

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум. С некоторым уровнем убежденности, что самый лучший метод решения проблем и лучший метод обретения счастья – это укрощение своего ума. Какой бы другой деятельностью вы ни занимались кроме укрощения ума, в конце концов, она принесет новые проблемы, не сможет решить все ваши проблемы. Великие мастера прошлого в течение длительного времени проводили анализ, медитировали и пришли к выводу, что самый лучший способ решения проблем всех людей и всех живых существ – это укрощение своего ума.

Вам важно знать, каким образом укрощать свой ум в правильной последовательности. Если вы будете стараться укрощать свой ум в неправильной последовательности, то это может привести к эффекту реверсивной психологии, и тогда, наоборот, в вашем уме появится больше беспокойства, больше омрачений. Некоторые ученики, хотя получали учение в течение длительного времени, тем не менее, в их уме возрастает эгоизм, негативное состояние из-за того, что они не знали, как в правильной последовательности укрощать свой ум. Другие ученики, получив лишь немного учений, уже добились большого прогресса, потому что они нашли подлинного Духовного Наставника, и, получив учение, применяли его в правильной последовательности, так они достигли сразу большого прогресса. Прогресс в том, что они стали более скромными, добрыми, и, хотя встречаются с плохими ситуациями, все равно остаются в покое. Они остаются добрыми, с какой бы ситуацией они ни столкнулись. Необходим очень сильный ум, чтобы сохранять доброту, когда вы встречаетесь с плохими условиями.

Это то, что не приходит к вам откуда-то извне, из космоса, и не возникает в силу начитывания мантр. Это то, что вы можете обрести благодаря изменению своего образа мышления посредством получения учения. Этого также не происходит в силу посвящения, которое вы получаете у мастера. Нет такого, что учитель дал вам посвящение и ваш ум становится более сильным. Посвящение – это не передача вам каких-то особых сил, это просто разрешение для вас практиковать тантру. В прошлые времена учителя давали тантрические посвящения только тем ученикам, которые обладали необходимой квалификацией для тантрического учения, и не передавали его всем. Посвящение похоже на водительские права. Вам выдаются права только после того, как вы уже знаете, как водить автомобиль, иначе это было бы опасно.

В самом начале очень важно получать учение в правильной последовательности, и также стараться интегрировать его со своим повседневным образом мышления. Интегрируйте учение в свой повседневный образ мышления, измените повседневный образ мышления, это очень важная практика. Это гораздо важнее, чем ваша медитация, поскольку в настоящий момент вы не знаете, как правильно медитировать. На самом деле это тоже медитация. На тибетском слово «медитация» звучит как «гом». «Гом» означает освоение, приучение. Наш ум очень сильно привык к негативному образу мышления, и когда мы его приучаем к позитивному образу мышления, это называется гом, медитация. Вначале нет необходимости слишком много заниматься формальной медитацией. Вначале больше приучайте свой ум к позитивному образу мышления, это будет более эффективно. Речь идет о размышлении.

Есть три этапа укрощения ума: слушание, размышление и медитация. Очень важно раз за разом обдумывать учение, которое вы получаете у Духовного Наставника, и менять свой образ мышления. Это называется размышлением. Когда ваше размышление станет уже достаточно сильным, когда определенные изменения произойдут в вашем уме, после этого переходите к медитации.

В медитации различают однонаправленное сосредоточение и аналитическую медитацию. Оба вида медитации очень важны. Вы не можете сказать, что какой-то один вид важнее

другого. Выполняйте практики всех уровней, поскольку все практики необходимы для того, чтобы один человек достиг состояния будды, и нет каких-то необязательных практик. Если вы хотите достичь состояния будды, то необходимы все практики, начиная от преданности Учителю, заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Нет ни одной незначительной, необязательной практики, все практики необходимы для достижения состояния будды. Хороший тренер скажет вам, что если вы хотите сделать свою фигуру красивой, обрести безупречное тело, то вам необходимо выполнять все существующие упражнения, и нет таких упражнений, которые были бы вам не нужны. Наоборот, если вы захотите делать только одно упражнение, например, сгибать только левую руку, скажете, что любите это и хотите заниматься только этим, то тренер вам ответит, что это опасно, потому что в этом случае одна ваша рука станет мускулистой, а вторая останется худой, как раньше.

В тренировке вашего тела не стоит вопрос о том, какие упражнения вам нравятся, а какие нет, вам необходимо выполнять их все для того, чтобы обрести безупречное тело. Точно также это относится к буддийской практике. У вас нет выбора, и вы не можете сказать, что больше всего мне нравится практика ясного света, или больше всего я люблю практику туммо. Вам необходимо выполнять все практики. Вам нужно заниматься полной практикой. Без фундамента, туммо – это не туммо, ясный свет – это не ясный свет, это иллюзия практики. Очень важно, чтобы ваша практика была целостной, полной.

Один учитель говорил нечто очень интересное. То, о чем он говорил, очень подходит к нашей текущей ситуации. Он говорил о четырех способах тренировки ума. Первое – тренировка своего ума таким образом, чтобы он повернулся к Дхарме. В первую очередь это очень важно. Далее, как только ваш ум повернется к Дхарме, то второй шаг – натренировать свой ум, чтобы ваш поворот к Дхарме привел вас на путь. Третье – это устранение препятствий во вступлении на путь. Четвертое – растворение иллюзий в сфере пустоты. В эти четыре шага включен весь Ламрим.

В первую очередь, что нам необходимо сделать, чтобы повернуть свой ум к Дхарме? Вам необходимо проверить свой ум. Ваш метод решения проблем, обретения счастья не очень связан с состоянием и развитием вашего ума. Спонтанно ваш ум думает, что вы можете решить проблемы и обрести счастье, например, поехав куда-либо, или став кем-либо, или накопив много денег. Вы думаете: «Таким образом, я смогу решить все свои проблемы, и я стану счастлив». Это наш материалистический образ решения проблем и обретения счастья, он характерен для всех живых существ, это очень низкий образ мышления. В этом случае этого человека даже нельзя отнести к практике начального уровня. Это просто обыватель, мирской человек. Даже президент является таким же мирским человеком и не является практиком даже начального уровня. Обыватели, мирские люди ради обретения статуса, ради положения, ради обретения богатства, или ради того, чтобы куда-то уехать, думают, что это принесет им счастье, поэтому ради этого они готовы пойти на все, что угодно. Они не придерживаются совершенно никакой этики и готовы вести себя полностью безнравственно. Такой образ мышления необходимо изменить, вам необходимо повернуть свой ум к Дхарме. Каким образом ваш ум может повернуться к Дхарме и что мешает вашему уму повернуться к Дхарме? Это концепция постоянства, это узкий способ мышления. Эти две вещи мешают вашему уму повернуться к Дхарме. Такой образ мышления – это ошибочный образ мышления. Наш мирской образ мышления является ошибочным, потому что в долгосрочной перспективе он беспокоит наш ум и создает больше проблем.

Ошибочный образ мышления – это не что-то очень злое. Когда вы создаете причину собственных страданий, именно это является ошибочным образом мышления. Ваш гнев очень негативен, он вредит вам и вредит другим, это злое состояние ума. А ваша

привязанность не вредит другим, но она вредит вам, поэтому это тоже ошибочное состояние ума. Это то, что создает причины вашего страдания и разрушает ваше долгосрочное счастье, поэтому это ошибочное состояние ума.

Некоторые люди могут подумать о том, почему привязанность – это ошибочное состояние ума? Ведь гнев вредит другим, а привязанность не вредит другим. Привязанность не вредит другим, но при этом она очень вредит вам. Из-за привязанности порождается более сильный гнев. Гнев не приходит откуда-то из космоса. Все ваши проявления гнева связаны с привязанностью. Если вы постараетесь отобрать у собаки кусок мяса, то она сразу же разозлится, потому что очень привязана к этому куску мяса. Если она при этом очень голодна, то даже если вы просто приблизитесь к ней, она уже сильно разозлится. Если человек уже насытился, и вы с его тарелки заберете кусочек мяса, то он скажет: «Пожалуйста, забирайте еще». Не потому, что он святой человек, а потому, что во временном отношении кусок мяса не является его объектом привязанности, но если вы коснетесь какого-то другого объекта его привязанности, то его лицо, сразу же, покраснеет.

Гнев, который является источником страданий для вас и для других, коренится в привязанности. Если вы хотите уменьшить свой гнев, то очень важно уменьшить привязанность. О какой привязанности мы здесь говорим? В тексте «Три основы пути» лама Цонкапа говорит: «Медитируя на непостоянство и смерть, и драгоценную человеческую жизнь, уменьшите привязанность к этой жизни». Это означает, что, главное препятствие к тому, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме, это привязанность к этой жизни. Если вы не уменьшите привязанность к этой жизни, то, сколько бы вы ни называли себя духовным человеком, вы вовсе не будете духовным. Во имя духовного вы будете стараться обрести особую репутацию, особое имя или получить необычный опыт в этой жизни. Мы говорим о духовных ощущениях, которые очень любят русские люди.

Все это является неправильными способами приступить к духовной практике. Чем сильнее ваша привязанность к делам этой жизни, тем больше у вас будет проблем. Чем сильнее ваша привязанность, тем больше разных желаний у вас будет. Чем сильнее ваши желания, тем более это приводит к тому, что, сколько бы у вас ни было, вам всегда будет мало. Всю вашу жизнь вам всего будет мало, и вы умрете, не имея достаточно. Я видел много примеров этого, общаясь с богатыми людьми, когда в ходе разговора я слышал, что им все время мало, им недостаточно. Я думал, что раз у них так много всего, то они счастливы, но им мало, недостаточно, они просят прочитать молитвы, чтобы у них было еще больше. То, о чем мне говорил мой Учитель, когда мне было двадцать лет, я могу увидеть очень ясно в настоящее время, что это правда.

Если вы посмотрите на свою ситуацию в текущее время, вы увидите, что она гораздо лучше, чем у людей в восемнадцатом веке. Тогда у людей не было электричества, не было нормального света, не было нормальной медицины, законов, правил и так далее. Сейчас у вас, чего только нет! Но все равно, кого бы вы ни спросили, этот человек скажет, что ему мало. Дело не в том, что у вас чего-то действительно мало. Если вы исследуете, то увидите, что то, что у вас есть, этого достаточно. Почему вы говорите: мало? Ваш образ мышления неправильный, поэтому вы все время думаете, что вам мало.

Вам необходимо уменьшить привязанность к этой жизни и обрести больше удовлетворенности тем, что у вас есть. С того момента, как вы начнете довольствоваться тем, что у вас есть, ваш ум перестанет гнаться за мирскими объектами. Если в дополнение к этому вы помедитируете на драгоценную человеческую жизнь, то поймете, что пока обладаете этой человеческой жизнью, вы все равно, что находитесь на острове сокровищ. Вам необходимо искать драгоценность отречения, драгоценность бодхичитты,

драгоценность мудрости познающей пустоту. Вы можете найти их только с помощью тела вашей драгоценной человеческой жизни, и как только вы найдете эти три драгоценности, в этом случае далее все ваши проблемы из жизни в жизнь будут решены. После этого вместо того, чтобы гнаться за материальными объектами, ваш ум обернет свой взор на самого себя и начнет искать внутри себя благие качества ума. Если у вас не будет определенных благих качеств, то постепенно вы будете создавать причины для обретения таких драгоценных состояний ума. Это практика Дхармы. Один из уровней практики Дхармы – это не позволять своему уму создавать причины страданий. Защищать свой ум от создания причин страданий – это Дхарма. Другой уровень практики Дхармы – вы не только защищаете свой ум, но и в дополнение к этому вы создаете причины счастья. Очень важно уменьшить привязанность к этой жизни, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме. Как только ваш ум повернется к Дхарме, вы станете практиком начального уровня. Атиша говорил, каково определение практика начального уровня. Когда ум отвернулся от счастья этой жизни, и приступил к созданию причин счастья в будущей жизни, то такое существо – это практик начального уровня. Различают три вида практиков начального уровня: практик начального начального уровня, практик начального среднего уровня, практик начального высшего уровня

Большинство из вас как раз являются такими практиками начального начального уровня. Но кто-то из вас не является даже таким практиком. Если ваш ум думает только лишь о счастье этой жизни и даже не задумывается о будущей жизни, в этом случае вы даже не являетесь практиком начального начального уровня. Если вы не верите в будущую жизнь, не верите, что после смерти ваша жизнь продолжится, то вы являетесь очень ограниченным существом, низкого уровня, не являетесь даже практиком начального начального уровня. Развить терпение для такого человека очень трудно. Высокая этика для такого человека практически невозможна. Таким людям очень трудно хорошо себя вести даже в мирском плане из-за очень узкого образа мышления.

Причина, по которой они не верят в будущую жизнь, состоит в том, что они не видят ее, но это нелогично. Если бы у них действительно была хорошая причина не верить в будущую жизнь, то это было бы нормально. Но в действительности у них нет, ни одной такой веской причины. Единственное, почему они не верят – потому что не видят будущую жизнь.

В тексте «Праманаварттика» Дхармакирти очень ясно, используя хорошую логику, доказал, что существует жизнь после смерти, есть будущая жизнь. Чтобы обрести убежденность в том, что есть жизнь после смерти, такой текст крайне важен для вас. Если вы обладаете научными знаниями, они тоже могут помочь открыть для вас факт тот факт, что существует очень много всего того, что вы не видите, но при этом оно продолжает существовать. Например, эту чашку вы можете раздробить на мелкие части, размельчить их настолько, что вы уже не будете их видеть, но это не означает, что она перестала существовать. Если этот вопрос исследуют ученые, то они увидят, что каждая мельчайшая частица, которую вы не видите, продолжает существовать. Невозможно прервать поток ни одной материальной частицы. Точно такую же логику использует Дхармакирти, доказывая то, что невозможно пресечь поток ума, что ум все время продолжает существовать.

Поэтому смерть – это начало новой жизни. Ученые говорят о том, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Точно также в буддизме говорится, что смерть – это начало новой жизни. Когда вы откроете для себя этот факт – то, что на сто процентов ваша жизнь продолжится после смерти, тогда, если вы начнете медитировать на непостоянство и смерть, это будет очень полезно. Если вы не верите в жизнь после смерти, тогда медитация на непостоянство и смерть будет просто самоистязанием, тогда лучше не думайте о смерти. Сидите спокойно, пейте пиво, гуляйте здесь и там, а умрете однажды, так пусть умрете. Но если вы верите, что жизнь после смерти продолжится, тогда надо знать, когда может

наступить смерть. Мы думаем, что другие могут умереть, но я точно проживу пятьдесят лет, а кто-то думает, что проживет двести лет. Некоторые московские бизнесмены работают так, как будто у них есть внутри уверенность, что они проживут тысячу лет. Они так усердно работают, так много копят и откладывают на будущее. У них есть такие деньги, которых хватит на то, чтобы обеспечить себя едой на тысячу лет, но они все равно копят, думают, что будут жить тысячу лет. Это называется концепция постоянства, это самый большой обман. Это очень большое заблуждение в вашем уме.

Концепция постоянства хуже, чем аферист. Аферист обманет вас на сто или на тысячу долларов, может быть на десять тысяч долларов, а из-за концепции постоянства всю свою драгоценную человеческую жизнь вы тратите впустую. Высокие мастера в прошлом говорили, что если перед утренней сессией я не подумал о непостоянстве и смерти, то вся моя утренняя сессия проходит впустую. Если во второй сессии я не подумал о непостоянстве и смерти, то вся моя дневная сессия проходит впустую. Если вы не подумаете о непостоянстве и смерти, то ваш ум автоматически не повернется к Дхарме. Ваша привязанность возникает спонтанно, поэтому вам не нужно о чем-то специально думать, чтобы породить привязанность. Но иногда, даже в негативной области, чтобы ваша привязанность стала сильнее, вам нужно снова и снова думать об объекте привязанности. Если два дня вы не будете думать об объекте привязанности, то ваша привязанность будет становиться все меньше и меньше. Если вы два дня не думали о своем парне или своей подруге, то естественным образом ваша привязанность станет меньше. Даже чтобы развить негативные состояния ума, вам необходимо размышлять на эти темы.

Для позитивной области вам необходимо размышлять в еще более строгой последовательности, более логично. Многие мастера говорят о том, что в настоящий момент в нашем состоянии ума очень сильны негативные состояния и слабы позитивные состояния ума, поэтому необходимо приводить для себя очень сильные аргументы, чтобы породить позитивные состояния ума. Поэтому вам недостаточно послушать учение по Ламриму один или два раза, вам необходимо получать такое учение большое количество раз, с разных точек зрения. Тогда однажды в вашем уме что-то приоткроется, и вы подумаете: «Почему же я раньше этого не понимал?» Вы обнаружите, что совершали очень много ошибок в прошлом. Когда вы увидите свои прошлые ошибки, то обретете определенный прогресс в своей жизни. Например, если вы залезаете вверх на дерево, а затем сверху смотрите вниз, то видите оттуда все более ясно. А если вы зашли вглубь леса, то в этом случае вы не видите, что зашли в неправильное место.

Медитация о непостоянстве и смерти станет полезной в том случае, если вы обретете убежденность в том, что есть жизнь после смерти. У людей в Тибете с рождения, поскольку их определенным образом воспитывали родители, уже есть вера в существование жизни после смерти. Поэтому в Ламриме нет особых положений, доказывающих существование будущих жизней. Поскольку вы не родились в таком обществе, перед тем, как приступить к медитации на непостоянство и смерть, вам очень важно изучить вторую главу «Праманавагртики», именно в этой главе дается четкое доказательство существования жизни после смерти.

В этом тексте приводятся два вида рассуждений. Это рассуждение в прямой последовательности, доказывающее существование прошлых и будущих жизней, и рассуждение в обратной последовательности, также доказывающее существование прошлых и будущих жизней. Если вы исследуете, что представляют собой эти рассуждения, то увидите, что они связаны с законами сохранения массы и энергии. Это те законы, которые были открыты в науке не так давно, а в буддизме они были открыты еще две с половиной тысячи лет назад. На основе этих законов также существовало доказательство, что у

вселенной нет начала, нет начала у нашей жизни и нет начала у нашего ума. Также нет и конца, и все это все время продолжает существовать.

Безначальность и бесконечность – это те теории, которые возникают на основе законов сохранения массы и энергии. В буддизме говорится о законе связи причины и следствия. Потому что какая-то причина не может существовать без своей причины, а та причина в свою очередь не может существовать без своей причины. Поэтому в буддизме говорится о том, что не может быть бога, который все сотворил, поскольку у бога тоже должна быть причина. Без причины он не может существовать. В буддизме, как и в науке, говорится, что все возникает из причин, причины возникают из своих причин и так далее, поэтому не может существовать творца, все возникает в силу причин и условий. Например, если вы меняете причины, делаете их более позитивными, то обретаете более позитивный результат. Если вы меняете причины, делая их более негативными, то впоследствии обретаете более негативный результат. Тем не менее, связь причины и результата все время сохраняется. Этот закон причины и следствия называется законом кармы. Карма – это не что-то мистическое. Карма означает действие. Речь идет о связи причины и следствия. Более тонкие причины нашего счастья и страдания сводятся к кармическим отпечаткам.

Может быть, в будущем на Байкале я хотел бы передать более подробное учение по тексту «Праманаварттика», по второй главе. Это учение по первой и второй главе «Праманаварттики» я получил у своего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары в человеческом теле геше Вангчена. Большое количество учений по великим трактатам я также получил у своего Духовного Наставника. Также возможно, что в будущем я и в Москве, в том числе, передам учение по второй главе «Праманаварттики».

Дигнага после написания текста «Праманаварттика» встретился с другим текстом по логике. Это был очень хороший текст. В этот момент он задумался: «Зачем же я написал этот текст, ведь уже существует большое количество хороших текстов по логике, зачем же я тратил время на написание своего текста?» Он швырнул свой текст в небо. Он выбросил текст в воздух, но он не упал потом на землю. Когда он взглянул вверх, то увидел, что Тара в небе держит его текст. Тара сказала: «Тот текст по логике, который ты сочинил, не бесполезен, он будет очень важен для людей в будущем. Поскольку ты писал его с сильными чувствами любви и сострадания, он окажется гораздо более полезным, чем многие тексты, написанные другими мастерами. Может быть, те использовали очень красивые слова в своих текстах, но твой текст окажется очень полезным для людей в будущем. Он станет глазами для большого количества людей в будущих поколениях».

Потому что благодаря логике вы обретаете третий глаз, который называется глазом мудрости. Чтобы обрести третий глаз, нет необходимости делать операцию, какой-то надрез между бровями, то, о чем пишет Лобсанг Рампа. Глаз мудрости – это тот глаз, который может видеть нечто такое, что мы не можем увидеть своими двумя глазами. Глаз мудрости – это логика, когда с помощью умозаключений вы можете очень точно увидеть то, что не способны увидеть своими двумя глазами, и также вы обретаете сто процентную убежденность в этом. Я не видел своими глазами предыдущих жизней или своих будущих жизней, но при этом с помощью очень ясной логики, которую приводят Дигнага и Дхармакирти, я обрел сто процентную убежденность в существовании будущих и предыдущих жизней. Когда вы на основе таких текстов обретаете убежденность, то после этого ваши медитации на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть становятся эффективными, потому что у вас уже есть основа. Ситуация в вашем уме будет такова, что на восемьдесят процентов вы будете привязаны к этой жизни и на двадцать процентов будете думать о будущей жизни. В этом случае вы станете практиком начального начального уровня.

Если вы на сто процентов озабочены делами лишь этой жизни, думаете только о славе и репутации, если вас немного похвалили и вы уже очень сильно радуетесь, или немного критикуют и вы очень сильно расстраиваетесь, то вы совершенно мирской человек. Немного денег получили – очень рады, немного денег потеряли – сразу кошмар, так себя ведут мирские люди. Когда вы на двадцать процентов думаете о следующей жизни, а на восемьдесят процентов привязаны к этой жизни, то вы уже не будете так себя вести. Если вас немного похвалит, то вам не будет больно, а немного похвалят, – вы не будете очень счастливы от этого. Тогда ваш ум становится уже немного более зрелым. До этого, даже если у вас было два профессорских диплома, стоит вас немного похвалить, и вы это подтверждаете, рассказываете, чего еще добились. Вы начнете сами себя хвалить, и это детский ум. Если вас немного похвалит, то у вас сразу будет красное лицо. Тело взрослого, а ум маленького ребенка. Поэтому в тексте «Ламрим» говорится о детском уме, о том, что обычный мирской обывательский ум – это детский ум. Если такие люди будут руководить страной, как же ситуация в стране может развиваться хорошо? Поэтому в нашем мире во всех странах ситуация все хуже и хуже. Потому что они обо всех не заботятся, заботятся только о себе, это тоже сильная привязанность к этой жизни. Детский ум – немного похвалите, он будет счастлив, немного поругаете – он сразу расстроится. Такие люди не могут руководить.

По мере того, как вы снова и снова будете получать учение, вновь и вновь будете размышлять над полученным учением, забота о будущей жизни будет у вас уже пятьдесят процентов, а пятьдесят процентов останется заботы об этой жизни. В этом случае вы станете практиком среднего начального уровня. Далее, когда с помощью шаматхи вы будете медитировать, то в результате этого у вас полностью пропадет привязанность к этой жизни, вы на сто процентов будете думать лишь о счастье будущей жизни. В этом случае вы станете практиком высшего начального уровня. В этом случае вы не будете заинтересованы восемью мирскими дхармами. Если вы сохраняете привязанность к восьми мирским дхармам, то являетесь обывателем, мирским человеком. Если вы отбросили привязанность к восьми мирским дхармам, то в этом случае вы становитесь духовной личностью. Если, даже не став практиком начального уровня, вы начнете практиковать тантру, то это будет просто игра вашего эго. Ваше эго станет божеством. Раньше ваше эго было просто очень особенным человеком, среди людей вы считали себя необычным. Потом вы получаете тантрическое посвящение и становитесь еще более необычным человеком, считаете себя божеством.

Практика божества предназначена не для того, чтобы ваше эго стало больше, наоборот, чтобы уничтожить ваше эго. Кхедруб Ринпоче говорил, что практика божества предназначена для уничтожения эго, а не для того, чтобы сделать эго сильнее. Поэтому, если вы практикуете йогу божества, думаете: «Я божество», то вам необходимо это делать с такой основой, как отречение, с мотивацией бодхичитты, и с познанием пустоты. Из сферы пустоты вы являетесь себя в облике божества. С помощью мудрости, познающей пустоту, вы применяете противоядие от цепляния за эго, ради блага живых существ вы являетесь из сферы пустоты в облике божества, чтобы создавать причины Рупакаи, чтобы вы могли спонтанно приносить благо всем живым существам. Здесь и метод и мудрость одновременно присутствуют в одном состоянии ума – это является уникальной особенностью практики тантры.

Если вы не можете даже одну практику выполнять, как следует, то, как же вам удастся практиковать две вещи одновременно? Это невозможно. Поэтому будьте практичны. Когда вы получаете тантрическое посвящение, и когда вы практикуете тантру, не думайте, что вы делаете настоящую практику тантры. То, что вы делаете, это просто для отпечатка. Без всей

этой основы невозможно практиковать тантру. Его Святейшество Далай-лама Будда Ваджрадхара в человеческом теле говорит, что вам необходимо практиковать всю сутру и тантру вместе.

Вы делаете практику, как разбиваете сад. Есть два способа ухаживать за садом. Один из способов – сначала вы сажаете цветы, а после того, как вырастают цветы, вы сажаете деревья. После того, как вырастают деревья, вы сажаете траву и так далее. Таким образом, у вас вырастает очень красивый сад, но на это уйдет очень много времени. Другой способ разбить сад – вы не игнорируете ни один из элементов, из которых должен состоять сад, вы думаете о траве, о цветах, о деревьях, обо всем, что необходимо, и причину всего этого вы закладываете одновременно. Вы сажаете это все одновременно, заботитесь обо всем, и все, что маленькое, вырастает быстрее, а большие деревья будут расти дольше. Чтобы сделать это хорошо, вам нужно знать, каким образом это делается, знать все моменты. Если вы хотите практиковать всю сутру и тантру вместе, точно также вам необходимо изучить полностью все элементы сутры и тантры и знать то, как совместить их, чтобы они не противоречили друг другу. Основной упор нужно сделать на практиках начального уровня, и при этом для отпечатка выполнять практики высокого уровня.

Его Святейшество просил меня практиковать Ламрим таким образом, что во время утренней сессии мне нужно было заниматься практиками начального уровня, во время второй сессии заниматься практиками промежуточного уровня для развития отречения, третью сессию посвящать практикам высшего уровня, то есть бодхичитте, а четвертую сессию посвящать практике тантры, одновременно практиковать и стадию зарождения и стадию завершения. Вначале это нечто очень сложное. Я меньше занимался медитацией и читал больше текстов. Потому что я не мог объединить все эти практики, всю сутру и тантру в течение четырех сессий, это было почти невозможно для меня. Собрать и представить их в виде короткой формы – это очень трудно.

К одному мастеру обратились с просьбой: «На следующий день состоится мероприятие, пожалуйста, придите как гость и произнесите речь на десять минут». Он спросил: «На десять минут?» Ему ответили, что на десять минут. Мастер сказал: «Это очень трудно, мне нужно будет готовиться две недели». Человек, который приглашал мастера, очень удивился, он подумал: «Зачем же нужно две недели готовиться для десяти минутного выступления?» Он спросил: «А если речь на двадцать минут?» Мастер ответил, что готовиться нужно одну неделю. Тогда тот спросил: «А если на два часа?» Мастер сказал: «Тогда пойдем прямо сейчас». Что это означает? Если человек понимает всю систему полностью, то он не может представить ее так кратко, чтобы уложиться в десять минут. Это очень трудно. Если изучать полностью всю систему сутры и тантры, чтобы собрать все это вместе, четырех сессий для меня было недостаточно, это очень трудно. Его Святейшество Линг Ринпоче – Ямантака в человеческом теле (мы говорим о предыдущем воплощении Линга Ринпоче), говорил своему другу, что когда он садится верхом на лошадь, перекидывая одну ногу через лошадь, чтобы сесть в седло, за это время он может кратко подумать обо всем Ламрима. За эти краткие мгновения он может затронуть все темы Ламрима. Теперь вы поймете, что понимание Ламрима, которое у вас сложилось к этому моменту, даже в сравнении с тем, что у вас было раньше, – это все равно очень абстрактное понимание, еще недостаточно точное.

Ламрим – это не какое-то новое учение, созданное ламой Цонкапой. Ламрим – это поэтапный путь к состоянию просветления, это учение, которое передавал Будда в виде восьмидесяти четырех тысяч томов. Будда передавал эти учения по разным случаям, в соответствии с разными наклонностями учеников, поэтому в разных ситуациях давались разные учения, они не представлены в качестве строгой последовательности. Если все учение, которое изложено в сутрах, все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды вы



представите в краткой форме, то получится вот такой толстый текст «Ламрим». Ламрим – это сжатое полное учение, в котором не упущено ни одно положение. Такие темы, как доказательство будущих и предыдущих жизней, темы по логике не упоминаются в Ламрime, потому что понимается как само собой разумеющееся, что те, кто изучает Ламрим, уже прошли эту основную учебу.

В прошлые времена в Тибете мастера говорили, что не нужно передавать учение по Ламриму сразу же. Почему они так говорили? Они говорили, что если вы сразу же учите людей Ламриму, и, далее, используя Ламрим, они не могут укротить свой ум, то в этом случае у них не останется вариантов для укрощения ума. Если они не смогли укротить свой ум, используя другие тексты, то все равно остается шанс, что они смогут укротить свой ум, используя Ламрим. В тибетской медицине есть драгоценные пилюли. Все доктора говорят, что самое лучшее – не давать сразу же пациенту драгоценные пилюли, а начать с обычных тибетских лекарств. Потому что если обычные лекарства не произведут эффекта, не помогут вылечить тело, если проявится невосприимчивость к этим лекарствам, то все равно остается шанс, что драгоценные пилюли помогут.

В настоящее время, когда тибетцы лечатся, они с самого начала принимают драгоценные пилюли, поэтому обычные тибетские лекарства уже не оказывают почти никакого эффекта на большинство тибетцев. Русские тоже, если сразу принимают драгоценные пилюли, то обычные лекарства уже не оказывают сильного влияния на организм. Вначале нужно принимать обычные лекарства, а потом драгоценные пилюли, тогда будет эффект. Есть такое явление, что на русских людей тибетская медицина оказывает эффект достаточно быстро. Когда я спрашивал у тибетских докторов, почему так происходит, они ответили, что русские не привыкли к тибетским лекарствам, в их теле нет невосприимчивости к этим лекарствам.

Если в вашем уме возникла невосприимчивость к Дхарме, то это очень опасно. Бывает, что некоторые монахи в тибетском обществе всю жизнь учатся в монастырях, но при этом у них в уме развилась невосприимчивость к Дхарме. Они произносят слова Дхармы, ведут диспуты по Дхарме, но в повседневной жизни у них сохраняется мирской образ мышления. Это лекарство не оказало на них совершенно никакого влияния, их образ мышления остался старым, очень примитивным. Мои Учителя говорили о том, что мне нужно быть очень осторожным, чтобы в уме не развилась невосприимчивость к Дхарме, иначе будет очень сложно укротить мой ум.

Каким образом в вашем уме возникает невосприимчивость к Дхарме? Например, если вы немного учения получите здесь, немного учения получите там, получите большое количество разных посвящений, тогда в вашем уме разовьется невосприимчивость к Дхарме. В этом случае, вместо укрощения в вашем уме, наоборот, разовьется высокомерие, вы станете очень агрессивными. Вы начнете видеть недостатки в Духовном Наставнике, начнете критиковать своего Учителя. Вы начнете замечать недостатки в других духовных практиках, будете говорить, что этот человек нехороший и этот нехороший, прав только один человек – это я сам. Это является признаком того, что в вашем уме появилась невосприимчивость к Дхарме. В этом случае, сколько бы вы ни получали учение по бодхичитте, у вас никогда не потекут слезы из глаз, поскольку ум будет очень сухим. Я обращал внимание, что иногда в то время, когда Его Святейшество Далай-лама дает учение по бодхичитте, он сам плачет, а некоторые люди, которые его слушают, спят в этот момент. У них не текут слезы, поскольку учение никоим образом не затрагивает их ум, у них нет чувств любви и сострадания в этот момент. У них такая невосприимчивость, что Его Святейшество Далай-лама во время учения проявляет эмоции, может быть, он плачет специально для этих людей. Эти люди, сколько бы ни слушали учение, лучше не становятся.

Они становятся высокомерными, думают, что их группа самая лучшая, что они самые лучшие, так они создают негативную карму во имя Дхармы. Из-за этих людей Его Святейшество Далай-лама плачет. Я тоже прошу своих учеников: пожалуйста, будьте очень осторожны, не позволяйте сделать так, чтобы в вашем уме возникла невосприимчивость к Дхарме, поскольку в этом случае укротить ваш ум будет очень трудно.

Вернемся к теме. Медитации на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть очень важны, чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме, чтобы вы задумались о счастье будущей жизни. Я расскажу вам, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме, чтобы в нем уменьшилась привязанность к этой жизни. В прошлый раз мы с вами рассматривали то, как медитировать на преданность Учителю. Эту тему уже завершили. Чтобы медитировать на драгоценную человеческую жизнь, вам необходимо вначале прочитать ежедневную молитву или текст «Лама Чопа».

В будущем вам обязательно нужно пройти минимум двухнедельный ретрит по теме преданности Учителю, медитировать минимум две недели на драгоценную человеческую жизнь, далее две недели на непостоянство и смерть и так далее. Если Его Святейшество узнает об этом, то он будет очень счастлив. Недавно Его Святейшество Далай-лама рассказывал: «Один человек пришел из Тибета. Когда он со мной встретился, он обратился ко мне с просьбой: «Ваше Святейшество, у меня есть к вам одна просьба». Его Святейшество спросил: «Какая у вас есть просьба?» Он обратился: «Ваше Святейшество, пожалуйста, дайте мне передачу строф о прибежище». Его Святейшество сказал, что впервые слышал такую просьбу. Большинство людей обращаются с просьбами о передаче посвящений, о различных тантрических практиках и так далее. А этот человек был первым, кто искренне обратился с просьбой о передаче строф по прибежищу. Потому что он сам искренне выполнял практику прибежища. Его Святейшество сказал, что без прибежища все остальные практики просто пусты. Если у вас в уме нет прибежища, то вы не являетесь буддистом. Как же вы сможете достичь буддйских реализаций?

Медитация на драгоценную человеческую жизнь, медитация на непостоянство и смерть – это фундамент для развития реализации прибежища. Когда с такой основой, с верой в будущую жизнь вы подумаете о страданиях в низших мирах, в вашем уме возникнет настоящий страх. Этот страх будет одной из главных причин прибежища. С таким страхом, на кого вы положитесь? Вы положитесь на Будду, Дхарму и Сангху. Главным образом положитесь на Дхарму, на благие качества своего ума. Благие качества вашего ума защитят вас от низших миров, это ваша Дхарма. Чем больше у вас благих качеств ума, тем лучшей и большей будет ваша защита. Вы думаете, что если сделаете большие подношения, то вокруг вас соберется много защитников Дхармы, и они вас будут защищать, но это глупое мышление. Защитники Дхармы могут защитить вас от каких-то временных проблем, например, чтобы вы не попали в аварию или от других временных трудностей, но они не могут спасти вас от рождения в низших мирах. Даже Будда говорил: «Я не смогу спасти вас от рождения в низших мирах, если вы сами не практикуете, как полагается». Будда может указать вам путь, но вам самим нужно все сделать. Если вы думаете, что есть божества, которые все для вас сделают, то это отпечатки концепций ваших предыдущих религий, в которых вы думали, что есть бог-творец, где вы можете просто помолиться, и он вас защитит, но это невозможно. Поэтому среди трех объектов прибежища – Будды, Дхармы и Сангхи главный объект прибежища – это ваша Дхарма. Дхарма – это благие качества вашего ума, которые защищают вас от причин страданий. Эти благие качества ума не позволяют вам создавать причины страданий, поэтому они защищают вас от страданий. Вдобавок к этому благие качества ума создают причины вашего счастья. Поэтому жизнь за жизнью вы будете становиться все счастливее и счастливее благодаря этой Дхарме. Будьте сильными и

никогда не позволяйте своему уму порождать негативные состояния, это ваши самые худшие враги. Будьте сильными, верьте в свою доброту. В конце только это принесет вам безупречное счастье. Это главное учение Будды.

Верьте в добрые состояния своего ума, они никогда вас не подведут, не обманут, в конце именно они приведут вас к безупречному счастью. Это Дхарма. Ваше доброе состояние ума – это Дхарма, на сто процентов доверяйте ему. У вас у всех есть определенный уровень доброты, но вы не очень-то доверяете ему. Вы слабые люди. Когда вы встречаетесь с трудными обстоятельствами, вы сами недостаточно сильные, и из-за этого ваша доброта исчезает из вашего ума. Быть сильным не означает, что вы можете удержать вес в двести килограммов, это означает, что вы не позволяете своему уму порождать негативные мысли, и также не отпускаете из своего ума позитивный образ мышления, с каким бы плохим условием вы ни столкнулись. Вас могут ругать, критиковать, но вы не позволяете словам беспокоить ваше доброе состояние ума. Если вы потеряете эту доброту, то в этом случае вы слабые люди, вы потеряете все.

Будда говорил: «Когда вы злитесь, это все равно, что пить яд и желать проблем другим людям. В результате у вас возникнут проблемы». С каким бы плохим условием, с какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись, никогда не позволяйте своему уму впасть в гнев. В детстве вы все были добрыми, чистыми людьми. Не позволяйте себе утратить добрые состояния ума, которые вы имеете с детства.

Очень важно медитировать на Ламрим, чтобы вы по-настоящему не позволяли себе утратить добрые состояния ума, не позволяли порождаться негативным состояниям ума, когда встречаетесь с плохими условиями. Вам необходимо заложить такой фундамент, что однажды, когда вас будут критиковать, даже если будут вас бить, ваш ум был бы переполнен любовью и сильным состраданием к этому человеку. Вы будете думать так: «Этот человек многие жизни был моей матерью, а сегодня из-за неведения он смотрит на меня, на своего сына, но при этом не распознает меня как сына, поэтому говорит обо мне плохие вещи. Он создает себе причины страданий при этом. Что бы он ни говорил, пусть для него это не превратится в негативную карму. Его критика, те дурные слова, которые он произносит, помогают мне, они не вредят мне, поэтому пусть он не накопит негативную карму». Если вы будете так думать, то в вашем уме совершенно не будет никакой боли, наоборот, ваш ум будет переполнен чувствами любви и сострадания. Тогда вы вернетесь домой, и сразу же сможете спокойно заснуть. Вы забудете обо всем и будете спать.

Если говорить о нашем мирском образе мышления, то стоит нам услышать одно неприятное слово, и всю ночь мы не можем заснуть. Мы все думаем: «Он мне это сказал, это знак, что он уже давно меня не любит, два года назад он так сказал, три года назад он так сказал, десять лет назад другое сказал», – вы проводите мирскую медитацию, которая развивает гнев, и потом ваше лицо становится красным, из ушей идет дым и вы не будете спать всю ночь. Потом вы разрушите покой в вашей семье. Это называется негативная медитация. Никогда не занимайтесь негативной медитацией.

Все время будьте позитивными. Если вы счастливы, будьте позитивными и ваше счастье возрастет. Если вы в печали, будьте позитивными и ваша печаль сразу же исчезнет. Это практика. Если говорить коротко, то будьте счастливы и делайте счастливыми других. Когда мы говорим о счастье, здесь речь идет не о мирском счастье, а о более глубоком счастье. Если вы желаете всем живым существам обрести безупречное счастье, то без достижения состояния будды осуществить это будет невозможно. Тогда вы говорите: пусть я достигну состояния будды. Все это взаимосвязано. Когда бодхисаттвы желают другим счастья, они тут же думают о том, что без их достижения состояния будды привести всех живых существ

к безупречному счастью невозможно, поэтому, что бы я ни делал, пусть это станет причиной достижения состояния будды. Поэтому бодхисаттвы думают следующим образом: когда они думают о счастье, они хотят достичь состояния будды; когда они думают о страдании, они хотят достичь состояния будды; когда они думают о собственном благополучии, анализируют это, то других вариантов нет, – только достижение состояния будды.

Когда они думают о благополучии всех живых существ, проводят такой анализ, то, в конце концов, это также сводится к достижению состояния будды. Ради обретения счастья, ради решения проблем, ради собственного благополучия, ради благополучия всех живых существ, что связано с двенадцатизвенной цепью взаимозависимого возникновения, в такой связи они понимают, что их единственное желание – это достичь состояния будды. Когда они открывают глаза, они желают достичь состояния будды на благо всех живых существ. В этот момент вы становитесь бодхисаттвой. Когда вы открываете глаза, у вас спонтанно возникает желание достичь состояния будды на благо всех живых существ – тогда вы бодхисаттва. Сейчас, когда вы открываете глаза с утра, то спонтанно первая мысль, которая приходит на ум – это что бы поесть, что есть в холодильнике. Или первая мысль с утра – что сегодня мне сделать, чтобы заработать побольше денег. Сегодня я буду говорить так и заберу все деньги. Все это мирские мысли. Медитацию на драгоценную человеческую жизнь я раскрою постепенно, шаг за шагом.