Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 11
12.12.2024
г. Москва

Я очень рад всех вас здесь видеть на учении. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, и с моей стороны, и также с вашей стороны, породить правильную мотивацию – это очень важный, ключевой момент. При этом высшая мотивация означает следующее: “Я хочу избавить всех живых существ от страданий, привести их к безупречному счастью, и чтобы осуществить это, я хотел бы достичь состояния будды. С этой целью я получаю учение, чтобы накопить мудрость, и далее, благодаря этой мудрости, избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь благой потенциал своего ума”. В этом случае получение учения станет для вас одной из самых ценных практик.

Когда вы получите учение, на сто процентов вы достигнете реализации мудрости. Например, если вы развиваете шаматху, то здесь нет уверенности, разовьете вы шаматху или нет, но что касается двух часов получения учения, то за это время, можно сказать, что на сто процентов вы накапливаете определенную мудрость и также накапливаете большие заслуги. Я могу сказать вам, что это вам гарантировано, и в каком количестве вы их накопите, зависит от вашей мотивации. Искренне породите такую мотивацию: “Сегодня я получаю учение и далее буду применять это учение, чтобы в дальнейшем достичь состояния будды во благо всех живых существ”. Это будет очень хорошей мотивацией.

Обладая драгоценной человеческой жизнью, самый лучший способ извлечь смысл этой драгоценной человеческой жизни – это накапливать мудрость, накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы, это три самые главные задачи в вашей жизни. И вы на это способны! Далее ваши задачи – это породить отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, это было бы еще лучше. Лама Цонкапа говорил о том, что самый драгоценный способ извлечения смысла из своей драгоценной человеческой жизни – это развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Это три основных аспекта пути. Таким образом, каждый раз, когда вы получаете учение, если вы не развиваете отречение, то, как минимум, вы должны уменьшать привязанность к этой жизни и стремиться к обретению счастья в будущей жизни.

Что касается уменьшения привязанности к этой жизни, то, как говорил лама Цонкапа, этого можно добиться посредством размышлений на тему драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти. Я не хочу говорить много о медитации на эти положения, так как русские люди неправильно понимают, что такое медитация. Вы думаете, что медитация – это какое-то отдельное действие. Просто обдумывайте положения о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти. При этом не обязательно сидеть в позе медитации. Если я скажу вам, что нужно медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, то вы скажете, что у вас на это нет времени. Поэтому я делаю акцент на том, что нужно не медитировать, а обдумывать эти темы. Обдумывайте эти положения вместо того, чтобы обдумывать всякую ерунду: у меня нет того, нет этого. Вместо этого подумайте о том, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь.

Думайте о том, что у вас есть восемь свобод и десять благих условий, которых нет у других людей. Размышляйте о том, что у вас есть! Подумайте о том, насколько драгоценна эта ваша жизнь, вместо того чтобы жаловаться. Мы всегда думаем неправильно. Мы думаем, что у меня этого нет, того нет, сейчас кризис, санкции, что же будет дальше. Все это дурацкие мысли. На самом деле, когда вы приучаете себя к негативному образу мышления, это тоже как медитация. Вы занимаетесь негативной медитацией. Например, когда вы медитируете на гнев, для этого вы не принимаете особой позы. Вы размышляете на те положения, которые вызывают у вас гнев, и это как медитация на гнев. Это негативная медитация. Таким же образом вы можете заниматься и позитивной медитацией. Тогда у вас будет много времени для медитации. «Если вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это и является медитацией», – так говорил лама Цонкапа в очень простой форме. Поэтому, когда вы медитируете, не обязательно сидеть в строгой позе для медитации.

Давайте рассмотрим, насколько значимой является драгоценная человеческая жизнь. Во-первых, драгоценная человеческая жизнь значима с точки зрения временных целей. Первая из них в том, что она позволяет вам обрести высшее перерождение в следующей жизни, не родиться в низших мирах. Это первая значимость драгоценной человеческой жизни. Например, если вы станете президентом Америки или России, вы не сможете использовать свою должность президента для того, чтобы заручиться гарантией не перерождения в низших мирах в следующей жизни и обретения высшего перерождения. Это невозможно. Если вы стали миллиардером, очень богатым человеком, то благодаря своим деньгам вы также не сможете обеспечить себе высшее перерождение и избежать перерождения в низших мирах. Это невозможно. Так почему значима эта драгоценная человеческая жизнь? Благодаря тому, что вы встретились с Духовным Наставником, встретились с Дхармой, и такое есть далеко не у всех, благодаря этому вы способны, как минимум, избежать перерождения в низших мирах и обрести высшее перерождение.

Вторая временная цель – это то, что вы также способны полностью избавить свой ум от болезни омрачений и достичь нирваны. В далекой перспективе вы способны достичь состояния будды во благо всех живых существ, и это является невероятной целью. Думайте так: “Обладая этой драгоценной человеческой жизнью, я могу осуществить эти свои три цели, три задачи, и нет ничего такого, что могло бы с ними сравниться!” Почувствуйте большое счастье в связи с этим. Если говорить о других достижениях, например, вы можете получить хорошую работу или выиграть в лотерею, но это не сможет осуществить даже ваших временных целей. Также, если говорить про высокий пост или большое количество денег, то здесь даже нет гарантии, что в этой жизни они принесут вам счастье, может быть, они даже создадут вам больше проблем. Вы можете подумать: “Раньше, когда у меня было меньше денег, я был счастливее, а сейчас денег много, а счастья нет”. Вы можете спросить об этом, например, у могущественных, богатых людей, и они скажут те же самые слова. Если вы будете эффективно размышлять над этим, то поймете, что для вас нет ничего более значимого, чем обретение высшего перерождения в следующей жизни и избежание перерождения в низших мирах, и также избавление ума от болезни омрачений, обретение совершенно здорового состояния ума, и также достижение состояния будды во благо всех живых существ. И вы скажете, что это три мои главные цели. В настоящий момент ваши глаза не открыты, но когда они начнут потихоньку открываться, вы скажете: “Какая же огромная удача, какое огромное счастье, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь!” И я сейчас не имею в виду большое количество денег или большую власть.

Далее, если вы размышляете на тему непостоянства и смерти, то это будет значимым в сочетании с пониманием драгоценной человеческой жизни, с пониманием того, что есть жизнь после смерти. Иначе часто бывает так, что человек заболевает, скажем, СПИДом, знает, что через месяц он умрет, но в его жизни это ничего сильно не меняет. Эти люди знают, что умрут через месяц, но это в их жизни ничего не меняет, потому что они не понимают драгоценности своей человеческой жизни, они не понимают того, что есть жизнь после смерти. Поэтому, хотя они и знают, что через месяц умрут, это ничего не меняет. Поэтому, во-первых, необходима убежденность в наличии жизни после смерти и далее – убежденность в драгоценности своей человеческой жизни, в том, что она ценна каждый миг. В этом случае, если вы далее начинаете размышлять, что с каждым мигом приближаетесь к смерти, тогда это становится эффективным.

Размышление о непостоянстве и смерти будет очень полезно для отсечения привязанности к этой жизни и для размышления о благополучии на период из жизни в жизнь. Вы должны понять, что в начале самой эффективной подготовкой к смерти является практика прибежища. Нет никакой другой практики, которая была бы более глубинна и более эффективна в начале, чем прибежище. В коренном тексте тантры Гухьясамаджи говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинно прибежище. Что касается методов обретения счастья в будущей жизни, то лама Цонкапа в ”Ламриме” говорит, что это прибежище и закон кармы. Это две самые главные практики.

Практика прибежища – это врата в буддизм. Если вы не войдете во врата буддизма, то какой бы практикой вы ни занимались, она не будет являться буддийской практикой. Как же вы тогда сможете достичь буддийских реализаций? Когда Атиша прибыл в Тибет, Дромтонпа задал ему такой вопрос: «Есть один практик, который уже в течение десяти лет медитирует в горах, выполняет практику ясного света, махамудру, дзогчен, каковы его реализации?» Атиша, используя свое сновидение, взглянул на него и сказал: «Как жалко, он до сих пор не буддист!» В этом-то и суть! Даже если вы занимаетесь практикой ясного света, туммо, но внутри у вас нет прибежища, тогда вы не являетесь буддистом. Атиша сказал: “Если он не буддист, то каким образом он может достичь реализаций?” Сидеть в позе медитации и думать, что я йогин – от этого эго будет становиться еще больше.

Атиша сказал, что врата в буддизм – это прибежище. Если в вашем сердце нет прибежища, то какой бы практикой вы ни занимались, она не будет являться буддийской практикой. Как же тогда она может быть махамудрой, как она может быть дзогченом или шестью йогами Наропы? Тантра – это сущностная практика Махаяны, а Махаяна – сущностная практика буддизма. Если вы не буддисты, как же вы можете являться практиками Махаяны? Итак, врата в буддизм – это прибежище, а врата в Махаяну – это бодхичитта. Если у вас нет бодхичитты, то вы не последователи Махаяны, но если развиваете хотя бы какой-то уровень бодхичитты, то уже становитесь до какой-то степени практиками Махаяны. Эти врата являются очень важными! Тогда вы не впадете в заблуждение, а будете понимать, кем вы являетесь.

Если вы просто находитесь в помещении какого-то офиса, это еще не означает, что вы принадлежите к команде этого офиса. Если вы думаете так, что, просто зайдя в офис, вы уже становитесь членом этой команды и будете получать зарплату, то это иллюзия. Думать, что если я займу какой-то стул, то стану членом этого офиса, – это просто глупо. Чтобы стать членом этого офиса, нужно пройти определенную

процедуру с документами. Начальник должен подписать соответствующий документ о том, что вы занимаете такой-то пост и получаете такую-то зарплату. В этом случае вы действительно становитесь членом этого офиса. Это факт. Когда вы развиваете прибежище, то входите во врата в буддизм, становитесь буддистом. Затем, когда вы порождаете определенную бодхичитту в своем уме, это может быть даже не спонтанная бодхичитта, а просто какой-то уровень бодхичитты, то вы становитесь последователем Махаяны. Если вы порождаете спонтанную бодхичитту, то вступаете на путь накопления. Если у вас не спонтанная бодхичитта, но какой-то уровень бодхичитты, то вы являетесь последователем Махаяны. В этом разница.

Теперь, очень важно знать, что такое врата в тантру, поскольку многие говорят, что они практики Ваджраяны, но при этом не знают о вратах в тантру. Большинство из тех, кто называет себя практиками Ваджраяны, это такие люди, которые просто зашли в офис, сели на какой-то стул и уже считают себя членом этого офиса. Преисполненные наглости, вы приезжаете в офис, нагло садитесь на стул и думаете, что вы член этого офиса. Среди русских много таких. Вы с высокомерием и наглостью думаете, что вы практик Ваджраяны, практик тантры. Более того, вы говорите, что вы практик дзогчена, махамудры, а это подобно тому, что вы говорите: “Я начальник этого офиса”. Это глупо!

Врата в тантру – это йога божества. Лама Цонкапа в ”Этапах пути тантры” говорит, что вратами в тантру является йога божества. Во многих текстах, существовавших до этого, вы не найдете таких точных упоминаний о том, что является вратами в тантру. Это очень ясно объяснил только лама Цонкапа. До него не было никакой ясности, в чем, например, отличие сутры от тантры. Тантру называли быстрым путем, а сутру медленным, но это было абстрактно. Лама Цонкапа очень ясно говорит о том, что отличие между сутрой и тантрой проводится с точки зрения йоги божества, и врата в тантру – это также йога божества. Почему отличие сутры от тантры именно в йоге божества? Потому что в сутре используется метод, побуждаемый мудростью, и мудрость, побуждаемая методом, но не бывает так, чтобы в одном состоянии ума одновременно присутствовали и метод, и мудрость. Тантра – это практика йоги божества, в которой одновременно присутствуют и метод, и мудрость. Поэтому, тантра – это быстрый путь, а сутра является более медленным путем на том основании, что в тантре присутствует этот уникальный метод. Есть подробное учение о том, каким образом йога божества является практикой, в которой одновременно в уме присутствуют и метод, и мудрость. Сейчас нет времени на то, чтобы подробно это рассматривать, но вы должны понять, что отличие между сутрой и тантрой проводится с точки зрения йоги божества, и врата в тантру – это также йога божества, это очень ценный момент!

Таким образом, прибежище, бодхичитта и йога божества являются очень важными. При этом йога божества невозможна без познания пустоты, а без отречения невозможна бодхичитта. Поэтому в этой практике есть три основы пути. Все начинается с прибежища, далее вы развиваете отречение – как фундамент для бодхичитты, а после эти два становятся хорошим фундаментом для обретения мудрости, познающей пустоту. И эта мудрость, познающая пустоту, появляется в облике божества – это называется йогой божества. Хотя она является в облике божества, но вы познаете, что она пуста от самобытия. Пустотная видимость мудрости, познающей пустоту, появляется в облике божества. Поэтому в одном состоянии ума присутствует и метод, и мудрость. Это уникальная особенность, которой нет в сутре.

Теперь вернемся к нашей теме. Первая, очень важная, основополагающая практика – это прибежище. С точки зрения кармы вы не получите результата, причину которого не создали. С этой точки зрения возникает вопрос: «Как могут помочь Будда, Дхарма и Сангха, если вы не создали причину?» С точки зрения закона кармы, они не могут за вас создать причину для вашего счастья. Это невозможно, это противоречит закону кармы. Если вы верите в закон кармы, то одновременно вы не можете верить в бога-творца, потому что каждый получает то, причину чего он создал сам, и невозможно, чтобы за кого-то причину создал кто-то другой. Это невозможно, это противоречие.

Будда, Дхарма и Сангха не могут создать причин нашего счастья. Здесь возникает вопрос: «А как тогда они нам помогают?» С точки зрения причины, действительно, Будда, Дхарма и Сангха не могут создать причину нашего счастья. Это невозможно. Тогда, для чего мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе? Ведь с точки зрения закона кармы, всё находится в моих руках, и что же мне такое сделать, чтобы получить соответствующий результат? Здесь есть тонкий вопрос. Я задаю сейчас тонкий вопрос и дам на него также тонкий ответ. Я знаю, что, если я дам вам шанс задавать вопросы, вы начнете задавать глупые вопросы, которые растратят впустую и ваше, и мое время. Поэтому я сам задаю вопросы и сам на них отвечаю.

Во времена Будды большинство вопросов задавали Манджушри, Авалокитешвара, Ваджрапани, и они сами являлись эманациями Будды. Поэтому складывается впечатление, что в то время сам Будда задавал вопросы и сам же на них отвечал. Я подумал: «А зачем же он это делал?» и пришел к выводу, что Будда так делал для того, чтобы это становилось более эффективно. Он задавал очень-очень важный вопрос, и каждый ответ был невероятно значимым. Я подумал, что поскольку у меня нет эманаций, что же тогда мне делать? И я пришел к выводу, что самое лучшее, если я сам буду задавать вопросы, и сам же буду на них отвечать. Тогда даже не нужны эманации, это будет тем же самым.

Теперь ответ. С точки зрения закона кармы, это действительно правда, что нет никого над законом кармы, и что Будда, Дхарма и Сангха не могут за нас создать причин нашего счастья. Это невозможно. А с точки зрения условий, Будда, Дхарма и Сангха могут сыграть очень важную роль. Даже если у вас есть всего одна причина для высшего перерождения, они создадут такие условия, чтобы проявилась именно эта причина, это подобно чуду. Даже если у вас в уме девяносто девять процентов отпечатков негативной кармы и только один процент отпечатков позитивной кармы, и в момент смерти вы примите прибежище, то Будда, Дхарма и Сангха создадут для вас такие условия, чтобы проявился один из благих кармических отпечатков из этого одного процента, а девяносто девять процентов отпечатков негативной кармы не проявятся, и тогда вы точно обретете высшее перерождение. Это просто чудо!

Так, хотя есть закон кармы, но в этом царстве закона кармы также возможны и чудеса, это очень важное понимание. Поэтому очень важно знать закон кармы, и очень важно знать, как появляются условия в вашей жизни. Что говорил Эйнштейн? Он говорил: «К какой бы области вы ни примкнули, в первую очередь очень важно понимать правила в этом направлении. Если вы допустите ошибку со следованием правилам, то, сколько бы усилий вы ни приложили, все они будут потрачены впустую». Таким образом, за какую бы область вы ни взялись, очень важно понимать правила. И точно также очень важно понимать, что в нашей жизни главное правило – это закон кармы,

и нужно следовать этим правилам. Вы не будете допускать ошибок, если хорошо понимаете законы. В этом случае даже ваши минимальные усилия будут приводить к хорошему результату. Поэтому прибежище и закон кармы очень-очень важны, и это главная основа для последующей практики тантры. Европейцы, которые уже и так наполовину атеисты, стоит им только услышать о законе кармы, благодаря этому становятся полными, стопроцентными атеистами, и это очень опасно. Поскольку они говорят, что нет бога-творца, то сразу же приходят к мысли, что в буддизме вообще нет веры в бога, и это опасно. Это неправильное понимание. Если сравнивать неверие в бога и веру в бога-творца, то вера в бога-творца намного лучше, чем неверие в бога, хотя в утверждении, что бог является творцом всего сущего, есть небольшое преувеличение. Но, тем не менее, вы верите в бога, и это самое главное. Это намного лучше, чем не верить в бога. Это похоже на то, как поступают дети. Ребенок, который думает, что его папа самый сильный, полагается на него, и если его сравнить с ребенком, который не верит в папу, то нужно сказать, что первый ребенок находится в лучшем положении, потому что у него есть защита, его папа может дать ему хороший совет.

Что касается индуизма, христианства и ислама, то здесь говорится так, что если вы следуете воле бога, в этом случае вы не переродитесь в низших мирах, получите высшее перерождение. А что советует бог? Бог советует не создавать негативной кармы, быть добрым. Если вы будете этому следовать, то это также является и сущностной практикой буддизма. Поэтому помните о том, что даже если вы верите в бога-творца, здесь нет ничего опасного. Если муж думает, что его жена самая красивая, ничего опасного в этом нет. Наоборот, отношения будут еще лучше. Если жена думает, что ее муж самый красивый, хотя его глаза чуть-чуть косят, то пусть она так думает. Их отношения будут лучше. Это не соответствует действительности, фактам, но это хорошо.

Здесь мы говорим о вере в бога-творца, но также возможна и вера в бога-не творца, и это тоже вера в бога. Если мы добавим к этому понимание, что наше счастье зависит от тех причин, которые мы создаем сами, в этом случае это будет безупречно. С одной стороны, вы верите в закон кармы, а с другой стороны, вы верите в бога, в Будду, Дхарму и Сангху, что они могут оказать нам невероятную помощь в устранении наших ограничений и реализации нашего потенциала. Как, например, студент знает, что учиться нужно ему самому, и никто другой не сможет за него получить образование, но при этом его отец во многом может ему помочь, например, помочь поступить в самый лучший университет, и это действительно правда. Это отличный пример!

Например, вы говорите, что все зависит от вас, и отцу не нужно вам помогать, но как без поступления в хороший институт вы сможете учиться? Если же вы думаете, что все зависит от вашего отца, что он все создаст для вас, и при этом вы сами не учитесь – это тоже неправильно. Должна быть золотая середина. Вы должны учиться сами, никто не может учиться за вас. Это закон кармы. Но ваш папа, ваши родственники, даже ваши друзья, все могут вам помогать. Вам следует думать: «Ко всем, кто мне помогает, мне нужно относиться по-доброму, с благодарностью». Это называется дипломатией. У вас очень плохо с дипломатией. Например, вам полезно иметь хорошие отношения с соседями, с одноклассниками по школе. Если вы пропустите один день в школе, ваш одноклассник будет в школе делать записи на уроке, а после поделится ими с вами, и вы сможете переписать их в свою тетрадь. Все зависят друг от друга. Это называется буддистской дипломатией.

Таким образом, если вы, с одной стороны, верите в закон кармы, а с другой стороны, принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вы становитесь настоящими буддистами. Теперь рассмотрим, как прибежище может вам помочь. Я расскажу вам одну подлинную историю, которая произошла во времена Будды. У одного мирского бога тело начало деградировать, он осознавал, что вскоре умрет. С помощью своего ясновидения он увидел, что после смерти его ждет перерождение в аду. Он очень ясно увидел, каков есть ад. Его охватила сильная паника, и он отправился к Индре, Брахме, про которых думали, что они являются богами-творцами. Так думали даже мирские боги. Он пришел к ним и обратился с просьбой: «Моё тело деградирует, вскоре я умру. Своим ясновидением я совершенно ясно вижу, что после смерти меня ждет перерождение в аду. Страдания там просто невыносимы. Пожалуйста, спасите меня от рождения в аду!» Индра и Брахма сказали ему: «Мы можем подарить тебе мирские сиддхи, но не можем спасти от рождения в аду».

Таким образом, те, кого сам этот бог считал творцами, на самом деле сказали, что таковыми не являются, они сказали, что не все находится в их руках. Он получил такой ответ: «Я не могу спасти тебя от рождения в аду». Если бы это был творец, то он сказал бы: «Не переживай!», щелкнул бы пальцами и помог ему, но он сказал, что нет, я не могу тебя спасти. Затем они ему сказали: «По счастью, в мире есть Будда Шакьямуни, который передает учение. Его мудрость, его доброта просто несравнимы с нашей. Отправляйся к нему, попроси его, он спасет тебя от рождения в аду». Он очень обрадовался, потому что, если есть кто-то более могущественный, чем Индра и Брахма, то он совершенно точно должен его спасти.

Он прибыл в то место, где Будда давал учение. В этом месте присутствовало большое количество людей, и вдруг перед собой они увидели этого мирского бога. Хотя его тело деградировало, но все равно оно излучало такое особенное сияние, которое на всех произвело особое впечатление. Все подумали: «Каким же счастливым должно быть это существо!» Во времена Будды на людей так же производила впечатление внешняя видимость, а не реальность. Чтобы устранить это заблуждение, которое появилось у людей, Будда задал ему вопрос: «Зачем ты сюда явился?» Глаза этого бога наполнились слезами, и он ответил: «Вскоре я умру, но сама смерть меня не страшит. С помощью ясновидения я вижу, что после смерти меня ждет рождение в аду, а страдания там невыносимо ужасные. Пожалуйста, спасите меня от рождения в аду!» Будда ответил ему: «Я не могу спасти тебя от рождения в аду!» Для него это был невероятно шокирующий ответ.

Ученые в области квантовой физики говорят, что когда они приходят к каким-то новым открытиям, это всегда их шокирует, поражает, потому что они такого не ожидали. Этот мирской бог совершенно не ожидал такого ответа, он думал, что сейчас Будда щелкнет пальцами и спасет его от рождения в аду. Он был просто потрясен таким ответом и сказал Будде: «Я уже посещал могущественных богов Индру, Брахму и просил их спасти меня от рождения в аду, они сказали, что этого сделать не могут, отправили меня к вам, а вы теперь тоже говорите, что спасти меня не сможете. Кто же тогда меня спасет?» И здесь он услышал еще один ответ и вновь шокирующий. Вот это и есть открытие глаз – когда вас что-то шокирует, и в этот момент вы начинаете понимать нечто, что выходит за пределы вашего понимания. Будда ответил ему: «Только ты сам можешь спасти себя». Это его вновь шокировало, и он воскликнул: «Но как же мне себя спасти?» Будда ответил: «Не переживай, я научу тебя, как тебе спастись!» Этот бог сделал простирание и попросил: «Пожалуйста, научите меня, как мне себя спасти!»

Будда дал ему учение о прибежище и законе кармы, то же самое учение, которое я сейчас передаю вам. Это метод обретения счастья в будущей жизни: как принимать прибежище и как практиковать закон кармы. После этого он приступил к искренней практике, практиковал в течение нескольких месяцев, и поскольку сохранял очень ясное осознавание непостоянства и смерти, то его практика была очень эффективной. Через несколько месяцев он получил признаки успеха в своей практике: его тело возродилось, хотя обычно такое невозможно. Он вновь пришел к Будде, сделал простирание перед Буддой и сказал ему: "Будда, за свою жизнь я видел множество чудес, но все они просто ничтожны в сравнении с чудом вашей Дхармы. Я искренне практиковал ту Дхарму, которую вы мне передали, и теперь мое тело возродилось, что вообще-то невозможно. С помощью своего ясновидения я совершенно ясно вижу, что проживу очень долгую жизнь и после смерти меня уже не ждет рождение в аду, а наоборот, я получу высшее перерождение. Это чудо вашей Дхармы!"

Но далее Будда произнес еще одни шокирующие слова. Этот мирской бог думал, что Будда его похвалит, назовет молодцом, но Будда ничего подобного не сказал, Будда ему сказал: «Все равно для тебя еще нет гарантии, что ты не переродишься в аду. Ты получишь высшее перерождение, но для тебя не будет гарантии, что ты позже не переродишься в низших мирах». Этот мирской бог сразу же обратился с просьбой к Будде: «Пожалуйста, передайте мне такое учение, чтобы я получил гарантию, что никогда не обрету рождение в низших мирах, не перерожусь в аду». Стоило ему только услышать об аде, как его тут же охватывала паника.

Если сейчас я вам скажу, что у вас не будет гарантии не переродиться в аду, даже если вы будете практиковать Дхарму, то вы от этого не запаникуете. Вы думаете так, что если вы обретете высшее перерождение в следующей жизни, это будет очень хорошо. Но многие люди думают даже по-другому, они думают, что если в этой жизни они не будут болеть, будут жить в комфортных условиях, это самое главное. Они думают: «Если никто не посягает на мою зону комфорта, это и есть самое главное». Буддизм вам нужен для того, чтобы защититься, чтобы люди не вторгались в вашу зону комфорта, но это неправильно.

Буддизм не для того, чтобы защищать вас и вашу зону комфорта. Ваша зона комфорта – это когда ваш муж не ушел к другой женщине, или ваша жена не ушла к другому мужчине; когда ваш начальник не ругает вас, когда ваша зарплата повышается – вот это называется вашей зоной комфорта. Буддизм существует не ради этого. Также, например, ваша зона комфорта – это мысль, что вы никогда не умрете. Но на самом деле это невозможно, смерть обязательно придет. В один прекрасный день вы умрёте. Ваша зона комфорта – это что-то постоянное, счастливое, когда вам никто не препятствует, долгая жизнь, даже мысль, что вы не умрёте. Это ваша зона комфорта. Вы даже не хотите слышать слово «смерть». Вы говорите: «Не говори, я не хочу слушать слово «смерть!» Потому что даже произнесение слова «смерть» мешает вашей зоне комфорта. Если это так, тогда вы по-настоящему мирской человек.

Итак, его охватила паника, потому что он услышал, что для него не будет гарантии от дальнейшего перерождения в аду. Он понял, что однажды он может там оказаться. Поэтому он попросил: «Пожалуйста, дайте мне такое учение, чтобы я получил гарантию от перерождения в аду». Будда ему сказал, что даже если ты обретешь высшее перерождение, но при этом твой ум останется под властью омрачений, ты снова будешь создавать негативную карму, и так как ты будешь создавать

негативную карму, то она будет встречаться с условиями, а тяжелая негативная карма станет причиной рождения в аду. Вам нужно понимать, что тяжелая негативная карма является причиной рождения в аду. Средняя негативная карма – это причина рождения в мире голодных духов, а легкая негативная карма – причина рождения в мире животных. Это называется ввергающей кармой, которая ввергает вас в новое рождение.

Если говорить о завершающей карме, то это все те проблемы в нашей жизни, которые мы испытываем, это все является следствием проявления отпечатков негативной кармы. Затем Будда сказал ему: «Если ты не избавишься от болезни омрачений, то для тебя не будет гарантии, что ты никогда не переродишься в аду». Даже если с практикой прибежища вы обретете высшее перерождение, вы не должны этим довольствоваться, потому что вы должны понимать, что гарантий все еще нет. Невозможно, чтобы каждая ваша последующая смерть сопровождалась практикой прибежища. Например, если вы умрёте с гневом, то переродитесь в аду. Гнев станет условием для проявления негативной кармы и далее рождения в аду. После этих слов Будды мирской бог сделал простирание и попросил: «Пожалуйста, передайте мне такое учение, чтобы я полностью освободил свой ум от болезни омрачений!» Будда дал ему учение по четырем благородным истинам и троичной тренировке. Тот искренне начал практиковать и стал первым архатом среди мирских богов. Эта история очень ясно повествует нам о том, насколько мощной является практика прибежища.

Это основополагающая практика. Теперь в сжатой форме я объясню вам, каким образом выполнять практику прибежища, основываясь на ”Ламе Чопе”. Так, например, если вы хотите стать пилотом, то в качестве фундамента вам необходимы определенные знания, определенная база, но далее квалифицированный пилот будет обучать вас, каким образом непосредственно управлять самолетом. Это называется опытным комментарием. Здесь уже не объясняется теория, предполагается, что всю теорию вы уже знаете, здесь он непосредственно показывает вам, на какие кнопки нажимать, как заводить двигатель, какие рычаги нажимать, куда что перемещать, как взлетать, как контролировать самолет. Всему этому он вас научит из собственного опыта. Это называется сущностными наставлениями. Это самое ценное учение.

Как бы хорошо вы ни знали теорию, если у вас не будет такой тренировки с опытным мастером, вы не сможете стать квалифицированным пилотом. После этого он даст вам попробовать несколько раз управлять самолетом самостоятельно. После такой тренировки вы уже будете считаться пилотом. Таким же образом, сейчас я даю вам такой опытный комментарий. Затем несколько раз вам нужно самим попробовать, самостоятельно выполнить эту практику, и тогда впоследствии вы сможете считать себя таким пилотом в области практики прибежища. В этом случае в одной области вы станете профессионалами и это невероятно! Это лучше, чем иметь много знаний в разных областях и при этом хорошо не разбираться ни в одной из них. Это кошмар!

Когда вы занимаетесь практикой прибежища, очень важно это делать через “Необычную Гуру-йогу” “Ламу Чопу”. Начните с йоги божества: «Из сферы великого блаженства я являю себя Гуру-идамом. Я и все живые существа принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе…». Как говорится в комментарии к “Ламе Чопе”, перед тем, как начать произносить слова «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ…», с очень позитивным состоянием ума примите прибежище. Это означает, что перед этой практикой вы коротко размышляете таким образом: “Однажды я умру, и после смерти есть большой риск переродиться в низших мирах. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста,

защитите меня от низших перерождений! Если я обрету высшее перерождение, все равно не будет гарантии, что в дальнейшем я не обрету рождение в низших мирах, и поэтому, чтобы полностью избавить свой ум от болезни омрачений, я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Даже если я полностью избавлю свой ум от болезни омрачений, но все другие живые существа, мои матери, будут и дальше страдать в сансаре, то какой смысл в счастье одного существа? Поэтому, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ!" Это мотивация Махаяны, и с мотивацией Махаяны вам нужно принимать прибежище.

Вначале визуализируйте перед собой Поле заслуг и в качестве центральной фигуры – Будду Шакьямуни вместо ламы Цонкапы. Его окружают все будды и божества. Вы начинаете начитывать мантру прибежища с мелодией линии Венсапы, мелодией дакинь. Первый раз, когда вы с такой мелодией начитываете нараспев мантру прибежища, вы думаете таким образом, что рано или поздно вы умрете, что есть жизнь после смерти и большой риск переродиться в низших мирах, поэтому Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от низших перерождений! Это первый круг, это первое прибежище начального уровня. Ваш страх должен быть страхом перед перерождением в аду, перед перерождением в низших мирах, и чем сильнее ваш страх, тем более мощным будет прибежище.

Не бойтесь ничего, что может случиться в этой жизни, не бойтесь даже смерти, потому что, в конце концов, все умрут. Зачем этого бояться? А чего действительно следует бояться? Следует бояться после смерти переродиться в низших мирах, вот это действительно был бы кошмар. И когда вы с большой силой порождаете в уме такой страх, то все остальные мирские страхи исчезают сами собой. У вас в уме не появляется такого страха, потому что вы считаете шансы перерождения в низших мирах очень маленькими, но на самом деле это не так. У вас очень большие шансы! Если вы переродитесь в низших мирах, то потом из низших миров стать человеком так же сложно, как. будучи человеком, достичь состояния будды. В некоторых текстах так говорится, я не уверен, что это так, но тем не менее, очень сложно снова стать человеком.

Многие животные умирают и становятся людьми, а нам, людям стать буддой очень трудно. Что касается перерождения человеком из низших миров, то это как выигрыш в лотерею – это происходит, когда возникнут соответствующие условия для проявления позитивной кармы. Но если говорить о достижении состояния будды, то здесь это уже совершенно не выигрыш в лотерею, потому что для этого нужно накопить три неисчислимых эона заслуг, развить отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту. То есть в целом это что-то почти невозможное. В некоторых текстах могут приводиться подобные сравнения, но это небольшая крайность.

Однажды один мастер давал учение о преимуществах позитивной кармы и также об ущербе от негативной кармы, и один его ученик сказал ему: «Когда вы рассказывали о преимуществах позитивной кармы, у меня появилось ощущение, что не только вас, но также и меня ждет очень хорошее будущее. Но когда вы говорили об опасности негативной кармы, то у меня сложилось впечатление, что не только мне, но также и вам грозит большой риск переродиться в низших мирах». Иногда мы так немножко преувеличиваем, это тоже неправильно. Очень важен объективный взгляд. Некоторым людям такие небольшие преувеличения могут помочь, но в целом объективность очень

важна. Но если говорить о времени Будды, то это отдельный случай, потому что, когда Будда что-то говорил другому человеку, то он произносил слова, которые соответствовали состоянию ума этого человека, соответствовали его предрасположенностям, и даже если в них заключались какие-то преувеличения, то они все равно были очень полезны для этого человека. Но мы не будды, и поэтому нам обо всем нужно говорить очень объективно.

Далее, когда вы произносите второй круг «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ…» – это второй уровень прибежища. Думайте так: «Даже если я обрету высшее перерождение благодаря принятию прибежища, но мой ум не будет свободен от болезни омрачений, то для меня все еще будет оставаться риск рождения в нижних мирах. Поэтому, чтобы избавить свой ум от болезни омрачений, я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Здесь вы должны очень сильно бояться ума, страдающего от болезни омрачений. Если у вас есть какая-то болезнь, которая немного прогрессирует, при этом, если вы послушаете объяснение врача, и у вас появится страх перед этой болезнью, то это будет очень полезно, потому что благодаря этому вы сможете избежать усугубления болезни. Вы всерьез будете относиться к советам врача, чтобы болезнь не усугубилась. Этот страх – полезный страх, а паранойя полностью бесполезна.

Вы не должны паниковать, но вы должны понимать, что если вы что-то не предпримите, если ситуация будет становиться все хуже и хуже, то будет риск потери вашей драгоценной человеческой жизни. Думайте так: “Я не боюсь смерти, но я боюсь потерять драгоценную человеческую жизнь раньше, чем того заслуживаю. Я не боюсь потерять бизнес, не боюсь потерять мужа или жену, но боюсь потерять драгоценную человеческую жизнь. Потому что она невероятно драгоценна! В моей жизни произошло просто какое-то чудо!” Что говорили мастера Кадампа? Безногий и слепой человек спал на краю утеса и во время сна с него свалился. По счастью, он приземлился на спину дикому оленю. Этот дикий олень побежал, а человек проверил, ощупал его и понял, что сидит на спине дикого оленя. Тогда он сказал: “Такой человек, как я, не имеющий ни ног, ни глаз, сидит верхом на спине дикого оленя! И если сегодня я не спою, то когда же еще мне спеть песню?!”

Вы точно такие же: без ног – потому что у вас очень мало заслуг, без глаз – потому что нет мудрости. Подобно этому человеку – без ног и без глаз, вы как бы оседлали верхом дикого оленя, и это означает, что вы обрели драгоценную человеческую жизнь. И вы должны сказать, что если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то, когда же еще я это сделаю? Это очень полезная аналогия. Когда я думаю об этой аналогии, то испытываю очень приятное чувство. Я не сижу при этом в позе медитации, но обдумываю вот этот момент и прихожу к убежденности в том, что это действительно правда, это мой случай. Это невероятная вещь, произошедшая со мной. Это просто выигрыш в лотерею человека, который не имеет больших заслуг, не имеет мудрости, но обрел драгоценную человеческую жизнь, и это все благодаря доброте моего Духовного Наставника, благодаря доброте Будды, Дхармы и Санги, все это только благодаря им.

Я действительно так думаю. Вы же вместо этого думаете: «У меня нет того, этого, он обо мне то-то говорит…» и всю ночь не спите из-за этого. Вы думаете: «Он неблагодарный, они неблагодарные, что они мне дали?» Вот так, потом звоните по телефону друг другу, ругаете кого-то: он такой, сякой. Я же так не поступаю, никому не звоню и так не думаю. Вместо этого я думаю о том, что у меня есть такая

драгоценная человеческая жизнь! Все это благодаря моему драгоценному Учителю, благодаря Будде, Дхарме и Сангхе. Я говорю им: «Спасибо большое! Сейчас я буду заниматься практикой». Думая таким образом, вы тем самым занимаетесь медитацией. Вроде я просто лежу, но при этом думаю таким образом. Какое же это счастье! Не нужно думать, что заниматься медитацией нужно обязательно в строгой позе.

Сколько ерунды вы обдумываете, находясь одни, двадцать четыре часа в сутки. Так, вы сидите в офисе, но вашего ума никто не видит. Ум думает совсем другое, не связанное с работой. Из-за этого вы не можете нормально работать. Вы крутите в голове: «Он так сказал, они так сказали…». Потом приходит начальник, вы притворяетесь, что что-то пишете, но ваш ум продолжает думать всю эту ерунду, ваше лицо краснеет. Вы говорите: «Геше-ла, у меня нет времени заниматься практикой». Что значит нет времени? У вас есть много времени для этого! Думать о всякой ерунде вы время находите. Даже когда кушаете, вы также обдумываете всякую ерунду. Наоборот, когда кушаете – порождайте правильные мысли, когда работаете – также порождайте правильные мысли. Думайте так, что вы работаете ради блага людей, чтобы ваша компания была успешной, благодаря чему все ее сотрудники будут получать хорошую зарплату. Думайте так, что ваша жизнь зависит от этой компании. Порождайте добрые мысли. Не думайте: «Я, я, я… Что мне будет выгодно? Если я буду хорошо работать, какая мне от этого выгода? У меня будет высокая зарплата? Если нет, тогда я не буду работать». Это глупо! Вот так не думайте. Даже если зазвонил телефон, вы думаете: «Кто мне звонит? Если от этого человека я могу получить выгоду, возьму трубку, если нет, то не буду брать». Это эгоистичные мысли.

Таким образом, позитивный образ мышления – это медитация, и для этого не нужно сидеть в особой позе. Если все свои негативные мысли вы замените на позитивные мысли, это и будет медитация. Весь “Ламрим” – это богатый материал для вашего здорового образа мышления. Поняв это, вы не захотите размышлять негативно, потому что позитивные мысли невероятно приятны. Если вы болеете и думаете о чем-то позитивном, то даже врачи говорят, что позитивные воспоминания – это самое лучшее средство исцеления. Они проделали такие эксперименты и пришли к выводу, что если человек настроен позитивно, мыслит позитивно, то исцеляется от болезни очень быстро, а если наоборот размышляет негативным образом, то у него появляется невосприимчивость к лекарствам. Врачи в Америке, когда лечили Его Святейшество Далай-ламу, сказали, что благодаря тому, что Его Святейшество находится все время в позитивном состоянии ума, то лекарства для Его Святейшества оказываются невероятно эффективными и производят гораздо более быстрый эффект, чем с другими людьми. Это правда. Поэтому, я подчеркиваю, что очень важно размышлять позитивно.

Второй раз вы нараспев произносите мантру прибежища с мыслью о том, чтобы спастись от болезни омрачений и также визуализируете белый свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы. И в третий раз, когда вы нараспев произносите мантру прибежища, вы думаете о том, что я и все живые существа страдаем от болезни омрачений, и многие из живых существ сейчас находятся в низших мирах. Так или иначе, с течением времени мы все оказываемся в низших мирах. Просите: ”Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и страданий сансары!”

Затем, после этого вы произносите уже отдельно: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ…». При этом в первую очередь вы концентрируетесь на вашем Духовном Учителе и всех Учителях линий преемственности в Поле заслуг, визуализируете, что из их сердец исходит белый свет и нектар, наполняет вас и всех живых существ и очищает от большого количества негативной кармы тела, речи и ума. В особенности, он очищает от негативной кармы, созданной по отношению к Духовному Наставнику. Это негативная карма нарушения преданности Гуру, критика Духовного Наставника, не принятие всерьез его советов. Вся эта негативная карма очищается. Далее желтый свет вас благословляет таким образом, чтобы вы достигли всех реализаций – от преданности Духовному Наставнику до союза ясного света и иллюзорного тела.

Далее вы переходите к следующей части, начитываете: «НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ…». Здесь вы визуализируете, как из всех сердец тысячи Будд этой кальпы, из сердец всех божеств, исходит свет и нектар, который вас наполняет и очищает от негативной кармы, созданной телом, речью и умом. Белый свет очищает вас от негативной кармы, в особенности, созданной по отношению к Будде. Желтый свет благословляет вас на достижение всех реализаций от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела.

Далее вы начитываете: «НАМО ДХАРМАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО ДХАРМАЯ…». В первую очередь вы визуализируете белый свет и нектар, который очищает ваше тело, очищает вас от негативной кармы тела, речи и ума. В особенности он очищает от негативной кармы, связанной с Дхармой. В частности, это оскорбление Дхармы. Это является очень тяжелой негативной кармой, и она очищается. В особенности думайте так, что есть негативная карма, которая проявляется прямо сейчас, и благодаря этой практике пусть это проявление исчезает, и это становится очень мощным средством. Нет ничего более могущественного, чем Дхарма. Дхарма является главным объектом прибежища. Обретите некоторое понимание того, что когда у вас возникает какая-то проблема, то это из-за того, что проявляется негативная карма, и сама эта негативная карма пуста от самобытия. Думайте так, что эта негативная карма растворяется в сфере пустоты, и вы освобождаетесь от последствий этой негативной кармы. Это очень мощный способ устранения временных помех и препятствий. На самом деле, временные препятствия для вас очень полезны, но если вы чувствуете, что это уже слишком много, в этом случае делайте эту практику, чтобы они исчезли.

Далее вы произносите: «НАМО САНГХАЯ, НАМО САНГХАЯ, НАМО САНГХАЯ…». Вы вновь визуализируете белый свет и нектар, нисходящий на вас и всех живых существ, очищающий вас и всех живых существ от негативной кармы тела, речи и ума. Вы думаете, что вокруг вас находятся все живые существа. В особенности очищается негативная карма, созданная в отношении Сангхи. Далее желтый свет и нектар благословляют вас на все реализации – от преданности Духовному Наставнику до союза ясного света и иллюзорного тела. Далее вы вместе начитываете: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ…». В этот момент вы визуализируете, как из всех фигур Поля заслуг исходит белый свет и нектар, нисходящий на вас и всех живых существ, очищающий от негативной кармы тела, речи и ума. Далее нисходит желтый свет и нектар, который благословляет вас и всех живых существ на достижение всех реализаций от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела.

Это практика прибежища. Сейчас мы выполним ее вместе. Итак, как с опытным пилотом, сейчас вы вместе со мной выполните эту практику прибежища. Далее вам нужно будет делать эту практику самостоятельно. Меня все время с вами не будет. Сейчас это большая удача! С очень позитивным состоянием ума вы думаете: “Для того чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ, в первую очередь мне нужно убедиться, что я не обрету рождения в низших мирах”. Когда вы начнете нараспев начитывать мантру прибежища, то сперва думайте о прибежище начального уровня, далее вы размышляете о прибежище среднего уровня, и далее о прибежище высшего уровня. Затем мы переходим к отдельному начитыванию: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ…» и так далее. Итак, приступаем.

Выполняйте практику с очень радостным состоянием ума. Скажите себе: «Теперь я выполняю эту практику, и далее буду каждый день заниматься этой практикой, без перерыва. Это мое обязательство». Это основополагающая практика, никогда от нее не отказывайтесь, вам нужно заниматься этой практикой прибежища вплоть до достижения состояния будды, постепенно добавляя к ней последующие и последующие практики. То есть это не так, что вы выполнили одну практику, оставили ее и перешли к другой. Здесь у вас появляется фундамент, вы применяете эту практику снова, снова и снова, и затем уже на нее надстраиваете все последующие практики, и это профессиональный подход. В будущем практика прибежища может стать немного короче, а другие практики более длительными. Но никогда не оставляйте практику прибежища! Итак, приступаем. Перед собой визуализируйте Будду и всех будд и божеств в его окружении.

Сегодня я дал вам драгоценное учение с практическими инструкциями о том, как практиковать в повседневной жизни. Эта практика – как тот случай, когда подлинный врач после обследований точно устанавливает ваш диагноз и затем прописывает вам лекарства. Эти лекарства для вас являются самыми полезными. Также сущностные наставления, которые передает Духовный Наставник, зная вашу ситуацию, являются для вас самыми драгоценными. Эта практика сама очистит вас от негативной кармы. Эта практика сама принесет вам большие заслуги. Она установит для вас очень близкую связь с Буддой, Дхармой и Сангхой. Эта связь будет все крепче и крепче. Если вы все будете делать правильно, то практически точно заложите хороший фундамент для вашей будущей жизни. Благодаря этой практике ваше сосредоточение день за днем будет совершенствоваться. Это мой самый драгоценный подарок для вас на Новый год. Этот подарок будет помогать вам жизнь за жизнью. Это не игрушечный подарок.