

Геше Джампа Тинлей
Весенний цикл лекций
Лекция № 5
26.03.202 г.
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породить правильную мотивацию, как с моей, так и с вашей стороны — это наша очень важная задача. С моей стороны не должно быть такого, чтобы просто как-то раззадорить ваш интерес и говорить что-то приятное для вас. Главная моя цель — это помочь вам в развитии вашего ума. Обычно тренер говорит не то, что приятно для ученика, а нечто полезное для ученика.

Итак, получайте учение с мотивацией укротить свой ум и с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Тогда само получение учения для вас станет очень мощной практикой Дхармы. В последние несколько дней мы с вами обсуждали практику начального уровня, которая для вас практична и полезна. В практике начального уровня самое главное — это порождение веры в Три Драгоценности и также веры в закон кармы. Для того чтобы обрести такую веру в Три Драгоценности и также веру в закон кармы, очень важно иметь правильный фундамент. Этот фундамент представляет собой убежденность в том, что есть жизнь после смерти, в том, что мы существуем с безначальных времен и всегда будем продолжать существовать. Наше следующее рождение — в высшем мире мы родимся или в низшем, определяется не богом, а нашей собственной кармой. В этом также очень важно убедиться.

С точки зрения причин всё зависит от нашей кармы, а с точки зрения условий, даже если у нас очень мало позитивной кармы, Три Драгоценности могут создать условия для нашего высшего перерождения. На основе этого мы порождаем веру и в Три Драгоценности, и в закон кармы. На этой основе вы начинаете практику начального уровня. А что представляет собой эта практика? В Ламриме очень ясно говорится, что на начальном уровне первое, чему вы уделяете внимание, это отбрасывание негативной кармы и накопление заслуг. Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, как говорил Будда, это практика начального уровня. Новой негативной кармы вы не создаёте, а от той, что вы создали ранее, вы очищаетесь. Это одна сторона вашей практики, на основе убежденности в законе кармы вы серьезно относитесь к этой практике и не совершаете новой негативной кармы, а что касается прошлой негативной кармы, то от неё вы стараетесь очищаться с пониманием, что это очень опасный яд. Даже в этой жизни, если вы не создаёте негативной кармы и очищаетесь от старой негативной кармы, я могу сказать, что ваша жизнь изменится. Ваша жизнь станет совершенно другой.

Как, например, если с правильной диетой вы отбрасываете все нездоровые продукты и при этом придерживаетесь определённой диеты, чтобы уменьшить холестерин, этот опасный жир в вашем организме, очищаетесь от токсинов в вашем теле, то ваше здоровье становится совершенно другим. Это точно такой же способ позаботиться о здоровье своего ума.

Врачи говорят, что ваше тело является следствием того, что вы едите, а в буддизме говорится, что ваша жизнь — это следствие ваших мыслей. Это очень важная теория. Благодаря этой теории, вы не допускаете в своём уме каких-то вредоносных негативных мыслей и наоборот всё время поддерживаете позитивное мышление. И это самое полезное в вашей жизни. Мне не нужно куда-то ехать, чтобы быть счастливым. Если я в своем уме не допускаю негативных мыслей и порождаю позитивное мышление, в этот момент я являюсь самым счастливым человеком в мире. Это место, в котором я нахожусь, становится самым красивым местом.

Если у вас нет своей квартиры, вы живете в том месте, где делите кухню с другими людьми, и при этом ваш ум спокоен, то в Москве вы будете самым счастливым человеком. Но даже если у вас есть коттедж на десять или двадцать комнат, и вы кушаете с золотой тарелки, один день живете в одной комнате, на другой день в другой комнате, так же у вас очень много дорогих машин, много слуг, но в своём уме вы продолжаете мыслить негативно и не допускаете ни одной позитивной мысли, как же вы сможете быть счастливым? Вы держите обиду на других, всё время с кем-то соперничаете, того, что у вас есть, вам недостаточно, вы хотите всё большего и большего, вас мучит жадность, как же вы сможете быть счастливым? Практика начального уровня, которую я вам передаю, в действительности предназначена для обретения счастья в будущей жизни, но и даже в этой жизни она сделает вас самыми счастливыми людьми.

На YouTube вы можете услышать множество разнообразных советов, но многие из них совершенно не полезны, и наоборот, они только раздувают ваше эго, и ничем не помогают даже в этой жизни. Я слышу, что люди на YouTube часто говорят какую-то бессмыслицу, и если у человека нет хороших философских знаний и логики, он быстро верит такому оратору. Очень много обобщений. Например, говорят, что, если человек легко начинает плакать, если он эмоциональный, то у него будет больше проблем. Но это неправда. Наоборот, если вы эмоциональны, то у вас есть шанс развития позитивных состояний ума. Если у вас ум сухой, вот это опасно. Поэтому будьте осторожны с YouTube, не слушайте там советов. Вы и так не очень добры, а там вам скажут, что не будьте добрыми, иначе вас не будут ценить. Если вы слишком добры, вас не будут уважать. Зачем вам нужно чьё-то уважение? Я говорил вам, что уважение к вам со стороны других не имеет значения. Самое главное — это вам уважать других. И, кроме того, очень трудно сделать так, чтобы другие начали вас уважать. Как вы их заставите? Позже вам придется применять силу, чтобы все начали выкрикивать «Хайль Гитлер».

Если вас уважают другие, даже если вы об этом не просите, в вашей жизни это ровным счётом ничего не меняет, а самое главное — это вам уважать других. И это в ваших руках. Вы можете уважать всех живых существ, совершенно каждого. Вы можете задаться вопросом: «Геше-ла, как же мне уважать таких людей, у которых нет никаких хороших качеств?» Если говорить об уважении, это не означает, что у человека должны быть очень большие благие качества, превосходящие ваши. Но вы думаете только так, что если у кого-то будут благие качества больше, чем у меня, то я буду его уважать, но этим людям вы начинаете завидовать. Вы говорите, что большое количество хороших качеств я уважаю, но когда вы видите эти большие

качества, то начинаете завидовать. Это ваш менталитет. Итак, что касается вашей склонности уважать других, то она не должна у вас опираться на то, что у этих людей обязательно должно быть больше благих качеств, чем у вас. Например, вы говорите: если кто-то более богат, чем я, у кого больше денег, чем у меня, их я буду уважать. Но в реальности, когда вы видите более богатых людей, вы начинаете им завидовать. Тогда, где же ваше уважение? В таком контексте вы блокируете уважение к другим.

Вам нужно помнить, что, во-первых, других можно уважать за их чувства. Так же, как и вы, они не хотят страдать и хотят быть счастливыми. Это буддийское здравомыслие. Если вы уважаете их чувства, то никогда не будете им вредить. Если вы уважаете их чувства, вы никогда не будете им грубить, а всегда будете произносить такие слова, которые будут им приятны. Итак, вам очень важно уважать чувства других. Это первое положение. И это охватывает всех живых существ. Тогда вы становитесь чуткими к их чувствам. А если вы становитесь чувствительны к чувствам других, то даже если кто-то скажет, что заплатит вам большую сумму денег, чтобы вы им навредили, вы скажете: «Нет, я не могу им навредить. Если я не могу им помочь, как же я могу им вредить?» В этом случае вы совершили первый шаг в буддийской практике. Его Святейшество Далай-лама говорит, что наш первый шаг в буддийской практике — это если мы не можем помогать другим, то, как минимум, не должны вредить другим. И это то, что появляется благодаря уважению к чувствам других.

Во-вторых, других можно уважать за их потенциал. И это относится не к какой-то маленькой группе людей, а ко всем живым существам. Будда говорил, что у всех живых существ есть природа будды. У них есть потенциал стать буддами. И если на основе этого потенциала вы проявляете к ним уважение, то обретаете невероятные преимущества. В буддизме, когда вы порождаете сострадание, это сострадание вы порождаете с уважением. И это настоящее сострадание. Иначе ваше сострадание больше похоже на жалость: вы смотрите на других свысока. Они страдают, а вы находитесь в лучшем положении, и тогда эта жалость связана с высокомерием. Такая жалость никому не понравится. Если старшая сестра будет проявлять жалость по отношению к своей младшей сестре, то младшая сестра скажет ей: «Спасибо, мне не нужна твоя помощь», потому что она почувствует запах высокомерия: «Ты неудачница, а я удачлива. Я помогу тебе». Ваше сострадание к другим должно быть связано с уважением. Вы думаете, что у них есть потенциал стать буддами, они просто ещё не встретились с условиями. У нас у всех одинаковый потенциал стать буддами. Мне повезло, я встретился с условиями. Если бы эти люди встретились с такими же условиями, что и я, то достигли бы гораздо большего развития, большего прогресса, потому что я очень ленивый ученик. Вы сразу же смотрите на себя сверху вниз. Таким образом, вы проявляете к ним уважение и желаете им: «Пусть они встретятся со всеми благоприятными условиями и также избавятся от всех страданий и причин страданий». Это называется состраданием без всякой примеси эго. В противном случае может показаться, что это сострадание, но на самом деле вы смотрите на других свысока и подчеркиваете, что вы сами находитесь в более выгодной ситуации. Такого быть не должно. То, о чём я сейчас говорю, должно быть фундаментом для того, чтобы в будущем вы развили подлинную любовь и сострадание, которые должны быть чистыми любовью и состраданием.

Следующее, третье положение для уважения — это с точки зрения доброты. В этой жизни многие люди были к вам очень добры. Вы можете сказать, что как же так, ведь я за всё плачу деньги, где же тут доброта? Но тем не менее, для того чтобы эти продукты у вас оказались, люди по всему миру прикладывают большие усилия, трудятся, работают ради их производства. Если бы они не делали эту работу, что бы вы смогли купить за свои деньги? Итак, в прошлом мы зависели от доброты других, в настоящем также зависим от их доброты, и в будущем мы не сможем достичь состояния будды без помощи других живых существ. Таким образом, во всех живых существах вы видите драгоценности, исполняющие желания. Это источники вашего счастья. Даже люди с очень тяжёлым характером — это источники вашего счастья, потому что они учат вас терпению. Поэтому они очень добры.

С другой точки зрения, с точки зрения метода семи пунктов причин и следствия, нет таких живых существ, которые в прошлом не являлись вашими матерями. Это просто невероятно! Такое происходило не однажды, а бесчисленное количество раз все были вашими матерями. С этой точки зрения вы начинаете уважать каждое живое существо. Это моя практика, и я хотел бы, чтобы вы практиковали точно так же. Если вы начнёте практиковать с этого момента таким образом, то далее, когда перейдёте к практике развития бодхичитты, то сможете породить её намного легче. Вы ни на кого не будете смотреть сверху вниз, а во всех живых существах будете видеть драгоценности, исполняющие желания, и будете их уважать.

Далее последнее положение — уважайте их за их качества. Ваш Духовный Наставник и бодхисаттва с точки зрения предыдущих трёх положений являются объектами уважения, одинаковыми с другими живыми существами. Но с точки зрения качеств они обладают большими благими качествами, чем многие другие живые существа, с точки зрения качеств они обладают большими благими качествами. Так, с точки зрения метода, — те, у кого есть отречение, бодхичитта, и также с точки зрения мудрости, — те, у кого есть мудрость, познающая пустоту, они являются всё большими и большими объектами уважения. А те, кто полностью избавился от всех своих омрачений, реализовал весь потенциал, кто достиг состояния будды, они ещё большие объекты уважения. Если мы будем рассуждать только с точки зрения их чувств и с точки зрения их потенциала, то ваш Духовный Наставник и все живые существа — одинаковые объекты уважения. А с точки зрения доброты ваш Духовный Наставник не только был вашей матерью, но также и передаёт вам учение, поэтому он обладает большей добротой. С точки зрения качеств он невероятный объект уважения. Таким образом, вы можете уважать всех живых существ, но среди живых существ есть разные объекты уважения с точки зрения их качеств. Это логично.

Если вы заложите в свой ум такую программу, и ваш ум действительно начнёт размышлять подобным образом, то это и называется программированием своего ума. У вас у всех заложены программы вашими родителями, поэтому у всех узкий образ мышления. Родители вас учили: «Не разговаривайте с незнакомыми людьми, не нужно улыбаться тем, кого вы не знаете».

Когда я в первый раз приехал в Россию, никто не улыбался друг другу. Все сидели со строгим выражением лица. Когда я улыбался другим, на меня смотрели и думали, что я странный, улыбаюсь незнакомым людям. Улыбаться, проявлять любовь, уважение — это нормально. Когда вы были маленькими детьми, у вас был такой естественный характер, но затем родители заложили в вас такие программы: не делай этого, не делай того, не улыбайся. У них были на то определенные причины, но это маленькие причины. Родители должны говорить своим детям: «Вы можете любить других, можете их уважать, можете улыбаться, но всем не доверяйте». И это самое главное. А такие наставления: «Не разговаривайте, не улыбайтесь, будьте строгими», — всё это глупые программы. Учение всё больше становится похожим на психотерапию, я провожу для вас бесплатный сеанс психотерапии. Сейчас вы отбрасываете глупые программы, установленные вашими родителями, и при этом на их место ставите настоящие, безошибочные программы.

Когда в компьютере запущена неправильная программа, она мешает работе компьютера. Удалите эту программу, установите совершенно подлинную программу, и он будет работать намного лучше. Ваш ум — это компьютер, вам нужно правильно его запрограммировать. Я как специалист IT относительно компьютера вашего ума. Я говорю компьютеру вашего ума, что уважение к вам со стороны других не имеет значения, самое главное — это чтобы вы уважали других, я устанавливаю эту программу. Вы не можете сделать так, чтобы вас начали уважать все вокруг, но даже если это произойдет, что вы от этого получите? Может быть, вашему эго станет немного приятно. Когда вы надеваете что-то красивое, и видите, что люди к вам проявляют уважение, вы думаете: если я буду красиво одеваться, люди меня будут уважать. Завтра вы захотите надеть что-то ещё более красивое, и вам тогда не будет хватать денег. Вы будете думать: эти туфли я уже надевала, эти тоже надевала, мне надо надеть что-то новое. Вы сами создаёте себе тюрьму. Это неправильная программа. Вам нужно понять: уважают ли меня другие — это неважно, самое главное — чтобы я их уважал.

Итак, уважайте других по четырём причинам: первая — за их чувства, вторая — за их потенциал, третья — за их доброту, четвёртая — за их качества. Каждый день думайте об этом и возвращайте в себе уважение, в особенности относительно вашего Духовного Наставника, вспоминайте о его доброте, о его благих качествах. Чем больше вы его уважаете, вот это и называется преданностью Гуру. В вашей жизни даже своего партнёра, спутника жизни очень важно уважать. Богата ваша семья или нет, это не важно, но в любой семье даже не богатый муж должен уважать жену как царицу, и тогда он будет царём. Если жена уважает мужа как царя, то она становится царицей. Если дети уважают родителей как царя и царицу, то они становятся принцами и принцессами. В противном случае в царстве вашей семьи не будет царя. Поэтому на уровне семьи очень важно уважать друг друга. Если все религии будут относиться друг к другу с уважением, все нации будут уважать друг друга, тогда в мире не будет никаких войн. Мир во всем мире может воцариться не из-за разоружения, а благодаря взаимному уважению. Во-первых, нам самим нужно уважать других, и затем постепенно и другие тоже начнут друг друга уважать. Будучи буддистами, никогда не смотрите свысока на другие религии. Другие религии также полезны для определенных групп людей. У вас один менталитет, у других людей

другой, и поэтому существуют разные религии. Если рассматривать разные традиции медицины, то есть гомеопатия, европейская медицина, тибетская медицина, и они подходят разным людям. Чем больше традиций медицины в нашем мире, тем богаче наш мир. Также разные религии — это украшение нашего мира. Никогда не смотрите на другие религии свысока. В этом случае во имя религии конфликты будут невозможны. Поэтому очень важно уважать все религии, все нации. Особенно малые нации, малые народы, малые языки также очень важно уважать. Так поступает наше правительство, и это очень хорошо.

Итак, создайте такую программу, чтобы она у вас работала каждый день, и если вы начнёте уважать других, то вам легко будет их полюбить. Если вы их не уважаете, то вы не сможете сделать так, чтобы они вам нравились. Любовь бывает двух видов: одна — это когда другие вам нравятся, а другая любовь — это желание другим безупречного счастья. Итак, чтобы пожелать другим безупречного счастья, в первую очередь нам нужно сделать так, чтобы другие нам нравились. Если мы относимся к другим с большим уважением, то автоматически они начинают нам нравиться. Если к вам кто-то очень добр и в вашем уме преобладает памятование о его доброте, то даже если у него есть какие-то недостатки, вы их не замечаете, поскольку над ними преобладает сильное уважение к этому человеку. Итак, уважение — это основа для развития любви ко всем живым существам. Таким образом вы закладываете фундамент, чтобы в будущем развить бодхичитту, поскольку без уважения ко всем живым существам, без любви ко всем живым существам бодхичитту породить будет невозможно. Ваше эго всё время хочет на кого-то посмотреть сверху вниз и отметить чьи-то недостатки, но сразу же скажите себе, что это ваше эго. Вашему эго приятно, если вы замечаете чьи-то недостатки. Если кто-то начинает говорить о чьих-либо ошибках, вам это приятно, потому что это как будто подчёркивает ваше превосходство. Вы чувствуете, что вы лучше, чем они, и из-за этого ваше эго становится больше. И это неправильная программа. Но если вы уважаете других, вы не захотите слышать ни малейших слов критики. Если вы услышите хотя бы малейшее неприятное слово в отношении того человека, которого вы уважаете, вы скажете: «Пожалуйста, таких слов не произносите, это нас не касается». Это ваша практика. Если кто-то критикует другого, скажите этому человеку: «Таких слов не произноси». Если вы по-настоящему заботитесь о его благе, скажите ему это напрямую. За спиной не нужно ни о ком говорить. Вы же за спиной говорите, что она два года назад сделала то-то и то-то, какая она наглая. Вы сами наглые, а ещё говорите, что другие наглые. У вас есть омрачения, а вы говорите о наличии омрачений у других. У кого нет омрачений? Это практика вашего поведения. Не допускайте в уме негативных эмоций. Это негативная карма. Что касается негативной кармы, то своим телом и речью вы её создаете меньше, но ваш ум постоянно активен, и в отношении ума нужно быть очень осторожным.

Так, что касается практики начального уровня, то ваша Дхарма начального уровня — это порождение веры в Три Драгоценности и веры в закон кармы. Каждый день прикладывайте усилия к порождению более сильной веры в Три Драгоценности, и также более сильной веры в закон кармы. Это ваша формальная практика. Следующая ваша практика — это несовершенство негативной кармы и накопление богатства заслуг. Это ваша практика начального уровня.

Теперь средний уровень. Если вы всю жизнь практикуете только начальный уровень, это хорошо, но не эффективно. Итак, наряду с практикой начального уровня, когда вы не совершаете негативной кармы, очищаетесь от старой негативной кармы и накапливаете богатство заслуг, вместе с этим также научитесь и закладывать стратегию среднего уровня. Та сила, которая подталкивает вас к очищению от негативной кармы и накоплению больших заслуг — это памятование о непостоянстве и смерти. Концепция постоянства приводит к тому, что вы полностью теряетесь в одной этой жизни, и это опасно. В начале есть такая опасность — это концепция постоянства, мысль о том, что вы будете жить ещё очень долго, и непонимание того, что вы можете умереть в любой момент. Это очень опасная концепция. И это нужно заменить на представление о непостоянстве, на мысли о том, что однажды совершенно точно я умру, и момент смерти не определён, а в момент смерти будет полезна только Дхарма и ничто иное. Такие три осознания являются очень важными. Они пробудят вас от полной потерянности в одной этой жизни и освободят вас от состояния бомжа.

На самом деле, когда на вас смотрят бодхисаттвы или практики с большими реализациями, то в вас они видят бомжей. На девяносто процентов в вашем уме преобладает концепция постоянства, а что касается других десяти процентов, то это тоже только тогда, когда Духовный Наставник даёт вам учение, напоминает вам о непостоянстве, а в противном случае нет даже и этого. Даже без Духовного Наставника, каждое утро, когда вы просыпаетесь, напоминайте себе: “Мне очень повезло, что я ещё жив, и буду ли я жив завтра, на завтрашнее утро — неизвестно. Поэтому сегодня моя жизнь должна стать значимой. Я не буду совершать негативной кармы, и от созданной в прошлом негативной кармы я буду очищаться, и также буду накапливать заслуги для блага будущей жизни. У меня больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной, поэтому в момент смерти я буду принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы проявился какой-то из позитивных кармических отпечатков”. Если в своем уме вы устанавливаете такую программу, то вы хороший шахматист. Шахматисты создают такую программу, тренируются, и поэтому знают, к чему приведёт тот или иной ход: если сделать такой-то ход, то можно совершить такую-то ошибку. Поэтому они делают безошибочные ходы и выигрывают. Правильный дебютный ход сделать очень трудно, без тренировки этого добиться невозможно. То, о чём я сейчас говорю, это дебютные ходы вашей жизни.

Говорится, что если вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти утром, то утренняя сессия проходит впустую. Если не вспоминаете о непостоянстве и смерти днём, то и дневная сессия тоже пролетает впустую. Поэтому осознание, распознавание непостоянства и смерти делают вашу сессию чистой. Это буддийская психология. Великие мастера прошлого говорили об этом, и в наши дни, если вы начнёте поступать таким же образом, ваш ум станет совершенно другим. Он начнёт функционировать совершенно по-другому. Иногда вы думаете, что ваш ум не может измениться, потому что у вас в уме очень много концепций постоянства, очень много неправильных программ. В этом случае, как можно изменить ум? Это так же, как в шахматах вы делаете неправильные ходы, и потом не можете ничего изменить, потому что все ходы были неправильные. Потом вы не можете отстоять фигуры, теряете их, и в итоге говорите, что больше не хотите играть в шахматы.

Если бы с самого начала вы делали правильные ходы, то вам было бы приятно играть. Даже сильный противник был бы для вас ещё лучше. Таким образом наша жизнь — это как шахматная партия. Шахматы придумал буддийский монах, чёрные фигуры символизируют негативное состояние ума, а белые фигуры — позитивное состояние ума. Эта игра о том, каким образом позитивное состояние ума полностью побеждает негативное. И как это происходит? Это происходит с правильной стратегией, если вы совершаете правильный дебют. Потому что, если вы совершаете дебютные ошибки, то победить будет невозможно. Все легко говорят: «Будьте добрыми, никому не вредите». Все это знают, буддисты и не буддисты. Даже атеисты знают, что не нужно вредить, но в неправильной ситуации они начинают вредить. Почему? Потому что у них неправильный дебют. Так, непостоянство и смерть — это очень важный дебют. Итак, каждый раз напоминайте себе об этом. Если вы с утра вспомните о непостоянстве и смерти, то вся ваша утренняя сессия будет чистой практикой Дхармы. Сам Будда говорил, что среди всех следов, след слона самый большой, и точно также из всех осознаний, осознание непостоянства и смерти — самое высшее.

Далее, чтобы породить энтузиазм, очень важно размышлять о драгоценной человеческой жизни. Энтузиазм — это когда вы развиваете свой ум с удовольствием. Если вы понимаете, что вы свободны от всех препятствий, и у вас есть все благоприятные условия, десять благих условий, то вам на ум приходит такая мысль: «Если сегодня я не буду практиковать, когда же ещё мне заниматься практикой?» Энтузиазм означает, что вы с удовольствием занимаетесь практикой Дхармы, с удовольствием придерживаетесь позитивного мышления. Энтузиазм порождается благодаря размышлению о драгоценной человеческой жизни. У вас нет никаких жалоб. Вы думаете, что благодаря невероятной доброте Трёх Драгоценностей в прошлой жизни, я обрёл эту драгоценную человеческую жизнь, которая невероятна. Это моё богатство. Ваше настоящее богатство — это ваша драгоценная человеческая жизнь, которая может исчезнуть в любой момент. Шантидева говорил, что обладать драгоценной человеческой жизнью и не практиковать Дхарму — нет глупца больше этого. В Ламримае есть подробное учение на эту тему, и это изменит ваш образ мышления. У вас не будет никаких жалоб. Вы подумаете, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, и жалоба будет только одна: что вы не используете правильно эту драгоценную человеческую жизнь. Вы скажете: «С этого момента, с сегодняшнего дня я начну более значимым образом использовать свою драгоценную человеческую жизнь».

Корень всех реализаций, как говорил лама Цонкапа, это преданность Гуру. Благодаря преданности Гуру вы очищаетесь от огромного количества негативной кармы за короткое время и накапливаете невероятно большие заслуги также за короткое время. Благодаря преданности Гуру вы получаете невероятное благословение Трёх Драгоценностей через вашего Духовного Наставника, и те реализации, которые были до этого для вас невозможны, оказываются возможными. Вы скажете: «Я не заслуживаю таких реализаций, как же я достиг этих реализаций? Ведь я не практиковал с особым энтузиазмом». И все это будет благодаря преданности Гуру. Так, в духовной области, чем сильнее у вас преданность Гуру, тем быстрее вы достигаете реализаций, и это один очень важный секрет. Это вкратце первый том Ламрима, в сжатой форме. Теперь читайте этот текст более подробно, и вы будете понимать механизм.

Теперь практика среднего уровня. Вначале вам нужно знать о существовании трёх видов личности: это личность начального уровня, среднего уровня и личность высшего уровня. Эти три личности объясняются в тексте «Светильник на пути к просветлению», который написал Атиша, когда пребывал в Тибете. Это коренной текст для Ламрима. Старейшина индийской сангхи разрешил Атише находиться в Тибете только три года. Когда уже время пребывания Атиши в Тибете заканчивалось, Атиша должен был вернуться в Индию, но в Непале разгорелся конфликт, и поэтому Атиша не мог выехать из Тибета. По просьбе Атиши тибетцы отправили в Индию, в монастырь Наланда письмо Атиши и приложили к нему текст «Светильника». Когда великие мастера Индии прочитали этот текст, они увидели, что в этом маленьком тексте в сжатом виде содержится всё учение восьмидесяти четырёх тысяч томов учения Будды, краткое учение по всей сутре и тантре. Они сказали, что если бы Атиша находился в Индии, он не дал бы учения, подобного этому. А благодаря тому, что он отправился в Тибет, где нужно было кратко излагать людям суть учения, он смог написать этот труд. Они очень высоко оценили этот текст и попросили Атишу написать комментарий к этому тексту. Они сказали, что в этом случае вы можете оставаться в Тибете настолько долго, насколько захотите, потому что вы приносите благо народу Тибета.

В этом «Светильнике на пути к просветлению» Атиша объяснил, кто является личностью начального уровня, также объяснил критерии личности среднего и высшего уровней, что знать очень важно, потому что, если вы не знаете, к какому уровню вы относитесь, то не знаете, что вам практиковать. С помощью карт Гугла, если вы хотите куда-то добраться, в первую очередь вам нужно установить, где вы находитесь. Гугл покажет вам, куда дальше идти: прямо, направо, налево и так далее. Итак, очень важно знать ваш настоящий уровень. Иначе, если вы ошибётесь с вашей текущей локацией, с местоположением, то и вся проложенная карта тоже будет ошибочной.

Некоторые люди на Западе и в Москве думают, что они относятся к высшему уровню, и не просто к высшему, а к тантре, и не просто к тантре, а к маха-аннута-йога-тантре, и даже к необычной маха-аннута-йога-тантре: к махамудре, дзогчену. Они начинают с этого места, и в этом случае все те советы, которые далее подсказывает карта, становятся для них ошибочными. Если вы в Москве, а у вас на карте установлена локация Европы, что бы ни показывал Гугл, всё это будет ошибочным. Вам Гугл покажет дорогу прямо, но в этом направлении в реальности дороги нет. Гугл покажет направо, но и там дороги не будет. Почему? Вы ответите, что Гугл сошёл с ума. Но это не так. Это не Гугл сошёл с ума, а вы сошли с ума, потому что вы не знаете, где по-настоящему находитесь. По этой причине Атиша объяснил, кто является практиком начального уровня, каково определение, критерии. Далее — о практиках среднего уровня, также на основе определения и критериев, и также о критериях и определении практиков высшего уровня.

Итак, что касается критерия практика начального уровня, то в «Светильнике по пути к просветлению» говорится, что это тот практик, который боится перерождения в низших мирах и желает в следующей жизни обрести высшее перерождение. Также Атиша говорил, что практики начального уровня делятся на три категории: начальный-начальный уровень, начальный-средний уровень и начальный-высший уровень. Начальный-начальный уровень — это когда вы боитесь низших перерождений и желаете обрести перерождение в высшем мире на десять или на двадцать процентов, в всё остальное — это у вас преобладание заботы об этой жизни, и в этом случае это начальный-начальный уровень. Если это соотношение пятьдесят на пятьдесят, то есть на пятьдесят процентов вы заботитесь о том, чтобы в следующей жизни избежать перерождения в низших мирах, а на вторые пятьдесят процентов заботитесь о благополучии в этой жизни, то это начальный-средний уровень. Если у вас вообще нет никакого интереса к этой жизни, и на все сто процентов вы заботитесь только о том, чтобы в следующей жизни не оказаться в низших мирах, обрести высшее перерождение, в этом случае вы практик начального-высшего уровня. Это реализация. В начале в этой жизни на десять или двадцать процентов заботитесь о будущей жизни. Это реализация. У вас есть реализация, у вас есть десять или двадцать процентов заботы о будущей жизни. Вы думаете, что это важно. На восемьдесят процентов вы заботитесь о мирских вещах, но все равно у вас есть реализация. Вы практики, но вы практики начального начального уровня. Это тоже реализация. Вы отличаетесь от других людей. Если это соотношение пятьдесят на пятьдесят, то это невероятно! Если же у вас вообще нет никакой привязанности к этой жизни, если вы понимаете, что можете умереть в любой момент и полностью озабочены только тем, чтобы обрести счастье в следующей жизни, в этом случае у вас вообще нет никаких мирских дхарм, и вы практик начального-высшего уровня.

И весь этот прогресс достигается благодаря осознанию непостоянства и смерти. Чем сильнее у вас становится понимание непостоянства, тем больше у вас возрастают реализации. Поэтому аналитические медитации по Ламриму очень-очень важны, особенно по теме непостоянства и смерти. Поэтому многие мастера прошлых времен говорили, что относительно духовной практики, во-первых, очень трудно добиться полного понимания. Но даже если вы всё поняли, то затем заниматься полной практикой Дхармы, не частичной, а целостной практикой, это тоже очень трудно. Тогда вы профессионал. Если вы знаете, как в практику интегрировать все возможные аспекты практики, то вы профессионал. Но даже если вы занимаетесь целостной практикой, третья трудность — это достичь реализации. Если таким образом вы достигаете реализаций, то это будут подлинные реализации. Иначе вы можете начитывать какие-то мантры, один или два месяца медитировать и думать, что достигли реализации, может быть, какого-то ясновидения, но это будет иллюзия. Это не будет настоящей реализацией. Это препятствие.

Один практик медитировал в горах на Ламрим. Если это медитация на Ламрим, то это стопроцентный залог достижения реализации. Тут вредоносные духи увидели, что это происходит, и начали размышлять, как же ему учинить препятствия. И тогда они решили одарить его какими-то мирскими сиддхи, чтобы у него появился определенный уровень ясновидения. Он начал видеть всё, что происходит в деревне, давать людям советы, что вот у вас такие-то и такие-то препятствия, вам вредит такой-то дух, нужно совершить подношение, чтобы

избавиться от этих препятствий. Всё это были точные советы, и поэтому в итоге к нему выстроилась огромная очередь из жителей деревни, и это стало препятствием к его медитации. Все начали его хвалить, и он подумал, что за короткое время он достиг какой-то реализации. Тогда с высокомерием он пришёл к своему Духовному Наставнику и сказал: «Теперь ко мне приходит очень много людей и я всем им помогаю». Но Духовный Наставник его не похвалил, не назвал его молодцом. Настоящий тренер так же не будет вас называть молодцом за небольшие достижения. Он скажет, что этого ещё недостаточно, есть ещё более высокий уровень для достижения. И это черта подлинного тренера.

Духовный Наставник сразу же не сказал ему, что это не реализация, поскольку он был сильно привязан к этой идее и неправильно бы его понял, а дал ему такое задание: «Отправляйся в Лхасу и выполни сто тысяч простираний перед статуей Джово Ринпоче». Итак, он начал выполнять простиранья. Когда он выполнил двадцать тысяч, то ясновидение стало меньше, и затем становилось всё меньше и меньше. Когда он выполнил все сто тысяч простираний, то ясновидения не осталось вообще. Он пришел к Духовному Наставнику и сказал: «Какой кошмар, после того как я выполнил сто тысяч простираний, у меня не осталось ясновидения». Духовный Наставник сказал: «Молодец, очень хорошо. Именно этого я и хотел, это было препятствие, которое учинили вредоносные духи. Потому что у тебя острый ум, ты практиковал Ламрим, и совершенно точно мог бы достичь реализации, но это ясновидение, которое они тебе дали, стало препятствием к достижению реализации. Это были такие обычные сиддхи». Тогда он сделал простиранье перед Духовным Наставником и сказал: «Пожалуйста, простите меня за моё недопонимание относительно этого». Затем он ушел в совершенно другое место, где его никто не знал, и начал практиковать Ламрим с темы преданности Гуру, затем драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти в соответствии с тем, как это изложил лама Цонкапа. Сейчас я проговариваю эти вещи в краткой форме, но важны подробности. Таким образом он стал практиком начального уровня, затем практиком среднего уровня, затем практиком высшего уровня и в конце концов достиг также и тантрических реализаций. Это подлинная история жизни одного тибетского мастера.

Теперь определение практика среднего уровня. Это тот, кто полностью видит в сансарических атрибутах природу страдания, желает достичь состояния освобождения и вовлечён в практику освобождения от сансары, это практик среднего уровня. Это возможно только благодаря пониманию учения по четырем благородным истинам. Только в этом случае возможно порождение такой заботы. Далее определение практика высшего уровня: это тот, кто заботится о других больше, чем о себе; тот, кто устремившись к состоянию будды, практикует шесть совершенств, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, — это практик высшего уровня. Что касается практика среднего уровня, то это тот, кто видит в сансаре природу страдания и устремлен к достижению состояния освобождения, и с этой целью практикует троичную тренировку: тренировку нравственности, тренировку сосредоточения, тренировку мудрости. Это практик среднего уровня. А тот, кто боится рождения в низших мирах, кто стремится к высшему перерождению и практикует очищение от негативной кармы, несовершенство негативной кармы и накопление заслуг, — это практик начального уровня.

Итак, что касается практики начального уровня, то в краткой форме, это несовершенство негативной кармы и также очищение от совершённой ранней негативной кармы и накопление больших заслуг, это главное. Что касается практика среднего уровня, то во всех сансарических атрибутах, даже если человек становится царём Чакравартином, во всей сансарической реальности он видит природу страдания. Богатство, имущество, высокий статус, — во всем этом усматривается природа страдания и отсутствие подлинного счастья. В сансаре нет ни единого объекта, который был бы настоящим объектом вашего счастья. С таким пониманием вы устремляетесь к уму, полностью свободному от омрачений, к достижению нирваны, и ради этого начинаете практиковать троичную тренировку. Вот это определение практика среднего уровня. Определение практика высшего уровня: это на основе заботы о других больше, чем о себе, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды, — вам необходимо породить такую установку. Это называется бодхичиттой. Ваша практика — это шесть совершенств. То есть практики среднего уровня практикуют только тренировку нравственности, поскольку вторая и третья тренировки присущи высшему уровню, входят в шесть совершенств, и поэтому практикуются в рамках шести совершенств. Если это не последователи Махаяны, то на среднем уровне тогда выполняется вся троичная тренировка и достигается состояние нирваны. Это знать важно.

В рамках Махаяны есть две категории: это Сутраяна и Тантраяна. Некоторые мастера говорят о существовании Хинаяны, Махаяны и Тантраяны, но это ошибочное представление. Это базовая ошибка. Человек, который не знает, что такое электрон, протон и нейтрон, как он может объяснить другому науку? Без таких базовых знаний об электроны, протоне и нейтроне, как можно объяснить науку? Обычно говорят о двух колесницах: это Хинаяна и Махаяна, а не о трёх колесницах. Когда говорят, что есть Ваджраяна, третья колесница, это большая ошибка. Ваджраяна находится в рамках Махаяны. В Махаяне есть две колесницы: Сутраяна и Ваджраяна. В Хинаяне также есть две колесницы: Шраваки и Пратьекабудд. Шраваки — это в основном те, кто практикуют посредством слушания учения, больший упор делают на слушание учения, практикуют троичную тренировку и достигают состояния освобождения. Пратьекабудды — это те, кто делает упор не на слушание, а на уединённые практики. Это люди с более острым умом и большими заслугами, поэтому это более быстрый путь. Они становятся архатами намного быстрее. Так, это Шраваки и Пратьекабудды. Это объяснение, которое изложено в коренном тексте, написанном Джамьяном Шепа, это не моя выдумка. Любое учение, которое я передаю, должно восходить к какому-либо коренному тексту, а иначе это будет не учение Будды, а учение геше Тинлея. Тогда это очень опасно.

До прихода ламы Цонкапы в Тибет существовало множество разнообразных линий преемственности учения. Одни говорили, что наша линия преемственности выше, другие свою линию называли высшей. Лама Цонкапа объяснил: является линия передачи учения чистой или нет, зависит от того, восходит ли их учение к коренным текстам традиции Наланды. Как вода должна стекать со снежной горы, точно так же и учение, передающееся по линии преемственности, не должно противоречить коренным текстам.

В Сутраяне главная практика — это практика шести совершенств, и при этом объясняется, каким образом использовать грубый ум для познания пустоты. Что касается Тантраяны, то здесь используется йога божества, это самый главный момент. Лама Цонкапа в тексте “Этапы пути тантры” объяснил, что разница между сутрой и тантрой проводится с точки зрения йоги божества, а не с той точки зрения, что тантра быстрый путь, а сутра медленный путь. Если фундамент будет отсутствовать, то, что бы вы ни делали, быстрым путём это не будет.

Почему йога божества является таким критерием, отличающим сутру от тантры? Потому что, если в одном состоянии ума присутствует как метод, так и мудрость, это означает, что это практика тантры. Итак, в сутре нет такого, что одновременно в уме присутствует и метод, и мудрость. Есть метод — бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. В сутре либо метод бодхичитта побуждает мудрость, познающую пустоту; либо мудрость понимания пустоты побуждает порождать бодхичитту, но одновременно они не сочетаются. Нет такого одного состояния ума, которое представляло бы собой как метод, так сразу же и мудрость.

Теперь, как йога божества становится одним состоянием ума, в котором присутствует как метод, так и мудрость? Если такое есть, то это йога божества, а в противном случае это не йога божества. Вы просто представляете, что из сферы пустоты я появился как Ямантака, но это не йога божества. Вы цепляетесь за самосущего Ямантаку, и это становится еще одним корнем сансары. Вначале вы думаете: я особый, необычный человек, а потом: я стал божеством. Ваше эго становится божеством. И это опасно. Итак, если у вас нет правильного понимания тантры, то есть риск, что ваше эго станет только больше. Некоторые люди ездят в Индию, получают много посвящений, но когда приезжают обратно, у них становится большое эго: я божество, другие люди — сансарические существа. Они начинают смотреть на всех сверху вниз, никого не уважают. Что это такое? Если это настоящая йога божества, то в этом случае вы не только себя созерцаете божеством, но и всё вокруг вас тоже божественное.

Итак, всё, что вы видите, на самом деле такого самобытия нет. То, что вам кажется, предстаёт перед вами, всё это как бы иллюзия. Когда есть свет, то здесь есть различные цвета: красный, жёлтый, синий. Но когда света нет, то я могу думать, что цвета есть, но на самом деле никаких цветов не будет. Это известно даже учёным. Цвет взаимозависим. Там нет никакого цвета, просто есть какая-то субстанция, которая отражает белый цвет, и вот мы говорим, что там белый цвет. Когда нет света, нет отражения, и нет белого цвета. Для нас это тоже немного странно, что вот тот цвет, который мне очень нравится, существует только тогда, когда есть свет. А когда света нет, то он исчезает. То есть для нас это нечто шокирующее. Мы думаем, что есть самосущий цвет, но даже науке известно, что такого нет.

Также нет самосущей сансары и нирваны. Они существуют, когда есть взаимозависимость. Когда есть развитие двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, это называется сансарой. А когда происходит обратный процесс, пресечение двенадцатизвенной цепи, то это нирвана. Самосущей сансары и нирваны нет. Все это механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. С того момента, как двенадцатизвенная цепь

взаимозависимого возникновения пресекается, сансары не остается, а есть только нирвана. Поэтому многие махасиддхи говорили, что сансара и нирвана одного вкуса. Поэтому в тантре без понимания теории пустоты йога божества невозможна. Также без посвящения, даже если у вас есть отречение, бодхичитта и есть хорошее понимание теории пустоты, но если вы не получили посвящение, то у вас нет основы для того, чтобы визуализировать себя божеством. В момент внутреннего посвящения вы рождаетесь как дитя Ямантаки и обретаете потенциал, который может трансформироваться в божество. И таким образом у вас появляется основа, чтобы называть себя божеством.

Итак, каким образом практиковать йогу божества? Здесь фундаментом должно быть отречение, мотивацией бодхичитта, и с пониманием пустоты вы растворяетесь в сфере пустоты. Это ваша абсолютная природа. И пустота вашего ума, и пустота ума божества, вашего Духовного Наставника, становятся едиными. И далее из сферы пустоты пустотная видимость появляется как божество, но ваш ум при этом не расстаётся с осознанием пустоты.

Итак, что касается одного состояния ума, то здесь есть аспект видимости и аспект убеждённости. Аспект видимости — это вы, проявленные как божество, а аспект убеждённости — это убеждённость в пустоте от самобытия. Таким образом в одном состоянии ума одновременно сочетается как метод, так и мудрость. И это йога божества. Это нелегко, но слушайте эти объяснения, медитируйте и постепенно ваша йога божества станет настоящей йогой божества. Иначе, как говорил лама Цонкапа, если вы слишком много усилий прикладываете к частичным практикам, то это крайность лишних усилий. Некоторые люди, не владея полностью всеми наставлениями, посвящают себя какой-то частичной практике, например, йоге физических упражнений, или туммо. Например, некоторые ламы посвящают себя тому, чтобы сидеть в холоде и разжигать телесный жар. Благодаря такой длительной концентрации у них действительно появляется какой-то жар, и они считают, что это реализация, но на самом деле это печально. Не только тибетские ламы, я также видел некоторых русских, которые сидят в горах и медитируют, у них немного появляется жар, и они чувствуют это как реализацию. Хорошо, что они занимаются, но это жалко. Они на один аспект практики тратят всю жизнь.

Поэтому, как говорил лама Цонкапа, чрезмерные усилия — это крайность. С помощью мудрости вы сможете достичь невероятных вещей. Очень важен срединный путь, но это трудно. Я знаю, что русские любят такие экстремальные занятия: не пить, не есть, медитировать, готовы даже умереть, но это глупо. С другой стороны у вас есть хороший менталитет. У вас есть способность обрести целостное понимание, и затем на основе всего Ламрима приступить к мудрой практике и достичь настоящих реализаций. У нас есть такие традиции, как Кагью, Ньингма, где люди действительно подвергают себя очень большим трудностям и упорно медитируют. Это очень хорошо, но с очень слабым знанием Дхармы. Им не хватает мудрости, не хватает полных наставлений. Если у этих людей, которые медитируют в горах и практикуют туммо, спросить, в чём разница между сутрой и тантрой, то они скажут, что сутра — это медленный путь, а тантра — это быстрый путь. Но это просто бессмысленно. Туммо — это только маленькая часть.

Главное в тантре — это йога божества. Шесть йог Наропы — это тоже всего лишь одна из частей, а йога божества — это самое главное. Но не думайте, что последователи Гелуг безупречны. У них тоже есть множество ошибок. Я говорю сейчас о последователях Кагью, Ньингма или Гелуг. У всех есть ошибки. Потому что прогрессируют времена упадка, и деградация практиков тоже прогрессирует. В Гелуг думают, что самое главное — это знания, всё время учатся, учатся и не практикуют. Это тоже большая ошибка. Есть множество хороших практиков, но большинство, когда защищают степень геше, посвящают себя тому, чтобы просто давать учения, и не практикуют, думают: “Теперь я геше, и сейчас мне нужно найти учеников. Чем больше у меня будет учеников, тем больше у меня будет реализаций”. Это тоже неправильно.

Итак, что нужно делать? Это последователям Гелуг брать пример с последователей наших братьев, последователей Кагью и Ньингма, и более упорно медитировать, а нашим братьям из Кагью и Ньингма нужно брать пример с гелугпинских братьев и больше уделять внимания чтению книг и обретению знаний, и больше получать учение.

Когда я медитировал в горах, я не только занимался медитацией, но также получал учения и читал книги. Чем больше я читал книг, чем больше получал учений, тем более эффективной становилась моя медитация, и это действительно правда.

До свидания!