

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 5
12.11.2022
г. Москва

Я очень рад всех вас видеть, жителей Москвы. Для получения драгоценного учения, Дхармы, как с моей стороны, так и с вашей стороны, первое, самое важное действие – это порождение правильной мотивации. Это ваше направление. Потому что, например, если вы переводите деньги на банковский счет, в первую очередь вам нужно удостовериться, что вы правильно указали номер счета. Если вы совершили какую-то ошибку, в этом случае и все действия, которые вы совершаете в середине, и далее завершение становятся пустой потерей, потому что в самом начале вы совершили дебютную ошибку.

Лама Цонкапа говорил о том, что в практике Дхармы есть два очень важных момента: один в начале, а второй в конце. В начале – это порождение правильной мотивации, а в конце – правильное посвящение заслуг, когда вы посвящаете заслуги либо счастью всех живых существ, либо достижению состояния будды во благо всех живых существ. Тогда вся практика, которую вы делаете в середине, становится значимой. Итак, с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ получайте учение.

Как я говорил вам в прошлый раз, в буддийской практике очень важно иметь высшую цель, высшую перспективу, но при этом готовиться к худшему. Это является подходом срединного пути. Если ваша цель маленькая, то, какие бы усилия вы ни приложили, все, что вы получите, это достижение этой маленькой цели. Если ваша цель наивысшая, но при этом вы сразу же пытаетесь достичь каких-то больших результатов, без подготовки к худшему, это тоже будет стратегической ошибкой. Например, если говорить о стратегии гроссмейстера, то она всегда такая, что гроссмейстер готовится к высшей цели, то есть поставить шах и мат, но при этом также подготавливает себя к худшим обстоятельствам. У гроссмейстера цель – не просто завладеть какой-то территорией, для него самое главное – это поставить шах и мат, но при этом он готовится к худшему. Он понимает, что его противник может совершить такой-то и такой-то, даже самый худший ход, и он будет готов ко всему. Поэтому гроссмейстер никогда не впадает в шок: он прекрасно понимает, какие возможны варианты, и даже в худшей ситуации он знает, что поступит так-то и так-то.

Если это игрок среднего уровня, то когда противник сделает какой-то очень сильный ход, он сразу же поразит этого человека. Тот окажется в шоке, подумает: “Но как же он вообще мог так сходить?!” Это значит, что он не готовился к худшему. Так же и в вашей жизни, например, может возникнуть какая-то проблема, и она ввергает вас в шок. Это означает, что у вас не было правильной подготовки. Например, завтра утром вы можете умереть, может оказаться так, что вы не можете дальше дышать и умираете, но, тем не менее, даже и в этом случае это не самое худшее, потому что есть жизнь после смерти. Поэтому, если вы верите в жизнь после смерти, то сама смерть для вас не кошмар. А что действительно было бы кошмаром? Это после смерти родиться в низших мирах.

Итак, подготовка к худшему – это когда вы готовитесь к тому, чтобы после смерти не родиться в низших мирах. Это ваша подготовка. Что касается любых других проблем, то это просто человеческие проблемы, вы сможете их решить. Все другое, что обычно мы называем проблемами, наоборот делает нас сильнее. Поэтому, когда в буддизме говорится о подготовке к худшему, то речь идет о том, что вы умираете и после смерти обретаете рождение в низших мирах, в особенности в аду. Это действительно было бы самым худшим. Вам нужно готовиться, чтобы этого не произошло. Тогда у вас в уме появляется большой вопрос: “Что нужно сделать, чтобы после смерти не переродиться в аду?”

Вы можете задать этот вопрос гуглу: “Что мне нужно сделать, чтобы не переродиться в аду?” Но никакого ответа не будет. Иногда там попадаются ответы из моих книг. Однажды я спросил у гугла: “Что такое пять ошибок медитации?” И гугл в качестве ответа предложил мне мою же собственную книгу по шаматхе. Гугл перечислил мне те самые пять ошибок медитации, которые излагались в моей книге. Тогда я понял, что гугл – это просто хранилище информации. Если кто-то загрузил туда информацию, то при соответствующем вопросе он сразу же выдает эту информацию в качестве ответа, и правда это или нет – такой оценки нет, гугл просто отвечает.

Итак, чтобы не переродиться в низших мирах, в особенности в аду, а у нас есть большой шанс там переродиться, очень важно выполнять практику прибежища. Один мирской бог пришел к Будде и сказал: “Я уже побывал у могущественных мирских богов: у Индры, Брахмы, Вишну и просил их спасти меня от рождения в аду. Они сказали, что не могут этого сделать и направили меня к Вам. Теперь я обращаюсь к Вам. Пожалуйста, спасите меня от рождения в аду.” Будда ответил: “Я не могу тебя спасти”. Мирской бог был поражен: “Индра, Брахма и Вишну сказали, что не могут меня спасти. Теперь Вы тоже говорите, что не можете меня спасти. А кто же меня спасет?” На это Будда сказал ему: “Спаси себя можешь только ты сам”. Поэтому, если вы меня спросите: “Геше-ла, кто может спасти меня от рождения в аду?”-- на это я отвечу вам, что только вы сами можете спасти себя от рождения в аду. Речь идет не только об аде, но и о спасении от любых проблем: спасти себя можете только вы сами. То есть вы не должны просто сидеть сложа руки, думая, что все ваши проблемы решит за вас кто-то другой, -- это просто мечты.

Если вы меня спросите: “Как мне спасти себя от рождения в аду? Как мне себя спасти от всех моих проблем?”-- на это я дам вам подробное учение о том, каким образом вам спасти себя от рождения в аду, как вам спасти себя от всех ваших проблем посредством укрепления своего ума. Что касается ваших проблем, то вам даже не нужно пытаться их решить. Если вы делаете ваш ум сильнее, эти проблемы уже перестают быть для вас проблемами. Наоборот, они превращаются для вас в определенный вызов. Если для вас возможно решить эти проблемы, то решите их, а если нет, то сделайте свой ум сильнее. Есть такие два варианта. Это не означает, что вы вообще не должны даже пытаться решить внешние проблемы, а только делать свой ум сильнее. На самом деле это не так. Если вы видите, что проблема решаемая, тогда решите ее, а если нет, тогда просто ее примите. Здесь ваш встречный ход должен быть сбалансированным, вы не должны быть догматичными. Здравомыслие, которым вы обладаете, здесь также играет очень важную роль.

Здесь нет какого-то одного ответа на все ваши вопросы, для вас очень важно обладать здравомыслием и использовать все знания, которыми вы обладаете, анализировать ситуацию и искать сбалансированный ход. Это мой ответ для вас. Вы должны понимать, что не существует какого-то одного способа решения всех проблем в вашей жизни. Такого не бывает, потому что проблемы возникают из-за большого количества разнообразных факторов, и что вам нужно делать – это пытаться устранить эти факторы, но если они не устраняются, тогда делайте свой ум сильнее. Если у вас есть здравомыслие, то это станет для вас очень хорошим ответом. Вы станете мудрыми людьми. Кроме того, для вас очень важно сравнивать свои проблемы с другими, еще большими по размеру проблемами, и тогда ваши проблемы станут очень маленькими. Вторая техника заключается в том, что вам не нужно смотреть на ваши проблемы вблизи, вам нужно несколько отдалить их от себя, стараться смотреть на них с расстояния. Тогда, если вы посмотрите на свою проблему с очень большого удаления, вы ее даже не увидите.

Что вам нужно стараться делать, это стараться смотреть и видеть страдания других живых существ, а на собственные проблемы стараться смотреть издалека. Это для вас была бы важная стратегия. Эта стратегия излагается в учении лоджонг, это учение по тренировке ума. В нем говорится о том, что вам нужно стараться рассматривать страдания других живых существ, а что касается собственных страданий, то отдаляйте их, смотрите на них издалека, а страдания других существ, наоборот, приближайте, рассматривайте вблизи. Тогда ваш ум станет чутким к проблемам других. В чем ошибка стратегии нашего ума? Она заключается в том, что мы слишком близко рассматриваем наши проблемы, а на проблемы других смотрим с большого расстояния. Это неправильная программа в компьютере нашего ума. Из-за этого мы становимся очень чуткими к нашим собственным проблемам, чуткими к нашему “я”. Если кто-то говорит с вами немного на повышенных тонах, это сразу же задевает вас, потому что вы очень чутки к своему эго.

Очень трудно разговаривать с человеком, у которого большое эго, потому что вы даже не знаете, что ему сказать. Например, если вы скажете такому человеку: “Вы красивы”, он подумает: “Это значит, что я глупый”. Он будет воспринимать все наоборот. Если я скажу: “Вы умный”, он подумает: “Я некрасивый, толстый”. Эти люди сумасшедшие. Если у вас тоже такая высокая чуткость к своему эго – вы такие же сумасшедшие. Добрый человек хочет с вами поговорить, а вы воспринимаете это совсем неправильно. Это ненормально, если кто-то с добрыми намерениями пытается вас порадовать, а вы воспринимаете его в штыки, злитесь – это сумасшествие. Что касается будд и бодхисаттв, то бывало так, что некоторые намеренно старались причинить им вред, намеренно старались разозлить их, но Будда, например, в ответ всегда реагировал очень спокойно, умиротворенно. Почему? Здесь должен быть определенный механизм. Я расскажу вам, в чем здесь секрет. Секрет заключался в том, что в компьютере ума Будды существовал определенный механизм, согласно которому проблемы других живых существ Будда рассматривал вблизи, смотрел на них очень близко. А что касается своего эго, то на него Будда не обращал внимания. В случае Будды эго не было вообще. Этот компьютер ума Будды был невероятным, без всякого эго. Поэтому, что бы ни происходило, даже если тысячи человек начинали обзывать Будду, это никак не затрагивало его, не задевало, потому что у него не было цепляния за эго.

Поэтому неведение – это корень всех наших проблем. Такое понимание является настоящим пониманием буддизма. Когда вы создадите одну такую программу в вашем уме, это и будет называться буддийской практикой. Если несколько лет назад люди не могли с вами даже просто поговорить, какую бы тему они ни затрагивали в разговоре, это сразу же задевало вас, а сейчас люди могут даже пытаться оскорбить вас, обзывают, но при этом это никак вас не затрагивает, вы остаетесь спокойными – это означает, что ваша практика Дхармы действительно работает. Это настоящая практика Дхармы, а не начитывание мантр. Начитывание мантр – это хорошо, но если вы только начитываете мантры, просто концентрируетесь, пребываете в медитации, но не меняете поведение своего ума, то это не практика Дхармы. Поэтому очень важно менять поведение своего ума. Это учение лоджонг.

Что касается стратегий, то их существует большое множество. И что вам нужно сегодня? Это запомнить, что на свое эго вам нужно стараться смотреть издалека. Если это возможно для вас, то полностью избавьтесь от своего эго, а если нет, то отодвиньте его как можно дальше. Чем дальше эго, тем счастливее вы будете. Чем ближе эго, тем больше проблем будет у вас. Если вы станете другом своего эго, то это будет кошмар! Это даже хуже, чем дружить с Америкой. Говорят, что быть другом Америки – это ужасно, просто смертельно, но я говорю на это, что это не смертельно, а вот подружиться со своим эго – это действительно было бы смертельно. Если вы общаетесь в какой-то плохой компании, то это может быть проблемой, но не настолько большой проблемой, как если вы близко дружите со своим эго. Итак, с этого момента вы должны понять, что ваше эго, такие мысли, как: “Я самый главный” – являются главным источником ваших проблем. Поэтому каждый раз повторяйте себе: “Ты не самый главный”. Старайтесь как можно больше дистанцироваться от вашего эго, старайтесь сделать свое эго как можно более худым. Это настоящее упражнение, когда вы делаете свое эго худым. Если вы сделаете так, что похудеет ваше тело, это может дать вам определенные преимущества, но не очень большие. Но если вы сделаете худым свое эго, в этом будут очень большие преимущества.

В настоящий момент ваша ситуация такова, что ваше эго очень толстое. Почему? Потому что день и ночь вы кормите свое эго, поэтому оно сильно растолстело. Как вы кормите свое эго? С помощью восьми мирских дхарм. Например, когда вы слышите комплимент, это немного приятно. Почему? Потому что это питает ваше эго. То есть приятно становится вашему эго, вы думаете: “О, это хорошо!” Но на самом деле это вам вредит. Похвала других людей никогда вам не помогала, она всегда вам только вредила, а что касается критики, то она всегда для нас полезна. Эту стратегию также понимать очень важно. Обрести в этом убежденность очень важно, и тогда в повседневной жизни вы сможете использовать эти советы.

Если вас кто-то хвалит, и вам становится немного приятно, вы должны сразу же говорить себе: “Это дебютная ошибка”. Что говорил Шантидева? Это очень интересный пример. Шантидева говорил, что если вы почесываете рану, то это может быть немного приятно, но из-за этого рана становится больше. Настоящее счастье – это не почесывание раны, а это когда раны нет вообще. Настоящее счастье – это не когда вы радуется свое эго, а когда вы полностью избавляетесь от этой раны вашего эгоизма. Это подлинное счастье. Чтобы понять это, вам нужен острый ум.

Поэтому мой Духовный Наставник говорил мне, что буддийская практика совсем не проста, это трудная задача. Это не практика речи и это не практика тела. Например, в индуизме есть такие практики, когда люди просто начитывают мантры или просто сидят в определенной физической позе, это такая аскетическая практика, и это либо практика речи, либо практика тела. Буддизм – это практика ума, поэтому, чтобы полностью избавиться свой ум от омрачений, а это непростая задача, вам нужны очень острые умственные способности. Мой Учитель говорил мне, что если человек ни на что не способен в мирских делах, то духовной практикой он не сможет заниматься.

Итак, что касается правильной стратегии, то следующее – это то, что уважение других к вам также не является для вас важным, для вас главное – чтобы вы сами уважали других. Этого вы не понимаете. Я это понимаю, я понимаю, что уважение других людей ко мне – не важно, оно для меня не имеет никакого значения. При этом я понимаю, что мое уважение к другим – это очень важный момент. Я понимаю все ходы, всю философию, которая стоит за этим. Как я говорил вам раньше, если, например, ваша цель – это стать политическим лидером, то в этом случае важно, чтобы другие вас уважали, чтобы они за вас голосовали. Но это отдельный случай. А если ваша цель – это достичь состояния будды во благо всех живых существ, тогда уважение других людей к вам вообще не играет никакой роли. Если ваша цель – в обретении безусловно здорового состояния ума, то уважение других людей к вам для вас совершенно не значимо, поскольку никак не помогает в обретении здорового состояния ума. Даже, что касается вашего физического здоровья, чтобы ваше тело стало здоровым благодаря уважению других людей – это невозможно. Вы это видите. Но с другой стороны, если вы сами уважаете других, то благодаря этому уважению вы становитесь более скромным человеком. Ваше уважение к другим станет противоядием от вашего эго, поскольку вашему эго это не нравится. Что нравится вашему эго? Чтобы другие уважали вас, и при этом вы думаете: “Я уважать других не буду” – вот это для него важно. Раньше некоторые люди говорили: “Мне проще, чтобы мою голову отрубили, чем поклониться другим людям”. Это когда эго очень толстое и глупое. А что касается бодхисаттвы, то для принесения блага другим, если кто-то скажет, например, что бодхисаттве нужно сто раз кому-то поклониться, и этим он спасет жизнь сотни других, то бодхисаттва с радостью сделает сто поклонов, чтобы спасти жизнь сотни людей.

Поэтому уважение к другим играет очень важную роль, не считайте его каким-то неважным, незначительным, поскольку благодаря уважению к другим вы развиваете и любовь, и сострадание. Вы не понимаете этого психологического механизма. Например, если рассмотреть мужа и жену, проверьте, и здесь окажется, что механизм точно такой же. Если муж не уважает жену, если жена не уважает мужа, то в их семье будет кошмар. Из-за неуважения они не смогут любить друг друга. Если вы не уважаете какого-то человека, то как же вы сможете его полюбить? Например, в семье, между мужем и женой, если муж очень уродлив, но внутри у него есть благие качества, и жена способна видеть в нем эти достоинства, если она уважает его за это, то она будет его любить. Но даже если муж или жена очень богаты или очень красивы, но внутри очень плохие, не имеют ментальных достоинств, и в этом случае они не проявляют уважения к другим, то они не смогут полюбить.

Поэтому, чтобы уважать других, вам нужно видеть достоинства их ума. Далее возникает вопрос: “Геше-ла, у многих людей нет подобных качеств. Как же мне их уважать? Мой муж не имеет подобных качеств, как я могу его уважать?” Вы скажете: “Если бы у мужа или жены были такие качества, то я мог бы их уважать. Но у них нет таких качеств, как же мне их уважать?” В этот момент вы не понимаете тему природы будды. Тогда подумайте с точки зрения природы будды. Шантидева говорил: “Даже маленькое насекомое, если встретит все необходимые условия, встретится с духовным наставником, оно сможет реализовать весь свой потенциал и стать буддой”. Поскольку у нас всех есть ум, и наш ум пуст от самобытия – это очень хорошая новость, потому что, если бы ум был самосущим, изменить его было бы невозможно. Поэтому очень важна теория пустоты. Если вы ясно понимаете, что ваш ум пуст от самобытия, тогда для вас возможно все. Итак, вы можете стать буддой, потому что у вас есть ум, и вдобавок к этому ваш ум пуст от самобытия. А поскольку ум пуст от самобытия, он зависит от множества факторов. Если вы устраните все плохие факторы, и разовьете все хорошие, благие факторы, то вы сможете избавиться от всех ограничений и реализовать весь свой потенциал. Таким образом вы размышляете не только о собственном уме, но и обо всех живых существах. У них всех есть ум, и этот ум пуст от самобытия. С этой точки зрения вы увидите, что нет ни одного живого существа, которое вы не могли бы уважать.

Поэтому все учения очень тесно взаимосвязаны, если я буду рассуждать с точки зрения механизма. Очень интересно, что теория пустоты и теория взаимозависимости, если вы правильно их рассматриваете, являются двумя разными аспектами единой сущности. Буддийская теория пустоты не говорит о том, что ничего нет. Буддийская теория пустоты говорит, что вещи не существуют такими, какими они вам кажутся. Какими они вам представляются – это иллюзия. Если вы устраните эту иллюзию, тогда вы сможете увидеть реальность, и это – взаимозависимое возникновение. Но и это тоже существование, подобное иллюзии. Одну иллюзию вы устраняете, но на смену ей приходит другая иллюзия, взаимозависимая. Это два разных вида иллюзий. Одна из этих иллюзий полностью безосновательна, а для другой иллюзии есть определенная основа. Например, как радуга: сочетается большое количество разных факторов, и возникает эта видимость радуги, подобная иллюзии. Если на радугу вы посмотрите с одной стороны, то вы ее увидите, радуга существует. А если посмотрите на нее с другой стороны, то там радуги уже не будет. Как же тогда радуга существует? Поэтому радуга существует не только в силу стечения каких-то причин и условий, но также и в зависимости от субъективной точки зрения. Например, что-то большое или маленькое не существует объективно, со стороны объекта, но при этом может существовать с точки зрения субъекта. Например, если я спрошу у вас, большая это чашка или маленькая, то ответ будет очень сильно зависеть от субъективного восприятия, с чем вы ее сравниваете: с чем-то большим по размеру или с чем-то меньшим. Это теория Эйнштейна, теория относительности, то есть все относительно, также относительно субъективного ума. В наши дни ученые в квантовой физике говорят подобные вещи, а в буддизме они обсуждались две с половиной тысячи лет назад. Если вы будете все дальше и дальше погружаться в квантовую физику, то в итоге сможете прийти к теории пустоты. Но квантовая физика еще не открыла теорию пустоты, потому что в квантовой физике нет понимания двух истин – относительной истины и абсолютной истины, а эти две истины знать очень важно.

Теперь вернемся к нашей теме. Сегодня суббота, учение посвящается практике, но мы снова пришли к философии. Для того чтобы заниматься практикой, философия очень и очень важна. Сейчас я научу вас, как готовиться к худшему – чтобы не переродиться в низших мирах, в особенности, чтобы не оказаться в аду после смерти. Не думайте, что такое невозможно, шансы существуют очень большие. Не считайте это просто какой-то шуткой. Это очень серьезно! Коронавирус – это серьезно, но то, о чем мы говорим, даже серьезнее, чем коронавирус. Если вы переродитесь в аду и в этот момент скажете: “То, о чем говорил Геше-ла, это не шутка, оказалось, что это правда”, – будет уже слишком поздно! Если вы не серьезно отнесетесь к коронавирусу и заболите, то есть шанс вылечиться. Вы поймете, что коронавирус – это серьезно, это не шутка, ляжете в больницу и вылезаете. Но если вы переродитесь в низших мирах, особенно в аду, то спастись оттуда будет очень трудно! Вы не бойтесь того, чего по-настоящему надо бояться, и это очень глупо. Для вас очень и очень важно обрести такой страх – страх перед низшими мирами, в особенности перед рождением в аду. Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день очень важно трижды вспоминать о страданиях низших миров. Это очень полезно! Если вы каждый день три раза будете вспоминать о страданиях низших миров: о страданиях ада, страданиях мира голодных духов, страданиях мира животных и будете думать о том, что вы сами можете там переродиться, то в этом случае ваши обычные человеческие проблемы станут для вас полностью ничтожными. Я могу говорить вам об этом, исходя из собственного опыта. Чем больше я размышляю о страданиях низших миров, тем в большей степени человеческие проблемы перестают для меня существовать. Они меня совершенно не беспокоят. Если вы думаете о каких-то больших страданиях, то маленькие страдания вас уже не беспокоят.

Если вы думаете о том, что заслуживаете какого-то большого счастья, тогда даже какая-то маленькая проблема станет для вас трагедией. Кто же тогда ваш враг? Ваше эго. Ваше эго думает, что вы заслуживаете большого счастья. Вы говорите: “Мне нужно и то, и это, мне нужно все. Сколько бы у меня ни было, мне этого мало”. Тогда, даже если у вас появится какая-то маленькая проблема, вы не сможете встретиться с ней лицом к лицу. Тогда вы скажете: “Вместо того, чтобы получить желаемое, у меня возникла проблема. Я не хочу больше жить”. Итак, думайте о страданиях низших миров и размышляйте таким образом, что в настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Если ваша ситуация не становится хуже, этого вам достаточно для счастья! Я думаю таким образом: если ситуация не ухудшается, то это очень хорошо для меня, поэтому я всегда счастлив. Но даже если ситуация стала немного хуже – не имеет значения. Если я не переродился в аду, это уже очень хорошо. Это называется учением по тренировке ума. Это настоящая теория относительности. Вы изучали теорию относительности, но не знаете, как ее использовать. Все, к чему вы ее применяете, это, например, черные дыры или гравитация. Но что вы сделаете с черной дырой? Что вы сделаете с гравитацией? Поэтому открытия науки не используются правильно, на пользу человеку. Это ошибка. Теория относительности состоит в том, что все относительно. Все зависит от вашей точки зрения, вашего взгляда. Это буддийская теория относительности. Поэтому у вас всегда должны быть какие-то худшие проблемы, с которыми вы могли бы сравнить свои проблемы. Тогда ваши проблемы для вас будут совершенно ничтожны. А что касается счастья, если вы сравниваете свое счастье со счастьем всех живых существ, и думаете, что из этого важнее, то для вас счастье всех живых существ становится более важным.

Если вы знаете эту теорию и видите, что другие люди достигают небольшого успеха, вы за них радуетесь еще больше. Когда я вижу, что человек достиг успеха, когда я вижу, что он счастлив, я радуюсь за него в два раза больше, чем он. Я никогда ему не завидую. Если я не завидую, то я себя не наказываю. Что такое зависть? Зависть – это когда вы себя наказываете за успех других людей. Это очень глупо. Что такое гнев? Гнев – это самоистязание за ошибки других. Если вы будете проводить сравнение подобным образом, то ваш ум всегда будет оставаться спокойным. Это изменение вашей психологии. Кроме этого, важна установка правильной программы в компьютер вашего ума, тогда компьютер вашего ума будет работать лучше. Он начнет функционировать все нормальнее и нормальнее.

Что касается метода обретения счастья в будущей жизни, то в “Ламрине” говорится о практике прибежища и практике закона кармы. Если вы не хотите переродиться в низших мирах, если вы хотите обрести высшее перерождение, а такое с вами может произойти в любой момент, то для этого каждый день очень важно принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. А чтобы принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, очень важно знать, кто есть Будда, что есть Дхарма, и кто есть Сангха. Для вас эти термины не должны оставаться абстрактными. Вы должны понимать, что Будда вначале был таким же существом, как и вы, под властью омрачений. Но затем, благодаря искренней практике, он избавился от всех ограничений, реализовал весь свой потенциал и стал просветленным существом. “Будда” означает просветленное существо, которое избавилось от всех ограничений и реализовало весь потенциал своего ума, достигло безупречного ума.

Далее – Дхарма. Что такое Дхарма? Высшая Дхарма называется абсолютной бодхичиттой. Это Дхарма Махаяны. Это мудрость, напрямую познающая пустоту, побуждаемая спонтанной бодхичиттой. Это высшая Дхарма, которую нам нужно зародить внутри, чтобы стать Буддой. Далее – Дхарма среднего уровня. Практикам Хинаяны, для того чтобы избавиться от сансары, необходимо обрести мудрость, напрямую познающую пустоту, побуждаемую отречением. Это две настоящие Дхармы. Третья Дхарма называется вторичной Дхармой. Настоящая Дхарма – это мудрость прямого познания пустоты, побуждаемая либо бодхичиттой, либо отречением, и это четвертая благородная истина, благородная истина пути. Далее, вторичная Дхарма, Дхарма начального уровня – это непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху и непоколебимая вера в закон кармы. Она не может напрямую освободить вас от сансары, но может освободить вас от низших миров. Для начинающего такая Дхарма даже важнее, чем мудрость, познающая пустоту, потому что это практично. Это то, чего вы можете достичь. Что касается мудрости, напрямую познающей пустоту, то без шаматхи это невозможно.

Итак, нужна непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху с пониманием всех причин, почему Будда, Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия прибежища. В “Ламрине” говорится, что если вы развили такую непоколебимую веру в Будду, Дхарму и Сангху, то преимущество будет состоять в том, что если вы умрете с прибежищем, то даже если у вас есть девяносто девять процентов вероятности рождения в низших мирах, в аду, и один процент вероятности обрести высшее перерождение, то на одну жизнь вы переродитесь в высшем мире. Почему? Благодаря вере в Будду, Дхарму и Сангху.

В момент смерти вы обращаете свой ум к ним, с верой обращаетесь к ним: “Пожалуйста, защитите меня от низших миров” – и благодаря этому состоянию ума у вас проявится один из отпечатков позитивной кармы, и вы переродитесь в высшем мире. Когда Будда сказал тому мирскому богу: “Я не могу тебя спасти”, это означало, что только со своей стороны, без действия этого мирского бога, Будда не мог его спасти. В этом был смысл. Но если вы будете с ним сотрудничать, то Будда сможет вас спасти. Врач не может просто щелкнуть пальцами и так вас вылечить, он сможет спасти вашу жизнь, если вы будете его слушаться, правильно принимать лекарства. Поэтому, когда Будда сказал, что не может спасти мирского бога, это означало, что он не может спасти его только со своей стороны. С вашей стороны, если вы сотрудничаете, то, какой бы опасной болезнью вы ни болели, если это лучший врач, то он сможет вас спасти.

Поэтому, когда вы изучаете закон кармы, развиваете веру в закон кармы, то есть опасность, что у вас пропадет вера во внешних Будду, Дхарму и Сангху, в том смысле, что они ничем не могут вам помочь. Это очень опасно. Когда Будда говорил: “Я не могу тебя спасти” – это означало, что только со своей стороны, без действий самого этого мирского бога Будда не мог спасти его от низших миров. Но при сотрудничестве с Буддой, Будда может спасти. Почему Будда сказал ему: “Я не могу тебя спасти?” Потому что в уме мирской бог думал, что Будда просто щелкнет пальцами и так спасет его от низших миров. Этот бог думал, что Будда сотворит такое чудо, и поэтому Будда сказал ему, что не может его спасти.

В “Ламриме” приводится такой пример – каким образом Будда, Дхарма и Сангха могут спасти живых существ от рождения в низших мирах. Говорится, что такая помощь возможна только в том случае, если у живых существ есть вера в Будду, Дхарму и Сангху. Эта вера подобна кольцу в уме живых существ, а доброта Будды, Дхармы и Сангхи подобна крюку, который цепляется за это кольцо и спасает от низших миров. Здесь очень важна деятельность с обеих сторон, потому что вы не можете спасти себя сами, полностью самостоятельно. Вы можете спастись, но с помощью Будды, Дхармы и Сангхи. Это подход срединного пути.

В наши дни есть две крайности. Одна крайность – это когда очень сильно религиозные люди думают, что все находится в руках бога, что бог все может сделать за них. Другая крайность – это атеисты, которые считают, что все целиком и полностью в их собственных руках, и бог или Будда ничем не могут им помочь. Они не верят в них. Это две крайности. Срединный путь – это когда вы понимаете, что божества, Будда, Дхарма и Сангха существуют, что они могут вам помочь, но только только в том случае, если вы будете с ними сотрудничать. Если вы будете делать все в точном соответствии с их наставлениями, тогда, если объединятся эти два условия, могут произойти даже чудеса.

Здесь в любой сфере механизмы одинаковы. Если этот механизм, который мы сейчас рассматриваем в духовной области, вы примените к здоровью своего тела, то будет то же самое. Не все находится в руках врача, но и не все полностью в ваших руках. Если врач вам помогает, и вы с ним сотрудничаете, тогда вы сможете исцелиться от опасной болезни. Вы сможете излечиться таким образом от самой опасной болезни. Это называется реалистичным путем, реалистичным подходом.

Настоящее прибежище – это развитие Дхармы в своем уме. Когда вы зарождаете Дхарму в вашем уме, вы становитесь Сангхой. Сангха – это те существа, которые обрели прямое познание пустоты. Это Сангха. Далее вы полностью устраняете омрачения из своего ума, избавляетесь от препятствий к всеведению и так становитесь Буддой. Это называется результативным прибежищем. Это абсолютное прибежище. В конце концов вы должны прийти именно к этому, к такому прибежищу. Но зародить Дхарму здесь, внутри не так легко. Это очень трудно. Поэтому, для того чтобы развить шаматху, для того чтобы развить випашьяну, чтобы обрести мудрость прямого познания пустоты, поскольку это очень сложная задача – вначале нужно полагаться на внешних Будду, Дхарму и Сангху.

Будда известен как высший Учитель, драгоценный Будда. Какой именно Учитель? Учитель, указывающий вам путь освобождения от страданий и причин страданий. Нет Учителя, который превосходил бы Будду, и поэтому говорится так: “Вам, высшему Учителю, драгоценному Будде”. Далее вторая строка: “Вам, высшему защитнику, драгоценной Дхарме”. Почему? Потому что, когда в уме зарождается Дхарма прямого познания пустоты, она полностью защищает вас от всех страданий и причин страданий. Это полное прибежище. Главный объект прибежища – это не Будда, это Дхарма, которую вы зарождаете здесь, в своем уме. Поэтому: “Вам, высшему защитнику, драгоценной Дхарме”. Далее третья строка: “Вам, высшему примеру, драгоценной Сангхе”. Примеру чего? Примеру того, как практиковать Дхарму. Сангха подает вам пример, с помощью искренней практики они достигли таких высоких реализаций, и нам, подражая примеру Сангхи, нужно практиковать таким же образом. Итак: “Вам, высшему примеру, драгоценной Сангхе”. “Высшему примеру” означает, что нет примера, который превосходил бы этот. “Высшему Учителю” означает, что нет более превосходного Учителя, чем Будда. “Высшему защитнику, драгоценной Дхарме” означает, что нет такого защитника, который превосходил бы Дхарму. “Вам, Три Драгоценности, я делаю подношение”. Эти слова вам нужно запомнить, они имеют очень глубокий смысл. Итак, я повторяю эти слова еще раз:

Вам, высшему Учителю, драгоценному Будде,
Вам, высшему защитнику, драгоценной Дхарме,
Вам, высшему примеру, драгоценной Сангхе,
Вам, Три Драгоценности, я делаю подношение.

Вы можете также говорить: “Вам, Три Драгоценности, я поклоняюсь”. Эти слова вам нужно запомнить наизусть. Это тибетские слова, с которыми мы делаем подношения. Когда я был молодым, я просто произносил их автоматически, не задумываясь. А сейчас я понимаю, что в этих словах заключается очень глубокий смысл. Мой Учитель говорил мне, что старик смысла для того, чтобы встать на ноги, должен опереться на палку слов. Поэтому запоминать слова очень-очень важно. Но если вы просто заучиваете слова, без понимания смысла, то это бессмысленно. Также, без знания слов, если все, что вы знаете, – это только смысл, вы также ни к чему не придете, здесь важны оба этих момента. Поэтому говорится, что старик смысла встает на ноги, опираясь на палку слов. Поэтому в тибетском буддизме духовные учителя очень большой упор делают на заучивание текста.

Например, в монастырях нужно заучивать наизусть полностью весь текст “Мадхьямикааватары” и полностью весь текст “Абхисамаяаланкары”. И текст Шантидевы тоже заучивается наизусть. Почему, например, я даю учение, не используя никаких книг? Потому что я тоже заучивал эти тексты, и, может быть, знаю их не в таком количестве, как геше, которые долгое время учатся в монастырях, но тоже помню основные тексты. Поэтому запоминание, заучивание тоже играет важную роль. Эти слова запомните, поскольку в них заключен глубокий смысл. Вам в повседневной жизни очень важно накапливать заслуги. Перед тем, как что-нибудь съесть, вначале сделайте подношение этой еды, и вы накопите заслуги. Поэтому запомните наизусть эти слова:

Вам, высшему Наставнику, драгоценному Будде,
Вам, высшему защитнику, драгоценной Дхарме,
Вам, высшему примеру, драгоценной Сангхе,
Вам, Три Драгоценности, я делаю подношение.

Иногда также можете произносить: “Я поклоняюсь” – это станет практикой прибежища. Итак, если вы исследуете эти слова, то обнаружите, что все учения, которые я вам передаю, в них входят. Смысл очень глубокий.

Чтобы зародить настоящую Дхарму здесь, в нашем уме, а это абсолютное прибежище, – для нас очень важно положиться на внешних Будду, Дхарму и Сангху, чтобы мы смогли породить такое прибежище. Для нас очень важно в этом случае видеть Будду как высшего Наставника, видеть Дхарму как высшее лекарство, высшую защиту, и видеть Сангху как высший пример. Это очень интересный момент! Когда вы практикуете преданность Гуру, то в своем Духовном Учителе вы видите воплощение Будды, Дхармы и Сангхи. Его физическое тело – это пример, это Сангха. Его речь – это Дхарма. Его ум, ум, полностью избавленный от всех омрачений, в котором реализован весь потенциал, думайте так, что его ум – это Будда. Даже если он не является Буддой, но вы в своем Духовном Учителе видите Будду, вы получите только преимущества.

В “Ламрима” говорится, что даже если ваш Духовный Наставник по-настоящему является Буддой, а вы не видите в нем Будду, то вы не получите преимуществ. Если ваш Духовный Наставник не является Буддой, но он был к вам очень добр, и вы при этом видите в нем Будду, то в этом случае вы получите благо не одного Будды, а от всех Будд. Поэтому тему преданности Гуру нужно передавать после объяснения темы прибежища, и тогда вы сможете по-настоящему ее понять. Что касается понимания Дхармы, то здесь порядок не должен быть такой, что начинают объяснение с преданности Гуру и затем следует объяснение темы драгоценной человеческой жизни. Этот порядок не для объяснения, а для достижения реализаций. Для того, чтобы объяснить Дхарму, автор должен начинать с учения по четырем благородным истинам.

Чтобы помочь людям понять Дхарму, первое учение, которое должно передаваться, должно быть учением по четырем благородным истинам. Именно поэтому Будда давал это учение первым. Для того чтобы люди смогли понять Дхарму, в ходе первого поворота Колеса Учения Будда передал учение по четырем благородным истинам. А что касается “Ламрима”, то лама Цонкапа в качестве первой темы изложил тему преданности Гуру.

Здесь другая причина. Предполагается, что те, кто изучает “Ламрим”, уже понимают общее учение. “Ламрим” – это сжатое учение для реализаций: как практиковать шаг за шагом. Когда духовные учителя передают учение по “Ламриму”, они не дают таких длительных, подробных комментариев, какие даю вам я. Для тех, кто получает учение “Ламрима”, предполагается, что у них уже есть весь необходимый фундамент. Учение “Ламрим” – это как университетский курс, а я даю вам объяснения как для школьников, учеников начальной школы, поэтому мы никак не можем закончить это учение. Сколько лет я даю учение “Ламрим”, но мы его никак не можем закончить – потому что у вас нет основы.

Итак, вам нужно понять, что для ясного понимания буддизма фундаментом должно быть учение по четырем благородным истинам. Здесь вам нужно понимать, что в этом отношении “Абхисамаяаланкара” является невероятным, глубоким учением, наивысшей инструкцией, которая включает в себя все. В “Абхисамаяаланкаре” также подчеркивается, что людям очень важно понимать учение по четырем благородным истинам, но для того, чтобы они его поняли, вначале очень важно объяснить им две истины. В “Абхисамаяаланкаре” есть очень важный раздел, который называется “Советы” или “Инструкции”. В этом разделе “Инструкции” вначале дается подробное учение по двум истинам. Далее на этой основе дается подробное учение по четырем благородным истинам со всеми определениями благородной истины страдания, благородной истины источника страдания. В особенности наиболее подробно рассматривается учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это то, что становится фундаментом для дальнейшего объяснения объектов прибежища – Будды, Дхармы и Сангхи: кто есть Будда, что есть Дхарма, и кто есть Сангха.

Далее в “Абхисамаяаланкаре” объясняется, что прибежище во внешних Будде, Дхарме и Сангхе – это не абсолютное прибежище, а это временное прибежище. Это интересно! Абсолютное прибежище – это когда вы зарождаете Дхарму здесь, в своем уме, далее становитесь Сангхой и впоследствии достигаете состояния будды. Это буддийская практика. Таким образом, прибежище – это буддийская практика. Поэтому Гьялцаб Ринпоче говорил, что буддийская практика начинается с прибежища и заканчивается прибежищем. Преданность Гуру – это также прибежище, и это очень мощное прибежище, когда вы видите своего Духовного Наставника воплощением Будды, Дхармы и Сангхи. Это тоже прибежище. Оно становится более мощным прибежищем, когда в своем Духовном Учителе вы видите воплощение Будды, Дхармы и Сангхи.

Поэтому Нагарджуна говорил: “Отбросьте подношения другим объектам, совершайте подношения Духовному Наставнику, поскольку, если вы порадуете Духовного Наставника, то тем самым вы порадуете всех будд и божеств”. Эти слова имеют глубокий смысл. Мне как Духовному Наставнику произносить такие слова неудобно, но для вас они полезны. Здесь я должен отметить по поводу подношений: вы не должны приносить мне последние ваши деньги, мне они не нужны. Это было бы глупо. Это худшее подношение. Лучшее подношение – нематериальное. Лучшее ваше подношение – это если вы искренне практикуете, если становитесь более хорошим человеком. Это действительно станет лучшим подношением для Духовного Наставника. Если вы искренне применяете учение, которое я вам передаю, то для меня это будет лучшим подношением.

Миларепа говорил Марпе: “У меня нет для вас материальных подношений, но я искренне практикую, и те реализации, которые я достигаю в своем уме, в качестве внутреннего подношения я подношу Вам”. Марпа говорил на это: “Какие же другие подношения могут сравниться с этими твоими подношениями? Это высшие подношения!” Это подлинный мастер и это подлинный ученик – такие как Марпа и Миларепа. Тогда во имя преданности Гуру вы никого не обманете. Если ваш учитель вам говорит: “Важна преданность Гуру, поэтому каждый месяц на мой банковский счет вам нужно переводить определенную сумму, и это будет лучшим подношением”, как налоги, когда десять процентов вашей зарплаты нужно переводить на банковский счет, – я могу сказать вам, что кто бы ни произносил такие слова, даже если это тибетский лама, это лжеучитель.

Вам нужно найти такого Духовного Наставника, который не будет радоваться вашим материальным подношениям, а будет рад вашим внутренним подношениям – реализациям. Если у вас появляется такой Духовный Наставник, то вы способны чувствовать к нему еще большую преданность. В моем случае у меня есть такой Духовный Наставник, и я думаю о том, что даже в случае, когда я совершаю ему подношение, я это делаю ради собственного блага. Внутри развивайте такое чувство, что подношение для Учителя – это на самом деле действие для моего собственного блага: я становлюсь чуть-чуть лучше, и чем это может быть полезно ему? Это полезно мне. Тогда я думаю, как это невероятно: в мире нет никого, кто был бы настолько добр, как мой Учитель! Даже у родных папы и мамы нет такой доброты. Поэтому для Учителя, который полностью о вас заботится, когда вы становитесь чуть-чуть лучше, добрее, – для него это самое лучшее подношение. Если у вас есть здравомыслие, мозги, вы поймете, что никто не может быть к вам добрее, чем ваш Учитель. Миллионы будд и божеств пришли и ушли, кто же мне дает учение? Учение дает Духовный Наставник. Он указывает путь. Он проявляет терпение даже к худшим ученикам, которые поступают неправильно, не слушают. Он проявляет железное терпение, не бросает вас. Если вы думаете таким образом, то для вас будет невозможно не развить преданность Учителю.

Я думаю таким образом о моем Духовном Учителе, Его Святейшестве Далай-ламе, и поэтому у меня к Его Святейшеству непоколебимая преданность. Я знаю, что даже если он будет меня бить, моя преданность не поколеблется. Если он будет меня ругать, я не буду говорить, что я Миларепа, я скажу: “Да, я худший ученик, простите меня”. Если Духовный Наставник вас ругает, а вы думаете: “О, он меня ругает, потому что я Миларепа”, – от таких мыслей мне становится очень противно. Лучше немного обидеться, чем думать: “Я Миларепа, поэтому он меня ругает”, – это очень большое эго, это отвратительное явление. Если Духовный Наставник вас ругает, вы должны говорить: “Пожалуйста, простите меня. Я Ваш худший ученик. Я хотел бы стать лучше, но мои омрачения очень сильны”. Настоящий ученик скажет, что хочет стать лучше, но пока не получается. Говорите: “Я самый худший ученик”. Вам всем надо так думать. “Я особый ученик”, – такая мысль очень опасна, это очень большое эго! На это я могу открыто вам сказать, что для меня нет никаких особых учеников. У меня нет ни одного такого ученика, как Миларепа. Давным-давно такие ученики достигли высоких реализаций, а среди вас ученики, которые сейчас падают в ад. Я спасаю вас от падения в ад. Одной ногой вы стоите в аду, а одной – в человеческой жизни, и я таким образом хватаю вас и спасаю от падения в ад.

Все мои ученики в одной и той же ситуации. Кто-то может быть немного умнее, кто-то может быть немного добрее, у кого-то чуть больше энтузиазма, но уровень у всех одинаков. Потому что все вы не являетесь даже практиками начального среднего уровня. Вы все практикующие начального начального уровня, а некоторые не относятся даже к нему. Кто-то пришел сюда просто из-за мирских дхарм, и тогда он вообще не является духовной личностью. Вы должны дать себе такую оценку.

Лама Цонкапа говорил, что то, что в “Ламриме” объясняются три уровня практикующих, это очень полезно для людей, чтобы они смогли оценить, где они находятся. Если вы знаете, где вы, то с этой позиции вы сможете использовать навигатор и продвинуться вперед. Если вы захотите заказать такси, вначале вам нужно знать, где вы находитесь, потому что, если вы этого не знаете, как вы закажете такси? “Я нахожусь в Москве, приезжайте и забирайте меня”. Они ответят: “Как же мы можем вас забрать?” Вы должны знать, на какой улице, в каком доме вы находитесь. Вам очень важно понимать вашу текущую ситуацию и в этой ситуации принимать прибежище во внешних Трех Драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе. Это очень и очень важно!

Как вам принимать прибежище? Вначале породите очень сильный страх перед рождением в низших мирах с пониманием закона кармы, с пониманием последствий проявления негативной кармы, которую вы накапливали уже очень много раз в течение многих прошлых эонов. Последствия проявления будут просто ужасными! Шантидева говорил, что ад никто не создавал, это проявление вашей негативной кармы. Если я приму рождение там, то мое тело будет полностью объято огнем, сольется с ним, и пребывать я там буду не один день, а в течение многих-многих калып. Тогда проблема мобилизации будет для вас просто ничтожной в сравнении с рождением в аду. Русские мужчины очень боятся мобилизации, все сбежали, а страданий в аду никто не боится. При мобилизации необязательно, что они там умрут. Но если вы попадете в ад, то на сто процентов вы будете там страдать. Итак, когда у вас появляется такой страх, этот страх будет подталкивать вас к тому, чтобы принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Поэтому, если у вас нет ни малейшего страха перед рождением в низших мирах, вам невозможно будет стать буддистами.

Чтобы появился страх перед рождением в низших мирах, для этого вначале вам необходима определенная вера в закон кармы. Поэтому закон кармы и практика прибежища очень тесно взаимосвязаны. Поэтому вера в Будду, Дхарму и Сангху и вера в закон кармы – это две Дхармы практика начального уровня. Это настоящая Дхарма. Итак, каждый день возвращайте эти два вида веры, укрепляйте веру в закон кармы и укрепляйте веру в Будду, Дхарму и Сангху. Как вы можете этого добиться? Снова и снова получайте учение от вашего Духовного Наставника по теме закона кармы и по практике прибежища. Затем, получив такое учение, снова и снова обдумывайте эти темы, и это будет вашим размышлением. И важно не только обдумывать эти темы, но также приучить себя к такому образу мышления – это называется медитацией. Медитация – это не тот случай, когда вы просто сидите в строгой позе и ни о чем не думаете. Если вы не приучаете себя к такому позитивному образу мышления, то в этом случае вы не медитируете. А если вы начнете приучать себя к такому образу мышления, то, что именно изменится? Изменится ваш образ мышления.

Ваш образ мышления, ваша установка будет становиться все выше и выше. И по мере того как ваша установка будет становиться все выше и выше, что с вами произойдет? Вы начнете отличаться от других обычных людей. В тех ситуациях, в которых обыватели злятся, вы злиться не будете. В тех ситуациях, где обычные люди завидуют, вы не будете завидовать. В тех ситуациях, где люди не способны породить любовь и сострадание, вы сможете почувствовать любовь и сострадание. Даже если человек говорит о вас что-то плохое, в ответ вы наоборот будете чувствовать любовь и сострадание. Глубоко внутри вы будете чувствовать уважение к этому человеку за его потенциал, а не за его действия.

Например, если принц произносит какие-то плохие слова, вы все равно продолжаете его уважать за его статус. Вы знаете, что все, что он говорит, – он сейчас просто ребенок, это все временно. Тем не менее, он является принцем, и однажды он станет царем. Вы продолжаете его уважать: “Он будет моим царем”. Даже если он назовет вас тупым, будет говорить о вас плохо, у вас это влетит в одно ухо и вылетит из другого. Вы все равно его уважаете. Почему? В будущем он будет царем. Для этого есть основа. Вы уважаете не то, что он говорит, вы уважаете его потенциал. Почему же тогда не относиться так ко всем живым существам? У всех есть потенциал достичь состояния будды. Это даже выше, чем потенциал стать царем. У всех живых существ есть потенциал стать буддой, однажды они реализуют эту свою природу будды. Временно они могут произносить какие-то неприятные слова, но потом они раскроют свой потенциал. И если вы будете уважать их за их потенциал, то это даст вам невероятные преимущества. Я развиваю уважение ко всем живым существам с этой точки зрения, за их потенциал, и могу совершенно одинаково уважать всех живых существ. Если бы я мог уважать только благие качества, то уважение у меня было бы только к арьям и бодхисаттвам. Обычных живых существ я не мог бы уважать. С этой точки зрения вы можете уважать всех живых существ. Когда вы думаете о существах арьях, вы думаете о том, что они с этой точки зрения тоже имеют такой же потенциал, но вдобавок к этому у них также большое количество благих качеств ума, и ваше уважение к ним становится еще больше.

Теперь, если говорить с точки зрения потенциала и сравнивать будду и арию, то они обладают одинаковым потенциалом, но с точки зрения качеств у будды благих качеств реализовано гораздо больше. Поэтому он больший объект уважения. Тогда, если идет такой диспут: почему к будде проявляют больше уважения, а к живым существам меньше? Ответ: благодаря их качествам. С точки зрения потенциала и будда, и обычные живые существа одинаковы. Тогда возникает вопрос: означает ли это, что они одинаковы? Нет. С точки зрения потенциала они одинаковы, а с точки зрения качеств между ними есть разница. Это называется буддийским диспутом. Тогда для вас становится все очень ясно: вы понимаете, что с одной точки зрения, с точки зрения потенциала они одинаковы, поэтому уважение здесь одинаковое. А с другой точки зрения, с точки зрения их качеств у будды, у реализованных существ качеств больше, чем у обычных живых существ. Поэтому к ним в этом смысле проявляют больше уважения.

Духовный Наставник является еще большим объектом уважения не только благодаря его потенциалу, но также благодаря тому, что он является проводником и представителем всех будд и бодхисаттв. Когда мы проводили диспуты в монастырях, появлялась такая ясность. Итак, мы проводили диспуты, рассматривали с точки зрения потенциала, затем возникал

вопрос: а почему же тогда к Духовному Наставнику проявляют уважения больше? Почему его нужно уважать в большей степени? И ответ был такой: потому что он является воплощением всех будд и божеств. Если вы проявляете уважение к Духовному Учителю, вы тем самым уважаете всех будд и божеств. А если вы критикуете Духовного Наставника, то критикуете всех будд и божеств. Это логично. Это железная логика, которую понять можете даже вы.

Таким образом, вы перед собой визуализируете Будду, Дхарму и Сангху и произносите НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ. Это ваша формальная практика. Итак, первый круг, когда вы произносите: НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, вы произносите с мелодией, нараспев. Вы в этот момент размышляете о вашем возможном перерождении в низших мирах, порождаете страх перед низшими мирами и развиваете веру в Будду, Дхарму и Сангху. Это начальное прибежище. Средний уровень прибежища – вы также произносите НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ нараспев, с мелодией, и при этом думаете о том, что даже если я обрету перерождение в высших мирах, пока мой ум страдает от болезни омрачений, моим страданиям не будет конца. “Пожалуйста, защитите меня от болезни омрачений, спасите мой ум от болезни омрачений! С этой целью я принимаю в вас прибежище!” – это средний уровень прибежища.

Третий, высший уровень прибежища – вы думаете: “Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, не только меня, но и всех живых существ спасите от рождения в низших мирах и спасите от страданий сансары”. Произносите с такой же мелодией. Это три уровня прибежища, каждый день приучайте себя к этим трем видам прибежища. Большой упор делайте на первом уровне прибежища, чтобы освободиться от перерождения в низших мирах. А как вы рождаетесь в низших мирах? Это проявление негативной кармы. Без очищения негативной кармы вы не сможете спастись от низших миров. Что касается принятия прибежища, то вы говорите: “Будда, Дхарма и Сангха, со своей стороны я буду сожалеть о созданной мной негативной карме”. Далее, что касается вашего объекта опоры, то вы перед собой визуализируете Поле Заслуг, Будду, Дхарму и Сангху.

Для очищения негативной кармы вам необходимы четыре силы, первая из которых – это сила опоры. Вы визуализируете Будду, Дхарму и Сангху и полагаетесь на них для очищения. Без опоры на Будду, Дхарму и Сангху очиститься от негативной кармы невозможно. Вторая сила – это сожаление. Чем сильнее ваше сожаление, тем более мощным будет очищение. А как вам породить сильное сожаление? Это благодаря укреплению веры в закон кармы. Чем больше вы размышляете о последствиях проявления негативной кармы, тем больше в своем уме вы их осознаете, и у вас в уме появляется страх. Этот страх поможет вам развить сожаление. Это очень мощное противоядие – сожаление, чем сильнее ваше сожаление, тем более мощным будет очищение от негативной кармы. Третья сила – это сила противоядия. Это визуализация света и нектара, которые вас очищают, это начитывание мантры, это развитие любви и сострадания, развитие понимания пустоты – это непосредственное противоядие для очищения от негативной кармы. Четвертая сила – это сила завершения, когда вы развиваете решимость больше такого не повторять.

Далее вы произносите только НАМО ГУРУБЭ НАМО ГУРУБЭ, продолжаете произносить и визуализируете свет и нектар, которые вас очищают от негативной кармы. Вам необходимо сохранять все эти четыре силы в вашем уме, тогда вам будет невозможно не очиститься от негативной кармы. Таким образом, когда вы произносите НАМО ГУРУБЭ, вы думаете об очищении от всей негативной кармы, но в особенности вы сожалеете о негативной карме, накопленной по отношению к вашему Учителю, и визуализируете, как очищается эта негативная карма.

Далее по отношению к Будде вы произносите НАМО БУДДАЯ и также сожалеете о негативной карме в целом и в основном о негативной карме, созданной по отношению к Будде, очищаетесь от нее. Далее то же относится к негативной карме по отношению к Дхарме и по отношению к Сангхе. Благодаря практике прибежища, с одной стороны, вы очиститесь от негативной кармы, а с другой стороны, за короткое время накопите большие заслуги. Когда вы положитесь на Будду, Дхарму и Сангху, поскольку это высшие объекты, когда вы зародите в них веру, благодаря этому вы накопите невероятно большие заслуги. Вам нужно понимать, что когда вы развиваете сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху, то благодаря этому устанавливается очень близкая кармическая связь с Буддой, Дхармой и Сангхой, и это приносит вам невероятно большие заслуги в силу могущества самого объекта. Даже когда вы находитесь где-то рядом со ступой, в которой располагаются реликвии Будды, благодаря силе объекта вы накапливаете большие заслуги. Но если всем сердцем вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, то заслуги будут просто неопишными!

Теперь вы знаете, каким образом очищаться от негативной кармы, вы знаете, как накапливать большие заслуги. Если каждый день вы не будете использовать эти знания, это действительно будет утратой вашей драгоценной человеческой жизни. Я могу сказать, что каждый день не заниматься практикой прибежища – это самая большая потеря в вашей жизни. Каждый день не очищаться от негативной кармы, каждый день не накапливать заслуги – это самая большая растрата вашей драгоценной человеческой жизни. А что делает Духовный Наставник? Духовный Наставник дает вам обязательства каждый день заниматься такой практикой, и это преданность Гуру. Это называется преданностью Гуру, а не тот случай, когда вы отдаете все ваши деньги. Духовный Наставник поступает именно таким образом: дает вам, например, обязательство каждый день заниматься практикой. В моем случае, когда я исследовал это, я обнаружил, что даже такое обязательство Духовный Учитель дает ради моего блага. Все ради моего блага! Тогда, кто же добрее моего Учителя? Мой Учитель добрее, чем все Будды, это правда. В тексте “Лама Чопа” написано, что мой Учитель добрее всех будд, потому что они мне не дают учение. Учитель мне дает учение, указывает мне путь. Для меня он самый добрый. Я не говорю, что он вообще самый добрый, но он самый добрый по отношению ко мне. Ваша мама к вам относится добрее всех, и вы не можете сказать, что ваша мама – вообще самая добрая, но для вас она самая добрая: когда вы сами еще не могли ни пить, ни есть, она вас кормила. Также ваш папа или ваши близкие люди. Теперь вы знаете, как сделать свою жизнь значимой, теперь это в ваших руках!