

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, всех тех, кто приехал со всей России на наш ретрит. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, вначале очень важно и с моей стороны, и с вашей стороны породить правильную мотивацию. Моя мотивация не должна быть связана с какими-то мирскими заботами, например, прославиться или заполучить как можно больше учеников, или чтобы, например, собрать с вас денег, моя забота должна заключаться в том, чтобы помочь вам в развитии ума. И я также разовью правильную мотивацию и буду давать вам учение из сострадания. С вашей стороны – получайте учение с мотивацией достичь состояния будды для блага всех живых существ, а это в свою очередь коренится в великом сострадании, и под влиянием великого сострадания вы хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ. И корень моей мотивации – это тоже великое сострадание. Поскольку я дал обещание освободить живых существ от страданий, сегодня у меня есть шанс помочь вам в освобождении от страданий, я могу передать вам учение о том, в чем заключаются страдания и причины страданий, и что такое счастье, в чем состоят причины счастья, продемонстрировать вам все это и помочь вам освободиться от страданий. И с моей стороны, и с вашей стороны очень важно иметь в качестве мотивации великое сострадание и удостоверяться, чем бы мы ни занимались, это может быть практика Дхармы или любая иная деятельность, в основе должно лежать великое сострадание, иначе, что бы мы ни делали, это бессмысленная деятельность, если она побуждается эгоистичным умом.

Итак, проверяйте, какая сила стоит за каждым вашим действием. Если это эгоистичный ум, то это то, что принесет только страдания и вам и другим. А если сила, стоящая за вашими действиями, даже в том случае, если вы просто делитесь с кем-то куском хлеба, это великое сострадание, тогда эти действия принесут большие заслуги. Как говорил Будда, когда мы прекращаем дышать, прекращается наша жизненная сила. И таким же образом, когда мы прекращаем дыхание великого сострадания, заканчивается жизненная сила Махаяны. Жизненная сила Махаяны зависит от великого сострадания, поэтому каждый день возвращайте великое сострадание, думайте о страданиях всех живых существ, а не только о ваших страданиях, и тогда у вас зародится чувство: «Пусть все живые существа освободятся от страданий». Чтобы думать о страданиях, вам в первую очередь нужно понимать, что такое полное страдание. Если вы думаете только о поверхностных страданиях, то их знают даже животные. Если вы думаете о своих поверхностных страданиях, то это вам не помогает. Даже если вы их распознаете, это приведет вас к большей депрессии. И четыре благородные истины – это очень важное учение, это позвоночник учения для развития великого сострадания.

А теперь, что касается учения по трем основным аспектам пути, мы подошли к разделу развития отречения. Мы рассматриваем три подзаголовка. Первый – это причина, по которой необходимо развивать отречение. Второй – каким образом развить отречение. Третий – это критерий развития отречения. Что касается причин, по которым необходимо развивать отречение, мы это с вами уже прошли, а теперь мы подошли ко второму разделу – о том, каким образом развивать отречение.

Эта часть рассматривается в двух подзаголовках: каким образом уменьшить привязанность к этой жизни, и как уменьшить привязанность к следующей жизни. Причина, по которой мы не можем развить отречение, это привязанность. У нас сильна привязанность к этой жизни, и мы, не говоря уже о том, чтобы развить отречение, не можем даже нормально подготовиться к деятельности в будущей жизни. Итак, в первую очередь вам необходимо

уменьшить привязанность к этой жизни и быть практичными – вначале подготовиться к деятельности в следующей жизни, чтобы продолжать вашу практику жизнь за жизнью.

Чтобы уменьшить привязанность к будущей жизни, лама Цонкапа в «Трех основных аспектах пути» говорит, что здесь необходимо размышлять о карме и страдательной природе сансары для уменьшения привязанности к будущей жизни. В прошлый раз я рассказывал вам, что есть причина, по которой в «Трех основных аспектах пути» лама Цонкапа рассматривает размышления о законе кармы в качестве средства для уменьшения привязанности к следующей жизни, а в «Ламриме» тема кармы рассматривается на этапе практики личности начального уровня. В «Ламриме» темы драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти рассматриваются в качестве средства для уменьшения привязанности к этой жизни, и далее для обретения хорошего, высокого перерождения в следующей жизни рассматриваются темы прибежища и кармы. Эти две темы объясняются в качестве метода обретения счастья в будущей жизни. Вы скоро умрете, поэтому нет смысла привязываться к этой жизни, но смерть не является концом вашего существования, далее вас ждет будущая жизнь, и поэтому лама Цонкапа для обретения счастья в будущей жизни в «Ламриме» рассматривал темы прибежища и закона кармы. Это как методы обретения счастья в будущей жизни, и это очень важно, потому что, что наступит раньше, завтрашний день или следующая жизнь, сказать очень трудно. Поэтому, что касается практики Дхармы, то ее нужно выполнять в правильной последовательности, и не нужно перепрыгивать сразу к высоким практикам.

Итак, в «Трех основных аспектах пути» используются размышления о законе кармы и размышления о страдательной природе сансары, и эти темы рассматриваются для уменьшения привязанности к деятельности в следующей жизни в сансаре. До тех пор, пока есть кармические отпечатки, они встречаются с условиями, и далее происходит ваше вращение в сансаре. Главное, из-за чего вы вращаетесь в сансаре, это наличие кармических отпечатков, которые встречаются с условиями. Неведение – это как корень, из-за неведения возникает карма, и далее, когда карма встречается с условиями, возникает существование, и так вы продолжаете вращаться в сансаре. Десятое звено – это существование в сансаре, и до тех пор, пока у вас есть существование в сансаре, вашим страданиям нет конца. Таким образом, необходимо размышлять о законе кармы, о четырех характеристиках кармы, о последствиях проявления кармы, о том, какие негативные кармы мы не должны совершать, и какие десять позитивных карм нам следует совершать. Также очень важно ясно анализировать и понимать, что такое кармические отпечатки, что такое карма.

Карма – это действие. Каждое действие, которое вы совершаете, оставляет отпечатки в вашем уме, которые называются кармическими отпечатками. Эти кармические отпечатки обладают потенциалом в соответствии с тем, с какими мыслями они создавались. Если действие было побуждаемо позитивными состояниями ума, то отпечаток будет позитивным, а если действие побуждалось какими-то негативными мыслями, то это негативный кармический отпечаток. Причина, по которой негативный кармический отпечаток приводит к негативному результату, состоит в том, что этот негативный кармический отпечаток имеет соответствующий потенциал. Почему он обладает таким потенциалом? Потому что, когда он создавался, он создавался с негативными состояниями ума. Поэтому в нем заключается негативный потенциал. Почему из семечка яблока вырастает только яблоня и никакое другое дерево? Потому что у него есть потенциал яблони. Ученые исследовали этот вопрос и пришли к выводу, что в семечке яблока заключается полный потенциал дерева яблони. Почему у семечка есть такой потенциал яблони? Потому что оно в свою очередь также появилось на яблоне, а та в свою очередь возникла из-за какой-то предшествующей яблони.

Поэтому в буддизме говорится, что подобная причина приводит к подобному результату, и в науке говорится то же самое. Очень важно обрести в этом убежденность, и тогда вы поймете: «Да-да, действительно, из семечка яблока может появиться только такой результат как яблоня, и никогда не вырастет растения перца чили». Семечко перца чили, если вы посадите его в землю, сколько бы вы ни поливали его сладкой водой, медом, молоком и так далее, из него никогда не вырастет яблоня, всегда вырастет только перец чили. Это закон природы, его никто не создавал: подобная причина производит подобный результат. И поэтому первая характеристика кармы состоит в том, что карма определена. Это означает, что отпечаток негативной кармы определенно приводит только к негативному результату, а отпечаток позитивной кармы определенно даст только позитивный результат, и это изменить невозможно, это закон природы.

Что касается четырех характеристик кармы, то это учение я передал вам прошлой осенью, сейчас просто напоминаю об этом, а сейчас мы перейдем к рассмотрению страдательной природы сансары для уменьшения привязанности к будущей жизни в сансаре. Здесь лама Цонкапа рассуждает о страдательной природе сансары и косвенно говорит о том, что необходимо размышлять обо всех четырех благородных истинах. Но одних мыслей о страдательной природе сансары недостаточно, вы можете впасть в депрессию. Если, например, у меня нет лекарства от вашей болезни, нет противоядия, и все, что я делаю, это говорю вам о том, как ужасна ваша болезнь, то все, к чему это приведет, это депрессия и более несчастное состояние ума. Если противоядия нет, то самое лучшее – это вообще ничего такого не говорить, а если есть противоядие, то нужно наоборот все это сказать человеку, нужно немного его припугнуть. Потому что, если я врач и у меня есть для вас лекарство, то я смогу вас вылечить, и для этого мне нужно немного вас припугнуть, объяснить, что эта болезнь очень опасна, может быть еще хуже. Вы испугаетесь, ваше лицо покраснеет, и потом я скажу, что у меня есть для вас лечение, нужно так-то принимать такие-то лекарства, и вы подумаете: «Как хорошо!» А если лечения нет, и вам говорят: «Страдание, страдание», то вы подумаете, что у вас и так хватает мирских страданий, зачем вам еще буддийские страдания? Это правильно.

Однажды в Америке учение передавал один опытный пожилой лама, я не знаю, насколько он был опытным, я слышал эту историю. Я думаю, что он, наверное, был не очень опытным, потому что, если бы он был опытным, то передавал бы учение более искусным образом. Одна женщина однажды сказала своей знакомой пожилой женщине, что приехал тибетский лама, он передает учение, и тебе нужно отправиться туда и получить учение. Она сказала, что это особенный ринпоче, перерождение, тибетцы любят говорить: «Это пятнадцатое (или двадцатое) перерождение». Это как конкуренция в перерождениях, это тоже чуть-чуть неправильно. Далай-лама всегда говорит, что у Нагарджуны нет перерождений, самое главное – это живой мастер. Если все время говорить о перерождениях, то маленький ребенок, без всякого опыта, будет сидеть на троне и давать учение, это опасно. Нам, русским, не нужно придавать такого значения перерождениям. Мы все являемся перерождениями, у нас у всех были миллионы перерождений. Поэтому это вопрос, с которым я чуть-чуть не согласен. Я уважаю живого мастера. Для вас тоже живой мастер должен быть самым главным.

Во время учения этот тибетский лама все время говорил только о страдательной природе сансары. Он специально углублялся в рассмотрение страданий животных, страданий ада. И эта пожилая женщина не выдержала. Конечно, даже я бы этого не выдержал: «Страдание, страдание, страдание, проблемы, проблемы...» Зачем это надо? Итак, эта бабушка терпела, терпела и, наконец, встала и ушла. Ее подруга спросила у нее: «Зачем вы ушли с учения?»

Это не очень хорошо, мне было неудобно». Она сказала: «Зачем же мне нужно было там сидеть? У меня достаточно страданий, а этот лама говорил о каких-то новых буддийских страданиях. Зачем мне нужны буддийские страдания?» При этом он ничего не говорил о решении проблем, а все время заострял внимание на одних страданиях. Поэтому, когда эта бабушка говорила: «Зачем мне буддийские страдания?» – с одной стороны она была права.

Почему Будда в учении о четырех благородных истинах в первую очередь говорил о благородной истине страдания и подробно рассмотрел эту тему? Причина состояла в том, что у Будды было противоядие от всех наших страданий – это четвертая и третья благородные истины. И поскольку существовало противоядие от страданий, то следовало более подробно рассмотреть тему страданий, а затем уже сказать о том, что существуют такие-то противоядия от страданий, тогда это полезно. Четыре благородные истины говорят о нашей жизни, о нашем страдании и о нашем счастье. Одна из причин, по которой у нас появляется привязанность к сансаре, к тому, что мы слишком привязаны к временному счастью, состоит в том, что мы не знаем, в чем состоит временное счастье. Если бы мы знали, что такое настоящее счастье, а это ум, полностью свободный от омрачений, тогда временное мирское счастье не смогло бы ввести нас в заблуждение, мы бы видели, что любое временное мирское счастье заканчивается другими страданиями. Вы в этом случае понимаете мирское счастье как страдание перемен, то, что любое временное мирское счастье, в конце концов, меняется на какое-то страдание. Итак, исследуйте любое ваше мирское счастье, оно заканчивается страданием. И нет ни одного варианта, когда какой-то мирской объект мог бы подарить вам вечное счастье. А что может вам подарить вечное счастье? Это только третья благородная истина – пресечение омрачений. Поэтому первая и вторая благородные истины говорят о нашем страдании и о наших причинах страданий, а в третьей и четвертой благородных истинах говорится о нашем счастье и о причинах нашего счастья. Если мы об этом знаем, то какое преимущество получаем? Тогда в нашем уме у нас будет ясное представление о том, что нам нужно. Психологи исследуют психологию женщин и говорят, что очень трудно понять, чего хочет женщина, потому что это действительно правда. Сегодня ей хочется получить какой-то один мирской объект, а завтра она хочет чего-то другого. Но это правда не только в отношении женщин, мужчины тоже не знают, чего им нужно: сегодня водку хотят, а завтра чего-то другого – наверное, того, наверное, другого. Потому что мы не уверены, что нам нужно. Когда мы испытываем голод, то еда – это самое главное. Когда холодно, одежда – это самое главное. В зависимости от нашего страдания мы говорим, что вот это – самое главное. Когда денег нет, а нужно лечить детей, платить деньги, то вы думаете: «О, деньги в моей жизни – это самое главное!» Почему? Когда не хватает денег, вы думаете, что деньги – это самое главное. Чтобы вам не пришлось на ум, что деньги – это самое главное, с самого начала готовьтесь, создайте определенный запас, и тогда вы не посчитаете деньги самым важным в жизни. В нашем уме нет ясного представления о том, что такое настоящее вечное счастье, что представляет собой полное счастье, в чем его причины. Мы также не имеем ясного представления о том, что такое страдание, каково полное наше страдание, и в чем состоят его причины. Из-за этого у нас в уме нет ясной цели. У большинства людей нет цели, а если у кого-то есть цель, то это мирская цель из-за непонимания четырех благородных истин. Поэтому, хотя вы пытаетесь как-то о себе позаботиться, но вы не знаете, как правильно о себе позаботиться из-за незнания учения по четырем благородным истинам. Когда вы правильно поймете учение по четырем благородным истинам, то в вашем уме у вас будет лишь одна цель – это ум, полностью свободный от омрачений. До тех пор, пока мой ум не свободен от болезни омрачений, это природа страданий. Все начинается со страданий и заканчивается тоже страданиями, и для того, чтобы полностью освободиться от страданий, необходимо обрести ум, полностью свободный от омрачений. И это третья благородная истина – благородная

истина пресечения. Чтобы ее достичь, мне нужно медитировать на благородную истину о пути.

А что такое благородная истина о пути? Это мудрость, имеющая прямое постижение абсолютной природы собственного «я» и других феноменов. Каким образом эта мудрость прямого постижения пустоты, абсолютной природы своего «я» и феноменов помогает вам обрести ум, полностью свободный от омрачений? Причина состоит в том, что, как говорится во второй благородной истине, все причины ваших страданий сводятся к самому корню – неведению. Наши страдания проистекают не откуда-то извне, а со стороны нашего собственного ума, но и со стороны ума мы тоже говорим не о всяком уме, а о невежественном уме. Неведение из-за непонимания, из-за отсутствия мудрости цепляется за «я» и за другие феномены как существующие противоположным образом, противоположно их подлинному образу существования. Из-за этого неведения у нас в уме возникают омрачения. Как? В благородной истине источника страдания это объясняется следующим образом. Из-за неведения вы рассматриваете себя как самосущего, и других живых существ – как самосущих. Поскольку вы удерживаете свое «я» как самосущее, далее у вас начинает возникать привязанность к этому «я», вы начинаете думать, что это «я» – самое главное, и так, как будто все вокруг создано для него, для того, чтобы это «я» получало удовольствие, это «я» – как царь, а вокруг все люди, все другие явления – для того, чтобы они были использованы этим «я». Иногда, например, в христианстве говорят о том, что животные созданы для того, чтобы люди их поедали, получали удовольствие, как-то эксплуатировали. Это тоже не очень хорошо. Так говорят не все христиане, но некоторые люди так говорят. Это неправильная интерпретация. Поскольку вы это «я» считаете очень важным, вам это говорит, что это «я» является самым главным. Это называется привязанностью к «я», когда у вас возникает мысль: «Я самый главный», – это эгоистичный ум. Из-за неведения далее возникает эгоистичный ум, это себялюбивый ум, и здесь мы говорим не о всякого рода заботе о себе и любви к себе, а мы говорим о такой мысли: «Я самый главный и все вокруг предназначено для меня».

Что касается себялюбивого ума, то некоторые мастера говорят о том, что у архатов есть себялюбивый ум, потому что у них есть желание в отношении себя достичь безупречной нирваны. Они говорят, что это эгоистичный ум, это себялюбивый ум. Другие мастера и я в том числе придерживаюсь утверждения, что у архата нет себялюбивого ума. Причина состоит в том, что себялюбивый ум, эгоистичный ум – это привязанность к «я», а у архата нет привязанности. Когда архат желает себе обретения ума, полностью свободного от омрачений, это не является себялюбием, а это любовь к себе, и это правильно. Не всякие желания в отношении себя являются эгоистичным умом. Мы говорим, что бодхичитта – это желание достичь состояния будды. Кто желает? Я хочу достичь состояния будды. Так это тоже превратилось бы в эгоистичный ум. Поэтому не всякое желание в адрес себя является привязанностью. Итак, вам нужно понимать, что здоровые желания не являются привязанностью, а привязанность – это нездоровые желания. Например, если у вас есть такое желание стать счастливым, благодаря обретению какого-то имущества, то это не является здоровым желанием, это привязанность, потому что в действительности это не делает вас счастливым, а приносит другие страдания. Любые мирские желания, чего бы вы ни пожелали, принесут вам только страдания и никакого счастья не принесут. Это называется нездоровыми желаниями. Потому что они не принесут блага, они принесут страдания. Желание себе обретения безупречно здорового состояния ума – это здоровое желание, потому что оно действительно принесет вам настоящее счастье, оно действительно является заботой о себе. Поэтому отречение с одной стороны является чистой любовью к себе.

Отречение – это состояние ума, желающее обрести полную свободу от омрачений, достичь состояния освобождения. Когда вы желаете себе обретения ума, полностью свободного от омрачений, это является чистой любовью к себе. В буддизме говорится, что это такая любовь к себе, когда вы себе желаете ума, полностью свободного от омрачений, и это правильный способ себя любить. Если вы желаете себе счастья через обретение богатства, то вы неправильно себя любите. Вы наоборот создаете себе большие проблемы. В этом случае это неправильный образ любви к себе, неправильная забота о себе. Шоколад сладкий, но если вы едите его слишком много, если у вас такое сильное желание есть все больше и больше шоколада, то это вам навредит. Нездоровые желания – это привязанность, а здоровые желания – это не привязанность, а это чистая любовь к себе. Его Святейшество Далай-лама также говорит, что у архата нет себялюбивого ума. Это спорный вопрос, но что касается моих Духовных Учителей, Его Святейшества Далай-ламы, то Его Святейшество говорит, что у архатов нет себялюбивого ума. У них есть желание достичь индивидуального освобождения, но при этом это не является себялюбивым умом. В сравнении с бодхичиттой, с желанием достичь состояния будды ради блага всех живых существ, это не очень сильное здоровое состояние ума, но это тоже здоровое состояние ума.

Теперь вернемся к нашей теме. Этот себялюбивый ум делит живых существ на три категории: друзья, враги и посторонние. По отношению к друзьям возникает привязанность, по отношению к врагам – гнев, а по отношению к посторонним – просто пренебрежение. Здесь существует три коренных омрачения, и когда они смешиваются, то возникает множество других видов омрачений, так же как при смешении трех коренных цветов появляется множество других цветов. Из-за трех коренных омрачений, трех негативных состояний ума – неведения, привязанности и гнева возникает множество других негативных состояний. Этот механизм не останавливается ни на мгновение, он непрерывно создает кармические отпечатки, это отпечатки либо негативной кармы, либо загрязненной кармы. И вам нужно знать, в чем состоит разница между отпечатками загрязненной кармы и отпечатками негативной кармы. Даже если вы создаете позитивную карму, но это загрязненная позитивная карма, то она становится причинами сансары и не является причиной нирваны.

Что такое загрязненная карма? Под влиянием неведения, даже если вы создаете позитивную карму, она будет загрязненной кармой. Хотя у вас будет доброе состояние ума, но это доброе состояние также смешано с неведением и непониманием абсолютной природы своего «я» и других феноменов. В этом случае такая карма, даже позитивная, называется отпечатком загрязненной кармы. И это будет причиной, возвращающей вас в сансаре, это причина высокого перерождения, но, тем не менее, не причина освобождения. А что касается незагрязненной кармы, то это когда у вас есть прямое познание пустоты.

С пониманием абсолютной природы своего «я» и других явлений, когда вы создаете карму с добрым состоянием ума, с бодхичиттой, то в этом случае это будет отпечатком незагрязненной кармы. Это называется отпечатками незагрязненной кармы, они очень мощны, это причины освобождения, причины просветления. Есть также кармические отпечатки, которые называются «отпечатками, подобными освобождению». Незагрязненная карма, когда с прямым познанием пустоты вы создаете карму, то она становится причиной освобождения, причиной просветления. В текстах есть такой термин как кармический отпечаток, подобный освобождению. Что это означает? Это когда у существ нет прямого познания пустоты, но ум сильно побуждаем либо отречением, либо бодхичиттой. Когда они создают с такими состояниями ума карму, эта карма называется кармическими отпечатками, подобными освобождению.

В «Ламриме» лама Цонкапа говорит, что за исключением святых объектов, без отречения, без бодхичитты, без познания пустоты, что бы мы ни делали, мы будем вращаться в сансаре. Вот это основная мысль. Что бы мы ни делали, даже если это позитивная карма, все равно это будет причиной только вращения в сансаре. Если ваши действия побуждаемы отречением или бодхичиттой, то ваши кармические отпечатки называются отпечатками, подобными освобождению. Но вначале говорится «кроме святых объектов». Что это означает? Это указание на вашего Духовного Наставника и святой объект Будду. Благодаря таким особым объектам, даже если у вас нет отречения, нет бодхичитты, нет познания пустоты, но если вы создаете карму в отношении этих очень весомых объектов, она становится кармой, подобной освобождению. Вначале, когда у нас нет отречения, нет бодхичитты, для нас очень важны святые весомые объекты: наш Духовный Наставник, ступа или статуя, в отношении которых мы можем создать кармические отпечатки, подобные освобождению. Если вы пребываете рядом с Духовным Наставником, то какие-то другие святые объекты для вас не важны, потому что говорится, что Духовный Наставник является обителью всех Будд трех времен. Они находятся в месте пребывания вашего Духовного Наставника. В коренном тексте тантры Чакрасамвары говорится, что даже если Духовный Наставник обычный человек, а при этом ученик развивает сильное уважение к Духовному Наставнику, видит его Буддой, делает простирания, делает подношения, в этом случае все божества войдут в тело Духовного Наставника и примут подношения. Поэтому, является ли ваш Духовный Наставник Буддой или нет, это не ваше дело. Для вас самое лучшее думать, что ваш Духовный Наставник – Будда, вы обретете только преимущества.

Дромтонпа однажды спросил у Атиши: «До встречи с вами я занимался такими-то, и такими-то ретритами. Как проходила моя практика Дхармы?» Если говорить о Дромтонпе и Атише, то они одинаково высокие существа: один – Будда Амитабха, другой – Авалокитешвара. Дромтонпа – это Авалокитешвара, а Атиша был Буддой Амитабхой. Зачем они обменивались такими вопросами и ответами? Они обсуждали это ради нашего блага. Атиша сказал: «Ты выполнил большое количество ретритов, но что касается того, какая из этих практик стала практикой Дхармы, то это только те случаи, когда ты служил своему Духовному Наставнику, это действительно стало практикой Дхармы, а все остальное для тебя было просто накоплением определенных заслуг во имя Дхармы». Это совет для нас. Когда у нас есть Духовный Наставник, то, что касается преданности Учителю, это означает искренне следовать тем советам, которые Учитель нам дает. Духовный Наставник – это ваш духовный руководитель, и поэтому, о чем бы он ни говорил в отношении духовного развития, вам нужно следовать за ним, и он не должен говорить ни о чем другом, это его не касается. Если вы болеете, то идете к врачу, и он ведет разговор о здоровье вашего тела. Это его ответственность. А кроме здоровья тела, если он говорит о бизнесе, то это не его дело. Как заработать много денег – это не его дело. Его дело – ваше здоровое тело, и вам нужно слушать советы, которые он дает: такую-то еду кушать, такую-то не кушать – правильно. Замуж выходить или не выходить – это не его дело. Если он об этом говорит, вы скажете: «Это не ваше дело, выходить мне замуж или нет, я сама буду решать». Точно так же в отношении духовного развития. Иногда вы приходите ко мне и спрашиваете: «Геше Ла, что мне делать дальше?» Это не мое дело, сами решайте. Я даю вам советы в отношении духовного развития, а в остальном вам нужно самим решать. Преданность Духовному Наставнику не означает, что вы должны делать все, что говорит ваш Учитель. Это нонсенс. Например, у меня денег не хватает, вы идете, обманом находите деньги и приносите мне – так поступает неправильный духовный учитель. Итак, используйте свое здравомыслие в области ментального развития. Что бы ни советовал вам Духовный Наставник, следуйте этому строго. Это называется преданностью Гуру. То же самое говорил лама Цонкапа: если Духовный Наставник советует что-то, соответствующее Дхарме, выполняйте это, а если

совет противоречит Дхарме, этого не делайте, здесь смысл точно такой же, он ваш Духовный Наставник, а не во всех областях. Итак, что касается Духовного Учителя, то в области развития ума, какой бы совет он вам ни дал, строго ему последуйте. И это называется преданностью Гуру. Если говорить о подношениях, то самое лучшее подношение – это не тот случай, когда вы отдаете деньги, а самое лучшее – это поднести свое ментальное развитие.

Среди учеников Марпы, как говорил Марпа, самое лучшее подношение ему сделал Миларепа. Миларепа был самым бедным учеником, а Марпа сказал, что он сделал мне самое лучшее подношение. Потому что он развил отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и поднес это Марпе. Это три основных аспекта пути, это три сокровища махаянского учения. Он поднес их Марпе, а какое же еще подношение нужно Духовному Наставнику? И благодаря трем основным аспектам пути, реализации ясного света и иллюзорного тела породились у него спонтанно. Поэтому лама Цонкапа говорил, что во всей сутре и тантре три самых существенных момента – это три основных аспекта пути: отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, а в практике тантры интегрированы все три аспекта пути с йогой божества. Различие между сутрой и тантрой существует с точки зрения йоги божества, а для йоги божества основой является отречение, мотивацией – бодхичитта, мудростью – воззрение о пустоте. Это мудрость, познающая пустоту: аспект видимости является как божество, а аспект убежденности – это убежденность в пустоте. Это называется йогой божества, и это соединение отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Такова йога божества. С этого начинается йога божества и этим она заканчивается. И далее с помощью йоги божества вы достигаете реализации ясного света и иллюзорного тела, и за одну жизнь достигаете состояния будды.

Теперь вернемся к нашей теме. Здесь мы рассматриваем различия между привязанностью и себялюбием. Итак, из-за себялюбия возникает множество омрачений, вы создаете карму и далее возвращаетесь в сансаре. До этого я объяснял вам тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, по этой схеме мы бесконечно возвращаемся в сансаре. И эта бесконечная страдательная природа возникает из-за неведения. Здесь есть отсутствие понимания реальности своего «я» и других феноменов. И это неведение, эти омрачения – это источник наших страданий, это то, что объясняется во второй благородной истине. Наши настоящие враги – это наши омрачения, а не какие-то живые существа во внешнем мире. Первая благородная истина – благородная истина страдания является результатом благородной истины источника страдания, это страдательная природа сансары. Нам нужно глубже рассмотреть первую благородную истину, страдательную природу сансары, чтобы у нас породилось желание освободиться от сансары. Если человек болен и у него нет представления о том, что его болезнь опасна, то у него никогда не возникнет желания избавиться от этой болезни. Он будет думать: «Потом, потом, ничего страшного». Он так будет откладывать на потом, на потом, но потом будет уже слишком поздно. Точно также, если мы не думаем о страдательной природе сансары, насколько она опасна, то у нас нет такого ощущения срочного избавления из сансары, и мы продолжаем в ней вращаться. Если раб не понимает, что является рабом, и не понимает, насколько опасно рабство, он будет постоянным рабом. Если человек сидит в тюрьме и считает это каким-то хорошим местом, то у него никогда не появится мысли об освобождении из тюрьмы. Больной человек, если не считает свою болезнь особенно опасной, никогда не захочет от нее исцелиться. И лама Цонкапа для развития отречения делает очень большой упор на размышлении о страдательной природе сансары. Итак, нам нужно размышлять о трех видах страданий, о шести видах страданий, о восьми видах страданий, а в некоторых текстах говорится о ста восьми видах страданий. Может быть, это слишком много для нас, но, как минимум, каждый



день нам очень важно размышлять о первых трех перечисленных – это о трех видах страданий, шести видах страданий и восьми видах страданий. Чем больше мы размышляем о таких видах страданий, тем больше освобождаемся от паранойи в нашем уме, от паранойи от мирских страданий. В настоящий момент, что касается тех страданий, о которых мы думаем, то в буддизме говорится, что это паранойя, это все ненастоящая страдательная природа. Что-то не особенно важное вы считаете очень важным: «Кошмар! Что будет дальше?» Чуть-чуть экономический кризис, инфляция и вы думаете: «Что дальше будет, что я буду кушать?» Собака спокойно спит, а человек думает: «Что я буду кушать? Как я буду жить?» Это паранойя, это мелкие вещи. Когда у вас есть человеческое тело, российское гражданство, вы никогда не умрете от голода. Картошка и хлеб всегда будут. Этого не надо бояться. А чего надо бояться? Если завтра я умру и получу перерождение в низших мирах, это опасно, там российский паспорт не работает, там пенсии нет, там даже нет человеческого тела. Там вы без тела, без дома, без паспорта. Это как вы попали в центральную Африку, в джунгли, ничего нет, даже одежды нет – это кошмар! Но Африка – это тоже не кошмар, если у вас есть человеческое тело. Вдруг вы завтра умрете – вы ничего не приготовили с собой. Это настоящий кошмар. Этого надо бояться. Этого полезно бояться. Такой страх – это полезный страх.

В буддизме говорится, что существует два вида страха – это бесполезный страх и также полезный страх. Что такое бесполезный страх? Это такой страх как паранойя, это все бесполезно. Это приведет вас только к большей депрессии. Среди ночи вы слышите какие-то звуки, открываете глаза и думаете: «Это злой дух мне мешает!» Какой злой дух? Такие мысли – это паранойя. Какие нужны мысли? «Вдруг я умру, мне нужно готовиться к смерти», – так думать полезно. «Вдруг я попаду в низшие миры? Это кошмар! Остальное – не кошмар». Тогда ваш ум станет сильным. Работу потеряли – это не кошмар, одну работу потеряли – другую найдете. Самое главное, что вы живы, не упали в низшие миры. Если ваш парень (или девушка) говорит вам: «До свидания», – ничего страшного! Если парня нет – хорошо, девушки нет – тоже хорошо. Самое главное, что есть здоровое тело. Пока вы живы, вы можете заниматься практикой, и это – не кошмар. Любая ваша мирская проблема – это не кошмар, иногда это даже хорошо. Подумайте: «Как хорошо, мужа нет (жены нет), я могу свободно заниматься медитацией». Наоборот, больше свободы. «Спасибо большое, что ты ушел (ты ушла), я буду свободно заниматься медитацией, развитием ума». В отношении любой мирской вещи, если ее нет – наоборот, в этом есть польза. Вот только попасть в низшие миры – в этом ничего полезного нет. Посмотрите, что может быть полезного в аду? Ничего полезного, это кошмар! А в отношении мирских вещей, одни уходят, другие приходят – выгодно или не выгодно – это спорный момент. Но родиться в низших мирах – это стопроцентный кошмар. Чуть-чуть вы понимаете, мозги шевелятся – тогда ваш ум становится таким спокойным, счастливым.

Когда я размышляю о страдательной природе сансары, о страданиях низших миров, я не знаю в отношении этой пожилой женщины в Америке, но я от этого становлюсь очень счастлив. У этой американской женщины у ума была сильная паранойя, и от этих слов паранойя стала еще больше. А когда у человека паранойя в уме меньше, то размышления о низших мирах очень полезны! Когда я думаю о страданиях, медитирую о страдательной природе сансары, у меня в уме внутри появляется определенный страх, но при этом ум остается в очень спокойном состоянии, это размышление меня не беспокоит. В уме беспокойства нет, ум спокойный, но внутри есть страх – это опасно! В уме есть осторожность, но все равно он очень спокойный. Так постепенно я прихожу к решимости, что мне нужно освободиться от сансары, потому что я также знаю, что освобождение достижимо. Это секрет – почему у меня не возникает какого-то несчастливого состояния?

Потому что внутри есть понимание, что для любого страдания в сансаре есть решение. Когда вы знаете, что есть решение, о каких бы проблемах в данном случае вы ни думали, все равно сохраняйте убежденность, что у вас есть решение. Как гроссмейстер в шахматах: даже для самого худшего хода противника у него всегда есть решение. Поэтому он спокоен. В этом секрет. Если по отношению к любой проблеме, какая бы в вашей жизни ни возникала, вы будете знать, что для нее есть решение, вы будете подобны снежному льву. Вам нужно знать, что для любой проблемы в нашей жизни есть решение. Но в некоторых случаях уже слишком поздно, и если вы не можете решить проблему, то есть другое решение – это принять ее. То есть, даже если что-то нельзя решить, все равно для этого случая тоже есть решение – принять эту проблему. Поэтому для любой проблемы есть решение.

Лама Цонкапа в «Ламриме» советует размышлять о трех видах страданий, о шести видах страданий, о восьми видах страданий, а Нагарджуна в тексте «Совет царю» говорит, что нужно трижды в день размышлять о страданиях низших миров. Все эти положения вам нужно заучить наизусть и далее в повседневной жизни напоминать себе о трех видах страданий, о шести видах страданий, о восьми видах страданий. Это будет очень полезно. После размышления о таких страданиях, какие бы кошмарные новости вы ни услышали, для вас они не будут кошмарными. Вы скажете: «Это не кошмар, я давно это знаю, могло быть еще хуже. Кошмар – это страдания в низших мирах, а если что-то сейчас болит – это не кошмар. Если мы родились, то болезни, старения, умирания никто не может избежать». Для вас это не будут шокирующие новости. Если мне доктор говорит, что у меня такая-то болезнь, это меня не шокирует, потому что я знаю, что с самого рождения мне предстоит и болезнь, и старение, и смерть. Поэтому все это не становится какими-то шокирующими новостями. Но с другой стороны, если вы к этому никак не готовитесь, это тоже глупо. Драгоценная человеческая жизнь – это большая редкость, и ради развития ума нужно здоровое тело. Если вы думаете, что здоровое тело – это не так важно, то это неправильно. Без здорового тела невозможно развивать свой ум. Сначала нужно здоровое тело, но для чего? Не для вечной жизни. Даже если вы проживете еще только десять лет, вы сможете развивать свой ум. Поэтому для здоровья тела нужно вовремя принимать лекарства, соблюдать диету, баланс. И тогда у вас не будет такого страха, что вот, моя ситуация очень тяжелая, может быть, безнадежная, я страдаю от какой-то плохой болезни. Если у вас есть противоядие, есть лекарство, просто принимайте его. Итак, вам нужно размышлять о страдательной природе сансары, но при этом не думать, что сансара – это очень тяжелое место. Вы не должны развивать депрессию, эта мысль должна напоминать вам, что у вас есть противоядие, вы можете обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это размышление должно подталкивать вас к достижению безусловно здорового состояния ума. И каждый раз, когда вы размышляете о страдательной природе сансары, вам нужно думать, что моя цель – это третья благородная истина, благородная истина пресечения. Что касается критерия достижения отречения, то, как говорит лама Цонкапа, это когда день и ночь вы стремитесь к освобождению. Когда приходят мысли, то первая мысль, которая приходит вам на ум, должна быть: «Как было бы хорошо мне освободиться от болезни омрачений!» И это является спонтанным отречением. Как вы можете этого добиться? Посредством постоянного размышления о страдательной природе сансары: о трех видах страдания, о шести видах страдания, о восьми видах страдания.

И теперь, три вида страданий. Размышляйте о них в повседневной жизни. Первое – страдание страданий. Об этом вам особо размышлять не нужно, вы все это хорошо знаете: это ваша головная боль, всевозможные другие проблемы, это страдание страданий. Второе – это страдание перемен. Что означает страдание перемен? Все, что обыватели считают счастьем, в действительности является страданием перемен. Что мы переживаем? Мы

переживаем страдание перемен, и в нашей жизни никогда не испытываем настоящего счастья. С безначальных времен и до сих пор мы не переживали ни одного мгновения настоящего счастья. Мы переживали только страдание перемен, а что означает страдание перемен? Что обыватели называют «тусовкой»? Это сходить на дискотеку, выпить алкоголь, немножко попрыгать, потанцевать под музыку. Когда вы выпиваете алкоголь, вы забываете о своих страданиях, в этот момент думаете: «О, какое счастье, у меня нет никаких проблем!» Это иллюзия: «О, я встретился с друзьями, вместе водку пили, какое счастье!» В чем счастье? Водку пили, потом голова болит, тошнит, шумит в голове. Это низший уровень счастья, это вообще не счастье – на следующее утро, когда действие водки заканчивается, из глубины вашего сердца начинает проявляться какое-то несчастливое состояние. Потому что у вас множество негативных эмоций, отпечатков негативной кармы, а депрессия – это симптомы наличия негативных эмоций негативной кармы. Утром глаза открываете, никто вам ничего плохого не говорил, а внутри что-то такое несчастливое, – это симптомы болезни омрачений. Мастера Кадампа говорили, что в сансаре мы не переживаем ни одного мгновения настоящего счастья.

С того мгновения как вы обрываете контроль над умом, когда вы немного уменьшаете свои омрачения, начинается ваше счастье. Как я говорил вам до этого, в буддизме нет пути к счастью, а сам путь является счастьем. С того момента, как вы обрываете определенный контроль над своим умом, когда делаете немного слабее свои омрачения, ровно настолько вы обрываете покоя ума. Это не нирвана, это маленькое счастье, которое подобно нирване, но при этом намного лучше, чем какая-то мирская тусовка. Чем больше вы уменьшаете омрачения, тем больше покоя обрываете в вашем уме. И это счастье пресечения омрачений всегда будет с вами, и на завтрашнее утро оно останется с вами, а не так, как водка, когда ее действие проходит. Мы говорим о пресечении омрачений, но как только омрачения становятся грубыми, тогда у вас это пропадает. Когда вы полностью устраняете все омрачения, тогда вы обрываете вечное счастье, это когда вы достигаете такого состояния, которое называется безвозвратным пресечением, это уже вечное счастье. Любое мирское счастье, о каком бы вы ни подумали, все это называется страданием перемен и не является настоящим счастьем. Если я попрошу вас представить счастье, любое самое высокое счастье в сансаре, мирское счастье, о каком бы вы ни подумали, все это будет страданием перемен. В конце концов, вы придете к одному, как говорил Будда, только нирвана – это покой. Потому что, как только вы достигнете нирваны, это означает, что вы обретете ум, полностью свободный от омрачений, сколько бы вы ни пребывали с таким состоянием ума, даже кальпы и кальпы, ваше состояние будет только все более умиротворенным и счастливым. А что касается любых мирских объектов, когда вы пребываете с ними, вначале вам кажется, что они дарят вам счастье, но затем начинаются страдания. И затем вы начинаете думать о том, как было бы хорошо, если бы он или она ушли, я устал. Двадцать четыре часа вместе провели, и вы говорите: «Я устал». Здесь для вас расставание – это счастье. Однажды у одного адвоката спросили, сколько стоит провести бракоразводный процесс? Он ответил, что пятьсот долларов. Человек удивился, как же так, когда мы поженились, мне это стоило только пятьдесят долларов. Адвокат сказал, что свобода всегда стоит дороже. Это просто шутка.

Итак, вам нужно здесь понять, что любое мирское счастье, все то, что вы считаете счастьем, в действительности это не счастье, а страдание перемен. Только ум, полностью свободный от омрачений, является подлинным счастьем, я хотел бы достичь только этого. И поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это ум, полностью свободный от омрачений, когда вы достигаете такого состояния ума, при котором омрачения вновь уже к вам не возвращаются, это называется нирваной. И когда вы достигаете такого состояния

безупречно здорового ума, при котором омрачения уже к вам не возвращаются, это настоящее счастье. Вы думаете: «Как это здорово! Если бы это у меня получилось!» И это здоровый образ мышления. Вы глаза закрываете и думаете: «Вот была бы у меня трехкомнатная квартира, дача, две машины, муж – принц на белом коне», – все это ерунда, это иллюзия. Это никогда не принесет вам счастья, только создаст больше проблем. Скажите «до свидания» и уходите. Только нирвана – это покой, этого никогда не забывайте. Из четырех печатей буддизма четвертая – это ум, полностью свободный от омрачений, это безупречное счастье. Это четвертая печать. В индуизме, например, говорится, что высшее счастье – это переродиться как Брахма или Индра, или переродиться в мире без форм, но это все равно в сансаре. В христианстве, например, говорится, что высшее счастье – это переродиться в раю, рядом с богом, но все равно, если ваш ум страдает от болезни омрачений, это та же природа страданий. Даже в раю вы не будете счастливы, будут возникать конфликты. Поэтому русские люди говорят, что, куда ни пойду, везде конфликт. Это от беспокойного, дикого ума – везде конфликт. До тех пор, пока ум не освобожден от болезни омрачений, это природа страданий.

Всепроникающее страдание – это третий вид страданий, и это рождение под властью омрачений. Это наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, и эти пять совокупностей являются всепроникающим страданием. У нас есть основа для страданий. Если у вас есть основа для страданий, и когда возникает какое-то страдание, вас это шокирует: «Как же так, как это случилось? – это странно. «Бог меня не защищает, я молитвы читаю, почему он меня не защищает?» – такие мысли очень странные. Если бы вы не родились под контролем омрачений, то болезни бы не было. А раз родились под контролем омрачений, что может сделать бог? Что может сделать Будда? Они не виноваты, если вы болеете, если у вас проблемы. Если вы буддист и говорите: «Я молитвы читал, а у меня случилась беда, деньги потерял, дети болеют, наверное, Будда меня не так любит, бог меня не так любит. Мой сосед купил машину, а я не могу», – это значит, что вы не понимаете всепроникающего страдания. Мастера Кадампа говорили, что до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, если вы заболеваете, в этом нет ничего шокирующего, поскольку то, что подвержено болезни, заболит. То, что подвержено каким-то бедам, с этим обязательно произойдет беда, и в этом нет ничего шокирующего. А вот если вы родились под властью омрачений и при этом встретились с подлинным Духовным Наставником, получаете учение, медитируете, именно это должно вас шокировать. Думайте так: «Это незаслуженно, я родился под контролем омрачений, у меня пять совокупностей, рожденных под контролем омрачений, а я встретил такого Учителя, такое учение слушаю. У меня есть свободное время для медитаций. Со мной случились невероятные вещи! Как будто бы со мной произошло что-то невозможное, и все это доброта моего Духовного Наставника, доброта Будды».

Вот так надо думать! Когда возникает проблема – никто не виноват. Что должно страдать – страдает, в этом нет ничего особенного. А когда происходит что-то хорошее, вы думаете, что это незаслуженно, кто-то мне помог. Поэтому вы говорите «спасибо» всем живым существам. Если у вас вкусная еда, вы говорите: «Спасибо всем живым существам, сегодня у меня такая вкусная еда. Спасибо Будде и всем божествам за то, что у меня такая вкусная еда». Это называется позитивным образом мышления. Любая беда пришла – вы говорите: «Ничего страшного, я родился под контролем омрачений, поэтому должен страдать, но это ничего, потому что я не родился в аду, вот там страшно, а здесь – ничего страшного». Это называется буддийским тренингом ума. Я живу вместе с вами в России, у меня такие же проблемы, как и у вас, но я так думаю, и мой ум спокоен. Почему? Я искренне практикую учение, использую его в жизни. Я так думаю, и я счастлив.

