

Итак, я очень рад здесь вас сегодня видеть. В первую очередь породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией обрести безупречно здоровое состояние ума и достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Как говорил Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы», если все Будды соберутся вместе, и обсудят, какое учение самое лучше для принесения блага всем живым существам, то они единогласно придут к мнению, что это бодхичитта. Нам очень важно понимать, что в рамках Дхармы для нас бодхичитта – это самое важное. Если говорить с точки зрения уровня машин, то это как машина очень высокого уровня. Что такое машина? Если говорить просто, то это такое устройство, которое облегчает человеческую работу. В чем состоит человеческая работа? В том, чтобы обрести счастье и решать проблемы. Что делает это легче всего? Это бодхичитта. Когда вы создадите такую машину бодхичитты в своем сердце, то, что будет происходить? Вы постоянно будете создавать причины счастья. И, как говорил Шантидева, бодхичитта, подобная огню конца кальпы, постоянно сжигает огромное количество негативной кармы. Как только вы создадите такую машину в своем уме, то станете источником счастья не только для себя, но и для всех живых существ. Поэтому, даже если вы развиваете шаматху, то в чем ваша цель? В первую очередь достичь бодхичитты, и далее через использование бодхичитты достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вам нужно понимать, что без бодхичитты состояние будды совершенно невозможно. Поэтому, как я говорил вам вчера, из трех основных аспектов пути бодхичитта – это самое главное.

Отречение – это подготовительная практика для развития бодхичитты. Для зарождения бодхичитты необходим хороший фундамент, и самый лучший фундамент для порождения бодхичитты – это отречение. Нет такой подготовительной практики и нет базы лучше для порождения бодхичитты, чем отречение.

Итак, вчера мы с вами рассматривали то, как лама Цонкапа объясняет две основные причины, по которым необходимо развить отречение. Первая из этих причин состоит в том, что с помощью отречения мы можем освободиться от сансары, а вторая причина состоит в том, что благодаря отречению развивается бодхичитта и далее достигается состояние будды. Это две главные причины, по которым нам следует развить отречение.

Вам нужно понимать, что, кто бы ни захотел развить бодхичитту, без отречения это невозможно. Но как-то мгновенно развить бодхичитту тоже невозможно, вначале вам нужно уменьшить привязанность к этой жизни, далее уменьшить привязанность к будущей жизни. И благодаря такой поэтапной практике, постепенному продвижению шаг за шагом, однажды вы обязательно разовьете драгоценную бодхичитту и станете объектом простирания и объектом поклонения всех людей и богов. Моя мечта, чтобы кто-нибудь в России стал бодхисаттвой, если говорить о достижении состояния будды, то может быть это для вас не реалистично, такого я вам пообещать не могу, но что касается становления бодхисаттвой, это я могу вам пообещать.

Вы такие ленивые, у вас мало знаний, поэтому пообещать вам, что вы станете буддой, я не могу, иначе это будет обман, но то, что вы можете стать бодхисаттвой, это возможно. Даже если вы не станете бодхисаттвой, с таким учением вы станете одним из самых счастливых людей в России, это я могу вам пообещать. Даже если вы не станете бодхисаттвой, вы на сто процентов обязательно станете самыми счастливыми людьми в России. Тогда зачем вам другое? Деньги ради счастья? Но они вам счастья не принесут. Власть ради счастья? Но власть счастья тоже не принесет. Много имущества, когда ум больной, счастья не принесет. Если у вас есть привязанность к этой жизни, то с помощью такого учения привязанность убирается, привязанность к сансаре убирается, развивается доброта, и от этого вы будете самыми счастливыми. Куда бы вы ни поехали, все будут вашими друзьями, никаких врагов

для вас не будет, только один враг – это ваши омрачения. Человеческих врагов не бывает, живых существ-врагов не бывает, у вас только один враг – это ваши омрачения, но их становится с каждым днем все меньше и меньше. Если вы не будете счастливыми, кто делает это за вас?

Я говорю о практических вещах, о научных, и результат этого вы можете увидеть не только в следующей жизни, но даже и в этой жизни вы увидите результат. Я вижу по этим дням учения, что спустя эти два дня вы изменились, ваши лица поменялись, вы стали другими людьми, и это достижение результата, если говорить о научном подходе. Наука всегда требует результата, потому что религии слишком много обещают. Иногда я слишком скептически отношусь к религии. Наука с одной стороны очень правильно, практично относится к получению результата, но все результаты невозможно увидеть глазами. Когда вы получаете небольшой опыт, то у вас омрачений становится меньше, ум становится здоровым и счастливым, это вы получаете через опыт, и тогда у вас появляется вдохновение. Слишком много науки не нужно, и слишком много религиозного догматизма тоже не нужно, Будда всегда говорил о золотой середине.

Чтобы развить драгоценную бодхичитту, необходимо отречение, для этого необходимо уменьшить привязанность к этой жизни и также уменьшить привязанность к следующей жизни. Что касается развития бодхичитты, то ваша главная цель после развития бодхичитты – это устранение препятствий к всеведению. Бодхисаттвы не рассматривают в качестве своей главной цели устранение омрачений, в качестве главной цели они рассматривают устранение препятствий к всеведению, поскольку главное, к чему они стремятся, – это принесение блага всем живым существам. Что мешает бодхисаттвам приносить благо всем живым существам? Главные препятствия – это препятствия к всеведению, поскольку из-за них бодхисаттвы не могут познать все феномены и не могут приносить благо. Но чтобы устранить препятствия к всеведению, бодхисаттвы знают, что этого не достичь без устранения омрачений, поэтому в первую очередь они стремятся к тому, чтобы полностью избавиться от омрачений, нужно понимать этот момент.

Для этого нужно сказать, что все омрачения коренятся в неведении и в цеплянии за такой образ существования феноменов, который противоположен их подлинному образу существования. Для того чтобы это устранить, им необходимо такое противоядие, которое будет с неведением созерцать один и тот же объект, но при этом цепляться за него совершенно противоположным образом. Когда обретается мудрость, которая познает феномен полностью противоположным образом тому, как познает его неведение, то в этом случае вы видите, что этот взгляд неведения, при котором явления вам кажутся самосущими, полностью безоснователен.

Например, в мираже вы видите воду, но когда вы приближаетесь, то понимаете, что там нет вообще никакой воды и приходите к выводу, что это иллюзия. С самого начала воды не существовало, сейчас этой воды нет, это просто при взгляде издалека так кажется, но в действительности такой воды вообще не существует. При такой убежденности вы знаете, что когда смотрите издалека, то вам кажется, что там есть вода, но в действительности там нет никакой воды. И таким же образом «я» и все феномены кажутся нам самосущими, но в действительности в них нет никакого самобытия. И поэтому, когда вы развиваете бодхичитту, для того чтобы достичь цели бодхичитты, вы используете мудрость, познающую пустоту. Таким образом, мудрость, познающая пустоту, становится инструментом для бодхисаттвы – для развития бодхичитты и для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Поэтому мудрость, познающая пустоту – это не самое главное, а самое главное – это бодхичитта.

Чтобы развить бодхичитту, вначале нужно уменьшить привязанность к этой жизни, а затем к следующей жизни. Что означает уменьшение привязанности к этой жизни? В этой жизни мы привязаны к четырем главным объектам. Первое – это приятные слова, ради этих приятных слов мы готовы отдать все что угодно. Когда немного пьяному мужчине сказать, что он очень щедрый, то от него можно получить все, что просишь. Это проявление тупого ума. Ради приятных слов вы готовы отдать все что угодно, и это очень глупо, вы должны быть готовы пожертвовать из сострадания, но не ради приятных слов. Когда вы являетесь спонсором, и вот так запросто отдаете подношения, это тоже неправильно. Поэтому я вообще не называю имен наших спонсоров, потому что у вас начнется игра эго. Здесь все одинаковы.

Поэтому в моей традиции, спонсор вы или нет, это не имеет значения, потому что я не хотел бы, чтобы вы играли в эту игру эго приятных слов. Это означает, что когда вы спонсор, то накапливаете заслуги, и так держитесь тихо, для вас это очень полезно. Иногда бывает, что в тибетских монастырях перед собранием большого количества людей спонсорам надевают хадак, я думаю, что это не очень хорошо. В монастыре Гьюдмед, спонсор человек или не спонсор, разницы никакой не было, Тринадцатый Далай-лама очень высоко за это ценил этот монастырь. Я недавно тоже был в монастыре Гьюдмед, и сказал, что хочу сделать подношение, мне ответили: «Напишите об этом там». Я подумал, как же это хорошо, что есть такая традиция, о которой я раньше слышал, и хочу, чтобы она продолжалась дальше. Там нет такого особого отношения к спонсорам, тебе говорят: «Вот там есть бумага, пиши, какое хочешь сделать подношение». Я специально хотел узнать, как в монастыре относятся к спонсорам, и увидел там правильное отношение.

Итак, первое – это привязанность к приятным словам. Второе – привязанность к славе, репутации. «Вот я стану известным, популярным человеком», – устраните такую привязанность. Следующее – это богатство и имущество. Вы думаете, что богатство и имущество приведет вас к счастью, вы очень привязаны к богатству и имуществу, это мирская дхарма. Четвертое – это временное, мирское, чувственное счастье. Это, например, в отношении вкусового сознания, вы очень привязаны к вкусной еде, а если говорить о сознании слуха, то привязаны к красивой музыке или, например, привязаны к французским духам как к объекту обонятельного сознания, к какой-то гладкой, мягкой одежде как к объектам тактильного сознания, к очень комфортному матрасу. Или, например, к какой-то красивой одежде, к объекту зрительного сознания, чтобы люди видели, как вы красиво одеты. Чтобы лицо было красивым, фигура была красивой, все это привязанность. В действительности эта привязанность делает вас более несчастным. Все равно вы каждый день стареете, каждый день становитесь уродливой, и если вы к себе привязаны, то смотря каждый день в зеркало, становитесь все более несчастными. А если у вас нет привязанности, то смотреть в зеркало не страшно. Когда вы очень привязаны, то смотря в зеркало, испытываете неудовольствие. Кто в этом виноват? Только вы, потому что у вас неправильная стратегия, слишком сильная привязанность к красоте своего тела. Шантидева об этом правильно сказал: «Кожа, мясо, кости», – там нет ничего красивого. Когда вы рождаетесь, на ваше тело влияет генетика родителей. Когда рождается кусок мяса, это называется вашим телом. В итоге все равно оно окажется на кладбище, где будет трупом, скелетом, это ваша природа. Зачем тогда эта привязанность? Но с другой стороны это драгоценное человеческое тело, его цена невероятна, красоты в нем нет, оно очень уродливо, но оно обладает невероятными способностями, и при правильном его использовании вы можете в нем стать буддой за одну жизнь: в нем огромный мозг, это тело способно заниматься тантрой. Поэтому говорится о драгоценной человеческой жизни, а не потому, что тело красивое.

Ценность этой жизни невероятна. Таким образом, постарайтесь уменьшить привязанность к этим восьми мирским дхармам. Как говорили мастера Кадампа, если в сжатой форме рассматривать восемь мирских дхарм, то они сводятся к трем – это еда, одежда и слава. Мастера Кадампа говорили, что устранить привязанность к еде не так трудно, люди могут научиться питаться простой едой, могут жить в горах. Что касается одежды, то мастера Кадампа говорили, что это тоже нетрудно, наоборот, люди могут даже начать носить специально какую-то простую, бедную одежду, чтобы показать, что они йогины, от этой привязанности избавиться нетрудно. Зависимость от одежды убрать нетрудно, но привязанность к славе и репутации – это самое сложное. Йогин, медитируя в горах, где-то в глубине своего ума думает, что люди в деревне считают его особенным, йогиним, святым человеком, от этой привязанности к славе избавиться не так просто, вам нужно специально делать упор на то, чтобы ее устранить, потому что все это просто пустые слова, ничем это вам не помогает.

Один из моих друзей геше, который медитировал в горах, всегда носил очень простую одежду, одевался просто, мы были хорошими друзьями. Но однажды я увидел, как он надел очень хорошую одежду, красиво оделся и спустился в Дхарамсалу, где мы проводили ритуал соджонг, когда мы вернулись, я задал ему такой вопрос: «Я знаю, что вас не интересует какая-то особая красивая одежда, почему вы оделись сегодня особенным образом, наверное, для этого есть какая-то причина?» И он сказал: «Да-да, когда я спускаюсь в город в простой одежде, то мое эго очень радуется и думает, что люди считают меня йогиним. Люди проявляют ко мне уважение, и моему эго очень это нравится: да-да ты йогин». Специально, чтобы устранить это, он оделся по-другому. Когда он так оделся, люди говорили, что это не йогин, ему от этого было очень хорошо, он это делал специально. Это называется настоящей практикой. Он специально красиво оделся, люди видели его и не считали йогиним, потому что это мирская дхарма. Он говорил: «Да-да, это мирская дхарма». Это настоящая практика.

Вам нужно понять, что отбросить привязанность к славе, репутации нелегко. Поэтому мастера Кадампа говорили, что если говорить о практике Дхармы, начитывании мантр и мирской деятельности, то нельзя совмещать это вместе. Настоящая практика Дхармы – это отбрасывание восьми мирских дхарм, это совместить с мирскими делами невозможно. Когда у Дромтонпы спросили, в чем разница между Дхармой и мирской практикой, Дромтонпа сказал: «Они противоположны». То есть то, что противоположно мирской деятельности, это Дхарма. Что противоположно практике Дхармы? Это мирская деятельность. Сейчас я передаю комментарий к тексту ламы Цонкапы «Три основных аспекта пути», основываясь на комментарии Пабонки Ринпоче, это невероятный и очень полезный комментарий, я читал также и множество других комментариев, но этот нахожу особо полезным.

Если говорить о Пабонке Ринпоче с точки зрения практики Шугдена, то я могу сказать, что это самая большая его ошибка, но с другой точки зрения, как мастер, как йогин, он просто невероятен. Я не знаю, почему он практиковал Шугден, я не могу этого понять, это такой невероятный мастер. Это настоящий бодхисаттва, и Его Святейшество Далай-лама также говорит: «Не отзывайтесь плохо о Пабонке Ринпоче, это настоящий бодхисаттва, иначе вы окажетесь в аду, но что касается практики Шугдена, то это ошибка». Этот мастер тоже человек, поэтому тоже ошибается, все мастера – это тоже люди, чуть-чуть ошибаются, не ошибается тот, кто ничего не делает. Они должны вести себя как обычные люди, иногда также проявлять какие-то обычные ошибки, но на этом основании вы не можете сказать, что они не мастера. Итак, я говорю вам о том, что в вашем случае не должно быть даже запаха Шугдена, но при этом никогда не критикуйте Пабонку Ринпоче, это очень тяжелая негативная карма. Некоторые люди осуждают Пабонку Ринпоче, это очень опасно. Посмотрите, какие книги он написал, это невероятные тексты.

Это то, что я хотел бы вам сказать. Другой его текст «Освобождение на вашей ладони» – это невероятный комментарий к «Ламриму». Здесь Пабонка Ринпоче приводит в качестве комментария пример мастеров Кадампа. Один из мастеров Кадампа в прошлом каждый месяц с гор спускался в город. С ним встречался один человек, и однажды этот человек спросил: «Я начитываю очень много мантр, как обстоят у меня дела с практикой Дхармы?» И этот мастер Кадампа ему ответил: «Начитывание мантр – это хорошо, но сели бы ты практиковал Дхарму, это было бы лучше». Так, он задумался, что же это за практика Дхармы? И начал делать простирания, сделал очень много простираний, через месяц вновь увидел этого мастера и сказал: «Сейчас я выполняю очень много простираний, как у меня дела с практикой Дхармы?» Мастер Кадампа ему сказал, что выполнять простирания – это хорошо, но заниматься практикой Дхармы – это еще лучше. Так он вновь задумался, что же такое практика Дхармы? Он подумал, наверное, это медитация. Так, он принялся медитировать, как русские люди, сел на улице в особую позу.

В Варанаси, когда я делал обхождение вокруг ступы, там сидел один мужчина, я еще круг сделал, прочитал молитву, затем еще круг сделал, он все так сидит, потом я сказал людям, которые были рядом со мной: «Наверное, это русский». Точно, это был русский. Вы думаете: «Какое ощущение рядом со ступой, все волоски на теле встают!» Сто процентов – это русский. Вы, русские, садитесь в особую позу, медитируете ради ощущений, ради космических ощущений, контактов.

Итак, при новой встрече с мастером Кадампа он сказал: «Сейчас я занимаюсь медитацией. В позе медитации я могу провести четыре часа». Русские могут так сидеть четыре часа. Этот мастер Кадампа сказал: «Заниматься медитацией – это хорошо, но выполнять практику Дхармы еще лучше». Так, он сделал простирания, и сказал: «Пожалуйста, расскажите мне, что же такое практика Дхармы?» Мастер произнес одну фразу: «Отбрось привязанность к этой жизни» и ушел.

Часто, когда люди обращались с просьбой к Атише (Пабонка Ринпоче приводит этот пример): «Атиша, пожалуйста, передайте нам учение», Атиша на это отвечал: «Отбросьте привязанность к этой жизни и развеите бодхичитту». Когда Дромтонпа услышал эти слова, то сказал своим ученикам: «Атиша передает учение по самой сущностной буддийской практике». Это правильный дебют. Первый правильный дебют – это устранение привязанности к этой жизни. Следующий правильный дебют, второй – это устранение привязанности к следующей жизни. Третье – вы можете развить бодхичитту. Когда с бодхичиттой вы обретете мудрость, познающую пустоту, то сможете освободиться от сансары и достичь состояния будды.

Поворотный момент – это устранение привязанности к этой жизни, и это сущностное учение. Опытный шахматный тренер, что вам скажет? Он скажет, что благодаря поворотному моменту, благодаря тому, что ты ходил пешкой, ты выиграл эту партию. Это выигрышный ход, ферзем в завершении партии сделать мат – это не главное, самое главное – это ход пешкой, от этого хода вы меняетесь, из-за этого хода вы выигрываете.

Итак, помните о том, что устранение привязанности к этой жизни – это настоящий поворотный момент, это нелегко, но необходимо прикладывать усилия, так же и в моем случае, я стараюсь этого добиться. Если вы устраните привязанность к этой жизни, то это невероятное счастье, даже во время сна вы будете заниматься практикой. Это грубая привязанность, когда вас хвалят, то не нужно слишком радоваться и к этому привязываться, зачем это делать? Это просто пустые слова. Всегда нужно тренироваться. Не нужно слишком омрачаться из-за критики, это просто пустые слова. Вот так тренироваться, а

потом, когда вас будут хвалить или критиковать, то для вас это будет один вкус, разницы нет, тогда вы делаете правильную стратегию, в уме создается правильный механизм. От этого вы всегда будете счастливы, это самое главное. Когда к вам идет удача, деньги, слишком радоваться не нужно, когда денег станет меньше, то не нужно слишком огорчаться. Вам нужно думать, что вы в этот мир приходите с пустыми руками, и с пустыми руками уйдете рано или поздно, и ничего с собой не возьмете.

«Что должно уйти, то уйдет», – так говорят мастера Кадампа, что должно уйти, уйдет. В том, что что-то уходит, нет ничего особого, вот если из сердца уйдет Дхарма, то это жалко, если уйдет из сердца доброта, то это жалко. Когда вы родились, вы были добрыми, все были добрыми, потом стали взрослыми и потеряли доброту, это самое страшное. А когда деньги приходят и уходят, то ничего страшного. Вот так немного думайте, и образ мысли становится взрослым, потом у вас тело и внутренний мир будут одинаково взрослыми. Сейчас я смотрю на некоторых, вроде тело взрослое, но внутри как будто сидит маленький ребенок. Когда их чуть-чуть хвалят, они этому радуются, когда критикуют – огорчаются. Это во взрослом теле – маленький ребенок. Некоторые называются профессорами, но внутри маленький ребенок. Когда говоришь ему: «Вы такой умный», – он радуется как маленький ребенок. Надо делать себя чуть-чуть взрослым человеком.

Далее Пабонка Ринпоче говорит, что очень важно практиковать «Десять сокровищ традиции Кадампа», это очень важная стратегия для отбрасывания привязанности к этой жизни. Устранить привязанность к этой жизни совсем непросто, и поэтому необходимы «Десять сокровищ традиции Кадампа». Если вы сможете устранить привязанность к этой жизни, то отбросить привязанность к следующей жизни будет уже нетрудно, потому что это будущий объект привязанности.

Если вам скажут, что в будущем вам дадут сто долларов, вы не так этому радуйтесь. Сейчас трудно убрать привязанность к этой жизни, в будущем это сделать не так легко, убирать привязанность к этой жизни трудно, потому что у сансары такая природа, у всей сансары такая природа страдания.

Поскольку устранить привязанность к этой жизни нелегко, то совершенно необходимы «Десять сокровищ традиции Кадампа». Я сам много раз получал учения по «Десяти сокровищам традиции Кадампа», и когда медитировал в горах, то использовал это учение, и могу сказать, что мне совершенно не составляло труда находиться в горах, это было большим удовольствием. Вы также, если не сможете использовать все десять сокровищ традиции Кадампа, то используйте хотя бы некоторые из них, и тогда ваша жизнь в таком оживленном городе как Москва будет совершенно другой, очень счастливой, у вас будет очень много свободного времени. Кто нам не дает свободного времени? Мы сами себе не даем. Владимир Путин не говорит, что надо работать. Работать или не работать – это ваш выбор. Если бы Владимир Путин был как диктатор, и мог посадить вас в тюрьму за то, что вы не работаете, тогда вы могли бы сказать, что не хотите работать, а хотите медитировать. Но Владимир Путин так не говорит, поэтому это ваш выбор, здесь диктатуры нет. Ваш диктатор – это омрачения, они не дают вам спокойно сидеть, диктуют: туда иди, сюда иди, это надо, все надо, я хочу, много требуется. В вас нет никакой приспособляемости, адаптации, вы говорите: «Я должен сделать то-то и то-то», – вы не можете подстроиться под других людей. Когда на вас чуть-чуть кричат, вы сразу обращаетесь в суд, потому что у вас нет терпения, потом слишком много желаний, гора еды – мало, море-океан питья – мало, как можно быть свободным? Кто в этом виноват? Вы в этом сами виноваты.

Теперь эти «Десять сокровищ». Я могу сказать, что если вы используете эти десять сокровищ или хотя бы некоторые из них, то вы станете самыми счастливыми людьми в

Москве. Эти десять сокровищ полностью противоположны мирской деятельности. Например, если сравнить то, как я играю в шахматы, и как играет гроссмейстер, то мы играем противоположным образом. Я думаю, что этот ход лучше, а он говорит наоборот. Я говорю, что это самый лучший ход, а он говорит, что самый худший. Все наоборот, потому что уровень другой. Я не понимаю шахматные ходы в перспективе, он знает их дальше, поэтому я думаю, что этот ход худший, а он говорит, что это самый лучший ход. Вот так же мирское видение думает, что это самое худшее, а Дхарма – что это самый лучший ход. Поэтому говорится, что Дхарма и мирская деятельность полностью противоположны, потому что полностью отличается образ мышления, точка зрения совершенно другая. Другая цель и другая перспектива, практика Дхармы использует очень долгосрочную перспективу, а что касается мирской деятельности, то здесь цель очень краткая, и здесь нет понимания того, что при достижении этой цели она вместе с собой принесет множество других проблем. Вы этого не понимаете, когда у вас спереди есть дыра на одежде, то, что вы делаете? Вы отрезаете кусок ткани где-то со спины и пришиваете его спереди, это наш мирской образ действий. Это очень простой пример того, как мы решаем свои проблемы, и тогда им нет конца, потому что появилась новая дырка сзади. С одной женой трудно, вы с ней прощаетесь, заводите другую, еще хуже, потом от этого только проблемы. Русские мужчины имеют по пять-шесть жен. Я у них спрашиваю, как ваша шестая жена? Он отвечает, что шестая жена самая страшная, третья была хуже второй, а вторая хуже первой. Вот это сансара, все меняется, и в конце все становится еще хуже. У женщины, когда она идет в торговый центр за покупками, ее первый выбор лучше, чем каждый следующий. В итоге она, сделав круг, выбирает самый худший вариант, это мирские дела.

Теперь эти «Десять сокровищ традиции Кадампа». Обычно такое учение не дается на широкою публику, а дается только тем ученикам, кто хочет искренне практиковать. Также если человек не подготовлен, как полагается, то это учение для него может быть опасным, поскольку может стать слишком сильной дозой. Это слишком сильная доза, поэтому сразу все десять сокровищ использовать не нужно, нужно применять их постепенно, потом смотреть, подходит ли вам это, и дальше применять все больше и больше. Сразу, как делают русские, когда говорят, что хотят все полностью, так не нужно.

Итак, из этих десяти сокровищ вам нужно понимать, что есть четыре опоры, и первая из них: в глубине своего сердца полагайтесь на Дхарму. Что такое Дхарма? Это благие качества ума. Что касается тех благих качеств ума, которые у вас уже есть, то на них полагайтесь; которых у вас нет, их взрастите; а те, что вы взрастили, далее развивайте до все более высокого уровня. И это Дхарма, это защитник. В буддизме говорится, что нет будд и божеств где-то снаружи, которые могли бы как-то вас защитить, а то, что они могут сделать, это указать вам путь к освобождению и помочь породить Дхарму в вашем уме. Тем не менее, есть защитники Дхармы, и чем они могут вам помочь? Они могут сделать так, чтобы ваши отпечатки негативной кармы не встретились с условиями, но как-то по-другому они защитить вас не могут. Они могут только немного вам помочь, а так как у вас есть много отпечатков негативной кармы, то они могут не успеть вам помочь. Не думайте, что если у вас возникают проблемы, то защитники Дхармы не помогают вам, не защищают вас, просто у вас много отпечатков негативной кармы и много негативных условий, если бы они вам не помогали, то вы давным-давно бы уже умерли. Если у вас возникает какая-то проблема, то это происходит из-за большого количества негативной кармы и очень большого количества негативных условий, они не могут с этим справиться. Поэтому вместо того, чтобы полагаться на защитника Дхармы, выполняйте очистительную практику, это лучший способ себя защитить. Если нет причины, то им не нужно как-то устранять условия, потому что вы уже очистились от отпечатков негативной кармы. Необходимо понимать, что Три Драгоценности – это самые надежные объекты, и среди них самый главный – это Дхарма.

Дхарма – это ваши благие качества ума, и те благие качества, которые у вас есть в настоящий момент, это вторичная Дхарма. Настоящая Дхарма – это бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, думайте, что мне необходимо взрастить эти два качества, и тогда я буду полностью свободен от страдания. Вам все время нужно так думать, мечтать: «Если бы у меня была такая бодхичитта, как бы это было здорово! Как бы было хорошо иметь мудрость, познающую пустоту!» Думайте об этих двух вещах. Например, молодая девушка думает: «Как было бы здорово, если бы за мной приехал принц на белом коне!» Так же вам нужно думать: «Как было бы здорово, если бы у меня появилась бодхичитта!» Это иллюзия – никогда не приедет принц на белом коне, а развивать бодхичитту – это возможно, и это невероятно! Самый лучший принц – это бодхичитта. «Если она у меня появится, это моя мечта, мне другого ничего не нужно», – так нужно думать. Тогда вы всем сердцем положитесь на Дхарму. Тогда вы думаете, что в жизни самое главное – стать не популярным или богатым человеком, а стать бодхисаттвой. Когда вы об этом думаете и ставите такую цель, то мирская дхарма сразу уменьшится. Если вы говорите, что не нужно привязываться к деньгам и словам, все равно у вас остаются старые привычки. Думайте о бодхичитте, что станете источником счастья для всех живых существ. И когда у вас к бодхичитте будет сильный интерес, и вас спросят, что вас интересует, хорошие слова и репутация или бодхичитта? Отвечайте, что бодхичитта – это самая главная ваша мечта.

Таким образом, всем сердцем полагайтесь на Дхарму и в особенности на бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, это два самых важных благих качества ума, они называются «метод и мудрость». Когда вы развиваете эти два качества, то обретаете два крыла, на которых можете перелететь океан сансары и достичь состояния будды. Поэтому утром, когда глаза открываете, думайте, как хорошо, если я разовью бодхичитту, если я стану бодхисаттвой, это моя мечта. Это должно быть вашей целью, смыслом вашей жизни.

Итак, первое сокровище – это всем сердцем полагайтесь на Дхарму. Если вы всем сердцем полагаетесь на Дхарму, хотите взрастить бодхичитту, хотите взрастить мудрость, познающую пустоту, то сама эта стратегия разрушит восемь мирских дхарм. Только такой один ход разрушит вашу мирскую дхарму, после этого шахматист-мирская дхарма подумает: «Все, я не смогу выиграть, этот умный шахматист сделал сильный ход, я сдаюсь». Так бывает, когда играет хороший шахматист, но противник делает очень сильный ход, и тогда он говорит: «Я сдаюсь, потому что сделан выигрышный ход». Это очень важный ход в вашей жизни, поэтому всем сердцем полагайтесь на Дхарму и ни на что мирское, а в рамках Дхармы – на бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, очень ясно помните эти два момента.

Опору на Дхарму вам нужно верить бедности. Говорится, что если вы полагаетесь только на Дхарму и не выполняете работу, то, как же вы сможете прожить в этом мире? Ответ такой, что в этом нет проблем, вы сможете жить как бедный человек, сможете просить подаяние. Если говорить о смысле слова «монах» – «гелонг», то «ге» означает «добродетельный», то есть тот, кто осуществляет только добродетель. Если вы в жизни осуществляете только добродетель, то, как же вы сможете жить? Жить на подаяния. Это смысл слова «гелонг». Смысл здесь очень похож. Вы полностью поворачиваете ум к Дхарме, далее Дхарму вверяете нищенскому существованию, а нищенское существование вверяете голой пещере. Как нищий, где вы живете? Вы живете в пещере, как Миларепа жил в горах, и это украшение йоги. Лама Цонкапа также всю свою жизнь пробыл в горах, в пещере, медитируя. Если бы в России не было так холодно, то я бы сказал, что нам нужно жить в пещере, но поскольку в России так холодно, то нам нужно строить дома, чтобы не замерзнуть до смерти.

Опора на пещеру вверяется смерти. Миларепа говорил: «Когда я пребываю в горах, в пещере и медитирую, если я умру, и никто не заметит того, что я умер, то в этом случае, я,

Миларепа, осуществил свои желания». Поэтому, даже если говорить о смерти, то умирайте в горах, в медитации. Думайте так: «В моих прошлых жизнях, сколько раз я умирал из-за привязанности, из-за гнева. В этой моей жизни, если я практикую Дхарму и умру в горах, стараясь развить бодхичитту, стараясь развить мудрость, познающую пустоту в своем уме, то это героическая смерть».

Это правда, если вы в горах, развивая в медитации бодхичитту, умрете, то это героическая смерть. Сколько раз в прошлых жизнях вы воевали и при этом умирали, вам за это давали звание героя России, но это не настоящий герой, вы сначала убивали, а потом стали героем. Если вы жертвуете свое тело ради бодхичитты, чтобы стать источником счастья для всех живых существ, тогда все боги и божества будут вам поклоняться, это настоящий героизм не только для России, но и для всего мира. Ради развития бодхичитты, ради блага и счастья всех живых существ, вы идете в пещеру медитировать, это настоящий героизм.

Помните об этих четырех вверениях, четырех опорах, и тогда вы подумаете, что на Байкале я живу в очень комфортных условиях. Вы подумаете, что это слишком комфортные условия. Потому что вы слабые, поэтому мне приходится создавать для вас такие условия. И это очень хорошо, если вы будете так думать, то поймете, что те условия медитации, которые у вас есть в настоящий момент, для вас это просто чистая земля.

Итак, это четыре опоры. Первая (вам нужно запомнить это) – всем сердцем полагайтесь на Дхарму. Дхарма – это благие качества вашего ума, в особенности такие качества, как бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, если у вас их нет, то старайтесь их взрастить, и полагайтесь только на бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Много разных не нужно, эти два самые главные. В настоящий момент полагайтесь только на эти два качества: бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, а в будущем вы сможете положиться на ясный свет и иллюзорное тело. Пока иллюзорное тело и ясный свет положите на алтарь, потому что в вас нет и капли доброты, какие ясный свет и иллюзорное тело? Как вы можете стать буддой за одну жизнь? Пока становитесь бодхисаттвой, если вы стали буддистом, то становитесь таким. Когда вы говорите: «Я хочу стать буддой», – я думаю, какой будда? Даже если вы станете бодхисаттвой, я думаю, что это тоже очень трудно. Очень нелегко стать бодхисаттвой, у вас будет такой святой ум, вы будете заботиться о других больше, чем о себе, у вас будет невероятное терпение, почти как у Будды, таким существом нелегко стать.

Итак, всем сердцем полагайтесь на Дхарму, практику Дхармы вверяйте нищенскому существованию, нищенское существование вверяйте голой пещере, пребывание в пещере вверяйте смерти. Медитируйте до смерти и думайте, что я или умру, или разовью бодхичитту, очень важна такая решимость. Если вы встретите Его Святейшество Далай-ламу и скажете ему, что я или умру, или разовью бодхичитту, то для Его Святейшества это будут самые лучшие слова.

Один мой друг был в горах в медитации, и когда он встретил Далай-ламу, потом они начали разговаривать, он искренне от своего сердца говорил, что или я умру, или разовью бодхичитту, у меня другого выбора нет. Далай-лама ему на это ничего не сказал, прочел молитву, чтобы у него все получилось. Но это такие особые слова, даже если вы не можете так поступить, если вы просто произнесете такие слова в качестве подношения, то Его Святейшеству будет очень приятно. Все Будды и Бодхисаттвы будут очень рады, что вы хотите развить бодхичитту. Как маленький ребенок, когда он не может встать на свои ноги, говорит, что он хочет помогать всем живым существам, это так невероятно! На своих ногах не стоит, но хочет помогать всем живым существам! Это духовные качества ума, такие люди даже плачут. И вы похожи на маленьких детей, пока на свои ноги не встали, желайте

развить бодхичитту, думайте: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ». Это невероятно, это чудеса жизни. Раньше вы были человеком с большим «я», вредоносным, опасным, не дающим людям покоя, а теперь стали говорить: «Я умру или стану источником счастья для всех живых существ», – это как чудеса. Такой дикий человек станет источником счастья для всех живых существ, это чудеса!

Итак, это четыре вверения. Следующие три – это вступление, устранение и достижение. Три положения. То, что вам нужно, это оставить положение человека. Оставить свою важность, положение чиновника, важность для вас Москвы. Вы покидаете общество людей и вступаете в общество собак.

Вы оставляете гордость рождения человеком, что вы самый главный, что бог создал природу ради нас. Уйти из человеческого статуса – это очень высокоморально. В нашем мире мы как демоны, когда смотришь со стороны на животных, то они лучше людей, человек – самое страшное животное, каннибал, поедающий рыбу, баранов, всем вредит, лес уничтожает, сбрасывает бомбы. Кто делает наш мир беспокойным? Человек – это демон, поэтому лучше его из общества убрать.

Итак, вы покидаете положение человека, и я хотел бы сказать, что среди всех существ, населяющих нашу планету, люди самые высокомерные: «Мы люди, все существующее ради нас», поэтому уйти из человеческого статуса высокоморально. Мы, люди, самые главные, покидаем общество.

И далее вы вступаете в общество собак, то есть занимаете самое низшее положение. Вы думаете, что нет никого, кто был бы ниже меня. Я собака, самый низший статус. Я и собака занимаем самое низшее положение. Это очень важная стратегия. Думайте, что нет никого, кто был бы ниже вас, что я и собаки находимся на самом низшем положении. Таким образом, третье – вы достигаете трона Будды Ваджрадхары. Как говорил Миларепа: «Я, занимая низшее положение, сейчас достиг высочайшего уровня Будды Ваджрадхары, высшего положения». Итак, вы покидаете положение человека и переходите на низшее положение собак, и при этом достигаете высшего положения Будды Ваджрадхары. Вам в своем уме нужно устранить такие слова: «я особенный», «я очень важный», вы вообще не важны. «Я особый», «я важный», «мы калмыки», «мы тувинцы», «мы буряты», «я русский», «я из Москвы, столицы» – так думать не нужно, что вы главный и все должны вас слушать. Вы не главный.

Итак, займите самое низшее положение и это важное положение для реализации. Когда я приезжаю в Индию и встречаюсь с Далай-ламой, у меня нет ощущения, что я особый человек. Сажусь в любое место, слушаю учение, как это приятно! Если я буду думать, что я не хуже, что у меня есть много учеников, что я должен сидеть рядом с Далай-ламой, занимать место на учениях, переживать, когда вдруг кто-то уберет с него мою подушку, – так сам себя наказываешь. Самое главное, слушать Далай-ламу, его голос, хоть где сиди. Мне повезло, ученики заняли мне место, я сидел хорошо, учение слушал. Поэтому, если вы считаете, что вы главный и должны сидеть в особом месте, то делаете сами себе тюрьму, сами становитесь виноватыми в этом.

Поэтому, когда вы посещаете учения Его Святейшества Далай-ламы, никогда не стремитесь попасть вперед, в первые ряды, а всегда занимайте самое низшее положение. Если вы слышите Его Святейшество, это самое главное. Когда приезжала делегация монахов из монастыря Сера-мэй, они мне рассказали о геше Тубтен Ринчене, это великий геше, у которого очень много учеников, большинство монахов из монастыря Сера-мэй его ученики, Чусанг Ринпоче также его ученик. Они мне сказали, что геше Тубтен Ринчен всегда занимал

низшее положение, никогда не старался пробиться вперед. Когда я услышал эти слова, то чуть было не заплакал, потому что традиция Пананга Ринпоче, традиция Чово Тубтена Ринпоче до сих пор жива в наши дни. Однажды Его Святейшество увидел геше Тубтена Ринчена, что он сидит где-то в последнем ряду, помощники Его Святейшества отправились к нему и пригласили его сесть поближе, а он попросил их: «Нет-нет, пожалуйста, я здесь все слышу», и так он никуда не пошел, остался на своем месте. Это пример того, что учение Будды, учение мастеров Кадампа живо до наших дней. Если все будут стараться пробиться вперед, то учение деградирует. Его Святейшество также приводил такие примеры, что в прошлом Ринпоче, когда садились на трон, то для всех готовили троны с одинаковым количеством подушек его уровня, но у некоторых Ринпоче помощники между подушками подкладывали деревянный щит, чтобы подушки не проседали и их Ринпоче сидел выше, чем остальные. Тогда зачем Дхарма? Даже мирские люди так не делают, Жириновский так не делает. Это буддийский позор. Для Жириновского самое главное – это голоса избирателей, чтобы его выбрали, ему не нужно высоко сидеть. Даже Жириновский так не делает, он по телевидению просит избирателей задавать ему больше вопросов, чтобы им ответить. Это умное решение. Вам нужно понимать эти вещи.

Следующее – это три ваджры. Мастера Кадампа говорили, что «ваджру непривязанности» нужно поставить спереди. Это означает, что не должно быть никакой привязанности. Любое рождение заканчивается смертью, момент смерти не определен, кто знает, я могу умереть в любой момент, даже завтра, и сегодня мой последний день, если вы хотите заниматься настоящей практикой, думайте, что сегодня может быть для вас последний день, тогда практиковать вы будете невероятно хорошо. И это правда, многие люди не понимают, что сегодня может быть для них последний день, что завтра они умрут, и если это действительно так, что сегодня для вас последний день, то завтра смерть не будет для вас катастрофой. Всегда нужно думать, что, наверное, сегодня мой последний день, поэтому «ваджру непривязанности» нужно поставить спереди.

«Ваджру неблагодарности» нужно повесить за спиной. Что это означает? Вы оставляете родственников, семью и отправляетесь медитировать в горы, оставляете своих родителей, и они говорят: «Ты неблагодарный человек!» Позвольте им называть вас неблагодарным человеком, поскольку у вас есть высокая цель. Поэтому пусть они говорят. Таким образом, «ваджру неблагодарности» повесьте за спиной и позвольте вашим родственникам называть вас неблагодарным, или другим людям называть вас неблагодарным, потому что у вас есть хорошая цель на далекое будущее. Это называется жертвой. Что люди думают, что говорят, не имеет значения, потому что у вас есть хорошая цель. Когда Будда ушел в лес, его отцу это не понравилось, жене не понравилось, все говорили, как можно так поступать. Но он знал, что бы они ни говорили, у него есть более высокая цель, чем сидеть рядом с ними: «Пусть они думают, что я неблагодарный, но цель выше, потом я смогу им больше помочь». Вот так нужно поступать. Итак, «ваджру неблагодарности» вы оставляете за спиной.

«Ваджру мудрости» держите с собой. Это значит удерживать знание Дхармы. Придерживайтесь этих знаний Дхармы, все время их используйте, во всех ситуациях придерживайтесь знаний всегда с ваджрой мудрости. Итак, всегда держите ваджру мудрости, используйте только позитивные состояния ума, и никогда не используйте негативные состояния ума, это «ваджра мудрости».

Таковы «Десять сокровищ традиции Кадампа». Я получил это учение от своих духовных учителей, из уст в ухо, и теперь передал эти наставления вам. Теперь у вас есть эти сокровища, десять сокровищ традиции Кадампа, и как вы будете их использовать, это на ваше усмотрение. Насколько это значимо, понять можете только вы сами, они невероятно полезны. После учения Будда сказал: «Я указал вам путь к освобождению, теперь

освобождение зависит от вас». Таким образом, и я передал вам десять сокровищ традиции Кадампа, а теперь, насколько глубокой практикой это станет, зависит от вас. Если вы искренне будете их использовать, не может быть, чтобы они не дали хорошего результата. Они сделают вас такими же, как Миларепа, такими же, как лама Цонкапа, и в будущем, если вы будете их правильно использовать, то станете российскими йогинами. Вы прославите в мире вашу страну Россию, это тоже хорошо, это ваша родина. Русский йогин, русский бодхисаттва, как это хорошо! Но стать русским йогиним не так хорошо, нужно стремиться стать русским бодхисаттвой. Стать российским бодхисаттвой – это очень хорошая мечта.

Теперь, чтобы отбросить привязанность к этой жизни, вам нужно медитировать или размышлять о таких положениях, как драгоценная человеческая жизнь и непостоянство и смерть. Получая учение, вы обретаеете определенную убежденность, благодаря тому, что учение вам дает ваш Духовный Наставник, и эта убежденность, мудрость хороша, но не очень надежна. Не ограничивайтесь такой мудростью, далее вам нужно развить мудрость на основе размышления. Таким образом, с той убежденностью в учении, которую вы обрели во время слушания, далее размышляйте на эту тему снова и снова, укрепляйте ее, чтобы убежденность складывалась на основе собственных размышлений, а не на основе того, что вам подсказывают другие люди, и эта убежденность, мудрость, возникающая на основе размышления. Далее, когда с помощью шаматхи вы укрепляете эту убежденность, это называется реализацией. Это реализация драгоценной человеческой жизни, реализация непостоянства и смерти, когда с помощью шаматхи вы достигаете спонтанных чувств в отношении этих тем, тогда у вас появляются подлинные реализации. Это реализация драгоценной человеческой жизни, реализация непостоянства и смерти, реализация преданности Духовному Наставнику, после развития шаматхи это подлинные реализации.

Есть два вида аналитической медитации: это аналитическая медитация на темы «Ламрима» без шаматхи и аналитическая медитация на «Ламрим» с шаматхой. Вначале у вас нет шаматхи, и вам нужно проводить аналитическую медитацию на «Ламрим» без шаматхи, это поможет вам укрепить вашу убежденность, но она будет не такой сильной, как с шаматхой. Пабонка Ринпоче говорит, что когда вы выполняете аналитическую медитацию по всем важным темам «Ламрима» без шаматхи, то, как этим заниматься? Во многих других текстах таких объяснений нет, Пабонка Ринпоче объясняет эти вещи уникальным образом. Он говорит, что вначале старайтесь медитировать на все аспекты «Ламрима» таким образом, чтобы обрести контроль над положениями, размышляйте обо всех пунктах медитации о драгоценной человеческой жизни таким образом, чтобы обрести контроль над положениями. Чтобы обрести контроль над положениями, вам нужно все сущностные положения «Ламрима» запомнить наизусть. Итак, все сущностные положения драгоценной человеческой жизни вы помните наизусть, а также вы помните все основные положения темы о непостоянстве и смерти, так просто перечисляйте их и вспоминайте, чтобы не забыть.

Первое, что вам нужно, это обрести контроль над всеми основными темами «Ламрима», начиная от преданности Духовному Наставнику, и заканчивая мудростью, познающей пустоту, то есть вы должны помнить все основные положения. Второе, что говорит Пабонка Ринпоче, это то, что вам необходимо добиться искусственных чувств в отношении каждой темы. Вы размышляете над каждым важным положением этой темы, развиваете определенную убежденность и вместе с убежденностью вы должны добиться определенного чувства, скажем, в отношении драгоценной человеческой жизни вы приходите к убежденности, что драгоценная человеческая жизнь является очень редкой, очень значимой. Вначале вы распознаете, что представляет собой драгоценная человеческая жизнь, второе – размышляете о ее значимости, а третье – о редкости.

Итак, драгоценная человеческая жизнь является невероятно редкой и невероятно драгоценной, как же я могу терять ее, меняя на бессмысленные мирские дела? Тогда восемь мирских дхарм у вас в уме ослабнут, благодаря сильному пониманию драгоценной человеческой жизни. Что касается тем драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти, то главная их цель – это ослабление мирских забот. Далее вы поворачиваете ум к Дхарме и думаете, что самое главное – это развитие ума, потому что качества своего ума я могу нести с собой жизнь за жизнью, ничто другое я с собой не заберу, а умереть могу в любой момент. Так вы обрываете такую убежденность, и это называется развитием искусственных чувств вашей аналитической медитации. Если вы этого достигнете без шаматхи, то уже это невероятно изменит вашу жизнь.

Вы станете другим человеком, грубой привязанности у вас не будет, мирские дела станут для вас как детские игрушки. Детские игрушки, есть они у вас или нет, ничего страшного, сломались – неважно. Даже если работу потеряете, это не страшно, найдете другую. Если вас оставит муж, вы не будете огорчаться, будет время для медитации. Для вас это не кошмар, это как игрушка. Большой кошмар – это когда в уме нет Дхармы, ум становится сухим, вредным, это страшно! Если вы станете толстым – ничего страшного, ум толстым не становится, поэтому что-то мирское на вас влияния не оказывает.

Далее, если с помощью шаматхи вы достигнете спонтанных реализаций, это будет невероятно! У меня нет шаматхи, но я достиг второго уровня, то есть развития искусственных чувств в отношении всех тем «Ламрима», и я могу сказать, что это невероятное счастье, я думаю, что если бы с помощью шаматхи я достиг подлинных реализаций, это было бы чем-то просто невероятным!

Первое, что вы делаете в аналитической медитации, это обрываете контроль над основными положениями. Второе – развиваете искусственное чувство в отношении каждой темы. Третье – с помощью шаматхи вы обрываете спонтанную реализацию. Тогда состояние будды от вас не так далеко.

Я объяснил вам очень важные вещи, в шахматной игре вашей жизни это поворотный момент, эти десять сокровищ традиции Кадампа никогда не забывают. Даже если во сне я спрошу вас, что такое десять сокровищ традиции Кадампа, вы должны быть способны ответить. Тогда учение Будды, учение Атишы, учение ламы Цонкапы обретет корень в России, это невероятное учение! Вы должны знать, что буддизм распространен по многим территориям, в Тайланде, на Шри-Ланке, Японии, Китае, везде есть буддизм, но такой тибетский буддизм, особенно традиции ламы Цонкапы, полной сутры и тантры, все сущностные инструкции, ни одна не утрачена, вся система тантрического посвящения, – это большая редкость. Вы встретили такую традицию ламы Цонкапы, и я подчеркиваю, что для вас это большая удача.

Однажды один монах попросил Панчен-ламу: «Панчен-лама, сейчас я умираю, пожалуйста, сделайте посвящение, чтобы я снова родился человеком». Панчен-лама сказал: «Хорошо, я могу это сделать». Монах сказал: «Не только это, также, чтобы я встретился с Дхармой». Панчен-лама сказал: «Да, это я могу пообещать». Монах сказал: «Не только с Дхармой, но и с учением ламы Цонкапы». Панчен-лама сказал: «Вот этого я пообещать не могу». Это не так легко. Вам с вашей стороны необходимо искренне молиться, делать посвящение заслуг, и тогда если это происходит с обеих сторон, тогда такое возможно. Итак, вы приобрели то, что не может пообещать даже Панчен-лама, поэтому для вас это просто чудо!