Геше Джампа Тинлей
Байкальский ретрит
Лекция № 4
27.07.2025
с. Заречье

Итак, как обычно, породите правильную мотивацию – мотивацию избежать перерождения в низших мирах и обрести высшее перерождение. Для того чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ, очень важно жизнь за жизнью обретать драгоценную человеческую жизнь, и ради этого получайте учение. Также при получении учения у вас должна быть мотивация – освободить свой ум от болезни омрачений, и высший уровень мотивации – достичь состояния будды во благо всех живых существ. Ваша мотивация должна быть побуждаема состраданием. Корнем махаянской практики является великое сострадание.

Итак, думайте таким образом, что если я не смогу обрести высшее перерождение и обрести драгоценную человеческую жизнь, то не смогу сдержать свое обещание – достичь состояния будды во благо всех живых существ. Поэтому, для того чтобы сдержать это свое обещание, мне необходимо высшее перерождение. Тогда здесь корнем будет великое сострадание. Если я не устраню омрачения, то не смогу избавиться от препятствий к всеведению и не смогу приносить благо всем живым существам. Именно для принесения блага всем живым существам мне необходимо устранить омрачения. Тогда ваша медитация шаматхи и випашьяны для устранения омрачений будет побуждаема великим состраданием, и так это станет практикой Махаяны. Если нет корня великого сострадания, то ваша практика не становится махаянской, и ваше развитие шаматхи и випашьяны будет практикой Хинаяны. Итак, корень Махаяны – это великое сострадание.

Определите для себя драгоценную человеческую жизнь, которой вы сейчас обладаете. У нее есть восемь свобод и десять благих условий, и она подобна драгоценности, исполняющей желания. Это даже нечто более драгоценное, чем драгоценность, исполняющая желания. Почему людям нравится драгоценность, исполняющая желания? Потому что она исполняет какие-то временные мирские желания, а эта драгоценная человеческая жизнь, которая у вас сейчас есть, сможет осуществить ваши надмирские желания. Невероятные желания, связанные с временными и долговременными целями, могут быть осуществлены благодаря этой драгоценной человеческой жизни.

Думайте следующим образом: «Когда я родился, моя жизнь не была драгоценной человеческой жизнью, она стала таковой с момента встречи с Духовным Наставником. Благодаря встрече с Духовным Наставником, у меня в жизни появились все свободы и все благие условия. Благодаря доброте моего Духовного Наставника, моя жизнь стала драгоценной человеческой жизнью, и если я нарушу преданность Гуру, в этом случае я потеряю эту драгоценность, исполняющую желания. Для потери драгоценной человеческой жизни не обязательно умереть. Еще до смерти, если вы нарушите

преданность Гуру, если потеряете веру в Дхарму, то вы потеряете драгоценную человеческую жизнь. Поэтому охраняйте свою драгоценную человеческую жизнь с такой же осторожностью, как вы, например, держите в руке свой телефон, чтобы он не упал на землю, хотя он не имеет какой-то особой ценности. Охраняйте свою драгоценную человеческую жизнь даже с большей осторожностью.

После определения драгоценной человеческой жизни следующее положение – это значимость драгоценной человеческой жизни. Существуют два рассмотрения значимости драгоценной человеческой жизни: она значима с точки зрения временных целей и также значима с точки зрения долговременных целей. Когда вы практикуете Дхарму, у вас есть три мотивации, три цели. Две из них – это временные цели, и последняя, одна является долговременной целью. Итак, вы практикуете Дхарму, чтобы избежать низших перерождений, чтобы перерождаться в высших мирах. Далее, во-вторых, вы практикуете Дхарму для освобождения своего ума от болезни и омрачений. Это две временные цели. Эти две временные цели играют очень важную роль для достижения вашей конечной цели, и вы можете обеспечить их себе, благодаря драгоценной человеческой жизни. Избавления ума от болезни омрачений, обретения безупречно здорового состояния ума также можно достичь с помощью этой драгоценной человеческой жизни. А долговременное благо? Если вы правильно используете свою драгоценную человеческую жизнь, то с ее помощью вы сможете достичь состояния будды, и при этом даже за одну жизнь. Для этого вам нужно практиковать союз сутры и тантры – и все это благодаря драгоценной человеческой жизни. Это намного ценнее драгоценности, исполняющей желания, которая может исполнить какие-то ваши временные желания, но при этом не сможет защитить вас от перерождений в низших мирах и обеспечить высшее перерождение, не сможет защитить вас от болезни омрачений. Тогда, как же она вам поможет достичь состояния будды во благо всех живых существ? Если вы будете рассматривать это таким образом, то сможете увидеть, что та драгоценная человеческая жизнь, которая у вас есть сейчас, невероятно ценна. И если ваш глупый ум начнет на что-то жаловаться, скажите ему: «Ты глупец, на что ты жалуешься, ведь у тебя есть драгоценная человеческая жизнь. Используй ее. У тебя есть все свободы для развития ума, есть все благоприятные условия для развития ума. Что же еще тебе нужно?»

Таким образом, постепенно, день за днем ваш ум будет привыкать ни на что не жаловаться. И это очень хорошая психотерапия! Если вы просто начнете заставлять себя: не жалуйся, не жалуйся – так вы этого не добьетесь, но если вы будете думать о том, насколько ценна ваша драгоценная человеческая жизнь, насколько она значима, то это станет для вас лучшим антидепрессантом. Вдобавок к этому, благодаря драгоценной человеческой жизни, вы обладаете невероятной властью для развития ума. В нашем мире люди знают, что власть важна, но их власть нацелена на контроль над другими, и это глупая власть. Если вы контролируете других, то особого блага вы от этого не получите. Например, если вспомнить Гитлера, все выкрикивали: «Хайль Гитлер», но приносило ли это Гитлеру какое-то удовлетворение, спокойствие, ума? Нет, не приносило, но из-за сумасшедшего ума он был привязан к таким действиям.

Поскольку я нормальный человек, если вы крикнете: «Хайль Геше», я не буду счастлив. Наоборот, я побью вас за это. Поэтому, если бы я вам сказал: «Вам нужно выкрикивать “Хайль Геше”, иначе я вас отсюда прогоню», то я был бы сумасшедшим. Такой власти мне не нужно, мне не нужна власть контроля над вами. Но даже если бы у меня была такая власть, контролировать вас было бы невозможно, потому что вы не контролируете сами себя. Если бы у меня была такая власть, как контроль над вами, я хотел бы сделать вас хорошими людьми, но я не могу сделать этого таким образом. Это невозможно. Если бы у меня была власть сделать вас хорошими людьми, то этому я был бы только рад. Но это невозможно. Поэтому более важная власть – это власть контролировать самого себя. Это самая главная власть, и она у вас уже есть с рождения. Зачем вам бороться за власть? Самая важная власть, которая только возможна, есть у вас с рождения, но вы ее не используете. Гораздо важнее использовать ту власть, которая у вас есть.

Однажды во время одного интервью Владимиру Путину задали вопрос по поводу власти: насколько важно обладать властью? И что на это ответил Путин? Он сказал: «Большая власть или маленькая – это не важно. Намного важнее, как вы используете вашу власть». Вот это очень похоже на буддийскую философию.

Так, большая власть, контроль над другими не важна. Гораздо важнее та власть, которая у вас есть с рождения, власть контролировать самих себя. Ее вам нужно использовать. В семье жена не должна стараться контролировать мужа, муж не должен контролировать жену. Это также очень важно. Им обоим нужно контролировать самих себя. Зачем контролировать других? Поэтому, если жена хочет вас контролировать, скажите ей: «Контролируй себя, а я буду контролировать себя сам». Если муж хочет контролировать жену, то жене нужно сказать: “Контролируй себя, а я буду контролировать себя сама», и конфликт будет исчерпан. Это моя психотерапия для гармонии в семье.

Когда женщина вообще не слушает мужчину, это женский шовинизм, и это подобно яду. Когда мужчина не слушает женщину, то это мужской шовинизм: “Мужчина не должен слушать жену, это для мужчины позор”. Что это? Один раз я сказал своим друзьям: “В Тибете иногда говорят так, что муж не должен слушать жену, потому что это позор. Я говорю, что слушать жену – это не позор, жена обычно говорит то, что принесет благо семье. Позор – это слушать свои омрачения. Будь вы мужчиной или женщиной, если вы слушаете свои омрачения, то это позор. У вас нет головы на плечах. Слушать мужа или жену – в этом нет ничего страшного. Слушать мужа или жену – это не позор. Позор – это слушать свои омрачения”. Это мои важные для вас советы для повседневной жизни.

Итак, вам нужно правильно понять значимость своей драгоценной человеческой жизни. На этот счет Шантидева говорил, что драгоценная человеческая жизнь даже важнее, более значима, чем драгоценность, исполняющая желания. Правильно ее используйте. Теперь вам нечего искать, все, что вам необходимо, у вас уже есть. У вас есть власть на то, чтобы контролировать свой собственный ум. У вас есть

драгоценная человеческая жизнь и все свободы и благие условия для развития ума. А теперь, что вам нужно? Это себя подталкивать. Хватит уже говорить, говорить. Теперь искренне практикуйте, укрощайте свой собственный ум. Настоящая практика – это не начитывание мантр. Настоящая практика – это укрощение ума. Именно для этого вы и начитываете мантры. Практика начального уровня в том, чтобы очищаться от негативной кармы, накапливать заслуги и не допускать негативных действий на уровне тела, речи и ума. И это самая главная практика. Ради этого вы начитываете мантры Авалокитешвары, Манджушри или Ваджрасаттвы – для очищения от негативной кармы и накопления больших заслуг. Каждый день контролируйте действия своих тела, речи и ума, не только из-за боязни последствий негативной кармы, но также из сострадания. Итак, вы порождаете сострадание и думаете, что другие живые существа страдают с безначальных времен и до сих пор. Зачем же мне причинять им еще большие страдания? Если я не могу избавить их от страданий, то как же я могу причинять им больше боли? Это просто за пределами человеческого мышления.

Например, если вы видите человека со сломанной ногой, то как же вы можете желать ему еще больших страданий, ведь он объект сострадания. Итак, мы видим страдание страданий, но не видим всепроникающего страдания. Из-за того, что мы не видим всепроникающего страдания, когда обнаруживаем, что какой-то человек достиг временного успеха, мы сразу же чувствуем к нему гнев или зависть, потому что не понимаем философии. Даже если он достиг временного успеха, он все равно остается под властью омрачений. Например, если врач увидит, что человек, больной туберкулезом, красиво одет, празднует свой день рождения, он не будет ему завидовать, он будет испытывать сострадание на основе понимания его внутренней болезни. Еще глубже этого находится всепроникающее страдание – это рождение под властью омрачений. И это худшее страдание.

В первую очередь я стараюсь рассматривать свое собственное всепроникающее страдание, и благодаря этому я также способен рассмотреть всепроникающее страдание всех живых существ. Это очень полезно! В этом случае я не вижу ни одного не страдающего живого существа, у всех есть всепроникающее страдание. До тех пор, пока они не достигнут состояния будды, пока они не избавят свой ум от болезни омрачений, у них будет оставаться всепроникающее страдание, и это самая худшая хроническая болезнь. Это очень важный материал для порождения великого сострадания. Сострадание без учения по четырем благородным истинам будет лишь детским состраданием. Итак, каждый раз, когда вы обращаете взгляд на себя, вы отмечаете всепроникающее страдание, и тогда, глядя на других, вы также будете распознавать их всепроникающее страдание. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания», это очень важное наставление.

Панчен-лама говорил, что страдание страданий известно даже животным. О страдании перемен знают мастера индуизма, они распознают временное счастье, возникающее на основе пяти чувственных видов сознания, как страдание перемен. Обычные люди этого понять не могут, но если вы начнете это изучать, то обнаружите, что то счастье,

которое возникает на основе пяти видов чувственных объектов, это страдание перемен, поскольку переходит в страдание. Много лет назад в Москве я побывал на дне рождения у одной женщины. Она была уже зрелого возраста, но тем не менее, на дне рождения ее все хвалили, говорили, что она выглядит очень молодо, на лицо ей еще двадцать пять лет. Она очень радовалась этому, но я в этом очень ясно видел страдание перемен.

Индуисты распознают страдание перемен как страдание, они отрекаются от такого временного счастья и устремляются к развитию шаматхи. Далее Панчен-лама говорил, что всепроникающее страдание – это уникальное учение в буддизме. Это самый глубинный диагноз вашей проблемы. Чтобы поставить правильный диагноз своему телу, вы платите большие деньги. Но что касается вашей жизни, то всепроникающее страдание – это ваш самый глубокий диагноз. Лечение начинается с постановки безупречного диагноза. Диагноз – это первый шаг к излечению. Поэтому, если рассматривать четыре благородных истины, то первая благородная истина – это диагноз, а вторая благородная истина – это причина наших проблем. Третья благородная истина – это пресечение этой проблемы, а четвертая благородная истина – это причина решения этой проблемы. Самое сложное – это распознать свое всепроникающее страдание, и если вы сможете это сделать, то постепенно вы сможете замечать, как и другие живые существа страдают всепроникающим страданием. Это ваша практика. Все время старайтесь помнить: «Я обладаю всепроникающим страданием, и другие живые существа, до тех пор пока остаются в сансаре, всегда переживают всепроникающее страдание». Таким образом, по отношению к себе развивайте отречение, а по отношению к другим – великое сострадание. Это ваша практика. Когда вы поймете значимость своей драгоценной человеческой жизни, то далее, после этого такой практикой вам нужно заниматься каждый день, подталкивайте себя к этому.

Практика промежуточного уровня – это развитие шаматхи, випашьяны, троичная тренировка, у которой нравственность является фундаментом. Это ваша практика. А практика высшего уровня – это шесть совершенств и четыре акта принесения блага другим. Если вы хотите достичь состояния будды очень быстро под влиянием сильного сострадания, то вам необходимо получить посвящение и с посвящением приступить к практике стадий керим и дзогрим. Это практика стадии порождения и стадии завершения. Вот это в сжатой форме представляет собой буддийскую практику.

Итак, вам нужно сказать: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь, и я буду посвящать себя всем аспектам практики, а не так, что буду заниматься только какой-то одной частью, и буду делать это каждый день». Например, если вы хотите построить дом, то вам для этого необходимо все: и фундамент, и стены, и крыша. Вы не можете сказать, что я профессионал в области возведения крыши, я буду заниматься только этим. Это будет глупо. Это фанатизм. Говорить: “Я практик махамудры, или практик дзогчен, или я практик шести йог Наропы, или я практик чод” – зачем это нужно? Нужно заниматься всеми аспектами. Очень опасно привязаться к какой-то отдельной конкретной практике, это фанатизм, тогда вы начнете критиковать других.

Мастера Кадампа и в особенности лама Цонкапа говорили, что для того, чтобы достичь состояния будды, в своей индивидуальной практике необходимо объединить все аспекты. Поэтому, если вы себя подталкиваете, то, к чему именно подталкиваете? К полной практике всей сутры и тантры. И это энтузиазм. Энтузиазм означает, что вы себя подталкиваете с очень счастливым состоянием ума. Вот что называется энтузиазмом. Это то, что берет начало в интересе. Например, если вас интересует футбол, то вы бегаете, падаете, разбиваете себе колени, но при этом не чувствуете боли, встаете и бежите дальше, потому что хотите стать хорошим футболистом. Вы боитесь, что тренер не даст вам играть, поэтому, что бы тренер вам не порекомендовал, вы все это исполняете, потому что хотите играть в футбол. Благодаря такому интересу, вы не чувствуете боли. Интерес играет очень важную роль. У вас есть определенный интерес, и поэтому вы сейчас на Байкале, и хотя здесь не так комфортно, вы получаете от этого удовольствие, благодаря этому интересу. Вы живете здесь в палатках, хотя у вас дома есть душ, холодильник, все условия. На Байкале холодильника нет, горячего душа нет, ночью холодно, идут дожди, но все равно вы счастливы. Почему? Потому что у вас есть интерес. Это очень хорошо! Но этот интерес к развитию ума вам нужно все больше развивать. Когда ваш интерес к развитию ума становится все больше и больше, тогда я буду вашим тренером. Я буду вас ругать, и вы меня всегда будете слушать, потому что вы будете бояться: вдруг наш тренер не будет меня больше тренировать? Этот страх хороший. Тренера нужно бояться – это полезно. Не нужно бояться страшной болезни, а нужно немного бояться Учителя. Это очень важно! Когда я был студентом, я своего Учителя очень боялся. Если у вас нет никакого страха, это очень опасно, а если у вас очень много разных страхов, то это глупо.

Итак, третье положение – редкость драгоценной человеческой жизни. Это важно, чтобы вы с большой отдачей использовали свою драгоценную человеческую жизнь. Например, если я скажу вам, что у вас очень хороший компьютер, с невероятными функциями, и вдобавок к этому скажу, что такой компьютер является очень редким, и долго он у вас не задержится, тогда вы сразу же захотите его использовать.

Есть три положения в рамках рассмотрения редкости драгоценной человеческой жизни. Первое – редкость с точки зрения причины. Причина находится в нашем уме, это кармические отпечатки, в нашем уме огромное количество таких кармических отпечатков, которые являются причинами низших перерождений. Есть также кармические отпечатки для рождения в мире людей, но кармические отпечатки для обретения драгоценной человеческой жизни – это большая редкость. Итак, с точки зрения причины она очень редка. Во-вторых, с точки зрения количества. Будда в качестве примера приводил большую кучу зерна, где самая вершина этой кучи – драгоценная человеческая жизнь. Большинство живых существ находится в мирах ада, голодных духов, животных. Также есть существа в мире людей, полубогов, богов. Но даже в рамках человеческой жизни драгоценная человеческая жизнь очень редка. Далее – редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения примера. Каждый день размышляйте об этих положениях, они придадут вам энергии, придадут большего энтузиазма. Это психотерапия. Мирская психотерапия – это детская психотерапия.

Если вы таким образом будете обдумывать положения темы драгоценной человеческой жизни и порождать все большую и большую убежденность, то я могу вам точно сказать, что депрессии у вас не будет. У меня вообще не бывает депрессии. Если я вам так скажу, то вы мне не поверите, потому что такого рода психотерапией я вылечил себя сам. Если вы не будете лечиться, то депрессия у вас будет. Лечиться от депрессии нужно правильными мыслями. Откуда появляются глупые мысли? “У меня этого нет, того нет, он мне так сказал, она так сказала, я неудачник, я хочу умереть”, – это глупые мысли. Вы говорите, что у вас ничего нет, хотя у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Тогда вы глупы. Ваш ум неправильно работает, поэтому возникает депрессия. Когда ум работает правильно, вы начинаете размышлять об этих пунктах, и тогда вы скажете: “С чего это у меня должна быть депрессия? Я самый счастливый человек. Я должен создавать причины для счастья других людей. Если я могу им помочь, как я могу чувствовать депрессию?” С современной точки зрения это самая лучшая, высшая психотерапия, буддизм является высшей психотерапией. Европейская психотерапия – это детская психотерапия, потому что там нет фундамента. Глупые люди что-то придумали, и начали это нести в массы. Такие глупые книги не читайте. Одна индийская женщина сказала: “Не читайте книги о том, что думают мужчины и женщины. Меньше разговаривайте”. Она сказала правду.

Итак, далее редкость драгоценной человеческой жизни с точки зрения примера. В одной из сутр Будда приводил такой пример. Представьте себе океан, и на дне этого океана живет слепая черепаха. Один раз в сто лет эта черепаха всплывает на поверхность океана. Здесь океан – это океан сансары, а дно этого океана – низшие миры Слепая черепаха – это вы. Итак, можно сказать, что ваш постоянный адрес – это низшие миры. И вот раз в сто лет происходит такое, что эта слепая черепаха всплывает со дна на поверхность, это как путешествие туриста. Вы как туристы в мире людей, ваше постоянное место жительства – низшие миры, потому что вы слепые, глупые, ничего не видите. У вас много отпечатков негативной кармы, поэтому вы постоянно обитаете в низших мирах. Это ваша ситуация. Вы думаете только о себе, о других не думаете. Далее Будда сказал, что тот факт, что черепаха всплыла, это еще не драгоценная человеческая жизнь. На поверхности этого океана свободно плавает золотое ярмо, в центре которого дыра. Один раз в сто лет такая слепая черепаха всплывает на поверхность и головой попадает в это золотое ярмо. Будда говорил, что вот это пример обретения драгоценной человеческой жизни – она настолько редкая с точки зрения примера. Думайте так: “Сегодня со мной произошло что-то невозможное. Я – это слепая черепаха, которая всплыла на поверхность и головой угодила в золотое ярмо, и благодаря этому золотому ярму я могу пересечь океан сансары”. Вы порождаете такое счастье, и это высшее счастье.

Если вы радуетесь, когда другие люди делают вам глупые подарки, как игрушки, то вы просто маленькие дети. Но если вы будете каждый день размышлять таким образом, то каждый день вы будете преподносить себе невероятный подарок. Он придаст вам невероятного энтузиазма и сделает вас счастливыми из жизни в жизнь. То, о чем я говорю, применяйте и проверяйте – работает оно или нет.

Обдумывайте эти положения во время медитации и в перерывах между сессиями вспоминайте о драгоценной человеческой жизни, и совершенно точно, обязательно, через месяц или через два вы изменитесь. Вы станете другим человеком. У вас будет больше интереса к развитию ума, вы будете более заинтересованы в достижении состояния будды во благо всех живых существ, благодаря великому состраданию. С этого дня ваша жизнь обретет смысл.

Итак, на основе преданности Гуру вы обретаете реализацию драгоценной человеческой жизни, и это является поворотным моментом. Реализация – это поворотный момент. Вначале ваш энтузиазм подобен маленькому пламени, и стоит только подуть ветру, как он сразу же его гасит. Но как только вы начинаете размышлять о драгоценной человеческой жизни, то огонь становится очень мощным. Можно сказать, что он уже охватывает лес. И в этом случае, если дует ветер, то такой огонь будет разгораться только ярче и ярче. Ветер может задуть маленькое пламя, но если огонь становится уже очень мощным, то в этом случае ветер ему не помеха, благодаря ветру огонь разгорается все ярче и ярче. Ветер – это мирские проблемы. Если у вас маленький энтузиазм, лишь слабое пламя, в этом случае из-за мирских проблем оно погаснет. Но когда энтузиазм становится уже очень сильным, то мирские проблемы, вместо того чтобы помешать, наоборот, раздувают этот огонь еще сильнее. Например, говорится, что если вы вышли на улицу и идет дождь, то он вам мешает. Но если вы находитесь в воде, то дождь вам не помеха. Точно так же, если у вас есть некоторая реализация драгоценной человеческой жизни, в этом случае мирские проблемы вам не мешают, а наоборот делают только сильнее.

Далее, следующее. Медитацию нужно выполнять постепенно, шаг за шагом. Это очень важно. В буддизме для медитации очень важны богатые положения, но при этом также важную роль играет правильная последовательность. Например, шеф-повар даже может знать все необходимые ингредиенты, но если не будет знать правильной последовательности, будет беспорядочно смешивать эти ингредиенты, то вкусного блюда не получится. Итак, очень важны все ингредиенты, но также для вкусного блюда очень важна правильная последовательность приготовления. Это не должно быть кашей, как нью-эйджевская европейская медитация, когда нет никакой последовательности, нет никаких богатых положений. Это очень опасно! Даже некоторые тибетские ламы, которые приезжают в Россию или в Европу, просто передают то учение, которое нравится людям, но это опасно. Врач никогда не должен спрашивать у пациента, какое лекарство он хотел бы принимать. Это был бы нехороший врач. Если вы попросите меня: «Геше-ла, пожалуйста, дайте мне такое-то и такое-то лекарство», но на самом деле это не ваше дело. Я скажу вам, что это не ваше дело, я дам вам те лекарства, которые вам нужны. В наших центрах есть очень хорошая традиция, когда все председатели центров обращаются ко мне: «Геше-ла, пожалуйста, передайте нам то учение, которое было бы для нас самым подходящим». Они не просят ни о каком конкретном учении, и это очень хорошо.

Когда Атиша приехал в Тибет, Чжанчуб Вё не обратился к нему с просьбой передать учение тантры, махамудры или дзогчена. Он сказал: «Мы, тибетцы, обладаем низкими ментальными способностями. Пожалуйста, дайте нам то учение, которое бы нам подходило». Поэтому в «Светильнике на пути к просветлению» Атиша написал: «Благодаря просьбе своего мудрого ученика, я составляю этот текст «Светильник на пути к просветлению», который является коренным текстом для Ламрима». Коренной текст Ламрима – это «Светильник на пути к просветлению», который написал Атиша. Все учение сутры и тантры в сжатой форме представлено в этом "Светильнике на пути к просветлению". Причина того, почему Атиша назвал Чжанчуба Вё мудрым учеником, – потому что он просил учение не для себя, а ради блага других людей. Сам он был очень умным, у него был очень острый ум, он был бодхисаттвой, но ради блага других он сказал: "Мы, тибетцы, не обладаем острым умом, поэтому дайте нам то учение, которое нам подходит". Он был очень скромным, не говорил: "Мы, тибетцы, обладаем острым умом, дайте нам высшее учение". Так сказал бы глупый ученик. Даже Эйнштейн говорил: «Я могу измерить океан, но не могу измерить человеческой тупости». Далее у Эйнштейна спросили: «А как же насчет вас?» И он сказал: «Я тоже тупой, но среди других тупых людей я может быть немного умнее». Он правильно сказал, потому что современная наука может познать только три процента всех феноменов. Он был очень скромным. Сейчас ученые говорят, что мы, ученые, все знаем, но это глупо. Ученым известно только три процента всех феноменов, о другом они не знают. Поэтому не говорите, что этого не существует, потому что я об этом не знаю, поскольку вам известно только три процента феноменов. Только Будда может сказать, что, например, этого не существует, потому что только Будда знает все феномены. Ученые говорят, что поскольку я этого не знаю, поэтому оно не существует. Но ученые знают только три процента феноменов, девяноста семи процентов они не знают. Поэтому, как они могут сказать, что этого не существует? Как можно говорить, что прошлых жизней не существует, будущих жизней не существует?

А теперь медитация о непостоянности и смерти. Мастера Кадампа говорили, что это основополагающие, фундаментальные практики, и чем больший упор вы делаете на основополагающие практики, тем более эффективными будут высшие практики. Итак, когда вы выполняете ретрит, то вам нужно делать это через "Ламу чопу". Перед собой вы визуализируете Поле заслуг и затем обращаетесь с такой молитвенной просьбой: "С безначальных времен и до сих пор из-за концепции постоянства я себя обманывал". Из-за концепции постоянства, даже если вы получаете тантрическое посвящение, практика усилит ваше эго. Многие люди отправлялись в Индию, получали там посвящения, занимались практикой, затем возвращались, и оказывалось, что у них эго стало больше. Раньше было мирское эго, а потом, когда получили тантрическое посвящение, появляется тантрическое эго – я божество. Божественная гордость – это другое. А для них – это эго божества. Это опасно! Я божество, я особый человек, я тантрический йогин, а остальных жалко. И при этом вы на других смотрите сверху вниз. Это не сострадание, когда на других вы смотрите свысока: я йогин, а другие – это сансарические существа. Это не сострадание.

Сострадание – это когда вы думаете: «Я и другие страдаем от всепроникающего страдания. Как было бы хорошо, если бы мы все избавились от этого всепроникающего страдания». Это сострадание. Жалость – это не сострадание, жалость – это взгляд сверху вниз. Когда вы говорите, глядя на других, как их жалко, тем самым вы косвенно возвышаете себя над ними. Это игра вашего эго, это не сострадание. Откуда берутся все эти ошибки? Они возникают из-за концепции постоянства. Моим старшим ученикам также грозит опасность усиления эго из-за не памятования о непостоянстве. Из-за концепции постоянства человек может сказать: «Я старый ученик, вы молодые ничего не знаете». Но кто знает, может в прошлой жизни они практиковали больше вас? Поэтому на новых учеников нельзя смотреть сверху вниз, возможно, это ученики с высокими отпечатками. Возможно, сейчас слушать учение сюда приезжают молодые люди с высокими отпечатками. Поэтому смотреть на них сверху вниз нельзя, это очень опасно! Нужно уважать всех. Думайте так: “Я давно слушаю учение, но плохо занимаюсь практикой. Эти молодые люди интересуются Дхармой, как хорошо! Пусть они развивают свой ум. Я плохо развиваю свой ум, но ничего, они – наше будущее. Они будут держать учение. Если я не смогу помочь живым существам, пусть они помогут”. Таким образом нужно думать. Почему вы не можете так думать? Как это приятно! Вы все время думаете: “Я, я, я”. Я устал от вашего «я». Я уничтожу ваше «я». Это ваш враг. Нет никакого внешнего врага, ваш враг находится здесь, внутри вас. Если вы думаете, что враг где-то снаружи, то это неправильно.

Далее вы визуализируете, как из Поля заслуг, и в особенности из Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит белый свет и нектар, нисходит на вас и очищает от всех отпечатков негативной кармы, мешающих достичь реализации в теме непостоянства и смерти. Новые ученики сейчас могут подумать: «Геше-ла сказал, что у меня большие отпечатки, значит, я особенный ученик», но на самом деле это касается не всех. Думайте наоборот: “Это, наверное, касается других. Я самый худший ученик, другие могут больше, у них больше отпечатков, чем у меня”. Нет стопроцентной гарантии, что новые ученики какие-то особенные. Какие вы особенные? Вы родились под контролем омрачений. Сейчас таких драгоценных учеников нет. В тантрическом учении говорится об учениках, подобных драгоценности, об учениках, подобных лотосу, но учеников, подобных драгоценности, в наши дни нет. В случае высоко реализованных духовных учителей возможны также и высоко реализованные ученики, но в моем случае, я не обладаю высокими реализациями, а как же мои ученики могут быть высоко реализованными?

Итак, белый свет и нектар нисходит на вас и всех живых существ и очищает вас от негативной кармы, мешающей достижению реализации темы непостоянства и смерти. Далее нисходит желтый свет и нектар и благословляет вас на достижение реализации непостоянства и смерти. Это очень важно! Это создает условия. Например, если вы сажаете семя в почву, то просто посадить семя в почву – это как выполнить аналитическую медитацию. Но прежде чем засеять почву, вам нужно хорошо ее подготовить. Нужно устранить всю траву, сорняки, затем полить землю водой, удобрить ее, и после этого, если вы посадите какое-либо семя, то невозможно, чтобы

оно не проросло. Я видел на Ютубе ролик о том, как в Китае выращивают овощи, фрукты. Например, они вырастили невероятно большой арбуз. Они всему этому учатся, очень хорошо подготавливают почву, поэтому у них невероятный урожай. Почему? Потому что они правильно подготавливают почву. Вы, русские, быстро все сажаете, но у вас очень маленький урожай. Они же, как ученые, занимаются очень тщательной подготовкой, поэтому в маленьком саду они выращивают большой урожай. Это очень хороший пример!

Великие мастера прошлых времен говорили, что подготовка важнее, чем сама практика. Поэтому, когда вы визуализируете, как белый свет и нектар нисходят на вас и очищают от отпечатков негативной кармы, мешающей в достижении реализации непостоянства смерти, уделяйте этому больше времени, может быть, пять или десять минут, это не проблема. Также не торопитесь при начитывании мантр МИГЗЕМ или ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭ. Визуализируйте белый свет и нектар, которые вас очищают, не торопитесь, уделите этому больше времени, а затем визуализируйте жёлтый свет и нектар, которые вас благословляют. Здесь одно действие даёт множество результатов. Один из них – очищение от негативной кармы, второй – накопление заслуг, третий – получение благословения, четвертый – это помогает вам в развитии сосредоточения. Медитация начитывания мантр очень и очень полезна.

Каждый раз перед аналитической медитацией проводите такую медитацию начитывания мантр. Например, начитывайте мантру МИГЗЕМ, визуализируйте белый свет и нектар, который очищает вас и всех живых существ от негативной кармы, ведущей к низшим перерождениям, а также от тех отпечатков, которые мешают достижению реализации темы драгоценной человеческой жизни или непостоянства и смерти. Также читайте мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭ. Это мантра вашего Духовного Наставника, она намного более эффективна. Далее – желтый свет и нектар, которые вас благословляют. Не позволяйте уму отвлекаться, блуждать по сторонам. Это очень хорошая подготовка, “китайская” подготовка. Затем после этого сажайте семена, и вы получите невероятный результат.

Я не знаю, как у китайцев получается выращивать манго без косточки, и манго при этом такое вкусное! Они выращивают невероятно хорошие овощи и фрукты, потому что у них хорошая подготовка. Они учились и поняли самое главное, что просто посадить зерно – это легко, но самое главное – это подготовить почву. Поэтому они хорошо готовят почву и соответственно получают хороший результат. Нёндро – это подготовка, и подготовка должна быть самой лучшей, тогда вы получите самый лучший результат. Если вы спросите у китайских ученых, как они получают в результате такие овощи и фрукты, они вам ответят, что правильно к этому готовятся. Они ко всему подходят с научной точки зрения. Они очень хорошо готовятся, поэтому семена дают такой результат. Это наука. В области развития ума точно такая же наука.

Итак, после визуализации желтого света и нектара вы приступаете к непосредственной медитации на тему непостоянства и смерти и в первую очередь рассматриваете пять недостатков от непамятования о непостоянстве. Вначале поразмышляйте о недостатках

не размышления о непостоянстве и смерти. И если вы будете о них думать, то в итоге придёте к выводу, что не помнить о непостоянстве и смерти очень опасно. Первый недостаток – не памятование о Дхарме. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то мысли о Дхарме вам на ум не придут. А что появится у вас в уме? Это мирская дхарма: как дальше жить. Если вы не думаете о том, чтобы уехать, вы и не будете готовиться к поездке, а будете готовиться только к тому, чтобы как-то побольше обосноваться в этом месте. На самом деле мы туристы, мы здесь задержимся ненадолго, нам придется уехать, но при этом, если турист думает, как бы ему получше обосноваться в том месте, где он находится, это очень глупо.

Мы туристы, и наш постоянный адрес – это низшие миры, в качестве туристов мы приехали в это место, в человеческую жизнь, и здесь задержимся ненадолго. Например, заключённый получил временное разрешение покинуть тюрьму, но тем не менее, он ещё не освобождён из тюрьмы. В этот момент он думает: “Я еще не свободен от тюрьмы, как же мне сделать так, чтобы мне в нее никогда не возвращаться?” Тогда у него есть шанс полностью освободиться от тюрьмы. Но если такой человек вышел из тюрьмы и теперь уже считает себя полностью свободным, то на сто процентов он вновь вернется в тюрьму.

Итак, из-за не размышления о непостоянстве и смерти вы не будете помнить о Дхарме, а если вы не помните о Дхарме, тогда на сто процентов вы вернетесь в низшие миры. Это ваша постоянная прописка. Находясь в низших мирах, вы думаете: “Как было бы хорошо, если бы я родился человеком, я бы занимался практикой. Оттуда я смогу освободиться от сансары”. Вы родились людьми, осуществили свои желания, но при этом не используете эту жизнь, не практикуете Дхарму, и это самая большая возможная потеря! Итак, не размышляя о непостоянстве и смерти, вы не будете помнить о Дхарме. И если хотя бы один день вы не вспоминаете о Дхарме, то это большая потеря в вашей драгоценной человеческой жизни. Это невероятно драгоценная человеческая жизнь, и из-за не памятования о непостоянстве смерти вы потеряли один день. Даже если один день вы не думаете о непостоянстве смерти, то вы теряете этот один день. А если вы не думаете об этом в течение месяца, то теряете целый месяц. Если в течение года вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти, то вы теряете год драгоценной человеческой жизни. Это как стратегия в шахматной игре. Итак, очень и очень важно помнить о непостоянстве и смерти.

Во-вторых, даже если вы помните о Дхарме, из-за того, что вы снова и снова не вспоминаете о непостоянстве и смерти, вы будете откладывать практику на потом. Из-за не памятования о непостоянстве и смерти, даже хотя вы можете помнить о Дхарме, но, тем не менее, вы скажете так: “Сейчас у меня очень много работы, сначала я ее выполню, а практикой займусь когда-нибудь потом, позже”, то есть вы будете ее откладывать.

В-третьих, даже если вы займетесь практикой, даже если вы не отложите ее на потом, тем не менее, из-за не памятования о непостоянстве и смерти ваша практика не будет чистой. Вот такая последовательность. Если вы не помните о непостоянстве и смерти,

то, во-первых, вы не помните о Дхарме, и даже если вы вспоминаете о Дхарме, вы будете откладывать практику на потом, но даже если вы занимаетесь практикой, ваша практика не будет чистой. Итак, вы каждый день занимаетесь практикой, но ваша практика нечиста. Почему? Потому что нет представления о непостоянстве и смерти. Много-много лет тому назад, когда я медитировал в горах, однажды в своем сне я увидел голову женщины, появившуюся в пространстве передо мной, и она мне сказала, что я умру через три дня. Обычно я не верю в сны, но что касается этого сна, то мне показалось, что в нем действительно есть определенные знаки, и я поверил в то, что через три дня я умру. Итак, у меня появилось сильное представление о непостоянстве смерти, я подумал, что через три дня я умру, и благодаря этому моя драгоценная человеческая жизнь в это время стала для меня более ценной. Когда молоко у коровы заканчивается, то говорится, что ее молоко становится вкуснее. До этого хозяин не ценил молоко, но, когда оно заканчивается, он начинает говорить, что молоко такое вкусное. Также и я, когда подумал, что через три дня умру, я понял, что драгоценная человеческая жизнь очень драгоценна. Но тогда уже поздно.

Итак, я занялся практикой, и практика у меня проходила очень хорошо. Все сессии, первая, вторая, третья, четвертая, – все проходили очень гладко. В них была полная практика сутры и тантры, медитация. Затем на третий день, после последней сессии, я подумал, что все, на этом моя жизнь окончена, сейчас пришло время умереть, и я принял позу льва. Я подумал, что сейчас я не хочу лечь в какую-то в удобную позу, я хотел бы умереть так же, как и Будда, и лег в позу льва. Я подумал, вдруг я умру во сне, тогда я хотел бы умереть в позе льва. И вот так я заснул. В течение этих трех дней мой ум не расставался с Дхармой. Далее, на следующее утро я проснулся и обнаружил, что не умер, и я подумал, что это не был настоящий знак смерти. Ко мне вернулась концепция постоянства, и она разрушила мою практику.

Даже находясь в горах, я искренне не помнил о Дхарме, но даже если помнил, то откладывал практику на потом, думал, что займусь ею позже. Качество практики тоже было не очень хорошим. И в какой-то момент я обратил внимание на то, что накануне моя практика была чище, чем сегодня. Я понял, что накануне моя практика, благодаря концепции непостоянства, была очень чистой. А сегодня, когда вернулась концепция постоянства, сразу же проявился весь ущерб, все недостатки, связанные с не памятованием о непостоянстве, и это настоящая наука. То, о чем написано в Ламриме, это наука. Когда у вас сильное представление о непостоянстве, то вы получаете пять преимуществ. Лама Цонкапа писал “Ламрим” на основе своего опыта. Не на основании того, что кто-то что-то сказал, а на основе своего опыта. Это наука. И если вы так будете поступать, то у вас будет такой же результат. Это наука об уме. Все основано на опыте.

Вам очень повезло, здесь нет ни единой догмы, в которую вам нужно верить без каких-либо оснований, а если вы проделываете эксперимент, то видите результат, что же еще вам может быть нужно? Это настоящая универсальная наука, и эта наука есть во всех вселенных, где есть Дхарма. Это универсальная наука.

Далее четвертое – усиление омрачений. Чем сильнее ваша концепция постоянства, когда вы думаете, что будете жить еще долго, сразу же приходят омрачения. Гнев, зависть, привязанность, что они думают о вас, что они о вас говорят, для вас это все становится очень важно. Когда вы думаете о непостоянстве, то, кто и что про вас думает, для вас становится неважным. Зависть и конкуренция уже не присутствуют. Как это полезно! А когда появляются омрачения, то вы первыми становитесь самыми несчастными людьми. Итак, эти омрачения появляются в условиях вашей концепции постоянства.

Пятый недостаток – в момент смерти вы будете умирать с сожалением. Все эти пять недостатков появляются из-за не памятования о непостоянстве и смерти. Итак, запомните их наизусть. Во-первых, из-за не памятования о непостоянстве и смерти вы не помните о Дхарме. Во-вторых, даже если вы помните о Дхарме, то вы откладываете практику на потом. В-третьих, даже если вы практикуете, практика не является чистой. В-четвертых, концепция постоянства усиливает все ваши омрачения. И в-пятых, вы будете умирать с сожалением. В момент смерти вы подумаете: «У меня была драгоценная человеческая жизнь, я получал невероятно драгоценное учение, но из-за концепции постоянства я все время откладывал практику на потом. Теперь я потерял эту драгоценную человеческую жизнь, и снова и снова она ко мне приходить не будет. Какой же я глупец, я самый глупый в мире человек!» И так вы умрёте с сожалением. Это из-за не памятования о непостоянстве и смерти.

Также есть и пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти, они также очень важны. Во-первых, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вы будете помнить о Дхарме. Каждый миг вам на ум будет приходить Дхарма, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Вы подумаете, что я в этом мире лишь гость на несколько дней. Рано или поздно я умру. Когда именно придет смерть, неизвестно. Может быть, завтра или послезавтра, и в момент смерти мне сможет помочь только Дхарма. Свое тело я с собой забрать не смогу, и ничто другое: богатство, имущество, ничто из этого мне не поможет, только благие качества моего ума, только благие заслуги, вот они могут мне помочь. Это моё богатство. Дхарма – это не только тексты, которые находятся где-то снаружи, а это благие качества вашего ума. Благие заслуги – это также Дхарма. И это вторичная Дхарма, а что касается настоящей Дхармы, то здесь три основных аспекта пути являются настоящей Дхармой. Когда вы их порождаете, у вас в сердце появляется Дхарма. Дхарму нужно порождать здесь, в вашем уме, а не так, что есть какая-то внешняя Дхарма, вы ей молитесь, она вас благословляет и избавляет от болезни омрачений. Так не происходит. Вы порождаете Дхарму в собственном уме, и она как противоядие устраняет вашу болезнь омрачений.

Итак, во-первых, вы будете помнить о Дхарме, во-вторых, вы не будете откладывать свою практику, вы будете заниматься практикой прямо сразу же, в это же время, в этот же момент. В-третьих, вы не просто будете практиковать, но также ваша практика будет чистой. В-четвертых, все негативные состояния вашего ума день за днем будут ослабевать, становиться все меньше и меньше, благодаря памятованию о непостоянстве смерти. И все благие качества автоматически будут проявляться

в вашем уме благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Это невероятное преимущество! В-пятых, вы умрете без сожаления, с большой радостью в уме. Мастера Кадампа говорили: «Мудрые люди боятся смерти до ее прихода. Но когда смерть на самом деле приходит, они умирают счастливо, подобно тому, как ребенок возвращается в родительский дом». А глупцы до прихода смерти ее совершенно не боятся, как вы. Сейчас вы смерти не боитесь. Но как только смерть по-настоящему к вам приходит, вас охватывает паника. Вы начинаете бояться и умираете с сожалением. Это ваша шахматная партия, очень слабая партия. Почему? Потому что нет правильной стратегии. Стратегия должна быть такой, что вдобавок к преданности Духовному Наставнику и пониманию драгоценности человеческой жизни, вы также помните о непостоянстве и смерти, и благодаря этому происходит все хорошее. В этом случае в момент смерти вы будете умирать без сожаления, вы с радостью примите смерть, подобно тому, как ребенок возвращается в отцовский дом.

Сама по себе смерть – это не кошмар. Вам нужно понимать, что умереть без подготовки – вот это был бы кошмар. Выпасть из летящего самолета и падать – само по себе не является кошмаром, но если вы падаете без парашюта, то это кошмар. Люди платят деньги и с радостью выпрыгивают из летящего самолета с парашютом. Падать из летящего самолета – это не кошмар. Если при этом у вас есть парашют, то это счастье. Но без подготовки – это кошмар.

Смерть – это не кошмар. Вы можете умирать с радостным состоянием ума. Если вы практикуете при этом тантру, то это хороший шанс обрести переживание ясного света. Автоматически все ветры соберутся в центральном канале. У вас будет шанс пережить самый тонкий ясный свет. Вот в это время медитируйте на пустоту. Это будет невероятный шанс! Поэтому тантрические йогины ждут смерти: “Сейчас я не могу пережить ясный свет, но во время смерти я автоматически переживу это состояние”. Некоторые йогины медитируют на ясный свет, кто неделю, кто две недели. Потом они перерождаются в чистой земле. Смерть без подготовки – это кошмар, а с подготовкой – это большое счастье.

До свидания!