

Я очень рад всех вас сегодня видеть. Я хотел бы сказать всем тем людям, которые слушают учение по интернету, что я очень рад, что вы все слушаете учение искренне. Для вас очень важно думать, что вы пребываете здесь, в этом зале, и также вместе со всеми получаете это учение. Тогда учение станет для вас более эффективным, чем, если просто слушать его по интернету. Все зависит от состояния ума. Даже если ваше тело присутствует здесь, но вы слушаете учение неискренне, то это будет менее эффективно. Если вы находитесь далеко, но при этом думаете о том, что пребываете здесь на учении в этом зале, в этом случае, возможно, таким образом, получая учение через интернет, вы сможете обрести невероятное благословение, и учение станет для вас очень эффективным. Все эти вещи очень зависят от состояния ума.

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум. И также ради достижения состояния будды на благо всех живых существ получайте учение. Это то, что должно быть вашей главной, конечной целью. Нет такой цели, задачи, которая превосходила бы эту. Все ваши мирские цели – это временные цели. Если вы их достигаете, это хорошо, а если нет, то ничего страшного. Цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ должна стать вашей главной целью. Для ее достижения вам необходимо работать жизнь за жизнью много и много эонов. Поэтому не наступит момента, когда вы полностью падете духом, это невозможно. Если в качестве своей главной цели вы выбираете маленькую мирскую цель, то в этом случае, если вы не достигаете своей цели, вы падаете духом и есть опасность совершения самоубийства и депрессии. Все это возникает из-за того, что вы нечто мелкое воспринимаете всерьез, слишком серьезно рассматриваете.

Учение, которое вы получаете – это учение Будды для укрощения ума и для поворота ума к Дхарме. Когда Будда даровал учение, он передавал его на четырех разных уровнях. В первую очередь Будда даровал учение для того, чтобы ум его учеников повернулся к Дхарме, на это есть особое учение. После того как их ум повернулся к Дхарме, Будда передавал такое учение, чтобы их ум, повернувшийся к Дхарме, вступил на путь. Третий уровень – вступив на путь, вы устраняете препятствия к движению по пути, чтобы путь был безупречный. Четвертое – все изъяны, все ошибки растворяются в сфере пустоты – это самый высший уровень.

Что нам необходимо сделать в настоящий момент? Сейчас наш ум еще не повернулся к Дхарме, поэтому, если я буду рассказывать вам, каким образом устранить все ошибки, как все омрачения растворить в сфере пустоты, это не будет эффективно для вас. Вам нужно быть очень практичными, и в первую очередь делать упор на то, чтобы ваш ум искренне повернулся к Дхарме. Как я говорил вам, если в нашем мире сравнивать верующих и неверующих, то количество неверующих будет больше. Искренне верующих среди верующих очень мало. Поэтому в христианстве, буддизме, индуизме бывает так, что во имя религии люди начинают играть в игры своих омрачений и эго. Их ум не повернулся искренне к Дхарме. У них нет искренней веры в то, о чем они говорят, потому что их ум не повернулся к Дхарме по-настоящему. Поэтому вначале вам необходимо молиться таким образом: «Пусть мой ум полностью повернется к Дхарме, пусть мой ум искренне практикует то учение, которое получил у своего Духовного Наставника, у Будды».

Если ваш ум будет искренне поворачиваться к Дхарме, то день ото дня вы будете становиться все лучше и лучше. Вас не будет интересовать соперничество с другими людьми. Потому что это просто глупая игра эго. Вместо этого вы будете соперничать с самими собой, и стараться стать немного лучше, чем те, кем вы были вчера. Это называется практика Дхармы.

Если медитация не помогает вам стать немного лучше, чем те, кем вы были вчера, это можно сравнить с машиной без двигателя. Духовная практика, которая не помогает вам каждый день стать немного лучше, это как машина без двигателя. Эта машина может быть красивой, но при этом она не имеет двигателя, и вы остаетесь такими же, как были раньше. Если говорить о двигателе в вашем автомобиле, то он появляется, если ваш ум поворачивается к Дхарме. Мы говорим не о большом двигателе, но какой-то небольшой двигатель у вас уже возникает. Вначале постарайтесь создать такой двигатель в своей машине духовной практики. В этом случае вы уже обретете определенный прогресс, и машина вашей духовной практики уже начнет двигаться, потому что появится двигатель.

Этот двигатель не придет откуда-то из космоса, Будда не сможет подарить вам такой двигатель, вам нужно создать его самим. Главное препятствие, мешающее вашему уму повернуться к Дхарме, это привязанность к этой жизни. До тех пор, пока есть сильная привязанность к делам этой жизни, вам будет очень трудно повернуть свой ум к Дхарме. Чтобы повернуть свой ум к Дхарме, нам необходимо устранить привязанность к делам этой жизни. Лама Цонкапа в тексте «Три основы пути» говорит: «Медитация на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть уменьшает привязанность к этой жизни. Медитация на закон кармы и страдания сансары уменьшит привязанность к следующей жизни. После того, как ваш ум повернулся к Дхарме, для того, чтобы повернувшись к Дхарме, вы вступили на путь, необходимо уменьшить привязанность к сансаре». Лама Цонкапа здесь раскрывает механизм того, почему нам необходимо выполнять эти медитации и почему они являются важными. Будда говорил такие слова, что из всех следов самый большой – это след слона, а среди всех осознаний самое высшее – это осознание непостоянства и смерти, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме.

Каждый раз, когда вы просыпаетесь утром, вам не нужно принимать как должное то, что вы живете и будете жить еще долго, вам нужно думать: «Как же мне повезло, что я еще не умер». Вы можете посмотреть в интернете – какое количество людей умерло со вчерашнего вечера и до сегодняшнего утра, там есть такая информация. Среди них многие моложе, чем вы. Физически они могли выглядеть гораздо крепче, чем вы, но к этому утру их уже нет в этом мире. Это факт, это правда. Эта истина учит нас тому, что нам очень везет, если мы не умерли. Есть очень высокая вероятность, что мы можем умереть. Вы знаете науку и знаете теорию вероятности, поэтому это большая удача, что не наступила смерть, но вам не будет так везти каждый день. Вам нужно подумать: «Слава богу, я еще живой».

Буду ли я жив завтра или нет, очень трудно сказать, поэтому сегодня, пока я жив, я буду стараться жить очень чистой, очень значимой и полезной жизнью. По утрам очень полезен такой образ мышления. Кого бы я ни встретил, может быть, это наша последняя встреча, поэтому я не произнесу таких слов, которые могли бы причинить боль другому человеку. Такой образ мышления называется мышлением, соответствующим размышлению о непостоянстве и смерти. Это сразу же уменьшает алчность. У вас пропадают такие мысли, что вам нужно все больше и больше, вы приходите к мысли, что мне достаточно того, что у меня есть. Тогда вы становитесь по-настоящему богатым человеком. В противном случае, если вы думаете о том, что живете только эту жизнь и будете жить еще очень долго, что бы у вас ни было, вам всегда этого будет мало.

В первую очередь вы можете заниматься как формальной, так и неформальной медитацией на драгоценную человеческую жизнь. Почему лама Цонкапа говорил, что перед медитацией на непостоянство и смерть необходимо проделать медитацию на драгоценную человеческую жизнь? Ведь посредством медитации на непостоянство и смерть очень сильно уменьшается привязанность к этой жизни, зачем же тогда медитировать на драгоценную человеческую жизнь? Если вы не медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то вы не сможете

последовательно, систематично медитировать на непостоянство и смерть, немножко подделаете такую медитацию и бросите ее из-за лени.

У нас у всех есть лень. До тех пор, пока вы до какой-то степени не сократите свою лень, вы не сможете постоянно заниматься духовной практикой, развитием ума. Вы немножко позанимаетесь этим, а потом бросите. Лень вначале не позволяет вашему уму повернуться к Дхарме, потому что она приводит к тому, что вы теряетесь в мирском временном счастье. Некоторые люди думают, что высокая активность в повседневных мирских делах – это энтузиазм, но на самом деле это не энтузиазм, это тоже вид лени.

Существуют три разных вида лени. Вы думаете о том, что лень – это когда вы ничего не хотите делать, но это один из видов лени. Это один из видов лени, который называется ленью тупости и нежелания чего-либо делать. Второй вид лени – это лень привязанности к неправильной деятельности. Такое состояние ума не позволяет вашему уму развиваться. То, что является препятствием к развитию ума, это лень. Любые наши мирские дела, если мы чем-то очень активно занимаемся в два часа ночи, что-то убираем или что-то подсчитываем, все это не является энтузиазмом, это еще один вид лени. Если с привязанностью к славе, репутации или ради каких-то временных мирских достижений вы среди ночи читаете мантры, то это тоже не является духовной практикой, все это лень. Если ваша мотивация связана с привязанностью к этой жизни, то, чем бы вы ни занимались, все это будет ленью. Это лень привязанности к неподобающим объектам. Третий вид лени – когда вы смотрите на себя с уничижением, считаете себя ни на что не способным. Это тоже один из главных видов лени. Вы говорите: «Я не могу выполнять практику, не могу укрощать свой ум, не смогу достичь состояния будды», – все это относится к лени самоуничижения. Это очень неправильно.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь нужна для того, чтобы уменьшить эти виды лени, это нечто самое эффективное для усиления энтузиазма. Я в горах тоже длительное время медитировал на драгоценную человеческую жизнь, это было очень полезно для меня. Я две недели медитировал на драгоценную человеческую жизнь, далее две недели на непостоянство и смерть и так далее. Я проделал несколько таких кругов, это было очень полезно. Нет такого, что вы занимаетесь медитацией две-три недели, и потом полностью заканчиваете ее. До тех пор, пока вы не устраните привязанность к этой жизни, до тех пор, пока не породите искренний энтузиазм, вы продолжаете эту практику.

Вам необходимо уделять внимание всем аспектам практики, возвращать все эти состояния ума одновременно. До тех пор, пока они все не вырастут, не превратятся в безупречные аспекты, вам необходимо продолжать эту практику. Я вам приводил пример, что если вы занимаетесь садом, то вы одновременно заботитесь обо всех составляющих этого сада. Цветы и трава, поскольку они маленькие, то они вырастают быстрее. Деревьям, на то, чтобы вырасти, требуется больше времени. Тем не менее, все это постепенно вырастает, и вы получаете безупречный полный сад.

Необходимо медитировать на все темы. Вам нужно знать их во всех деталях, начиная от темы преданности Учителю. Далее вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, и непостоянство и смерть, на тему кармы и тему прибежища, на четыре благородные истины, бодхичитту, и мудрость познающую пустоту, а в тантре – на стадии керим и дзогрим. Также пять стадий практики дзогрим, шесть йог Наропы, махамудру, – все это вам необходимо знать. Все это предназначено для того, чтобы один человек достиг состояния будды. Все высокие практики зависят от фундамента, от основополагающих практик. Все мастера Кадампы единогласно подчеркивали, что основной упор необходимо делать на базовые практики. Чтобы эффективно медитировать на темы Ламрима, необходимо проделать

предварительные практики нендро. Более низкие практики в Ламриме являются практиками нендро для более высоких практик. Например, бодхичитта – это практика нендро для тантры. Более низкие практики – это нендро для более высоких практик. Нендро означает подготовку к более высоким практикам.

Для того чтобы достичь состояния будды вам необходимо начать создавать прямые причины для обретения Рупакаи и Дхармакаи Будды. Прямые причины Рупакаи и Дхармакаи объясняются только в тантрах, в сутрах нет объяснений на этот счет. В сутрах идет речь о косвенных причинах достижения Рупакаи и Дхармакаи Будды. Бодхичитта и познание пустоты с помощью грубого ума – это не прямые, косвенные причины обретения Рупакаи и Дхармакаи Будды. Прямые причины – это ясный свет и иллюзорное тело. Когда наитончайший ум познает пустоту самого себя, это становится прямой причиной обретения Дхармакаи. Прямая причина – это, когда глина превращается в глиняную чашку, это пример того, как прямая причина переходит в результат. Когда наитончайший ум ясный свет напрямую познает пустоту, это превращается в Дхармакаю. Собрание трех неисчислимых эонов заслуг – это косвенная причина обретения Рупакаи Будды. Прямой причиной Рупакаи Будды является только иллюзорное тело. Иллюзорное тело превращается в Рупакаю. Все эти вещи очень подробно объясняются в тантрах. В особенности в таких тантрах, как тантра Гухьясамаджа, Ямантака, Чакрасамвара. Без подлинного Духовного Наставника вы не сможете получить и понять подробную детальную информацию. Поэтому когда лама Цонкапа спросил у Манджушри: «Какой же самый краткий путь к достижению состояния будды?» Манджушри ответил: «Если ты хочешь очень быстро достичь состояния будды, тебе необходимо знать, как создавать прямые причины Рупакаи и Дхармакаи Будды».

Дхармакаю никто не может вам подарить, она не может прийти к вам откуда-то из пространства. Вам необходимо самим создавать прямые причины Дхармакаи и Рупакаи Будды. Прямые причины Дхармакаи и Рупакаи – это ясный свет и иллюзорное тело. Чтобы осуществить это, в качестве фундамента вам необходимо знать, как собирать энергии ветра в центральном канале. Вам нужно знать, как использовать ветры, чакры, капли в своем теле. Все это объясняется в тантре стадии дзогрим в пяти стадиях тантры Гухьясамаджи. Это практика дзогрим, стадия завершения. Чтобы добиться успеха на стадии завершения, вам необходим фундамент – это успешная практика стадии керим, стадии порождения. На стадии керим вы не просто визуализируете себя божеством. Аспект видимости мудрости познающей пустоту является в облике божества. В этом случае в одном состоянии ума одновременно присутствуют и метод и мудрость, это является йогой божества. Чтобы по-настоящему практиковать йогу божества, вам необходимо обрести очень хорошее понимание теории пустоты. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Если вы практикуете тантру, не познав пустоту, то это просто шоу, представление, вы не выполняете настоящей практики». Каждый раз вся практика тантры начинается с растворения в пустоте и явления из сферы пустоты. Без мудрости познающей пустоту ваша практика тантры – это просто детская тантра.

Мудрость, познающая пустоту, – объяснения на этот счет даются в четырех разных философских школах, которые преподавал Будда. Всем этим четырем воззрениям Будда учил не для того, чтобы как-то запутать людей. Высшая четвертая школа Прасангика Мадхьямака излагает очень тонкую философию, ее невозможно понять сразу же. Для того чтобы ее понять необходимо изучить предшествующие философские школы.

Например, если я начну учить ребенка игре в шахматы и сразу же объясню, как ходят гроссмейстеры, ребенок в этом случае вообще ничего не поймет. Вначале ребенок сможет понять хитрый ход игроков первого разряда. Дальше его можно учить большому количеству комбинаций. Потом он поймет, что это самообман, что вместо многих комбинаций лучше

всего хороший простой эффективный ход. В нашей жизни самое эффективное решение проблем – это простое решение. Вначале наш ум не понимает философию и думает, что может решить проблему сложным методом. В конце концов, он сможет стать как гроссмейстер – передвинуть пешку вперед и решить все проблемы. Точно также решение проблем в нашей жизни – в конце концов, вы придете к одному простому ходу. Он не дает результат сразу, он дает результат медленно. А нам нужен быстрый результат. Поэтому нам хочется использовать хитрые комбинации, но потом проблемы становятся только хуже.

Все четыре философские школы отражают воззрение Будды, и необходимы для того, чтобы ученики обретали воззрение более высоких философских школ. Очень важно знать, каково воззрение школ Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра. Среди школы Мадхьямака есть школа Прасангика Мадхьямака и Сватантрика Мадхьямака. Вы сравниваете их и приходите к пониманию того, насколько драгоценным является учение школы Прасангика Мадхьямака. В игре в шахматы я сравниваю в определенной ситуации, какие ходы делают игроки для решения проблем. Я вижу, что если сравнивать ходы кандидата в мастера спорта с тем, как ходит мастер спорта, есть еще мастер международного уровня и гроссмейстер, то я вижу, что гроссмейстер выполняет самые безупречные ходы. Иногда я играю в шахматы с компьютером и думаю, что какой-то ход самый лучший, но компьютер подсказывает другой ход, потом я делаю анализ и понимаю, что это очень тонкий, безошибочный ход. Также, если говорить о воззрении Прасангики Мадхьямаки, в изложении этого воззрения нет ни единой ошибки, ни одного изъяна.

Существует философский диспут: почему школа Прасангика Мадхьямака является высшей философской школой? Не потому, что так кто-то говорит. А потому, что если вы будете изучать воззрение Прасангики Мадхьямаки, то не сможете найти в нем ни одного изъяна, ни единой ошибки. Если говорить обо всех низших школах, то более высокие школы могут находить противоречия в определенных положениях низших школ. В прошлом году в Новосибирске я передавал учение по девятой главе учения Шантидевы «Бодхичарьяаватара». Шантидева в девятой главе своего труда объясняет, почему школа Прасангика Мадхьямака является высшей школой. Он говорит, что причина этого в том, что с точки зрения более высоких школ можно найти противоречия в более низших школах, но в воззрении Прасангики Мадхьямаки невозможно обнаружить противоречий. Вы не сможете найти ни одного противоречия. Может быть, чего-то вы просто не понимаете, но, тем не менее, на все есть объяснение без каких-либо логических противоречий. Поэтому это высшая философская школа.

Такие знания, поиск воззрения срединного пути очень важны в качестве фундамента для практики тантры. Если вы по-настоящему хотите практиковать тантру, то в первую очередь займитесь поиском безупречно чистого воззрения (речь идет о Прасангике Мадхьямаке), когда вы обнаружите это воззрение, после этого практикуйте тантру. Тогда ваша практика тантры станет совершенно другой. Тогда если вы начнете визуализировать себя божеством, то это уничтожит ваше эго, а не сделает его больше. В противном случае, если с цеплянием за истинность, с цеплянием за эго вы скажете: «Я божество», то это может быть очень опасно, вы станете ненормальным. Это не мои слова, это советы, которые я получил от Его Святейшества Далай-ламы, он является Буддой Ваджрадхарой в человеческом теле.

Но и этого тоже недостаточно, без бодхичитты ваша практика не станет махаянской практикой. Если ваша практика не стала махаянской, то, как же она может быть практикой тантры? Без бодхичитты невозможно, чтобы ваша практика тантры стала практикой тантры. В Махаяне различают две колесницы: Сутраяна и Тантраяна. Сутраяна – это внешняя колесница, Ваджраяна – внутренняя колесница, это самая сущностная колесница. Ваджраяна

– это самая сущностная практика Махаяны, и если у вас нет бодхичитты, то, как же вы сможете практиковать самую сущностную практику Махаяны?

Породить бодхичитту нелегко, это очень трудно. Не думайте много о том, чтобы за одну жизнь достичь состояния будды. Развить бодхичитту за одну жизнь – это очень нелегко. Иногда мы, буддисты, слишком много мечтаем. Нет даже маленьких заслуг, но хотим достичь состояния будды через три года. Бывают такие люди, у них нет начального капитала, фундамента, но они хотят быстро заработать миллиард. Нам не нужно становиться такими болтунами. Если вы все проанализируете во всех деталях, то увидите, что стать бодхисаттвой очень трудно. Если вы станете бодхисаттвой, то это просто невероятно. Если в России появится один новый бодхисаттва, то Россия станет святым местом. Даже не надо становиться буддой. Если в России появится бодхисаттва, в этом случае все будды и божества придут позаботиться о бодхисаттве, как о принце в царстве. Если рождается принц, то царь и все вокруг ухаживают за принцем. Король сам будет убирать за принцем, когда тот ходит в туалет. Точно также, если бодхисаттва болеет, все будды будут ухаживать за ним, будут служить ему. Стать бодхисаттвой непросто, но в этом случае вы станете объектом простираения для всех людей и богов. Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» говорит: «Когда вы порождаете бодхичитту, вы начинаете превосходить даже архатов Хинаяны, не с точки зрения мудрости, а с точки зрения этого драгоценного состояния ума». Это такой драгоценный ум, забота обо всех живых существах больше, чем о себе, – такого драгоценного ума нет даже у архатов Хинаяны.

Существует большое количество учений по лоджонгу. Также в Ламрине объясняется то, каким образом развить бодхичитту. Это должно стать вашей главной практикой, в том числе фундаментом для практики тантры. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что не существует текста, который был бы более глубоким и более важным, более подробным для развития бодхичитты, чем «Бодхичарьяаватара». Вам необходимо использовать этот текст, если это возможно, выучите его наизусть. Если не можете запомнить наизусть, все равно читайте его снова и снова, даже если не можете понять. В будущем в Москве я передам подробное учение по «Бодхичарьяаватаре». Я буду давать учение о том, каким образом в первую очередь повернуть свой ум к Дхарме. Далее, каким образом, повернувшись к Дхарме вступить на путь. Третье, когда вы вступили на путь, как вы устраняете препятствия, здесь объясняется тема развития бодхичитты. В этом отношении я объясню, как развить бодхичитту с точки зрения учения «Бодхичарьяаватара» и с точки зрения «Ламрима».

По «Бодхичарьяаватаре» я получал учение неоднократно от Его Святейшества Далай-ламы и от других учителей. В наше время у Его Святейшества нет большого количества времени, поэтому чаще всего он дает общие краткие объяснения, но существует также подробное учение по «Бодхичарьяаватаре». Может быть, это ошибка тех людей, которые просят даровать учение, ведь они просят комментарий к трем-четырем текстам, поэтому у Его Святейшества не остается выбора, кроме как передавать краткое учение. Для вас очень важно обращаться к Духовному Наставнику с просьбой дать вам такое учение, которое было бы полезным для вас.

Поскольку большое количество моих учеников в Москве и других регионах чаще всего обращаются ко мне с просьбой передать учение, которое было бы для них полезным, поэтому я передаю сейчас учение в такой последовательности. В противном случае, если бы вы меня попросили передать вам учение по трем текстам, я бы просто прочитал их, и на этом бы мы закончили. Например, если передавать «Бодхичарьяаватару» за три дня, то я бы просто прочитал этот текст, я бы объяснил какие-то важные моменты, и сказал бы: все на этом, вы получили передачу, закончили учение.

Фундаментом для развития бодхичитты является отречение. Главная практика в бодхичитте – это развитие невероятной любви и сострадания ко всем живым существам. Любовь – это желание всем живым существам счастья. Сострадание – это желание всем живым существам освободиться от страданий. Для этого вам необходимо знать, что такое счастье и что такое страдание. Все это объясняется в учении по четырем благородным истинам. Посредством медитации на четыре благородные истины вам необходимо в своем уме обрести искреннее желание обрести безупречно здоровое состояние ума, то есть породить отречение. Это называется отречением. Отречение не означает, что вы от чего-то отказываетесь, а когда вы начинаете понимать, что только безупречно здоровое состояние ума, которое свободно от омрачений, это безупречное счастье. Если вас начинает интересовать обретение такого безупречно здорового состояния ума, то вас перестанет интересовать все мирское счастье, о котором мы обычно думаем, поскольку все это не настоящее счастье. На обычное мирское счастье вы будете смотреть не как на счастье, а как на страдание перемен. Одно страдание просто меняется на другое страдание, здесь вовсе нет никакого счастья.

Если вы видите двух пьяниц, которые пьют водку и говорят: как мы счастливы, то вы знаете, что это не настоящее счастье, это иллюзия. Они что-то пьют, у них потом начинает кружиться голова, потом у них заболевает желудок. Но алкоголики говорят, что они счастливы. Это как иллюзия. Когда глаза открыты, вы понимаете, что это не счастье. Кто-то думает, что курить – это счастье, но это не счастье. Все сансарическое счастье такое. Пьют водку или курят и думают, что это счастье, но по-настоящему это делает состояние вашего ума все хуже и хуже. Тогда вы скажете: «Нет-нет, мне это неинтересно, что бы я хотел обрести – это безупречно здоровое состояние ума». Тогда вы по-настоящему начнете любить себя. Вам нужно любить себя, нужно заботиться о себе. Эгоизм – это другое. Когда вы говорите, что я самый главный, то это эгоистичный ум, но в буддизме не говорится, что вы не должны заботиться о себе. Вы должны о себе заботиться. Отречение – это забота о себе, здесь вы хотите сами обрести безупречно здоровое состояние ума. Это отречение, это не эгоизм. Эгоизм – это когда вы думаете, что я самый главный, и ради собственного счастья вы готовы вредить всем вокруг. Такой негативный образ мышления – это эгоизм. Вы должны заботиться о себе. О здоровье тела тоже надо заботиться. Если вы не заботитесь о здоровье своего тела, то вы глупы. О своей карьере тоже надо заботиться, но здоровый ум – это самое главное. Потом вы думаете: «Что чувствую я, то же чувствуют и другие, все одинаковы. Я должен заботиться не только о своем здоровье ума. Я должен заботиться о здоровье ума всех живых существ. Я хочу, чтобы у всех живых существ был здоровый ум. Ради этого, пусть я стану буддой». Если такие мысли будут в вашем уме, то это образ мыслей бодхичитты. С таким образом мыслей вы захотите стать буддой быстрее, тогда будет нужна тантра. Сейчас вы практикуете детскую тантру. Эти советы, которые я получал у всех моих Духовных Учителей, для меня очень полезны, и я также передаю их вам.

Чтобы медитировать на четыре благородные истины и обрести отречение, очень важно уменьшить привязанность к этой жизни. Если вы полностью потерялись в делах этой жизни, то даже если я буду говорить о четырех благородных истинах, это не будет иметь для вас никакого смысла. Фундамент для такой реализации, для отречения – это уменьшение привязанности к этой жизни. Поэтому медитация на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть очень важна.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь. Как я говорил вам в прошлый раз, визуализируйте перед собой Поле заслуг, прочтите молитву. Если в будущем вы будете выполнять ретрит, то выполняйте его в такой последовательности. Вы можете медитировать на эту тему как формально, так и неформально. Самое важное – знать эту тему наизусть. Если вы будете знать наизусть все положения темы драгоценной человеческой жизни, и также во всех деталях будете знать комментарий к этой теме, то в этом случае медитация

для вас будет подобна тому, как вы плаваете в океане. Если вы знаете лишь ряд положений этой медитации и краткий комментарий к этой медитации, это похоже на то, что вы плаваете в маленьком пруду своего ума. Вы немного подумаете на эту тему и закончите. И задумаетесь: «О чем же мне подумать?»

Вам не нужно так медитировать, что вы просто твердите: «Моя жизнь драгоценна, моя жизнь драгоценна», – это просто промывка мозгов. Когда вы просто твердите какое-то положение, повторяете его снова и снова, то это промывка мозгов. Если вы медитируете на все положения, анализируете их с разных сторон, то вы приходите внутри к убежденности, к пониманию того, почему ваша жизнь является драгоценной. Например, вы не знаете точно, что какой-то человек хороший или плохой. Кто-то дает вам определенную тему для размышлений о нем, говорит то-то и то-то, вы обдумываете это, и на основе этого вы делаете заключение, что «это не мой друг», или «это мой враг, с этого момента я больше не буду с ним разговаривать». Это аналитическая медитация. Вы большие эксперты в негативной аналитической медитации. Такой навык используйте в позитивной области, и убеждайте свой ум в позитивных положениях, развивайте позитивный образ мышления, а не негативный.

Дигнага говорил: «Когда у вас порождаются негативные состояния ума, они все возникают на основе ошибочных выводов. Нет ни одного достоверного положения, которое могло бы привести к негативному состоянию ума. Как только в результате какого-то вывода вы пришли к негативному состоянию ума, это все является ошибочным состоянием ума. Все ваши обоснования, стоящие за этим, ошибочны. У всех позитивных состояний ума в качестве основы есть достоверное обоснование». Понимаете ли вы определенные вещи или нет, это зависит от вашего уровня мышления. Тем не менее, все позитивные состояния ума основаны на достоверных умозаклечениях.

Гнев к врагу основан на ошибочном состоянии ума. Если вы проанализируете, то поймете, что это ошибочное состояние ума. Любовь, сострадание к своему другу или даже к своему врагу опираются на достоверные состояния ума. Понимать этот момент очень важно. Чтобы развить какое-то негативное состояние ума, вам не нужно открывать для себя истину. Какие-то ошибочные умозаклечения очень легко могут привести к негативному состоянию ума. Негативные состояния ума возникают без труда, очень легко. Любое ошибочное состояние ума может привести вас в гнев. Позитивное состояние ума может возникнуть только в том случае, если в своем уме вы открываете для себя истину. Даже если я вам скажу что-то сто раз, необязательно в вашем уме возникнет позитивное состояние. Нужно думать. Если вы сами не думаете, а только слушаете меня, то из этого невозможно взрастить позитивное состояние. Для промывания мозгов вам не нужно много думать. Все это основано на ошибочных состояниях ума, поэтому промывка мозгов с вами происходит очень легко. Чтобы открыть ваш ум, вам самим нужно что-то предпринять для этого, Будда не может сделать это за вас. Вам необходимо подумать на определенные темы.

В ходе аналитической медитации в своем уме вы открываете для себя определенную истину, и у вас в уме порождаются позитивные состояния ума. Когда вы делаете аналитическую медитацию, думаете все глубже и глубже, потом вы получаете внутри очень сильное чувство, что да, это так, почему раньше я этого не знал? Из ваших глаз польются слезы, волоски встанут дыбом. В это время из ваших глаз льются слезы, вы не чувствуете боли в ноге, хотя сидите два-три часа. Ваш ум будет так счастлив! Это то, каким образом заниматься аналитической медитацией без шаматхи. Если заниматься такой медитацией с шаматхой, то это просто невероятное счастье.



Если вы занимаетесь этой медитацией формально, то вы садитесь в позу для медитации. Самое главное для вас – это понять три основных положения этой медитации. Первое – определение драгоценной человеческой жизни, второе – значимость драгоценной человеческой жизни, третье – редкость драгоценной человеческой жизни. Вам в одиночку очень трудно открыть свой ум, открыть истину, чтобы это произошло, вам нужно благословение божества.

Итак, три истины в отношении вашей драгоценной человеческой жизни, среди которых первая – это распознавание восемнадцати характеристик вашей драгоценной человеческой жизни. Второе – это значимость драгоценной человеческой жизни, она очень значима. Третье – это редкость драгоценной человеческой жизни. Эти три положения очень полезны для устранения лени из вашего ума. Если вы обдумываете эти три положения, и лень не уходит из вашего ума, это означает, что вы не занимаетесь этой медитацией эффективно. Если после медитации на драгоценную человеческую жизнь вы остаетесь таким же ленивым, как раньше, это означает, что вы не медитировали на эту тему эффективно.

Вначале я объясню вам механизм, а затем объясню, как медитировать. Механизм очень важен. В области компьютеров очень важно знать механизм, и если вы знаете его, то после этого сможете применить свои творческие способности. Если вы не знаете механизма, то вам будет очень трудно творчески реализовать себя. Если без полного понимания механизма вы начнете использовать творчество, то это может стать очень опасным. Есть одна поговорка в английском языке касательно творчества. Говорят, что когда вы меняете воду в ванной, в которой купаете ребенка, выливая воду, не выбросьте ребенка вместе с водой. Иногда вы применяете слишком много творчества и выбрасываете все ненужное вместе с главными объектами, это неправильно. Что вам необходимо сделать, – это грязную воду заменить на чистую. Но при этом не выбрасывайте ребенка.

Вам очень важно обращаться к Полю заслуг с просьбой о благословении. В будущем, когда вы будете заниматься формальной медитацией, всем моим ученикам необходимо проделать следующее: первые две недели медитировать на преданность гуру, вторые две недели – на драгоценную человеческую жизнь, далее – на непостоянство и смерть и так далее, медитировать на весь путь. Далее необходимо получить посвящение, выполнить тантрический ретрит для отпечатка. Далее затем вернуться и вновь проделать эти медитации. Когда эти медитации будут становиться для вас более эффективными, вы проверите свою практику тантры и скажете: «Сейчас моя практика тантры становится уже гораздо лучше, чем год назад». Вы вспомните, что год назад это была детская практика тантры. Сейчас вы будете выполнять практику по-другому, но все равно это не будет полная тантра.

Если ваша практика не имеет бодхичитты, мудрости, познающей пустоту, то это детская практика. Тем не менее, если говорить о детях, то бывают разные дети. Бывают однемесячные дети, бывают годовалые дети. Если вы проделали немного медитаций на Ламрим, то вы как годовалый ребенок. До тех пор, пока ваш ум не побуждаем бодхичиттой, не побуждаем мудростью познающей пустоту, до этого момента ваш ум не будет взрослым, не вырастет полностью.

Вы визуализируете перед собой Поле заслуг. В качестве главной фигуры визуализируйте своего Учителя в облике Будды Ваджрадхары. Далее обращайтесь с просьбой: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я обрел реализацию драгоценной человеческой жизни. Из-за того, что я не медитировал на драгоценную человеческую жизнь, я находился под контролем лени. То, что не имеет особого значения, я принимал всерьез, из-за этого терял впустую всю свою драгоценную человеческую жизнь. На этот раз я такого больше не

допущу. Я хочу достичь реализации драгоценной человеческой жизни для развития бодхичитты, для принесения блага всем живым существам. Поэтому, будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня!»

В первую очередь вы просите Поле заслуг помочь вам очиститься от негативной кармы, которая мешает вам достичь этой реализации. Вы визуализируете, что из центральной фигуры Поля заслуг, ламы Цонкапы, в сердце которого располагается Будда Ваджрадхара, из его сердца исходит белый свет, который очищает вас от негативной кармы, в особенности от негативной кармы, мешающей вам достичь реализации темы драгоценной человеческой жизни. Далее исходит желтый свет. Желтый свет исходит для того, чтобы благословить вас, чтобы с этим благословением вы достигли реализации драгоценной человеческой жизни. Что касается благословения, то в буддизме говорится, что все находится в ваших руках, но это не означает, что будда, божества не могут помочь вам. Вам нужно понимать, что с точки зрения субстанциональной причины, такую причину нужно создать вам самим, никто другой за вас такую причину не создаст. Вам нужно создавать причину. Другие могут помочь вам создать условия. Чтобы семя проросло, одного семени недостаточно, необходимы также удобрения и вода. Здесь благословение подобно воде. Когда вы создали семя, после этого, если его полить водой благословения, то это семя очень быстро прорастет.

Буддизм – это не атеизм. В буддизме есть вера во внешние силы, которые могут помочь вам. Атеизм – это когда нет веры вообще в какого-либо бога, божеств. Атеизм – это представление о том, что есть только «я», все зависит только от одного меня. Все не так. Существует Будда, божества и они могут помочь вам. Вам нужно понимать тот момент, что будды и божества могут помочь вам создать условия, но не могут создать для вас причины. В некоторых текстах говорится, что все зависит от вас, и здесь речь идет с точки зрения создания причины. Причину нужно создавать самим, другой за вас ее не создаст, но также в буддизме говорится о благословении божеств, Духовного Наставника в качестве условий для проявления такой причины.

Далее вы визуализируете, как желтый свет нисходит на вас, благословляет и делает ваш ум подходящим сосудом для достижения реализации драгоценной человеческой жизни. Вначале это очень важно выполнить. Необходима вера в такую особую мощную силу, сверхъестественную силу, которая может помочь вашему уму обрести такое состояние. Это очень важно. Без такой веры вы с сухим умом будете медитировать и сойдете с ума. Если у вас есть вера, уважение, доброта, отсутствие негативных мыслей о ком-либо, тогда очень чистые божества, которые заботятся о вас больше, чем о себе, хотя вы их не видите, они присутствуют перед вами. Когда вы выполняете ретрит, на сто процентов они присутствуют перед вами.

Здесь вам необходимо подготовить свой ретритный дом так, как я объяснял вам это раньше. Снова повторять это я не буду. Моим новым ученикам нужно почитать или послушать предыдущие лекции, там я давал такие объяснения. Все эти мелкие вещи играют очень важную роль. Я сначала это упустил, я не знал вначале таких инструкций. Я делал медитацию на драгоценную человеческую жизнь, но эффекта не было. Потом я читал много разных книг по Ламриму. В одной книге я нашел, как надо делать, и подумал: «Почему я раньше этого не знал?» Согласно этой инструкции я представлял божества, сначала визуализировал очищение и благословение, и тогда порождалась сильная вера и чувство. Потом медитация на эту тему была очень эффективна. В сердце что-то меняется. Я думал: «Почему я так раньше не делал? Как я счастлив, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь!» В это время начинается счастливая жизнь. Потом не будет места депрессии. Когда вы получите небольшую реализацию драгоценной человеческой жизни, ваш ум будет так

счастливы! Даже если ваш дом обворуют, вы все равно будете счастливы, потому что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Если есть драгоценная человеческая жизнь, то какая разница, что нет одежды. Ваша драгоценная человеческая жизнь сама является золотой статуей. Если это золотая статуя, зачем вам нужны золотые цепочки? Ваше тело драгоценно, это бриллиант. Мастера Кадампы говорили, что когда вы достигаете реализации драгоценной человеческой жизни, вы становитесь таким счастливым человеком, как бедняк, который нашел сокровище у себя дома.

Далее, после получения такого благословения необходимо пункт за пунктом провести всю аналитическую медитацию на драгоценную человеческую жизнь. В первую очередь медитируйте на определение драгоценной человеческой жизни, распознайте драгоценную человеческую жизнь. Для этого вам нужно знать, каковы восемь свобод и десять благих условий. Что касается восьми свобод, то вам нужно понимать, что среди них четыре свободы рассматриваются с точки зрения человека и четыре свободы с точки зрения не человека. В первую очередь, вам нужно задуматься о том, какими свободами я обладаю. Вы все время говорите: у меня нет времени, нет времени. Если обретя драгоценную человеческую жизнь, вы говорите «у меня нет времени», то в будущем у вас точно никогда не будет времени. Почему у вас нет времени? Потому что у вас есть лень привязанности к неподобающим объектам. Из-за такой лени привязанности к неправильным объектам, вы полностью заняты тем, что не приносит вам никакой пользы. Поэтому вы говорите, что у вас нет времени. Вам нужно задать себе вопрос: «А почему у меня нет времени?»

Первая свобода – это свобода от рождения в мире ада. Сначала с точки зрения не человека. Здесь вам нужно сказать себе: «Если я получу рождение в аду, то это правда, у меня не будет свободы. Потому что там есть крайне экстремальные страдания от жары и холода. В этом случае у меня не будет свободы получать учение, свободы развивать свой ум». Этой свободы не будет. В аду ваше положение будет очень печальным. В первую очередь, вы не сможете получать учение. Второе – подумайте, что даже если я получу учение, из-за экстремальных страданий я не смогу практиковать это учение, все время буду испытывать очень сильную боль. Поэтому мне очень повезло, что я свободен от рождения в мире ада.

Здесь вам необходимо понимать, что мы не единственные существа, всего существует шесть миров, шесть уделов бытия. Среди них один из миров – это ад. Наши глаза его не видят, но это не является логическим доказательством того, что ад не существует. Ад существует, потому что существуют причины ада. Причина ада – это экстремальное негативное состояние ума, которое причиняет крайние страдания другим, из-за него возникает ад. Это результат, если в качестве причины вы кого-то делаете очень-очень несчастным, то в результате появляется состояние крайних страданий, таких как ад. Но если вы создаете очень хорошую причину, то результат – это высшие миры, рай. Рай тоже существует, хотя мы его не видим.

Если есть причина, то должен существовать и результат. Хотя мы всего этого не видим, на сто процентов все это существует. И ученые также знают о том, что существует очень много всего того, что мы не способны увидеть. Например, если вы думаете, что если о чем-то не знают ученые, то этого не существует, тогда надо сказать, что ученые ничего не знают об уме, и тогда можно сделать вывод, что у вас нет ума. У вас есть только мозг, а ума нет. Это неправильно. Есть очень много всего того, о чем ученые ничего не знают.

Поэтому очень не мудро не верить в ад, очень важно верить в то, что ад существует. Вы обретаете преимущества от этого. Если вы будете верить в ад, то вы будете бояться создавать причины ада. В наши дни большое количество людей ведет себя очень безнравственно, потому что они не верят в ад. Если у вас есть определенная вера в ад, то вы

можете подумать: «Сегодня мне очень повезло, что я не родился в аду», – и тогда у вас в действительности будет эта свобода, вы почувствуете свободу от рождения в мире ада. Если вы не верите в ад, то вы не можете почувствовать эту свободу от рождения в мире ада.

Когда вы вернетесь домой, подумайте об этом учении, которое вы получили, это тоже будет вашей неформальной медитацией. Подумайте о том, что ад существует, он должен существовать. Верьте в то, что есть ад. Вы обретаете только преимущества. Если в действительности ада не существует, то это очень хорошая новость, я буду очень рад. Но это неправда, ад существует. Вам нужно быть очень осторожными с причинами ада. Не слишком бойтесь ада, бойтесь создания причин ада, из-за которых вы рождаетесь там.