

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Большое количество учеников по всей России слушают мое учение через интернет, всем вам я хотел бы передать особое тибетское приветствие «таши делек». Как обычно, для того, чтобы получать драгоценное учение Будды, очень важно породить правильную мотивацию. Если вы получаете учение с правильной мотивацией, то оно будет полезно для вас. И если вы далее будете делиться им с другими, то оно станет полезным также и для других.

Между накоплением обычных знаний, чем вы занимаетесь в институте, и получением учения по Дхарме существует большая разница. Если вы получаете знания в университете, вам достаточно просто хорошо запоминать информацию, и далее вы сможете получить хорошую отметку на экзамене. Если говорить об обучении Дхарме, то не имеет значения – насколько остра ваша память, каким острым умом вы обладаете, если вы не получаете учение с правильной мотивацией, то оно не будет эффективно. Если сравнивать острый ум и правильную мотивацию, то правильная мотивация играет более важную роль. Даже если ваш ум очень туп, если вы очень мало понимаете, но с правильной мотивацией получаете учение, оно окажется для вас полезным. Если же у вас правильная мотивация и ваш ум острый, то это очень хорошо.

Вы будете получать учение по Дхарме. В первую очередь вам необходимо узнать, что такое Дхарма. Дхарма – это слово на санскрите, которое само по себе имеет очень глубокий смысл. На тибетском языке оно звучит «чё». «Чё» или «Дхарма» означает «защита». О какой защите идет речь? Это то, что защищает вас от создания причин страданий. Что является причинами страданий? Более точный смысл слова «Дхарма»: когда с пониманием закона кармы, с пониманием четырех благородных истин вы не позволяете себе создавать причины страданий. Будда говорил, что причины наших страданий не могут возникнуть откуда-то извне, мы создаем их сами. Мы боимся того, что причины страданий появятся откуда-то извне. В действительности это не так, мы создаем их сами. Если мы позволяем себе создавать причины страданий, то у нас не будет проблем. Причины страданий возникают со стороны наших тела, речи и ума. Существует большое количество причин страданий, которых мы не осознаем. Из-за отсутствия знания закона кармы, из-за непонимания четырех благородных истин мы вовлекаемся в такие действия, создаем для себя все больше причин страданий, думая, что это принесет нам счастье. Большинство наших мирских действий мы совершаем с отсутствием мудрости. Мы считаем причинами счастья причины страданий, и создаем такие действия. Так мы делаем других несчастными, и в долгосрочной перспективе делаем несчастными самих себя.

Что такое практика Дхармы? Первое, что очень важно знать: что представляют собой три объекта прибежища. Это означает – объекты опоры, которым вы по-настоящему можете доверять. Мы не являемся независимыми, мы зависимы, поэтому нам необходимо выбирать для опоры то, что является надежным. Нам нужно зависеть от Трех Драгоценностей – от Будды, Дхармы и Сангхи. Что понимается под Буддой? Будда – это существо, которое полностью освободилось от омрачений и реализовало весь потенциал. Существо, которое заботится о вас больше, чем о себе, является подходящим объектом для опоры. У него есть не только великое сострадание, но также потенциал освободить нас от страданий. Если говорить о Будде, о его учении и о духовном сообществе, то в первую очередь очень важно положиться на эти три объекта. Из этих трех Дхарма является главным объектом прибежища. Будда может указать вам путь к освобождению, но он не может избавить вас от страданий. Сангха тоже может помочь вам освободиться от страданий, но только Сангха не сможет избавить вас от страданий. Когда вы практикуете Дхарму – это главное лекарство. Доктор может диагностировать больного человека, но только лишь доктор не может освободить пациента от болезни, от болезни может избавить лекарство. Дхарма – это главный объект среди объектов прибежища. Дхарма, практика Дхармы – это когда с

пониманием закона кармы и пониманием четырех благородных истин вы не позволяете себе вовлекаться в создание причин страданий. Существуют разные уровни Дхармы. Наивысшая Дхарма – это третья благородная истина, благородная истина пресечения. Это ум, полностью свободный от омрачений. Как только вы обретаете такое состояние ума, вы уже полностью свободны от страданий. Самый высший уровень Дхармы – это ум полностью свободный от омрачений.

Практика Дхармы. Что вам необходимо сделать? Здесь вы действуете посредством все большего обретения знаний Дхармы, укрепления убежденности в законе кармы, убежденности в четырех благородных истинах, обретения больших знаний о прибежище, о том, почему Будда, Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия прибежища. Вам надо понимать, что ум по природе ясен. По функции он способен к познанию, нет ничего такого, что бы ваш ум не способен был познать. Не думайте так: «Этого я понять не могу», поскольку, если у вас есть ум, то возможно потребуется определенное время, но нет ничего такого, что вы не смогли бы познать. В настоящий момент ваш ум является невежественным, потому что в нем отсутствует мудрость. Не потому, что в вашем уме по природе присутствует неведение. Из-за отсутствия более глубокой информации вы полностью потерялись в мирской информации. Вместо изучения закона кармы ваш ум обретает знания о законах отдельной страны, какого-то народа, государства. Вы видите то, как люди уклоняются от законов. Тогда в вашем уме возникает мысль, что закон – это тоже не очень важно, самое главное – не попадаться. Ваш ум становится более глупым и хитрым из-за того, что не получает более глубокой информации, а получает лишь общую поверхностную информацию. Хитрость – это глупость. Вы стараетесь найти короткий путь решения проблем. Из-за этого ситуация становится все хуже и хуже.

Из-за того, что вы не знаете четырех благородных истин, у вас присутствует представление о том, что материальные объекты, материальное развитие могут как-то решить ваши проблемы. Ученые стимулируют материальное развитие, вы видите, что это как-то помогает, и начинаете думать, что это самое главное. Вместо обретения такой основы, как четыре благородные истины, у вас в уме все больше возрастает количество мыслей о том, что материальное развитие – это самое важное в вашей жизни. Из-за отсутствия знаний ваше представление о счастье, интерпретация счастья очень примитивна. Если перед вами появится Будда или божество и позволит вам загадать какое-нибудь желание, вы загадаете очень глупое желание. В соответствии со своими ментальными способностями, с возможностями анализировать каждый загадает свое желание. Это все произойдет из-за отсутствия понимания учения по четырем благородным истинам. Для буддизма самым основополагающим учением, чтобы практиковать Дхарму, является учение по четырем благородным истинам, оно открывает ваши глаза. Когда вы по-настоящему обретаете знание четырех благородных истин, вы начинаете любить себя. До этого вы не любили себя. Что такое любовь? Любовь – это забота. Забота о других – это любовь по отношению к другим. Забота о себе – это любовь к себе. Раньше вы думали, что заботитесь о себе, но на самом деле вы просто разрушали свое будущее.

Как только вы поймете четыре благородные истины, вы также поймете, что самое важное в вашей жизни – это здоровое состояние ума. Безупречно здоровое состояние ума – это нирвана, это самое лучшее. Когда вы обретете такую убежденность, вы будете желать себе обрести безупречно здоровое состояние ума. Это является любовью к себе, это отречение. Если вы желаете себе обрести безупречно здоровое состояние ума, то это настоящая забота о себе. Благодаря этому вы жизнь за жизнью будете счастливы. Это настоящая любовь и забота о себе. Все остальные виды любви – в действительности это не любовь, а

привязанность. Во всех остальных случаях, когда вы думали, что вы любите себя, на самом деле вы испытывали привязанность к себе, и это не помогало, а вредило вам.

Если вы были привязаны к своему телу, то вы думали, что таким образом вы любите себя, и ходили в спортзал. Но сколько бы вы ни развивали свое тело, в конце концов, оно будет стареть, будет деградировать. Из-за этого возникает еще больше боли, еще больше страданий. Из-за того, что вы все больше и больше привязываетесь к своему телу, в силу того, что тело не является надежным и, в конце концов, приходит в упадок, из-за этого у вас возникает больше боли, поэтому это называется привязанностью. Привязанность – это когда вам что-то нравится неправильным образом. Вам нравится нечто ненадежное – это привязанность. То, что в конце вам причиняет боль, страдания – это то, что называется привязанностью. Но не все, что вам нравится, является привязанностью. Не все ваши желания – это привязанность. Существует большое количество здоровых желаний, которых у вас нет, и они вам по-настоящему необходимы. Иногда люди думают, что отречение означает вообще не иметь никаких желаний. Но это опасно, потому, что вы можете превратиться в камень, стать совершенно сухим человеком. Необходимо правильно интерпретировать учение Будды, потому что, если его интерпретировать неправильно, то люди начинают обобщать, начинают в целом говорить, что нужно отказаться от всех желаний, и из-за этого становятся сухими и бесчувственными людьми. Вы думаете, что занимаетесь медитацией, глаза у вас становятся большими, вы стараетесь пребывать в не концептуальном состоянии, но в этом случае лучше вообще не заниматься медитацией.

Такое же чувство, когда вы желаете себе обрести безупречно здоровое состояние ума, у вас должно быть и в отношении других людей. Это называется великой любовью. А желать всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий – это великое сострадание. К чему же приходит ваш ум с такой основой, как убежденность в четырех благородных истинах? Ваш ум постепенно начинает раскрываться. Чем больше раскрывается ваш ум, тем больше его покидает неведение. Чем меньше у вас становится неведения, тем меньше становится страданий. Корень всех наших проблем – это отсутствие чистых знаний. Из-за этого нечто маленькое вы расцениваете как нечто очень серьезное. И все свои усилия в жизни направляете на этот мелкий объект. Из-за этого жизнь становится бессмысленной. По мере того как вы обретаете мудрость, ваш ум начинает анализировать все лучше и лучше, приходит к более глубоким выводам, и из-за этого ваша мудрость становится все глубже и глубже. Постепенно вы начинаете принимать правильные решения в жизни. Это называется практикой Дхармы. Сидеть неподвижно и ничего не думать – это не практика Дхармы. Для практики Дхармы необязательно читать мантры. Практика Дхармы – это когда вы начинаете правильно думать. Практика Дхармы – когда вы не допускаете создания причин страданий. Как только у вас в уме возникает мысль, связанная с причиной страданий, говорите себе: «Многие жизни я следовал таким мыслям, и из-за этого страдал все больше и больше, теперь я не позволю себе следовать за причинами страданий».

Вам необходимо изменить свое негативное отношение. Ваш негативный образ мышления – это как пробитая шина у машины. Вы никуда не сможете поехать до тех пор, пока не замените колесо. В настоящий момент вы обладаете очень хорошей машиной – драгоценной человеческой жизнью. Это самая лучшая машина. Но колеса спущены. До тех пор, пока вы не замените колеса (мы говорим о негативном образе мышления), вы никуда не сможете продвинуться. Это означает, что вы не сможете перейти к более высокому счастью, это невозможно. С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, все время сохраняйте позитивный настрой. Когда вы счастливы, будьте позитивными и ваше счастье возрастет. Когда вы в печали, будьте позитивными, и ваша печаль тут же исчезнет. Это самый лучший способ решения проблем. Когда люди начинают немного радоваться, и у них возникает какое-то негативное состояние ума, то сразу же все их счастье пропадает. Проявляется негативное

состояние ума, например, зависть или высокомерие. Может возникать множество таких состояний, и из-за этого счастье сразу же пропадает. Когда вы в печали, вновь возникает негативное состояние ума, и вы начинаете обвинять других людей. Из-за этого ваши страдания становятся еще хуже. Ваша собственная привязанность, негативные состояния ума делают ваши страдания еще хуже.

Лама Цонкапа говорил, что ваши омрачения являются не только причинами ваших страданий, но также являются и условиями, из-за которых ваши страдания становятся сильнее. Поэтому, ваша практика Дхармы – никогда не позволять, чтобы в вашем уме начали преобладать негативные состояния. Для этого очень важно знать причину, сущность и функцию негативных состояний ума. Они являются настоящим ядом. Когда вы проводите такой анализ снова и снова и обретаете убежденность в этом, тогда вы по-настоящему начинаете видеть свои негативные состояния ума как яд. Это очень опасный яд. Гораздо более опасный, чем какие-то мирские виды яда, поскольку обычный яд может причинить вам боль в животе, но он не может ввергнуть вас в низшие миры. Негативные состояния ума могут ввергнуть вас в ад на долгое время. Негативные состояния ума являются очень мощными причинами ваших страданий. Шантидева и многие великие мастера прошлого говорили о том, что когда возникает какое-то негативное состояние ума, вы должны относиться к нему так же, как к змее, которая упала к вам на колени, еще до того, как она укусила вас, вам нужно сбросить ее. Это называется практикой Дхармы. Вы не допускаете, чтобы возникали причины страданий, защищаете себя от них – это называется практикой Дхармы. Я практиковал таким образом, и день ото дня становился чуть-чуть лучше. Это наставление, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы, и сейчас я делюсь им с вами.

Не ждите больших реализаций, не думайте, что однажды вы будете медитировать, и кто-то придет и подарит вам эти реализации, вы принимаете желаемое за действительное. Это не то, чему учил Будда. Будда говорил: «Я не могу избавить вас от страданий так же, как достаю занозу у вас из ноги. Я не могу очистить вас от негативной кармы так же, как поливаю нектаром ваше тело. Я не могу вам передать свои реализации так же, как делаю вам подарок. Только указывая путь к освобождению, я могу помочь вам. Но идти по этому пути нужно вам». Будда может лишь указать путь, но нам по этому пути придется идти самим. Мы можем идти по такому пути, не летая, а шаг за шагом. Будьте практичными духовными практиками, не летайте.

Когда вы не принимаете прибежище в негативных состояниях ума, а принимаете прибежище в позитивных состояниях ума, то это называется прибежищем. Вы не полагаетесь на ложного проводника, того, кто сбивает вас с пути, а полагаетесь на Будду, указывающего вам подлинный путь. Мы говорим о мирских друзьях, которые говорят о том, что закона кармы не существует, все, что в жизни важно – это деньги, если ты можешь украсть так, что тебя не поймают – это самое лучшее. Они говорят о том, что надо употреблять алкоголь и так далее, и это счастье, а нирвана – это просто пустые слова, настоящая нирвана – это выпить, потанцевать. Эти люди ведут в неправильном направлении. Не водитесь в компании таких негативных друзей, а полагаться на подлинного проводника, на Будду и Духовного Учителя – это прибежище. Прибежище – это врата в буддизм.

В буддизме различают практики разного уровня. Нужно начать с первого шага, с первой ступеньки, не перепрыгивать сразу к самому высокому уровню. Многие великие индийские мастера говорили о том, что выполнять буддийскую практику нелегко, это практика ума. Если бы это была практика тела или практика речи, вы бы смогли начитать миллион мантр, и это нетрудно. Начитывать мантры целый день – это не очень трудно, а целый день следить

за своим умом и не позволять негативным мыслям появляться в вашем уме – вот это нелегко, это очень трудно. В первую очередь вам необходимо изменить себя, свой тяжелый характер, сделать так, чтобы ваш характер стал очень мирным и мягким. Если ваш тяжелый характер не будет меняться, если вы сохраните старый образ мышления, то медитация на ясный свет станет для вас абсолютно невозможна. Это будет пустыми словами. Медитация на ясный свет – это очень высокий уровень. Без бодхичитты, без ума, который заботится о других больше, чем о себе, вы не сможете правильно практиковать тантру. Вы не сможете правильно практиковать йогу божества, поскольку один из главных компонентов для йоги божества – это бодхичитта. Если вы не сможете практиковать йогу божества, то, как же вы сможете практиковать ясный свет и иллюзорное тело? Это следующая стадия – стадия дзогрим, а дзогрим невозможно практиковать без стадии керим. Главные компоненты для практики иллюзорного тела – это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Без этих трех такая практика невозможна.

Ваша практика вначале должна быть такой – вы, полагаясь на Будду, все больше анализируете учение Будды, ваш ум все больше и больше, всем сердцем начинает полагаться на учение Будды – это принятие прибежища в Дхарме. Если вы сравниваете то, каким образом вас защищают обычные мирские объекты и как вас защищает Дхарма, то вы видите, что защита Дхармы гораздо лучше даже в этой жизни. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Состояние нашего ума в нашей жизни играет гораздо более важную роль, чем все материальные объекты». Эти слова для меня очень эффективны. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Например, вы очень богаты, у вас есть все, что только можно. У вас есть красивый дом, десять машин, на каждом пальце по кольцу с бриллиантами, дома слуги. Но если в вашем уме есть гнев, зависть, привязанность к тому, чего у вас нет (когда у вас что-то есть, вы это не цените, вы хотите то, чего у вас еще нет), вы можете спать на самой удобной кровати, но вы не будете счастливы». Это действительно так, это реальность, исследуйте это.

Другой пример – такой как Миларепа, как лама Цонкапа. Всю жизнь они провели в горах. Все книги, Ламрим и другие труды лама Цонкапа написал в горах, а не где-то в городе. У него не было красивого дома с удобной постелью, лама Цонкапа провел всю жизнь в горах. Он давал учение тем, кто занимался медитацией, он не давал учение тем, кто не занимался медитацией. У Миларепы, у ламы Цонкапы, у таких мастеров бывало так, что не хватало элементарной еды, но их ум был невероятно счастлив. У этих людей не было ни единой жалобы. Это очень ясный пример, вы можете видеть это. Миларепа, лама Цонкапа жили очень давно, мне нужно привести пример из нашей текущей жизни. Я могу сказать вам на примере моей собственной жизни. Когда мне было двадцать пять лет, в то время я жил в Новой Зеландии. Это страна с очень высоким материальным развитием, но я не могу сказать, что там я был очень счастлив. Далее я три года провел в горах Дхарамсалы в медитации, и сейчас могу сказать, что эти три года в моей жизни были самым счастливым временем. Что касается материального комфорта, то у меня не было ничего, не было горячей воды. Даже за питьевой водой мне приходилось ходить полчаса пешком. Иногда даже цампа заканчивалась. Но ум оставался очень счастливым. Поэтому я могу вам сказать со сто процентной уверенностью, что в нашей жизни состояние ума является самым важным. Если у вас есть материальные объекты – это хорошо, а если нет – еще лучше. Потому что если у вас появится один такой объект, вам сразу же понадобится второй, потом третий и так далее. Вы будете работать, работать, и превратитесь в раба материальных объектов.

Что является самой лучшей антикризисной мерой, так это опора на Дхарму. Не иметь слишком большого интереса к материальным вещам, если они есть – хорошо, если нет – ничего страшного. Самое главное – делать свой ум все лучше и лучше. Вам нужно заботиться о своем внутреннем, ментальном богатстве. В отношении этого вам нужно

развивать все большую убежденность. Это не означает, что у вас не должно быть никаких материальных вещей, у вас могут быть материальные объекты, но вам не нужно привязываться к ним. Вы не будете к ним привязаны, вы будете использовать их в качестве временных средств решения проблем. Вы поймете, что они не являются главными средствами решения проблем. Тогда вы уже не будете слишком серьезно относиться к материальному развитию, вы будете смотреть на него как на нечто незначительное.

После этого вы в своей жизни сможете начать принимать очень важные решения. Вы поймете, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум. Вы подумаете, что об этом вы будете заботиться больше всего. Второе – это здоровое тело. Об этом вам также необходимо заботиться, но не как о самом главном. Третье – поскольку вы обладаете грубым телом, которому необходимо выживать, вам также необходим определенный источник дохода для выживания. Таким образом, в своей жизни вы будете принимать очень правильные решения. Поскольку вы будете считать ментальное развитие очень важным, вы будете относиться к нему всерьез и задумаетесь о том, как же развивать свой ум. В настоящий момент наш ум страдает от восьмидесяти четырех тысяч омрачений. Никто не излечит эти ваши болезни, лечить их можете только вы сами. Вам нужно исцелиться от этих болезней, сделать свой ум безусловно здоровым. Чтобы излечиться от физических болезней, например, от болезни легких, вам нужно изучить легкие. Если вы начнете делать операции людям без правильного изучения этой темы, то можете таким образом убить людей. Медитация – это не детские игры, это излечение болезни омрачений в уме. Простое пребывание в не концептуальном состоянии не может излечить вас от каких-либо болезней. Мы проводим по восемь-девять часов каждую ночь в не концептуальном состоянии, но какого прогресса мы добиваемся? Камалашила опроверг воззрение Хэшана, сказал о том, что простое не концептуальное состояние не решает проблем нашей жизни, не может сделать наш ум безусловно здоровым, не может устранить болезнь омрачений.

В наши дни некоторые люди говорят, что философию изучать необязательно, просто медитируйте. Это ошибочный совет. Они говорят, что не нужно учиться медитировать, просто медитируйте. Например, вам не нужно долго учиться ездить на велосипеде, вы можете попробовать один или два раза, и на третий день поедете сами. Но медитация и велосипед – это совершенно разные вещи. Даже если вы едете по городу на автомобиле и при этом не знаете правил, вы попадете в аварию. Даже чтобы провести небольшую операцию на легких, вам нужно очень хорошо изучить легкие, потому, что в противном случае во время операции вы можете убить пациента. Чтобы лечить кого-то от физических болезней, вам нужно очень хорошо знать, каким образом функционирует тело, как на него действуют те или иные лекарства. В противном случае вы причините вред. Ум устроен еще сложнее, чем тело. Без изучения философии медитация просто невозможна. Поэтому Будда передал восемьдесят четыре тысячи томов учений для медитации. Лама Цонкапа написал очень толстый труд, он сказал, что написал Ламрим для тех людей, которые хотят медитировать, а не для тех, кто хочет просто набраться сухих интеллектуальных знаний. Этот текст очень важен для тех, кто по-настоящему хочет медитировать. Знание философии для медитации очень важно.

В самом начале очень эффективная практика для вас – это слушание учения от подлинного Духовного Наставника. Лама Цонкапа говорил, что в первую очередь, если вы хотите сделать свой ум безусловно здоровым, без опоры на подлинного Учителя вы не сможете полностью излечить свой ум. Поэтому ищите подлинного Духовного Наставника. Лама Цонкапа говорил: «Не полагайтесь на такого учителя Дхармы, который обладает знаниями, но сам не практикует. Говорит пустые слова, но сам не занимается практикой. Говорит людям, что надо практиковать щедрость, а сам ни одной копейки не дает людям, на такого учителя не надо полагаться. Говорит людям не злиться, а сам испытывает злость. Говорит,

что не надо завидовать, а сам завидует другому учителю. Если он говорит, что этот учитель плохой, слушай только меня, не следуйте за таким наставником». Лама Цонкапа говорил, что у такого духовного наставника, хотя есть знания в уме, но при этом, поскольку он сам не практикует, его ум остается сухим, поэтому не получайте учение у такого учителя, не полагайтесь на такого наставника.

Другой наставник, который очень много медитировал, но обладает очень маленькими знаниями Дхармы, на такого учителя также не полагайтесь. Потому что, полагаясь на него, вы не добьетесь никакого прогресса. Он вас ограничит какой-то одной маленькой практикой, и всю свою драгоценную человеческую жизнь вы потратите на эту маленькую практику. В учении Будды он выделит какое-то одно учение и скажет, что оно самое главное, тем самым косвенно он говорит о том, что все остальное необязательно. Поэтому в нашем мире появляются люди, которые заявляют, что они практики чод, практики дзогчен, практики шести йог Наропы. Это неправильно. Лама Цонкапа говорил, что все учение Будды предназначено для того, чтобы им занимался один человек. Не надо говорить, что вы практик прибежища или практик чод, это неправильно.

Лама Цонкапа говорил о том, на кого вам следует полагаться. Лама Цонкапа говорил, что вам необходимо полагаться на такого учителя, который видит все учение Будды как наставление для развития ума одного человека. При этом он сам искренне практикует. Он указывает вам путь для вашего развития, а не для того, чтобы собрать вокруг себя побольше учеников. Вам необходимо искать такого учителя, который понимает, что вся сутра и тантра не имеют между собой противоречий и являются наставлениями для того, чтобы один человек достиг состояния будды; который видит, что туммо, ясный свет, иллюзорное тело, практика чод – все это важно, но по отдельности ни одна из этих практик не может привести к безупречному результату, а если собрать их все вместе, тогда это может превратиться в безупречную практику.

Когда говорится о величии учения Ламрим, приводится пример с художником, который видит, что для того, чтобы написать картину, все инструменты и краски не противоречат друг другу, и он знает, как их правильно использовать, чтобы нарисовать картину. Он знает, что все это необходимо для того, чтобы нарисовать полный образ Будды. Если упустить хотя бы один цвет, то уже не получится полного изображения Будды. Если вы понимаете даже одно лишь это, то это защитит вас от создания тяжелой негативной кармы оскорбления Дхармы, защитит вас от создания больших причин страданий. Это очень мощная Дхарма, которая защищает вас от создания таких причин страданий.

Большая редкость, чтобы встретились подлинный Учитель и ученик, который искренне, от всего сердца желает развивать свой ум. Говорится, что подлинный Учитель – это большая редкость, а подлинный ученик встречается еще реже. В нашем мире в настоящий момент очень большая редкость, чтобы ученик искренне, от всего сердца желал обрести безупречно здоровое состояние ума. В нашем мире живет семь миллиардов человек, и среди этих семи миллиардов большинство атеисты. Из тех, кто считает себя верующими в религию, в действительности лишь очень немногие верят в религию. Многие говорят что-то одно, но поступают совершенно противоположным образом. В христианстве, в буддизме такая ситуация, в тибетском буддизме точно также. Они произносят такие слова, как Махаяна, Тантраяна, высшая йога-тантра, но в действительности не имеют даже прибежища в уме. Глубоко внутри в сердце они полагаются на деньги, принимают прибежище в деньгах. Это не настоящие буддисты. Они носят буддийские одежды, ведут себя как буддисты, но в действительности не являются верующими в буддизм. В исламе ситуация точно такая же.

Настоящие чистые искренние практики – это очень большая редкость и в христианстве, и в буддизме, и в исламе. Поэтому говорится, что подлинный ученик, который понимает, что здоровое состояние ума очень важно – большая редкость. В наше время нет таких людей, которые ради обретения здорового состояния ума готовы были бы три года идти пешком в Тибет, чтобы получить учение. Раньше такие люди были в Калмыкии, Бурятии, Туве. Эти люди, благодаря большим отпечаткам из прошлых жизней, ради безупречно здорового состояния ума в течение трех лет шли пешком из Бурятии, Тувы, Калмыкии в Тибет. Получив учение у подлинного Учителя, они достигали высоких реализаций. А в наши дни учителям приходится ехать домой к ученикам и передавать им учение. Это то, что называется времена упадка.

Пабонгка Ринпоче говорит в тексте «Освобождение на вашей ладони», что если встречается такой подлинный Учитель и подлинный ученик, то состояние будды – это все равно, что для скульптора вылепить статую Будды. В этом случае это становится возможным на практике. Мой для вас совет – ищите подлинного Духовного Наставника. Лама Цонкапа говорит: «Воспринимайте своего Учителя, как воплощение всех будд. Никогда не обращайтесь внимания на его недостатки. Всегда смотрите только на его достоинства. Физически и ментально правильно полагайтесь на него, это самая мощная духовная практика. Вначале нет практики, которая была бы мощнее, чем такая практика преданности Учителю».

Атиша обладал невероятным ясновидением, он был Буддой в человеческом теле. Дромтонпа был Авалокитешварой в человеческом теле. Дромтонпа задал следующий вопрос Атише, чтобы ответ имел смысл для большинства людей. Это происходило не потому, что Дромтонпа не знал, как заниматься практикой. Дромтонпа – это Авалокитешвара в человеческом теле, это Далай-лама. Он задавал такие вопросы ради других учеников. Дромтонпа сказал: «Я выполнил такие-то ретриты по махаануттарайога-тантре, выполнил еще такие и такие ретриты, выполнил такие-то практики нендро, столько-то сотен простираций, столько-то сотен тысяч мантр. Среди всех этих практик, какие практики стали настоящими практиками Дхармы?» Атиша сказал: «Ни одна из них не стала практикой Дхармы. Только твоя правильная опора на Духовного Наставника стала настоящей практикой Дхармы. Все остальное не являлось настоящей практикой». Дромтонпа спросил: «Почему?» Атиша ответил: «Потому что у тебя нет сильного отречения, нет сильной бодхичитты». Без отречения направлением будут мирские заботы. Если вы не заботитесь о здоровье своего ума, то будете заботиться о здоровье своего тела или о материальном благополучии. Например, вы читаете мантру Тары, думая, что из-за этого состояние вашего тела станет лучше. Если вчера вы читали мантру Тары, и у вас прошла голова, то сегодня вы еще усерднее читаете эту мантру. Это не практика Дхармы. Вы говорите, что у вас какие-то ощущения, какая сильная мантра. Это мирская дхарма.

Атиша сказал, что без отречения, без бодхичитты, какой бы практикой Дхармы вы ни занимались, вы будете продолжать вращаться по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Здесь может возникнуть вопрос: почему же тогда практика преданности Учителю стала настоящей практикой Дхармы, если не было настоящего отречения и бодхичитты? В Ламрине лама Цонкапа говорит об этом, вы читали это, но не могли правильно интерпретировать, не подумали об этом как следует. Вы читали это как истории, не вдумываясь в смысл. В Ламрине говорится о том, что за единственным исключением какого-то объекта Поля заслуг, что бы вы ни делали без отречения и бодхичитты, вы будете продолжать вращаться, создавая благородную истину источника страдания. Это означает, что вы будете продолжать создавать причины страданий и вращаться в сансаре.

Даже во имя тантры вы будете вращаться в сансаре. Вы будете считать себя йогином тантры, и ваше эго станет еще больше. Считая себя практиком Махаяны, вы будете

пренебрежительно относиться к практикам Хинаяны, и это очень неправильно. Думать: «Я буддист, а вот они не буддисты», – тоже неправильно. Из-за этого растет эго. Из-за этого получают фанатики. Это ведет к саморазрушению. Уважайте любую религию, там есть и хорошее и плохое. Среди христиан есть очень чистые, добрые люди, которые заботятся о других больше, чем о себе. Как можно говорить, что христиане плохие? Кому-то подходит христианское учение, а кому-то подходит буддизм. Никогда не смотрите свысока на другие религии, это очень неправильно. Среди буддистов тоже не думайте о разделении, кому-то подходит одна школа, кому-то другая, не думайте, что ваша школа самая лучшая, это ваше эго. Думайте, что это вам подходит, не считайте себя самым лучшим.

Когда говорится: «За одним исключением», то речь идет о Поле заслуг. Будда, который три неисчислимых эона накапливал заслуги, посвятил все свои заслуги нашему счастью. По этой причине, даже если вы с нейтральным состоянием ума посмотрите на статую Будды, то вы накопите заслуги в силу объекта. Ваш Духовный Наставник – это воплощение всех будд, представитель всех будд. Если без отречения, без бодхичитты, просто с нейтральным состоянием ума вы служите своему Духовному Наставнику, то это становится очень мощной практикой Дхармы. Карма, которую вы накапливаете, называется кармой подобной освобождению, она становится причинами освобождения. Есть три вида позитивной кармы: сансарическая позитивная карма, позитивная карма освобождения и позитивная карма подобная освобождению. Сейчас у нас нет времени на то, чтобы я подробно объяснял эту тему, вам нужно постараться самим изучить этот вопрос.

Сегодня, объясняя значение слова «Дхарма», я стараюсь в это объяснение включить все учение Будды. Это учение имеет две цели. Для новых слушателей это новое учение, это как введение в буддизм, а старшие ученики могут объединить то учение, которое получали раньше с этим учением в нечто общее, целое. После нахождения подлинного Духовного Наставника правильно положиться на Учителя ментально и физически – для вас это самая лучшая и самая мощная практика. Для вас очень важно читать текст «Пятьдесят строф почитания Духовного Наставника». Когда вы прочитаете этот текст, то вы поймете, как вам полагаться на Духовного Наставника, вы поймете, как вам разговаривать с Учителем, как вам физически полагаться на Учителя, как вам произносить имя вашего Духовного Наставника.

В прошлые времена в тех районах, где буддизм имел очень крепкий корень, в Бурятии, Туве, Калмыкии, в Тибете, когда называли имя Учителя, ученики не могли обращаться к Учителю просто по имени. Если вы просто по имени обращаетесь к Учителю, то это неуважительно. Мои Учителя, когда говорили о Духовном Наставнике, никогда не называли его просто по имени, всегда добавляли Дордже Чанг (Будда Ваджрадхара). Сложив руки, они говорили: «Мой Духовный Наставник Его Святейшество Дала-лама Дордже Чанг (Будда Ваджрадхара)». Поступать так очень правильно, но в наши дни учителя так не делают, и так не делают ученики. Это ошибка. Для меня это также очень важно. С этого момента, когда бы я ни упоминал имя своего Духовного Наставника, я буду связывать его с Буддой Ваджрадхарой. Это очень важно. Я даю вам учение сегодня, и для меня это тоже становится хорошим уроком. Я буду так поступать с этого момента. И вы так же, когда бы ни называли имя Духовного Наставника, понравится это другим людям или нет, значения не имеет, все время добавляйте Будда Ваджрадхара. Это очень важно. Это должно быть основой. С такой преданностью Учителю вы накопите очень большие заслуги и очистите большое количество негативной кармы. В этом случае вы заложите фундамент для практики. Тему медитации на преданность Учителю я объяснял вам раньше, вам нужно обдумывать ее снова и снова, тогда ваша преданность будет становиться все крепче и крепче.

Чтобы правильно использовать свою драгоценную человеческую жизнь, вам нужно размышлять о драгоценной человеческой жизни. Вам нужно установить восемнадцать характеристик своей драгоценной человеческой жизни, думать о редкости драгоценной человеческой жизни. Вы не будете снова и снова обретать такую драгоценную человеческую жизнь. Третья тема – значимость драгоценной человеческой жизни. Значимость драгоценной человеческой жизни состоит в том, что имея такую жизнь, вы можете обрести безупречно здоровое состояние ума. Когда ваш ум станет безупречно здоровым, все ваши проблемы будут решены полностью, иначе они никогда не будут решены полностью. Все остальные способы решения проблем помогают решать проблемы лишь на поверхностном уровне, так что одни проблемы уходят, но на смену им будут приходиться другие проблемы, это не искусный метод решения проблем. Жизнь за жизнью вы никогда не сможете полностью решить свои проблемы. Наоборот, они будут становиться все хуже и хуже. Людские проблемы просто ничтожны по сравнению с низшими мирами. Есть большая вероятность для вас родиться в низших мирах после вашей смерти. Если вы не можете решить даже человеческие проблемы, как же вы сможете решить проблемы в низших мирах? Поэтому ваше будущее очень темное. Вам нужно сказать себе: «До тех пор, пока я не обрету безупречно здоровый ум, у меня не будет светлого будущего». Например, доктор может сказать, что до тех пор, пока вы не избавитесь от каких-то опасных бактерий в вашем теле, у вас не будет светлого будущего. Будда говорил то же самое – до тех пор, пока вы не освободитесь от болезни своих омрачений, у вас не будет светлого будущего. Это механизм связи причин и следствий. Таким образом, в вашем уме порождается сильное чувство, что благодаря той драгоценной человеческой жизни, которую вы имеете, вы можете обрести безупречно здоровое состояние ума, и вы думаете о том, насколько же полезна эта жизнь. Она невероятно драгоценна, я обладаю такой драгоценной человеческой жизнью!

Осознание того, что вы обладаете такой драгоценностью, сокровищем, сделает вас очень счастливыми. Мастера Кадампа говорили, что когда вы обретете определенную реализацию драгоценной человеческой жизни, то станете таким счастливым, каким станет бедный человек, обнаруживший сокровище у себя дома. Вы будете счастливы и скажете: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь, чего же мне еще желать?» Если у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то ваша одежда – не главное, сама жизнь – вот главное. Вам не нужна золотая цепочка. Эта человеческая жизнь сама по себе драгоценна. Зачем вам золото, само по себе оно не добавит вам красоты. Если на золотую статую вы вешаете золотую цепь, то это не добавляет красоты, потому что статуя уже золотая. Наша драгоценная человеческая жизнь гораздо ценнее, чем такие украшения. Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, то вам не нужны уже такие украшения. С драгоценной человеческой жизнью вы обретете очень высокий энтузиазм. Не так, что вы медитируете один-два дня, а потом забываете про практику. Энтузиазм, который сохраняется у вас постоянно, вы обретете именно благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь.

После этого медитируйте на непостоянство и смерть. Делайте все постепенно, шаг за шагом, не переходите сразу к медитации на четыре благородные истины. Получите учение по четырем благородным истинам, но после медитации на драгоценную человеческую жизнь перейдите к медитации на непостоянство и смерть. Это та последовательность, которую указал Будда Ваджрадхара в человеческом теле – лама Цонкапа. Если вы будете медитировать в такой последовательности, то для вас будет невозможно не достичь реализаций. Если без такого порядка вы сразу же перескочите к высоким практикам, то ничего не достигнете. Без такой подготовки, даже если вы будете говорить: «Я практик Махаяны» и будете медитировать на любовь и сострадание, то это будут детские любовь и сострадание. Вы не сможете породить настоящие любовь и сострадание, потому что у вас не

будет хорошего понимания четырех благородных истин. Правильная последовательность очень важна.

Медитация на непостоянство и смерть предназначена для того, чтобы пробудить ваш ум к мыслям о будущей жизни, а не для того, чтобы просто напомнить вам о том, что вы умрете. Нет ничего особого в мыслях: я умру, я умру. Продолжительность жизни не определена, можно умереть в любой момент времени, но жизнь продолжается. В чем же смысл жизни, почему я не забочусь о следующей жизни? Если просто думать, что вы умрете, то вы сделаете себя несчастным. В первую очередь вам необходимо знать, что жизнь все время продолжается. Не существует конца для нашей жизни. У нашей жизни нет начала, как и у материи. Если человек не обладает научными знаниями, то может думать, что у материи есть начало и есть конец. Например, если эту кружку раздробить до мелких невидимых частиц, поскольку их не будет видно, человек скажет, что эта кружка исчезла полностью. Частицы тоже перестали существовать, потому что их не видно. Это утверждение возникает из-за отсутствия знаний. Если они чего-то не видят, то говорят, что этого не существует. Ученые исследуют этот вопрос и знают о том, что даже если частицы стали невидимыми для наших глаз, все равно они продолжают существовать. Ни одна из частиц не исчезает полностью, все частицы продолжают существование. Это закон сохранения массы и энергии, Будда открыл это две с половиной тысячи лет назад. Основываясь на этой теории, Будда говорил о том, что существует будущая жизнь, и что у нашей жизни нет начала. Вы не видите людей после того, как они умирают, но при этом их ум продолжает существовать с тонким энергетическим телом. Они пребывают в промежуточном состоянии бардо максимум сорок девять дней. В этом состоянии вы их не видите, а они могут вас видеть. Медитация на непостоянство и смерть говорит о том, что однажды это произойдет с вами. В этот момент у вас не будет паспорта, не будет пенсии, не будет денег, не будет одежды.

Говорится: как вы достаете волосок из масла, когда вы его вынимаете, он остается один, так же и вы полностью в одиночестве уйдете из этой жизни и перейдете в следующую жизнь. Это произойдет на сто процентов. Есть вероятность, что это случится завтра. Вероятность этого пятьдесят процентов, потому что есть условия для смерти. Дом может разрушиться и стать условием для смерти. Наше сердце очень хрупкое, оно может остановиться в любой момент. Есть много условий для смерти, поэтому есть вероятность умереть завтра. Поэтому подумайте о том, готовы ли вы к смерти. Медитация на непостоянство и смерть – это не просто мысль: я умру, умру. Просто подумайте, что в один день вы можете умереть, можно умереть в любой момент, есть много условий для смерти. Если придет смерть, готовы ли вы к ней? Тогда ваш ум немного откроется. Вы начнете понимать по-настоящему важные вещи как важные. Вы не будете заботиться о незначительных вещах. Что люди думают о вас, и говорят – в этом нет никакой пользы или вреда для вас. Даже если вас называют дьяволом, в это время не случается ничего плохого, а если вас называют божеством, святым человеком, то в этом нет ничего полезного для вас. По-настоящему полезны для вас заслуги, но вы накопили мало заслуг.

В момент смерти полезны заслуги и позитивное состояние ума. В момент смерти вам могут навредить негативные кармические отпечатки. Думайте так: «У меня очень много отпечатков негативной кармы. В момент смерти мне может помешать мое негативное состояние ума». У вас много негативных состояний ума. Если вы подумаете об этом, то у вас внутри появится страх. Этот страх полезен.

Если кто-то заболел опасной болезнью, и у него нет страха, то он может умереть очень быстро. Если у него появится страх благодаря информации от доктора, то он может излечиться очень быстро. Такой страх: «Если я не буду принимать лекарства, не буду заботиться о теле, то я могу быстро умереть», – это полезный страх. Бывает два вида

страхов. Параноидальный страх – это тупой страх, в нем нет пользы, но если вы не боитесь того, чего стоит бояться, то это тупой ум. Вы не боитесь за свою ситуацию, это глупо. Если вы немного откроете свой ум, подумаете, что в вашем уме много отпечатков негативной кармы, много негативных состояний ума, то не бояться этого очень глупо. Думайте так: «Я должен очистить негативную карму, развить позитивные качества ума», – тогда день ото дня вы будете становиться все лучше и лучше. Ум будет меняться. Я так делал, мне это помогло.

Я немного выполнял медитацию на ясный свет, но от этого было немного пользы. Если вы будете медитировать на непостоянство и смерть, то сразу станете другим человеком. Будда говорил, что из всех следов самый большой – это след слона, из всех осознаний самое высочайшее – это осознание непостоянства и смерти. Все время помните, что смерть наступит и прийти она может в любой момент. Я не должен теряться в одной лишь этой жизни. Эта жизнь коротка, подобна сновидению. Будущее – это период из жизни в жизнь, это очень длительный период, поэтому он гораздо важнее, чем эта жизнь. Если вы готовы пожертвовать маленьким счастьем этой жизни ради счастья будущей жизни, то вы мудрый человек. Если вы так поступите, то вы не потеряете счастье в этой жизни, наоборот, в этой жизни вы станете еще счастливее.

Миларепа забыл о счастье текущей жизни, и, в конце концов, он стал самым счастливым в этой жизни. Мы думаем про эту жизнь, что нам это надо, еще это надо, так хотим быть счастливыми, но, в конце концов, у нас нет счастья. Мы становимся старыми, всю жизнь копили деньги, но в старости у нас ничего нет. Если вы через такое понимание пожертвуете счастьем этой жизни ради будущей жизни, то даже в этой жизни вы будете более счастливы. Высший уровень – если вы пожертвуете собой ради счастья других людей. Вы не потеряете свое счастье. Наоборот, вы будете более счастливыми.

Старайтесь становиться лучше с каждым днем – это ваша практика Дхармы. Если вы не становитесь лучше, это значит, что вы не выполняете практику Дхармы, как полагается. Вначале старайтесь уменьшить свой тяжелый характер, это ваша первая практика. Это расстраивает других людей и вас тоже расстраивает. Если вы устраните это, то и другие станут счастливы, и вы сами тоже станете счастливы. Это ваша первая практика.