

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 14
16.12.2023
г. Москва

Итак, как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности наставления по «Необычной Гуру-йоге» -- союзу блаженства и пустоты, породите правильную мотивацию. Порождение правильной мотивации – это изменение наших интересов. У нас присутствуют очень глупые интересы. Это узколобость, ограниченность, наши цели очень глупы. Это из-за нашей глупости. Какой бы практикой вы ни занимались, в первую очередь измените свой образ мышления, развейте правильные интересы, поставьте перед собой правильные цели. Это очень важно! Если у вас будут правильные интересы и правильные цели, то невозможно, чтобы у вас возникла депрессия. Причина, по которой в нашем мире люди часто испытывают депрессию, состоит в том, что у них неправильные интересы, неправильные цели, их интересует что-то нереалистичное, из-за этого начинается депрессия. Например, если вы хотите исцелиться от физической болезни, то невозможно просто принять какое-то лекарство, чтобы сразу же, в следующую секунду вам стало легче. Для того чтобы устранить болезнь, вам потребуется длительное время. В случае с умом, устранить все омрачения очень трудно, но избавиться от грубых омрачений нетрудно, этого можно достичь за одно мгновение. Из-за неправильного образа мышления у вас появляются омрачения, и вы становитесь несчастливы. То, что вам нужно – это изменить свой образ мышления, развить позитивный образ мышления, и тогда вы сразу же станете счастливее. В подобных ситуациях, если у вас неправильный образ мышления, то ваш ум будет несчастлив, но если кто-то поможет вам с развитием правильного образа мышления, вы сразу же станете счастливее.

Это называется тренировкой ума. С какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись, если в уме вы придерживаетесь правильного образа мышления, то физически вы, возможно, будете испытывать некоторую боль, но на ментальном уровне будете оставаться очень спокойными и умиротворенными. Это возможно, это не выдумки, если вы знаете, каким образом мыслить позитивно, мыслить здраво, каким образом придерживаться философии, то подобные вещи возможны. Я живу с вами, пребываю в том же самом месте, в Москве, или бываю в других городах России, в одинаковых обстоятельствах, но при этом мой ум всегда остается спокойным и умиротворенным, благодаря правильному образу мышления. Вы думаете так, что можете стать счастливыми, только если уйдете в горы, а живя в шумном городе счастливым стать невозможно, но здесь вы ошибаетесь. С таким образом мышления, даже если вы отправитесь в горы, там вы не найдете счастья. Итак, очень важно изменить свой образ мышления, получив учение. По мере того как вы начнете понимать философию со всех сторон, все лучше и лучше, вы автоматически утратите мирские интересы.

Я говорил вам о четырех великих печатях. Первая печать: все производное непостоянно. Все те явления, которые возникают в силу причин и условий, ежемоментно разрушаются. Как же вы можете к ним привязываться? Иметь сильную привязанность к таким вещам очень глупо, а небольшая привязанность значения не имеет. Сначала вы не должны стремиться устранять эту маленькую привязанность, вам необходимо жить с ней. Например, когда вы принимаете пищу, то вместе с этим у вас появляется определенная небольшая привязанность к этой еде. Ничего страшного в этом нет. Если вы носите одежду, то вы немного привязываетесь к этой одежде. Это тоже не страшно. Но иметь очень сильную привязанность к еде, например, сказать, что я хочу питаться только вполне определенной, конкретной едой – вот это было бы глупо. «Я буду пить только

определенный сорт бразильского кофе, молоко должно быть тоже только одного вида, иначе я не смогу пойти утром на работу», -- это глупо. С самого начала вы должны бороться с грубой привязанностью, но вам не нужно пытаться избавиться от тонкой привязанности. Вначале вам необходимо с ней жить, полностью устранить ее с самого начала просто невозможно. Например, ученые говорят, что человеку необходим чистый воздух, но если воздух слишком чистый, то мы им дышать не сможем. Мы привыкли дышать немного загрязненным воздухом, и ничего страшного в этом нет. Дышать совершенно чистым воздухом мы даже не сможем. И таким же образом с самого начала пытаться быть очень чистым человеком, в том смысле, что устранить самую тонкую привязанность – так мы жить тоже не сможем, необходим баланс.

Например, в тантре говорится о том, как трансформировать тонкую привязанность в духовный путь, но если говорить о грубой привязанности, то она в духовный путь не превращается. Во всех областях вам очень важно сохранять баланс. С пониманием непостоянства грубые виды привязанности у вас исчезнут. Например, в отношении своего тела у вас уже не будет к нему грубой привязанности, вы будете понимать, что оно может сказать вам «до свидания» в любой момент. Итак, с пониманием непостоянства грубая привязанность у вас отступает. И с пониманием второй великой печати – что все загрязненное имеет природу страдания – тоже уменьшается привязанность. Сейчас из-за непонимания философии вы ищете счастье в каких-то загрязненных объектах, которые не являются объектами счастья, а являются объектами страдания. Что бы вы сейчас ни считали объектами счастья, это загрязненные объекты, которые не могут приносить подлинного счастья. В прошлом было невозможно, чтобы загрязненные объекты приносили счастье. Это невозможно в настоящем, и в будущем такое всегда будет невозможно. Весь наш мир и в том числе наше тело, все это является результатом проявления загрязненных кармических отпечатков. Поэтому это загрязненные объекты. Они не могут подарить счастье, это невозможно. С таким пониманием вы не будете искать счастье в загрязненных объектах, а будете искать счастье в незагрязненных объектах, то есть в уме, полностью свободном от омрачений.

Итак, все загрязненные объекты имеют природу страдания. Что это означает? Это означает, что они приносят страдания, и счастья принести не могут. И если вы не ищете счастья в загрязненных объектах, то где вам его искать? В незагрязненных объектах, в уме, полностью свободном от омрачений. Итак, четвертая печать: нирвана – это покой. Это объект достижения, наша цель. Чтобы ее достичь, что вам нужно? Это вступить в благородную истину пути, то есть найти мудрость, напрямую познающую пустоту, -- это благородная истина пути. Итак, третья великая печать -- что все явления пусты и бессамостны – учит нас тому, каким образом культивировать четвертую благородную истину, благородную истину пути. Это буддийская философия в сжатой форме – четыре великих печати. Вам необходимо запомнить эти четыре великих печати, потому что это самые главные положения буддийской философии. Знаете вы что-либо другое, не столь важно, но четыре великих печати вам точно нужно помнить. Первая из них: все производное непостоянно. Вторая: все загрязненное имеет природу страдания. Третья: все явления пусты и бессамостны. Четвертая: нирвана – это покой. Обдумывайте эти четыре великих печати, старайтесь приходить к все более глубокому пониманию этих вещей, и это называется аналитической медитацией. Ученые обдумывают всевозможные положения и приходят к определенным открытиям. Точно также и в буддизме нужно анализировать подобные положения и приходить к открытиям.

Если вы будете анализировать какие-то глупые темы, глупые положения, то ничего для себя не откроете. «Почему она такое сказала, почему он сделал то-то и то-то?» -- это

глупо, что вы найдете таким образом? «Почему они мне завидуют, почему они хотят мне навредить?» -- это глупые мысли. Если вы раз за разом думаете о таких вещах, то это глупо, вы начнете сходить с ума. Вместо того чтобы обдумывать эти глупые положения, вместо того, чтобы жаловаться, лучше обдумывайте здоровые положения, например, почему Будда сказал, что все производное непостоянно? Что я могу из этого извлечь? Почему все производное непостоянно? А, теперь я понимаю: потому что все, что возникло из причин и условий, ежемоментно разрушается. А теперь, что это может мне дать? Что в этом полезного? Если ваши знания не полезные, то это просто информация. Что касается пользы, то здесь вы понимаете, что из-за концепции постоянства у вас в уме порождается множество негативных эмоций.

Например, Будда произносил такие слова: «Из всех следов самый большой – это след слона. Точно также из всех осознаний самое лучшее – это осознание непостоянства и смерти». Грубое непостоянство и тонкое непостоянство очень полезно для уменьшения грубых омрачений – гнева, привязанности, зависти и так далее. Вы сможете их устранить за одно мгновение. Ну, а с тонкими омрачениями это нелегко. В «Ламриме» говорится о пяти преимуществах размышления о непостоянстве и смерти. Каждое утро вы можете просыпаться и думать следующим образом: «С каждым днем я приближаюсь к смерти. Смерть может наступить в любой момент. В момент смерти полезна только Дхарма, внутренние благие качества. Это богатство, которое действительно мне принадлежит, а все остальное моим не является. По поводу других вещей я думаю, что они мне принадлежат, но на самом деле мне не принадлежит даже мое тело». Это очень важная тема, которая помогает в раскрытии вашего ума. В настоящий момент ваш ум еще незрелый, его можно назвать таким сырым умом. Потому что вы не открыли очень многое, поэтому ваш ум можно назвать сырым. В тот момент, когда вы начинаете понимать, что каждый миг приближаетесь к смерти, что смерть может наступить в любой момент, и в момент смерти только благие качества своего ума вы сможете забрать с собой в следующую жизнь – благодаря этому ваш ум уже немного созревает.

Например, когда монахи приходят из Тибета в Индию и поступают в монастыри, то они безграмотны. И когда их принимают в монастырь, другие монахи этого монастыря называют их «сырыми плодами». Своим друзьям я также в шутку говорю, что это правда, но с точки зрения бодхисатв вы тоже являетесь такими «сырыми плодами». В сравнении с ними вы, может быть, немного лучше, но с точки зрения бодхисатв вы остаетесь такими «сырыми плодами», потому что у вас все равно сильна концепция постоянства. Вы теряетесь в концепции постоянства, думаете только о делах этой жизни, и это можно назвать «сырым плодом». Итак, вам нужно понять, что вы такие «сырые плоды», и это очень хорошо. Я слышал однажды, что такие монахи пришли с Тибета и поступили в индийские монастыри. Как-то на аудиенции Его Святейшества Далай-ламы они сказали, что другие монахи из монастырей называют их «сырыми плодами». Его Святейшество сказал: «Это очень хорошо -- если вы сырые, то можете созреть, а вот если бы вы были гнилыми, это было бы действительно плохо. А не называют ли они вас гнилыми плодами?» Они сказали: «Нет!» Его Святейшество сказал: «Это очень хорошо». Это действительно, правда, вы сырые, вам нужно созреть. Так можно сказать, что и в мирской области вы тоже являетесь сырыми. Сначала вам нужно немного созреть с мирской точки зрения, а затем также созреть с точки зрения Дхармы. Это очень полезное учение для созревания нашего ума. Я могу сказать, что благодаря обдумыванию этих четырех великих печатей мой ум день за днем созревает все больше и больше. И когда мой ум созревает, и я смотрю на вас, то в вас я вижу такие очень сырые плоды.

Итак, в «Ламриме» говорится, что нужно размышлять о пяти преимуществах памятования о непостоянстве и смерти. Или, например, нужно думать о пяти видах ущерба от

непамятования о непостоянстве и смерти. Если говорить о пяти противоположностях ущерба от непамятования о непостоянстве и смерти, то это пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. В «Ламриме» говорится, что первый ущерб от непамятования о непостоянстве и смерти – это то, что вы не будете помнить о Дхарме. Вы потеряетесь в одном мирском образе мышления. Вы будете искать счастье в том, что не является объектом счастья и будете пытаться копить то, что вам принадлежать не может. Это сырой ум. Из-за непамятования о непостоянстве и смерти вы будете искать счастье в загрязненных объектах, как же вы там сможете его найти? Также вы будете накапливать то, что вам принадлежать не может, всю свою жизнь вы копите то, что по-настоящему не ваше. Вот такой ущерб возникает из-за непамятования о непостоянстве и смерти. Итак, из-за непамятования о непостоянстве и смерти вы не будете помнить о Дхарме, а из-за того, что вы не помните о Дхарме, вы будете думать о других вещах, о поиске счастья в загрязненных объектах, и также будете стремиться накопить то, что вам принадлежать не может.

Если вы помните о непостоянстве и смерти, то вы будете помнить о Дхарме, а с памятованием о Дхарме вы будете понимать то, что загрязненные объекты счастья вам принести не могут, поскольку это не объекты счастья, а объекты страдания. А что может принести вам счастье? Вы не будете копить объекты, которые вам не принадлежат, а будете копить то, что по-настоящему может стать вашим – это внутренние благие качества, большие заслуги, то, что действительно является вашим богатством. У нас в мире есть три вида богатства. Низший уровень богатства – это деньги на вашем банковском счету и также ваше имущество. Временно вы им владеете, но все время вы этими вещами обладать не сможете, это невозможно. Это богатство может разрешить какие-то проблемы, но вместе с собой принесет другие, еще большие проблемы. Главная причина всевозможных конфликтов в мире – это богатство и имущество. Это то, что немного кормит людей, но при этом люди в большом количестве умирают из-за того, что дерутся, воюют из-за богатства и имущества. Второй уровень богатства – это здоровье вашего тела, а также опора на надежных друзей и родственников. Этот вид богатства гораздо лучше, чем первый. Далее, третий уровень богатства – это здоровый ум, это большие заслуги, благие качества вашего ума, это высший вид богатства. Таким богатством могут обладать только мудрые люди. Даже если у вас есть миллиард долларов, но при этом у вас нет здорового тела и также нет надежных друзей, родственников и нет здорового состояния ума, то есть благих качеств ума, то вы не будете счастливы. Вы будете самым несчастным человеком.

Лучше быть бедным человеком и при этом иметь здоровое тело и надежных друзей. Бедные люди поделят между собой кусок хлеба, а если и повздорят или даже подерутся, потом опять помирятся и будут помогать друг другу. Но когда богатые люди дерутся за деньги и имущество, это очень опасно! Они становятся как злые духи, из-за них гибнет много людей. Даже пьяные бомжи потолкают друг друга, а потом вместе сидят, едят, они даже больше счастливы, чем богачи. Лучше быть таким бомжем с хорошим здоровьем и с хорошими друзьями, чем быть богатым человеком, но без всего этого. Если у вас есть ментальное здоровье, благие качества вашего ума, большие заслуги, то вы будете самым счастливым человеком. Это в ваших руках. Если вы родились бедными людьми, то это не ваша ошибка, но если вы умираете бедными, то это уже ошибка ваша. Если вы родились бедными в отношении благих качеств ума, то это ошибка не этой вашей жизни, а прошлых жизней. Но если вы умрете ментально бедными, то это будет ошибкой этой жизни. Поэтому что-то делайте, накапливайте большие заслуги. А каким образом вы можете это сделать? Самое лучшее – это порождать здоровые мысли, любовь ко всем живым существам. Желайте всем живым существам счастья, это лучший способ накопления больших заслуг. Это не мои слова, это слова Будды. Один бедный человек спросил у

Будды: «Будда, почему я так беден, почему я так несчастлив?» Будда сказал ему: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он удивился и спросил: «А как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим». Будда сказал: «Нет, нет, ты многое мог бы отдать другим». Тот изумился и спросил: «Будда, а что же я мог бы отдавать другим?» Будда сказал: «Во-первых, своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты не улыбаешься. Ты ведешь себя так, как будто это из-за них ты стал бедным. Просто улыбаться – это тоже щедрость. Своими глазами ты не смотришь на живых существ глазами любви и сострадания. Ты смотришь на других глазами привязанности, гнева и зависти».

Если вы смотрите на других глазами зависти, то чувствуете зависть, если смотрите глазами гнева, то чувствуете гнев, а если смотрите глазами привязанности, то испытываете привязанность. Это очень глубокое учение! Если вы будете смотреть на вашего друга глазами зависти, то у вас появится зависть. Например, на дне рождения вашей подруги вы можете увидеть, что подруга одета красивее, чем вы. Вы подумаете: «Почему она, а не я?» и таким образом начнете завидовать. А если вы смотрите на других глазами любви и сострадания, то зависть пережить будет невозможно. Если вы смотрите на других эгоистичными глазами, то в этом случае у вас появится зависть. А если будете смотреть на других с умом, заботясь о других, то будете испытывать только любовь и сострадание. Если вы будете думать о своей подруге с ее точки зрения, то вы будете понимать, что обычно у вашей подруги очень много проблем. Но сегодня у нее день рождения, сегодня она надела красивое платье и счастлива, вы подумаете, что это счастье долго у нее не продлится, и пусть это счастье будет у нее очень долгим. Пусть она всегда будет счастлива. Когда вы думаете с ее стороны, вы понимаете, как она всегда страдает в сансаре. С безначальных времен все живые существа страдают в сансаре. Потом она опять будет страдать, потому что она родилась под контролем омрачений. Это предсказание для нее. Но сейчас она немного счастлива, как это хорошо! Пусть она полностью избавится от болезни омрачений, достигнет нирваны. Тогда вы понимаете философию. О себе думайте так же: «Меня тоже жалко, с безначальных времен до сих пор я страдаю, потому что рождаюсь под контролем омрачений. Пусть у меня будет здоровое состояние ума!»

Сначала нужно думать о себе, тогда у вас автоматически появятся такие же мысли и по отношению к другим. Вы желаете другим такого же счастья, какого желаете себе. Если себе вы не желаете такого счастья, то для вас невозможно пожелать его другим. Это настоящая любовь и это нелегко. Вы будете смотреть на них глазами любви и сострадания, будете желать им безупречного счастья, нирваны и освобождения от всех страданий и причин страданий, это называется состраданием. Чтобы смотреть на других глазами любви и сострадания, вам необходим фундамент, и это учение по четырем благородным истинам. Основываясь на учении о четырех благородных истинах, чего вы желаете себе, то же вы сумеете пожелать и другим. Такого безупречно здорового состояния ума вы сможете пожелать даже своим врагам, и это очень легко! Я не могу пожелать мирского счастья человеку с очень тяжелым характером, очень вредоносному человеку, потому что это опасно. Я не могу пожелать ему удачи, потому что он станет еще опаснее. Но здорового состояния ума я могу в первую очередь пожелать именно такому человеку. Какого счастья я могу пожелать эгоистичному, грубому, вредоносному человеку? Я могу пожелать ему только совершенно чистого состояния ума, нирваны. Я этого желаю ему в первую очередь, потому что когда он станет хорошим, нам всем станет только лучше. Мирского счастья я не могу пожелать такому человеку, вы тоже не можете, и это правильно. Вы же не глупы, если вредоносные люди станут сильнее, богаче, это будет опасно для всех. Вначале, когда Учитель сказал мне, что я должен желать счастья своим врагам, я проанализировал и понял, что не могу этого сделать. Я подумал, что Учитель, наверное, наивный, не знает нашего времени. Как можно желать счастья и удачи таким

опасным людям? Но когда я обсудил этот вопрос с Учителем, он объяснил мне, что не надо желать таким людям мирского счастья. Нужно желать им здорового состояния ума. Вот это правильно! Поэтому, когда вы слушаете учение, нужно иметь здравомыслие, не надо сразу соглашаться. Самых худших врагов вам будет любить очень легко, вы сможете полюбить их самыми первыми. Они также являются подходящими объектами для сострадания, первыми объектами сострадания. Они являются первыми объектами сострадания, а вы – вторые объекты сострадания. Вам очень повезло, что вы являетесь вторыми объектами сострадания, а не первыми. Если бы вы были первыми объектами сострадания, это означало бы, что вы находитесь в очень критической ситуации. Как в больнице – там все больные, но в первую очередь нуждаются в заботе, в лечении очень тяжелые больные.

Итак, далее Будда сказал: «Своим ртом ты мог бы произносить какие-то добрые, хорошие слова о других, но ты этого не делаешь. Каких денег это тебе будет стоить?» Когда в повседневной жизни вы открываете рот и что-то говорите, то говорите ради счастья других. Если вы хотите хвалить, то хвалите не себя, а других. Скажите своему уму: «Ум, у меня для тебя есть такое правило. Если ты действительно хочешь хвалить, тогда хвали других. А если ты действительно хочешь критиковать, то критикуй самого себя». Тогда ваш ум ответит: «Я не буду ничего из этого делать, не буду ни хвалить, ни критиковать». Итак, в вашем уме должны установиться такие правила. Один из первых обетов бодхисатвы – это обет касательно критики других и похвалы в свой собственный адрес. Это очень важный момент! Это первый обет бодхисатвы. Скажите себе: «Это не мое правило, это правило, которое установил Будда».

Далее Будда сказал: «Своим умом ты мог бы желать счастья другим, но ты этого не делаешь. Ты всегда желаешь другим проблем еще хуже, чем твои проблемы». Это больной ум. Когда вы несчастливы, вы желаете другим, чтобы они были еще более несчастливы. Это больной ум. Я слышал такой анекдот. Одна женщина встретила джинна. Джинн сказал ей, что может исполнить любое ее желание. Говорят, что это была русская женщина. Но джинн назвал условие: «Чего бы ты ни пожелала, твой враг обретет это вдвойне». Она подумала, что же такое можно загадать? И, наконец, сказала: «Я хочу потерять один свой глаз». Джинн удивился: «Зачем?» Она сказала: «Если я потеряю один глаз, то мой враг потеряет оба глаза». Это глупый, нездоровый образ мышления.

Далее Будда сказал: «Своим телом ты мог бы делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь». Итак, Будда объяснил, что нужно делать своим лицом, что нужно делать своими глазами, что нужно произносить ртом, то есть что делать на уровне речи, как вести себя на уровне ума, а также своего тела. То есть Будда объяснил в такой простой форме, как накапливать заслуги телом, речью и умом. Мне было интересно, почему же мы не объясняем людям такого учения? Теперь вы понимаете, каким образом накапливать большие заслуги своими телом, речью и умом: как смотреть на других, как это делать своей улыбкой, своим выражением лица. Никогда не произносите слов, которые причиняют другим боль, а всегда говорите что-то полезное для других. В некоторых ситуациях, чтобы помочь другим, вы можете указать им на их ошибки, такие ситуации тоже возможны. Если вы будете так поступать в повседневной жизни, то сможете накопить очень большие заслуги.

Итак, как смотреть на других глазами любви и сострадания и как перестать смотреть на других глазами привязанности, гнева, зависти -- это очень важно, это важный момент, и это ваша практика. Однажды давно я давал учение в Санкт-Петербурге. После двух часов учения одна женщина подошла ко мне и попросила: «Геше-ла, дайте мне, пожалуйста, практику». Я подумал: «А что же я делал эти два часа? Я не просто рассказывал какие-то

истории, эти два часа я говорил вам о вашей практике. Ваша практика – менять свой образ мышления». Она, наверное, хотела получить благословение на такую практику, где не надо думать о прошлом, не надо думать о будущем, а надо находиться в настоящем моменте и таким образом стать необычным человеком. Но это невозможно, так не бывает.

Итак, мой совет для вас: в настоящий момент меньше медитируйте, а больше накапливайте заслуги, больше копите знаний, мудрости, это важнее. Затем придет время, когда я скажу вам: медитируйте, но в тот момент вы не станете медитировать. Когда время для медитации неподходящее, вы хотите медитировать, а затем, когда действительно приходит время для медитации, и я говорю вам: «Вот теперь начинайте медитировать, отсекайте все свои мирские дела, медитируйте», -- вы скажете: «Геше-ла, у меня еще такая-то работа не доделана, я сначала завершу все свои мирские дела и затем уйду в ретрит». Кунда Ринпоче говорил о том, что из-за концепции постоянства человек сначала хочет переделать все свои мирские дела и только потом практиковать Дхарму, и это самое большое заблуждение. Кунда Ринпоче говорил, что мирские дела – это как сбривание бороды. Чем больше вы ее бреете, тем больше она отрастает. Никогда не говорите, что сначала вы полностью сбреете свою бороду и только после этого начнете медитировать. Вы никогда этого не добьетесь. Еще до прихода момента смерти вы должны сказать себе, что вот сейчас время медитировать. Если ваш ум будет откладывать, будет говорить: потом, потом, скажите ему: «Ты что, хочешь медитировать на кладбище?» Например, если спросить у немцев, когда они отдохнут, они скажут, что сначала работа, а потом будет отдых. Поэтому говорится, что большинство немцев отдыхает на кладбище. А на русском кладбище все очень активны. Почему? Если спросить у русского человека, когда он будет работать, он скажет: «Потом, потом, а сначала я отдохну». Если вы посмотрите на русское кладбище, то увидите, что там очень шумно, все работают, потому что всю жизнь отдыхали, а работу откладывали. А немецкое кладбище наоборот тихое, все отдыхают. Они всю жизнь работали, отдых откладывали на потом и начали отдыхать только на кладбище.

Итак, первое преимущество памятования о непостоянстве и смерти в том, что вы будете помнить о Дхарме. Второе преимущество – вы не просто будете помнить о Дхарме, но также будете ее практиковать. Поскольку вы будете знать, что смерть может прийти в любой момент, вы не будете откладывать практику на потом, а начнете практиковать прямо сразу же, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Это осознание будет подталкивать вас к практике Дхармы. Будда не может подтолкнуть вас к практике Дхармы, ваши друзья, родственники тоже не могут вас как-то заставить, подтолкнуть. А что действительно может подтолкнуть вас к практике Дхармы – это только осознание непостоянства в вашем уме. Если вы не глупый человек, то осознание непостоянства, того, что смерть может прийти в любой момент, подтолкнет вас к практике Дхармы. А если вы глупы, то, сказав себе, что смерть может прийти в любой момент, вы сами себе ответите: «Ну, ничего страшного, пусть приходит». Тогда вы очень глупый человек. Если вы ничего не боитесь, то вы очень глупы. Русские мужчины ничего не боятся, даже смерти не боятся. Я видел, что когда они дерутся, то даже не боятся умереть, потому что глупы. Сначала я думал, что это храбрость, но потом понял, что это глупость. Они не думают о том, что будет завтра. А если еще выпьют водки, то еще хуже. Они говорят, что назад дороги нет, только вперед. Это не храбрость, а глупость. Все наши проблемы, человеческие проблемы и проблемы всех живых существ – из-за глупости.

Храбрость – это способность пожертвовать своим временным счастьем ради счастья других, это называется героизмом. А просто драться с другими, не отступать – это не храбрость, это глупость. Когда дерутся животные, они сталкиваются лбами и потом падают замертво. Люди поступают так же, когда дерутся.

Далее, третье преимущество: вы не просто будете практиковать Дхарму, а будете заниматься чистой практикой. Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вас не будут интересовать восемь мирских дхарм. Ради похвалы, ради славы и репутации вы не будете совершать каких-либо действий, а все, что вы будете делать, вы будете делать ради своего хорошего перерождения в будущей жизни, ради освобождения своего ума от болезни омрачений и ради достижения состояния будды во благо всех живых существ. Так ваша практика Дхармы станет чистой благодаря памятованию о непостоянстве и смерти.

Следующее, четвертое преимущество состоит в том, что благодаря памятованию о непостоянстве и смерти день за днем грубые омрачения будут становиться все слабее и слабее. Вы будете думать, что в этом мире вы гость всего лишь на несколько лет, и что говорят другие люди, не имеет значения. Их слова будут влетать в одно ухо, и вылетать из другого. Вы гости, и они тоже гости. Например, когда вы едете в метро в одном вагоне с разными людьми, кто-то вас начинает ругать. Как вы отнесетесь к его словам? Вы подумаете: «Пусть говорит, все равно я скоро выхожу, и он скоро выходит». А другая группа людей наоборот вас хвалит, превозносит, но точно также их слова не имеют значения, потому что и вы и они скоро выйдут из вагона. Вы вместе на очень короткое время. В вашей жизни вы все вместе также на очень короткое время. В прошлой жизни вы, наверное, были очень близки друг другу, читали молитвы, чтобы переродиться в одном месте. Теперь ваши молитвы сбылись, вы родились вместе, но не узнаете друг друга, завидуете друг другу, ругаетесь и расходитесь. Думайте таким образом, и для негативных эмоций места не останется. Я говорю это исходя из собственного небольшого опыта. Если вы так думаете, то это большое счастье. Я только гость в этом мире, какое это счастье! Благодаря этому вы станете йогинами, и вас не будет интересовать, что о вас думают другие люди, что они о вас говорят. Интересовать вас будет только одно – как бы вам по-настоящему практиковать Дхарму. Вас будет интересовать только одно – насколько большие заслуги и благие качества ума вы накапливаете, порождаете. И если вы почувствуете, что копите их в недостаточном количестве, то будете очень сильно жалеть об этом. Вы подумаете, что то, что о вас говорят другие люди, что они о вас думают – не имеет значения. Самое главное – это то, кем я являюсь. Этот принцип в жизни очень важен. Я живу с таким принципом. Самое главное – кем я являюсь, а что говорят обо мне другие люди, что они обо мне думают – для меня вообще не имеет никакого значения. Я не пытаюсь доказывать, что то, что они обо мне говорят – неправда, что на самом деле все так-то и так-то. Это было бы глупо доказывать. Мне не нужно демонстрировать, что я хороший человек, это глупо. Это тоже мирская дхарма. Самое главное – это то, кем вы являетесь, а то, что о вас думают, что о вас говорят – не имеет значения. Если вы придерживаетесь этого, то станете йогином первого уровня.

Например, почему йогины надевают странную одежду? Потому что хотят разрушить свой мирской имидж. Мы сильно привязаны к своему мирскому имиджу. Йогины наоборот разрушают его. Пусть люди думают плохо, пусть плохо говорят. Тогда они смотрят внутрь своего ума и проверяют -- становится ли больно их глупому эго? Если становится больно, это значит, что ум еще сырой. Потом потихонечку, потихонечку никакой боли это не причиняет, и это значит, что ум понемногу созревает. Если люди вас не уважают, плохо о вас говорят, и вам становится больно от этого, то вы глупы, ваш ум сырой. Если же вас критикуют, проявляют неуважение, плохо о вас говорят, а ваш ум спокоен, это означает, что ваш ум созревает. Поэтому йогины бедно одеваются и позволяют другим смотреть на себя свысока. При этом они проверяют – какая у них внутри возникает реакция? Они полностью свободны от мирских дхарм. Это первый шаг в буддийской практике. Тогда вы сможете устранить привязанность к сансаре, но вначале вам нужно устранить привязанность к этой жизни, а восемь мирских дхарм возникают из-за привязанности к этой жизни. Итак, помните эти слова: «Важно то, кем я являюсь, а то, что обо мне говорят,

что обо мне думают, не имеет никакого значения». Так, живите с этими мыслями один день, второй день, и в итоге вы придете к тому, что, если вас будут хвалить, то вы этому совершенно не будете радоваться, а если вас будут критиковать, то вы от этого не расстроитесь. Для вас похвала и критика станут одинаковыми на вкус. Почему? Потому что и похвала и критика ничем вам не помогают, поэтому они одинаковы на вкус. Вы привязаны к похвале, потому что думаете, что это вам очень полезно. А когда вас критикуют, вы думаете, что это вам сильно вредит. Поэтому вы обижаетесь. Но слова похвалы вам ничем не помогают в развитии вашего ума, а критика ничем в этом не мешает, наоборот слова критики могут способствовать развитию силы вашего ума. Поэтому слова о том, что похвала и критика имеют один вкус, нужно понимать в контексте развития вашего ума.

В буддизме говорится про один вкус. Бодхисаттвы высокого уровня, когда начинают понимать теорию пустоты, они также начинают понимать, что сансара и нирвана одинаковы на вкус, но это очень высокий уровень. С точки зрения теории пустоты сансара и нирвана одного вкуса. В настоящий момент это понять трудно, но постепенно вы сможете это понять. Если вы по-настоящему поймете теорию пустоты, то вам не нужно будет искать нирвану где-то снаружи, вы будете просто пребывать в этом осознании. Вы поймете, что сансара пуста от самобытия, и нирвана пуста от самобытия. Когда вы будете пребывать в этой пустоте от самобытия, ваши омрачения полностью исчезнут из сферы вашего ума. И такая пустота чистого состояния ума называется нирваной. Сансара и нирвана, и то и другое, пусты от самобытия, и с этой точки зрения они одного вкуса. Нет такого, что сансара – это что-то самосушее плохое, а нирвана – что-то самосушее хорошее. Это ваши иллюзии. С точки зрения пустоты они одинаковы на вкус. Это объясняется в «Абхисамаяланкаре». Это очень интересное учение. Но если я буду все время отклоняться на такие тексты, как «Абхисамаяланкара», «Мадхьямикааватара», мы никогда не закончим наше учение.

Итак, четвертое преимущество памятования о непостоянстве и смерти – то, что ваши грубые омрачения с каждым днем будут становиться все слабее, а позитивные эмоции будут возрастать. Пятое преимущество будет состоять в том, что вы умрете спокойно. В момент смерти вы будете умирать очень спокойно, счастливо – как ребенок, когда возвращается в отцовский дом. В этом преимущества памятования о непостоянстве и смерти. Говорится, что мудрые люди боятся смерти до ее прихода, а когда смерть приходит по-настоящему, они умирают спокойно. Обыватели до прихода смерти ее не боятся, они говорят: «Я не боюсь смерти!» Но когда смерть по-настоящему к ним приходит, они начинают паниковать. Такова разница между глупыми и мудрыми людьми. Проверьте, к кому вы относитесь: если вы не боитесь смерти, это значит, что вы глупцы. Итак, что касается этого страха, то вы должны бояться умереть неподготовленными, но если вы подготовились, то бояться вы не должны. Вам нужно думать таким образом: «Если смерть придет ко мне уже завтра, но я к этому не подготовился, то это кошмар!»

Миларепа говорил: «Я боюсь смерти. Это как тень от горы, которая пытается меня накрыть. Я от нее убегаю, но, сколько бы ни бежал, она гонится за мной». Это как сравнение со смертью. Но позже Миларепа говорил так: «Наконец я достиг устойчивости, и теперь смерть может приходиться ко мне в любой момент». Он говорил: «Раньше я боялся смерти, убежал от нее, но сейчас я уже хорошо подготовлен, и теперь готов встретить смерть в любой момент». А что вам необходимо подготовить? Это как если бы вы вылетели из летящего самолета, самое главное – это парашют. Вы падаете без парашюта, поэтому самое главное – это парашют. Если вы переезжаете из одной страны в другую, то самое главное – это ваш банковский счет, иначе в другой стране у вас возникнут

проблемы. Если у вас хороший баланс на банковском счету, то в другой стране вы сможете купить даже еще более хороший дом, чем раньше. Эти два момента очень важны.

Точно так же лама Цонкапа говорил, что метод обретения счастья в будущей жизни – это практика прибежища и практика закона кармы. Аналогия здесь приводится такая, что, если вы человек, выпавший из летящего самолета, то для вас самое главное – парашют, и здесь прибежище подобно такому парашюту, с ним вы можете умирать спокойно. А вторая аналогия с хорошим балансом на банковском счету, когда мы говорим о переезде из одной страны в другую, то очень важен такой баланс на банковском счету, и здесь речь идет о заслугах, чтобы у вас были большие заслуги, и также чтобы вы очистились от негативной кармы, устранили все долги. Вот это две аналогии, две самые лучшие подготовки к вашей следующей жизни. Если вдобавок к этому у вас будут также отречение и бодхичитта, то это будет самым лучшим, но, как минимум, вот эти две. Удостоверьтесь, что у вас есть непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху и непоколебимая вера в закон кармы. Если они у вас есть, то вы подготовлены к следующей жизни. Дхарма начального уровня – это вера в закон кармы и прибежище. Такую веру породить очень важно.

Вера не обязательно должна быть слепой, вы можете развить веру на основе ясного понимания, и это будет самым лучшим. Некоторые люди думают, что религия означает слепую веру, и это неправильно. Многие думают, что вера означает слепую веру. Всего возможны два вида веры -- это вера, основанная на ясном понимании и слепая вера. Два таких варианта. Даже если это слепая вера, но она ориентирована в правильном направлении, то это намного лучше, чем не иметь никакой веры. Например, во времена коронавируса моя вера в те лекарства, которые мне давал врач, тоже была слепой верой. Я не знал в точности компонентов, из которых состоят лекарства, и как именно они помогают лечить коронавирус. Если бы я сказал, что не буду принимать лекарства, пока не буду знать, из чего они состоят, как они действуют, как они излечивают коронавирус, то я бы умер. Это слепая вера, но она ориентирована в правильном направлении. Я знаю, что это проверенные лекарства, что они уже помогли многим людям, и этого достаточно. Если я все детально знаю о лекарствах, это хорошо, но даже если не знаю, то ничего страшного. Я принимал эти лекарства и теперь здоров. Иметь веру в правильном направлении намного лучше, чем вообще не иметь веры, это действительно так. Вы не должны думать так, что, если у меня нет ясного понимания всех вещей, и я развиваю веру, то это что-то плохое. На самом деле это намного лучше, чем вообще не иметь веры. Мы, например, верим своим родителям. Когда мы были детьми, мы делали все, что нам говорили родители, и эта вера нам помогала. Мы верили родителям, потому что видели, что они заботились о нас больше, чем о себе, видели их любовь к нам. Чужие люди могут нас использовать в своих целях, поэтому им верить опасно. А родители любят нас больше, чем себя, поэтому мы им верим. Это тоже вера, основанная на логике.

Итак, вера в закон кармы и вера в прибежище – это самая главная Дхарма начального уровня. Развивайте такую веру каждый день – веру в Будду, Дхарму и Сангху и веру в закон кармы. Далее – накапливайте заслуги, очищайтесь от негативной кармы, каждый день принимайте прибежище. И это лучшая подготовка к смерти.

Итак, это была подготовка, фундамент для практики. Практика «Ламы Чопы» начинается с йоги божества и далее привнесение Трех Кай на путь. До этого я объяснял это вам подробно, а сейчас рассмотрю в более сжатой форме. Здесь главное, что вы делаете – это визуализируете, как три мира растворяются в вашем теле. Далее ваше тело растворяется в слог ХУМ. Слог ХУМ растворяется в верхнем завитке НАДА, и этот завиток растворяется в сфере пустоты. В этот момент вы должны подумать, что все феномены пусты, и «я» тоже пусто от самобытия. Нет такого твердого «я», которое с самого начала

родилось, затем в середине пребывает и в конце умирает, этого нет. Такое твердое «я» с самого начала не рождается, в середине не пребывает и в конце не умирает. Рождается тело – основа для обозначения «я», и поэтому мы говорим, что я родился. Это тело пребывает, и я говорю, что я живу. Но это не я, это основа для обозначения «я». Там нет твердого «я». Поскольку живет тело, я говорю, что я живу, но тело – это не я. Там нет такого твердого живущего меня, а номинальное «я» существует. Вот такой твердый «я» в конце и не умирает. Когда я думаю, что вот такой твердый я рождаюсь, пребываю и умираю – в действительности это иллюзия. Так думает сырой ум. Когда вы думаете, что такое твердое «я» не рождается, не пребывает и не умирает, ваш ум созревает.

Итак, вы думаете, что «я» пусто от самобытия, и основа для обозначения «я» -- мой ум тоже пуст от самобытия. Вы думаете, что привносите Дхармакаю на путь, и чистота этого чистого состояния ума является Дхармакаей. В настоящий момент у вас нет чистого состояния ума, поэтому представляйте, что пустота этого чистого состояния ума – это Дхармака. Думайте так: «У моего ума есть весь потенциал, чтобы быть чистым, все омрачения являются временными. Поэтому однажды все омрачения растворятся в сфере моего ума, мой ум станет чистым, и пустота этого чистого состояния ума – это Дхармака». И далее пребывайте в этой Дхармакае. Это медитация на махамудру. Поэтому без понимания пустоты, как же вы сможете медитировать на махамудру? В тантре Ямантаки это называется привнесением Дхармакаи на путь. Это практика махамудры и дзогчена.

Далее скажите: «Если я буду пребывать в Дхармакае, то не смогу приносить благо живым существам. Чтобы приносить благо живым существам, мне нужно проявить себя в теле Самбхогакаи». Сострадание подталкивает вас к тому, чтобы проявиться в теле Самбхогакаи. В чистой земле Угништа вы появляетесь в теле Самбхогакаи. Когда вы очень быстро привносите Три Каи на путь, то в этом месте вы проявляетесь в вид слога ХУМ, в действительности это Самбхогака. Таким образом вы можете приносить благо только чистым живым существам – арья бодхисатвам. А для того, чтобы приносить благо не чистым, обычным живым существам, вы далее говорите: «Для этого мне нужно проявиться в теле Нирманакаи» и порождаетесь как божество Ямантака.

Первая практика начинается с прибежища. Итак, вы должны сказать себе: «Моя главная цель – достичь состояния будды во благо всех живых существ, но мне нужно готовиться к худшему. Что может быть самым худшим? Если завтра я умру и обрету рождение в низших мирах, это будет самым худшим в моей жизни». Такое возможно. В буддизме есть такое очень важное положение: иметь высшую цель, но при этом готовиться к худшему. Это очень важно! Некоторые люди говорят, что не нужно воображать чего-то очень высокого. Потому что, если они ставят перед собой очень большие цели, то полностью в них теряются и уже не готовятся к худшему. Из-за этого возникают проблемы. Поэтому появилась такая поговорка. Поэтому говорится, что завышенная амбициозность опасна, и с одной точки зрения это правильно. С мирской точки зрения завышенная амбициозность опасна, потому что такие люди слишком оптимистичны, их планы не реалистичны, они не готовятся к худшему.

Но с духовной точки зрения достижение состояния будды – это самая высшая амбиция, и в ней нет ничего опасного. Но при этом не готовиться к худшему – вот это опасно. В самих амбициях нет ничего плохого, иметь высокую цель даже с мирской точки зрения – это очень хорошо, но ошибка в том, что вы не готовитесь к худшему, вот это ошибка. Итак, очень важно знать, что нужно перед собой иметь наивысшую цель, но при этом готовиться к худшему, это будет баланс. Некоторые говорят: «Вы не можете ничего сделать для этой жизни, как же вы можете ставить перед собой такую высокую цель, как достижение

состояния будды во благо всех живых существ?» Но пусть говорят, такая цель очень хороша.

Некоторые практики Хинаяны говорят, что Махаяна не реалистична: «Вы не можете даже достичь освобождения от сансары для себя, как же вы можете говорить о достижении состояния будды?» Но пусть говорят, в высшей цели нет ничего опасного. При этом готовьтесь к худшему – это очень важно. Богатые люди могут подумать: «Какая глупость! Эти люди ничего не добились в этой жизни и при этом говорят, что хотят достичь состояния будды». Они будут смеяться над вами, но пусть смеются, не имеет значения. Вам нужно иметь такую наивысшую цель, но при этом готовиться к худшему. Какая именно нужна подготовка к худшему? Это практика прибежища и практика закона кармы. Не шаматха, не випашьяна, это слишком высоко. Вы не можете развить шаматху, не можете развить випашьяну, вы даже не можете спасти себя от низших перерождений, сейчас это не подходящий момент. Поэтому в «Ламе Чопе» объясняется, как системно практиковать. Это сущностные наставления традиции Венсапы.

Так, после привнесения Трех Кай на путь, это союз сутры и тантры, вы начинаете практиковать прибежище. Вы уже визуализировали перед собой Поле Заслуг и далее принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Когда вы произносите слова принятия прибежища: НАМО ГУРУ БЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, вначале вы их произносите с мелодией, нараспев. В этот момент в первую очередь вы принимаете прибежище начального уровня – для того, чтобы не переродиться в низших мирах. Есть у вас прибежище или нет, это зависит от наличия двух причин прибежища в вашем уме. Это две причины, два компонента, при наличии которых на сто процентов у вас есть прибежище. Например, в химии смешиваются компоненты, и получается определенный результат. И точно также в практике с умом смешиваются определенные состояния ума, и также получается определенный результат. Это ментальная химия.

Например, эгоистичный ум видит успех другого человека. Когда объединяются эти два компонента, появляется зависть. А когда есть ум, заботящийся о других, и также видение успеха другого человека, то есть когда присутствуют эти два компонента, вы испытываете сорадование. Когда ваш ум, заботящийся о других, видит удачу другого человека, вы испытываете сорадование. А эгоистичный ум думает: «Почему у меня этого нет, а у него есть?» и испытывает зависть. Это буддийская химическая реакция. Когда ваш главный компонент – эгоистичный ум, все, что бы вы ни увидели, приведет к негативному состоянию. А если главный компонент – это ум, заботящийся о других, то, что бы вы ни увидели, все приведет к позитивному состоянию ума. Поэтому говорится, что эгоистичный ум – это врата ко всем страданиям, а ум, заботящийся о других, это врата к всеобщему счастью.

В краткой форме – смотрите на других с умом, заботясь о других, и тогда всегда вы будете испытывать любовь, сострадание, сорадование. А если вы смотрите на других с эгоистичным умом, то у вас будут гнев, зависть, привязанность. Главный компонент находится в ваших руках, не позволяйте проявиться этому эгоистичному уму. Это буддийская химия. Сегодня учение по химии, и эта химия намного лучше, чем в случае, когда просто смешивают какие-то субстанции для получения какого-то результата. Как это поможет нам в нашей жизни? Когда детям в школе показывают химические реакции, которые сопровождаются разными эффектами: дым, изменение цвета раствора и так далее, это как фокусы, что в этом полезного для жизни? А то, о чем я вам сейчас говорю, вот это очень полезно для вашей жизни. Вы будете стремиться к оздоровлению своего ума.

Итак, есть у вас прибежище или нет, зависит от двух причин – это страх и вера. Здесь, когда мы говорим о страхе, то речь идет о здоровом страхе, а не о глупом. Ваш мирской страх бесполезен, он совершенно глуп, а что касается страха перед перерождением в низших мирах, то это полезный страх. Если у вас есть страх, что у вас возникнут проблемы со здоровьем, и поэтому вы перестаете питаться нездоровой едой, то это полезный страх. Например, вы перестаете есть сладкую и калорийную пищу, потому что знаете, что у вас повысится содержание сахара в крови. Такой страх спасает вас от проблем, которые могут произойти в будущем, и это полезный страх. Далее, страх перед последствиями тех действий, которые вы совершаете, это очень полезный страх, и это практика закона кармы. Чтобы практиковать закон кармы, очень важно иметь страх перед последствиями тех действий, которые вы совершаете. В больших компаниях говорят: «Будьте очень осторожны с принятием неправильных решений, они очень опасны. Поэтому надо проявлять огромную осторожность к неправильным решениям». Это полезный страх. Если при строительстве многоэтажного дома с многомиллионными затратами была допущена одна ошибка в расчетах с фундаментом, то будет катастрофа. В Италии есть башня, которая немного наклонена, это тоже результат одной какой-то ошибки, неточности в анализе грунта. Так и в случае шахматной игры и в других обстоятельствах нужно быть очень осторожным.

Здесь, когда мы говорим о страхе, то речь идет не о паранойе, а об осторожности. Нужно понимать последствия неправильных поступков. Этот страх очень важен. Паранойя – это совершенно глупый страх, полностью бесполезный. В буддизме также говорится, что если у вас появляется такой грубый глупый страх, то он полностью блокирует ваш мозг. Когда в школе дети очень боятся строгого учителя, они не могут учиться, их мозг закрывается. Поэтому говорится, что с детьми нельзя обращаться слишком строго, палками знания не вколачивают. Надо мирными способами открывать их мозг. Поэтому, когда мы слышим, что речь идет о страхе, то мы думаем, что это что-то плохое. На самом деле страх может быть и хорошим и плохим. Когда мы слышим о бактериях, мы думаем, что бактерии – это что-то плохое, но на самом деле есть и хорошие и плохие бактерии.

Итак, страх перед низшими мирами очень важен. В настоящий момент у нас есть очень большая вероятность переродиться в низших мирах. Должен сказать, что для меня самое худшее – это если завтра я умру, проявится негативная карма, и я обрету рождение в низших мирах, например, в аду, это кошмар! Нет ничего хуже этого. На самом деле такая вероятность есть и при этом очень большая вероятность. Во время пандемии коронавируса была очень большая вероятность заражения. Вирус не виден, поэтому все надевали маски. В Америке была группа людей, которые выступали против ношения масок, кричали, что этим нарушаются права человека, но в результате большинство из них умерло. Я говорю об этом ради вашей безопасности, а не для того, чтобы лишить вас человеческих прав. Итак, у вас появляется такой страх, и далее с таким страхом вы начинаете искать, что же вам делать? Кто же сможет спасти вас от рождения в низших мирах? Вы понимаете, что спасти себя могу только я сам, полагаясь на Будду, Дхарму и Сангху. В буддизме нет такого, что Будда может меня спасти, спасти себя могу только я сам, но мне необходимо полагаться на Будду, Дхарму и Сангху.

В индуизме, христианстве, исламе спасает Бог. Будда говорит: «Я не могу вас спасти. Вы сами должны себя спасти, но не беспокойтесь, я научу вас, как вам спасти себя». Когда вы болеете, то главная ответственность за ваше исцеление тоже лежит на вас. Вам самим нужно принимать лекарства. Вам нужно самим себя спасать, а если вы не будете себя спасать, то один врач вас не спасет. Если вы не принимаете вовремя лекарства, едите то, что врач вам не рекомендует, то даже самый лучший врач вам не поможет. Вы спасаете себя, выполняя рекомендации врача, принимая выписанные им лекарства. Здесь нет чудес. Самый лучший врач щелчком пальцев не может вас вылечить. Он даст вам рекомендации,

как вам лечиться от болезни, но если вы не будете их выполнять, то врач не сможет вам помочь.

Итак, я буду сам спасать себя от перерождения в низших мирах. А каким образом я буду себя спасать? С помощью принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, с помощью очищения от негативной кармы и накопления богатства заслуг. Это лучший способ спасения себя от низших миров. Это практика прибежища и кармы. Таким образом вы принимаете первый уровень прибежища из страха перед рождением в низших мирах. А когда вы во второй раз произносите слова принятия прибежища, то вы принимаете прибежище для того, чтобы освободиться от сансары и обрести безупречно здоровое состояние ума. С этой целью вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы боитесь рождения под властью омрачений. Даже если я буду обретать высшее перерождение, но это будет рождение под властью омрачений, все равно для меня не будет гарантии не перерождения в низших мирах.

Когда в той истории мирской бог сказал Будде, что сейчас уже видит признаки, что в следующей жизни он переродится в высшем мире, его тело перестало деградировать, возродилось, Будда сказал ему: «Все равно еще нет гарантии, что в будущем ты не переродишься в низших мирах». Тот запаниковал и спросил у Будды: «Как же мне получить гарантии, что я не обрету рождение в низших мирах?» Поэтому вам нужно понять, что даже если вы рождаетесь в высших мирах, это как каникулы, после которых вам снова приходится возвращаться в низшие миры. Это наш постоянный адрес. То, что в настоящий момент мы пребываем в человеческом мире, для нас это как каникулы, после которых придется перерождаться, возвращаться в низшие миры, в ад, это просто кошмар! Тогда в самой глубине своего сердца вы захотите освободиться от сансары. Сейчас у вас нет страха перед сансарой, вы думаете, что человеческая жизнь не так уж плоха, сансара не так уж и плоха. Теплый дом, холодильник, машина – все есть, могу поехать, куда захочу, что здесь опасного? Но это каникулы. Когда каникулы закончатся, мне придется возвращаться в низшие миры, вот это страшно! Там наш настоящий адрес. Кармический агент мистер Смит везде нас найдет и отправит в низшие миры. Когда я смотрел фильм «Матрица», я подумал, что мистер Смит – это кармический агент, который отправляет нас в низшие миры. Тогда всю сансару вы будете воспринимать как горящий дом. Это дом, в котором первый этаж горит, а на втором этаже сейчас огня нет, мы там на пикнике. Это иллюзия. Это очень хорошая аналогия, которую приводил Пабонка Ринпоче. Во всей сансаре нужно видеть горящий дом и думать о том, как же мне освободиться из этого горящего дома? Таким образом постепенно у вас появится вкус отречения. Итак, с таким страхом, что сансара – это горящий дом, и что сейчас у вас драгоценная человеческая жизнь, вы как бы находитесь на втором этаже, который не горит, но в любой момент он может обрушиться вниз, поэтому, пока этого еще не произошло, думайте о том, каким образом освободиться из этого дома, освободиться из сансары. Итак, всю сансару, все шесть миров воспринимайте как горящий дом. Кого бы вы ни увидели, никому не завидуйте, думайте так, что все мы находимся в одном горящем доме сансары. Это такой большой дом. Там происходят выборы в президенты, но президент не сможет спасти нас от перерождения в низших мирах.

Итак, когда вы в третий раз нараспев, с мелодией произносите: НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, вы думаете, что и я и все живые существа находимся в одной ситуации. Все эти живые существа – это мои дорогие живые существа, мои дети. Думайте так, что все они были моими детьми. Когда вы думаете о доброте живых существ, то думайте о том, что все живые существа были вашими матерями. А когда думаете о порождении сострадания к живым существам, то думайте о том, что все они были вашими детьми. Во множестве прошлых жизней они были вашими дорогими детьми, о которых вы заботились больше, чем о себе. Нет ни одного живого существа, о

котором бы вы не заботились больше, чем о себе, потому что они были вашими детьми. Не обязательно думать, что все живые существа были вашими матерями. В соответствии с вашей ментальной ситуацией вы можете думать, что они были вашими отцами или вашими детьми. Они находятся точно в такой же ситуации, как и вы, на втором этаже горящего дома, и в любой момент этот второй этаж может обрушиться в это пламя сансары. «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите не только меня, но и всех живых существ от низших миров и от страданий сансары!» -- это третий уровень прибежища.

Вам нужно читать мантру прибежища нараспев. Почему это делается с мелодией? Чтобы у вас было время подумать о том, что я вам говорил. Таким образом вы породите три вида прибежища. После этого начинайте начитывать: НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ.... Только НАМО ГУРУБЕ. В этот момент вы думаете о вас самих и обо всех живых существах, о том, что очищается карма перерождения в низших мирах, и в особенности та негативная карма, которую вы создали по отношению к вашему Духовному Наставнику. На вас нисходит белый свет и нектар, который очищает вас и всех живых существ. Этот свет исходит от Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга – вашего Духовного Наставника, что является самым мощным благословением. Затем вы начитываете НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ... и также визуализируете свет и нектар, который очищает вас и всех живых существ от негативной кармы, ведущей в особенности к низшим перерождениям, и также от негативной кармы, которую вы создавали по отношению к Будде.

Выполняйте эту практику каждый день, чувствуйте, что такое очищение действительно происходит. Здесь есть практика прибежища и начитывания мантр. Это такая медитация, которая имеет четыре преимущества. Во-первых, очищается очень много негативной кармы. Во-вторых, копятся большие заслуги. В-третьих, вы получаете благословение будд и божеств. В-четвертых, вы развиваете сосредоточение. Вы не позволяете уму блуждать по сторонам, сосредоточены только на этом очищении. Поэтому, если вы хотите медитировать, то вам нужно заниматься такой медитацией, имеющей четыре цели. Иначе вы говорите, что прошлое уже ушло в историю, будущее еще не наступило, надо просто пребывать в настоящем моменте времени, медитировать. Но при этом вы не очищаете ни единого отпечатка негативной кармы, не накапливаете ни одного отпечатка благой кармы. Какой смысл в такой сухой медитации? Вы также не получаете благословения.

Далее вы также начитываете НАМО ДХАРМАЯ, НАМО ДХАРМАЯ.... Вы повторяете только это и визуализируете свет и нектар, который очищает вас от очень большого количества негативной кармы, созданной в бесчисленном количестве прошлых жизней, и в особенности от той негативной кармы, которая создана оскорблением Дхармы. Далее вы начитываете НАМО САНГХАЯ, НАМО САНГХАЯ.... Здесь вы также очищаетесь от негативной кармы перерождения в низших мирах и от негативной кармы, созданной по отношению к Сангхе. Далее вы произносите вместе: НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ; НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ.... Вы визуализируете свет и нектар, который очищает вас и всех живых существ.

Это то, как выполнять практику прибежища в устной традиции линии Венсапы, которая передается устно от Учителя к ученику. Вы получили такие золотые сущностные наставления, теперь их практикуйте, иначе это будет большой потерей. Итак, когда вы практикуете «Ламу Чопу», делайте упор на привнесение Трех Кай на путь и на практику прибежища. Остальное вы можете выполнять более быстро, ускоренно, это уже не так важно. В настоящий момент это для вас самое подходящее.

Завтра состоится благословение Манджушри. Вы можете рассказать об этом всем своим друзьям и родственникам. Адрес вы знаете. После благословения здесь пройдет пикник, начало в три тридцать. Итак, увидимся с вами завтра.