Геше Джампа Тинлей
Байкальский ретрит
Лекция №2
26.07.2025
с. Заречье

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть на нашем ретрите на Байкале. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь и с моей стороны, и также с вашей стороны очень важная задача – это породить правильную мотивацию. Потому что наш ум сильно привык к омрачениям, и поэтому позитивное, здоровое состояние ума нам породить очень трудно. Нам нужно прикладывать усилия для порождения здоровой мотивации, а не здоровая мотивация, омрачения у нас появляются спонтанно.

Итак, породите следующую мотивацию с пониманием того, что рождение заканчивается смертью, и смерть – это не конец жизни. Смерть – это начало новой жизни. С точки зрения науки, закона сохранения массы и энергии, невозможно пресечь поток материи. Грубая материя может превратиться в тонкую, но если рассматривать материю на тончайшем уровне, то там невозможно уничтожить ни одну элементарную частицу. Все они продолжают существовать. Закон сохранения массы и энергии гласит, что масса становится энергией, энергия становится массой, и прервать это невозможно.

В буддизме говорится так же, но не только по поводу материи, а также и насчет ума, что грубый ум может стать тонким, и наитончайший ум ясный свет всегда продолжает существовать. Грубый ум растворяется в тонком, далее тонкий ум снова огрубевает, становится грубым. То есть это очень похоже на процесс закона сохранения массы и энергии. С буддийской точки зрения не существует такой причины, которая могла бы прервать поток ума, и поэтому поток ума всегда продолжается. В физике я обнаружил то же самое. Говорится, что нет такой силы, которая могла бы прервать поток материи, и поэтому поток материи всегда продолжает существовать. В буддизме изучается ум, но в итоге вывод такой же. Что касается науки, то здесь ученые не подражали буддизму, не перенимали ничего из буддизма, они изучали материю и пришли к таким же выводам по поводу материи.

Если есть будущие жизни, то возникает такой вопрос: «А кто определяет наше следующее перерождение?» В большинстве религий в нашем мире говорится о существовании жизни после смерти, и о том, где мы переродимся – в высшем или низшем мире, и говорится, что это определяет Бог. Поэтому они говорят, что Бог является творцом, и если ему молиться, то окажешься в раю, а если не верить в Бога, если ему не молиться, то попадешь в ад. Но это определенные догмы.

В буддизме говорится, что Бог этого не определяет, если бы наше будущее находилось в руках Бога, то Бог очень добр, и он создал бы нам совершенно безупречное будущее. Если бы я был Богом, то зачем вам нужно было бы приезжать сюда? Я бы вам сказал, оставайтесь у себя дома, я щелкну пальцами, и вы все достигнете реализаций. Но это

невозможно. Это нереалистично. В буддизме говорится, что не существует внешнего творца, мы сами являемся творцами своего счастья, мы сами создаем свои страдания в силу закона кармы. Мы творцы своего счастья, мы творцы своих страданий благодаря закону кармы. Поэтому, если в вашей жизни что-то идет не так, нехорошо, вы не должны никого в этом обвинять, вы должны понимать, что все это в силу закона кармы, и вините только самих себя. Итак, по поводу вашего будущего, думайте так: «Мне самому нужно создавать причины своего высшего перерождения, и самому также нужно устранять причины своих страданий, ведущие к низшим мирам».

Итак, получайте учение с мотивацией обретения высшего перерождения, с мотивацией избавления своего ума от болезни омрачений и с мотивацией достижения состояния будды во благо всех живых существ.

Теперь, что касается практики. Что касается вашей эффективной практики в повседневной жизни, то без сущностных наставлений Духовного Наставника, если вы просто читаете книги, вы можете даже стать ученым, изучившим некоторое количество трудов, но все равно вы не сможете практиковать эффективно. Есть большое количество людей, которые хорошо знают Дхарму и которые очень хорошо могут процитировать те или иные тексты, но когда дело касается практики в повседневной жизни, то здесь они проявляют большую слабость. Если дело касается их менталитета, внутренней установки, то это очень бедный менталитет. Они говорят что-то очень красивое, но когда перестают говорить, если бы у вас было ясновидение, и вы бы проверили, о чем они думают в этот момент, то обнаружили бы, что это очень бедные мысли. Все это происходит из-за того, что они не встретили подлинного Духовного Наставника, который передал бы им сущностные наставления. Поэтому сущностные наставления очень и очень важны. Духовный Наставник дает вам сущностные наставления таким образом, чтобы далее вы применяли их в вашей повседневной жизни и день за днем достигали прогресса.

Например, в теме закона кармы говорится о четырех факторах, которые делают карму более или менее весомой. Многие мои друзья знают об этих четырех факторах, но в основном они их рассматривают относительно негативной кармы. Я им задаю такой вопрос: «Зачем нам проверять наличие этих четырех факторов относительно создания негативной кармы, ведь мы и так профессионалы в создании негативной кармы?» Даже если вы не знаете этих четырех факторов, все эти факторы автоматически присутствуют, когда вы создаете негативную карму. Итак, даже те люди, которые не знают Дхармы, порождают эти четыре фактора во время создания негативной кармы. Во-первых, это объект. Объект должен быть безошибочным, и они знают, какой у них объект. Весомый объект – это Духовный Наставник и также ваши родители: отец и мать. Второй фактор – мотивация. Мотивация – это гнев, привязанность или зависть. Все это также безупречным образом присутствует. Сильный гнев или сильная зависть, затем вы совершаете какое-то действие, причиняющее вред другим. И в завершении вы радуетесь.

Вы говорите: я сказал или сделал что-то такое по отношению к нему или к ней, чтобы доставить им дискомфорт. Итак, если все это присутствует, если вы обо всем этом знаете, то, что вы можете сделать – это позаботиться о том, чтобы в создании негативной кармы не присутствовало всех четырех факторов, чтобы она была менее тяжкой. В этом цель этого рассмотрения. В ”Ламриме” это рассматривается в отношении негативных состояний ума, но вы также можете применить это учение и к позитивным состояниям ума, и это было бы намного важнее.

Итак, когда вы занимаетесь ежедневной практикой, в первую очередь удостоверьтесь, каков ваш объект. Убедитесь в том, что вы визуализировали Поле заслуг, это очень важно, это самый весомый объект. Когда вы делаете “Ламу чопу” в повседневной жизни, удостоверьтесь, что вы визуализировали Поле заслуг. Здесь есть два варианта. Первый – это обычное Поле заслуг, здесь вы визуализируете Поле заслуг для принятия прибежища и порождения бодхичитты. Это спонтанная визуализация Поля заслуг перед вами. И здесь главная фигура – это Будда Шакьямуни. Далее, после принятия прибежища и порождения бодхичитты вы визуализируете перед собой основное Поле заслуг, и в качестве центральной фигуры здесь – ваш Духовный Наставник в облике ламы Цонкапы, в его сердце Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни Будда Ваджрадхара. Это уникальное Поле заслуг “Ламы чопы”. Это связано с практикой тантры, и поэтому вы визуализируете мандалу тела вашего Духовного Наставника и пять дхьяни будд, расположенных в его теле.

Так, есть два Поля заслуг. Это обычное Поле заслуг и необычное Поле заслуг союза сутры и тантры. Два варианта. Итак, вы визуализируете Поле заслуг, затем принимаете прибежище и порождаете бодхичитту, это относится к порождению мотивации. И затем вы выполняете основную практику – семичленное подношение, это очень обширное подношение. Здесь и подношение мандалы, и также подношения, связанные с посвящением сосуда, подношения, связанные с тайным посвящением, подношения, связанные с посвящением мудрости, и подношения, связанные с посвящением слова. Затем вы подносите свое тело в качестве слуги вашему Духовному Наставнику.

Итак, это основное действие. Затем, что касается Гуру-йоги, то существует обычная и необычная визуализация. После мантры Мигзэм вы выполняете практику Гуру-йоги. Далее – самопосвящение. И после самопосвящения в краткой форме вы проводите аналитические медитации по всему “Ламриму”. Далее – посвящение заслуг. Это практика “Ламы чопы”. Итак, без сущностных наставлений от вашего Духовного Наставника это станет очень обширной практикой, вы не сможете ее сжать. Но благодаря учению Духовного Наставника вы сможете сжать практику “Ламы чопы” до двух часов.

Также вы должны понимать, что когда вы в повседневной жизни выполняете полную практику “Ламы чопы” с присутствием всех четырех факторов, тем самым в своем уме вы закладываете невероятные позитивные кармические отпечатки. Это ваше богатство. Вам нужно удостовериться в том, что это действительно ваше богатство, и очень радоваться тому, что каждый день вы накапливаете такие большие заслуги. То, что

такие высокие отпечатки позитивной кармы являются высшим богатством, об этом знают очень немногие. Что говорил Эйнштейн? Если обезьяне предложить на выбор шоколад или золото, то обезьяна выберет шоколад. Что касается менталитета обезьяны, то она понимает ценность тех вещей, которые можно есть. Если что-то можно съесть, тогда у этой вещи есть ценность. Если же что-то съесть нельзя – то ценности нет. Поэтому обезьяны с удовольствием берут шоколад вместо золота, потому что у них ум низкого уровня. На самом деле золото можно продать и на вырученные деньги купить миллионы плиток шоколада. Точно также я скажу, что если предложить на выбор Эйнштейну золото или большие заслуги, то Эйнштейн выберет золото, потому что Эйнштейн понимает ценность только тех вещей, которые можно продать и на эти деньги что-либо купить, и не понимает ценности больших заслуг.

На самом деле, если говорить о больших заслугах, то когда они проявляются, в этом случае вы можете обрести миллионы слитков золота. Этих вещей Эйнштейн не понимал, но не потому, что был глупым, а просто потому, что не изучал этой области. Иногда я говорю, что если бы у меня был такой ученик, как Эйнштейн, то это было бы чем-то невероятным! Он сразу же понял бы ценность больших заслуг и подобно Миларепе искренне приступил бы к практике Дхармы. А вы столько лет получаете такое учение и до сих пор не имеете убежденности. Когда я даю вам учение, у вас порождается некоторая убежденность, но с вашей собственной стороны убежденности не возникает. Пока вы не убедитесь в положениях учения, те знания, которые вы приобретаете, не станут вашими знаниями. Вы говорите, что Нагарджуна говорил то-то и то-то, Чандракирти говорил то-то и то-то, Шантидева говорил то-то и то-то, Далай-лама говорит то-то и то-то, геше Тинлей говорит то-то и то-то, но при этом вы не имеете ни одной собственной убежденности, даже убежденности в том, что есть жизнь после смерти. И это очень печальное положение!

Как вам обрести такую убежденность? Она возникает не в силу молитв и не в силу просьбы к Богу о благословении, чтобы Бог подарил вам такую убежденность, такого не произойдет. Убежденность нужно порождать вам самим. Как только вы породите убежденность, то учение, которое вы знаете, станет вашим собственным знанием, и это знание изменит ваш образ мышления. День за днем ваш образ мышления будет становиться все богаче, все глубже, у вас будут все большие заслуги, а это и есть практика Дхармы. Иначе, если на вас взглянут люди с ясновидением, то обнаружат, что чаще всего вы думаете омраченно, говорите что-то омраченное, и действуете омраченно. И это печально!

С этого момента породите искреннюю убежденность, решимость: я изменю свой образ мышления, я изменю образ собственной жизни! Ученые исследовали такой вопрос и пришли к выводу, что наше тело является следствием того, что мы едим. Чем вы питаетесь, таким и будет ваше тело. И это не догматизм, они исследовали этот вопрос и обнаружили, что это факт, это истина. А что говорится в буддизме в отношении нашей жизни? Будда говорил, что наша жизнь является следствием наших мыслей. Поэтому, если вы мыслите омраченно, говорите омраченно и действуете омраченно, то ваша жизнь очень бедная. Вы все время говорите: “Я, я, я, другие люди

меня не уважают, этот человек мне раньше вредил”. Вот так омраченно вы мыслите. “Что мне сделать, чтобы меня все уважали? Я никого не должен уважать, но меня все должны уважать”. Вот такие дурацкие мысли у вас возникают. В тех областях, где вы должны быть сильными, вы силы не проявляете, и наоборот, вы очень сильны там, где силы у вас быть не должно. Вы говорите так: «Если я кому-то отправлю сообщение, и он мне на это не ответит, то больше я ему никогда не напишу». То есть вы с этим очень строги. Вы думаете так, что вот если я отправлю ему второе сообщение, то стану большим глупцом. “Как я глуп, я сам себя не уважаю!” Это ваш глупый ум. Если я звоню своему другу, и он не берет трубку, через час я звоню еще раз. Он мне говорит, что был занят, и сразу все становится понятно. У меня не возникает таких мыслей, что он мне не ответил, я геше, у меня очень много учеников, а он не отвечает. У меня нет таких мыслей, такого эго. Через час я специально звоню, даже если мне это немного неприятно. Это тоже практика. Я потом узнаю, что мой друг был занят, не мог ответить, какое это счастье! Ваше эго действует так: если вашу трубку не берут, то вы перестаете звонить, и из-за такого действия у вас отношения становятся все хуже и хуже. Кто все это делает? Это делает ваше эго, глупый ум. Поэтому, когда вы звоните, то думайте, что я звоню ради его блага. Никогда не звоните ради своего блага. Что они обо мне думают, ничего страшного, самое главное – чтобы они были счастливы. Вам нужно думать таким образом. Это тоже буддийская практика. И вы увидите, что ваш ум становится все более счастливым, более спокойным. Если же вы думаете о глупых мирских вещах, то вы не станете счастливыми: “Я, я, я, меня нужно уважать. Что мне сделать, чтобы меня уважали еще больше? А, сделать красивое фото. Если они увидят мои фотографии, то меня сразу же будут уважать”. Это проявление эго. Потом они не будут специально лайкать ваши фото, потому что знают вашу мотивацию, и для вас это станет кошмаром. Все это мирские мысли. Разместите фотографию, которая будет приятна другим, а не себе, всегда нужно бороться со своим эго. Это ваша практика. Мои ученики должны думать только позитивно, говорить только позитивно, выполнять только позитивную практику. Тогда это станет чем-то противоположным вашим действиям в повседневной жизни. Вы станете по-настоящему богаты. Всегда думайте позитивно, всегда говорите позитивно, всегда действуйте позитивно. Тогда ваша жизнь сразу же станет богатой. Это универсальное учение. То, как вы молитесь, не имеет значения, главное – если вы думаете позитивно, говорите позитивно, действуете позитивно.

Я не являюсь буддийским фанатиком, и поэтому, когда я вижу представителей христианства или ислама, которые думают позитивно, говорят позитивно и действуют также позитивно, я их уважаю намного больше, чем некоторых буддистов, которые придерживаются фанатичного подхода. Однажды в Москве, когда я ехал в такси, водитель был из Ташкента, он был мусульманином. Когда он спросил у меня, какой религии я следую, я сказал ему: «Салам алейкум, я последователь ислама». Он был очень рад. Я подумал: какая глупость, когда кто-то радуется тому, что я мусульманин. Или, например, если бы я сказал, что я буддист, то буддисты в этом случае тоже бы радовались. Но это глупо – радоваться, что другой человек буддист или мусульманин. Вам самим нужно быть хорошими буддистами или мусульманами. У нас в уме есть

такой неправильный настрой – мы думаем, что если кто-то вместе с нами также является буддистом, то у нас есть какой-то общий враг, против которого нам нужно бороться, что теперь нас больше, тех, кто будет бороться против других. Это неправильные мысли. Если мусульмане собираются вместе, то они – одна группа, у них есть общий враг, и они все вместе могут победить врага – вот это неправильно. Ваш враг – это ваши омрачения, мой враг – мои омрачения. Если вокруг станет больше буддистов, то ваши омрачения от этого не уменьшатся. Это может быть первой ошибкой. Затем он спросил меня: «А вы ходите в мечеть?» Я ему сказал, что внешней мечети я не посещаю, потому что у меня на это нет времени, но я захожу во внутреннюю мечеть. Он спросил меня: «Что это такое, внутреннее мечеть?» Я ему сказал: «Это доброе сердце. Каждый день я порождаю добросердечие, и тем самым посещаю свою внутреннюю мечеть». Таксист на это воскликнул: «Это очень правильно! Я таксист, и у меня нет времени. Теперь я буду ходить во внутреннюю мечеть». Это правда. Это более могущественно, больше благословения, и при этом у вас нет времени, чтобы ходить во внешние храмы. Когда вы заходите во внешнюю мечеть, то видите толпу людей. Вы начинаете их рассматривать, а потом размышлять, о чем же они думают, уважают они вас или не уважают, так во внешнем храме вы будете испытывать омрачения. Вы начнете думать, что ваша группа не пришла, здесь другая группа, и вы захотите идти в какое-то другое место. Все это омрачения.

Таким образом, сущностные наставления очень важны. Они помогут вам эффективно заниматься повседневной практикой. Есть молитва, которая очень содержательна и в то же время очень сжата, вам нужно запомнить ее наизусть. Я произношу такое четверостишие, оно для меня очень полезно, в него входит все учение:

«Пусть мой ум обратится к Дхарме.

Пусть моя Дхарма вступит на путь.

Пусть мой путь освободится от ошибок.

Пусть все ошибки растворятся в сфере пустоты».

В этом четверостишии заключено очень глубокое учение. Говорится, что старику смысла без опоры на палку слов невозможно встать с земли. Поэтому, если вы не думаете подобным образом, то ваши мысли будут очень мелкими, не глубокими.

Так, эти четыре строки следующие. Во-первых, пусть мой ум обратится к Дхарме – это очень важный момент. Если вы просто молитесь, чтобы ваш ум обратился к Дхарме, такого поворота не произойдет, в первую очередь вам нужно понять, почему ваш ум не обращается к Дхарме. “Дхарма – это источник счастья, почему же мой ум не поворачивается к Дхарме? Значит, я глупец. Почему мой ум не поворачивается к Дхарме?” Причина – концепция постоянства. Это не мой анализ, такой анализ провел Будда и великие мастера прошлых времен. До тех пор, пока в вашем уме присутствует концепция постоянства, ваш ум не обратится к Дхарме. Какую бы практику вы ни выполняли, она не будет настоящей практикой Дхармы, а будет просто каким-то

шумом. Поэтому из четырёх великих печатей, первая печать – это непостоянство. Потому что для практиков начального уровня, первое, что необходимо – это обратить свой ум к Дхарме, а затем Дхарма должна вступить на путь. Итак, с памятованием о непостоянстве и с методом обретения счастья в будущей жизни, а это практика прибежища и закона кармы, – ваш ум обратится к Дхарме.

Следующий, второй шаг: «Пусть моя Дхарма вступит на путь». Вы можете практиковать Дхарму, принимать прибежище, очищаться от негативной кармы, накапливать заслуги, но эта Дхарма еще не вступила на путь. Это практика Дхармы, но она еще не вступила на путь, а путь – это путь накопления. В наши дни очень мало людей, которые действительно думают о том, как бы обратить свой ум к Дхарме, и как бы моей Дхарме вступить на путь. Вместо этого они думают о том, как бы получить посвящение, практику махамудры, дзогчена, шести йог Наропы, туммо, чтобы как-то очень быстро достичь реализаций. Но это невозможно. Это общая практика для тантры, это основополагающая, подготовительная практика для тантры. Без этой практики тантра будет просто “ХУМ” и ”ПХЕ”. Поэтому Ваджрапани был очень строг, он говорил: «У кого нет бодхичитты, тем не давайте посвящение». Но в Тибете высокие ламы в тайне передавали посвящения. Они думали так, что даже если Ваджрапани расстроится, то ничего страшного, они давали посвящения из сострадания, не ради славы и репутации, а из сострадания. Кто из моих учеников имеет бодхичитту? Если при этом я вообще никому не буду передавать тантрические посвящения, то практика тантры просто исчезнет. Его Святейшество Далай-лама говорит: “Ученики с полной квалификацией – это большая редкость, но тем не менее, если у кого-то есть некоторый уровень отречения, некоторый уровень бодхичитты, я считаю, что им можно передавать посвящение”. Это минимальная квалификация, а Ваджрапани говорил о наивысшей квалификации, и это спонтанная бодхичитта. Поэтому в наши дни, благодаря доброте духовных учителей, практика тантры все еще есть в нашем мире.

Итак, в первую очередь ваш ум поворачивается к Дхарме, и далее Дхарма вступает на путь. Каким образом это происходит? Посредством медитации на четыре благородные истины. Ваша Дхарма сначала искусственным образом вступает на путь, а затем, когда у вас появляется спонтанное отречение, ваша Дхарма вступает на путь. Следующая, третья строка: пусть путь будет свободен от ошибок. Это означает, что если ваш путь – это индивидуальное, собственное освобождение, это ошибка. Это крайность умиротворения. Есть две крайности: это крайность страданий сансары и крайность индивидуального умиротворения. Крайность умиротворения – это крайность потому, что если вы достигнете нирваны и кальпы и кальпы будете пребывать в состоянии умиротворения, то какую пользу от этого получат другие живые существа? Итак, пусть мой путь будет свободен от ошибок, и это означает, что когда вы порождаете спонтанное отречение, вы не вступаете на путь Хинаяны, это была бы ошибка, вы сразу же порождаете спонтанную бодхичитту, и с бодхичиттой вы будете свободны от ошибок на пути.

Далее: пусть все ошибки растворятся в сфере пустоты. Какие ошибки? Одна из них – это омрачения, это наша главная ошибка. Вторая ошибка – это препятствия к всеведению. Пусть эти две ошибки растворятся в сфере пустоты! И чтобы растворить эти ошибки в сфере пустоты, здесь можно практиковать по пути сутры и по пути тантры. Это высший уровень. В махамудре и дзогчене с помощью шаматхи вы начинаете использовать наитончайший ум ясный свет, с помощью шаматхи растворяете все омрачения и препятствия к всеведению в сфере пустоты ума, и тем самым достигаете состояния будды, это высший уровень.

А некоторые люди, даже если хотят растворить все ошибки в сфере пустоты, не могут этого сделать, для них это нереалистично. Необходим фундамент – во-первых, обратить свой ум к Дхарме. Вам нужно понять, что для того чтобы все ваши ошибки – омрачения и препятствия к всеведению растворить в сфере пустоты вашего ума, во-первых, ваш путь должен быть свободен от ошибок. Если ваш путь не свободен от ошибок, если у вас есть только спонтанное отречение, но нет бодхичитты, то вы можете медитировать целые кальпы с познанием пустоты, но не устраните препятствия к всеведению. Это невозможно. Благодаря порождению спонтанной бодхичитты ваш путь освобождается от ошибок, и тогда с познанием пустоты вы сможете устранить препятствия к всеведению.

Чтобы устранить ошибки на вашем пути, в первую очередь вам нужно вступить на путь. Когда вы вступаете на путь? С того момента, как вы порождаете отречение. В монастыре Сэра Мей есть уникальное утверждение. Здесь говорится следующее: “Кто порождает спонтанное отречение, вовсе не обязательно должен вступить на путь Хинаяны”. Итак, когда вы порождаете отречение, вы вступаете на путь. Но если говорить о пути, то есть путь Хинаяны и путь Махаяны. Что нужно для вступления на путь Махаяны? Если вы породили отречение, то с этим вы не вступите на путь Махаяны. Без бодхичитты вы не можете вступить на путь Махаяны. В монастыре Сэра Мей говорится, что когда вы порождаете спонтанное отречение, в этот момент вы не на пути Хинаяны и также не на пути Махаяны, но при этом вы вступили на путь, и это третий путь. Это очень интересный момент! Итак, вы порождаете спонтанное отречение и вместе с этим вступаете на путь, но это не путь Хинаяны. То, что происходит, это вы далее порождаете спонтанную бодхичитту и оказываетесь на пути Махаяны. То есть не так, что сначала вы оказались на пути Хинаяны и только потом перешли на путь Махаяны. Вы с самого начала идёте по пути Махаяны.

Итак, существует окончательное утверждение в разных монастырях, и в этом отношении мне нравится окончательное утверждение монастыря Сэра Мэй, когда говорится, что с порождением спонтанного отречения вы вступаете на путь, но это не путь Хинаяны, и также не путь Махаяны. Это третий путь. Далее, когда вы порождаете спонтанную бодхичитту, то вы сразу же вступаете на путь Махаяны, и тем самым вы являетесь последователем пути Махаяны. И это уже зафиксированное направление. Сейчас у вас еще пока нет спонтанного отречения. У вас есть, может быть, некоторый уровень искусственного отречения, но все равно вы сейчас уже движетесь в направлении пути Махаяны. Это отречение является фундаментом для

порождения бодхичитты, а не для собственного освобождения. Вот это очень важный момент! Это сущностное наставление. Вы можете проверить различные книги и не найдете таких наставлений. Его Святейшество Далай-лама говорит, что многие говорят о сущностных наставлениях, но если говорить о том, что представляют собой настоящие сущностные наставления, то это окончательное утверждение великих монастырей. Это окончательное заключение. Например, если говорить о науке, то может существовать некая общая наука, и также есть некоторые окончательные положения. Если вы понимаете окончательные выводы всех направлений науки, то вы становитесь настоящим мастером. И в философии точно так же, если вы знаете окончательное заключение, то вы являетесь мастером.

Что касается критериев порождения спонтанного отречения, то окончательные заключения есть в великих трактатах этих монастырей. Например, если изучать только “Ламрим”, то это лишь общее учение, в котором не представлены окончательные заключения, например, по поводу критериев порождения отречения, порождения бодхичитты. Это очень важно, тогда вы будете понимать, где вы находитесь.

Для того чтобы Дхарма вступила на путь, в первую очередь ваш ум должен обратиться к Дхарме. Мы застряли в этом месте. Вы можете сказать: «Геше-ла, в настоящий момент мне не нужно учение о том, каким образом растворять свои ошибки: омрачения и препятствия к всеведению в сфере пустоты ума, сейчас мне необходимо учение о том, каким образом обратить свой ум к Дхарме. Мой ум слушает учение уже много лет, но все еще не повернулся к Дхарме, он все еще устремлен к восьми мирским дхармам». Ваш ум как ребенок – когда вас немного хвалят, вы сразу же взлетаете, у вас появляется высокомерие. Если вас немного критикуют, то вы сразу чувствуете себя неудачником. Вы думаете: я неудачник, я никто. Это неправильно. Вам нужно вести себя наоборот: когда вас хвалят, вы должны говорить, что вас не за что хвалить, а когда критикуют, то вы должны становиться более сильным. Сейчас, когда вас хвалят, у вас возрастает высокомерие, а если вас критикуют, то вы становитесь подобны крысе, упавшей в воду, думаете, что вы никто. Это тоже неправильно. Это лень самоуничижения, чувство неполноценности. Наоборот, если вас кто-то хвалит, вы должны говорить: «Я не достоин похвалы, потому что мой ум все еще не повернулся к Дхарме». Вы не должны зависеть от того, что о вас говорят другие люди. Если вас критикуют, то вы должны сказать, что у вас не так все плохо: “У меня есть драгоценная человеческая жизнь, я встретил Дхарму, правда у меня нет отречения, нет бодхичитты, но мой ум иногда поворачивается к Дхарме, я при этом немного коплю заслуги, немного очищаюсь, и это лучше, чем другие люди, которые постоянно накапливают отпечатки негативной кармы”. Будьте как лев. Если вам говорят, что вы никто, скажите: “Нет, у меня есть драгоценная человеческая жизнь”. Только благодаря этому вы не станете подобным крысе. Когда же вам говорят, что вы великий человек, невероятный человек, не летайте при этом, потому что вы сами знаете свою ситуацию. Если человек знает себя, то он не зависит от мнения других, но пока вы очень слабые, поэтому зависите от мнения других, попадаете под их влияние. У вас нет знания веса самого себя.

Например, если у вас есть часы, то вы знаете цену своим часам. Если вам кто-то скажет, что у вас очень дорогие часы, что они стоят миллион долларов, вы не воспарите из-за этого. Глупый человек сразу подтвердит: да, мои часы стоят миллион долларов. Но это реакция глупого человека. Умные люди скажут, что это не стоит миллион долларов. Из-за таких слов вы не станете летать в облаках, потому что вы знаете цену своим часам. А если кто-то скажет, что ваши часы – это дешёвая подделка, стоят всего десять долларов, то вы не упадете духом из-за этого. Вы не станете злиться из-за того, что кто-то сказал, что ваши часы дешевые. Зачем кому-то это доказывать? Пусть говорят что угодно, но вы знаете, что ваши часы стоят сто, а не десять долларов. Это не так плохо, и не так хорошо, но эти часы показывают время, хорошо выполняют свою функцию. Если у вас такой образ мышления, то, как другие могут повлиять на вас? Почему вы попадаете под влияние омрачений? Потому что у вас нет знания веса самих себя. Вы словно лист бумаги колышетесь на ветру, хотя давно слушаете мое учение, – вы все забываете. Поэтому у вас нет веса, вы как бумага. Когда начинается ветер, вы взлетаете. Вам нужно знать собственный вес, благодаря пониманию собственной ценности. Знания действительно могут изменить, оформить вашу жизнь. Восемь мирских дхарм возникают из-за непонимания настоящей ценности собственной жизни. Если вы понимаете цену своей жизни, в особенности драгоценной человеческой жизни, то, что бы люди ни говорили, похвала на вас никак не повлияет, а слова критики вас не деморализуют. Если у вас есть понимание драгоценной человеческой жизни, то вы понимаете ценность собственной жизни, понимаете, что ваша жизнь обладает особой ценностью, которая может принести вам особое благо в будущем.

Для поворота ума к Дхарме первый шаг, о котором я давал вам объяснения в прошлый раз, – это тема преданности Гуру. Я также объяснил вам, как проводить аналитическую медитацию на тему преданности Гуру. Второй шаг для поворота ума к Дхарме – это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Она необходима, чтобы понять, что вы обладаете особым невероятным потенциалом, чтобы в вашей жизни вы обрели направление в сторону развития ума, поэтому она играет очень важную роль. Благодаря пониманию драгоценной человеческой жизни вы породите такой энтузиазм, что будете очень рады практиковать Дхарму.

Мастера Кадампа говорили, что когда вы обретете определенную реализацию драгоценной человеческой жизни, вы будете невероятно счастливы – как нищий, который нашел сокровище прямо у себя дома. Нищий не понимает, что сокровище спрятано в его собственном доме, выходит на улицу, ругается с другими людьми, борется за еду. Но как только он поймет, что сокровище спрятано в его собственном доме, когда он сможет его обнаружить и использовать его, то все проблемы будут полностью решены. И точно так же, когда вы поймёте тему драгоценной человеческой жизни, вы будете невероятно счастливы, и у вас никогда не будет депрессии. Мне было интересно, почему у меня никогда не бывает депрессии, и я понял, что это благодаря некоторому уровню реализации драгоценной человеческой жизни.

Когда я жил в горах, у меня не было ни паспорта, ни пенсии, не было отопления, горячей воды, не было холодильника, я носил одну и ту же одежду, но при этом я не чувствовал себя бедным. Внутри себя я чувствовал себя очень богатым. Почему? Потому что я медитировал на драгоценную человеческую жизнь, и куда бы я ни пошел, я чувствовал себя подобно льву. У меня не было денег в кармане, но все равно я чувствовал себя как лев. При этом я никогда не чувствовал себя бедным. Иногда мы вместе с индусами сидели и пили чай, и индусы видели во мне уверенного человека. Они спрашивали меня: «Откуда ты пришел такой уверенный?» Они это тоже чувствовали. Все это благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь. У вас же есть пенсия, паспорт, холодильник, но все равно вы говорите, что у вас этого нет, того нет, мужа нет, жены нет, детей нет. У вас есть пенсия, но вам ее мало, деньги есть, но их мало. Вам всего мало. Дети есть, но их мало, а потом вы будете говорить, что у вас есть муж, но и его одного мало, жена есть и ее мало. И этому нет конца. Почему? Потому что ум ненормальный. Сначала у вас проблемы из-за отсутствия жены, потом у вас возникают проблемы из-за наличия жены. Вы сошли с ума, не знаете, что выбрать. Отсутствие жены для вас проблема, и наличие жены тоже проблема, и этому нет конца.

Я видел один ролик на ютубе, это было очень смешно. Одна индийская женщина сказала, что мужу и жене не нужно общаться слишком много: “Я особо не общаюсь с мужем, поэтому у нас нормальные отношения. А кто общается слишком много, сейчас они уже общаются с адвокатами на тему развода”. Она также сказала, что не нужно читать книг о том, как разговаривать с мужьями или женами, потому что все это ерунда: “Зачем мне знать, о чем думает мой муж, и зачем моему мужу знать, о чем думаю я? На самом деле ничего хорошего нет ни в том, ни в другом уме”. Мне эта шутка очень понравилась. Ни у кого нет хороших мыслей, зачем же о них знать? В книгах написано, что мужчина должен говорить женщине то-то и то-то, дарить цветы, подарки. Но потом, если муж не сделает подарка жене, она обидится, станет только хуже. Поэтому не слушайте таких советов. Все эти мирские книги – все равно, что взбалтывать воду, масло таким образом вы не получите. Воду вы можете по разному крутить, но все равно из воды вы масло не получите, вместо масла вы получить одни пузыри. Что касается этих мирских книг, не читайте их, это пустая трата времени. А что вам нужно читать? Читайте Дхарму, это молоко. Если вы взбиваете молоко, даже если оно некрасивое, но это масло. Если вы хотите масла счастья, тогда взбивайте молоко Дхармы. Это сущностное наставление.

Положения драгоценной человеческой жизни подобны молоку. Когда вы получаете учение по положениям драгоценной человеческой жизни – это как молоко, и затем то, что вам нужно – это обдумывать эти положения. Вы любите о чем-то думать, поэтому размышляйте об этом, и в этом случае вы сможете сбить масло энтузиазма и масло удовлетворенности. Я очень счастлив, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Что касается всего остального, то неважно, есть оно у меня или нет. Если вы состарились, то молодым стать уже невозможно, но тем не менее, у вас все еще есть драгоценная человеческая жизнь. Вы думаете о том, что у вас появляются морщины, седеют волосы, но этого изменить нельзя. Вы с этим должны согласиться. Самое

главное – что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Поэтому, когда я вижу в зеркале морщины, у меня не возникает ни капли боли. Раньше я был такой красивый, молодой, сейчас же я стал старый, некрасивый. Но у меня есть драгоценная человеческая жизнь, есть опыт. Раньше у меня было молодое лицо, но опыт был нулевым. Сейчас опыта больше, и это хорошо. Седые волосы – это знак наличия опыта. Думайте с этой стороны, и тогда невозможно будет испытывать депрессию.

Итак, если вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, это будет самым лучшим антидепрессантом, это приведет вас к тому, что вы всегда будете в очень удовлетворенном состоянии. Когда вы болеете, даже если вы сломали ногу, в это время не думайте: “Какой кошмар, у меня нет ноги, что обо мне будут думать люди, они будут смотреть на меня сверху вниз, как я буду общаться?” Думайте так: “Все равно у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Даже если у меня не будет обеих ног, все равно у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Я все еще живой, я все еще не потерял драгоценную человеческую жизнь. Как хорошо, я буду пользоваться этим”. И вы будете счастливы.

Итак, чтобы повернуть свой ум к Дхарме, первый очень важный момент — медитация на драгоценную человеческую жизнь. Этим можно заниматься формально и неформально. Если говорить о формальной аналитической медитации, то здесь в рамках “Ламы чопы”, когда вы доходите до шлоки, посвященной аналитической медитации на тему драгоценной человеческой жизни, в этот момент вы останавливаетесь и проводите развернутую медитацию. Я рекомендую вам медитацию на тему драгоценной человеческой жизни, она очень и очень полезна! За весь период, с безначальных времен и до сих пор, вот эта драгоценная человеческая жизнь является самым золотым временем. Это для вас золотое время! Во время смерти вы вспомните о такой драгоценной человеческой жизни, но будет уже поздно. Сейчас нужно осознать свою драгоценную человеческую жизнь, тогда это вас будет толкать на правильное ее использование.

Итак, что касается формальной аналитической медитации, то здесь вам необходимо обдумывать каждое положение одно за другим. Вы обладаете острым умом, способностью к анализу. Проводите такой анализ. У вас, русских, нет таланта к однонаправленной концентрации, но, тем не менее, есть талант к аналитической медитации. На самом деле талант к проведению аналитической медитации является более ценным, чем талант к однонаправленному сосредоточению. Почему? Коренная причина наших страданий – это неведение. Мы страдаем не из-за того, что думаем слишком много. Само мышление не является причиной страданий, но глупые мысли – вот это их коренная причина. Неведение означает глупые мысли, это корень наших страданий. А глупое мышление устраняется только с помощью мудрого мышления. Глупое мышление невозможно устранить с помощью простого не думания. Некоторые люди, которые дают учение по махамудре и дзогчену, говорят: не думайте. Но это неправильно. Когда вы всю ночь пьете водку, вы тоже ни о чем не думаете, но на утро ничего особенного не получаете. В том, чтобы вообще не думать, нет никакой пользы. Если думать мудро, то вы увидите, что в неправильном размышлении есть ошибки.

Когда вы анализируете мудро, то видите ошибки в своих мыслях. Вы думаете: “Какой я глупый!” – и так начинается прогресс. Вообще ни о чем не думать – это не прогресс. Для чего вы развиваете шаматху? Для развития випашьяны. Випашьяна – это аналитическая медитация. С помощью аналитической медитации вы можете обрести убежденность в том или ином объекте, и таким образом постепенно устраните неведение из собственного ума.

Итак, что касается формальной медитации, то вначале вы читаете молитву и затем пункт за пунктом рассматриваете все положения этой темы. В прошлом я уже давал вам наставления по сущностным положениям аналитических медитаций на ”Ламрим”. Я получил эти инструкции от своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, и они представляют собой очень насыщенный материал. Всё самое хорошее из всех комментариев к ”Ламриму” включено в эти сущностные наставления. Это то, что называется сущностными наставлениями. Медитируя в горах, чаще всего я занимался аналитической медитацией. Я также старался развивать однонаправленное сосредоточение. Но что касается однонаправленной концентрации, если вы перестаете ею заниматься, то она приходит в упадок. А что касается аналитических медитаций по ”Ламриму”, то они не деградируют. Это надежно. Аналитическая медитация остается на том же уровне, а однонаправленная концентрация деградирует. У аналитической медитации есть хороший фундамент, поэтому она остается в стабильном состоянии.

Итак, вы занимаетесь этой практикой формально, а затем в перерывах между сессиями, какие бы мысли у вас ни возникали, они у вас должны быть связаны либо с темой драгоценной человеческой жизни, либо с размышлением о непостоянстве и смерти. Например, неформально, когда вы лежите, отдыхаете, вместо того, чтобы думать, что она сказала то-то, он сказал то-то, подумайте вот так неформальным образом: “Насколько же мне повезло, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь!” Вначале определите свою драгоценную человеческую жизнь. Это жизнь, которая обладает восемью свободами и десятью благими условиями. Не у всех живых существ есть такие восемнадцать характеристик. Даже Индра и Брахма, которые живут на небесах в невероятном богатстве, все еще не имеют этих восемнадцати характеристик. Если бы мирские боги вам завидовали, то они завидовали бы не вашему телу и не вашему богатству, а завидовали бы тем восемнадцати характеристикам, которыми обладает ваша драгоценная человеческая жизнь.

Мой отец был оракулом, и когда в его тело входил дух, он говорил: «Вам, людям, невероятно повезло, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. У нас есть определенное могущество, но тем не менее, нет такой драгоценной человеческой жизни, а у вас она есть, и вам нужно правильно ею пользоваться. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, и в дополнение к этому у вас есть такой Духовный Наставник как Его Святейшество Далай-лама – это царь Дхармы. Вам очень повезло». Я почувствовал, что они как бы завидуют нам белой завистью, и у этой белой зависти есть основа. У черной зависти нет основы, а у белой зависти есть основа.

Наша драгоценная человеческая жизнь невероятно ценна, даже духи могут нам завидовать. Говорится, что даже обитатели чистых земель, когда видят людей, обладающих драгоценной человеческой жизнью, тех, кто встретился с учением ламы Цонкапы, они также испытывают к ним белую зависть. Они видят, что эти люди действительно повернули свой ум к Дхарме, и если они будут искренне практиковать, то могут достичь состояния будды даже за одну жизнь. В чистой земле они такого не могут. Все сущностные инструкции здесь присутствуют.

Как я говорил вам много лет тому назад, если на нашу планету, на Землю прилетят пришельцы, то им здесь позавидовать будет особо нечему, только учению Дхармы. Если говорить о нашем интернете, о наших самолетах, то они слишком медленные, слишком шумные. Их технологии намного более высокие. Техническая инфраструктура нашей планеты им неинтересна, но им интересно развитие ума, знания, им это нужно на их планете.

Итак, вам нужно понимать ценность, и высшая ценность – это драгоценная человеческая жизнь, которой вы обладаете. Почему же на вас должны производить впечатление другие люди? Глупо думать: как хорошо быть артистом, я тоже хочу быть артистом. Артисты всю ночь пьют водку, не могут спать, принимают наркотики. Посмотрите историю жизни Майкла Джексона, как он умер. У богатых людей счастья тоже нет. Стив Джобс перед смертью сказал: «Когда я был здоров, я всегда думал о том, что успех, соревнование – это очень важно в жизни. А сейчас я лицом к лицу столкнулся со смертью. И теперь я понимаю, что ни соревнования, ни успех не имеют значения. Самое главное – это значима ваша жизнь или нет». Ваша жизнь становится значимой, если ваш ум обращается к Дхарме, но он этого не знал.

Итак, вам нужно понять, в чем состоит смысл жизни. Смысл жизни, во-первых, в том, чтобы обратить свой ум к Дхарме, во-вторых, сделать так, чтобы Дхарма вступила на путь, в-третьих, необходимо путь освободить от ошибок с помощью порождения бодхичитты, и четвертое – все ошибки нужно растворить в сфере пустоты, чтобы вы могли спонтанно приносить благо всем живым существам. В этом состоит смысл жизни.

В школах и университетах многие люди спрашивают о том, в чем состоит смысл жизни. Вот это мой окончательный ответ на этот вопрос. В школе или в университете я отвечаю на это что-то поверхностное, не даю такого ответа. То, что я говорю здесь: ваш ум должен обратиться к Дхарме, Дхарма должна вступить на путь, путь должен освободиться от ошибок, и все ошибки необходимо растворить в сфере пустоты. В этом смысл вашей жизни.

Итак, когда вы занимаетесь аналитической медитацией на тему драгоценной человеческой жизни, вы перед собой визуализируете Поле заслуг. Сначала обращайтесь с молитвенной просьбой к центральной фигуре Ламе Лобсангу Туванг Дордже Чангу. Вы говорите следующее: «Во многих своих прошлых жизнях, даже хотя я обладал драгоценной человеческой жизнью, поскольку я не понимал этого, я тратил ее впустую.

Теперь, если я не пойму ценности своей драгоценной человеческой жизни, моя жизнь вновь пройдет впустую. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я породил реализацию драгоценной человеческой жизни. Пожалуйста, очистите меня от всех отпечатков негативной кармы, которые являются препятствиями к развитию реализации темы драгоценной человеческой жизни». Визуализируйте, как из Поля заслуг, в особенности из Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга, из его сердца и также из сердец всех остальных фигур Поля заслуг исходит белый свет и нектар, который нисходит на вас и очищает от всех отпечатков негативной кармы, которые играют роль препятствий к достижению реализации драгоценной человеческой жизни. Вы говорите или думаете таким образом: «Пожалуйста, очистите не только меня, но также и всех живых существ от тех препятствий, которые мешают обрести реализацию драгоценной человеческой жизни». Затем из Поля заслуг, из Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга и других фигур исходит желтый свет и нектар, благословляет вас и всех живых существ. И далее приступайте к аналитической медитации на драгоценную человеческую жизнь.

Чтобы заниматься медитацией на драгоценную человеческую жизнь, все положения этой медитации нужно помнить наизусть. Вы не можете читать книгу в этот момент. Если вы, например, во время медитации, вместо того чтобы медитировать, заглядываете в книгу, что-то ищете там, какие-то ответы, это похоже на то, что вы списываете на экзамене. Готовиться нужно до этого, а сама медитация – это как сдача экзамена, в этот момент рядом с вами не должно быть никаких текстов. В монастырях заучивают наизусть очень толстые труды. Однажды я задал такой вопрос своему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче: “Следует ли мне весь Ламрим, его структуру, главы, подзаголовки заучить наизусть?” На что Пананг Ринпоче ответил: «Нет, в этом нет необходимости. Запомни наизусть те сущностные наставления, которые я передаю, в них заключено все». Поэтому, куда бы я ни отправился, где бы ни давал учения по этим темам, мне не нужно заглядывать в книгу, потому что все сущностные наставления я уже подготовил в собственном уме.

Например, если говорить о нашем президенте Владимире Путине, какой бы вопрос ему ни задавали, может быть, пресс-конференция на шесть часов, он никогда не читает ответы, потому что все готово в его уме. Я иногда думаю, что, если бы Владимир Путин медитировал, то у него бы хорошо получилось! Он все помнит, у него очень острый ум. Я не видел ни одного президента в мире, который бы на протяжении шести часов без бумаги в руках проводил интервью, причем называя точные даты, а не общие фразы, как Трамп. Чего хочет Трамп, не знает никто. Это не потому, что я русский. Просто это правда. Все об этом знают.

Сакья Пандита говорил: «Мантры, которые не установлены, знания, которые находятся в книгах, все это окажется бесполезным, когда вам понадобится». Итак, знания не должны оставаться в книгах, они должны быть здесь, в вашей голове. Если вы будете тренироваться снова и снова, то разовьете хорошую память. Почему вы забываете? Потому что не думаете об этих положениях.

Если человек сказал вам что-то нехорошее, то может пройти даже десять лет, и вы все равно будете это помнить. Почему? Потому что вспоминаете об этом снова и снова. Дело не в том, что у вас плохая память, вы просто не думаете о Дхарме снова и снова. Но ваша память оказывается феноменальной, когда дело касается чего-то негативного. Даже если я скажу вам: забудьте об этом, вы не забываете. Мысли, которые вас мучают, вы не забываете, это глупо с вашей стороны. А те мысли, которые вас делают счастливыми, вы забываете. Потому что вы все немного сумасшедшие, психически ненормальные. Вы сами знаете, что эти мысли вам создают дискомфорт, делают вас несчастными, но все равно вы думаете об этом снова и снова, потому что вы психически ненормальные. Я сначала думал, почему так происходит, а потом пришел к выводу, что вы психически ненормальные. Вам всем нужно в “шестую палату”. И я понял, что сансара – это одна большая “шестая палата”. В этой мирской “шестой палате” кто-то меньше ненормальный, а кто-то больше, но все сумасшедшие. Почему? Потому что вместо непостоянства у вас концепция постоянства, страдательную природу вы считаете счастьем и что-то пустое считаете самосущим. Из-за этого к вам приходит много неправильных мыслей, и из-за этого вы сходите с ума. Омрачения делают вас сумасшедшими. В тот момент, когда у вас в уме негативные мысли, в это время вы становитесь шизофрениками. С омрачениями вы один человек, а когда из вашего ума омрачения уходят, то вы становитесь другим человеком. Это называется шизофрения. Шизофреники – это двуличные люди. Вроде вы добрый человек, но когда к вам приходят негативные мысли, то вы становитесь совсем другим человеком, так омрачения делают вас сумасшедшими.

Психотерапевты говорят, что если среди сумасшедших кто-то знает, что он является сумасшедшим, то его ситуация намного лучше. А кто вообще не знает, что он сумасшедший, то это очень опасно. Сейчас вы поняли, что вы тоже сумасшедшие, и для вас это намного лучше.

Итак, учение о сущностных наставлениях по ”Ламриму” – это обнаженный комментарий, и это также опытный комментарий. Поэтому после учения вам необходимо обдумывать те положения, которые я для вас произнес, и это традиция опытного комментария. Вам необходим определенный опыт, думайте об этом сегодня, размышляйте о своей драгоценной человеческой жизни, думайте не о том, чего вам не хватает, а о том, что у вас есть. Вы думаете, что у вас этого нет, того нет, из-за того, что у вас нет мозгов. Это правильно. Из-за отсутствия мозгов вы думаете, что у вас этого нет, того нет. Если у вас есть мозги, то вы будете говорить, что у вас и это есть, и то есть. Почему вы жалуетесь? Потому что у вас нет мозгов. Если бы у вас были мозги, то вы бы говорили, что у вас и это есть, и то есть, как мне повезло, пусть и у других будет то, что есть у меня. И вы будете счастливы. Почему я так удачлив? Потому что я хочу, чтобы все живые существа были такими же удачливыми, как я. Жаловаться вообще не нужно. Психотерапевты говорят, что если человек перестанет на что-либо жаловаться в течение трех недель, то он сможет избавиться от депрессии. Как вы можете перестать жаловаться? Вы сможете действительно перестать жаловаться, благодаря пониманию драгоценной человеческой жизни.

Психотерапевты говорят, что нужно силой заставить себя не жаловаться. Но после этого через три недели все вернется обратно на круги своя. Размышляя о драгоценной человеческой жизни, вы приходите к пониманию: “У меня нет оснований жаловаться. Как мне повезло, как я счастлив! Если сейчас я не буду заниматься практикой, то, когда же я буду заниматься практикой?”

Мастера Кадампа говорили, что вы будете так счастливы, как человек без ног и без глаз, упав с утеса, приземлился на спину дикого оленя. Итак, он приземлился на спину дикого оленя, обхватил его за шею и понял: “Со мной сегодня произошло что-то просто невозможное. Человек без ног и без глаз едет верхом на диком олене. Если я сегодня не спою песню, то когда же еще мне спеть песню?”

Точно также и вы без ног, потому что у вас очень мало заслуг. И вы слепы, потому что у вас неведение. Но благодаря доброте вашего Духовного Наставника у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Думайте так, что драгоценная человеческая жизнь, которой вы обладаете, у вас есть благодаря доброте вашего Духовного Наставника, потому что, если бы вы не встретили Духовного Наставника, ваша жизнь не являлась бы драгоценной. С того момента, как вы встречаете Духовного Учителя, ваша жизнь становится драгоценной человеческой жизнью. Даже простая встреча с моим Духовным Наставником – это как алхимическая субстанция, благодаря которой моя жизнь превратилась в драгоценную человеческую жизнь. И вы вновь превращаете это в еще большее укрепление преданности Духовному Наставнику. Все эти темы взаимосвязаны. Когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, ваша преданность Гуру становится сильнее. А когда сильнее становится ваша преданность Духовному Наставнику, это помогает достижению реализации драгоценной человеческой жизни. Чем сильнее ваше чувство драгоценной человеческой жизни, тем более эффективной будет реализация непостоянства и смерти. Тогда автоматически ваш ум обратится к Дхарме.

Это секрет фокусировки.

До свидания!