

Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

То учение, которое вы получите, это учение о том, как медитировать на Ламрим. То, как медитировать на Ламрим, это сущностное учение всех будд. Все восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды в сжатой форме представляют собой Ламрим. В Ламрине лама Цонкапа систематичным образом изложил учение по укрощению ума – Учение Будды – как укротить свой ум систематичным образом.

Цель медитации на преданность Учителю – развитие веры и уважения и если после медитации на преданность Учителю ваши вера и уважение не стали сильнее, то это означает, что вы не медитировали правильно. Когда здесь говорится о вере, то речь идет о вере в Духовного Наставника.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь. Ее главная цель – это развитие энтузиазма. Если после медитации на драгоценную человеческую жизнь вашего энтузиазма не стало больше, если вы остались такими же ленивыми, как раньше, это означает, что медитация на драгоценную человеческую жизнь не стала для вас эффективной.

Главный смысл, которого вы добиваетесь, анализируя все эти положения, это порождение сильного энтузиазма. А энтузиазм означает, что вы с радостью занимаетесь развитием ума – духовной практикой. Энтузиазм не означает, что вы себя подталкиваете, заставляете и это также не активность в мирской деятельности. Энтузиазм означает, что вы с радостью занимаетесь укрощением ума, с радостью выполняете практики, направленные на развитие ума, укрощение ума. Поэтому вам необходим такой энтузиазм, который породит большую радость в вашем уме, связанную с деятельностью по развитию ума. Это очень важная сила для развития ума.

Если у вас нет преданности Учителю, если нет энтузиазма, то духовного прогресса добиться будет практически невозможно. Без энтузиазма, без преданности Учителю, какой бы медитацией вы ни занимались, вероятно, через месяц ваша практика закончится. В течение месяца вы будете очень активны, не будете кушать, будете очень строго заниматься практикой, но через месяц она закончится.

Вам нужно понимать, что главная цель медитации на непостоянство и смерть – это уменьшить привязанность к этой жизни. Теперь вы по-настоящему начинаете укрощать свой ум. Вы уменьшаете привязанность к деятельности, связанной с этой жизнью. Благодаря такому фундаменту как преданность Учителю и такому фундаменту как энтузиазм вы по-настоящему сможете уменьшить привязанность к этой жизни. Если вы будете эффективно медитировать, то восемь мирских дхарм исчезнут из вашего ума, благодаря медитации на непостоянство и смерть. И тогда вы станете настоящим практиком начального уровня. До тех пор, пока ваш ум не повернулся к Дхарме, до тех пор, пока вы полностью потеряны в делах одной лишь этой жизни, вы не являетесь духовным практиком. Благодаря медитации на непостоянство и смерть вы уменьшаете привязанность к этой жизни, и ваш ум поворачивается к Дхарме, и тогда вы становитесь настоящим духовным практиком. Будда говорил: «Из всех следов след слона самый большой. И точно также из всех осознаний осознание непостоянства и смерти – это самое лучшее осознание». Вам необходимо медитировать таким образом, чтобы у вас уменьшилась привязанность к этой жизни, и также ваш ум повернулся к Дхарме. Если это происходит, значит, вы медитируете эффективно, вспоминая три главных положения и девять доводов (доказательств).

Медитация на прибежище. Главная цель медитации на прибежище состоит в том, чтобы вы перестали опираться на мирские объекты и начали опираться на Будду, Дхарму и Сангху, в особенности на Дхарму, которая представляет собой благие качества вашего ума. В повседневной жизни вы больше опираетесь на свои негативные состояния ума, чем на позитивные состояния ума, а это не является прибежищем. Какая бы проблема у вас ни возникла, вы опираетесь на негативные состояния ума, думая, что они помогут вам решить эту проблему – это неправильное прибежище.

Что касается внешних объектов, то вместо опоры на Будду и на Сангху вы полагаетесь на мирских богов, а это тоже неправильно. На мирских богов, на сабдаков, на духов, на материальные объекты – на эти внешние объекты вы полагаетесь в большей степени, чем на Будду и на Сангху. В Ламримае даются очень точные объяснения, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, а остальные объекты не являются подходящими. В Ламримае говорится о том, что внешние объекты – Будда и Сангха – также являются подходящими для принятия прибежища, но при этом главный объект прибежища – это Дхарма, которая находится в вашем уме, это благие качества вашего ума, особенно, мудрость, познающая пустоту. Вам необходимо развить ее и когда вы породите такую мудрость, вы освободитесь от сансары. До тех пор, пока вы не породите такую Дхарму в своем уме, одной лишь опоры на Будду вам будет недостаточно: благодаря такой опоре вы спасетесь от перерождения в низших мирах, но, тем не менее, она не освободит вас от сансары. И поэтому в Ламримае очень ясно объясняется, что из трех объектов прибежища (Будды, Дхармы и Сангхи) главным объектом прибежища является Дхарма.

Для того чтобы породить сильное прибежище в своем уме, вам необходим страх перед рождением в низших мирах, страх перед сансарой. До тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страдания, это хроническая болезнь, болезнь омрачений. И с таким страхом перед рождением в низших мирах, страхом перед природой сансары вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху и это называется «прибежище». И благодаря правильному развитию прибежища в своем уме вы уже перестаете сильно полагаться на внешние объекты. Среди внешних объектов вы полагаетесь на Будду и на Сангху. Эти объекты нерушимы, очень надежны.

Что касается внутренних объектов, то вместо опоры на негативные состояния ума вы полагаетесь на позитивные состояния ума. Когда вы правильно развиваете прибежище в своем уме, то к позитивным состояниям ума вы чувствуете большую близость и отстраняетесь от негативных состояний ума, то есть не полагаетесь на них слишком сильно. Это означает, что вы правильно практикуете прибежище. В этом случае вы уже не решаете проблемы, используя негативные состояния ума, поскольку вы знаете, какова их природа, что их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Вы не только уменьшаете привязанность к делам этой жизни, но у вас в уме становится больше позитивных состояний ума, и вы меньше полагаетесь на негативные состояния ума. Постепенно вы совсем перестанете опираться на негативные состояния ума и положитесь только на Будду, Дхарму и Сангху. И ум будет оставаться очень спокойным, умиротворенным. Это цель медитации на прибежище и результат медитации на прибежище. Практика прибежища очень важна. Не думайте, что речь идет лишь о том, что вы на что-то полагаетесь. В этой теме есть очень глубокий, подробный анализ. В особенности, если говорить о распознавании того, что такое Дхарма, то без правильного понимания четырех благородных истин вы не сможете правильно осознать, что такое Дхарма, а без обретения мудрости, познающей пустоту, ваша практика прибежища в подлинном виде не будет полной.

Шантидева говорил, что в отношении практики щедрости и практики энтузиазма без обретения мудрости, познающей пустоту, эти практики не становятся полными. Поэтому

вам нужно понимать, что вначале без мудрости, познающей пустоту, вы можете развить определенное прибежище, но далее, когда вы обретаете мудрость, познающую пустоту, ваше прибежище становится полным. Потому что Дхарма – это благородная истина пресечения и благородная истина пути. И вам необходимо распознать, что является благородной истиной пресечения и что такое благородная истина пути. А что касается обретения точного представления о том, что такое благородная истина пресечения, то без познания пустоты вы не сможете обрести точного понимания. Вы можете обрести в уме такое пресечение, но должны понимать, что без мудрости, познающей пустоту, вы его не обретете. Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение по практике прибежища, то он затрагивает все эти аспекты, и я чувствую, что все аспекты Учения Будды включены в эту практику прибежища.

Следующая тема – аналитическая медитация на закон кармы. Цель этой медитации – это развитие стопроцентной убежденности в законе кармы, в законе природы, чтобы мы придерживались закона кармы чисто. После медитации на закон кармы вы очень ясно видите, что негативные действия – это яд. Те негативные действия, которые приносят вам временное счастье, вы видите как сладкий яд. Но каким бы сладким он ни был, если вы знаете, что это яд, вы не захотите принимать его. Поэтому ни одно негативное действие, приносящее вам временное счастье, не вызовет у вас соблазна. Вы будете видеть это как очень опасный сладкий яд. Когда вы видите это, то у вас никогда не возникнет соблазна ни к одному негативному действию. И наоборот после медитации на закон кармы, после проведения подробного анализа четырех характеристик кармы и так далее вы будете видеть, что позитивные действия, хотя и трудны, но, тем не менее, вы будете смотреть на них как на горькое лекарство. Такие позитивные действия, в которых вам приходится жертвовать своим временным счастьем, вы будете видеть их как горькое лекарство – неприятно, но вы будете знать, что это полезно. Если позитивные действия будут вызывать у вас какие-то временные трудности, вы будете рады пожертвовать своим временным счастьем ради большей цели. И такая жертва своим временным счастьем ради более высокой долговременной цели происходит на основе убежденности в законе кармы.

Фермер знает, что если он не будет работать в сезон дождей, то не получит хорошего урожая. Поэтому даже в сезон дождей, хотя погода плохая, идет дождь, тем не менее, он с радостью выходит и работает, потому что знает, что, в конце концов, получит очень богатый урожай. Я родился на юге Индии. Все наши тибетцы работают на земле. Когда идет дождь, я вижу, что все улыбаются, радостные, все собираются и выходят на поле. Почему? Потому что они давно ждали, когда придет дождь. Все мокрые, но радостные, потому что знают, что сейчас поработают, и потом будет результат. Они знают закон причины-результата на сто процентов и поэтому радуются: «О! Дождь пришел! Все! Поехали работать!»

Когда вы обретаете убежденность в законе кармы, это еще важнее. Тогда вы будете понимать, что ваша драгоценная человеческая жизнь – это как этот сезон дождей, настоящий сезон. Эта драгоценная человеческая жизнь – настоящий сезон дождей. Здесь вы можете вырастить по-настоящему богатый урожай, и тогда жизнь за жизнью будете получать удовольствие. Если в этой человеческой жизни вы чуть-чуть поработаете, пожертвуете чуть-чуть своим счастьем, тогда жизнь за жизнью будете счастливыми. Это того стоит.

Что касается убежденности в законе кармы, драгоценной человеческой жизни, то все эти темы очень тесно взаимосвязаны. Когда вы обретете сильную убежденность в законе кармы, тогда подумаете: «Я до сих пор обладаю своей драгоценной человеческой жизнью. Она еще не закончилась, и сейчас для меня по-настоящему наступило время что-то сделать». Убежденность в законе кармы помогает вам развить более сильный энтузиазм, а большой

энтузиазм также укрепляет вашу убежденность в законе кармы, то есть все эти темы помогают друг другу.

Мастера Кадампы говорили: «Один слепой безногий человек спал на вершине утеса и во время сна свалился. И когда он приземлился, то упал на дикого оленя. Этот олень побежал и когда этот человек потрогал это существо, то понял, что сидит верхом на диком олене. И он сказал, что даже люди с очень крепкими ногами и хорошими глазами не могут оседлать верхом дикого оленя, а у меня нет ног, нет глаз, но сегодня я сижу верхом на диком олене. Поэтому, если сегодня я не спою песню, когда же еще мне спеть песню? И таким образом он сидел на олене и пел песню».

Мой Духовный Наставник мне говорил, что когда ты медитируешь на драгоценную человеческую жизнь, тебе нужно говорить то же самое. Без ног – это показывает то, что у нас очень мало заслуг – это все равно, что мы безногие. А то, что мы без глаз, означает, что у нас нет мудрости – нет мудрости, познающей пустоту, и даже нет относительной мудрости – понимания четырех благородных истин. Но хотя у нас нет ног, нет глаз, но, тем не менее, мы сумели обрести драгоценную человеческую жизнь. Без высоких заслуг и без мудрости мы обрели драгоценную человеческую жизнь – это подобно тому, как человек оседлает дикого оленя. И поэтому вам нужно сказать: «Если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда же мне тогда практиковать Дхарму?» – и с такими мыслями практикуйте Дхарму. А главная практика Дхармы – это укрощение ума. Любая духовная практика, если она не приводит к укрощению ума, это значит, что она выполняется неправильно. Какой бы практикой вы ни занимались (вы можете звонить в колокольчик, бить в дамару), если эта практика не укрощает ваш ум, если ваше эго становится больше, то результат противоположный. Тогда это не практика Дхармы. Что касается того, является ваша практика практикой Дхармой или нет, то это вы можете оценить по результату – укрощается ваш ум или не укрощается. После длительного периода практики Дхармы проверьте себя, укрощается ваш ум или не укрощается. Если он не укрощается, значит, здесь что-то не так, и вам нужно сказать себе: «Твоя практика неэффективна».

Медитация на четыре благородные истины. Главная цель медитации на четыре благородные истины – это уменьшение привязанности к сансаре и развитие желания обрести безупречно здоровое состояние ума – освобождение. Если такие два результата не появляются в вашем уме, то это означает, что ваша медитация на четыре благородные истины не является эффективной. Лама Цонкапа говорил о том, что если ваша медитация на четыре благородные истины не приводит к уменьшению привязанности к сансаре, то это означает, что ваша медитация неэффективна. Чем более эффективно вы медитируете на четыре благородные истины, тем больше вы распознаете любые объекты в сансаре: какие бы привлекательные сансарические объекты вы ни увидели, вы будете видеть их как обманчивые. До тех пор, пока ваши пять совокупностей рождаются под контролем омрачений, вы будете видеть эти пять совокупностей как основу для страданий. Вы не будете смотреть на эти пять совокупностей как на что-то очень драгоценное, а будете рассматривать их как основу для страданий. И тогда вы захотите освободиться от контроля омрачений. А это происходит с пониманием всепроникающего страдания. Как больной человек понимает, что его болезнь заключается в бактериях, которые присутствуют в его легких. До тех пор, пока у него есть эти бактерии (как всепроникающее страдание) ему необходимо устранить именно это страдание, освободиться от этого страдания.

Итак, вам необходимо развить такое сильное желание: «Когда же наступит такое время, когда мой ум полностью освободится от омрачений?» И лама Цонкапа говорит, что когда такое желание у вас присутствует день и ночь, это означает, что вы развили отречение и обрели фундамент для развития бодхичитты. Шантидева говорит, что если человек не может

пожелать такого освобождения самому себе, то как же в этом случае он может пожелать его другим? Поэтому, чтобы освободить всех живых существ от страданий и причин страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, в первую очередь вам необходимо развить такое желание в отношении самого себя. Шантидева говорил, что если человек даже во сне не может пожелать такого себе, то как же он сможет пожелать этого другим?

Медитация на бодхичитту. Есть два метода развития бодхичитты. Первый – метод семи пунктов причины и следствия предназначен для развития бодхичитты. Вам необходимо использовать его для создания фундамента. Хотя в текстах говорится о том, что метод замены себя на других является более высоким, но ваш узкий ум в этом случае может подумать: «А зачем же тогда мне использовать метод семи пунктов причины и следствия?» Если вы сразу же станете медитировать на замену себя на других, то это большое заблуждение. Это большая ошибка. Например, говорится, что тантра является более высокой техникой. Если в этом случае вы скажете: «Зачем мне практиковать сутру? Я не буду этого делать. Сразу начну практиковать тантру», – это тоже большая ошибка. Высокие практики без фундамента не являются высокими. Практики, техники тантры становятся высокими, продвинутыми благодаря такой основе как практика сутры.

Я приведу вам очень простой пример с машиной. Например, для машины может существовать особый механизм, какой-то ускоритель, который приводит к тому, что машина начинает ехать быстрее. Если в этом случае вы скажете: «Зачем мне тогда машина? Я использую только это устройство», – но с ним вы не сможете поехать. С одним лишь этим устройством вы не сможете продвинуться даже на один метр. Но если на такую основу как машина вы установите вот это особое устройство, то с помощью него она сможет ехать быстрее. Таким образом, вы видите взаимосвязь сутры и тантры и видите, что простые практики являются даже более важными, чем какие-то высокие практики. Поэтому Ваджрапани говорил (сам Ваджрапани являлся держателем тантры): «Если встает выбор между сутрой и тантрой, если вам необходимо выбрать что-то одно, то выбирайте сутру». Почему? Потому что если вы занимаетесь только практиками сутры и среди них выполняете даже самые простые практики, вы добьетесь определенного прогресса. Вы на сто процентов можете получить какой-то прогресс. Но если вы практикуете только тантру, то никакого прогресса не будет. Точно также в примере с машиной: если у вас все, что есть, это «Жигули», то даже на этой машине вы сможете ехать, хотя и не быстро. Но если у вас есть в руках только одно устройство – ускоритель для машины, то оно вас никуда не переместит. О чем говорил Ваджрапани? Если сутра и тантра объединяются вместе, то союз сутры и тантры – это самое лучшее. Лучше всего объединить высокие техники и простые техники. Поэтому базовые техники – самое главное. Затем в дополнение к ним используйте также высокие техники. Тогда будет очень хорошо.

Таким образом, вначале медитируйте, используя метод семи пунктов причины и следствия, и вы породите определенный уровень любви и сострадания. Затем перейдите к медитации на метод замены себя на других, и тогда те любовь и сострадание, которые вы развили, используя метод семи пунктов причины и следствия, станут еще сильнее. Если без медитации на метод семи пунктов причины и следствия вы сразу же медитируете на метод замены себя на других, то это может сделать вас немного хитрым человеком. Здесь говорится, что если вы заботитесь о других, то сами обретаєте благо. То есть вы ради себя, ради своего блага стараетесь помогать другим, но тогда это не любовь, это хитрость. Если вы медитируете с достаточно сухим умом на метод замены себя на других, без медитации на семь пунктов причины и следствия, то можете стать таким немного хитрым человеком.

Некоторые бизнесмены знают о том, что очень сильно зависят от окружающих их людей, от их работников. Тогда они используют такое подобие метода замены себя на других – они

дают бонусы своим работникам, потому что знают, что, благодаря этому те станут работать больше, активнее, и хозяин получит больше преимуществ. Но это не любовь. Такое может произойти, если вы не знаете, как правильно медитировать на метод замены себя на других. Но если вы знаете, как правильно медитировать, то это станет противоядием от эго. Когда вы используете этот метод с помощью мудрости, познающей пустоту, это уничтожает ваше эго. А если вы просто поверхностно рассматриваете эти наставления и применяете их без мудрости, познающей пустоту, то это может сделать вас хитрым.

Итак, великие мастера прошлого говорили о том, что вначале для развития бодхичитты используйте метод семи пунктов причины и следствия. Почему с помощью этого метода легче развить любовь и сострадание? Все эти вещи не отмечены где-то в текстах. Мой Духовный Наставник говорил, что у всех нас в сердце есть определенная любовь и сострадание. Они связаны с близкими людьми. По отношению к близким у нас есть некоторая любовь и сострадание. Даже у самого злого человека в нашем мире есть определенная любовь и сострадание к своим родителям и к близким ему людям. Такая любовь у нас уже есть, и нет ни одного человека, у которого не было бы какого-то уровня любви и сострадания к близким ему людям. Даже у животных это есть. И вот этот огонь любви и сострадания можно разжечь, чтобы он горел ярче с помощью метода семи пунктов причины и следствия. Так, самое близкое существо – это мать. Но не обязательно для всех думать, что все живые существа были вашими матерями: если вы чувствуете, что к вам добрее был ваш отец, то вы можете видеть всех живых существ как вашего отца. У некоторых людей с самого раннего возраста могло не быть ни отца, ни матери. Бывает так, что отца нет, а мать отказывается от ребенка. И у ребенка с самого раннего возраста нет ни отца, ни матери, а, например, тетя или дядя растят ребенка, или какие-то другие добрые люди заботятся о нем. И для такого человека, он может видеть, что все живые существа раньше были такими же добрыми по отношению к нему, как этот человек. В методе семи пунктов причины и следствия говорится о том, что необходимо развить осознание всех живых существ как тех, что были вашими матерями, потому что для большинства матери – самые добрые.

Третье: на основе доказательства существования бесчисленного множества предыдущих жизней, с памятованием о том, что все живые существа были очень добры к вам, вы развиваете желание отблагодарить их за доброту. Чем больше вы размышляете об их доброте, тем более спонтанно, автоматически возникает этот третий этап. И это превращается в очень мощный бензин для разжигания огня любви и сострадания. Он разгорается очень ярко.

Например, если у человека есть гнев, то люди знают, что определенные темы разжигают его гнев и если они затрагивают эти темы, то этот человек полностью становится сумасшедшим. Этот бензин – несколько слов попадает внутрь, и человек сходит с ума. Негативное состояние ума делает людей ненормальными – негативные состояния ума могут полностью свести человека с ума, но, что касается позитивных состояний ума, то они никогда не приводят к такой ненормальности, а, наоборот, благодаря ним ум становится очень ясным, очень сильным. Когда ваш ум сильно злится, вы сходите с ума: вообще не понимаете, что надо, а что не надо. Дома все стаканы бьете, все ломаете. Вы видите, что это ненормально. Когда в вашем уме сильны любовь и сострадание, в доме чисто, нет ни одной мысли что-то разрушить, вы мыслите творчески: «Что мне сделать, чтобы все были счастливы?» Потому что для вас – это тоже счастье, позитивная атмосфера! Поэтому по мере того, как вы будете развивать все сильнее и сильнее ваши позитивные состояния ума, для вас это будет невероятно хорошо.

Когда вы разовьете сильные любовь и сострадание, ваш ум станет очень сильным. Сансарические проблемы такой ум даже не заметит. Если вы развили сильные любовь и сострадание, то вы можете пребывать в сансаре, но не заметите страданий сансары. Такова сила любви и сострадания. Лучший метод решения проблем, лучший метод взаимодействия с проблемами – это развитие сильных любви и сострадания, и тогда для вас проблемы перестанут быть проблемами. Проблем не будет вовсе. Куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень счастливы. Такой человек с сильными чувствами любви и сострадания может отправиться даже в ад, и для него там не будет страданий. Один маленький пример – это мать Тереза. Я не знаю, была ли у нее бодхичитта (кто знает?) но она обладала невероятно сильными любовью и состраданием. У нее были такой силы любовь и сострадание, что хотя она могла жить в красивой стране, где-нибудь в Европе, тем не менее, она отправилась в Индию и с большой радостью работала там. Почему? В таком грязном месте, все время окруженная бедными людьми, но с большой радостью она пребывала там благодаря таким очень сильным любви и состраданию. И сама она также не заболела благодаря любви и состраданию. Поэтому развить сильные любовь и сострадание с помощью семи пунктов причины и следствия – это очень важно. Эта тема семи пунктов причины и следствия простая, в ней нет ничего сложного для вас, но обрести убежденность трудно, поэтому вам необходимо медитировать на эту тему снова и снова.

Его Святейшество Далай-лама говорил: «С точки зрения обретения понимания в таких темах как мудрость, познающая пустоту, и бодхичитта, обрести понимание, связанное с теорией пустоты, гораздо труднее. Но, что касается развития любви и сострадания, бодхичитты – это очень трудно. Что касается мудрости, познающей пустоту, то ее трудно понять, но, как только вы обретете понимание, породить ее будет уже не так трудно». Все равно трудно, но не так трудно в сравнении с безмерными любовью и состраданием. Такое сострадание, которое охватывает всех живых существ, развить очень трудно. Когда даже своего худшего врага вы цените, заботитесь о нем больше, чем о себе. Это очень трудно. Это выходит за рамки обывательского мышления – это то, что обычные люди не могут даже представить. Даже если на один миг вы представите, что заботитесь о своем худшем враге больше, чем о себе, вы сразу же спросите: «А как же тогда я смогу выжить? Тогда я полностью потеряюсь». Но это не так. У вас нет правильного понимания механизма. В действительности это ход гроссмейстера, но ваш ум этого не понимает. Например, если вы посмотрите на ход гроссмейстера и скажете: «Если я сделаю такой ход, то он такой пассивный, я сразу же проиграю». А если рассматривать другие ходы, например, в такой же ситуации пойти ферзем или конем, вы подумаете: «Это очень красивый ход! Такой творческий!» Ничего творческого в этом нет, в конце концов, вы проиграете. Наша экономика так развивается, что, в конце концов, наступает упадок.

В конце концов, все сводится к простому ходу, и простой метод решения проблем самый эффективный. Для решения проблемы с помощью такого простого метода потребуется время, для этого необходимо терпение, а вы хотите решить проблему сразу же и поэтому прибегаете к тому, что лишь ухудшает ситуацию. Очень простой пример: ветер дует вам в лицо, а где-то на одежде впереди у вас есть дырка. Вам нужно закрыть ее. Но вы думаете: «Сейчас я не могу куда-то идти, искать ткань, чтобы закрыть эту дырку». Вы вырезаете ткань у себя сзади со спины. Здесь пока не дует, поэтому легко можно вырезать кусок! Вы сзади вырезаете ткань и пришиваете спереди: «Все, проблема решена!» Затем ветер начинает дуть в спину, тогда вы вырезаете кусок спереди и пришиваете туда. Так, всю свою жизнь вы вырезаете эти кусочки и пришиваете в другое место. Уже вся одежда дырявая. И так вы не можете решить всех проблем, говорите: «Какой кошмар! Полный крах!»

А дебютная ошибка здесь – это лень. Терпение – это очень важно. Для здорового тела нужно терпение, для здорового ума нужно терпение, для решения любой проблемы нужно

терпение. Когда чуть-чуть холодно, вы терпите, ищите кусок ткани, зашиваете дыру. Никакую проблему не старайтесь решить сразу же, мгновенно. Терпите. И не делайте так, чтобы эта проблема привела к возникновению новой проблемы. Исследуйте и подумайте, как решить эту проблему с помощью позитивных состояний ума и в этом случае вы сможете решить эту проблему, не создав новую проблему, и это будет ход гроссмейстера. Начните именно так, очень просто. Поэтому в вашей жизни терпение очень важно. Если у вас нет терпения, то вы не достигнете никакого результата, даже мирского результата.

Следующая тема – это медитация на мудрость, познающую пустоту. Главная цель медитации на мудрость, познающую пустоту, это устранение корня сансары. Поэтому в то время, когда вы медитируете на четыре благородные истины, вам также необходимо особо медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. И в особенности перед тем, как приступить к медитации на мудрость, познающую пустоту, вам необходимо немного помедитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, и тогда вы поймете цель медитации на пустоту.

Цель медитации на пустоту – это устранение корня сансары, то есть неведения. Для Махаяны мудрость, познающая пустоту, необходима не только для того, чтобы устранить корень сансары. Самая главная цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ, а для этого необходимо устранить препятствия к всеведению. И это главная цель медитации на мудрость, познающую пустоту. Что касается медитации на пустоту для устранения корня сансары, то вам нужно понимать, что для практика Махаяны это не является полной целью медитации. Для практика Хинаяны – это полная цель медитации. Потому что их цель – достичь состояния освобождения. А для практика Махаяны цель – не только устранить неведение, но также устранить препятствия к всеведению. Потому что главная цель практика Махаяны – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Поэтому полная цель медитации – это устранение препятствий к всеведению. С этой целью вам необходимо медитировать на мудрость, познающую пустоту.

А каким образом медитировать на пустоту? Шантидева говорил: «Медитация на пустоту подобна тому, что вы пытаетесь схватить драгоценность, находящуюся на голове очень опасной ядовитой змеи. Если вы не проявите искусность, то вместо того, чтобы схватить эту драгоценность, вы можете потерять свою жизнь».

И точно также, если у вас не будет понимания всех аспектов, связанных с теорией пустоты, то возникнет опасность впадения в крайность нигилизма. Например, если у вас в жизни возникнет какая-то проблема, а вы скажете: «Все есть пустота», – это будет нигилизм. Пустота не означает, что этой проблемы не существует. Эта проблема существует, но эта проблема не существует такой, какой является вам. Например, если вы сунете палец в огонь и скажете: «Все – пустота», ваш палец продолжит гореть. Это глупо. Даже обыватели знают, что так поступать очень глупо. Но что касается огня, у нас есть представление о некоем прочном, плотном огне – такого не существует, и это знают даже ученые. Когда они исследуют этот вопрос, то приходят к тому, что огонь – это просто название, которое присваивается множеству разных частиц. В силу взаимозависимых факторов температура становится очень высокой, и мы называем это «огнем». Но вы можете исследовать каждую из частиц и обнаружите, что, ни одна из частиц не является огнем. Ни одна из частиц не является огнем, но в силу взаимозависимости эти частицы очень сильно разогреваются. Те же самые частицы могут разогреться до очень высокой температуры, но могут также и остыть до отрицательной температуры. Их можно остудить до минус двухсот семидесяти трех градусов. Я не знаю, почему температура не может опуститься ниже, чем минус двести семьдесят три градуса. Некоторые из моих друзей говорят, что причина в том, что при минус двухсот семидесяти трех градусах полностью останавливается движение частиц. Те

же частицы, которые могут остыть до минус двухсот семидесяти трех градусов, могут и разогреться до плюс тысяча и тысяча градусов. В силу взаимозависимых факторов температура может повышаться, может понижаться. Так, вы не сможете найти ни одной частицы, которая являлась бы огнем. Вот об этом говорится в буддизме, что не существует самосущего огня, все относительно. И Эйнштейн говорил то же самое. Итак, это один из аспектов буддийской теории, но существует и более подробный анализ.

Поэтому, когда мы говорим о реальности, все подобно иллюзии, и нет никакой самосущей реальности. И в девятой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидева поднимает такой вопрос: если нет никакой самосущей реальности, самобытия, то зачем практиковать Дхарму, результат ведь тоже существовать не будет. Может возникнуть такое сомнение, и Шантидева объясняет, зачем необходимо практиковать Дхарму, хотя нет ничего истинно существующего. В «Бодхичарьяаватаре» говорится, что все, что мы видим, подобно иллюзии. Тогда Шантидева поднимает такой вопрос: если говорить об иллюзии, например, об иллюзорном убийстве животного, то это не приводит к негативной карме. Если все, что мы видим, это иллюзия, тогда если мы убиваем какое-то другое существо, животное, то в этом нет ничего негативного, поскольку это иллюзия. И на это Шантидева отвечает следующее: это тоже иллюзия, но в других иллюзиях нет сознания, а в такой иллюзии есть сознание, и поэтому убийство такого существа – это негативная карма.

Это немножко для того, чтобы разжечь аппетит перед новосибирскими учениями. Когда я просматривал девятую главу «Бодхичарьяаватары», я увидел, что это очень трудная тема, и поэтому мне необходимо глубоко размышлять над этой темой. Я обратил внимание на то, что девятая глава «Бодхичарьяаватары» является невероятно глубокой! Каждая строфа этой главы невероятно глубока, а Шантидева передавал все учение по «Бодхичарьяаватаре», просто спонтанно читая эти строфы. Я думал: «Как же такое возможно? Это просто невероятно!» Все это учение Шантидева передавал спонтанно в таком стихотворном виде. Это просто невероятное стихотворение. Я почувствовал, что это настоящий Манджушри в человеческом теле. И он был известен, как Манджушри в человеческом теле, потому что в противном случае такое учение передать невозможно. Это невероятное учение. Каждая строфа «Бодхичарьяаватары» невероятно глубока, а Шантидева давал это учение, спонтанно произнося эти строфы, а мне же необходимо много думать над каждой строфой. Поэтому нам очень полезно для уменьшения высокомерия изучать «Бодхичарьяаватару» и думать о том, что Шантидева передавал такое учение спонтанно. А что касается меня, то я очень, очень посредственный духовный наставник. Все великие мастера ушли из жизни, а я как духовный наставник, у которого нет рук, но есть плечи, и вот, в таком виде я стараюсь помочь вам. Но, тем не менее, нам всем нужно постараться изо всех сил понять это учение. И если мы поймем хотя бы на двадцать пять процентов это учение по «Бодхичарьяаватаре», то для нас это будет очень значимо.

А теперь, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь. Все наставления о том, как выполнять ретрит, я уже передал, и теперь буду рассматривать эту тему четко по пунктам: пункт за пунктом. Итак, вы читаете «Ламу Чопу» или ежедневную молитву до места начитывания мантр. Вначале вы визуализируете белый свет, который вас очищает от негативной кармы, мешающей обрести реализацию драгоценной человеческой жизни. Далее – желтый свет, который благословляет вас на обретение реализации драгоценной человеческой жизни. Вы говорите: «Обладая драгоценной человеческой жизнью и продолжая лениться, я никогда не добьюсь прогресса в своей жизни, и поэтому, чтобы освободиться от этой лени, чтобы развить энтузиазм, я буду медитировать на драгоценную человеческую жизнь!»

Первая тема: определение драгоценной человеческой жизни – наличие восьми свобод и десяти благих условий. Это очень важный пункт для медитации – распознавание своей драгоценной человеческой жизни, определение. Многие из нас принимают эту драгоценную человеческую жизнь как должное. Не принимайте ее как должное. Она невероятно драгоценна. А как вы можете распознать то, что драгоценная человеческая жизнь является очень ценной? Благодаря рассмотрению восьми свобод и десяти благих условий.

У вас может быть какой-то объект, но если вы не понимаете его ценности, вы не будете использовать этот объект. Тут вы можете подумать: «Я очень беден» Но если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и думаете: «Я очень бедный», то вы очень глупые люди. Наги, хотя обладают большими драгоценностями, богатством, но, тем не менее, когда они видят человека, который встретился с Дхармой (не всех людей, а тех, кто обладает такими восемнадцатью характеристиками), то они думают, что такой человек – очень богатый. Они говорят: «Как вам повезло. Пусть я обрету такое же перерождение!» А у вас есть эта драгоценная человеческая жизнь, но вы говорите: «Как долго тянется время. Как скучно. У меня ничего нет. Я самый бедный», – так думает ненормальный ум.

Вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, до смерти вы являетесь одним из самых богатых среди всех существ шести миров. В шести мирах вы – самые богатые существа. Благодаря этим восемнадцати характеристикам ваша жизнь, человеческая жизнь – это драгоценность. Эта жизнь имеет очень большой смысл. Если бы вы родились где-то в другом месте, даже в мире богов, ваша жизнь не имела бы такого большого смысла. Но здесь, обретя драгоценную человеческую жизнь, ваше существование имеет очень глубокий смысл. И если вы правильно медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то в результате вы будете так счастливы, как говорили мастера Кадампы: «Если бедный человек обнаруживает, что у него под домом зарыто сокровище, как он радуется этому!» Вот вы должны радоваться точно так же. Вы говорите: «Я бедный. Хуже этого ничего нет!» Бегаете, за кусок хлеба ругаетесь друг с другом. Такова ваша ситуация. Но у вас есть драгоценная вещь – эта драгоценная человеческая жизнь, невероятно драгоценная, невероятно значимая.

Другой момент – если вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, то у вас в уме совсем не будет депрессии. Я не испытываю депрессию и однажды подумал: «Почему это так?» и затем понял, что благодаря тому, что я медитирую на драгоценную человеческую жизнь, я никогда не переживал депрессию. Когда я в горах медитировал на драгоценную человеческую жизнь, у меня ничего не осталось кушать, чуть-чуть цампы осталось, чуть-чуть сахара осталось, но никогда я не чувствовал, что я бедный. «Кошмар! Кризис!» – такого нет. Электричества нет, теплой воды нет, ничего нет, но я очень счастлив, депрессии вообще нет. Сейчас, когда рубль немного упал в цене, многие люди говорят: «Какой кошмар! Как же нам теперь выжить?» Но у вас всегда будет картошка, всегда будет хлеб. Что касается русской картошки, русского хлеба, его не завозят из Европы, поэтому не беспокойтесь. Будете меньше кушать – еще лучше. Что еще надо? Во время кризиса кушайте меньше – тело будет более здоровым. В больницу деньги платить не надо будет – это еще лучше. Поэтому медитируйте на драгоценную человеческую жизнь!

Как вам необходимо медитировать на восемь свобод? Для этого вам необходим такой фундамент как вера в существование шести миров. У вас нет никаких свидетельств того, что шести миров не существует. Просто вы не видите их, не понимаете этого. Но существует очень много всего того, что выходит за рамки вашего понимания. Поэтому, опираясь на подлинные тексты, поверьте в то, что есть шесть миров, и для вас от этого одни лишь преимущества. Что касается бактерий, то существует огромное множество различных бактерий. Я же не знаю, существуют они или нет, но основываясь на научных открытиях, я верю в эти научные данные. Я верю, и здесь нет ничего опасного. Они специально

анализируют это, у них нет причин обманывать нас, поэтому я верю. Разные бактерии существуют. Если мой хлеб упал на землю, я не ем его. Я знаю, что там много бактерий. Вроде я ничего не вижу, но я знаю, что там есть бактерии и не буду есть. Я верю в научные открытия, даже если не знаю все детально. И для меня в этом ничего трудного нет. Есть много научных открытий в области лекарств. Я не знаю, каким образом эти лекарства помогают, но я верю, потому что открытия подлинные.

В отношении тем, которые выходят за рамки вашего понимания, таких как «шесть миров сансары» и так далее, развивайте в них веру, основываясь на коренных текстах – на Учении Будды и на том, что многие практики в прошлом исследовали это учение, практиковали и достигали подлинных результатов. И вы тоже, основываясь на таком учении, уже добились определенного прогресса в своем выводе. Тогда вы говорите: «А! У меня тоже на основе этого учения был прогресс. Поэтому там нет обмана! Там очень многое основано на вере». Поэтому в шесть миров верьте. Если вы будете придерживаться такой позиции: «пока не увижу доказательств, не поверю», то вы умрете от болезни. Потому что вы тоже не знаете, как медицина и лекарства помогают вам. Что касается множества болезней, то вы тоже не знаете все об этих болезнях, как полагается. Но вы верите в научные открытия. Почему же вы тогда не можете поверить в Учение Будды? Это невероятное глубокое учение, в котором не обнаружено ни одного противоречия! Что касается научных открытий, то в них постоянно обнаруживаются какие-то противоречия, но все равно мы верим в научные открытия, потому что большинство из них подлинные. Но, тем не менее, в этой области находится множество противоречий. В Учении Будды вы не сможете найти ни одного противоречия, благодаря такой прочной основе, вы сможете поверить в это. Это тоже логика. Верить благодаря таким доказательствам, обоснованиям – это тоже логика.

Первый пункт медитации – это то, что вы обладаете свободой от рождения в мире ада. И тут помедитируйте об аде. В аду совершенно нет времени на практику, поскольку там существа непрерывно испытывают крайние страдания. Их тело сливается воедино с огнем. Как же тогда они могут там получить учение и практиковать, медитировать? Если я обрету рождение в аду, то у меня не будет времени на практику. У меня есть все причины на то, чтобы родиться там. В настоящий момент со мной такого не случилось, значит, я обладаю свободой от рождения в аду. Это первая свобода. Однажды эта свобода у меня пропадет – я обрету перерождение там. Если я приму там рождение, то в этом случае у меня уже не будет такой свободы – свободы от рождения в мире ада. У нас в уме есть очень много впечатков, ведущих к рождению в низших мирах, и есть очень большая вероятность родиться в аду, и то, что в настоящий момент вы не родились там, это очень большая свобода.

Вторая свобода. Здесь вам нужно почувствовать, что вы обладаете свободой от рождения в аду, и думать о второй свободе – свободе от рождения в мире голодных духов. Здесь вы сравниваете себя с теми, кто находится в более тяжелой ситуации, чем вы. А какова цель всего этого? Если вы сравниваете себя с теми существами, которые пребывают в более тяжелой ситуации, чем вы, то вы понимаете, что ваша ситуация не такая плохая. Почему наш ум слаб? Потому что мы все время сравниваем себя даже не с теми, кто выше нас, а с теми, кто, например, обладает каким-то одним, более хорошим качеством, чем мы. Вы сравниваете себя и думаете: «Я плохой», – но этот человек не обязательно выше вас. Он может быть хуже вас, но одно его качество лучше, чем у вас, поэтому вы думаете: «Я – это кошмар!» По-настоящему ваша ситуация в целом лучше, чем у него, но одно его качество лучше, и вы думаете: «Он красивый, а я некрасивый. Поэтому – кошмар! Он богат, а я не богат! Поэтому – кошмар!» У него может быть одно качество – богатство, но у вас есть много других качеств. Вы сравниваете себя не с теми, кто выше вас, а с кем-то, у кого какое-то одно качество превосходит ваше, и на основе такого сравнения вы думаете: «В какой я кошмарной ситуации!» Но если бы вы по-настоящему сравнивали себя с бодхисаттвами, с

буддами, кто по-настоящему выше вас, это было бы очень хорошо. Но вы этого не делаете. Вы сравниваете себя с такими же, как вы, или с теми, кто хуже вас, но находите какое-то одно качество и на основе его превосходства в этом качестве начинаете считать, что сами находитесь в такой тяжелой ситуации: «Он такой счастливый», – и у вас возникает зависть. Но у него множество других проблем. Это неправильное сравнение. Нужно проводить другое сравнение, на основе которого вы почувствуете сострадание к тем, кто пребывает в аду, а про себя почувствуете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью. Вы почувствуете: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь!» и у вас появится позитивное состояние ума. Из-за другого мирского сравнения возникает высокомерие, возникает зависть, возникает гнев. Это неправильное сравнение.

Далее мы думаем о мире голодных духов. Есть особое место, где пребывают голодные духи – существа, которые совершенно не могут ничего съесть, не могут выпить даже капли воды. Они так невероятно страдают от голода! Это происходит в силу проявления кармического результата. Кроме того, они также очень сильно страдают от жары. Настолько, что летом, даже ночью от света луны им очень жарко из-за кармы. А зимой они замерзают так сильно, что даже, если выходит солнце, от света солнца им становится очень холодно. Так, для некоторых существ солнце может приводить к переживанию жары, а для других существ оно приводит к переживанию холода – это все вопрос проявления кармического результата. Также для некоторых животных, когда восходит солнце, этот свет может быть условием того, что они видят все вокруг, а другие животные из-за света ничего не могут видеть. Васубандху говорит, что поскольку разные живые существа создают разную карму, то они испытывают и различный кармический результат, переживая одинаковые объекты. Поэтому люди и другие существа могут жить в одном и том же месте, но переживать его как-то совершенно по-разному. Это все кармический результат.

Итак, вы представляете, что сами можете родиться в таком мире голодных духов, вы думаете про себя: «У меня есть все причины родиться в этом мире, и если я приму там рождение, то смогу ли я практиковать Дхарму?» Тогда для вас это будет иметь смысл: «Во многих предыдущих жизнях я переродился там, и у меня никогда не было шансов практиковать Дхарму. А сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Я могу снова оказаться там. И как же тогда я смогу практиковать Дхарму?» Тогда у вас в уме что-то приоткроется – ваш мозг станет очень активным. Мозги будут шевелиться.