

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы слушаете учение, то само получение учения становится для вас практикой Дхармы. В любой области мотивация играет очень важную роль. Учение, которое вы получите, это учение о том, как медитировать на Ламрим для укрощения ума. Самый лучший метод решения проблем и обретения безупречного счастья – это укрощение ума. Какую бы область вы ни изучали, к каким бы научным открытиям ни приходили ученые, в конце концов, в результате всех исследований будет понятно, что нет более эффективного метода для обретения счастья и решения проблем, чем укрощение ума.

Поэтому Шантидева говорил: «Если вы постараетесь всю земную поверхность покрыть кожей, вам не хватит на это кожи. Вместо этого, если вы покроете кожей ступни своих ног, это будет подобно тому, что вы покрыли кожей всю землю». Точно также, если вы все время стараетесь менять что-то во внешнем мире, стараетесь устранять неблагоприятные внешние условия и создавать какие-то благоприятные условия, вам не хватит потенциала на то, чтобы осуществить это. Это просто невозможно – устранить все неблагоприятные условия. Если говорить о внешних условиях, то невозможно сделать так, чтобы все внешние условия были безупречны. Это все равно, что стараться всю земную поверхность покрыть кожей, это просто невозможно. Вместо этого, если вы укротите свой ум, это подобно тому, что вы изменили все внешние неблагоприятные условия. Поэтому укрощение ума – это самое главное и самый эффективный метод решения проблем и обретения счастья.

С какой бы проблемой вы ни столкнулись в повседневной жизни, вам нужно понимать, что самый главный корень этой проблемы находится не где-то снаружи, а внутри вашего собственного ума. Ваш ум сам является создателем всех ваших проблем, и также сам ваш ум создает все ваше счастье. На самом деле, ваш ум – это ваш бог, если вы верите в создателя. Если вы верите в создателя, то нужно сказать, что именно ваш ум является таким богом, который создает все ваше счастье и создает все ваши страдания. Поэтому, если вы хотите верить в существование бога-творца, тогда ваш ум – это ваш бог, который создает все ваше счастье и все ваше страдание, так говорил Будда. Также Будда говорил о том, что нет какого-то внешнего бога, который сотворил вас, это невозможно. Вы являетесь продолжением своего предыдущего момента, а тот в свою очередь возник из своего предшествующего мгновения, и у всего этого нет начала. Поскольку нет начала, в буддизме нет веры в то, что существует некий внешний бог, который сотворил вас и все вокруг. В силу безначальности существования в нашей жизни нет начала.

Для того чтобы укротить свой ум, вам нужно знать, как укротить свой ум. Невозможно, чтобы произошло так, что сегодня вы обычный человек, а завтра стали особенным или полностью укротили свой ум. Это невозможно, продвигаться нужно постепенно, шаг за шагом. Нет такой медитативной техники, что вы сели в позу медитации, постарались увидеть ясный свет, а завтра, увидев ясный свет, достигли просветления, состояния будды, – это нонсенс. Нет такого легкого быстрого пути. Если бы он был, тогда я давно бы его нашел и дал вам. Тогда зачем надо все изучать? Но такого пути нет. Все мои учителя, которые проводили медитации в горах, говорили, что нет такого легкого быстрого пути. Очень много трудностей нужно встретить лицом к лицу. Развивать ум нелегко. Миларепа сам говорил, что в этом нужен большой энтузиазм.

Вам необходимо очень большое сердце, чтобы развивать свой ум, поэтому для вас очень важно возвращать в себе храбрость и энтузиазм. Как вам нужно себя укрощать? В первую очередь вам необходимо слушать учение, далее обдумывать это учение и стараться сделать так, чтобы ваш ум повернулся к Дхарме. Это первый способ укрощения ума. Как только ваш ум начнет поворачиваться к Дхарме, естественным образом восемь мирских дхарм, которые

у вас связаны с этой жизнью, будут становиться все слабее и слабее. Ваша привязанность к славе, репутации в этой жизни, к богатству, имуществу, к временному счастью и так далее будет становиться меньше, и одновременно с этим более укромным будет становиться ваш ум. Когда вас меньше начинает интересовать слава, репутация, когда вы будете меньше радоваться похвале, тогда в уме будет меньше гнева, меньше беспокойства. Если у вас сильная привязанность к похвале, и вас кто-то немного критикует, вы сразу будете злиться. Это возникает автоматически, а если у вас уменьшается привязанность к репутации, даже если вас критикуют, это входит вам в одно ухо, а из другого выходит, и вы можете спокойно спать.

Для вас важно понимать восемь дебютных ошибок, и не допускать этих восьми дебютных ошибок в своей жизни. Если это возможно, то вообще никогда не радуйтесь похвале. Потому что похвала не помогает, а только мешает вам. И так, если это возможно, то вообще не радуйтесь похвале, а если это невозможно, по крайней мере, радуйтесь ей немножко, не слишком сильно. Также в отношении критики, если это возможно, то вам нужно радоваться критике, а если такое невозможно, то, по меньшей мере, не слишком сильно расстраивайтесь из-за критики.

В силу такой стратегии в вашем уме сразу же начнут происходить изменения. Вы уже не будете как маленький ребенок, который очень сильно радуется небольшим словам похвалы и сильно огорчается из-за маленьких слов критики. Вы уже станете немного более взрослым человеком. Вначале вам нужно стать немного более взрослым человеком, и тогда медитация и вся духовная практика будут для вас практичными. В наши дни у многих людей тело уже выросло, они обладают большим количеством информации, но что касается ума, который находится в этом теле, то он такой же маленький ребенок, каким был раньше. Человек стал профессором, получил два диплома, но внутри у него ум маленького ребенка: чуть-чуть кто-то похвалит – сразу радуется, кто-то немного критикует – и лицо сразу красное. Это не взрослый человек.

Поэтому для вас очень важно проверять самих себя и смотреть – вы на самом деле уже взрослые люди или еще нет? Это можете знать только вы, и никто другой снаружи этого знать не может. Как вам оценить – на самом деле вы стали взрослыми или все еще остаетесь детьми? Это вы можете сделать, когда вас кто-то хвалит: просто взгляните на то, как реагирует ваш ум. Если ваш ум слишком обрадовался, то скажите себе: «Я все еще ребенок, я не изменился». Немного критики – и ум становится очень несчастным, целый день вы молчите, у вас красное лицо, значит, вы все еще как маленький ребенок. Все это пустые слова, зачем принимать их слишком близко к сердцу и становиться несчастным из-за этого? Надо сказать себе: «Ты еще ничего не понимаешь, знаешь много теории, но по-настоящему еще ничего не понял. Одно маленькое слово может обидеть тебя». Нужно ругать себя. Я тоже так делал, тогда ум начинает понемногу развиваться и становиться взрослым. Потом, когда вас будут критиковать, вам будет это влетать в одно ухо, и вылетать из другого, не причиняя боли. У нас есть привычка радоваться похвале. Вам нужно себя одергивать, напоминать, что пользы от похвалы никакой. Скажите себе: «Похвала мне вредит, не надо летать, сейчас нет основы для радости, потому что хороших качеств ума слишком мало. Пока у меня много негативных качеств ума, надо работать над этим. Не время думать, что я отличный человек». До тех пор, пока вы не обрели прямого постижения пустоты, пока не стали арьей, вы на самом деле не являетесь объектом для похвалы. Когда вы развиваете бодхичитту, не с точки зрения мудрости, а с точки зрения доброты вы становитесь объектом для похвалы. Вы становитесь объектом похвалы с точки зрения мудрости, когда обретаєте прямое постижение пустоты, и становитесь объектом похвалы с точки зрения доброты, когда порождаете бодхичитту. Вам нужно понимать это.

Что касается уменьшения восьми мирских дхарм, то самое эффективное для этого – медитация на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть. А также развитие убежденности в том, что есть жизнь после смерти, и что смерть – это не конец нашей жизни. Смерть – это начало нашей новой жизни. Невозможно, чтобы потоку какого-то объекта настал конец, все объекты все время продолжают существовать. Это соответствует научным теориям, уже давным-давно наука открыла такие законы как закон сохранения массы и энергии. Можно сказать о любой материи, что она всегда продолжает существовать, невозможно полностью прервать поток какой-либо материи, даже если мы не видим ее, даже если она представляет собой очень маленькие частицы. Например, если люди не обладают научными знаниями, то они считают, что если они уже не видят материального объекта, значит, он перестал существовать. Когда что-то измельчают, и частицы становятся невидны, они считают, что они перестали существовать, но каждая частица продолжает свое существование.

Это закон, который Будда открыл еще две с половиной тысячи лет назад, и, опираясь на этот закон, Будда говорил о том, что у нашей жизни не может быть конца, она все время продолжается. Если говорить о материи, то у материи нет начала и нет конца, она все время продолжает существовать, и также нужно сказать о нашем уме. Вы не можете сделать материю полностью несуществующей, она всегда продолжает существовать. Точно также внутренний объект – наш ум не имеет начала и не имеет конца, он все время продолжает существовать, вы не можете прервать его поток. Поэтому на сто процентов есть будущая жизнь. Здесь используется та же самая логика, которая применяется в науке, на основе которой ученые говорят о том, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Так же по этой логике можно сказать, что и смерть – это начало новой жизни.

Как только вы обретае сто процентную убежденность в том, что есть жизнь после смерти, возникает вопрос: каким же образом лучше всего подготовиться к счастью в будущей жизни? Счастье в будущей жизни к вам не придет откуда-то из пространства, вам необходимо создавать причины этого счастья. То, кем вы являетесь сейчас, это связано с тем выбором, который вы сделали в прошлом. То, кем вы будете в будущем, зависит от ваших действий в настоящем. Ваши текущие действия играют очень важную роль для вашего будущего. Поэтому вам нужно знать о том, как создавать причины счастья для будущей жизни, и как устранять причины страданий в будущей жизни.

В настоящее время, если вы будете эффективно заниматься, то сможете сделать свою будущую жизнь невероятно счастливой. Это очень эффективный способ обретения счастья в будущей жизни и устранения страданий в будущей жизни. Те действия, которые вы совершаете для создания счастья в будущей жизни и для устранения страданий в будущей жизни, также окажут влияние и на вашу текущую жизнь. Если вы эффективно приступили к деятельности по созданию причин счастья для будущей жизни и по устранению причин страданий для будущей жизни, эти действия приведут к тому, что в этой вашей жизни вы станете очень спокойным, умиротворенным и удовлетворенным человеком. Хотя вы заботитесь о будущей жизни, но счастье этой жизни приходит к вам само собой как побочное следствие.

Я сам являюсь очень ленивым практиком. Но когда я принимаюсь за такую деятельность как создание причин счастья для будущей жизни и устранение причин страданий, я могу вам сказать, что в этой жизни мой ум становится очень спокойным, очень умиротворенным. Это побочное следствие, которое вы обретае в силу этого. Поэтому мой Учитель говорил о том, что обыватели, которые делают все для этой жизни, несчастливы и в этой жизни. Мудрые люди делают все для счастья в будущей жизни, а кто еще мудрее, они делают все ради счастья всех живых существ, и в результате сами становятся самыми счастливыми. Это

очень мудро. Поэтому у вас может появиться такой вопрос: если в этой жизни я буду делать все ради счастья в будущей жизни, то, как же я смогу прожить эту жизнь? На самом деле не нужно задаваться таким вопросом, потому что в этом случае и эта ваша жизнь станет полной жизнью.

Поэтому в Ламрине лама Цонкапа объясняет структуру, подзаголовки следующим образом. Указывается метод обретения счастья в будущей жизни. Эта тема объясняется в двух подзаголовках: тренировка ума в прибежище и тренировка ума в законе кармы. Есть две самые важные подготовки к счастью в будущей жизни, они следующие: это тренировка ума в прибежище и тренировка ума в законе кармы. Теперь, поскольку вы знаете, что однажды на сто процентов умрете, и время смерти неизвестно, что вы можете умереть в любой момент, поэтому вам нужно готовиться к этому. Так же как человеку, выпавшему из самолета, и с каждым мгновением приближающемуся к земле, нужно готовиться. Что ему нужно готовить? Это парашют. Как только он обретет парашют, приземление уже не будет кошмаром. Вам необходимо готовить такой парашют. Этот парашют – практика прибежища и также жизнь в соответствии с законом кармы.

Теперь прибежище, что же понимается под прибежищем? Прибежище означает следующее. Все мы, живые существа, не являемся независимыми, от чего мы зависим? Мы зависим от других. От чего мы зависим в большей степени? Например, какой-то объект во временном отношении приносит нам небольшое счастье, и мы после этого думаем, что это наш объект прибежища и полностью полагаемся на него. И это ошибка. Все принимают прибежище. Например, духовные люди принимают прибежище в своих богах или в Будде. Недуховные люди принимают прибежище в деньгах, богатстве, имуществе. Многие духовные люди тоже наполовину принимают прибежище в боге, а наполовину – в деньгах, доме и так далее. Наверное, даже больше в материальных объектах. Поэтому чисто духовных людей очень мало.

Мы полагаемся на что-то, но при этом не исследуем: в действительности этот объект достоин нашей опоры или недостоин? Это очень большой вопрос. Почему объект подходит для принятия прибежища? Это первый, самый большой вопрос. Мы принимаем прибежище просто со слепой верой, без хороших обоснований. Поэтому сама тема прибежища – это очень сложная тема и ее объяснить нелегко. Если я захочу по-настоящему очень хорошо объяснить вам то, что Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, в первую очередь мне нужно будет вам полностью объяснить теорию пустоты. Затем, поняв теорию пустоты, вы поймете, что Будда – невероятный объект прибежища. Будда, Дхарма и Сангха – это безупречные объекты, самые надежные для принятия прибежища, это вы сможете понять на основе понимания теории пустоты.

В Ламрине объясняется, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, на основе четырех доказательств. Если вы начнете далее рассматривать эти четыре обоснования все подробнее и подробнее, то окажется, что без понимания теории пустоты вы не сможете рассмотреть их во всех деталях. Можно объяснить грубо, пояснить эти четыре обоснования, но если вы начнете углубляться в детали: а почему это так, почему это так, то без теории пустоты объяснить это будет уже невозможно.

Первое обоснование того, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, состоит в том, что у Будды есть великое сострадание. Это первая очень важная причина того, почему Будда подходит для принятия прибежища. Но только сострадания недостаточно. Если бы одного сострадания было достаточно, тогда и мать тоже становилась бы подходящим объектом для принятия прибежища, потому что у матери есть к вам великое сострадание. Поэтому одна такая причина, состоящая в том, что у Будды есть великое

сострадание, не является достаточной для того, чтобы объяснить, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища.

В дополнение к этому, второе обоснование состоит в том, что Будда сам свободен от страданий. Если бы сам Будда не был полностью свободен от страданий, то, как бы он смог помочь нам освободиться от страданий? Это очень важное положение. По этой причине вы говорите о том, что мирские боги не подходят для принятия прибежища, потому что они сами не свободны от страданий. Те, кто вместе с вами пребывает в сансаре, не смогут освободить вас от сансары, это невозможно. Поэтому мы говорим о том, что Будда полностью свободен от всех страданий. Вот здесь, в этом положении возникает вопрос: почему Будда полностью свободен от страданий? Почему мирские боги, например, Индра не полностью свободны от страданий? Потому что это наш Будда, а Индра – это не наш Будда – это не буддийское обоснование, это догма. В этот момент необходима теория пустоты. Для того чтобы объяснить, почему Будда свободен от страданий, вам необходимо рассмотреть двенадцатитизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Механизм страданий – это двенадцатитизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Когда эту цепь вы рассмотрите во всех подробностях, то придете к убежденности в том, что это правда – это механизм страданий. Раньше я дал вам детальное учение по четырем благородным истинам, особенно по двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и сейчас это очень хорошо вам поможет. Почему Будда свободен от страданий? Потому что механизм страданий – это двенадцатитизвенная цепь взаимозависимого возникновения, и если вы приходите к убежденности в том, что это, действительно, правда, то понимаете, что корень этой двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения – неведение.

Корень механизма всех наших страданий – это наше неведение. Что это за неведение? Это вера в то, что наше «я» и феномены существуют действительно так, таким образом, каким они являются нам. Это неведение. Маленький ребенок, когда идет в кинозал, думает, что все происходит так, как выглядит, поэтому он боится. Потому что это неведение. Точно также, почему мы страдаем? Потому что в сансаре мы – как маленький ребенок, все, что мы видим – мы думаем, что так это и существует: «Я» такой-то», – но такого «я» не существует, это иллюзия. Но вы думаете, что такое «я» существует, и также существуют явления, а потом из-за этого неведения возникают гнев, зависть, привязанность, появляются все эти омрачения. Эти омрачения оставляют отпечаток в вашем уме и, таким образом, постепенно появляются все двенадцать звеньев цепи взаимозависимого возникновения.

Цепляние за истинность, которое является неведением и корнем всех наших страданий, имеет противоядие – это мудрость, познающая пустоту. По мере того как вы все подробнее и подробнее обретаете понимание теории пустоты, вы приходите к убежденности в том, что такое действительно возможно, и однажды я могу прийти к пресечению всех моих страданий. В прошлом были такие личности, которые на самом деле, по-настоящему полностью пресекли все свои страдания и причины страданий. Это Будда. Поэтому это достоверное существо. Такое возможно. Раньше такое было, и сейчас я тоже такое могу.

В будущем и мы сами и все живые существа сможем полностью освободиться от страданий, поскольку корень всех наших страданий – это неведение, оно является ошибочным состоянием ума. Существует также очень мощное, достоверное мудрое состояние ума. По мере того, как ваш ум осваивает такую мудрость, в вашем уме не остается места для неведения. Неведение и мудрость, познающая пустоту, это как тьма и свет. Они называются несовместимыми противоречиями. Поэтому, когда мудрость познающая пустоту, становится прочной в вашем уме, неведение уже не может оставаться в вашем уме, оно полностью устраняется и это называется свободой от страданий, освобождением.

Вы сможете прийти к стопроцентной убежденности, в том, что такое освобождение возможно, только в том случае, если очень хорошо поймете, что такое теория пустоты. Поэтому в буддизме подробное понимание теории пустоты очень важно, поскольку без него вы не сможете даже обрести хорошее прибежище в своем уме. Это то, что говорит мой Наставник – Будда Ваджрадхара в человеческом теле Его Святейшество Далай-лама. Когда я получил такое учение у Его Святейшества Далай-ламы, мой ум стал очень и очень спокойным. Направление в моей жизни стало для меня очень ясным.

До этого я не мог подтолкнуть себя, если я буду говорить себе, что надо полагаться на Будду, буду толкать себя, то я ничего не получу. Наоборот, я немного хулиганистый человек. А когда это объяснил Его Святейшество Далай-лама, я был так рад, я без подталкивания захотел этого сам. Я захотел на сто процентов принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Также внутри я знал, что проблемы, о которых мы думаем, что их невозможно решить, на самом деле решить можно. Их можно решить полностью, устранив корень страданий. Можно решить не только мои проблемы, но и проблемы и страдания всех живых существ тоже можно устранить, поэтому я хочу стать буддой как можно быстрее. Поэтому прибежище, отречение, бодхичитта – они все друг другу помогают.

Как только вы обретете понимание теории пустоты, с таким пониманием теории пустоты вся ваша практика – прибежища, отречения и бодхичитты станет очень мощной. Некоторые думают, что теория пустоты – это просто пребывание в неконцептуальном состоянии. На самом деле это не так. Если вы по-настоящему понимаете теорию пустоты, то она помогает вам развить прибежище, развить отречение, развить бодхичитту. Это как очень мощный инструмент для взращивания таких позитивных состояний ума.

Нагарджуна также говорил о том, что если бы все феномены не были пусты от истинного существования, то они не могли бы возникать, не могли бы пребывать. Для чего-то самосущего нет причины возникать, поскольку это нечто самосущее, независимое от чего бы то ни было. Для него нет причин возникать. Поскольку это нечто, не возникающее и ни от чего не зависящее, оно независимое, поэтому оно и не разрушается, не деградирует. Почему вещи деградируют? Потому что они являются зависимыми, и когда те факторы, от которых они зависят, становятся слабее, эти вещи деградируют. Это наука, Нагарджуна – это ученый. Самосущие вещи не могут деградировать.

Для тех, кто верит в истинное существование, четыре благородные истины не осуществляются, не работают. Для тех, кто верит в теорию пустоты, в пустоту от самобытия – для них возможно все: и возникновение и пребывание и разрушение. Благодаря пустоте вещи возникают. Если бы пустоты не было, то возникновение было бы невозможным. Это очень интересно. Из-за пустоты все осуществимо, все возможно. Есть возникновение, пребывание, разрушение, поэтому четыре благородные истины выполняются для тех, кто верит в теорию пустоты. Когда вы говорите о пустоте – это не нигилизм, благодаря пустоте возможно все.

Буддийская теория пустоты очень важна. Это как колонна всех буддийских реализаций. В особенности это важно для практики тантры, поскольку там с самого первого мгновения все растворяется в пустоте, и далее является из сферы пустоты. Самая первая практика тантры начинается с пустоты. С сильной бодхичиттой и хорошим пониманием теории пустоты начинается практика тантры. В противном случае ваша практика тантры – это просто звуки ХУМ и ПЭ. Большие глаза, на шее четки. Вы достаточно ненормальны, а во имя тантры вы становитесь еще более ненормальными. Тантра – это очень тонкая наука высокого уровня. Если говорить о буддийской философии, то тантра – это как внутренняя квантовая наука. В ней идет речь об очень тонких моментах, об использовании наитончайшего ума, об

использовании наитончайшей энергии, наитончайшего энергетического тела, которое является основой для ума. Это очень сложно, вы не можете практиковать это, просто начитывая какие-то мантры, или визуализируя и говоря: я божество. Тогда это иллюзия, если без теории пустоты, вы говорите: я божество, то это просто заблуждение.

Третье обоснование того, почему Будда подходит для принятия прибежища, состоит в том, что Будда не только свободен от страданий, но также обладает потенциалом избавлять от страданий всех живых существ. Если бы у Будды не было потенциала спасти от страданий всех живых существ, в этом случае, даже если бы он сам был свободен от страданий, какая бы от этого была польза? Поэтому здесь нужно сказать, что Будда обладает невероятным потенциалом защищать нас, спасти от наших страданий. Здесь возникает вопрос. Если Будда обладает таким потенциалом, то почему он не приходит и не спасает нас? У меня возникает множество проблем, но в эти моменты Будда не приходит и не спасает меня. Теперь вам нужно понять, как Будда спасает вас от страданий. Будда говорил: «Я не могу освободить живых существ от страданий так же, как вынимаю занозу у них из ноги». Причина состоит в том, что живые существа страдают из-за того, что испытывают результат собственной кармы. Они создают негативную карму, далее она проявляется, и они испытывают результат, последствия проявления этой негативной кармы. Будда говорил, что его сила высока, но если ее сравнивать с силой кармы, когда она проявляется, то сила кармы больше. Из всех существ самое могущественное существо – это Будда. Но если сравнивать силу Будды с силой проявления кармы, то Будда говорил о том, что сила проявления кармы выше. Когда карма уже проявляется, то даже миллионы будд ничего не смогут с этим поделать.

Буддизм объясняет природу, механизм связи причины и следствия, это закон природы. Будда говорил: «Когда карма проявляется, здесь нет разницы между людьми, кто-то из них называет меня моим сыном, кто-то говорит: это мой родственник, но карма проявляется одинаково для всех». Это природный закон, в нем не бывает исключений. Это не российские законы, когда депутаты – за пределами законов. Все одинаковы. Даже Будда не сможет помочь: если создана негативная карма, то будет результат, это подобно употреблению яда. Кто пьет яд, тот страдает. Будда вообще не употребляет яд, поэтому он вообще не страдает, потому, что его глаза открыты. Это очень важный момент. Поэтому Будда не может спасти вас от страданий так же, как достает занозу у вас из ноги. Будда говорил: «Я не могу очистить живых существ от негативной кармы так же, как поливают нектаром их тело. Я не могу им передать свои реализации, так же как могу сделать подарок. Только указывая им путь к освобождению, я могу принести благо живым существам».

Как же Будда приносит благо всем живым существам? Только когда ваш ум повернулся к Дхарме, только в этом случае Будда может прийти и принести вам благо, указывая вам путь к освобождению. Как в «Матрице», как только ваш ум поворачивается к Дхарме, вы сразу же слышите: тук-тук-тук, и Будда на сто процентов является перед вами, например, в облике какого-нибудь пожилого человека или в облике вашего духовного наставника. Как говорил Будда, в этот момент постарайтесь распознать меня.

Как только ваш ум в большей степени поворачивается к Будде и принимает прибежище, в этом случае вы можете использовать те невероятные заслуги, которые Будда копил три неисчислимых эона. И все эти заслуги он посвятил нам. Поэтому в банке есть деньги на наше имя. На наше имя есть миллиарды, но мы не идем в этот банк. Мы даже не открываем счет. Если бы мы там открыли счет, потом автоматически на нем появились бы деньги, мы не бедные. Потому что Будда, как наш отец, три неисчислимых эона копил богатство заслуг, далее положил все эти заслуги, это богатство на наш счет. В настоящий момент мы не

можем этим воспользоваться, потому что сами не открыли счет в банке. Как же открыть банковский счет? Это породить чистое прибежище в своем сердце.

Мой Духовный Наставник говорил, что пятьдесят процентов причин нашего счастья уже созданы Буддой. Остальные пятьдесят процентов нам нужно создать самостоятельно. Тогда в нашей жизни случатся невероятные чудеса. Мы можем этого достичь, полностью положившись на Будду, Дхарму и Сангху. Положиться на них полностью – это как открыть счет. Тогда вы будете получать благословение день и ночь. Тогда ваш ум будет такой счастливый, спокойный-спокойный. Если вы полагаетесь на надежный объект, тогда у вас вообще не будет страхов. Когда я сплю, у меня вообще нет страхов. Я могу даже спать в джунглях, у меня не будет страха. Потому что я на сто процентов полагаюсь на Будду, Дхарму и Сангху.

Я расскажу одну историю. Много лет назад, когда я медитировал в горах Дхарамсалы, вдалеке от того места, где мы медитировали, была одна заброшенная пещера, никто не хотел туда заходить. Я подумал, что отправлюсь туда и проведу там несколько недель в медитации. Мои друзья мне сказали, что там живет вредоносный дух и что у многих людей там возникали трудности с медитацией. Они там не оставались, уходили из этого места. Я сказал: «Ничего, я отправлюсь и помедитирую там». На тот момент я делал упор на практике прибежища. Я отправился туда, в эту пещеру и провел аналитическую медитацию на тему прибежища. В уме я пришел к очень сильной убежденности в том, что если у меня есть эти Три Драгоценности, такие как Будда, Дхарма и Сангха, то что же еще мне нужно? Что мне нужно, чего мне стоит бояться?

Если сын или дочь рядом с любящими папой и мамой, то они под сильной защитой, дети так спокойны. Чего мне стоит бояться? Вот такую сильную веру я развил, благодаря аналитической медитации. Не просто так – твердя, что принимаю прибежище. Я размышлял, анализировал, это гораздо эффективнее, чем постоянно повторять: «Будда, я принимаю в тебе прибежище». Вам надо анализировать – почему Будда достоин быть прибежищем. В нашем мире много религий, и все они говорят, что достойны. Я не хочу вслепую принимать буддизм. Необходима хорошая основа. Я изучил теорию пустоты и понял – это невероятно, почему я раньше не обрел такое прибежище? Как я счастлив! Такое сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе сразу делает ум спокойным, страха нет вообще. «Я в руках Будды, Дхармы и Сангхи, если надо, чтобы я заболел, пусть я заболею, если для меня будет хорошо поголодать – пусть у меня не будет еды, я полностью полагаюсь на Три Драгоценности», – тогда все совсем по-другому. Я спал, не было никаких злых духов, никто мне не мешал, было тихо-тихо. Я так хорошо спал, что на следующее утро проснулся только в девять часов, когда солнце поднялось так высоко, что зашло в мою пещеру.

То, что я хотел сказать – как только у вас по-настоящему появляется прибежище в вашем сердце, это настоящий источник счастья. Тогда вы не будете жаловаться, что вас никто не любит. Будды и бодхисаттвы любят вас день и ночь, заботятся о вас больше, чем о себе, глупо говорить, что вас никто не любит. Такие мысли: меня никто не любит, обо мне никто не заботится – возникают потому, что у вас нет прибежища. «Все живые существа заботятся обо мне, раньше заботились, сейчас заботятся, в будущем будут заботиться; я один не забочусь о других. Все они заботились обо мне. Я виноват, я очень мало забочусь о других, я думаю только о себе, с сегодняшнего дня я не хочу себя так вести», – если вы будете так думать, то у вас не будет депрессии. Депрессия – это глупый ум. «Никто меня не любит, никто обо мне не заботится», – так думает ненормальный ум. Наоборот надо говорить, что я мало забочусь о других, никто мне ничего не должен, я должен что-то делать для других людей, так думает здоровый ум. Когда у вас появится такой здоровый ум, тогда вы станете очень счастливы.



Как только вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то обретаете вместе с этим невероятные преимущества, они объясняются в Ламриме. В Ламриме тема прибежища начинается с рассмотрения восьми преимуществ принятия прибежища. Когда вы обдумываете эти преимущества, то приходите к выводу: «Я хочу принять прибежище в самой глубине моего сердца». Поэтому не думайте, что вы одни и вас никто не любит. Будды и бодхисаттвы день и ночь думают о вас, и очень вас любят. Потому что они заботятся о вас больше, чем о себе. Единственное – это то, что ваш ум не повернулся к ним, поэтому вы не обретаете преимущества. С того момента, как ваш ум поворачивается к Будде, Дхарме и Сангхе, вы день и ночь обретаете благословение. И тогда с сильным прибежищем вы сможете исцелиться от любой болезни, и нет такой болезни, которую вы не смогли бы вылечить. Лечение болезни с помощью лекарств – это вторичный способ лечения болезни. В будущем ученые поймут, что самый лучший альтернативный способ, самый эффективный способ устранения болезней – это состояние ума. Сейчас они уже постепенно приходят к пониманию того, что состояние ума очень сильно влияет на наше тело. Постепенно, по мере изучения этого вопроса они придут к тому, что самый лучший способ альтернативного лечения для человека – это развитие прибежища в уме, сильное позитивное состояние ума, вера. Некоторые ученые исследуют – почему вера помогает? Ученые провели эксперимент. Они взяли группу больных людей, зная, какими болезнями они болеют и каков уровень этих болезней. Привели их в церковь, обычную воду назвали святой водой и предложили им выпить. Люди верили в то, что это святая вода, пили ее. И спустя неделю выяснилось, что это оказало очень большое влияние на их тело. Они не пили никаких лекарств, только эту воду. Потом ученые задались вопросом: почему эта простая вода, выпитая с верой, лечила болезни? Это научно доказано. Они сказали, что вода обычная, но что касается веры, то это очень важный фактор для исцеления. Потому что если есть сильная вера, то даже обычная вода может лечить от болезней. Вера может производить особый эффект, определенные изменения на биологическом уровне.

Если вера основана на ясном понимании, в этом случае это не слепая вера – это мудрость, в этом случае это еще лучше. В буддизме сравнивается слепая вера и вера, возникающая на основе ясного понимания. Говорится о том, что вера, возникающая на основе ясного понимания, – это самый важный вид веры. Но если говорить о слепой вере, то это все равно лучше, чем полное отсутствие веры. Человек, у которого совсем нет веры, еще хуже, чем человек, верящий слепо. Второй человек получает выгоду.

Далее ученые также исследовали и пришли к выводу, что позитивные состояния ума оказывают огромное влияние на наше тело. Любовь, сострадание укрепляют иммунитет и это также доказано научно. Также ученые доказали, что гнев и другие негативные эмоции разрушают наше здоровье. Научно доказано, что у человека, который сильно злится, возрастает вероятность сердечных проблем. Разные негативные эмоции влияют на наше тело, это научно доказано. Поэтому меньше негативных эмоций, больше позитивных эмоций – это самое лучшее лечение для нашего здоровья. Это тоже полезно для тела. Тибетцы в горах годами занимаются медитацией, они не употребляют антибиотиков и не болеют. У них сильная иммунная система. Из-за уменьшения негативных эмоций у них более здоровое тело, меньше разрушений тела. Это тоже альтернативное лекарство. Не обязательно употреблять лекарства. Самое лучшее лекарство – это Дхарма. Дхарма – это лекарство не только для нашего ума, но также очень мощное лекарство для нашего тела. В наши дни ученые тоже соглашаются с этим. Они встречаются с Его Святейшеством Далай-ламой, и говорят: «Его Святейшество, раньше вы так говорили, мы провели научный анализ, и это оказалось правдой, что доброе состояние ума оказывает целебный эффект на наше тело, а негативное состояние ума очень разрушительно влияет на наше тело. То, что писал Будда, – это правильно». Ученые проводят анализ и подтверждают это.

Итак, восемь преимуществ медитации на прибежище очень важны. Теперь, как вам заниматься медитацией на прибежище? Вам нужно сесть в позу для медитации. Вначале самый эффективный способ медитации на прибежище – это не просто повторять НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, а проводить аналитическую медитацию. Аналитическая медитация на прибежище должна выполняться так, что вы рассматриваете эти темы, идете все глубже и глубже, и однажды открываете для себя нечто такое, что до этого вы никогда не знали в своей жизни. Когда вы по-настоящему начинаете принимать прибежище, то приходите к пониманию: мне невероятно повезло, что у меня есть Три Драгоценности! Даже если я просто вспомню о Будде, Дхарме и Сангхе в момент смерти, при этом, если у меня очень много негативной кармы, я все равно не перерожусь в низших мирах. В этом невероятное преимущество принятия прибежища. Благодаря силе прибежища, даже если у вас девяносто девять процентов негативной кармы и всего один процент позитивной кармы, именно эта позитивная карма проявится в момент смерти. Несмотря на то, что с точки зрения теории вероятности есть девяносто девять процентов вероятности переродиться в низших мирах, поскольку у вас есть девяносто девять процентов отпечатков негативной кармы и только один процент отпечатков позитивной кармы.

Это как выигрывать в лотерею. Перед вами сто лотерейных билетов и только на одном написано ваше имя, а на других имена других людей. Без прибежища ваши шансы очень маленькие, а если у вас есть прибежище, то вы можете быть уверены, что Будда вытащит билет с вашим именем, точно так же, как достается волосок из куска масла. О чем говорил Будда? «До того, как карма проявилась, можно сделать очень многое, и я вам могу помочь, и вы сами также можете очень многое изменить. Но как только карма проявилась, тогда уже поздно». Самый лучший врач, ваш папа, если вы болеете, говорит, что пока еще не поздно, все возможно, но когда яд полностью попадает в ваше тело, даже папа, лучший врач ничего не может сделать. Пока не поздно, самый страшный яд можно нейтрализовать. Если вы думаете с этой точки зрения, то хотя все причины создавать нужно вам самим, тем не менее, есть очень много условий, которые создает Будда. Поэтому вы приходите к выводу, что есть огромное преимущество в развитии прибежища в своем уме.

Сейчас у нас нет особо времени на то, чтобы объяснять, как медитировать на прибежище. В следующий раз в четверг я объясню вам, как медитировать на прибежище. Сейчас, когда вы вернетесь домой, очень важно прочитать текст по прибежищу. Вам также нужно понимать, что одна из наших стратегических ошибок, из-за которых возникают проблемы, состоит в том, что мы полагаемся на то, что не является надежным. Это наша ошибка. Поэтому с этого момента я не буду на сто процентов полагаться на объект, который не является надежным. И с этого момента всем сердцем я буду полагаться на Три Драгоценности, поскольку есть четыре обоснования, доказывающие, что они являются подходящими объектами для принятия прибежища. Например, вы стоите перед очень шатким столом. Если вы всем телом обопретесь на этот шаткий стол, то он рухнет вместе с вами. Откуда возникает эта ошибка? Она возникает с вашей стороны, потому что вы полагаетесь на то, что не является надежным. Большинство случаев вашей депрессии возникают из-за того, что вы полагаетесь на то, что не является надежным, так возникает депрессия, это источник депрессии. Когда вы на сто процентов полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, у вас никогда не будет депрессии.

У людей часто бывают депрессии. Собака сидит спокойно, потому что она сильно ни на что не полагается. Кусок хлеба нашла – хорошо, не нашла – ничего, многих ожиданий нет, много комбинаций не думает. Хозяин дал еды – хорошо, она поест, не дал – она спокойно спит. Собака спокойно спит, а человек думает: «Как дальше буду жить, этого нет, другого нет, я рассчитывал на что-то, но не получил», – все это отсутствие прибежища.

Все сансарические объекты ненадежны. Если вы всем сердцем полагаетесь на них, то в конце вас ждут большие страдания. Поэтому Будда говорил: любое рождение заканчивается смертью, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением и любой взлет заканчивается падением. Так происходит всегда в сансаре, а что касается того, чем заканчивается накопление внутреннего богатства, то это не истощение, а наоборот внутреннее богатство будет у вас расти, становиться все больше и больше, и разовьется до безграничности. Ваши благие качества ума и позитивную карму вы можете накапливать, развивать до безграничности, потому что это качества ума. Все остальные материальные объекты ненадежны и являются собранием четырех элементов. Сами эти четыре элемента находятся в противоречии друг с другом. Поэтому каждый миг эти объекты разрушаются. Дигнага говорил, что объект в своем разрушении не зависит от какой-то другой внешней причины, а сама причина, породившая этот объект, является и причиной его разрушения. Поэтому каждый миг этот объект разрушается. Все они ненадежны. Поэтому не очень им доверяйте, не особо полагайтесь на них, полагайтесь только на Три Драгоценности. Тогда у вас не будет депрессий.

Вам также необходимы мирские планы, но они должны быть реалистичными. Реалистичность важна и в духовной и в мирской области. Что такое реалистичность? Это когда вы создаете систему постепенно, шаг за шагом, тогда даже в мирской области такая система становится очень надежной. Даже если вы создадите небольшую систему, это будет надежнее, чем огромная система, созданная другим человеком. Если вы там работаете, в один прекрасный день вам скажут «до свидания». Поэтому говорят, что лучше синица в руках, чем журавль в небе. Это мудрый совет, в частности относящийся к мирской жизни.

Также я хотел бы отметить, что если у вас появляется сильная вера в Будду, то эманации Будды всегда будут присутствовать рядом с вами. Будда говорил: «У кого бы ни возникла сильная вера в меня, я всегда буду пребывать перед этим человеком». В трудные времена всем сердцем примите прибежище, призовите Будду, и в этом случае Будда в облике Манджушри, в облике Тары или другого божества обязательно явится перед вами, вы просто не будете его видеть. Когда вы их призываете с сильной верой, то, хотя вы их не видите, но можете почувствовать их присутствие. Вы можете чувствовать их присутствие по тому, что вы чувствуете благословение, которое получает ваш ум, и то, что позитивные состояния ума в нем становятся крепче. Это все возникает гораздо легче, и это благословение.

В любые трудные времена вместо того, чтобы вскрикивать «мама», обращайтесь «Тара» или «Будда». Вам нужно выработать такую привычку. Мама не сможет защитить вас от страданий, потому что она сама не свободна от страданий. Она очень добра, но не имеет потенциала, чтобы помочь вам. Будда – это тоже ваша мать, но не только мать, Будда также реализовал весь свой потенциал. Много раз он был нашей матерью, поэтому, когда Тара или Манджушри смотрят на нас, они смотрят на нас как на своих детей. Как на своего единственного ребенка. Они не делят живых существ, все для них одинаковы. Поэтому вам нужно выработать такую привычку, что в любые трудные времена сразу же обращаться к Будде, Таре или Манджушри. К какому-то божеству вы можете обращаться как к главному.