

Геше Джампа Тинлей  
Московский цикл лекций  
Лекция № 17 (трансляции не было)  
Комментарий на «Необычную Гуру-йогу» (метод обмена себя на других)  
10.12.2022г.

Итак, для получения драгоценного учения Дхармы в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. В нашей жизни мы ведем большое количество разных дел, строим всевозможные планы, и все эти планы – это детские планы. Пока мы живем, эти планы могут приводить к определенным результатам, но это тоже не гарантировано. Если говорить о мирских планах, то даже если вы все выполняете идеально, в точном соответствии с планом, в точном соответствии с ситуацией, все равно есть вероятность, что что-то изменится, и вы не получите нужного результата, то есть нет гарантий. Мирской план – это как игра в казино. Те, кто богатеют в казино, наполовину они делают определенную работу, а на половину им улыбается удача. Также это во многом относится к бизнесменам в нашем мире. Раньше я думал, что все успешные бизнесмены – очень умные люди, но затем, когда исследовал этот вопрос, то понял, что это не имеет особого отношения к уму человека, во многом это зависит от удачи. Если говорить о тех людях, которые выигрывают деньги в казино, то их нельзя назвать очень умными людьми, но это удачливые люди. Это такая временная удача, ненастоящая. Что касается материальной области, если вы становитесь очень богатыми, то это не обязательно означает, что вы очень умные люди, поскольку я знаю и глупых людей, но при этом очень богатых, им просто повезло.

Что касается духовной области, чтобы разбогатеть внутри, развить свой ум, то тупой человек успеха в этом не добьется. Потому что здесь нет никакой связи с удачей, все зависит от того, как вы сами работаете, какой план вы выстраиваете. Если у вас хороший план, и при этом вы на сто процентов полностью выполняете этот план, вот тогда существует стопроцентная гарантия, что вы получите хороший результат. С этой точки зрения очень важно выполнять свой план в области духовного развития, важно заниматься развитием ума, и это самое лучшее одолжение, которое вы можете оказать сами себе, и будет стопроцентная гарантия. Что касается плана, который я вам даю, если вы искренне будете его выполнять, то я могу дать вам стопроцентную гарантию, что вы получите хороший результат. Настоящее богатство – это отпечатки позитивной кармы, а высшее богатство – это благие качества ума, знание, мудрость, доброта – все это бесценные вещи. Вам нужно накапливать именно их, и тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью, и тогда, где бы вы ни находились, если вы начнете помогать другим людям, это может оказаться полезным также и для них. Если вы родились и обрели драгоценную человеческую жизнь, но при этом не гонитесь за таким подлинным богатством, а устремляетесь к детскому богатству, подобному игрушкам, это очень большая потеря. Тогда вы по-настоящему тупые. Если вы не встретили Духовного Наставника и гонитесь за материальными целями, материальным богатством, то в этом нет какой-то особой глупости, вы глупы, но при этом не так сильно. Но если вы встретили подлинного Духовного Наставника, если уже обрели определенное знание Дхармы, и при этом вы продолжаете гнаться за материальным, таким детским богатством и не накапливаете внутреннее богатство, то нет глупца большего, чем вы. Это как бы глупый глупец.

Итак, с таким пониманием вы намереваетесь заниматься развитием ума и не только для своего будущего благополучия, но также и для принесения блага всем живым существам. С этой целью вы получаете учение. Тогда постепенно вы становитесь все умнее и умнее. Это называется мудрым решением. В своей жизни вы можете принять решение обрести

какое-то временное благо, какое-то временное преимущество посредством обмана других людей, но это будет очень плохим решением в вашей жизни, вы обманите самих себя. Вы станете врагом самому себе. В Тибете говорят, что не нужно пытаться побеждать негативно настроенных людей, потому что они победят себя сами, в силу своего негативного характера. Поэтому, что касается негативных людей, если кто-то сделает что-то неправильное, не пытайтесь как-то поразить их, победить, а сохраняйте сострадание. Потому что с самого первого действия, когда они совершили такой ход, они уже сами себя поразили. Они стали врагами самим себе, а затем также врагами и для других. Это очень важный совет, который я вам передаю. Никогда не пытайтесь обманывать других людей, никогда не вредите другим, это самое худшее, на что вы можете быть способны.

А теперь, что касается учения. Учение, которое я вам передаю, предназначено для вашей практики, чтобы ваша практика становилась все богаче и богаче. Для аналитической медитации вам не обязательно принимать особую позу. Просто, когда в уме вы размышляете на темы Дхармы, это и будет аналитической медитацией. Иногда ночью, когда я ложусь спать и когда не могу заснуть, в этот момент я начинаю в уме вспоминать Дхарму, и это для меня становится очень хорошей аналитической медитацией. И когда я погружаюсь в такой анализ Дхармы, я могу сказать, что мои мирские концепции постепенно исчезают сами собой, и ум автоматически засыпает. Одна из причин, по которой люди не могут с легкостью заснуть, состоит в том, что их ум очень сильно охвачен мирскими делами: он сделал то-то, она то-то, он сказал это, она сказала то, кто из них прав. И так люди не могут заснуть. Вместо таких глупых мыслей вы размышляете о чем-то связанном с Дхармой. Например, четыре благородные истины для вас являются очень богатым материалом. Бодхичитта – это очень богатый материал, теория пустоты – также богатый материал. Это очень богатый материал для аналитической медитации. Тогда вы начнете рассматривать эти темы с разных сторон, и ваш ум постепенно начнет открывать для себя эти темы и становиться мудрее. Вы погрузитесь в очень глубокий сон и очень хорошо отдохнете. Что касается моего совета для вас на тот случай, если вы не можете заснуть, не принимайте каких-то таблеток снотворного, это не самое лучшее, что вы можете сделать. Или некоторые тибетские мастера говорят, что нужно начать начитывать мантры, это тоже не так эффективно. Если бы вы не знали Дхармы, тогда было бы нормально начитывать мантры и с этим засыпать, но если вы знаете Дхарму, то зачем тогда начитывать мантры? Проводите аналитическую медитацию.

Есть такая тибетская поговорка: когда мантры начитывают обыватели, это очень хорошо, но если человек выучился на геше, защитил эту степень и все, чем он занимается, это начитывание мантр, то это позор для геше. Потому что существуют более мощные практики, чем простое начитывание мантр, например, аналитическая медитация – это самая мощная практика. Начитывая мантры, вы очиститесь от негативной кармы, накопите определенные заслуги, это очень хорошо, но благодаря проведению аналитической медитации вы сможете обрести больше мудрости, а это важнее, чем простое очищение от негативной кармы или накопление заслуг. Мы возвращаемся в сансаре не потому, что у нас очень много негативной кармы или не хватает заслуг, а главная причина, по которой мы возвращаемся в сансаре – это отсутствие мудрости, неведение. Неведение – это отсутствие мудрости. Каждый раз, когда вы накапливаете больше мудрости, вы сотрясаете корень сансары, и это самое эффективное. Чандракирти в «Мадхьямикааватаре» говорил: «Обладатели малых заслуг даже не сомневаются в реальности явлений, а кто хотя бы немного усомнился в реальности феноменов, в том, какими явления предстают перед вами и какими они являются на самом деле, вы сотрясаете корень сансары». Это очень глубокое учение. Поэтому, когда вы получили учение, занимаетесь аналитической медитацией и начинаете немного сомневаться в том, какими явления предстают для вас и какими они

являются на самом деле, таким образом, вы сотрясаете корень сансары. Если говорить об аналитической медитации, то вы все ею занимаетесь, и это негативная аналитическая медитация. Благодаря тому, что вы все большие профессионалы в области негативной аналитической медитации, вы очень быстро начинаете гневаться, быстро испытываете зависть, быстро привязываетесь. Хотя хорошей основы нет, но вы злитесь. Хотя для привязанности также нет хорошей основы, вы привязываетесь. Потому что вы профессионалы. Даже если тема какая-то очень маленькая, вы эту маленькую тему раздуваете до очень большой, и быстро начинаете испытывать сильный гнев или сильную привязанность. Что касается Дхармы, то на этот счет существуют очень глубокие достоверные заключения, почему же вы не можете развивать позитивные эмоции?

Например, по поводу наличия прошлых жизней или наличия будущих жизней, не существует ни одного хорошего доказательства, довода в сторону отсутствия прошлых и будущих жизней. Но мы с легкостью можем поверить в такое, если кто-то назовет, хотя бы, какую-то маленькую причину. Есть очень богатый материал, очень хорошие основания верить в то, что есть прошлые жизни, что мы существуем с безначальных времен. Существует также очень богатый материал для развития веры в наличие будущих жизней, в то, что мы будем существовать бесконечно, но мы не размышляем об этом.

Для проведения аналитической медитации вам нужно занимать такую срединную, непредвзятую позицию, вы в этом случае – главный судья. И вы спрашиваете свои негативные эмоции: «Хорошо, сейчас приведите мне все свои аргументы, почему прошлых и будущих жизней нет?» Далее вы спрашиваете: «Вы все сказали?» и передаете слово следующей стороне – позитивным эмоциям: «А теперь вы скажите, по каким причинам вы верите в то, что есть будущие и прошлые жизни». И ваши позитивные эмоции скажут, что обоснования здесь такие-то и такие-то. Главный судья после этого может сделать такое заключение: «Негативные эмоции, ваши обоснования отсутствия прошлых и будущих жизней очень плохие, слабые. А что касается вас, позитивные эмоции, то вы привели очень хорошие обоснования существования прошлых и будущих жизней». Или, например, главный судья может сказать: «Сейчас еще нет достаточного количества свидетельств, обоснований, отправляйтесь на поиск большего количества доводов. Следующее заседание суда назначается на такую-то дату». И назначается дата. Это аналитическая медитация. Когда главный судья принимает решение, то это утверждение становится окончательным заключением, официальным. Что касается большого количества ваших позитивных мыслей в настоящий момент, то они не имеют официальности, потому что ваш главный судья еще не пришел к решению. Вы получаете учение, а затем уходите, и ваши негативные эмоции, ваш эгоистичный ум совершенно нагло занимают старую, главную позицию вашего ума. Это ошибка вашей жизни.

Итак, постепенно вам нужно прийти к такому решению, что вы, негативные эмоции, теперь не должны проявлять никакой активности в моем уме, вы теперь вне закона. Теперь я назначаю на пост премьер-министра свой ум, заботящийся о других. Я – как царь. У меня есть позитивные эмоции, есть негативные эмоции, но при этом я решаю, кто прав, а кто неправ – подобно царю. И далее вы назначаете на главные посты министров не негативные эмоции, а позитивные эмоции. Вы заменяете негативные эмоции позитивными и делаете официальное объявление: «Ум, заботящийся о других, с этого момента ты официально занимаешь пост премьер-министра в царстве моего ума. Нравственность, ты назначаешься на пост министра культуры. Практика щедрости, ты становишься министром экономики». Таким образом, каждая позитивная эмоция начинает играть важную роль в царстве вашего ума. Если вы будете так поступать, в этом случае невозможно, чтобы царство вашего ума не изменилось.

Если вы будете делать все то же самое, что делали в прошлых жизнях, и что делали в этой жизни, это в вашей жизни ничего не изменит. С безначальных времен и до сих пор мы остаемся рабами своего эго, рабами своих омрачений. С этого момента необходимо совершить революцию, заменить все негативные эмоции позитивными, и это является главной целью вашей практики. С точки зрения политики – это буддийская политика. Для политики не обязательно занимать какую-то официальную должность в каком-то царстве, в какой-то стране. Вы можете быть политиком в царстве своего ума. Я являюсь политиком в царстве своего ума. И в этом царстве своего ума я являюсь более могущественным человеком, даже чем Будда. В царстве вашего ума вы являетесь царями, вы самые властные, могущественные люди. В царстве вашего ума вы способны произвести такие изменения, которые не произведут даже все Будды, если они соберутся все вместе. То есть вы обладаете такой невероятной властью, почему же вы говорите, что вам не хватает власти? Некоторые люди говорят: «Вот, если бы я стал мэром города, если бы я стал президентом, я стал бы помогать людям тем-то и тем-то, но сейчас я не могу этого делать, потому что у меня недостаточно власти». Но на самом деле вы обладаете невероятной властью. У вас есть такая власть, которой нет даже у Будды, на произведение определенных изменений в царстве своего ума.

Будда говорил: «Если живые существа готовы меня слушать, тогда я смогу им помочь, а в противном случае мое учение им ничем не поможет». Почему? Потому что на изменение в царстве своего ума власть есть только у вас, она полностью в ваших руках и ни в чьих-либо других. У вас есть такая невероятная власть, которой нет даже у Будды, и если вы правильно ее используете, то сможете сотворить невероятные вещи. И эту невероятную власть вы не используете! Если вы становитесь главой какой-то небольшой компании, вы этому очень радуетесь и говорите, что теперь у вас есть власть, чтобы менять людей на их позициях. Если вам человек нравится, вы его берете, а если не нравится – увольняете, но это детская власть, какая в этом польза для вас? Они будут говорить, что вы такой сильный, умный, как они благодарны вам, вы дали им работу. Это будет питать ваше эго, вы будете счастливы, но это глупо. Такая власть вам ничем не поможет. Власть на произведение изменений в царстве своего ума – это невероятная власть! И это уникальная власть, которой обладаете только вы, и ни у кого другого ее нет. У всех есть власть на произведение изменений в царстве своего ума, а не в других царствах. Если вы не будете правильно пользоваться такой властью, то вы глупые глупцы.

Теперь вернемся к нашей теме. Поэтому я рекомендую вам, какие бы мысли у вас ни возникали, вечером или в течение дня, вы не должны как-то их останавливать. Мысли будут приходить, но вы не должны размышлять негативным образом, наоборот, порождайте позитивные мысли. Не останавливайте своих мыслей, это очень глупо. Вы не должны закрывать свои глаза, уши, рот. Если рассматривать, например, трех обезьян Махатмы Ганди, почему они сидят – одна с зажатыми ушами, другая с зажатыми глазами, а третья с зажатым ртом? Здесь не говорится о том, что вообще не нужно ни на что смотреть, ничего слушать и ничего не говорить. Говорится следующее: «Не смотрите на зло, не слушайте зло и не произносите зла». Вот такой совет. Вам не нужно закрывать свои глаза, закрывать свой ум, таким образом вы не достигнете никаких реализаций. Наоборот, нужно раскрыть глаза, раскрыть свой ум, вы освобождаетесь именно таким образом – через открытие. Для этого очень важен такой острый непредвзятый ум, аналитический ум. В «Ламриме» лама Цонкапа говорил, что ученики должны обладать таким беспристрастным, непредвзятым умом. Это очень интересное учение! Если вы становитесь предвзяты по отношению к буддизму, то вы очень многое не сможете для себя открыть и превратитесь в фанатика.

Это очень интересный момент, поскольку только в буддизме говорится, что не нужно быть таким пристрастным человеком, нужно наоборот, сохранять беспристрастие, нужно анализировать со всех точек зрения, открывать истину. Если говорить о хороших положениях христианства или индуизма, то я с ними соглашаюсь, и это не противоречит буддизму. Но что касается определенных ответов, то я думаю, что это рассмотрение с достаточно низкой точки зрения. Я не говорю, что это плохо, это может быть полезно для какой-то определенной группы людей, но это не безупречные ответы. Поэтому вы не будете отвергать другие религии, но с другой стороны, будете видеть, что они говорят то-то и то-то для определенных людей с определенной целью. В буддизме, например, есть четыре философские школы, и если я последователь Прасангики Мадхьямики, то я не говорю, что Читтаматра – это глупое, бессмысленное воззрение, оно очень хорошее. Я очень уважаю воззрение Читтаматры, но по поводу определенных положений я вижу, что школа Читтаматра рассматривает их не на достаточно высоком уровне. Поэтому там есть определенные недостатки. Тем не менее, Джамьян Шепа говорил, что Будда преподавал все эти четыре буддийских философских взгляда для пользы живых существ, поскольку их изучение подобно лестнице. Оно помогает людям продвигаться в понимании воззрения все выше и выше. Поэтому, если вы начинаете изучать философию, то вам нужно рассматривать философию, начиная с самых низших школ. Вы никогда не должны смотреть на них свысока, изучайте их и затем постепенно переходите к все более и более высоким воззрениям, и тогда вы поймете, насколько они глубинны.

В моем случае, когда я изучал воззрение школ Вайбхашика и Саутрантика, они меня действительно впечатляли, но затем, когда я перешел к изучению более высоких философских взглядов, то я понял, что воззрение предыдущих, низших школ хорошее, но не безупречное. Потому что в этих школах последователи придерживаются не очень высокого уровня, какой-то своей точки зрения. Как, например, если в шахматах вы сразу начнете ходить так, как ходят гроссмейстеры, просто заучите ходы наизусть и начнете их повторять, это никоим образом не приведет вас к какому-то развитию – это просто как попугай повторять ходы за другими великими мастерами. Вначале делайте ходы с собственной точки зрения, в соответствии с вашим пониманием, а затем улучшайте свою технику до кандидата в мастера спорта и так постепенно продвигайтесь все выше и выше. Тогда вы поймете, что ходы гроссмейстера невероятны! Иначе, если вы сразу же начнете изучать ходы гроссмейстера, то вы не сможете их понять. Вы будете думать, что вы их поняли, но на самом деле вы совершенно ничего не поняли.

Если вы изучите три низшие философские школы, их воззрение, и затем перейдете к воззрению Мадхьямики, в особенности Прасангики Мадхьямики, то вы поймете, что эта школа просто невероятна! Вы будете очень рады, что в такие времена упадка такое бесценное, чистое воззрение до сих пор существует. Тогда ваш слепой царь станет мудрым царем, обретет глаз мудрости. В настоящий момент ваш царь – это когда вы все время повторяете: я, я, я. Это слепой царь. Каждый раз, когда вы получаете учение, у вас приоткрывается такой маленький глаз мудрости – здесь, в межбровье. То есть, здесь нет какого-то буквального смысла, что как-то с помощью операции можно между бровями прорезать себе третий глаз. В чем состоит смысл «третьего глаза», который находится между нашими двумя глазами? Эти два больших глаза видят то, что происходит вокруг, и зачем вам нужен еще один глаз между этими двумя? Чтобы видеть что-то другое. То есть это не так, что то, что не может увидеть правый глаз, и не может увидеть левый глаз, это может увидеть глаз по центру. Это не так. На самом деле все, что видит правый глаз, видит также и левый, и все, что видно левому глазу, видно и правому. Зачем вам нужен третий глаз? Что касается явных объектов, то их вы можете увидеть с помощью своего зрительного сознания, но большое количество скрытых объектов для зрительного сознания не видны.

Например, вероятность того, что произойдет через год, какими бы большими ни были у вас два глаза, вы этого не увидите. Если, например, говорить о вашем физическом здоровье, если вы проведете все обследования вашего тела, то с большой вероятностью сможете увидеть, что вас ждет через год. Это тоже мудрость. Поэтому вам приходится платить большие деньги за исследование своего тела, чтобы понять, какова ситуация в вашем теле, и что с вами произойдет через год, или через два. Эта мудрость тоже очень полезна для заботы о своем физическом здоровье. Но это не мудрость, это знание. Что касается знаний, которые вы обретаете в области вашего физического здоровья или материального развития, то на самом деле это не мудрость, это просто знания. Если говорить об экономистах, то они очень хорошо изучают ситуацию, и в соответствии с ситуацией совершают какие-то денежные инвестиции и так зарабатывают деньги. Это необходимые знания. Какие бы большие два глаза у вас ни были, вы не сможете с их помощью увидеть, что вас ожидает. В Индии у людей глаза очень большие, но это не обязательно означает, что они очень умные. У тибетцев, бурятов, монголов глаза более узкие, но это не означает, что они глупые.

Итак, вернемся к нашей теме. Итак, что касается знаний, которые не используются для развития ума, то это просто знания, это не мудрость, а если знания полезны, помогают развитию ума, тогда это мудрость. Теперь вы понимаете разницу между мудростью и знаниями. Вам необходимы знания для материального развития, для здорового тела, и очень важно обладать мудростью для здорового ума. Итак, третий глаз – это глаз мудрости, с помощью которого вы можете видеть то, что не видно двум другим вашим большим глазам, и эта мудрость очень важна для развития ума. Это называется «третьим глазом». У всех божеств есть три глаза, третий глаз находится в межбровье, и он символизирует мудрость прямого познания пустоты, а это четвертая благородная истина. Благодаря такой безупречной причине счастья – четвертой благородной истине, они обладают третьей благородной истиной – благородной истиной пресечения, совершенно здоровым состоянием ума. Ум непрерывно пребывает в состоянии покоя, и это является результатом такой мудрости, напрямую познающей пустоту. Когда вы обретаете эти две истины, то первая и вторая благородные истины исчезают из вашего ума. Первая из них – это страдание, вторая – источник страдания, и таким образом в вашем уме полностью пресекаются страдание и источник страдания. А если нет причины, то нет и результата – страдания, и таким образом в вашем уме произведена революция, безупречные изменения.

А теперь, что касается «Необычной Гуру-йоги», союза блаженства и пустоты, мы с вами подошли к этапу порождения бодхичитты. Существуют два метода порождения бодхичитты. «Семь пунктов причины и следствия» я вам уже объяснил, и далее мы перешли с вами к рассмотрению пяти пунктов метода «Обмена себя на других». Оба эти метода совершенно необходимы. Многие мастера говорят о том, что второй метод «обмена себя на других» является самым мощным, но это не означает, что первый метод «семи пунктов причины и следствия» вам не нужен. Это фундамент. Если ваш ум не может быть затронут любовью и состраданием с помощью метода «семи пунктов причины и следствия», то на основе метода «обмена себя на других» в вашем уме любви и сострадания не породится. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, проводил аналитические медитации, однажды у меня состоялась аудиенция у Его Святейшества Далай-ламы, и Его Святейшество спросил у меня: «Как проходит твоя медитация на бодхичитту?» Я ответил Его Святейшеству, что когда я медитирую на метод семи пунктов причины и следствия, это определенным образом трогает мой ум, я могу породить определенные чувства любви и сострадания в своем уме. А когда я медитирую на пять пунктов метода обмена себя на других, то могу сказать, что этот метод сильно мой ум не трогает, у меня сильных чувств любви и сострадания не порождается, но я чувствую, что мой ум становится острее, я становлюсь немного умнее. Если вы приносите благо другим,

то вы сами обретаєте благо от этого, и это не порождает в моем уме сильных чувств любви и сострадания. То есть я становлюсь немного умнее. Я думаю так, что если я люблю их, то это приносит благо мне, то есть это что-то наподобие бизнеса. В этом случае я становлюсь как еврей: даю людям подарки, они рады, но потом мне это приносит выгоду – они будут за меня голосовать. Поэтому я сказал о том, что когда я размышляю над методом семи пунктов причины и следствия, то этот метод действительно помогает тронуть мой ум и породить в нем чувства любви и сострадания, а метод обмена себя на других к сильным чувствам любви и сострадания меня не приводят. Наверное, это достаточно высокий метод для меня на данный момент. Его Святейшество сказал: «Да, действительно, это правда. Метод обмена себя на других очень эффективен, но это не простые положения. Тебе необходимо иметь очень хорошее понимание теории пустоты, иначе твое эго начнет думать о его преимуществах». Этот маленький ответ Его Святейшества для меня был очень и очень полезным. Далее я изучал теорию пустоты и на основе понимания теории пустоты, когда в ходе аналитической медитации я размышлял, анализировал пять пунктов метода обмена себя на других, в уме произошли феноменальные изменения. В этом случае уже не остается таких твердых категорий, как «я» и «другие», подобных желтому и синему цвету.

В «Ламриме» очень ясно говорится о том, что хороший, эффективный обмен себя на других вы не произведете, пока ваше представление о себе и других остается таким же, как о желтом цвете и синем цвете. Что нам является? Это синий цвет со своей стороны и желтый цвет со своей стороны. На самом деле, в «Ламриме» очень ясно говорится, что «я» и «другие» подобны «этой горе» и «той горе». Например, с моей точки зрения я – это я, а вы – это вы. Это с моей точки зрения, а с вашей точки зрения вы – это я, а я – это вы. Кто же тогда прав? Например, я не могу здесь сказать, что я прав, потому что я здесь главный человек. Это было бы глупо. Здесь присутствует только одно «я», и оно относится ко мне, а что касается вас, то у вас такого «я» нет, все вы – это «вы». Если вы думаете про себя, что это «я», то это ошибка. Я, например, это Америка, есть такое американское «я», оно относится ко мне, а по поводу вас можно сказать, что это только «вы». Вы – это не «я». Где же здесь логика? Что такое «я» и что такое «вы»? Что такое «эта гора» и что такое «та гора»? Мы видим, что нет таких твердых категорий как «та гора» и «эта гора». Это очень сильно зависит от того, с какой точки зрения вы на них смотрите.

Когда вы смотрите на желтый и синий цвет, вы не можете здесь говорить о какой-либо точке зрения. Вам кажется, что желтый и синий цвет существуют истинно. Если вы смотрите с точки зрения синего цвета, то другой будет по-прежнему желтым, а с точки зрения желтого цвета он также будет желтым, а другой цвет синим. И такая сильная концепция о себе и других, подобная желтому и синему цветам, в нашем уме очень крепка. На самом деле «желтый» -- это тоже просто название. Если вы начнете изучать, то со стороны объекта не найдете ничего, что было бы желтым. Желтый существует не в силу наличия синего, желтый существует по причине собственной основы для обозначения, внутри себя. Поэтому кажется, что он существует как что-то твердое со стороны объекта. А «эта гора» и «та гора» существуют в зависимости друг от друга, и поэтому легче понять то, что они не имеют независимого существования. Например, отец и сын. Без отца он не может быть сыном, а без сына нет отца. «Сын» и «отец» -- это обозначения, зависящие от двух факторов. Это грубая взаимозависимость. Итак, что касается объектов, если мы рассматриваем их на тончайшем уровне, даже на субатомном уровне, то там все явления тоже взаимозависимы, и это не такая грубая взаимозависимость, как «эта гора» и «та гора». Это грубый пример. Даже если рассматривать субатомные частицы, они все равно зависят от каких-то частей и от настоящего момента. Совершенно точно существует несколько разных частиц, и мы их обозначаем.

Поэтому в буддизме с помощью логики еще две с половиной тысячи лет тому назад утверждалось, что неделимых частиц не существует. Это невозможно. И поскольку нет неделимых частиц, то, чтобы стать частицей, нужны определенные части. А если она зависит от каких-то частей, то она уже не может существовать как независимая, она взаимозависима. Чтобы вспомнить какой-либо объект, например, какую-либо частицу, в квантовой физике говорится, что в отрыве от субъективного ума это сделать невозможно. Со стороны самого объекта, вне связи с субъективным умом, ни о чем говорить невозможно в силу теории взаимозависимости.

Итак, вернемся к нашей теме. Итак, метод обмена себя на других требует очень хорошего понимания теории пустоты. Тогда он становится очень мощным. Вы очень ясно увидите, что такие твердые «вы» и такие твердые «другие» подобны «этой горе» и «той горе». Вы не становитесь фанатом «этой горы» или фанатом «той горы», какая бы она ни была зеленая, какая разница? А фанатичное состояние ума вызывает омрачения. Я любил смотреть футбол. Когда состоялся матч между Бразилией и Хорватией, мне стало немножко интересно, я думал, что, наверное, Бразилия выиграет, но затем, когда Бразилия проиграла, боли мне это не причинило. Если вдруг «та гора» становится зеленей, чем «эта гора», разницы нет. Далее я смотрю на «ту гору» и получаю удовольствие. Когда Хорватия выиграла, я присоединился к хорватам и также получал удовольствие от празднования. Итак, вы смотрите на «ту гору» или на «эту гору», и выбираете – какая из них зеленее. Вы смотрите, где лучше погода -- где дожди, а где нет, и отправляетесь туда на пикник. Буддийское учение невероятно! Вы можете получать удовольствие в любой ситуации. Я посмотрел, что происходит на стадионе и увидел, что очень многие люди, болельщики Бразилии, были очень сильно расстроены. Они швыряли оземь свои телефоны, может быть, в Бразилии многие разбили свои телевизоры, я точно не знаю, но что касается меня, то, хотя выиграла Хорватия, а я болел за Бразилию, я перебрался на «гору» Хорватии и наслаждался вместе с ними. Я сказал себе: «О, я тоже тибетский еврей». Что касается чувства печали, то оно ничем не поможет Бразилии. Оставлять в трудной ситуации было бы неправильно, но вот эта опечаленность им бы ничем не помогла. Поэтому все, что оставалось, это праздновать вместе с хорватами.

Итак, вернемся к нашей теме. Итак, в любой жизненной ситуации вам нужно вспоминать этот очень хороший пример: об «этой горе» и «той горе», и вы сможете наслаждаться в любой ситуации. Ваш ум станет гибким. Если вы, например, отправляетесь на футбольный матч и знаете, что, кто бы ни победил, я буду радоваться, наслаждаться, тогда вы будете получать удовольствие. Но это тоже не главное преимущество, не главное благо, которое вы получаете, это лишь небольшое благо, а главное благо – это вы учитесь заботиться о других больше, чем о себе. Если вы научились заботиться о других больше, чем о себе, в этом случае, когда огромное количество, бесчисленное множество живых существ добиваются успеха, у вас всегда есть повод порадоваться за них. Если у вас забота о других больше, чем о себе, то из-за эгоистичного ума вы никогда не будете вредить другим, и это очень хороший способ пресечь свои вредоносные действия. Ваше плохое поведение тела, речи и ума автоматически остановится, если вы научитесь заботиться о других больше, чем о себе.

Если вы будете заботиться о других больше, чем о себе, то день и ночь будете накапливать невероятно большие заслуги и станете самыми богатыми людьми. Если вы будете заботиться о других больше, чем о себе, то все позитивные эмоции у вас будут порождаться спонтанно. Для негативных эмоций у вас просто не останется места, и это очень хороший повод заботиться о других больше, чем о себе. Как вы можете злиться, если вы заботитесь о других больше, чем о себе? Это просто невозможно!

Шантидева говорил: «Я посвящаю свои тело, речь и ум, все свои заслуги всем живым существам. Поэтому, если они как-то плохо обходятся с моим телом, причиняют мне боль, зачем мне злиться на них? Они теперь могут делать с моим телом все, что захотят, потому что я уже отдал им его». Это очень сильное положение, я не мог сдержать слез! Это тронуло аспект сострадания в моем уме. Я подумал: «Почему же я не размышляю подобным же образом?» Каждое учение трогает вас определенным образом, и вы способны породить более сильные чувства любви и сострадания, укрепить свой ум, заботящийся о других. Учение ни коим образом не затронет ваш ум в том случае, если у вас силен демон эгоистичного ума. В этом случае все слова учения будут влетать в одно ухо, и вылетать из другого и у вас не задержатся. Вы начнете использовать учение для блага вашего эго. Если Духовный Наставник начнет ругать вас за плохое поведение, вы скажете: «Я Миларепа, именно поэтому Учитель меня и ругает», то есть вновь вы стали Миларепой. Вы используете учение для питания своего эго. Такому человеку какое-то время даже Будда ничем не может помочь. Такой человек напрямую направляется в ад, а затем, когда он вернется из ада после нескольких кальп и снова станет человеком, тогда отпечатки того учения, которое раньше он немного получал, могут принести ему определенную пользу.

Следующее, пятое положение – это непосредственный обмен себя на других с помощью практики «тонглен». Итак, поразмышляйте на темы предыдущих четырех положений метода обмена себя на других и далее перейдите к непосредственному обмену себя на других с помощью практики тонглен. В повседневной жизни, куда бы вы ни отправлялись, я также, где бы ни находился, использую метод обмена себя на других, практику тонглен. На вдохе я принимаю на себя страдания всех живых существ и на выдохе отдаю им все свое счастье. Теперь, как это выполнять? В этом случае ваши вдохи и выдохи начинают иметь смысл. У Кхедруба Ринпоче однажды спросили о том, какую практику выполняют лама Цонкапа, насколько мощную практику он выполняет. Кхедруб Ринпоче сказал, что практика ламы Цонкапы, даже когда он просто делает вдох и выдох, во многом превосходит практику многих мастеров, медитирующих в горах. По причине очень ясного понимания теории пустоты и также эффективного обмена себя на других, благодаря чему с каждым вдохом лама Цонкапа принимает на себя страдания всех живых существ, с каждым выдохом отдает им все свое счастье, и это невероятно мощная практика! Один миг такой практики невероятно мощен, значим, и во многом даже превосходит заслуги всех других тибетцев, если собрать их вместе. Причина состоит в том, что у ламы Цонкапы есть очень хорошее понимание теории пустоты и кроме этого также очень сильна бодхичитта, в частности на основе метода обмена себя на других. Поэтому его практика тонглен на вдохе и выдохе становится очень мощной. Это союз метода и мудрости.

В настоящий момент для вас такого не будет, но при этом все равно будут существовать определенные метод и мудрость. Чем сильнее будет ваше понимание теории пустоты, чем лучше вы разовьете бодхичитту, тем мощнее будет ваша практика тонглен. Так или иначе, вам нужно начать практику тонглен, даже если то, что у вас есть, это очень маленький метод – доброта и лишь небольшое понимание теории пустоты. Это тоже метод и мудрость. Это не настоящие метод и мудрость, а это своего рода представители метода и мудрости. Поэтому, когда вы занимаетесь этой практикой, не думайте, что выполняете ее точно так же, как лама Цонкапа, поскольку между вами и ламой Цонкапой огромная пропасть.

Итак, как выполнять тонглен? Если вы выполняете тонглен с йогой божества, то это очень хорошо. Из сферы пустоты вы являетесь как Ямантака, очень большой Ямантака. Далее вы созерцаете страдания всех живых существ и думаете о себе и о других, что вы подобны той горе и этой горе, не самосущие. Или мы все принадлежим как бы к единой части

живых существ. Например, если говорить о вашем теле, то у вас есть различные части вашего тела, но в качестве принадлежности к вашему телу они совершенно одинаковы, разницы нет. Шантидева говорил, что если у ноги возникает проблема, то рука при этом не говорит, что это проблема ноги: я ей не помогу. Поскольку это части одного тела, то рука на себе несет ответственность за устранение занозы из ноги. Введение санкций друг против друга – это еще глупее. Например, если сердце скажет: «Я ввожу санкции против легких», а почки скажут: «Мы вводим санкции против сердца», кто от этого пострадает? Пострадает тело. Из-за санкций страдает весь мир. Россия – это как сердце, Америка – как рот, а что касается Европы – это как всевозможные внутренности нашего тела. Рот говорит о санкциях, и все эти глупые внутренние органы начинают вводить санкции против сердца, и сейчас им не хватает крови. Но как они смогут жить без крови, ведь это энергия. Что касается циркуляции крови по организму, то без сердца она невозможна. Итак, не вводите санкций против сердца, дружите с сердцем. Всем органам в этом случае будет достаточно циркулируемой крови, и тело станет более здоровым. Это буддийская политология. Итак, если мы заботимся о других, то обретаем только преимущества. Но забота о других не означает, что их нужно развращать. Если они пересекают «красную черту», вы должны быть с ними строгими. Если вы будете добры с наглыми людьми, то они сразу же пересекут «красную черту». То есть здесь не должно быть подобия совету Кришны: «Если они не хотят мира, то подарите им войну, какую они хотят». Должно быть не так. Что советует Будда? Если они пересекают «красную черту», вам нужно их остановить, но не давайте им войны, которую они хотят, потому что на поле боя нет победителей. Итак, если вы смотрите на буддийскую философию с точки зрения экономики, то это будет высшая экономика. Если рассматриваете с точки зрения политологии, то это высшая политология, здесь вы очень многому можете научиться, потому что она основана на истине.

Итак, вернемся к нашей теме. Когда вы выполняете практику тонглен, из сферы пустоты вы являетесь как Ямантака. Если вы не получали посвящения, то не визуализируйте себя Ямантакой, а представляйте себя просто обычным человеком, но человеком невероятно большого размера. Что касается размера Ямантаки, то он настолько огромен, что все шесть миров просто находятся рядом с ним. Вам нужна такая точка зрения. Вначале подумайте о страданиях ада, как существа страдают в горячем аду. Если, не породив определенной любви и сострадания, вы просто делаете вдохи и выдохи, это пустая трата времени. Во всех живых существах вам нужно видеть ваших добрых матерей или любящих детей. Все они были моими матерями, были детьми, были невероятно добрыми ко мне, а сейчас под влиянием неведения какая-то группа живых существ родилась в аду. Существует бесчисленное множество существ ада, и все они с вами связаны. Может быть, многие из них создали негативную карму, когда я был их ребенком. Для того чтобы меня кормить, они накапливали негативную карму, из-за которой теперь переродились в аду и страдают. Думайте таким образом. Они создавали негативную карму не только из-за себя, но также и по моей вине, по моей причине накапливали множество негативной кармы, и теперь они страдают в аду. Таким образом, вы с ними связаны. Далее подумайте о том, как они страдают в адах: в горячих адах, в холодных адах. В качестве подготовки это очень важно.

Если вы также поразмышляете о развитии равностного ума с шести относительных точек зрения и с трех абсолютных точек зрения, то это будет очень полезно для дальнейшего развития любви и сострадания. Они кричат: «Помогите мне!» Визуализируйте, что они просят вас о помощи. Если ваша дочь этой жизни, находясь в аду, будет кричать: «Мама, помоги мне!» -- как вы себя почувствуете? Но чем отличается дочь этой жизни от дочери прошлой жизни? Только временем. Если вы будете думать таким образом, то невозможно, чтобы вы не почувствовали к ним любовь и сострадание. Вы подумаете: «Что же я могу сделать, чтобы освободить их от страданий? Если бы я мог вдохнуть их страдания так,

чтобы их страданий стало меньше, я совершенно точно вдохнул бы их. Пусть благодаря моему вдоху все их страдания и причины страданий проявятся во мне. Пусть они освободятся от страданий!»

Здесь нужно размышлять не только о явных страданиях, о страданиях ада, но также и о всепроникающем страдании от рождения под властью омрачений. До тех пор пока у них остается это всепроникающее страдание, будут и все другие страдания. Итак, все их страдания, всепроникающее страдание и причину страданий – омрачения в виде черного облака вы вдыхаете в себя. Таким образом, вы вдыхаете в себя две благородные истины – благородную истину страдания и благородную истину источника страдания всех существ ада в виде черного облака. И все их отпечатки негативной кармы, все их препятствия в виде черного облака вы, будучи Ямантакой, вдыхаете в себя. В своем сердце визуализируйте свой эгоистичный ум в виде маленького черного шарика. Это ваш главный враг.

Итак, я делаю вдох, для чего? Во-первых, для того, чтобы избавить всех других живых существ от страданий и причин страданий, а во-вторых, для того чтобы уничтожить свой эгоистичный ум и цепляние за истинность. Эти два в форме черного шарика, подобно демону, пребывают в вашем сердце. Когда вы делаете вдох и в виде черного облака принимаете на себя все страдания и причины страданий других живых существ, то, когда это черное облако в вашем сердце соприкасается с черным шариком вашего эгоистичного ума, в первую очередь этот шарик эгоистичного ума исчезает. Цепляние за истинность и эгоистичный ум у вас исчезают. И поскольку они исчезают, то и ваши собственные страдания и причины страданий также исчезают. Ваше тело наполняется счастьем и причинами счастья, то есть третьей и четвертой благородными истинами. Итак, посредством принятия на себя всех страданий существ ада, вы устраняете свой эгоистичный ум и также цепляние за истинность, и благодаря этому осуществляете третью благородную истину – благородную истину пресечения и четвертую благородную истину – возвращаете, усиливаете мудрость, постигающую пустоту. Ваше тело наполняется счастьем и причинами счастья.

Затем, когда вы делаете выдох, вы выдыхаете из себя все свое счастье, и не только временное счастье. Наряду с временным счастьем, главным образом, вы выдыхаете ум, полностью свободный от болезни омрачений, – благородную истину пресечения и причину благородной истины пресечения – благородную истину пути вы выдыхаете существам ада. Итак, когда вы делаете вдох, то на вдохе на себя принимаете благородную истину страдания и благородную истину источника страдания живых существ ада. А затем, делая выдох, вы отдаете существам ада благородную истину пресечения и благородную истину пути. Благодаря этому ад перестает быть адом и становится чистой землей. Поскольку здесь уже нет благородной истины страдания и источника страдания, здесь уже нет сансары – это чистая земля.

Таким же образом проведите это с миром голодных духов, миром животных, миром людей, миром полубогов и миром богов. После этого почувствуйте: «Я все это просто визуализирую. Благодаря этому я обретаю определенно благо, я накапливаю заслуги, а живые существа никакого блага не обретают. Благодаря такой практике тонглен я устраняю благородную истину страдания и источника страдания и достигаю благородной истины пресечения и пути, но живые существа напрямую блага не получают. Теперь, что же мне сделать, чтобы они напрямую обрели благо? И здесь ответ – только достичь состояния будды.

Все свои заслуги я посвящаю им, и в будущем, когда наступит подходящий момент времени, когда у них появится небольшая вера в меня, пусть они сразу же смогут

использовать мои заслуги». Как богатые родители составляют завещание для своих детей, таким же образом, когда вы накапливаете заслуги, вы посвящаете их благу всех живых существ. И кроме этого, вы думаете так: «Когда я на самом деле достигну состояния будды, я смогу эманировать бесчисленное количество тел и на самом деле приносить благо огромному множеству живых существ». И в конце вы говорите: «Да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ!»

Это такая сильная решимость: «Да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ», порождаемая на основе метода обмена себя на других и практики тонглен, является очень мощной. Тогда ваш первичный ум или ваш главный судья принимает такое решение: «Это является моей главной целью. И во сне, и в состоянии бодрствования у меня есть только одна цель – это достичь состояния будды, одна мечта – достичь состояния будды во благо всех живых существ!» Тогда ваша жизнь обретает смысл.