

Я очень рад всех вас видеть, жители Санкт-Петербурга, после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым, с некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем и обретения счастья – это укрощение ума. Я приехал сюда, чтобы дать вам учение и помочь вам немного укротить ваш ум, чтобы и вы сами стали счастливее, и стали счастливее все окружающие вас люди. Но только одно мое учение не сможет укротить ваш ум, вы со своей стороны также должны меня поддерживать. Если вы на самом деле хотите укротить свой ум, если считаете это очень важным, тогда учение станет для вас очень эффективным.

Существуют три разных уровня укрощения ума. Первый, лучший способ укрощения ума – это укрощение посредством слушания учения. Поэтому для начинающего нет более эффективной деятельности по укрощению ума, чем слушание учения. Когда вы слушаете учение, очень важно знать, как слушать учение. Если вы не знаете, как правильно слушать учение, то, как бы долго вы его ни слушали, оно не станет для вас эффективным. Поэтому очень важно научиться тому, как слушать учение. В Ламрине излагаются подробные наставления о том, как слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех изъянов сосуда – это очень важные наставления для правильного слушания учения. Если вы этого не знаете, то необходимо обсудить эти темы со своими друзьями и узнать, что представляют собой шесть осознаний и каковы три изъяна сосуда. Знания, которыми вы обладаете, используйте для слушания учения, и тогда это будет совершенно другое дело.

Мы обладаем большим количеством знаний, но при этом не используем их в нужное время и это большая ошибка. Поэтому, когда вы слушаете учение, в этот момент информация о том, как медитировать, не очень важна. В тот момент, когда вы слушаете учение, очень важна информация о том, как правильно слушать учение. Когда же вы медитируете, информация о том, как слушать учение, тоже становится не очень эффективной. В этот момент вам необходима подробная информация о том, как медитировать. Конкретное знание, если вы его используете в правильный, подходящий момент, даст вам большой результат. Поэтому в первую очередь очень важно обладать знаниями, а во вторую очередь очень важно знать, как использовать эти знания в правильное время. Поэтому очень важно знать такой аспект как своевременность. Учение о том, как слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда, я давал вам раньше, и повторять сейчас не буду, иначе мы никогда не закончим учение.

Вначале я объясню вам, каким образом три этапа – слушание, размышление и медитация – помогают нам в повседневной жизни изменить наш образ мышления. Весь наш нездоровый образ мышления, все наши ошибки возникают из-за недостатка мудрости. Будда говорил, что источник всех наших страданий – это неведение. Поэтому развитие мудрости – это самая важная буддийская практика. В буддизме нет практики выше, чем развитие мудрости. Если ваша медитация не помогает вам взрастить мудрость, то она тоже не становится особо значимой. Иногда люди в России или в Европе думают, что медитация – это просто сидеть, ни о чем не думать, расслабляться. Но этим мы занимаемся каждую ночь. Если бы такое состояние безмыслия приводило нас к прогрессу, то мы каждую ночь занимаемся такой практикой, пребываем в таком состоянии, может быть, восемь часов, в полностью слепом состоянии, а некоторые проводят в нем десять часов. Но на следующее утро вы просыпаетесь и никакого прогресса! Поэтому не думайте, что пребывание в не концептуальном состоянии – это медитация. Это большая ошибка.

Различают множество разных уровней не концептуального состояния. Не концептуальное состояние с осознанием абсолютной природы себя и феноменов полностью устраняет все

омрачения из нашего ума, но это совершенно другое дело. Хотя оно является не концептуальным, но это состояние возникает на основе понимания абсолютной природы себя и феноменов. Это мудрость, о которой Будда говорил, что ничего не видение – это высшее видение. Здесь речь идет о том, что вы проводите абсолютный анализ, анализируете абсолютную природу феноменов и не видите ничего истинно существующего, самосущего. Вот такое не видение ничего самосущего – это высшая мудрость. Здесь не говорится о том, что просто ничего не видение – это высшая мудрость. Это был бы нонсенс – когда мы спим, наши глаза закрыты, и мы ничего не видим, но в этом нет ничего высокого. Для обретения высшей мудрости вам нужно знать, что такое относительный анализ, что такое абсолютный анализ, что такое феномены. В отношении феноменов у современной науки нет точного определения того, что такое феномен. В буддизме говорится, что феномен – это то, что является объектом достоверного познания. То, что познается в процессе относительного анализа, называется относительными феноменами. То, что познается с помощью абсолютного анализа, это абсолютные феномены. Третьей категории феноменов не существует, потому что существует всего два вида анализа: один – это относительный анализ и второй – это абсолютный анализ. Сейчас у меня нет времени на то, чтобы подробно это объяснять, в будущем я дам вам эти объяснения, это все очень важно знать во всех деталях.

Вам нужно понимать, что простое пребывание в не концептуальном состоянии – этого недостаточно, это не медитация. В первую очередь вам нужно знать, что такое медитация. Медитация – это не что-то мистическое, медитация – это когда вы своим умом осваиваете позитивный образ мышления. Это медитация. Наш ум все время осваивает негативный образ мышления, что является своего рода анти медитацией. Если бы такое привыкание к негативному образу мышления давало хороший результат, то это было бы хорошо. Но такой негативный образ мышления в первую очередь делает вас несчастными, ваш ум становится больным. «Он мне так сказал! Они мне так сказали! Наверное, они меня не любят. Я хочу сделать так, я хочу взять реванш!» – всю ночь вы не можете спать, и сами себе создаете ненормальное состояние ума. От этого вы несчастны сами, и все окружающие вас люди тоже становятся несчастными. Кто создает эти проблемы? Из-за такого образа мышления вы будете несчастны жизнь за жизнью. Из-за такого негативного образа мышления, сколько бы у вас ни было денег, вы никогда не будете с ними счастливы, это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Это больной ум, и этот больной ум вам нужно сделать здоровым.

В буддизме нет таких чудес, чтобы я прочитал мантру, щелкнул пальцами и на завтра вы стали бы здоровы – такое невозможно! Я бы дал вам посвящение, дал бумпу, вы бы прикоснулись к ваджре и на завтра стали бы святыми! Это невозможно. Ни буддистам, ни христианам я не стану помогать таким способом. Будда говорил: «Только указывая путь к освобождению, я могу принести благо живым существам». Будда говорил, что не может освободить живых существ от страданий так же, как достать занозу у них из ноги. «Я не могу передать свои реализации так же, как делают людям подарки. И я не могу очистить живых существ от негативной кармы так же, как поливаю нектаром их тела. Только указывая путь к освобождению, я могу принести им благо». А что такое путь к освобождению? Путь к освобождению – это тот путь, в котором указывается, каким образом приучить свой ум к позитивному образу мышления и как избавить свой ум от негативного, больного образа мышления. Это называется – путь к освобождению.

Освобождение не находится где-то там, снаружи. Когда в уме вы развиваете чистую мудрость, избавляетесь от нездорового образа мышления и развиваете здоровый образ мышления, это называется освобождением. Я немного владею таким образом мышления, и никакого другого опыта у меня нет. Я не умею летать и не обладаю ясновидением, не владею какими-то сверхъестественными силами. Если вас интересует умение летать, то вы

пришли в неподходящее место. Если вы хотите стать экстрасенсом, то вы тоже пришли в неподходящее место. Но если вы хотите обрести здоровое состояние ума, тогда вы пришли в правильное место. Хотя я не обладаю безупречно здоровым умом, но благодаря получению учения у своего Духовного Наставника, благодаря применению этого учения, я могу сказать, что обрел какой-то уровень здорового ума. Поэтому очень важно развивать мудрость.

Итак, первое – это мудрость, возникающая на основе слушания учения. Когда я объясняю вам учение, основываясь на собственном опыте и на коренных текстах, в первую очередь учение должно быть истинным, безошибочным. Второе – я должен применять его в повседневной жизни, тогда такое учение называется «речью истины». Что касается красивой речи, которая не основана на истине, если это просто изложение некой вашей фантазии, то вам нужно понимать, что это очень опасно. У вас достаточно фантазий. Некоторые ваши фантазии я даже не могу вообразить. Если эти фантазии не основаны на истине, то они бессмысленны, бесполезны, просто пусты, как радуга. Итак, у вас достаточно фантазий, зачем вам передавать какие-то новые фантазии? Поэтому очень важно получать учение у того, кто в учении излагает не свои фантазии, а основывается на коренных текстах. Подлинное учение – это очень важно. Когда вы получаете учение у такого наставника, то каждое его наставление становится для вас золотой информацией. В первую очередь эта информация истинна. Во-вторых, наставник дает вам учение на основе собственного опыта и излагает его в правильной последовательности. Что касается этих знаний и своевременности, то как раз можно сказать, что эти знания будут для вас своевременны. И тогда во время слушания учения у вас в уме произойдет определенный прогресс – это называется реализацией. Нужно понимать, что первого уровня реализации вы достигаете, когда слушаете учение. Большинство учеников Будды достигали реализаций в то время, когда получали учение от Будды. Поэтому не думайте, что вы не достигаете никаких реализаций, когда слушаете учение, на самом деле на практике вы достигаете реализации во время слушания учения у подлинного Духовного Наставника.

Кхедруб Ринпоче в горах медитировал на теорию пустоты длительное время, но, тем не менее, так и не имел реализации познания пустоты. Он каким-то образом медитировал, но, тем не менее, у него в уме не было всего механизма, не было ясного понимания, не было такой мудрости, которая раскрыла бы его ум. Этого не происходило. Иногда ученые тоже долгое время анализируют что-то и не могут найти ответ, но в случайном разговоре с друзьями вдруг получают необходимую информацию для своего открытия: «Все! Я понял!» Итак, прогресса, таких реализаций не происходило, поэтому однажды, когда лама Цонкапа передавал учение по теории пустоты, Кхедруб Ринпоче специально спустился с гор получить это учение. У него был вопрос: «Почему же я никак не достигаю реализации?» Не происходило такого раскрытия ума. У него оставалось лишь абстрактное понимание, что одно происходит так, другое – так, но не было ясного понимания. И когда он получал учение у ламы Цонкапы с однонаправленной концентрацией, то в одно мгновение, когда лама Цонкапа объяснял теорию взаимозависимости, в этот момент произошел какой-то щелчок в уме у Кхедруба Ринпоче. Он сразу же увидел весь механизм и познал теорию пустоты, и у него появилось ощущение, как будто он исчез. У него возник страх, что он действительно полностью исчез. Потому что в этот момент то представление о своем «я», которое у нас сохраняется в повседневной жизни, для него оказалось полностью бесосновательным. Что касается тонкого взаимозависимого «я», то оно не являлось его умом, а старые привычки этого «я» логически исчезли, поэтому это «я» исчезло тоже. Тонкое взаимозависимое «я» еще не возникло в уме, поэтому появился страх: «Я вообще не существую!» И в этот момент он немного подергал себя за одежду и сказал: «Взаимозависимое «я» все-таки существует». Есть множество историй о том, как в прошлом многие ученики достигали высоких реализаций во время слушания учения.

Тогда задается вопрос: «Если вы можете достичь реализаций во время слушания учения, то зачем тогда медитировать? И зачем размышлять?» Это очень важный вопрос. Это означает, что вы правильно мыслите. Здесь причина состоит в том, что те реализации, которых вы достигаете во время слушания учения, не очень прочны. Это реализации, но такого очень поверхностного уровня. Реализации, которые возникают на основе слушания учения, как надпись на воде – через мгновение того, что написано, уже не станет. Когда слушают учение, то что-то открывают в себе, но когда уходят домой, то ведут себя, как раньше. Но, тем не менее, это все не бесполезно, это очень полезно. И это основа для реализаций, возникающих на основе размышления. Если вы не достигнете никаких реализаций на основе слушания учения, то, как же вы сможете достичь реализации на основе размышления? Это будет совершенно невозможно. Реализации не приходят откуда-то из космоса, это невозможно. Сначала необходимо слушать учение, чтобы открыть ваш ум, а потом эту тему, которую открыл ваш ум, нужно обдумывать еще и еще раз.

Первые реализации, которые у вас возникают, это реализации, возникающие благодаря силе других. Что касается этого вида реализаций, то это непрочные реализации, они – как надпись на воде, но это основа для реализаций, возникающих на основе размышления. Так, если у вас есть реализации, возникающие на основе слушания, то далее вы обдумываете эти темы снова и снова, и у вас возникают реализации на основе размышления. То есть реализации, возникающие на основе слушания, превращаются далее в реализации, возникающие на основе размышления. Все реализации, которые у вас возникают без шаматхи, относятся к категории таких реализаций, возникающих на основе размышления. В настоящий момент вся наша аналитическая медитация, которую мы проводим без шаматхи, это не настоящая медитация – это размышление. Для этого нет строгой необходимости сидеть в позе для медитации, вы просто обдумываете эти темы. Вам нужно понимать, что без шаматхи ваша медитация остается просто детской медитацией, это не настоящая медитация. Поэтому не говорите людям, что вы медитируете, поскольку бодхисаттвам за вас будет очень стыдно. А вот после развития шаматхи вы уже можете говорить: «Я медитирую. Пожалуйста, не беспокойте меня».

В тибетском обществе много высоких мастеров, и они никогда не говорят «медитация», а говорят: «Я занимаюсь практикой, не мешай». Русские иногда слишком громко заявляют: «Я буду заниматься медитацией!» – и даже не просто медитацией, а тантрической медитацией, говорят, что занимаются самой высшей махаануттарайога-тантрой и ясным светом, называют себя практиками махамудры и дзогчена. Это очень некрасиво, поэтому я прошу всех вас не заявлять пока прямо о медитации, а говорить, что вы стараетесь сделать свой ум чуть более нормальным, чуть более здоровым.

Если говорить о тех реализациях, которые возникают на основе размышления, то вы их анализируете с помощью шаматхи, и они переходят в мудрость, которая называется «випашьяна». Аналитическая медитация с помощью шаматхи называется «випашьяна». Это настоящая випашьяна. Иногда в Санкт-Петербург приезжают наставники, которые проводят курсы по випашьяне, но, что касается випашьяны без шаматхи, то это просто аналитическая медитация. Вам нужно понимать, что випашьяна – это высшее виденье. Высшее виденье возникает, когда с помощью шаматхи вы правильно проводите аналитическую медитацию. И такая высшая мудрость – випашьяна полностью устраняет омрачения из вашего ума.

Итак, это то, каким образом этот процесс, состоящий из слушания, размышления и медитации, приводит к укрощению нашего ума. Это информация общего характера, а в этот раз я к вам приехал для того, чтобы объяснить четыре важных момента. Эти четыре положения включают все учение по Ламриму и всю вашу практику. Среди этих четырех положений первое – это поворот вашего ума к Дхарме. Вначале это очень важно, и если вы

получаете учение, которое помогает вашему уму повернуться к Дхарме, то для вас это самое драгоценное учение. Существует очень подробное учение о том, как повернуть ваш ум к Дхарме.

Второе очень важное положение относится к тому, каким образом ум, повернувшийся к Дхарме, вступает на путь. Если ум, повернувшийся к Дхарме, не вступает на путь, то не будет прогресса. Если вы хотите достичь реализаций, подлинных реализаций, то вам необходимо их достигать, вступая на путь. Если вы не вступили на путь, то, хотя ваш ум повернулся к Дхарме, и вы достигаете каких-то реализаций, они не будут подлинными реализациями, поскольку вы так и не вступили на путь. Но с того момента, как ваш ум, повернувшийся к Дхарме, по-настоящему вступает на путь, даже если это первый путь, путь накопления, то это уже подлинная реализация. Существует подробное наставление о том, каким образом уму, повернувшемуся к Дхарме, вступить на путь. И в этом контексте дается подробное учение о четырех благородных истинах и о том, как обрести отречение. В рамках первого положения – поворота вашего ума к Дхарме объясняются такие темы, как драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, прибежище и закон кармы. Здесь вам необходимо знать то, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, прибежище, закон кармы. И если говорить об аналитических медитациях на эти темы, то также важно знать, как заниматься аналитической медитацией без шаматхи, и как проводить ее с помощью шаматхи. Когда вы выполняете медитацию с помощью шаматхи, тогда это подлинная медитация.

Третье положение – это устранение препятствий на том пути, на который вы вступили. Для этого необходимо подробное учение о бодхичитте. И здесь необходимо получить подробное учение по развитию сильных чувств любви и сострадания, чтобы вы не устремились к достижению собственного освобождения. Самая большая ошибка при вступлении на путь – это устремиться к собственному освобождению. Это ошибка, потому что вы обладаете невероятным потенциалом, и вместо того, чтобы использовать его на благо всех живых существ, вы используете его лишь для достижения собственного освобождения. Поэтому в рамках третьего положения вам даются наставления о бодхичитте, о том, как ее развить на основе метода семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи и на основе метода замены себя на других, как не допустить такой ошибки. Здесь, когда вы развиваете драгоценную бодхичитту, вы становитесь сыном или дочерью Будды, источником счастья для всех живых существ. Тогда на сто процентов вы станете буддой. До этого вы лишь обладали потенциалом для достижения состояния будды, но не было стопроцентной уверенности, что вы станете буддой. С точки зрения потенциала у вас был шанс достичь состояния будды, но этот потенциал еще не встретился с условиями. Но, как только вы развиваете бодхичитту, в этот момент можно сказать, что семя природы будды встретилось с условиями, с водой и начало прорасти. И в этом случае на сто процентов вы вырастаете и станете буддой.

Четвертое положение – это растворение всех ошибочных состояний ума в сфере пустоты. Это четвертый уровень. На этом этапе, если вы думаете о чем-то, кроме пустоты, то это неправильный образ мышления. На этом этапе, если вы начитываете мантры, или выполняете обхождения, это препятствия; здесь вам необходимо медитировать на теорию пустоты. В этот момент, если вы практикуете щедрость и так далее, все это становится препятствием к медитации на абсолютную природу.

В практике тантры говорится, что на высочайшем уровне вам необходимо предаваться деятельности только на уровне умственной активности. А что касается деятельности в практике Дхармы на уровне тела и речи, то это становится препятствием. Но здесь речь идет не о нас в настоящий момент, вам необходимо знать соответствующий уровень, тогда у вас

не будет противоречий. Почему нам необходимо устранить все ошибочные состояния ума в сфере пустоты? В первую очередь вам нужно понять, что все ваши омрачения возникают из-за ошибочных состояний ума. У ошибочных состояний ума нет основы. Поэтому, когда вы устраняете все эти ошибочные состояния ума с помощью понимания реальности, то для омрачений уже не остается основы. Тогда, даже если вы скажете: «Я хочу разозлиться», будет невозможно разозлиться.

Сейчас вам еще трудно не злиться. Но когда ваш ум постигает пустоту, тогда вы видите, что основы для гнева нет, и тогда вам уже становится трудно найти кого-то виновного. Сейчас вы пока еще злитесь, но уже должны стараться устранить это. Если я вам скажу: «Разозлитесь!» – а вы при этом видите реальность, то для вас будет невозможно разозлиться. В настоящий момент, если я попрошу вас не злиться, хотя вы думаете, что для гнева есть основа, все равно, старайтесь не злиться. А в другом случае, если вы понимаете абсолютную природу феноменов, то вы даже не сможете как-то попытаться разозлиться. Даже совсем немного разозлиться вы не сможете, когда знаете, что основы для гнева нет.

Самый эффективный способ устранения омрачений из нашего ума – это устранение основы этих омрачений, то есть, ошибочных состояний ума. Дигнага очень ясно говорил о том, что все омрачения возникают из-за ошибочных состояний ума, а все позитивные состояния ума возникают на основе достоверных состояний ума. И поэтому, когда вы устраните ошибочные состояния ума с пониманием того, что они ошибочные, то для омрачений не останется никакой основы. Поскольку все ошибочные состояния растворятся в сфере вашего ума, то и омрачения автоматически растворятся в сфере вашего ума. Природа омрачений – это ясный свет. Например, говорится, что каким бы прочным ни был лед, по природе это вода. Так же не существует каких-то прочных омрачений. Омрачения возникают в силу стечения определенных условий, каких-то факторов. Льда тоже как чего-то прочного не существует, он тоже возникает в силу стечения определенных факторов и условий. Например, если говорить об условии холода, то при отрицательной температуре вода автоматически превращается в лед. Из-за того, что вода превратилась в лед, вы не можете умыться этой водой, не можете ее пить, она как бы становится бесполезной, когда твердеет.

Омрачения также возникают в нашем уме из-за мороза. Мороз – это неправильный образ мыслей, из-за которого наш ум не может стать спокойным. Как лед, оно не дает пить и дышать. Когда температура меняется, то прочный лед превращается обратно в воду. И когда вы видите абсолютную природу себя и всех феноменов, то все ваши омрачения растворяются обратно в сфере пустоты и, таким образом, превращаются в воду ясного света.

Что касается того, как растворить все ошибочные состояния ума в сфере пустоты, то есть два уровня объяснений: объяснение с точки зрения сутры и объяснение с точки зрения тантры. Если сравнивать сутру и тантру в отношении теории пустоты, то она совершенно одинакова и ничем не отличается. Тогда, в чем различия? В сутре теория пустоты познается грубым состоянием ума, и дается объяснение того, как познать абсолютную природу себя и феноменов, используя грубый ум. В тантрах объясняются особые техники, с помощью которых вы достигаете переживания наитончайшего состояния ума ясного света. В тантрах объясняется большое количество разных техник, с помощью которых вы можете пережить ясный свет. Есть прямые наставления к переживанию ясного света, и есть непрямые наставления, не прямое руководство к ясному свету. Прямое руководство к ясному свету излагается в учениях по махамудре и дзогчену.

В первую очередь объясняется, каким образом обрести переживание наитончайшего состояния ума посредством представления относительной природы ума. Что касается непрямого руководства к ясному свету, то это то, что объясняется в «Шести йогах Наропы», и также объясняется во множестве практик йоги божеств – практик, связанных с

божествами. Когда мы говорим о прямом руководстве к ясному свету, то приводится такой пример: вы представляете, как на улице стоит большое количество людей, и на какую-то женщину вам указывают пальцем и говорят: «Это ваша мать». Итак, вы в этот момент сосредоточиваетесь только на вашей матери, и все остальные, кто не являются вашей матерью, постепенно исчезают. Здесь мать – это ваш материнский ясный свет. Сказать об этом очень легко, но на самом деле на практике осуществить это очень трудно. Великие мастера прошлого приводили такой пример, что если человек никогда не видел океана, и вы объясняете ему, что такое океан, то он в своем представлении может перепутать океан с маленьким прудом. Также есть вероятность принять что-то неподходящее за ясный свет, и потом эта ошибка даст о себе знать в жизни.

Великие мастера прошлого говорят, что в прямом руководстве к ясному свету дается объяснение, что такое ясный свет, а в непрямом руководстве к ясному свету не объясняется, каков ясный свет. В этом нет необходимости. Говорится, что вам нужно пойти по такому-то каналу, продвигаться так-то и так-то и затем вы выйдете к океану. Вы сами увидите этот океан, и вам не нужно словесное объяснение. Посредством использования каналов, чакр, капель, энергии ветра вы концентрируетесь на центральном канале, и когда с помощью силы медитации ветры собираются в центральном канале, то автоматически все грубые концептуальные мысли постепенно растворяются во все более и более тонких состояниях ума. И так вы можете пережить ясный свет. Здесь вам уже не приходится сомневаться, настоящий это ясный свет или нет – так вы по-настоящему переживете ясный свет.

Ваджрапани говорил о прямом руководстве к ясному свету, что здесь есть большая вероятность того, что люди могут как-то ошибиться в своей практике. Вам нужно понимать, что здесь есть преимущества, но также есть и определенный риск, если вы не знаете, как правильно медитировать на ясный свет. Этой практикой вам необходимо заняться после третьего этапа – развития бодхичитты. Но даже бодхичитту вы не сможете развить, не вступив на путь. Без отречения бодхичитта невозможна, поскольку основой бодхичитты является отречение. Но и отречение в свою очередь также невозможно, если ваш ум не повернулся к Дхарме. Поэтому лама Цонкапа говорил, что медитация на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть избавят вас от привязанности к этой жизни. Лама Цонкапа объяснял механизм – почему ваш ум не может повернуться к Дхарме. Это происходит из-за привязанности к делам этой жизни, из-за восьми мирских дхарм. Эти бесполезные восемь мирских дхарм вы считаете очень важными. Как радуга: она кажется привлекательной, но она совершенно бесполезна. Так же и гром звучит очень громко, но это просто пустой звук. Таковы восемь мирских дхарм. Они кажутся очень полезными, привлекательными, но они полностью бессмысленны. Даже в этой жизни эти восемь мирских дхарм создают больше проблем и больше страданий. Я до какой-то степени уменьшил эти восемь мирских дхарм. Если меня сравнивать с другими людьми, с теми, кто полностью устремлен к восьми мирским дхармам, то даже не с точки зрения будущей жизни, а рассматривая только с точки зрения этой жизни, даже в этом случае можно сказать, что я более счастлив, чем эти люди. Почему людям так важна мирская дхарма? Они вообще не думают о будущей жизни, только о счастье в этой жизни. В результате они не имеют счастья в этой жизни, и к следующей жизни оказываются не готовыми.

Мы не можем повернуть свой ум к Дхарме из-за привязанности к восьми мирским дхармам. Поэтому первая, самая главная для нас практика – это уменьшить привязанность к восьми мирским дхармам. Если вы сможете уменьшить привязанность к восьми мирским дхармам, то я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее. Поэтому я прошу вас: «Пожалуйста, в настоящий момент не медитируйте на теорию пустоты и не старайтесь растворить омрачения в сфере своего ума – это бессмысленно». Пытаться с помощью махамудры и дзогчена растворить омрачения в

сфере своего ума – это для вас недостижимо в настоящий момент. Если вы будете выполнять практику в неправильной последовательности, то это будет пустой тратой времени. Но я знаю, что ваше эго скажет, что это очень хорошо, и вам нужно медитировать на махамудру. «Медитируй на «Шесть йог Наропы», – скажет вам эго, потому что ваше эго знает, что это вообще не представляет для него никакой опасности.

Эго знает, что опасности тут нет, и поэтому станет подталкивать вас к медитации: «Зачем длительно слушать учение? Не нужно! Это медленно и скучно. Лучше я быстро стану буддой!» – омрачения знают, что во время слушания учения я даю стратегию разрушения фундамента омрачений, поэтому они не дают вам слушать. Я говорю так не потому, что я такой мудрый, а потому, что я слушал драгоценное учение Далай-ламы и моего Учителя, который тридцать лет провел в медитации в горах. Когда я слушаю это учение, мои омрачения тоже боятся: а вдруг однажды я открою такую истину, которая не оставит ни одного омрачения! Им это неприятно, но я знаю, что для меня это полезно. Неприятно, но полезно, поэтому я буду слушать учение.

Это относится и к вам. И сейчас я во всех деталях расскажу вам, каким образом устранить восемь дебютных ошибок в своей практике. Это неформальная практика, которой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Потом вы будете замечать, что в ваших мыслях относится к мирской дхарме, и сразу ваш ум будет спокойнее.

Однажды геше Бен медитировал в горах, и кто-то ему рассказал о том, что завтра к нему придет его спонсор. На следующее утро геше Бен автоматически расставил более красивые подношения. Он проснулся немного раньше, чем обычно, подношения поставил более красивые и лучше убрался в своей комнате, чем всегда. После этого геше Бен сел и задумался: «А почему сегодня у меня подношения более красивые, чем вчера? Почему сегодня в комнате у меня чище, чем обычно? И почему сегодня я проснулся раньше, чем вчера? А! Это потому, что мой спонсор сегодня придет! Это вы, восемь мирских дхарм, это вы меня обманываете!» После этого он зачерпнул горсть песка и швырнул в свой алтарь. В это время в горах медитировал один высоко реализованный йогин, и он увидел с помощью ясновидения, как геше Бен швырнул горсть песка в свой алтарь. Этот йогин поклонился в направлении, где пребывал геше Бен, и сказал, что сегодня один настоящий практик швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам. Итак, если вы по-настоящему так швырнете горсть песка в лицо восьми мирским дхармам, то в будущем, когда я приеду в Санкт-Петербург, я также, сложа руки скажу, что один из моих учеников швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам. Вначале это невероятная реализация! Чем меньше в вашем уме становится восьми мирских дхарм, тем больше воцаряется покоя, и вам не нужно искать какой-то внешний покой.

Для покоя нашего ума не нужен какой-то внешний объект, обретя который мы могли бы стать счастливы. Это наш детский образ мышления. Из-за такого образа мышления мы все время гонимся за восемью мирскими дхармами. Если вы понимаете, что наш ум может пребывать в состоянии покоя автоматически, если нет внутренних беспокоящих факторов, тогда вам не требуются какие-то внешние объекты для того, чтобы привести вас в состояние покоя. Все что вам нужно, это уменьшить внутренние беспокоящие факторы, которые не позволяют вам оставаться в покое. Существует множество разных уровней внутренних беспокоящих факторов, и некоторые из них вам невозможно устранить в настоящий момент. Это недостижимо. И тут вам важно понимать, какие из беспокоящих факторов вы можете устранить в настоящий момент, а какие вы устранить не можете. Если говорить о восьми мирских дхармах, то тоже не все из восьми мирских дхарм вы можете устранить в настоящий момент, поскольку существуют грубые восемь мирских дхарм, средние восемь мирских дхарм и тонкие восемь мирских дхарм. Без шаматхи устранить тонкие восемь



мирских дхарм в настоящий момент для вас будет невозможно. Но грубые вы можете устранить.

Что такое грубые восемь мирских дхарм? Это слишком сильно радоваться похвале и сильно расстраиваться из-за критики – вот это то, от чего вы в настоящий момент можете избавиться. Совсем не радоваться похвале нелегко, но можно контролировать это состояние маленького ребенка, который «летает», чуть только его похвалят. Это можно контролировать.

Существует множество объяснений тому, почему вам не следует радоваться похвале. Также существует множество доводов, почему вам не следует расстраиваться из-за критики. Итак, вам необходимо медитировать на эти темы, обдумывать их снова и снова, в особенности, медитировать на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть. И когда вы будете медитировать на эти темы с помощью шаматхи, то полностью устраните все восемь мирских дхарм из своего ума, и ваш ум будет счастливым.

Если у вас не останется восьми мирских дхарм, то в этот момент вы станете йогиним. Когда люди будут вас видеть, вы будете настоящим йогиним, и на вас никак не будут влиять мирские концепции восьми мирских дхарм. Вы будете свободны от мирских концепций, станет неважно то, как вы одеваетесь, куда вы поехали, – вы счастливы, все хорошо. В какой момент вы становитесь йогиним? Вам нужно понимать, что это происходит не в тот момент, когда ваши глаза становятся большими, или вы надеваете на себя большие четки, начитываете мантры – в таком случае вы вовсе не йогин. Это другая мирская дхарма, когда вы пытаетесь просто показать людям, что вы тантрический практик. Такие практики подолгу сидят в медитации, чтобы люди вокруг подумали: «Ах, как долго он сидит, целых четыре часа или пять часов!» – и тогда они сидят еще больше, по шесть часов, чтобы всем вокруг доказать, какие они особенные. Это очень глупо. Это все игра эго, в этом случае вы вообще не занимаетесь практикой Дхармы. Ум совсем не укрощается, очень легко расстраивается, легко впадает в возбуждение. Покой вашего ума находится не в ваших руках, а зависит от внешних факторов. Почему люди, когда следуют восьми мирским дхармам, легко расстраиваются, легко перевозбуждаются, чему-то радуются? Это происходит из-за внешних условий. Счастье они переживают лишь краткие мгновения, и все это завершается большими проблемами.

Я слышал, что одна актриса в Америке очень любит, когда ее хвалят. Когда она стала старой, никто не стал ее хвалить, и она стала очень несчастна. Поэтому она специально наняла девушку, работа которой состоит в том, чтобы с утра начинать говорить: «Вы так хорошо выглядите сегодня! Вы такая молодая! Ваши глаза так прекрасны!» – за это ей платят зарплату. Это обман, потому что девушка все время должна говорить неправду. Если она начнет говорить правду, то ее сразу уволят. Такая жизнь – иллюзия. Если вы слишком гонитесь за восемью мирскими дхармами, то вы себя обманываете. Но не думайте, что восемь мирских дхарм устранить очень трудно. Если вы знаете, что они совершенно бесполезны и причиняют вам больше вреда, то вам будет гораздо легче устранить восемь мирских дхарм. Вначале я объясню, каковы восемь дебютных ошибок, восемь мирских дхарм в очень краткой, сжатой форме. Я буду произносить слова, написанные мастерами Кадампы, а интерпретировать эти слова вам нужно самим, у меня сейчас нет времени на то, чтобы это все подробно объяснять. Вам необходима очень хорошая память, чтобы запомнить эти слова.

Итак, мастера Кадампы говорили: не радуйся похвале, а радуйся критике. Похвала увеличивает омрачения, а критика уменьшает ошибки. Далее вторая строка: не радуйтесь богатству и имуществу, а радуйтесь бедности. Из-за накопления богатства, имущества у вас возникнет множество беспокойств. Бедность – это украшение духовного практика, поэтому

радуйтесь бедности. Далее говорится следующее: не радуйтесь славе и репутации, а радуйтесь отсутствию репутации. Слава и репутация укрепят три омрачения, а благодаря отсутствию репутации вы сможете пребывать в уединении. Уединение – это лучшее место для духовного практика. Далее говорится: не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям. Временное счастье усилит все омрачения, а временные страдания помогут вам очиститься от негативной кармы и взрастить благие качества ума, многие благие качества ума. Временное страдание – это благословение Духовного Наставника. Здесь вы можете задуматься: «Почему же нам не следует радоваться временному счастью? Почему нам нужно радоваться временному страданию?» Это очень сложное положение. Никто не хочет переживать даже мельчайших страданий, почему же нам нужно радоваться страданиям? Если бы временное счастье по-настоящему приводило вас к бесконечному счастью, тогда было бы нормально получать удовольствие от этого. Но временное счастье завершается большими страданиями, поэтому оно опасно. Итак, вы сначала предаётесь такому вот временному счастью, полностью в нем теряетесь, а затем, когда заканчиваются позитивные кармические отпечатки, у вас начинают проявляться отпечатки негативной кармы, и тогда уже слишком поздно.

Временное счастье не дает вам готовиться к следующей жизни. Вы теряете время и это значительная потеря. Это очень опасно! Когда дети, которые должны учиться в школе, попусту теряют время вместо учебы, то это опасно. Поэтому родители говорят им, что пора выключить телевизор. Но зачем выключать, если дети при этом счастливы? Потому что такая потеря времени вредна – сейчас время учиться, а не смотреть телевизор. Некоторые трудности необходимы, чтобы потом вы могли чувствовать себя счастливыми. Если сейчас вы потеряете это золотое время, потратите его не на учебу, а на временные удовольствия, то в будущем вас ничего не ждет. Это всем понятно.

В буддизме говорится, что для нашей будущей карьеры, для нашего счастья жизнь за жизнью будет очень большой ошибкой, если мы полностью потеряемся во временном счастье. Поэтому не слишком сильно радуйтесь временному счастью. Ну, а если сталкиваетесь с временными страданиями, то не слишком сильно расстраивайтесь из-за них. Вам нужно сказать, что это очень хороший урок. Также это дает мне шанс развивать свой ум. У страданий есть пять достоинств, и каждый раз, когда вы испытываете страдания, вам нужно использовать эти пять достоинств. Поэтому радуйтесь временным страданиям. Как вы можете порадоваться временным страданиям? Это произойдет в том случае, если вы примете их. Здесь происходит так, что если какой-то объект сначала был для вас объектом страданий, то затем, когда вы принимаете его, в этот момент он становится объектом счастья.

Это очень странный механизм. Например, сауна сама по себе не является объектом счастья. Если бы сауна являлась объектом счастья, тогда все, кто бы заходил в сауну, говорили: «О, как это приятно! Такое приятное очищение!» Нет, сначала это нелегко вытерпеть, слишком жарко. Но потом становятся понятны полезные свойства сауны. Все это происходит по мере привыкания, и позже, когда вы примете этот факт, после этого вы будете с удовольствием находиться в сауне. Вы будете платить деньги, заходить в сауну и говорить за это «большое спасибо». Человек с вениками будет вас бить, а вы будете говорить ему: «Большое спасибо! Очень хорошо паришь!» – хотя очень жарко, а вас еще бьют! Когда наш ум соглашается с тем, что это полезно, хотя эти переживания похожи на ад, вы считаете это удовольствием. Если это возможно, то почему все остальные объекты нельзя превратить в такие объекты удовольствия? Когда вы принимаете страдания, тогда страдания уже больше не являются страданиями. А как мы поступаем в настоящий момент? В настоящий момент мы бежим от страданий. Но сколько бы вы ни бежали от своих страданий, ваши страдания, подобно тени, будут непрерывно преследовать вас.

Совершенно бесполезно как-то бежать от своих проблем и страданий, поскольку они будут следовать за вами, как ваша тень. Поэтому мой совет для вас: никогда не бегите от проблем, а принимайте их. Принимайте их с пониманием того, как они полезны для вас. Тогда, если вы примете страдания, то этот объект станет для вас совершенно другим – если для кого-то это объект страданий, для вас он будет объектом счастья. Поэтому Эйнштейн пытался сказать, что все в нашем мире относительно. Один и тот же объект для кого-то может стать объектом страдания, а для другого – объектом счастья. Все относительно и зависит от того, как на это взглянуть. Все это очень сильно зависит от вашей интерпретации. Эйнштейн обнаружил этот факт и открыл теорию относительности. Все относительно. Как ни смотри, абсолютных страданий нет.

Нагарджуна говорил то же самое, что все относительно, все взаимозависимо и нет ничего самосущего, потому что, если бы что-то было самосущим, то в первую очередь оно не могло бы возникнуть. Если бы оно было самосущим, то оно не могло бы возникнуть, потому что оно ни от чего другого не зависит, а уже является самосущим, ему не нужно возникать. Поэтому вначале это нечто самосущее не может возникнуть, в середине не может пребывать и в конце не может как-то разрушиться. Потому что это нечто самосущее. Для самобытия возникновение, пребывание и разрушение невозможны. Но поскольку явления пусты от самобытия, то они возникают, пребывают и разрушаются. Поэтому здесь все очень сильно зависит от образа нашего мышления. В нашей жизни нас окружает большое количество объектов страдания, поэтому научитесь тому, как получать удовольствие от таких объектов страдания. И тогда, куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. Поэтому принимать страдания очень важно. Принять страдания – это все равно, что погрузиться в воду во время дождя. Если вы находитесь в воде, то дождь страданий вас не побеспокоит. Как вам нужно думать, какой должна быть ваша стратегия? Это предназначено для вашей жизни, и с этого момента вам нужно жить в соответствии с такой философией, с таким образом мышления. Это называется практикой Дхармы.

Практика Дхармы не заключается в том, чтобы обязательно сидеть и читать мантры. Ваш ум занят мирской дхармой, чуть услышали критику в свой адрес – и сразу становитесь несчастливцами. Когда меня критикуют, я думаю наоборот: пусть меня больше никто не хвалит! Если вас кто-то начинает хвалить, вы говорите: «Пожалуйста, не хвалите меня слишком сильно, я очень слаб и так могу взлететь в небо». А когда вы взлетаете, то падать потом очень больно, поэтому не надо позволять другим слишком вас хвалить. Скажите так: «Пожалуйста, критикуйте меня, это очень полезно для меня. Благодаря критике я развиваюсь». Таким должен быть ваш менталитет. Делайте что-то не для того, чтобы вас похвалили, не для того, чтобы не покритиковали, а делайте все для развития своего ума. Многие мои ученики делают практику, чтобы их кто-то похвалил за это, и это большая ошибка. Они учат книги, потому что приехали на ретрит, чтобы им сказали: «Какой ты умный!» – это глупо, это мирская дхарма. Вы изучаете философию для укрощения своего ума, а не для того, чтобы люди сказали, что вы так хорошо знаете Дхарму, иначе это мирская дхарма.

Избавиться от мирской дхармы нелегко. Даже монахи в монастырях, хотя и учат философию, во время диспута часто теряют контроль и ведут себя, как маленькие дети. Они участвуют в диспуте, чтобы показать, какие они умные. Такая их цель в изучении философии. Потом они становятся высокомерными оттого, что они знают, а другие – нет. Это поведение маленьких детей. Даже профессора, геше могут начать «летать» от похвалы, а в ответ на критику у них краснеет лицо. От профессора и геше тут остается одно название, а по сути – это маленький ребенок. Если вы не боретесь с восемью мирскими дхармами, то вы – маленькие дети. Я знаю, что это нелегко, но я стараюсь, прикладываю усилия, и могу

сказать, что когда восемь мирских дхарм становятся все меньше и меньше, это очень большое счастье.

Когда я прихожу на учения Далай-ламы, для меня не имеет значения, где сидеть. Если бы у меня были восемь мирских дхарм, как у многих моих учеников в России, то я не стал бы скромно садиться подальше, а постарался бы занять место рядом с Далай-ламой. Я бы занял место получше для себя и для своих друзей, чтобы и они сидели поближе к Далай-ламе. Это пустая трата времени. Зачем надо стараться, чтобы все подумали, что ты важный человек, раз сидишь рядом с Далай-ламой? Все это мирская дхарма. Поэтому мои друзья, которые медитируют в горах, придя на учение Далай-ламы, садятся дальше всех. Для них главное – слушать учение. Далай-лама может однажды сам пригласить человека, который должен сидеть рядом с ним, а не вдалеке. Высокий геше с очень высокой реализацией может сесть скромно, позади всех, тогда Далай-лама сам вызовет его занять место рядом с собой.

Если у вас сильны восемь мирских дхарм, то возникает, например, такая проблема – какую надеть одежду. Женщины, вам так трудно, вы всегда говорите, что нечего надеть. Это мирская дхарма. У вас есть очень много вещей, но вы все равно так говорите. Если уменьшить мирскую дхарму, то у вас станет меньше забот, станет не нужно много вещей, вы сможете одеваться просто по погоде. Вам всегда не хватает времени, чтобы собраться – это тоже мирская дхарма. Вы считаете, что должны каждый день одеваться по-разному, чтобы окружающие не подумали о вас что-то. Я ношу вот эту одежду пять лет. Я никогда не думаю, что если я вчера надевал это, то сегодня должен поехать в другой одежде. Зачем мне это? Это глупо. Если кто-то что-то подумает, пусть подумает.

Когда вы уменьшаете восемь мирских дхарм, то понимаете один очень важный момент: «То, кем вы являетесь – это очень важно, а что люди о вас думают, что они говорят – это неважно». Эта истина открывает вам счастье. Тогда все, что вы делаете, будет направлено в верном направлении, в направлении развития своего ума, и вы ничего не будете делать лишь ради того, чтобы люди вас похвалили за это, или чтобы обрести какое-то временное счастье.

Если вы читаете мантру: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА и просите Тару благословить ваши дела, чтобы все ваши дела шли хорошо, то это тоже мирская дхарма, это не чистая Дхарма. Никогда не думайте, что Тара щелкнет пальцами и ваши дела наладятся. Для Тары главное – повернуть ваш ум к Дхарме. Главным образом, Тара может помочь вам повернуть свой ум к Дхарме. И это самая лучшая помощь. Она может благословить вас, чтобы было гораздо проще укротить ваш ум. Когда вы не читаете все эти молитвы и мантры ради мирских целей, тогда это чистая Дхарма.

Итак, время закончилось. Завтра я объясню вам механизм того, как медитировать на такие темы, как драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, и каков здесь общий механизм. Также я объясню вам, как уменьшить восемь мирских дхарм посредством медитации на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть. Для такой медитации не обязательно сидеть в строгой позе, просто в повседневной жизни обдумывайте эти важные положения, которые я объяснил, и приучайте свой ум к такому образу мышления. Это называется «медитация». Освоение своим умом позитивного образа мышления – вот что называется медитацией. Если вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, то все ваши старые привычки к негативному образу мышления будут становиться все меньше и меньше в вашем уме. И по мере того, как эти привычки будут становиться слабее, ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Я могу сказать, что это достижимые буддийские реализации, и я сам немного достиг таких реализаций, и могу помочь вам достичь таких же реализаций, могу пообещать вам это. Хотя я ленивый человек, но я понял, что могу этого достичь. И вы обязательно справитесь с этим гораздо лучше меня.