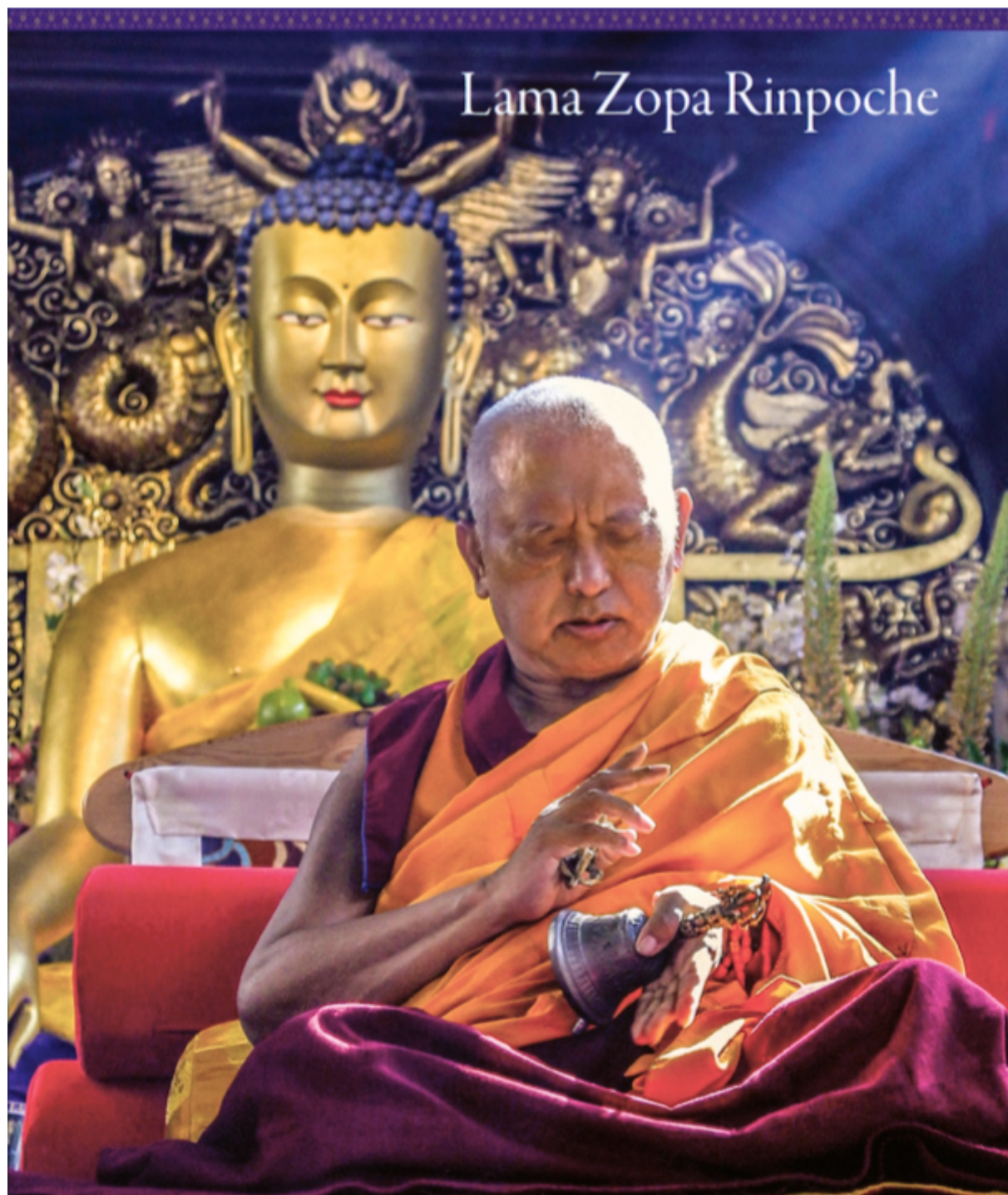


Солнце преданности, поток благословений



Лама Зопа Ринпоче

Солнце преданности, поток благословений

Лама Зопа Ринпоче

Английская версия книги отредактирована Гордоном МакДугаллом

Перевод на русский Анастасии Столяровой



Пусть все, кто видит, трогает, читает, вспоминает, говорит или думает об этих книгах, никогда не будет перерожден в несчастливых обстоятельствах, получает рождение только в ситуациях, благоприятных для совершенной практики Дхармы, встречает только совершенно квалифицированных духовных наставников, быстро развивает бодхичитту и без промедления достигает просветления на благо всех живых существ.

Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон

www.LamaYeshe.com

Некоммерческая благотворительная организация,
чья деятельность направлена на благо всех живых существ,
филиал Фонда Поддержания Махаянской Традиции

www.fpmt.org

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA

Архив Мудрости Ламы Еше

Мы приносим Вам учения Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче

Создание этой электронной книги стало возможным благодаря доброте людей, поддерживающих Архив Мудрости Ламы Еше, которые, как и Вы, ценят, что Архив делает доступными учения Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче в несметном множестве форматов, включая те, что есть на сайте Архива, для исследования, слушания, чтения и скачивания. Всем этим мы ежедневно делимся в наших социальных сетях и распространяем по всему миру как аудио- и электронные книги, так и книги для свободного скачивания. *Присоединяйтесь к нам в распространении Дхармы повсюду ради счастья и пользы всех существ.* Подробности на нашем сайте LamaYeshe.com. Благодарим Вас от всего сердца и желаем Вам получить удовольствие от чтения этой книги.

Оглавление

Предисловие редактора.....	7
От переводчика	9
Глава 1. Забота о сознании	11
Метод трансформации ума.....	12
В хорошо возделанном поле прорастет все, что было посажено	14
Счастье - это взаимозависимое возникновение	16
Глава 2. Наше счастье в наших руках.....	20
Превращая страдание в счастье.....	20
Абсолютное сознание - это sang-gyā	22
Образование - это больше, чем просто изучение.....	23
Метод Падмасамбхавы в диагностике болезней.....	24
Что такое самсара?.....	25
Практика Дхармы означает усмирение ума.....	26
Внутреннее образование, ведущее к воспитанию терпения и сострадания.....	27
Наша семья - это и есть тренировка ума.....	28
Следуя за эгоистической мыслью, мы не обречем никакого счастья.....	30
Глава 3. Галлюцинация настоящего “я”	33
Буддизм приходит в Тибет.....	33
Будда проявляется в обычном теле, чтобы вести нас	36
Лишь пустота, tong-ra-nui.....	37
Что мы делаем, чтобы защитить это несуществующее “истинное “я”.....	39
Как все представляется нам истинно существующим.....	40
Воззрение школы Прасангика о пустоте.....	43
Глава 4. Необходимость морали и прибежища.....	45
Мы обрели восемь свобод и десять дарований.....	45
Драгоценное человеческое рождение так редко и так хрупко	48
Являемся мы верующими или нет, нам нужно вести жизнь, полную морали.....	50
Необходимость прибежища в нашей жизни.....	53
Важность мантры Намгьялмы	55
Глава 5. Пространство перед тем как что-то назвать	58
Пространство перед тем как что-то назвать	59
Находимся в иллюзии из-за фокусника, неведения	61
Понимание истинного “я”	62
Мы встретили правильные учения.....	63
Король заблуждений.....	63
Пустота Z	64
Время остановить тиранию реального “я”	66
Глава 6. Учитель - это самый мощный объект	68
Солнце преданности, поток благословений	68
Неуважение к учителю - это неуважение ко всем буддам.....	70

Доброта родителей.....	72
Тратя свою жизнь понапрасну, мы делаем то же самое с жизнями родителей.....	74
Учитель - самый сильный из объектов	75
Примеры того, как можно служить учителю.....	77
Глава 7. Беседа о Долгьяле.....	80
Моя жизнь в Пхагри и Букса Дуар.....	81
Букса Дуар.....	83
О Долгьяле.....	84
Не имея ошибок, но демонстрируя, что они есть	86
Необходимость отречься от практики Долгьяла	88
Его Святейшество - это тот, кто раскрывает все учения	92
Глава 8. Кхандро-ла	93
Кхандро-ла и землетрясения.....	93
Сила бодхисаттв	94
Спасение животных и людей	95
На людях она выглядит как обычный человек.....	97
Гуру предстает в обычной форме из-за нашего нечистого сознания.....	98
Абсолютный и относительный гуру.....	102
Глава 9. Важность преданности учителю.....	106
Важность преданности учителю.....	107
Истинное начало - это преданность учителю.....	110
Все счастье приходит от Дхармы.....	111
Важность Дхармы и Дхарма-центров	113
Ринпоче учит английский.....	114
Ваджраяна подобна солнцу и луне.....	115
Как мы можем быть счастливы, пока другие страдают?.....	117
Глава 10. Видеть учителя как Будду.....	119
Вред, нанесенный Долгьялом	119
Мы должны проверять любого учителя, за которым следуем.....	121
Видеть гуру как будду.....	123
Подношение порам Его Святейшества	125
Учитель более драгоценен, чем драгоценность, исполняющая желания	129
Видение кажущихся ошибок учителя	132
Глава 11. Ценнее драгоценности, исполняющей желания	134
Лама Цонкапа и Монлам	134
Польза простираций.....	135
История Кхандро-ла.....	138
Принесение пользы живым существам.....	139
Как помочь тем, кто находится при смерти или умер.....	140
Обретение совершенного человеческого рождения похоже на сон	141
Не стоит терять ни мгновения	142
Едим ли мы мясо или нет - это в наших руках.....	143
Эта совершенная человеческая жизнь ценнее, чем драгоценность, исполняющая желания	144
Мы должны подготовиться к следующей жизни	147
Что наступит раньше: завтрашний день или следующая жизнь?.....	148

Отрекись от этой жизни.....	150
Глава 12. Отсекая корень самсары	153
Иллюзия, пронизывающая нашу жизнь.....	153
Отсечение корня самсары.....	154
Двенадцать звеньев	155
Все наше счастье пришло от живых существ.....	158
Только заботясь о других, мы достигнем просветления.....	161
Глава 13. Практика тантры	163
Херука, Гухьясамаджа и Ямантака.....	163
Почему практика Херуки так важна.....	164
Принятие посвящения: самайи пяти семейств будд.....	165
Использование дамару, ваджры и колокольчика	170
Толкование снов	171
Ваджраяна и пустота.....	172
Ваджраяна сочетает метод и мудрость в одном сознании.....	173
Тантра - это колесница результата.....	174
Хронология.....	176
Благодарность издателя.....	177

Предисловие редактора

Эта книга является записью замечательной серии событий. В июле 2014 года Лама Зопа Ринпоче, духовный руководитель Фонда Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) посетил Великобританию впервые за тринадцать лет, дав учения в Лидс и Лондоне. Замечательно было не то, что Ринпоче давал учения - он учит с каждым дыханием - а то, что время события и сила и ясность его учений после его долгого отсутствия были такими, что никто из присутствовавших там никогда этого забудет.

Первое из мероприятий проходило в Университете Тринити в Лидс в тот же самый день и всего лишь в нескольких километрах от стартовой точки Тур де Франс, 3600-километровой велогонки, которая является величайшим спортивным событием во Франции (и которая по какой-то причине начиналась в 2014 году в Великобритании). Миллион человек, приехавшие увидеть начало гонки, интересным образом повлияли на дорогу на учения к Ринпоче. Помню, как я приехал на станцию в Лидс и увидел море людей, заполнивших все платформы; вокзал Дели в час пик казался бы пустыней по сравнению с этим зрелищем. Чудесным образом снаружи ждали пустые такси, и дорога до университета была свободной. Один из местных жителей сказал мне: “Это самый удивительный день, который Лидс когда-либо видел”. Я вынужден был согласиться с ним, однако вам решать, какое из этих двух событий было более замечательным.

Я считаю, что мне потрясающе повезло присутствовать на тех учениях (хотя я и был измотан после двух бессонных ночей в Лондоне), поэтому в процессе их редактирования для этой книги мне хотелось сохранить вкус учений великого мастера, дающего точные наставления ученикам, сидящим перед ним.

Кроме пропущенных посвящений заслуг в конце каждой сессии и некоторых частей учений - устных передач и инициации - я постарался сохранить темы в книге как можно ближе к тому, как Ринпоче их давал, и в том же самом порядке. Я объединил один-два раздела, особенно те, которые фактически повторяли друга, когда Ринпоче давал учения в Лидс и Лондоне, а также переставил местами несколько коротких разделов, чтобы придать книге лучшую связность, но тем не менее это все же запись устных учений. Поэтому вы заметите множество маленьких отступлений, например, когда Ринпоче объясняет какую-то второстепенную тему (иногда достаточно многословно) в контексте основной темы. С этим придется смириться. Если вам когда-либо улыбалась удача оказаться на учениях Ринпоче вживую, то вы знаете, что таков его стиль.

Более того, то, как он возвращался к определенным темам, будто желая усилить и объяснить подробнее то, о чем рассказывал ранее, было очень мощным опытом для меня, сидевшего перед ним. Занимаясь редактированием записей с тех учений, я все еще это ощущаю. Надеюсь, в процессе редактирования этой книги, не слишком много силы выражения Ринпоче было потеряно.

Его глубокое объяснение слова *sang-gyü* является одним из примеров, в которых он повторяется снова и снова. Вместо того чтобы использовать шаблонный английский перевод этого слова - “будда” - Ринпоче разделяет тибетский термин на два слога и объясняет, что *sang* означает полное устранение всех омрачений, а *gyü* - полное достижение всех реализаций, и именно это и есть будда, именно это и есть состояние будды - просветление. Для большинства из нас Будда - это человек, который сидит под деревом и светится. Ринпоче разрушает такое сильно ограниченное видение, говоря: “Не закливайтесь за словах”.

Две другие темы, к которым он все время возвращался, были про опасность поклонения мирскому божеству-защитнику Шугдэну, или Догьялу, как Ринпоче здесь чаще всего его называл, а также про великолепные качества Кхандро-ла, удивительного существа, ставшего очень важной фигурой для тибетского буддизма, ФПМТ и мира. Мне повезло пройти два ретрита с ней, и я чувствую, что слова Ринпоче о ее важности - это совсем не преувеличение.

Обычно, редактируя учения Ринпоче, у меня не получается поблагодарить каждого человека индивидуально, поскольку это командная работа, которая частенько растягивается на десятилетия. Хотя над этой книгой работали очень многие, мне бы хотелось поблагодарить отдельно досточтимую Тубтен Мунсел, переведившую аудио-файлы в текст, и Диану ван Ди, проверявшую записи. Обе они выполнили свою работу с такой скоростью, точностью и преданностью, что это сильно облегчило мою задачу. Какие бы ошибки и неточности ни встретились в этой книге, все они исключительно на моей совести.

Пусть эта книга с учениями Ринпоче из Великобритании вдохновляет всех, кто ее читает, и приносит сострадание, терпение и мудрость. В частности, пусть она станет источником гармонии и силы для различных центров и учебных групп в Великобритании, особенно для новой ретритной группы Land of Joy, которая фактически родилась во время визита Ринпоче.

Пусть какие-либо заслуги от создания этой книги, даже самые маленькие, будут посвящены долгой жизни и здоровью Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Зопы Ринпоче, Кхандро-ла и других замечательных учителей ФПМТ, тибетского буддизма и всех буддийских традиций. Пусть их благословения всегда проливаются на нас благодаря солнцу нашей преданности.

Гордон МакДугалл

Бат, Великобритания

Февраль 2015

От переводчика

Прежде всего, хочу выразить огромную благодарность Ламе Зопа Ринпоче, Ламе Еше, Николасу Рибушу и всей его команде, работающей над изданием материалов Архива Мудрости Ламы Еше. Для меня переводить учения Лам - это большая честь и радость, и я надеюсь, что моя работа приносит пользу и Вам, передавая без искажения благословения, заложенные в словах этих драгоценных учителей.

Прошу прощения за любые неточности в переводе, а также грамматические, синтаксические и орфографические ошибки. Все они - исключительно моя оплошность и недостаток знаний; я переводчик с тибетского и английского языков, но не филолог или лингвист.

Если Вы заметили что-то, что требует исправления, пожалуйста, свяжитесь со мной по почте perevodchik.lamayeshe@gmail.com, я буду очень благодарна. Возможно, среди Вас есть профессиональные филологи и редакторы, а также переводчики, готовые помогать в работе Архива в качестве волонтеров. Если Вам это интересно, пожалуйста, напишите мне.

Несколько слов об особенностях перевода.

- То, что в английском тексте переводят как *mind*, по-тибетски называется *sems* или *blo* - в зависимости от контекста. На русский язык это переводится как “сознание” или “ум”, но встречаются также и другие версии. Несмотря на то что, углубляясь в детали науки об уме, *Lorig*, мы обнаруживаем, что эти два тибетских слова имеют совершенно конкретные значения и используются в строго определенных контекстах, английское слово *mind* их как бы объединяет в одно и упрощает. Поскольку Ринпоче, давая учения на английском, использовал термин *mind*, не всегда понятно, какое из тибетских слов он употребил бы, говоря на родном языке. Кроме того, в русском языке нет слов, которые в точности отражают значения тибетских терминов, поэтому в своем переводе я зачастую использовала слова “ум” и “сознание” как синонимы, иногда обращаясь также и к выражению “состояние сознания”, в некоторых случаях яснее отражающему суть сказанного для русского человека. Если Вам интересно, какие бывают виды ума, или сознания, какие они имеют функции, и на какие категории подразделяются, об этом подробно рассказывается в текстах науки об уме, *Lorig*, например, в книге Р.Н. Крапивиной “Ум и знание”.

- Переводя тибетское слово *nyon-mongs* (по-английски *defilements, delusions, afflictions* и т.д.), я не использовала стандартный термин “омрачения” или санскритский “клеши”, часто используемые в русских переводах, а предпочла “омрачающие эмоции” или “беспокоящие эмоции”, в некоторых случаях также называя их “иллюзиями” или “заблуждениями”. Причиной тому - разница между тибетскими терминами *nyon-mongs* и *sgrib-pa*: под первым имеют в виду беспокоящие состояния ума, такие как гнев, неведение и привязанность, в то время как второй дословно означает “омрачение”, то есть то, что затемняет, закрывает от ясного видения реальности. *Sgrib-pa*, или омрачения, бывают двух видов: омрачения беспокоящих эмоций, *nyon-sgrib*, и омрачения, препятствующие всеведению, или полному пробуждению в состоянии будды, *shes-sgrib*. По моему мнению такой перевод яснее отражает суть этих терминов.

- В своих учениях Ринпоче часто характеризует нирвану как “состояние индивидуального покоя” или “покой для себя”. Слова “индивидуальный” и “для себя” здесь очень важны и являются ключевыми. Нирвана бывает двух видов: низшая нирвана, то есть тот самый покой и блаженство лишь для себя, когда практикующий заботится о достижении этого состояния только ради своего блага, и высшая нирвана, просветление, когда практикующий достигает этого состояния ради блага всех живых существ. Низшая нирвана - результат движения по

пути Малой Колесницы, Хинаяны, в то время как высшая нирвана, или просветление, - это результат Колесницы Бодхисаттв, или Махаяны. Ринпоче подчеркивает важность следования Махаяне и достижения высшей формы нирваны ради всех живых существ - полного просветления.

И последнее: в этой книге есть много ссылок на различные тексты и книги; часть из них переведена на русский язык - в этом случае я привожу русское название. Если же книга или текст еще не переведены на русский, я пишу его на английском языке, как это указано в оригинальном издании.

Желаю Архиву Мудрости Ламы Еше и всей организации ФПМТ успешного развития и беспрепятственного продолжения деятельности на благо всех живых существ.

Анастасия Столярова

Август 2018

Глава 1. Забота о сознании

Благодарю всех, кого я встретил в этой жизни и в моих предыдущих воплощениях. Мы собрались здесь, потому что уже встречались в своих прошлых жизнях или в прошлом вообще. Поэтому, мои братья и сестры, спасибо вам всем за то, что приехали сюда, я желаю вам всего самого наилучшего.

О чем мы собираемся разговаривать? Думаю, что самая важная вещь в мире - это осознать, что все наше счастье и проблемы приходят из нашего ума; все ежечасные, ежеминутные, ежесекундные радости и трудности приходят из нашего ума.

Иногда в определенных жизненных ситуациях мы способны распознать, что один тип мышления приносит успокоение другим и себе, в то время как другой тип мышления приносит вред. То, как мы действуем по отношению к другим в какой-либо ситуации, определяет то, что мы получаем в результате. Это понимание показывает, что мы имеем в руках полную свободу - свободу остановить проблемы и принести мир и счастье другим существам и себе самим.

Даже когда возникает сильный гнев, мы можем осознавать, что у нас есть выбор. Возникает обычно неподдающаяся нашему контролю эгоистическая мысль, приводя за собой эгоистическую заботу о своем счастье, гнев, гордыню и так далее, но иногда это может помочь нам осознать, что у нас есть выбор. Мы *можем* выбирать. У нас всегда есть выбор: принести счастье или страдание другому человеку, но из-за своего гнева, желая принести боль, мы обычно делаем неправильный выбор.

Видя, что проблемы и счастье приходят из ума, мы можем выйти за пределы этого и увидеть, что все страдание, которое испытывали когда-то и будем испытывать во всех наших жизнях, берет начало в уме, включая тяжелые муки животных, голодных духов и существ ада. Все, что мы испытывали в прошлом и будем испытывать в будущем, приходит из ума.

Самсара - это санскритское слово, означающее круговорот существования или кружение, а *нирвана* значит абсолютное, блаженное состояние покоя для себя, полное освобождение от океанов страданий самсары. И самсара, и nirvana возникают из ума. Просветление - это бесподобное счастье, состояние всеведения. В тибетском языке слово *sang-gyā* означает именно это: полное прекращение всех омрачений и полное достижение всех реализаций. Просветление также возникает из нашего сознания. Оно не приходит откуда-либо еще: из храмов или откуда-то извне. Оно приходит из сознания.

Каждый день, каждую минуту мы либо испытываем проблемы, либо чувствуем счастье. Если мы сможем научиться думать по-другому, наши проблемы исчезнут, и мы обретем мир и счастье в жизни. Но когда мы не меняем образ мышления, проблемы заполняют всю нашу жизнь днем и ночью. Тогда возникает необходимость идти к психологам и докторам. Визиты ко всем этим специалистам делают нашу жизнь очень дорогой! Кроме обычных расходов на еду и дом, есть еще все эти ужасно дорогостоящие доктора, которые берут, возможно, тысячи, сотни тысяч, миллионы долларов! Жизнь так дорога, потому что мы не знаем, как позаботиться о своем уме, мы не в курсе, как позаботиться о своей жизни.

На самом деле практика Дхармы, медитация - существует множество разных названий одного и того же - это лучшая психология для обретения самого здорового ума. А самый здоровый ум позволяет нам иметь самое здоровое тело. Это невозможно, если мы не заботимся о своем уме и обращаемся с ним как с мусором, выкидывая его на помойку.

Если нам не удастся позаботиться об уме, это всегда приносит неприятные результаты, создавая множество волнений и трудностей - одну за другой. Как только мы решаем одну

проблему, возникает следующая, так продолжается постоянно, и наша жизнь становится хуже и хуже. Выйдя из-под контроля, мы получаем все больше и больше счетов, влезаем во все бóльшие и бóльшие долги снова и снова. Так и проходит вся наша жизнь.

Ключ к счастью - в уме. С помощью ума мы можем переключить свою жизнь на режим страдания или настроить ее на счастье, точно так же как переключаем каналы в телевизоре, выбирая программу о борьбе и войне или о каких-то мирных вещах, таких как, например, программы о природе, которые, кажется, так нравятся людям. Чувство счастья или страдания зависит полностью от того, что мы делаем со своим умом.

Забота об уме, забота о жизни означает медитацию. Практика медитации должна быть именно такой: забота о своем уме, забота о своей жизни, забота о себе. Вот о чем я хотел бы поговорить. Я не так хорошо знаю буддизм, но могу сказать несколько слов о том, с чем я немного знаком.

Метод трансформации ума

Не говоря уже о различных высших уровнях счастья, которое мы можем обрести в этой жизни, а также счастье за пределами этой жизни, большинство людей не знают, что даже мирское счастье в этой жизни полностью зависит от ума. Они думают исключительно об этой жизни, которая сейчас может казаться длинной, но на самом деле очень-очень коротка.

Это становится очень ясным в момент смерти. Даже имея это человеческое тело со всем прилегающим к нему комфортом и удовольствиями, принадлежащими этому миру, - машиной, домом, семьей и так далее - в момент смерти все это исчезает. В одну минуту у нас это есть, а в следующее мгновение все пропало. Это то, с чем мы столкнемся, когда умрем, потому что пока были живы, мы никогда не медитировали; мы не смогли использовать правильно эту самую важную психологию, чтобы сделать свой ум позитивным и здоровым. Это то, о чем учил Будда в своем основополагающем учении о четырех благородных истинах, на котором фокусируется Хинаяна: истине о страдании, истине о причине страдания, истине о прекращении страдания и его причины, а также истине о пути, ведущем к прекращению страдания и его причины.

Внутри этого основополагающего учения Будды есть учения о непостоянстве и смерти. До тех пор пока мы остаемся в неведении относительно непостоянства - не столько о грубом уровне непостоянства, а, главным образом, тонком - мы будем сталкиваться с проблемами в жизни, отношениях и прочем.

Точно так же как люди не понимают свой ум, они не понимают и смерть. И все же чрезвычайно важно осознавать, что происходит со смертью, чтобы, проходя через сам процесс умирания, мы могли быть счастливы. Хотя мы все еще несвободны от смерти, зная об этом, мы можем сделать смерть как можно более полезной для себя и всех остальных живых существ, которые также должны столкнуться со страданием смерти.

Нам все же предстоит пройти через смерть, потому что мы пока не устранили ее причину: карму и омрачающие эмоции. Без прямого постижения пустоты мы не сможем этого сделать. Поэтому это то, что нам необходимо. Разрушив причину, невозможно испытать на себе результат: страдание смерти, рождения, болезни, старости и опять смерти, снова и снова.

Люди тратят много денег, чтобы перестать выглядеть старыми - сотни, тысячи или даже миллионы долларов. Однако если бы мы перестали раскрашивать свое тело, чтобы сделать его красивее, и позволили ему оставаться просто естественным, старение бы проявилось; мы бы замечали это с каждым проходящим годом все сильнее.

Также это зависит от того, как человек прожил свою жизнь. Даже за один год кто-то, кто испытывал сильное несчастье, может внешне стать старым, его¹ кожа покроется морщинами, а волосы станут седыми. С другой стороны, человек, у которого очень стабильная и спокойная жизнь без особых страданий, особенно если сознание такого человека находится в очень счастливом состоянии, мало меняется внешне, даже несмотря на то что процесс старения происходит таким же образом.

Мы все время становимся старше, не только день ото дня, но также час за часом, даже секунда за секундой. Нам не остаться прежними, потому что мы меняемся, даже от секунды к секунде. Геше Ламримпа, тибетский мастер медитации, говорил, что даже за секунду возникают очень тонкие отпечатки, приводящие к изменениям. Такова эволюция, происходит именно это. Таково непостоянство - тот факт, что мы непрерывно стареем. Здесь, конечно, мы в целом говорим о внешних вещах, таких как тело.

Самый счастливый человек - это тот, кто всегда мыслит позитивно, практикует Дхарму, в особенности *бодхичитту*, самое позитивное из состояний ума. С этим состоянием мы можем использовать любую возникающую проблему себе на пользу и трансформировать в счастье, используя ее для освобождения себя от океанов самсарических страданий. Кроме того, мы можем использовать ее для достижения несравненного счастья, состояния всеведения, *sang-gyā* - полного избавления от омрачений и достижения всех реализаций. Мы можем использовать это не только лишь для себя, но и для других, чтобы освободить бесчисленное множество живых существ от океанов страданий самсары, а также привести их к состоянию несравненного счастья - всеведения.

С таким состоянием сознания мы можем использовать любую проблему, с которой сталкиваемся в жизни, для этих целей, даже смерть или рак. Это поистине невероятно. Мы используем проблемы, чтобы накопить небеса заслуг; даже больше, чем небеса заслуг. Если бы такие заслуги приняли материальную форму, то они были бы больше небес. Будда объяснял это в сутре, и то же самое говорил Лама Атиша:

*Если бы воплощенная вами бодхичитта
Приняла [материальную] форму,
То, что вы накопили,
Было бы больше небес.*

Это самое лучшее очищение. Бодхичитта очищает омрачения, накопленные с безначальных рождений [в самсаре], которые приносят страдание в этой и будущих жизнях и становятся причиной нашего перерождения в низших сферах. Вот что происходит в минуту, когда мы практикуем, в секунду когда мы практикуем. Это самый лучший способ практики.

В Америке иногда случается так, что школьники убивают множество людей. И не только маленькие дети, но и взрослые. Это случилось в прошлом году, и несколько раз случалось раньше - внезапно, шокирующе. Уверен, это происходит не только в Америке, но и во всем остальном мире.

Например, в Америке в течение нескольких лет продолжался разговор, но так и не дошли до принятия решения о праве ношения оружия. В настоящее время каждый может иметь огнестрельное оружие, поэтому если ваш враг или кто-то другой стреляет в вас, вы можете

¹ Или ее. Здесь вместо безличного местоимения “they” редакторы английского издания используют местоимения мужского и женского рода попеременно.

выстрелить в ответ. Кажется, это обычное состояние сознания в Америке. Поэтому много раз случилось так, что даже очень молодые люди убивали много человек.

После таких случаев стрельбы люди обсуждают это на телевидении и в других средствах массовой информации в течение многих недель. Они удивляются, как маленький ребенок мог убить так много людей. Они разговаривают больше и больше, но не приходят к решению проблемы. Однажды, когда один мужчина убил много людей, они проверили, здоров ли он психически, и оказалось, что он был здоров, ну или по крайней мере он соответствовал тому, что они называют “здоровым” человеком. Он просто работал на обычной работе и вел обычную жизнь, так же как и те, кого правительство и прочие организации считает нормальными. Однако в тот самый день внезапно его мышление изменилось, он достал ружье и расстрелял множество людей. Вот так это случилось.

Все были чрезвычайно удивлены. На CNN Андерсон Купер потребовал разобраться, как такое могло случиться, но в то же самое время он сказал, что знает, что люди не найдут ответа. Для его ума не было ответа, как можно прекратить такие убийства. Мне жаль его разочаровывать, но должен сказать, что он ошибался: способ есть. Если бы убийца встретился с Дхармой и слушал учения Всеведающего, то знал бы, что существует метод трансформации своего ума так, чтобы такие вещи не происходили. Метод заключается в том, чтобы очистить прошлую негативную карму, омрачения, и не только в этой жизни, но во всех наших перерождениях с безначальных времен; нужно совершить покаяние и очистить. Если бы ему удалось очистить омрачения, которые заставили его мышление поменяться и убить всех этих людей, то такая негативная мысль не возникла бы, и он не стал бы стрелять. Возможно, люди будут шокированы из-за моих слов, но таково решение этой проблемы.

Точно так же если бы жертвы стрельбы знали о практике очищения, тогда результат - гибель от пуль стрелявшего - не проявился бы. Это возможно. Таким образом, и жертва, и преступник нуждаются в очищении.

Метод существует, мы можем что-то с этим сделать, а именно - работать с сознанием, а не просто пытаться произвести изменения снаружи без внутренней трансформации. Это работа сознания в чистом виде. Просто благодаря такой работе может произойти изменение. Но, к сожалению, поскольку те люди не встретились с Дхармой, они не знают метода и не в курсе решения проблемы.

По этой причине я хочу поговорить об уме, о том, как его трансформировать, перестать думать нездоровым, недобродетельным образом, который приносит проблемы другим и нам самим, и о том, как трансформировать мышление в позитивную сторону и стать способным вести счастливую, позитивную жизнь.

В хорошо возделанном поле прорастет все, что было посажено

В “Сущностных наставлениях книги Кадам” (*Heart Instructions of the Book of Kadam*) есть следующие слова Ламы Атиши:

Если поле хорошо возделано, то все вырастет, что бы ни посадили.

С хорошим сердцем все ваши наивысшие пожелания исполнятся,

Таким образом, все, что вы делаете, должно исходить из сознания пробуждения.

Лама Атиша говорил это своему главному наставнику Дромтонпе.

С упорством и стойкостью не будет никаких препятствий.

Если вы знаете, что нужно практиковать, и что отвергнуть,

То пойдете к освобождению, пребывая в сфере мудрости.

Лама Атиша сказал, что учение, дисциплина и доброта должны дополнять друг друга.²

Атиша начинает с примера пашни. Если поле хорошо возделано, то что бы мы ни посадили на нем, все вырастет. Точно так же если у нас доброе сердце, то мы получим все, чего желаем. Все, чего мы хотим, исполнится. Когда есть стойкость, у нас не будет никаких препятствий, то есть препятствий к какому-либо виду счастья, главным образом, абсолютному счастью - свободе от океанов страданий самсары, и особенно несравненному счастью, которое есть состояние всеведения. Например, я сам ленив, поэтому ничего не происходит. Но у тех, кто обладает стойкостью, нет препятствий. Они достигнут всего, чего пожелают.

Есть тибетская поговорка: черепаха движется очень-очень медленно, но достигает своей цели, в то время как блоха прыгает из стороны в сторону и никогда никуда не добирается. Тот, кто обладает небольшим усердием и активен в течение короткого времени, но не может сохранять такое устойчивое движение долго, не добьется успеха. Мне кажется, эта тибетская поговорка очень полезна.

Даже несмотря на то что мы практикуем очень мало, нам очень важно это продолжать. Не следует практиковать в течение короткого времени и потом из-за недостатка усердия позволять своему сознанию становиться слабее, пока не почувствуем, что больше не можем делать практики. Затем, возможно, после длительного перерыва в практике мы встречаем кого-то или слышим чью-то речь и вдохновляемся, что побуждает нас попробовать снова - на несколько дней или месяцев. Так не должно быть. Даже если практика Дхармы, которую мы делаем, очень мала, нам очень важно сохранять в ней усердие.

Кроме усердия нам нужно еще знать, что нужно практиковать, и от чего нужно отказаться. От нас зависит, хотим мы практиковать Дхарму или нет, но если хотим, то исследование и изучение, то есть знание, очень важны. Зная Дхарму, учения Всеведающего, мы развиваем мудрость различать верное от неверного в нашей жизни. Тогда мы сможем отказаться от того, что неверно, и практиковать верное, и благодаря этому достичь освобождения, абсолютного счастья, блаженного состояния покоя. Это совет из “Сущностных наставлений книги Кадам”.

Я еще не видел комментариев на это, но по моему мнению это достигается за счет реализации “искусных методов проявлений” (skillful means of appearances) - воззрения школы Прасангика об очень тонком уровне взаимозависимого возникновения. Школа Мадхьямика подразделяется на Сватантрику и Прасангику, и это воззрение о самом тонком уровне взаимозависимого возникновения принадлежит к последней, Прасангике.

Будда реализовал абсолютную мудрость и затем открыл ее нам, живым существам. Благодаря этому бесчисленные живые существа уже освободились от океанов страданий самсары и пришли к непревзойденному счастью просветления. “Пребывание в сфере мудрости” означает получение прямого восприятия пустоты посредством медитации - состояния медитативного “равновесия”.

После этого мы сможем вести всех остальных живых существ-скитальцев к освобождению. В тибетском языке такие существа называются словом *dro-wa*, означающем, что они несвободны от причины страдания (кармы и омрачающих эмоций) и вечно пребывают в круговороте самсары. Существа ада, голодные духи, животные, боги, полубоги и человеческие существа находились в круговороте сфер страдания с безначальных времен. Если они не встретятся с Дхармой, если не узнают Дхарму, то будут вынуждены страдать таким образом бесконечно,

² Записано Йонгдзином Еше Гьялценом (Yongdzin Yeshe Gyaltzen), секция 8, стихи 18-19. Для сравнения можно посмотреть перевод на английский Тубтена Джинпы в “Книге Кадам” (The Book of Kadam) на стр. 555 в англоязычном издании.

поэтому их называют *dro-wa*, “скитальцы”. Однако благодаря искусным методам проявлений мы способны освободить этих существ-скитальцев от страданий самсары и привести их к абсолютному счастью, то есть состоянию всеведения.

Если просто немного читать о буддизме без практики медитации, то это будет похоже на детскую игру в медитацию. Нам нужно делать больше.

Счастье - это взаимозависимое возникновение

Мы хотим счастья и не желаем страдания. Это то, чего хотят все. Даже муравьи, активно бегающие по делам днем и ночью, делают это именно по этой причине. В Непале, если я проливаю немного сладкого чая на стол, почти мгновенно появляются муравьи, ползущие к пролитому. Они приползают днем, но ночью их нет. Может быть, они спят, я не в курсе. Может быть, они сладко спят по ночам. Кажется, как будто какие-то муравьи делают это, а какие-то - нет, но в целом муравьи очень активны, они ползают вверх и вниз по деревьям - очень активны! Точно так же как люди и все остальные существа.

В этом мы все одинаковы. Как и насекомые, как каждое живое существо, мы все ищем счастья и желаем избежать страданий. По этой причине мы все постоянно движемся в поисках пищи, в поисках комфорта, в поисках всего на свете.

Каждая рыбка в океане ведет себя так же. Не знаю, кто управляет всеми этими миллиардами и миллиардами маленьких рыбок, но они всегда ищут еду, в то же самое время пытаюсь убежать от своих врагов. Их миллионы, и не только маленьких - тех, кто плывет куда угодно в поисках еды, одновременно пытаюсь избежать встречи с врагами. Это всего лишь один пример, но мы все поступаем одинаково.

Когда мы смотрим на море с самолета, оно выглядит голубым. Оно кажется таким мирным и спокойным, даже как будто счастливым, без тени насилия. Но если бы мы нырнули под воду, то увидели бы, что там совсем другая история. Там водятся киты и акулы, а также другие большие рыбы, и каждая поедает другую. Морские львы, эти огромные, толстые существа, вылезают из океана и лениво лежат на камнях, затем ныряют обратно и съедают плавающих в воде пингвинов. Морские львы питаются пингвинами, а их, в свою очередь, съедают киты или другие большие животные. Один ест другого, а его съедает третий, и так далее.

Это то, что мы увидели бы, если бы нырнули вглубь: весь океан заполнен бесчисленным множеством живых существ, которые поедают друг друга. Они всегда либо пытаются убежать от опасности, либо ищут еду. Большинство людей, к счастью, не сталкиваются с такими проблемами.

Какую хорошую жизнь ведут человеческие существа, сколько у нас комфорта и свободы! Следует использовать эту великолепную возможность, чтобы принести пользу всем живым существам, в особенности тем, кто живет в нашей стране и в этом мире в целом.

Все существа хотят счастья и не желают страдать. Мы, люди, желаем того же, что бы ни делали: летим ли мы на самолете, плывем на лодке, едем на машине или велосипеде. В Лидс только что закончилась велогонка.³ Я там не был, но видел ее по телевизору. Все и везде - в магазинах, ресторанах, офисах, на велосипедах - все хотят счастья и не желают страдать, включая крошечных насекомых, которых мы можем видеть только под микроскопом. У всех нас одинаковое стремление.

³ В день, когда Ринпоче начал эту серию учений, в центре Лидса всего в нескольких милях от места учений начиналась важная велогонка в мире, Tour de France, количество зрителей на улицах доходило до миллиона.

Что нам нужно сделать, чтобы преуспеть в своем желании иметь только счастье? Это важный вопрос, особенно после падения мировой экономики и разрушения башен-близнецов в Нью-Йорке. Я даже слышал, что в Америке и других странах многие авиалинии обанкротились, лишая людей средств к существованию и делая их неспособными содержать своих детей. Огромное количество людей во многих странах потеряли работу и оказались в нищете, когда эти две башни оказались разрушены, и в целом пострадала экономика всего мира.

Все на свете хотят благополучия и счастья: верующие и неверующие, люди, практикующие Дхарму, и не практикующие ее.

У меня есть всего лишь небольшое понимание Дхармы благодаря тому, что я что-то слышал о буддизме и читал некоторые тексты, но я хочу сказать, что независимо от того, верим мы или нет, практикуем Дхарму или нет, поскольку все мы ищем счастья, поскольку мы хотим успеха, сначала необходимо создать причины для этого. Благополучие, которое мы ищем, не существует само по себе, оно является взаимозависимым возникновением. Поскольку оно зависит от причин и условий, нам необходимо создать их. Конечно, животные никак не могут прийти к этому пониманию. Муравьи и все эти прыгающие насекомые, такие как кузнечики, не могут понять наш язык.

Не только благодаря чтению учений Всеведающего, но, может быть, и из моего собственного опыта, я могу предположить, что первое, что нам нужно сделать - это исполнить желания других живых существ, будь то животные или люди. В повседневной жизни неважно, являемся мы верующими или нет, медитируем или нет. Если мы желаем счастья и не хотим страдать, то именно это нам необходимо делать. Нам нужно служить другим и давать им счастье, которого они желают. Если мы сделаем это, то по закону зависимости результата от причины результат в виде счастья придет к нам. Сначала мы создаем причину, принося счастье другим, и затем сами достигаем такого результата - счастья.

Возможно, мы чего-то желаем, и это исполняется без наших усилий. Возможно, это происходит в том же месяце, в тот же день или даже в течение нескольких часов. И затем это начинает случаться все больше и больше, будто бы без наших усилий. Логически это кажется невозможным, но из-за того, что мы уже создали причину, это происходит без усилий с нашей стороны. Вот это поистине удивительно.

Я расскажу вам кое-то из моего скромного опыта. Раньше я делал лишь небольшое подношение Будде, Дхарме и Сангхе. И сейчас в результате я способен сделать более щедрое подношение, чем мог раньше, когда был жадным и скупым, думая: "Если я сделаю это подношение, то что произойдет со мной в будущем? Я все потеряю, я заболею". Попытка хранить все для себя - это неверный путь.

Если мы хотим успеха и счастья, то сначала должны обеспечить успех и счастье другим. Благодаря этому проявляется результат - исполнение всех наших желаний, и не только временное счастье, но и освобождение от самсары и совершенное счастье просветления, *sang-gyā* - полное устранение всех омрачений и обретение всех реализаций.

Конечно, я не рассказываю об этом из своего собственного опыта, но могу дать маленький пример: однажды я сделал подношение в виде жемчужных четок; мне досталось немного жемчуга, и я поднес его двадцать одной Таре. Так возникла взаимозависимость причины и результата. Создав эту причину, я получил жемчужные четки не просто из искусственного, а настоящего жемчуга, и затем это стало происходить все больше и больше, и я мог делать такое подношение двадцати одной Таре в разных местах, не только в центрах ФПМТ, но также и в других центрах, делая больше подношений. Я рассказываю этот небольшой пример, чтобы показать, что успех приходит как взаимозависимое возникновение.

Также существуют общие подношения для Сангхи. В монастыре Сера Дже живет около трех тысяч монахов, и мы уже около двадцати пяти лет делаем им подношение еды. Сначала это была небольшая порция как часть обеда, затем мы смогли позволить себе поднести им полноценный обед, а потом также и ужин с завтраком. До этого многие монахи, приехавшие из Тибета, вынуждены были делить между собой еду своих учителей, и им никогда не хватало. Их желудки никогда не бывали полными, и многим пришлось вернуться в Тибет, поэтому в то время не было полноценной учебы. Однако после того как мы начали делать им подношение еды, монахи смогли оставаться и продолжать учебу.

Я делаю подношение еды монастырю Сера Дже, но, конечно, если бы я мог, то делал бы это для всех монастырей: Серы, Гандэна и Дрепунга. Всего существует шесть основных монастырей школы Гелуг: Сера Мэ, Сера Дже, Гандэн Щарце, Гандэн Джянгце, Дрепунг Лоселинг и Дрепунг Гоманг, но Сера Дже является самым большим монастырем в традиции Ламы Цонкапы, и монахи, учащиеся там, способны непрерывно изучать буддийскую философию, которая обширна и глубока - подобно Тихому океану.

Это не просто вопрос веры, но также и логики. Если монахи завершат свою учебу там, они станут *геше*, и мы сможем пригласить их преподавать учение Будды в других частях мира. Таким образом, многие живые существа по всему миру получают возможность учиться и пробуждать свои сознания, а также достигать просветления.

Однако если условия жизни в монастырях ухудшаются, то мы не можем получить квалифицированных учителей, которые будут преподавать в других частях мира, как, например, это делает здесь, в Лондоне, Геше Таши Церинг⁴, который в течение многих лет просветляет живых существ в Великобритании, постоянно преподавая лам-рим и помогая людям с Запада и тибетцам. Если монастыри станут слабее, то невозможно будет посылать таких великих геше как Геше Таши Церинг в другие страны, и живые существа не получат возможности пробудить свои сознания и достичь просветления.

Даже в одной только организации ФПМТ у нас есть сорок пять учителей, преподающих Дхарму и просветляющих сознания учеников. И это не учитывая другие великие традиции: Ньингма, Кагью и Сакья, а также другие организации в традиции Ламы Цонкапы.

Я использовал себя, свой собственный скромный опыт как всего лишь один пример, но есть и много других. Благодаря подношениям, которые я обычно делаю своим учителям, они строят монастыри и *кхангцены* в разных местах. Существует множество других подобных вещей. Накапливая больше заслуг, я способен принести пользу учениям Будды и живым существам все больше и больше. Именно этим я и занимаюсь. Я просто показываю вам, что нужно делать, если вы желаете благополучия.

Карма непреложна. Это первое из четырех качеств кармы. Если мы совершаем благо, занимаясь позитивными, здоровыми делами, создавая благую карму, то, несомненно, будем испытывать счастье в этой и следующих жизнях. Совершая неблагие поступки, создавая нездоровую, беспокоящую карму - действие - мы в результате получим страдание в этой и других жизнях.

Второе качество заключается в том, что карма увеличивается. Если мы кому-то помогли, например, дав еды муравью или человеку, если выполнили желание одного живого существа, то в результате сами получим счастье на множество жизней - на десять, пятьсот, даже на тысячу

⁴ Учитель, постоянно проживающий в Jamyang Buddhist Centre в Лондоне с 1994 года, автор серии книг "Foundation of Buddhist Thought".

жизней - из-за этого одного поступка, благодаря принесению счастья кому-то всего лишь один раз.

Забота даже об одном живом существе приводит нас к состоянию будды, состоянию всеведения, прекращению всех омрачений и достижению всех реализаций. Даже забота о всего лишь одном существе. Полезно помнить об этом. Убийство одного насекомого означает, что мы сами будем убиты другими в течение пятисот жизней. Обман одного живого существа означает, что нас будут обманывать в течение тысячи жизней. Об этом говорится в комментарии к “*Четырем сотням строф*” Арьядэвы. Поэтому любой негативный поступок, любой вред, нанесенный нами, приведет к нашему страданию от воплощения к воплощению. Все это приходит из нашего ума, а не исходит от других существ. Причина, почему другие вынуждены вредить нам, причиняя страдания, заключается в нашем собственном состоянии сознания в прошлом. Все это пришло от нас самих, из нашего ума.

Последние два качества кармы таковы: если карма не была создана, то не может возникнуть и результат - счастье или страдание; и если карма была создана, то результат никогда не будет аннулирован - мы почувствуем его на себе даже через миллион, миллиард, триллион кальп. Он никогда не будет утерян. Мы можем очищать негативную карму, но если не делаем этого, тогда происходит так. Также, если мы не разрушили причину счастья, то непременно испытаем его.

Все благополучие вплоть до просветления, приходит из нашего ума. Поэтому настоящая медитация, истинная практика Дхармы, заключается в том, чтобы служить другим, заботиться о других.

Если мы помогаем одному живому существу, одному насекомому, одному человеку, то это наилучшее подношение бесчисленным бодхисаттвам и бесчисленным буддам, потому что это то, о чем больше всего заботятся они. Это живое существо - даже одно-единственное насекомое, даже этот комарик, даже этот муравей, даже этот человек - является тем, о ком заботятся бесчисленное множество бодхисаттв и будд.

Глава 2. Наше счастье в наших руках

Превращая страдание в счастье

Нашему галлюцинирующему уму кажется, что все наше ежедневное счастье и проблемы - ежечасные, ежеминутные, ежесекундные счастье и проблемы - приходят извне. Но в реальности они берутся из нашего ума, из наших концепций. Они являются результатом действий - кармы, совершенной в прошлом. Из двух компонентов нашего существа - тела и ума - они приходят из ума.

Существуют шесть основных видов сознания и пятьдесят один вид вторичного сознания, или ментальных факторов. По отношению к определенному объекту ментальные факторы, сопровождающие основное сознание, соответствуют основному сознанию в пяти характеристиках: объекте, аспекте, времени, субстанции и опоре.⁵ Среди этих пятидесяти одного вида вторичного сознания есть пять вездесущих ментальных факторов, которые всегда сопровождают основное сознание: чувство, различение, соприкосновение, намерение и внимание.⁶ Намерение, по-тибетски *set-pa*, то, что мы обычно называем *кармой*, и что буквально означает *действие* - это один из вездесущих ментальных факторов. Поскольку намерение присутствует всегда, мы называем вещи позитивными или негативными каждую минуту, каждую секунду; наш ум все время лишь вешает на вещи ярлыки, называя их хорошими или плохими.

Что бы мы ни воспринимали - тело, речь или ум другого, или какой-то материальный объект - мы отмечаем его для себя как хорошее или плохое. Таким образом мы определяем весь мир. Все время, каждый час, каждую минуту, каждую секунду мы вешаем ярлыки, и не просто вешаем ярлыки, а *всего лишь* помечаем, *всего лишь* приписываем вещам что-то. Таким образом мы создаем “я”, создаем действие, объект, целый мир как нечто позитивное или негативное. Поэтому “позитивное” или “негативное” - это всего лишь обозначения нашего ума.

Поскольку результаты в виде счастья или страдания являются созревающими результатами отпечатков в нашем сознании, а не отпечатками в сознаниях других людей, мы имеем контроль над своей жизнью. Существует практика, называемая *lo-jong*, тренировка ума, в которой мы используем свои проблемы, превращая их в счастье и придавая им ценность. Любая наша проблема, трудности в отношениях, заболевание, например, рак, долги и прочее - все это относится к уму; это концепция ума. Она зависит от того, как мы на нее смотрим. Поэтому мы можем интерпретировать ее по-другому, вешая на нее позитивный ярлык вместо негативного. Так мы становимся способны использовать проблему, трансформируя ее не просто во временное, а в вечное счастье. Вот на что нам следует быть способными.

Во всех наших перерождениях с безначальных времен нет ни одного вида временного счастья, которого бы мы не достигали. Нам кажется, что временное счастье, которое мы испытываем, ново, поскольку мы еще не сталкивались с ним в этой жизни, но для нас не

⁵ Пять аспектов подобия ментальных факторов: они порождены на той же *опоре* (Санскр.: *ashraya*, Тиб.: *ten*), что и основное сознание; они наблюдают тот же *объект* (Санскр.: *alambana*, Тиб.: *mig-pa*); они порождены в том же *аспекте* (Санскр.: *akara*, Тиб.: *nam-pa*); они возникают в то же самое *время* (Санскр.: *kala*, Тиб.: *du*); и имеют одинаковую *субстанцию* (Санскр.: *draya*, Тиб.: *dzä*). См. “Mind in Tibetan Buddhism”, стр. 35-36. Также “The Mind and Its Functions”, стр. 105-106, где они перечислены как *basis* (основа), *duration* (продолжительность времени), *aspect* (аспект), *referent* (референт) и *substance* (субстанция).

⁶ См. “Mind in Tibetan Buddhism”, стр. 36, где пять вездесущих факторов сознания (Тиб.: *kun-dro nga*) перечислены как *feeling* (ощущение), *discrimination* (различение), *intention* (намерение), *mental engagement* (ментальная вовлеченность) и *contact* (контакт).

существует ничего нового. Какое бы счастье мы ни испытывали, с какой бы проблемой ни сталкивались, это уже происходило с нами бесчисленное множество раз.

Недавно я ездил в Land of Medicine Buddha, один из центров ФПМТ в Калифорнии, чтобы поприветствовать одного высокого ламу, второго по значимости в традиции Гелуг после Гандэн Трипа, приехавшего даровать учения. Там была группа людей, болеющих раком, они медитировали и вели дискуссии. Я встретился с ними на улице и рассказал им о своих взглядах. Я сказал, что это совсем не ново. Это то, с чем они уже сталкивались бесчисленное множество раз в прошлом, хоть это и может казаться им новым. Я сказал, что самое важное - это использовать рак и сделать его полезным, ценным, приносящим благо всем живым существам.

Существует бесконечное множество существ ада, бесконечное множество голодных духов, бесконечное множество животных, бесконечное множество человеческих существ, бесконечное множество богов и бесконечное множество полубогов. Существует бесконечное множество людей, и не только в этом мире, на этом южном континенте, но также и в бесчисленных вселенных. Эти бесчисленные вселенные - это не что-то, о чем говорит только Будда, Всеведающий Учитель, но и современная наука считает так же.

Важно сделать наш рак полезным для всех. Если мы находим, что у нас рак, необходимо сделать его полезным для всех живых существ, которые страдают, но на самом деле не желают страдать и нуждаются в счастье. Мы испытываем это ради них, чтобы освободить их от океанов страданий самсары. На самом деле, даже если люди понятия не имеют, что это значит, все хотят не просто обычного счастья, а абсолютного, что означает достижение дхармакайи, тела истины будды.

Также есть многие другие существа, у которых рак даже сейчас. Мы можем сделать наш рак ценным, испытывая это за них и позволяя им быть свободными от всех страданий, а не только от рака. Таким образом, мы делаем наш опыт этой болезни наиболее счастливым, наиболее полезным. Вот что я предложил этой группе в том центре.

Поскольку все создано умом, поскольку проблемы спроецированы и всего лишь обозначены умом, у нас есть способность трансформировать их в счастье. Мы можем сделать рак очень полезным. Мы даже можем трансформировать смерть в самую счастливую смерть из всех возможных, делая ее наиболее полезной для других живых существ. Это происходит за счет того, что мы проходим этот опыт с состраданием к другим живым существам, которые бесчисленны в своем количестве, и которые подобны нашей семье. Мы можем видеть различных живых существ, не только в этом мире, но и в бесконечном множестве других миров, как свою семью. Мы, люди, насекомые и даже муравьи - всего лишь одна семья. Мы можем испытывать страдание ради них, можем позволить бесчисленным существам быть счастливыми.

У нас есть возможность трансформировать страдание в счастье в повседневной жизни, потому что это во власти нашего ума. Ум решает, приносит ли ситуация боль или счастье. Это зависти от того, обладаем ли мы знанием: знаем ли Дхарму или нет, понимаем ли внутреннюю науку. Знание Дхармы и внутренней науки - это одно и то же.

Мы можем выбирать, является ли ситуация проблемой или нет. Мы говорим: “У меня проблема! Когда же я смогу стать счастливым? Когда же я буду счастливым?” Затем мы доводим себя до болезни. Никто не вызывает в нас болезнь - это работа нашего собственного ума. Вот как мы это делаем. До тех пор пока мы не трансформируем свое мышление, именно так все и останется; наш старый ум, старые концепции будут создавать те же самые проблемы снова и снова.

С тем же самым сознанием мы остаемся старыми - в том смысле, что нам приходится терпеть такие же виды страдания, как и прежде, а не “старыми” в смысле возраста. Вместо того чтобы использовать свою короткую жизнь, чтобы стать счастливым человеком, мы продолжаем создавать все те же причины страданий. Однако поскольку наша жизнь создана нашим умом, у нас также есть шанс прожить здоровую, пробужденную жизнь. Мы обладаем способностью выбирать между счастьем и страданием.

Даже несмотря на то что рак или какая-то другая болезнь - даже смерть - приходит в результате наших действий, совершенных в прошлом, если наше сознание мудро, мы можем использовать самую лучшую психологию, самую лучшую медитацию и трансформировать эту ситуацию в счастье. Смотря на ситуацию в другом свете, мы способны изменить свое отношение с неприятия на противоположное.

И мы делаем это не только лишь для себя. Такое действие становится полезным для бесконечного множества живых существ: бесчисленных существ ада, бесчисленных голодных духов, бесчисленных животных, бесчисленных человеческих существ, бесчисленных богов и бесчисленных полубогов. Несмотря на то что мы не можем понять всего этого, по крайней мере мы способны увидеть, что это приносит пользу бесчисленным человеческим существам.

Абсолютное сознание - это sang-gyā

Целью буддизма Махаяны является использование всех проблем, которые у нас есть, так, чтобы освободить бесчисленных живых существ от океанов страданий самсары и привести их к бесподобному счастью - полному прекращению всех омрачений и достижению всех реализаций. Это и есть истинное значение тибетского слова *sang-gyā*, которое обычно переводится как “будда”. *Sang* означает остановку всех омрачений сознания на грубом и тонком уровнях, а *gyā* - полное достижение реализаций и счастья на всех уровнях. Больше нечего устранять и нечего развивать. Нет иного счастья, которого нужно достигать. Все совершенно.

Не заикливайтесь на словах. Не заикливайтесь на санскритском термине или на том, означает ли *sang-gyā* будду или состояние будды. *Sang* означает остановку всех омрачений сознания на грубом и тонком уровнях. Поскольку сознание не является единым с омрачениями, а всего лишь временно затемнено, оно может быть очищено от них точно так же, как грязную ткань можно очистить от грязи. Грязь не может быть отделена от грязи, но грязную ткань можно постирать так, что грязи совсем не останется. С помощью мыла или какого-то другого моющего средства она может стать абсолютно чистой, без следа грязи. То же самое и с сознанием. Сознание тоже может быть полностью, абсолютно очищенным от грязи омрачений. Полностью избавляясь от грубых и тонких омрачений, мы можем затем полностью развить силу и потенциал сознания и достичь всех реализаций. Это и есть бесподобное счастье, это и есть “будда” или “состояние будды”. Это и есть *sang-gyā*.

Это всего лишь простое описание нашего сознания. У всех сознания похожи. Даже сознание комара, муравья, пчелы такое же. Мы все обладаем природой будды. У всех нас есть способность быть *sang-gyā*, быть полностью свободным от всех омрачений и достичь всех реализаций. После того как мы освободились от омрачений на грубом уровне, мы достигаем нирваны, абсолютного счастья, освобождения от океанов страданий самсары, блаженного состояния собственного счастья. Затем, когда омрачения устранены даже на тонком уровне, благодаря реализации пути, являющегося противоядием, мы достигаем непревзойденного счастья, получая все реализации, *sang-gyā*.

Даже насекомые, такие как комары или муравьи, обладают потенциалом достичь *sang-gyä*. У них есть природа будды. У них есть природа, или потенциал, *sang-gyä*. Даже малюсенькие насекомые, видимые только под микроскопом, обладают сознанием, чья абсолютная природа, как и у нас, является природой будды. Их сознание может стать святым сознанием будды, дхармакайей, телом истины, имеющим два аспекта: тело мудрости истины (джнянакайя) и тело таковости истины (свабхавикакайя), природа всеведующего сознания. Даже самое маленькое насекомое может стать этим.

Поскольку каждое живое существо, включая нас, имеет природу будды, природу *sang-gyä*, то неважно, сколько у нас страданий - это все временно. Мы можем стать свободными от них. Как в примере, который я только что привел: точно так же как ткань может быть очищена от грязи, поскольку не является единой с ней, наше сознание может быть освобождено от страдания, потому что не является единым со страданием, а всего лишь временно омрачено. Из-за того, что сознание имеет природу будды, есть возможность избавиться не только от страданий, но и от самой причины страданий.

Образование - это больше, чем просто изучение

За свою жизнь крошечное насекомое, такое как комар, не имеет никаких шансов развить свою природу будды. С другой стороны, поскольку мы можем мыслить на более тонком уровне, у человеческих существ не только есть потенциал, но и уникальная возможность развить свою природу будды за эту жизнь. Наши способности намного шире, чем способности нечеловеческих существ, таких как насекомых. В их текущей форме животные и насекомые не имеют способности учиться и практиковать медитацию, а также понимать внутреннюю науку Дхармы. Только если они смогут стать такими, как мы, люди, у них появится эта способность.

Наше мышление намного более сложное и глубокое, чем у нечеловеческих существ, независимо от того, используем мы его для позитивных или негативных целей. Его Святейшество Далай Лама приводил пример про Бен Ладена: насколько у него, должно быть, был невероятный мозг, чтобы направить эти самолеты в башни Мирового Торгового Центра. Он был поистине поразительно умным, но использовал свой интеллект во вред другим. Мы можем использовать наш невероятный потенциал, чтобы принести в мир счастье или страдание. Поэтому, раз нам так невероятно повезло сейчас быть людьми, для нас очень важно образование. Люди думают, что образование - это только учеба, но на самом деле это гораздо больше.

Что же это? Например, возьмем человека с ученой степенью из престижного университета, очень эрудированного, очень знающего - я имею в виду знающего о внешних вещах, а не об уме - но его жизнь постоянно полна страданий, он всегда запутан, и не чувствует себя счастливым. У него так много проблем, таких как зависть, гордыня, гнев, привязанность и так далее. Его жизнь - это всегда подъемы и спады. Думая всегда только лишь об одной этой жизни, не зная, чем еще заняться, он полностью захвачен проблемами, и ему даже может казаться, что самоубийство - это простой способ покончить со всем этим.

И есть другой человек, не имеющий высокой научной степени или высокого образования, но его жизнь полна радости. Если он так плохо образован, как может быть так, что он живет счастливой жизнью? Ответ заключается в том, что человек, обладающий ученой степенью, но чья жизнь наполнена огромным страданием, гордыней, завистью, страхом и волнениями, находится под влиянием эгоистических мыслей, в то время как малообразованный человек

обладает добрым сердцем. Конечно, у него все еще может быть эгоизм, но он не слишком силен. Из-за доброго сердца его жизнь наполнена счастьем.

Образование можно получить не только в школе, есть еще и домашнее образование - с родителями. Родители устанавливают сильный пример для своих детей. Я не говорю про какую-то определенную семью и их отношения, но имею в виду ситуацию в целом; все мы дети по сравнению с нашими родителями, точно так же как они, в свою очередь, - дети по отношению к своим родителям. Дети проводят гораздо больше времени дома, чем в школе, и их основное образование проходит дома. То, как родители их воспитывают, очень важно.

Истинное образование заключается не просто в том, чтобы получить знание предметов, изучаемых в школе. Сама суть образования в сострадании. Основная цель родителей должна быть в том, чтобы показать своим детям, как развивать сострадание дома. Они должны быть примером этого для своих детей и знать, как умело вести их.

Конечно, это нелегко. Также нелегко учить детей в школе, поскольку чтобы действительно быть наставником для других и не совершать ошибок, нам нужно всеведующее сознание. Родителям нужно всеведение; учителям в школе нужно обладать всеведением. Только тогда они смогут воспитывать детей превосходным образом, не совершая ни малейшей ошибки. Только тогда они станут совершенными наставниками.

По крайней мере родители и учителя должны обладать обычным ясновидением⁷, чтобы знать настоящее и видеть будущее, в противном случае они находятся в совершенном неведении. Как они смогут помочь детям жить в этом мире? Как они смогут помочь даже себе? Не только мастерство речи, не только знание Дхармы - им нужно обычное ясновидение. Воспитание детей - нелегкая задача!

Метод Падмасамбхавы в диагностике болезней

В прошлом доктора могли точно диагностировать болезнь, следуя текстам, таким как [тантра] Будды Медицины. Эти тексты, ясно показывавшие святым существам путь к просветлению, давали детальные объяснения существовавших болезней и нужных для исцеления лекарств, а также о том, как изготавливать эти лекарства, поэтому доктора все понимали, просто прочтя текст. Но в наше время упадка больше невозможно узнать диагноз человека, просто прочтя текст. Я не говорю, что это так для каждого человека, но многие болезни изменились и больше не могут быть определены таким образом.

Что можно сделать, если тексты больше не показывают ясного диагноза? Великий йогин, просветленное существо, Падмасамбхава, поведал об одном из способов Еше Цогьял⁸, которая задала ему этот вопрос. Падмасамбхава объяснил, что метод состоит в том, чтобы сделать ретрит по Будде Медицины, используя специальный текст Будды Медицины для ретрита. После окончания ретрита вы будете способны диагностировать болезни. После прочтения этого текста, я упомянул о нем врачу западной медицины, которого я встретил в Дарамсале, и который изучал тибетскую медицину, но я почему-то сомневаюсь, что он последовал совету из текста и прошел ретрит.

⁷ Ринпоче проводит различие между обычным ясновидением, относящимся к обычным сиддхам, таким как способность читать ум другого, видеть будущее и так далее, и высшими сиддхами, к которым относится просветление.

⁸ Главная духовная спутница-супруга Падмасамбхавы.

Однако самый лучший способ диагностировать болезни - это обладать ясновидением. Какая бы ни была у человека болезнь, она просто безошибочно приходит на ум. Такое знание приходит не посредством учебы, а благодаря ретриту.

Еще один способ сказать диагноз состоит в том, чтобы спросить *дакини*, женский аспект “небесных странников”. Существуют разные уровни дакини: просветленные и непросветленные. Есть дакини, породившие реализации тантрического пути грубого и тонкого уровня этапа зарождения и постепенного этапа завершения. Есть также дакини, воплотившие ясный свет, и дакини, воплотившие союз ясного света и иллюзорного тела. Для постановки диагноза болезни можно проконсультироваться с дакини, которые смогут ясно сказать, какая у пациента болезнь.

Еще один способ - посредством снов. Какого бы пациента вы ни принимали на следующий день, в ночь перед встречей вы видите во сне, какая у него болезнь, и какое лекарство следует принять. Это один из методов помощи больным - даже если вы не изучали болезни и диагностику в течение многих лет, даже если вы не изучали ничего, что полагается знать. Это то, о чем говорил Падмасамбхава.

В противном случае вы не в состоянии поставить правильный диагноз и, думая, что у человека какая-то другая болезнь, даете ему неверное лекарство. Вот как это случается в наши дни. Из-за сильного упадка времени появляется все больше и больше болезней, выходящих за пределы списка, который мы можем найти в обычных текстах.

Что такое самсара?

Нам так повезло быть людьми сейчас.⁹ Как объяснил Его Святейшество Далай Лама, мы можем использовать свой ум позитивно, не только чтобы помочь самим себе, но и миру. Мы действительно способны на это. И мы можем быть полезны другим существам не только в этом мире, но во всех мирах, принося им столько счастья, сколько возможно. Такова причина и цель нашей жизни, и она так же глубока, как Тихий океан, и широка, как небо.

Как бы мы ни называли самые тяжелые страдания, “адом” или как-то еще, откуда они берутся? Все это приходит из ума. А откуда берется самое великое счастье? Бесподобное счастье, полное устранение всех омрачений и достижение всех реализаций - *sang-gyā* - также приходит из ума. Нирвана приходит из ума, и самсара приходит из ума.

Самсара разделена на три сферы: сфера желаний, которая зависит от пяти чувств, а те, в свою очередь, зависят от внешних объектов, сфера форм, а также сфера без форм. Сфера форм достигается благодаря медитации покоя, которая подразделяется на девять стадий, последняя из которых - стабильное созерцание.¹⁰ Обретя этот опыт, вы оказываетесь в сфере форм.

Затем вам становится скучно даже от этого внутреннего опыта, и из-за этого вы перерождаетесь в сфере без форм, которая разделена на четыре уровня: бесконечные небеса, бесконечное сознание, бесконечное небытие и пик самсары. В сфере без форм есть только сознание и нет тела.¹¹ В настоящий момент у нас пять психофизических совокупностей: форма, ощущение, различение, составные формации и сознание; однако вовсе не обязательно, что их

⁹ Для более детального изучения темы самсары читайте книгу Ламы Зопы Ринпоче “*Bodhisattva Attitude*”, стр. 75-90.

¹⁰ См. “*Meditative States in Tibetan Buddhism*”, стр. 42-45.

¹¹ См. “*Meditative States in Tibetan Buddhism*”, стр. 45-47.

всегда существует исключительно пять. В сфере без форм, их четыре, поскольку нет совокупности формы.

Мы рождались в сфере желаний, форм и сфере без форм бесконечное число раз. И после сферы без форм мы перерождались в низших мирах как существа ада, голодные духи или животные, или же обретали рождение в теле человека или в сфере форм. Это происходило с нами бесчисленное множество раз в прошлом с безначальных времен, потому что мы никогда не были способны породить полное отречение от всей самсары целиком.

Самсара - это цикл перерождений тех психофизических совокупностей, которые мы имеем. Этот поток перерождений имеет место из-за загрязненных совокупностей и продиктован кармой, которая, в свою очередь, создана в результате омрачающих эмоций и ложных концепций. Вот почему наши психофизические совокупности являются страданием по своей природе - они входят в категорию страданий.

Поток цикла перерождений загрязненных совокупностей, созданный благодаря карме и омрачающим эмоциям, - это и есть настоящая самсара, совокупности сами по себе не являются самсарой. Об этом говорил Седьмой Далай Лама, Кельсанг Гьяцо, а также Лама Цонкапа в своем труде “Ламрим Ченмо”, где он описал самсару как “часть потока загрязненных совокупностей, вызванного кармой и омрачающими эмоциями”.

Он делал акцент на том, что самсара - это *часть* потока совокупностей, потому что существует пять этапов на пути к просветлению: этап накопления заслуг, подготовки, правильного видения, медитации и не-учения; практикующий, достигший этапа медитации уже обладает мудростью, постигающей пустоту напрямую. Поскольку он более не находится под влиянием кармы и омрачающих эмоций, причина для самсары прекращает свое существование, и ему больше не надо реинкарнировать. Практикующий, достигший этапа медитации, исключен [из круга перерождений в самсаре]. По этой причине здесь используется слово “часть”.

Поскольку, как я подозреваю, никто из нас еще не достиг благородного этапа медитации и не получил прямое постижение пустоты, нам всем придется переродиться снова, поэтому это к нам не относится. Если бы мы достигли этапа медитации до того, как умрем, то были бы свободны от этой “части”, о которой упоминает Лама Цонкапа, то есть части потока циклического перерождения загрязненных психофизических совокупностей, вызванного кармой и омрачающими эмоциями. Мы бы вышли из самсары.

Практика Дхармы означает усмирение ума

Самсара, в которой мы застряли, приходит из ума, но то же самое можно сказать и про нирвану. Проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться, счастье, которое можем испытывать каждый день, каждый час, каждую минуту - все это приходит из ума. Поэтому медитация, практика Дхармы, внутренняя наука так важны, чтобы помочь нашему сознанию. Вот, что говорил Будда:

*Не совершай никаких неблагих действий,
Совершай только превосходные благие поступки,
Полностью усмири свой ум -
Таково учение Будды.*

Вот почему практика Дхармы является заботой о своем собственном уме, усмирением своего ума. Пока мы не устраним заблуждение в уме, которое являются источником всех страданий, мы навсегда останемся в тюрьме самсары, тюрьме страдания. Мы находимся там уже на

протяжении множества жизней с безначальных времен, и если не сделаем ничего, то никогда оттуда не выйдем.

Таким образом, практика учений Будды - это *и есть* усмирение сознания. Забота о своем сознании приводит ко всем возможным видам счастья: всему счастью повседневной жизни, всему счастью наших будущих жизней, абсолютному счастью освобождения от самсары и, наконец, непревзойденному счастью, *sang-gyü*, состоянию всеведения.

Практика Дхармы означает развитие позитивного ума, здорового ума, который приводит к здоровью тела и гармоничной жизни. В наши дни даже психологи и доктора в унисон соглашаются, что здоровье тела и здоровый образ жизни зависят от состояния ума. Забота о своем уме означает, что мы не позволяем себе страдать. С безначальных времен и до этого момента мы страдали, но более не позволяем себе страдать. Вместо этого, освобождая себя от заблуждений, мы позволяем себе иметь все виды счастья, вплоть до просветления, то есть состояния всеведения. Медитация означает именно это. Практика Дхармы означает именно это. Чтобы иметь позитивный, здоровый ум, нужно понимать, насколько сильно все зависит от заботы об уме.

Даже если мы говорим другу: “Позаботься о себе”, - то должны иметь в виду именно это. У нас есть великая свобода. Все в наших руках. Наше просветление, состояние всеведения, *sang-gyü* в наших руках. Абсолютное счастье, освобождение от самсары в наших руках. И счастье в повседневной жизни также находится в наших руках.

Наличие или отсутствие проблем зависит от нашего образа мышления. Если мы мыслим позитивно, то получим счастье, если негативно, то получим проблемы. Это работает так. Все в наших руках. То, что мы делаем со своей жизнью, зависит от нас самих.

У нас есть невероятная свобода. Пожалуйста, осознайте это и насладитесь ею. Такое наслаждение жизнью, обладание здоровым умом и ведение здорового образа жизни - это и есть практика Дхармы.

Внутреннее образование, ведущее к воспитанию терпения и сострадания

Я уже говорил о том, что сама суть образования - в сострадании. Образование - это не просто изучение нового. Я видел историю по телевизору о паре, которая в течение последних шести-семи лет изучала небольшую стаю китов. Они все еще изучают их. Они берут свою лодку и проводят целый день в море, чтобы найти китов и продолжать свои исследования. Также есть люди, которые годами изучают пауков - может быть, тех, которые живут в камнях. Наверное, есть организации, которые готовы платить людям за такую работу.

Научное знание - это здорово, но образование - это не только изучение нового. Суть образования заключается в том, чтобы развить сострадание к живым существам - не только к нашей семье и друзьям, но ко всем живым существам. Это особенно касается наших врагов, то есть тех, кто нас не любит, кто злится на нас, кто наносит вред. Если мы породим сострадание к такому человеку, это будет потрясающе. Если мы способны принести покой такому человеку, то станет легко сделать это для любого. Вот как мы учимся приносить покой в мир. Начиная с одного-двух людей, мы можем мало-помалу принести покой в мир.

Это невероятное достижение, даже более удивительное, чем стократное покорение горы Эверест или... что еще? Сотня поездок на луну или на солнце, или даже *миллиард*. Это намного более высокое достижение, чем что-либо из этого. Это действительно будет очень особенным, если мы сможем породить терпение и сострадание по отношению к нашему врагу, не говоря уже о том, чтобы породить сострадание к бесчисленному множеству других живых существ.

Время от времени в мире появляется человек, не развивающий терпение или сострадание к другим. Если у такого человека есть власть и влияние, он может убить много миллионов людей. Есть разные истории о таких случаях, когда миллионы людей, включая детей, были убиты, сожжены или отправлены на смерть в газовых камерах по приказу одного властного человека.

У этого человека была сила и влияние, но не было образования, научившего его как воплощать на практике терпение и сострадание. Что произошло без этих качеств - терпения и сострадания? Это похоже на Бен Ладена. Он также был способен мыслить широко, но в негативную сторону, вредя другим. Он знал, как приносить вред и обманывать других огромным множеством способов.

Терпение и сострадание являются двумя базовыми качествами в нашем внутреннем образовании. Без них люди, обладающие силой, принесли миру так много вреда, убивая миллионы людей и из-за этого зарабатывая себе наихудшую репутацию в мире. Если бы они *практиковали* терпение и сострадание, то ничто из этого не случилось бы, не было бы убийств и пыток миллионов людей. Невероятное счастье пришло бы к этим миллионам людей благодаря тому, что этот вред был остановлен. Таково влияние, которое один сильный человек может оказать на мир.

Во всех религиях есть великие святые существа, такие как Святой Франциск или Будда, бывший в своих прошлых жизнях бодхисаттвой, которые привели миллионы людей к счастью и миру. Благодаря практике терпения и сострадания, самому основополагающему и важному образованию, даже у одного человека есть способность принести огромное счастье людям мира.

Даже если мы не можем стать такими сейчас, несмотря на тот факт, что наше тело не будет жить долго, жизнь сознания продолжается, оно постоянно движется из одного воплощения в другое. По этой причине наиболее важная практика, наиболее важное обучение - это развитие терпения и сострадания, чтобы мы смогли в будущем стать такими, как те святые существа. Затем, двигаясь из жизни в жизнь, мы станем способными принести счастье миллиардам и миллиардам существ - не только людям, но и животным - всем живым существам.

В новостях по телевизору обычно рассказывают только о людях - и очень редко о животных. Когда бомбы разрушают какое-то место, можете ли вы себе представить, сколько животных оказывается убито? Возможно, там убито бесчисленное количество животных и насекомых на земле, в полях и лесах, но про них не упоминают. Как если бы это не считалось.

Нам нужно упражняться в этом важном внутреннем образовании, образовании ума, сейчас, в этой жизни, пока у нас есть все возможности трансформировать ум.

Наша семья - это и есть тренировка ума

Даже люди, не имеющие веры в какую-либо религию или философию, нуждаются в гармонии в своих отношениях с другими, своей семьей, супругами и детьми. Сохранение длительных отношений зависит от гармонии, а она приходит из практики терпения и сострадания. Никакие отношения не могут продолжаться долго без терпения. Если мы следуем за гневом вместо терпения, наши отношения с супругом, семьей или друзьями будут неизбежно ухудшаться и в конце концов сойдут на нет. Сначала другой человек может попробовать быть терпимым по отношению к нам, но это не будет продолжаться долго, и скоро этот человек больше не будет заботиться об этом. Он, возможно, будет пытаться физически остаться с нами, но его сознание будет медленно отстраняться, и больше не останется гармонии. Скоро он уйдет от нас даже физически.

Нам всем нужна помощь, поэтому, чтобы сохранить комфортные отношения, даже неверующие люди нуждаются в практике терпения и сострадания - в отношении своих мужей, жен, родителей и детей. Таков метод сделать свои отношения гармоничными и долгоиграющими.

Даже если только один человек в отношениях практикует терпение и сострадание, это здорово помогает сохранять гармонию и удерживать людей вместе длительное время. Практика терпения, воздержание от гнева и вреда другим посредством наших тела, речи и ума - это и есть покой; это тот покой, который мы даем другому человеку.

Наша семья - это наша тренировка ума. Мы можем упражнять свой ум со своим супругом или супругой, с нашими детьми, с родителями. Самая важная вещь в следовании любому духовному пути - это развитие сознания, и в каком-то смысле семья существует для развития нашего сознания. Вопрос в том, осознаем мы это или нет. Наша семья существует для нас, чтобы помочь нам развивать терпение и сострадание, они тренируют нас в этом. Когда мы закончили упражняться в этом с ними, то можем продолжить развивать эти качества по отношению к соседям и людям вокруг нас. Таким образом, мы становимся способны порождать все больше и больше терпения и злиться все меньше и меньше. Затем, через несколько лет, даже если гнев и возникает, он не так силен и длится меньше, оставаясь на короткое время, прежде чем испарится окончательно. Мы постепенно тренируем свой ум, чтобы возникало меньше гнева и больше терпения по отношению ко все большему количеству людей, а затем и ко всем живым существам. Такое отсутствие вреда означает покой для каждого. Вот как работает развитие на ментальном уровне. Так мы можем развить свой ум.

Кроме того что воспитание доброты сердца и терпения является основой для гармоничных отношений, оно также приносит и другую пользу членам нашей семьи и другим живым существам. Воздерживаясь от нанесения вреда, мы приводим к счастью и покою не только тех, кто вокруг нас, но и всех существ в этом мире.

У нас есть эта ответственность. Покой и счастье мира лежат на наших плечах. Практикуя терпение и сострадание, воздерживаясь от нанесения вреда другим, мы приносим огромное счастье бесчисленным живым существам: бесчисленным существам ада, голодным духам, животным, людям, богам и полубогам, а также существам в промежуточном состоянии, бардо. Таким образом, мы ответственны за мир и счастье всех существ шести сфер.

Затем с состраданием, которое мы развили по отношению ко всем живым существам, мы развиваем мудрость. Так мы способны принести им не только временное счастье в этой жизни, но также и счастье будущих жизней. Тогда, понимая, как работает ум, они понимают карму, причину и следствия, какие результаты приходят из действий тела, речи и ума: что приносит страдание, а что - счастье. Благодаря мудрости, понимающей карму, они способны обрести абсолютное счастье, освобождение от океанов страданий самсары. Таким образом, мы можем привести их к состоянию блаженного мира, индивидуального освобождения от океанов страданий самсары навечно. Им больше не нужно испытывать никакой из видов страданий: страдание боли, страдание перемены и всеохватное страдание, являющееся причиной предыдущих двух видов.

Кроме того, развивая сострадание и мудрость, мы способны привести всех бесчисленных живых существ к непревзойденному счастью, *sang-gyā*, состоянию полного прекращения всех омрачений и полного развития всех реализаций.

Следуя за эгоистической мыслью, мы не обретем никакого счастья

Развитие сострадания и мудрости - это прекрасно. То, на что способно наше сознание, наше сердце - это просто удивительно. Однако если вы такие же как я, то ваше сердце в данный момент наполнено эгоизмом. Мы думаем: *“Мое счастье важнее, чем чье-либо еще. Мое счастье еще важнее, чем счастье бесчисленных будд, бесчисленных бодхисаттв, бесчисленных живых существ. Это самая важная вещь на свете, более важная, чем счастье бесчисленных существ в аду, бесчисленных голодных духов, бесчисленных животных, бесчисленных человеческих существ, бесчисленных богов и полубогов, а также бесчисленных существ в промежуточном состоянии. Я - самое важное существо на свете. Мое счастье важнее, чем чье-либо еще!”*

В настоящее время наш ум находится в таком состоянии, но ум сам по себе не является нераздельным с эгоистическими мыслями. Совсем не так. Он просто временно затуманен омрачающими эмоциями. Сохранение эгоистических мыслей не имеет никаких логических причин. Забота о своем “я” - это просто потакание своему эго.

Эгоистическая мысль - это не что иное как диктатура, и для этой диктатуры нет никаких логических причин. Она не может указать ни одной уважительной причины, почему это “я” важнее, чем кто-либо другой, в то время как существует бесконечное количество причин заботиться о бесчисленном множестве других существах, ищущих только лишь счастья и не желающих страдать. На свете есть бесчисленное множество будд и бодхисаттв, а также живых существ, не обладающих бодхичиттой, поэтому так много существ, о которых надо заботиться. Используя правильную логику, мы можем трансформировать свое сознание.

В тексте “Вступая на путь бодхисаттвы” великий бодхисаттва Шантидева говорит:

*Всякий, кто желает быстро освободить
Других и себя самого [из колеса самсары],
Должен прибегнуть к высшей тайне —
[Медитации о] замене себя другими.¹²*

Если мы хотим быстро помочь и защитить себя и других, то идеальным методом будет трансформация нашего ума с того, который заботится о своем “я” и отрекается от остальных, на тот, который отказывается от “я” и заботится о других.

Шантидева говорит, что нам нужно практиковать это тайно. Здесь он имеет в виду нас и бодхисаттв низших уровней. Обмен себя на других, отказ от “я” и забота обо всех других существах больше, чем о себе, находится за пределами наших способностей на данном этапе. Даже бодхисаттвы низших уровней все еще недостаточно смелы, чтобы физически это совершить, поэтому эту практику следует выполнять тайно, что может означать, что это только лишь ментальная практика. На этой стадии сознание трансформируется, даже несмотря на то что на физическом плане нет никаких изменений, поэтому это тайная практика и в этом аспекте тоже.

Нам необходимо это помнить. Это и есть наилучший способ помочь другим и себе. Шантидева продолжает:

*Всякое блаженство, какое только есть в этом мире,
Проистекает из стремления принести счастье другим.
Всякое страдание, какое только есть в этом мире,
Проистекает из стремления к собственному счастью.*

¹² Глава 8, стих 120. Перевод на русский Юлии Жиронкиной.

К чему многословие?

Глупцы (дети - прим. пер.) стремятся к собственной выгоде,

А будды (Всемогущие - прим. пер.) приносят благо другим.

Просто взгляни на различие между ними!¹³

“Всемогущие” означает “будды”. Они такие, потому что разрушили все омрачения и достигли всех реализаций, таким образом, закончив работу только ради себя и сейчас работая лишь для других. Шантидева просит нас посмотреть на различия между буддами и глупцами, подобными детям, то есть нами - теми, кто работает лишь ради своего блага.

В буддийских текстах “дитя” не означает человека, физически являющегося ребенком, а скорее того, кто подобен ребенку по уровню своего сознания. Мы могли бы жить до ста лет, или до тысячи, или до миллиона, но если наш ум остается под контролем эгоистических мыслей, то мы подобны детям. Мы совершенно как дети, которые, играя, делают это только ради своего собственного счастья. Поэтому это использовано в качестве примера.

Ребенок играет в песке, насыпая его себе на ножки и думая, что это его домик или что-то подобное. Затем другой ребенок подходит и разрушает его, и малыш плачет: “Ты разрушил мой домик!” Вот такой пример. Если кто-то вредит нам, то из-за эгоистических мыслей у нас возникает эмоция: “Кто-то навредил мне! Он не любит меня, не любит меня, бла-бла-бла...” Возникает множество негативных эмоций, и это создает страдание.

Мы следовали за эгоистическими мыслями с безначальных времен и до настоящего момента, и из-за этого испытывали страдания. Мы проживали свою жизнь с эгоистическими мыслями, велись у них на поводу. Эгоистические мысли были нашими родителями, нашими гуру. И из-за того что мы следовали за ними, мы страдали в самсаре в течение бесчисленного количества жизней. Это то, что происходило и продолжит происходить, если мы не трансформируем сознание. Страдание в самсаре будет бесконечным. Поэтому, пока у нас есть эта жизнь, когда мы имеем все возможности учиться и практиковать, нам *необходимо* практиковать Дхарму и породить совершенную доброту сердца, бодхичитту.

Будда трансформировал свой ум. Он был таким же, как мы: испытывал те же самые трудности, такие же проблемы в отношениях, эгоистические мысли, негативные эмоции и так далее. Как и мы, он испытывал страдания в самсаре с безначальных времен. Но Будда смог изменить свой ум с заботы о себе на заботу о других. Он достиг совершенного счастья, просветления, *sang-gyü*, избавления от всех омрачений и обретения всех реализаций.

Это то, чего мы еще не сделали. Из-за следования за эгоистической мыслью, страдание самсары еще не закончилось для нас. Если мы ничего не сделаем в этой жизни, чтобы изменить это засчет развития доброты сердца - абсолютной доброты сердца, бодхичитты - то страдания самсары, вероятно, станут бесконечными.

Вот что имеет в виду Шантидева, когда просит нас сравнить самих себя с буддами. Посмотрите на разницу. От состояния обычного человека со множеством проблем, как мы, Учитель Шакьямуни стал “Всемогущим”, Буддой, в то время как мы все еще являемся страдальцами. Шантидева также говорит:

Если не обменяешь свое счастье

На страдания других существ,

Не сумеешь достичь состояния будды,

¹³ Там же, глава 8, стих 129 и 130. В цитате используется слово “будды”, но, когда Ринпоче переведил этот отрывок во время учений, он использовал термин “Всемогущие”, который является эпитетом будд.

И в колесе самсары откуда возьмется счастье?¹⁴

Пока мы не отдадим другим наше счастье и не возьмем их страдание на себя, мы не будем способны полностью трансформировать свой ум, и поэтому не сумеем устранить все омрачения и достичь всех реализаций. Другими словами, мы не сможем достичь высочайшей цели. Более того, пока мы застряли в самсаре, у нас нет истинного счастья. Если мы откажемся от счастья будущих жизней, следуя эгоистической мысли, то даже наша работа ради благ этой жизни не достигнет успеха.

Из-за эгоистической мысли нам приходится сталкиваться со множеством препятствий, например, безуспешностью того, чем мы занимаемся, неспособностью найти работу и так далее. Это результат нашей кармы из прошлой или этой жизни из-за зависти к чужому успеху или создания препятствий к их успеху. Мотивацией была эгоистическая мысль, из-за которой возникла зависть, и которая вынудила нас приносить вред другим, чтобы украсть их успех. Даже если нам удастся найти работу, как бы много мы ни работали, успех не приходит к нам. Таким образом, забота о себе гарантирует, что, за что бы мы ни взялись, все провалится.

Если мы откажемся от эгоистической заботы о себе и начнем заботиться о других, если практикуем терпение и сострадание по отношению к другим, то бесчисленные живые существа не получают от нас никакого вреда. Это покой и счастье. Это то, что каждое существо получает от нас. И, как я только что сказал, это позволяет им развивать внутреннюю мудрость, чтобы понять карму и прочее, и это приводит к счастью в их будущих жизнях. Таким образом, мы приводим их к совершенному счастью.

То, на что мы способны, когда порождаем терпение и сострадание, - невероятно. Мы ответственны за счастье и мир каждого живого существа: за каждого из членов семьи, общества, страны, этого мира и всех миров - и, в конце концов, за себя. Мы можем подарить все это счастье каждому существу.

Практика терпения и сострадания должна быть поистине самым важным образованием дома и в школах. Только с ней может воцариться покой в мире и прекратиться страдание.

¹⁴ Там же, глава 8, стих 131.

Глава 3. Галлюцинация настоящего “я”

Если современные технологии используются с позитивной целью, то они имеют потенциал принести пользу миллиардам людей и животных в мире. Однако если пользоваться этим неправильно, то можно нанести губительный вред миллиардам существ. Это особенно верно про цифровые технологии, интернет и так далее; все это имеет силу принести немедленную пользу, посылая изображения и слова по всему миру за секунду, но в то же самое время это также обладает силой принести огромные разрушения, вреда миллиардам людей, загрязняя их умы, разрушая их жизни. Все зависит от того, как такие вещи используются.

В позитивном случае польза от жизни к жизни невероятна. Например, просмотр прямой трансляции учений Его Святейшества Далай Ламы позволяет сознанию развиваться, подобно тому как раскрывается лотос, принося большее счастье, большее благополучие от одной жизни к другой, на протяжении сотен жизней, тысячи жизней, миллионов и миллиардов жизней. Это приводит к полному освобождению от океанов страданий самсары и в конечном итоге к полному устранению всех омрачений и достижению всех реализаций - к этому непревзойденному счастью, в котором нет ни следа неведения и омрачений. Поэтому нужно быть очень осторожными с тем, как мы используем современные технологии.

Буддизм приходит в Тибет

В тибетском буддизме существуют четыре традиции: Ньингма, Кагью, Сакья и Гелуг. Когда Шантаракшита, настоятель монастыря Наланда, поехал в Тибет, чтобы очистить землю, он построил первый в Тибете монастырь в местности Самье. Однако каждую ночь, после того как люди возводили стены монастыря днем, духи разрушали их, так что людям приходилось строить их заново. Это происходило снова и снова.

Поэтому король Трисонг Децен пригласил в Тибет сильного йогина из Индии, Падмасамбхаву. Есть целая книга, может быть, даже несколько книг, об истории жизни Падмасамбхавы. Приехав в Тибет, он принял аспект просветленного божества в гневной форме и поймал злых духов. Трое из них сбежали из-за кармы тибетцев, но он подчинил остальные двенадцать и заставил их принести клятву защищать и не вредить учению Будды в Тибете, а также защищать практикующих Дхарму. Будучи усмирены, эти двенадцать духов стали защитниками Дхармы. С тех пор тибетцы делают подношения, возносят молитвы этим защитникам и просят их о помощи. С этого момента буддизм был утвержден в Тибете.

Итак, учение Будды пришло в Тибет из Индии, из монастыря Наланда - не того, который находится во Франции, а из Наланды в Индии. И, к слову о монастыре Наланда во Франции, сейчас это самый настоящий монастырь, потому что там проводятся все три основные монастырские практики: дважды в месяц церемонии исповеди, ежегодный летний ретрит и следование правилам Винаи.¹⁵ Он также соответствует определению монастыря в том, что находится далеко от деревень и толп людей. В Наланде в Индии жило три сотни пандитов. После просветления Будды и открытия им Учения появились такие великие пандиты как Асанга и Нагарджуна, бывшие практически как второй Будда. Эти великие ученые были святыми существами, воплотившими на практике весь путь. Они были не просто учеными, не просто экспертами на словах, умы которых остаются обычными - эти три сотни святых существ воплотили Путь на практике.

¹⁵ Таковы правила, которые Будда установил в монастырях. Тибетское слово *so-jong* означает церемонию покаяния, в которой члены Сангхи признаются во всех совершенных ошибках; уход в летний ретрит (Тиб.: *yar-ne*) происходит ежегодно в Индии во время сезона дождей; следование Винае означает следовать правилам дисциплины, которые заложил Будда.

Учения Будды включены в Кангьюр, собрание более чем сотни томов, а комментарии тех великих индийских пандитов к учениям Будды содержатся в Тенгьюре, который насчитывает более двух сотен томов. Вот что приехало из Индии в Тибет. Таким образом, в тибетском буддизме существует обширная и чистая линия передачи, которую можно проследить до самого Будды. Это не просто какая-то черная магия, изобретенная тибетскими ламами.

До того как буддизм появился в Тибете, там процветала религия бон. Там были черные бонпо, которые, я думаю, относились к некой форме шаманизма, и белые бонпо, чьи учения по тематике были похожи на *дзогчен*, но они использовали другую терминологию. Основателем бонпо был Юнгдрунг Тонпа. Не знаю, принимают ли белые бонпо прибежище в нем, но он не является буддой. Это подобно тому как в индуизме Шива, Махешвара и другие божества не являются буддами.¹⁶

Учения большинства лам линии передачи четырех традиций тибетского буддизма можно проследить до традиции монастыря Наланда, поэтому мы можем сказать, что Дхарма в Тибете - и сутра, и тантра - пришли из Наланды, а потому - от Будды.

После того как Падмасамбхава укротил всех злобных духов в разных важных местах Тибета, и они стали защитниками Дхармы, учение Будды распространилось по большей части в монастырях, где осуществлялось обширное изучение, такое же глубокое и широкое, как Тихий океан. Опираясь на комментарии пандитов Наланды, великие тибетские учителя писали свои комментарии. Многие просветленные существа из всех четырех традиций, такие как Лама Цонкапа, глубоко изучали Дхарму, слушая, размышляя, медитируя и затем воплощая путь на практике. После этого они писали комментарии, основанные на собственном опыте, и учили остальных пути, который они сами практиковали и воплотили в жизнь.

В то время было великое множество практикующих-мирян, а также членов монашеской Сангхи, живших в пещерах. Там было так много пещер в горах, что это выглядело как муравейник. К настоящему времени очень многие уничтожены или обветшали и разрушились. Я не видел всего Тибета, когда был там, только ту часть, которая встречалась на пути в Лхасу, но в древние времена, должно быть, он был потрясающим.

Эти великие ламы воплотили на практике весь путь к просветлению, обширные учения, средние учения и сущностные учения. Геше традиции Кадам начали свою линию от Ламы Атиши, великого пандита, который в одиннадцатом веке был приглашен из Индии в Тибет, чтобы вернуть практику буддизма к прежней чистоте, когда она пришла в упадок в Тибете, и было много искаженного понимания тантры. Люди думали, что если они практиковали сутру, то не могли практиковать тантру, и наоборот. Было много заблуждений.

Видя это, Дхарма-король Тибета, Лха Лама Еше Ё, накопил золото для подношения Ламе Атише, чтобы пригласить его в Тибет. Сначала он отправил в Индию переводчика Гьяцон Сэнге, но тот не смог встретиться с Ламой Атишей, и потому ему не удалось пригласить Атишу в Тибет.

Во второй раз, когда Лха Лама Еше Ё искал, где раздобыть больше золота, чтобы сделать подношение Атише, он попал в плен к одному нерелигиозному королю, и был отправлен в тюрьму. Чтобы освободить своего дядю, его племянник, Чангчуб Ё, предложил королю золото,

¹⁶ Бон - это религия в Тибете, про которую часто говорят, что она предшествовала буддизму. Его Святейшество Далай Лама признал бон как пятую традицию наряду с четырьмя основными: Ньингма, Сакья, Кагью и Гелуг. Практикующие эту религию называются бонпо. Основателя звали Тонпа Шераб Мивоче. Юнгдрунг - это название одной из традиций бона, в ней считается, что Тонпа был буддой, и по сути школа Юнгдрунг относится к буддизму. Некоторые ученые полагают, что бон возник только в одиннадцатом веке и поэтому не является добуддийской религией Тибета, и что религия, предшествовавшая буддизму, скорее всего, не называлась боном.

предназначенное для Ламы Атиши, но тот ответил, что этого недостаточно, и что все еще отсутствовало золото в объеме, равном размеру головы короля: для освобождения Лха Ламы необходимо принести золото в объеме, равном телу короля и его головы.

Когда Чангчуб Ё рассказал об этом своему дяде, Дхарма-король ответил: “Я погибну в тюрьме за всех живых существ в Тибете и во имя распространения чистого учения будды, поэтому не давай им ни горсти золота. Возьми все золото в Индию, поднеси его Ламе Атише и пригласи сюда”. Король передал Атише, что встретится с ним в своей следующей жизни. Затем переводчик Нагцо Лоцава поехал с этим золотом в Индию. Он поднес его Ламе Атише и рассказал обо всех проблемах и искажениях в понимании, распространенных в Тибете.

Лама Атиша спросил Тару, воплощение святых деяний всех бесчисленных будд, стоит ли ему ехать в Тибет, чтобы распространить там Дхарму. Он часто молился с огромной верой Таре об успехе, как это делали многие великие йогины, ламы, пандиты, члены монашеской Сангхи и практикующие-миряне, потому что Тара проявилась специально для того, чтобы выполнять желания и отвечать на надежды живых существ. Тара сказала: “Твое время в Тибете принесет много пользы, однако твоя жизнь будет на семь лет короче”. Лама Атиша ответил: “Я не против того, чтобы моя жизнь стала короче, если это принесет пользу Тибету”.

Затем он притворился, что поехал в паломничество в Непал, не рассказывая в монастыре и людям в Индии, что на самом деле собирается в Тибет, потому что они не позволили бы ему пуститься в такое длинное путешествие. Так он поехал в Тибет через Непал.

Когда Лама Атиша прибыл в Тибет, Чангчуб Ё рассказал ему всю ситуацию, говоря: “Мы, тибетцы, очень невежественны, поэтому, пожалуйста, расскажи нам про прибежище”. Чангчуб Ё не попросил инициаций, учений о *шуньяте*, или каких-то других учений. Он попросил Ламу Атишу только об этом. Лама Атиша был очень рад, поэтому написал короткий текст, “Светоч на пути к пробуждению”, в котором объединил все учения Будды в то, что стало известным как поэтапный путь к просветлению.¹⁷

Ему удалось вместить суть 84000 учений Будды - всех учений Хинаяны, всех учений сутр и тантр Махаяны, то есть всех трех уровней учений, которые давал Будда - в текст объемом в несколько страниц. Он очень ясно дал понять, как нужно практиковать, без противоречий между практикой сутры и тантры, так что люди смогли практиковать и то, и другое. Те, кто практиковал тантру, также смогли практиковать сутру, и наоборот. Это принесло большую пользу.

В те времена прежде чем публиковать новые работы, нужно было пройти проверку у группы ученых. Если те находили, что текст корректен, то одобряли его публикацию, но если в тексте были ошибки, то его привязывали к хвосту собаки, которую затем гоняли по городу, выкрикивая имя опозоренного автора. Поэтому перед тем как выпустить в свет свой текст Атиша послал его в свой монастырь на рецензию. Пандиты были чрезвычайно удивлены качеством работы Ламы Атиши и высоко хвалили его за написание этого текста.¹⁸

После этого многие другие великие ламы-мастера медитации написали комментарии на это первое учение лам-рим, опираясь на собственный опыт, полученный благодаря чтению, размышлению и медитации на него. Лама Цонкапа, бывший одним из них, написал наиболее развернутый комментарий (“*Ламрим Ченмо*”, “*Большое руководство к этапам Пути Пробуждения*”), “*Средний Ламрим*”, короткий текст “*Песнь духовного опыта*” и, наконец,

¹⁷ (Тиб.: lam-rim). Перевод текста Атиши см. в “Teachings from Tibet”, приложение 2.

¹⁸ См. “Освобождение на вашей ладони” (Liberation in the Palm of Your Hand), стр. 49-50 в англоязычном издании. Книга содержит полную биографию Ламы Атиши.

самый краткий текст *“Три основных аспекта пути к просветлению”*. Термин “лам-рим” пришел из текста Лама Атиши *“Светоч на пути к пробуждению”*.

Таким образом, неверные концепции о буддизме, превалирующие в Тибете, были полностью устранены, Дхарма была очищена, и люди стали много практиковать учения сутры и тантры и воплощать их на практике.

Достижение просветления приходит из основы, двух истин: истина для омраченного сознания и истина для совершенного сознания. Эти две истины являются основой, путем является практика метода и мудрости - воплощение сути метода и мудрости на пути - а достигаемая цель - это священное тело и священный ум будды. Это учение Будды во всей полноте, и учение сутры и тантры - это то, что монахи изучали в монастырях в Тибете на протяжении всей своей жизни. Благодаря этому бесчисленное множество практикующих стали бодхисаттвами и смогли достичь состояния будды, став просветленными существами.

Во многих других святых местах Тибета практикующие также обрели реализации; не только Миларепа, но и многие другие также достигли просветления. Из-за этого в Тибете есть огромное множество мест, наполненных мощными благословениями.

Точно так же как делали пандиты в Тибете, вам, студентам с Запада, тоже нужно изучать, что написано в текстах, и посредством глубокого размышления медитировать и воплощать путь на практике. Вам нужно постараться держать в своих сердцах учения, переданные Буддой и теми другими великими святыми существами в Индии и Тибете. Если вы сможете это сделать, то Запад также станет святым местом, как Индия, Непал и Тибет.

В противном случае это просто станет изучением слов, как это происходит в университетах. Конечно, вам нужно начинать со слов, но без реализации пути в своем сознании, без трансформации вашей жизни это становится просто изучением. То, что вы способны на это - невероятное везение, но это не та Дхарма, какую мы находим в Индии, Непале и Тибете. Когда кампу бросают в реку, она не тонет, а остается на поверхности. Подобным образом, если Дхарма, которую вы изучаете, не проникает в ваше сердце, а просто остается на поверхности, то вы всего лишь изучаете слова. Это пусто. Однако я думаю, что есть много людей, изучающих и пытающихся медитировать и практиковать, и постепенно это приносит пользу их сознаниям. Это очень хорошо.

Будда проявляется в обычном теле, чтобы вести нас

Его Святейшество Далай Лама - объект прибежища для бесчисленных живых существ всех шести сфер: существ ада, голодных духов, животных, людей, богов, полубогов и тех, кто находится в промежуточном состоянии, бардо. Он - объект прибежища для всех живых существ, включая нас самих. Он является воплощением сострадания бесчисленных будд прошлого, настоящего и будущего, истинная эманация Авалокитешвары, Будды Сострадания.

Будды воплощаются в человеческой форме, чтобы показать нам, как освободиться от существования в низших сферах, от самсары, и даже от покоя низшей формы нирваны. Благодаря их наставлениям мы можем стать свободными от всех омрачений на тонком уровне и воплотить на практике все реализации и, таким образом, достичь состояния будды, непревзойденного состояния всеведения. Чтобы вести нас и объяснять учения так, чтобы мы могли понимать, будды принимают аспект обычного человека.

“Обычного” означает вот что: хотя для них не существует страдания перерождения, они показывают страдание перерождения; хотя для них не существует страдания старения, они

показывают страдание старения; хотя у них нет страдания болезни, они показывают страдание болезни; и хотя у них нет страдания смерти, они показывают страдание смерти.

Архаты свободны только от омрачений беспокоящих эмоций, но несвободны от тонких омрачений, препятствующих всеведению, однако они свободны от четырех видов страдания, перечисленных выше. Как же тогда просветленные существа, свободные даже от тонких омрачений, могут стареть, болеть, умирать и перерождаться? Поскольку для их страданий не создано никаких причин, это невозможно. У будд нет этих видов страданий, но они принимают аспект страданий ради нашей пользы.

Возьмите, например, Учителя Будду Шакьямуни. Согласно учениям Махаяны, на самом деле Будда достиг просветления бесчисленное множество кальп назад. Он не стал просветленным две тысячи шестьсот лет назад в Бодхгае. Все его двенадцать деяний нужны были для того чтобы показать нам, что нужно делать. Рождение в Лумбини, достижение просветления в Бодхгае, поворот колеса Учения и уход в паринирвану в Кушинагаре - целью совершения всех этих святых деяний было показать нам путь.

Во многих вселенных в разные времена Будда одновременно показывает разные аспекты двенадцати деяний. Когда Будда рождался здесь, в этом мире, много веков назад, в другой вселенной он являл аспект достижения просветления. Даже сейчас в одной вселенной он являет аспект смерти, в то время как в другом месте показывает аспект сидения под деревом бодхи, а в третьем - аспект поворота колеса Дхармы. Он проявляется в бесчисленных аспектах без усилий и дарует различные учения в бесчисленных вселенных бесконечному множеству живых существ. Это находится за пределами нашего воображения.

Согласно традиции учений Хинаяны, учений для того уровня сознания, он впервые достиг просветления в Бодхгае, но согласно Махаяне, Будда был просветлен еще многие кальпы назад, и он совершил двенадцать деяний только для того чтобы показать нам, живым существам-страдальцам, что, несмотря на то что существует страдание, которого никто из нас не желает, существует также и причина для этого страдания, и путь, ведущий к избавлению от него.

Вместо того чтобы жаловаться на то, что мы страдаем, и никогда ничего не предпринимать по этому поводу, мы видим, что есть возможность развития, и что страдание является взаимозависимым возникновением. Поскольку любое страдание, которое мы испытываем, зависит от причин и условий, то, применив правильный метод, мы точно можем устранить причину страдания - карму и омрачающие эмоции - и стать свободными от него.

Будда показал, что наше сознание имеет такую возможность, такой потенциал. Поскольку существует путь, который мы можем воплотить на практике, мы точно способны достичь абсолютного счастья, блаженного состояния мира для себя, освобождения от океанов страданий самсары. Мы можем изучать, размышлять, медитировать на путь и воплощать его в жизнь.

Лишь пустота, *tong-pa-nyi*

В частности, мы можем реализовать прямое постижение пустоты - *лишь* пустоты. Слово “лишь” - *nyi* - делает эту пустоту очень определенным понятием и отделяет его от любой другой пустоты. *Nyi* отсекает обычную пустоту.

Непонимание этой особенной пустоты является корнем наших страданий, корнем океанов страданий самсары, страданий рождения, старости, болезни, смерти и так далее. Все это - страдание боли, но это не единственный вид страдания в самсаре. Также существует страдание перемены и всеохватное страдание, являющееся причиной предыдущих двух видов страдания.

Мы боимся рака, и многие люди умирают от него, но они не знают, что коренная причина рака заключается в непонимании этой особенной пустоты. Это также является коренной причиной СПИДа и всех прочих болезней, от которых медицина не может излечить, не говоря уже обо всех остальных страданиях самсары, а не просто о болезнях. Отсюда приходят все наши проблемы в отношениях и депрессия. Это причина анорексии, булимии, ожирения и всех прочих расстройств питания. Это неведение является самым корнем проблем, с которыми сталкивается каждый человек, каждая семья, каждое общество, каждая страна, весь земной шар. Какое бы страдание мы ни взяли, его корнем будет неведение.

Все проблемы берутся из этого корня, который является ложной концепцией, и поэтому нам нужно избавиться от такой концепции. Изучая, размышляя и медитируя, реализуя абсолютную истину, мы можем прийти к осознанию, что эта концепция совершенно ошибочна.

Я не очень хорошо понимаю пустоту, поэтому могу объяснить ее только поверхностно. Есть основа - пять психофизических совокупностей, *пять скандх* - она существует, и благодаря этому возникает мысль о “я”. Например, если основа, совокупности (в данном случае это тело), находится в сидячем положении, тогда возникает мысль о “я”: “я сижу”, которая является лишь обозначением. Мы навешиваем этот ярлык на сидящие совокупности.

Когда эти скандхи оказываются в положении стоя, опять возникает мысль о “я”. Совокупности являются основой, на которую вешается ярлык “я”. Существует субъект, который обозначает “я”, и существуют совокупности, которые являются объектом. Когда скандхи находятся в положении стоя, мысль о “я” *лишь* проецирует на них: “я стою”. Когда скандха формы находится в стоячем положении, мысль о “я” не вешает ярлык “я сижу”. Нет. Мысль о “я” зависима от того, что мы делаем. Во время ходьбы она лишь означает: “я хожу”. Какое бы действие мы ни делали - ели, стояли, сидели, спали, лежали - психофизические совокупности совершают это действие, а сверх того мысль о “я” лишь вешает ярлык, и мы в него верим.

Когда совокупности делают пробежку, чтобы похудеть - может быть, это не очень корректное слово, может быть, надо сказать “чтобы стать стройными” - то мысль о “я” лишь обозначает это как “я бегу”. Когда совокупности разговаривают, то, находясь в зависимости от этого действия, мысль о “я” лишь обозначает это как “я разговариваю”. Мы накладываем “я” на действие разговора, или на “я молчу”, или на что-то еще.

Когда мы медитируем, то, опираясь на медитирующее сознание, мысль о “я”, субъект, накладывает ярлык “я медитирую”. Мы называем “медитацией” лишь обозначенное “я” и лишь обозначенное действие этого “я”.

Поэтому, в зависимости от того, что делают наши скандхи - наши тело и ум - в зависимости от действия, мысль лишь обозначает в них “я” и лишь обозначает действие этого “я”.

С момента, когда мы просыпаемся утром, и до тех пор, когда идем спать вечером, на протяжении всего дня, опираясь на то, что делают наши тело и ум, мысль лишь накладывает ярлык на это “я” и на действия этого “я” - что бы “я” ни делало. “Я” и его действие - во что бы мы ни поверили в этот промежуток времени с утра до вечера - *все* это пришло из нашего ума, и на *все* нашим умом был повешен ярлык.

Эта медитация невероятно сильна, она подобна атомной бомбе, уничтожающей нашего врага. Атомную бомбу считают самым мощным оружием для разрушения внешнего врага. Обычные люди в обычном мире верят, что истинный враг - это внешний враг. Согласно Дхарме, это совсем не так, и такая медитация на осознанность действительно является самым лучшим способом разрушить единственного истинного врага - внутреннего.

Что мы делаем, чтобы защитить это несуществующее “истинное “я”

Если мы выполним глубокий научный анализ, *внутренний* научный анализ, то увидим, как сильно верим в это “совершенно реальное “я”, которого на самом деле не существует. Оно со своей стороны кажется настоящим, мы верим, что оно на сто процентов истинно, но его там нет. Выполняя этот внутренний научный анализ, эту медитацию, мы сможем понять эту очень тонкую вещь - отсутствие “реально” существующего “я”.

В противном случае, без такой проверки из-за того что мы верим в его реальность, у нас возникают все эти волнения, все эти страхи. Из-за этой ложной проекции мы испытываем такую боль, когда кто-то проходит мимо нас с высоко поднятой головой и пренебрежительно глядя на нас. Или, например, когда мы делаем кому-то добро, например, подаем стакан воды человеку, который хочет пить, и в ответ не получаем даже простого “спасибо”, это действительно задевает. Когда на нас кричат, жалуются, говорят в неуважительном тоне, все эти вещи причиняют нам боль.

Особенно в наши дни, когда экономика мира находится в состоянии спада, люди пытаются найти, как заработать деньги, поэтому они жалуются на других по любому маленькому поводу. Не знаю насчет Англии, но слышал, что в Америке вам нужно убирать снег перед своим домом, и если вы этого не делаете достаточно хорошо, и кто-нибудь поскользнется, то на вас подадут в суд, что в Америке приводит к *огромным* затратам.

Есть хороший пример центра ФПМТ на Сицилии, Centro Muni Gyana. Однажды, когда я читал там лекцию, одна ученица рассказала, как на нее подали в суд. Ее работой была помощь в родах, и один раз ребенок умер. Не уверен, умер ли он в утробе матери или погиб во время родов, но мать обвинила эту девушку, сказав, что та убила ее ребенка, и что он погиб из-за ее ошибки. Девушка посоветовалась со всеми своими друзьями, и те подтвердили, что все ее действия были правильными, и что это не было ее виной, но мать продолжала обвинять и требовала денежной компенсации. Она пыталась заработать на этой ситуации. Это всего лишь один из примеров.

В наше время из-за ухудшения экономической ситуации в мире многие люди пытаются заработать деньги таким образом, пытаются доказать, что кто-то другой совершил ошибку, независимо от того, правда это или нет. Девушка спросила меня, что ей делать; я сделал мое собственное гадание Мики Мауса и сказал прочесть “Алмазную сутру” восемь раз. Она сразу последовала моему совету и позднее сказала, что выиграла судебное разбирательство.

Чтение “Алмазной сутры” само по себе невероятно сильно, но, конечно, самое главное - это постижение пустоты, что уничтожает самый корень самсары. Вот какой эффект в итоге приносит чтение “Алмазной сутры”. Затем мы становимся свободными от океанов страданий самсары, достигая совершенного счастья. Не говоря уже о просветлении, даже это само по себе невероятно.

Мы проводим всю свою жизнь в страхе, что что-то случится с этим “я”, с этим *реальным* “я”, которое представляется нам *существующим со своей стороны*. Мы полностью, стопроцентно верим, что оно реально, и делаем все, что можем, чтобы защитить это настоящее “я”, которого на самом деле *нет*. Мы видим все возможности, приносящие нам боль. “От этого я заболею. Это убьет меня. Это мне принесет боль.” Мы предпринимаем все возможные предосторожности, чтобы не дать этому реальному “я”, которого не существует на самом деле, испытывать боль.

Решив оставаться в хорошей физической форме, мы ежедневно часами делаем упражнения, бегаем или тренируемся на тренажерах. Существует огромная индустрия, выпускающая новые виды машин для нашего реального “я”, чтобы мы сохраняли хорошую физическую форму.

После выхода очередной машины на рынок, через несколько месяцев появляется новая, и нашему реальному “я” она обязательно становится нужной. Каждый тренажер дает нам разные виды тренировок - от лежания вверх ногами до помещения своей головы между ног - и нас заставляют покупать все новые машины, потому что эксперты в рекламе убеждают, что вот эти новые модели лучше.

Все это делается для нашего настоящего “я”, для “я”, которое кажется реальным, и которое, как мы верим, на сто процентов существует в действительности. Даже упражнения для тела, сотни отжиманий мы делаем ради этого реального “я”. Все, кто бегают и делают физические упражнения, делают это для того, чтобы это “я” не заболело. Они защищают это “я”. Делают прививки, чтобы предупредить болезни до их появления. Предпринимают все возможные действия, чтобы защитить это реальное “я”.

Если бы мы провели в медитации хотя бы один день, анализируя, проверяя, переходя на более тонкий уровень, то увидели бы, что этого “я” на самом деле нет. Того “я”, которое кажется нам настоящим, и которое мы на сто процентов считаем реальным, не существует. Однако мы не проверяем, и процесс навешивая ярлыка продолжается бесконечно. Это происходило с момента нашего рождения и продолжится до самой смерти.

Поскольку у нас есть психофизические совокупности - тело и ум - поскольку они существуют, то они являются подходящей основой, которую ум лишь обозначает как “я”. Затем, в зависимости от того, что происходит с этой основой, ум, накладывающий ярлык, лишь обозначает это действие [как действие “я”].

Обозначающая мысль лишь накладывает ярлык “я” на субъект и на лишь обозначенное действие, что бы совокупности, или скандхи, ни делали. Это было и будет так с момента, когда наше сознание вошло в утробу матери, и до самой нашей смерти, когда самое тонкое сознание, которое мы называем тонким сознанием смерти,¹⁹ выходит из сердца, места, в которое оно вошло в оплодотворенную яйцеклетку в самом начале. Это происходит, когда человек уже клинически мертв: после того как остановилось дыхание, сердце прекратило биться, и мозг больше не функционирует.

Анализируя, мы можем ясно понять огромную разницу между реальностью “я” и действий и тем, как мы верим в их существование, когда не задумываемся об этом. То, как мы обычно думаем - это совершенная галлюцинация, полная иллюзия; это похоже на сон.

С безначальных времен до этого момента всегда существовал континуум скандх, хотя не обязательно физического тела: в сфере без форм нет физического тела. И точно так же как всегда существовала подходящая основа, скандхи, их континуум, так же всегда существовала и мысль, накладывающая ярлык, которая лишь обозначает “я” и лишь обозначает действие “я”, в зависимости от того, что делают совокупности. Когда мы анализируем взаимозависимое возникновение - не на грубом уровне, а с точки зрения школы Прасангика, то есть на тонком уровне - то видим, что так всегда было с безначальных времен и до настоящего момента.

Как все представляется нам истинно существующим

До тех пор пока существует континуум подходящей основы, совокупностей, всегда будет существовать лишь обозначенное “я”, и всегда будет существовать лишь обозначенное действие этого “я”. Пока мы крутимся в самсаре, это так. Это не изменится даже после достижения

¹⁹ Тиб.: *sem shin-tu tra-mo*.

просветления, когда наше сознание освободилось от тонких омрачений и достигло всех реализаций. Так будет всегда.

“Я” и действие “я” существуют, потому что есть подходящая основа. Они существуют только лишь номинально, а не на самом деле. Даже подходящая основа существует лишь номинально.

Говоря, что “я” существует “лишь номинально”, не означает, что оно не существует вообще. Оно *существует*, но *то, как* оно существует, является намного более глубоким понятием. Это очень интересно. То, как оно существует, настолько глубоко, что для нашего ума, видящего галлюцинации, оно *как будто* не существует вовсе. На самом деле для нашего галлюцинирующего сознания то, что *существует* - лишь обозначенное “я” - кажется несуществующим, а в то, чего *не существует* - реальное “я” - мы полностью верим. Проверая, исследуя, медитируя, используя свою внутреннюю науку, мы обнаруживаем, что то, что действительно существует, кажется несуществующим для галлюцинирующего сознания.

Наша обычная жизнь - совершенно как сон, как галлюцинация, как иллюзия, как мираж. Размышляя о том, что существует в реальности, мы можем понять галлюцинацию. Обдумывая, что является истиной в жизни, мы можем понять, что в жизни ложно. В противном случае мы не можем знать ни полной правды, ни того, что является ложью.

Подводя итог, мы говорим, что есть подходящая основа, психофизические совокупности. Из-за этого возникают мысль о “я”, лишь обозначенное “я” и лишь обозначенное действие - в зависимости от того, что происходит с этой подходящей основой.

В первый момент обозначающая мысль лишь накладывает ярлык на “я” и его действие. Например, если “я” находится в сидячем положении - если сидение есть лишь обозначенное действие этого “я” - то есть, во-первых, лишь обозначенное “я”, и, во-вторых, лишь обозначенное действие “сидения”.

Таким образом, это *настолько* тонко. То, как существует “я” - чрезвычайно трудно понять; оно никогда не такое, каким мы его представляем себе с самого рождения, фактически даже с безначальных времен. Оно *никогда* не является таким, каким его проецирует ум - истинно существующим. То “я”, которое действительно существует, очень трудноуловимо. Это *как если бы* оно не существовало вовсе по сравнению с тем, как это представляется нашему обычному, находящемуся в заблуждениях, уму.

Это происходит в первый момент. Во второй момент, когда оно появляется снова, оно должно появиться как лишь обозначенное. Оно всего лишь было ярлыком нашего ума момент назад, поэтому должно появиться снова в таком же виде. Но для нас это происходит не так. Оно появляется как лишь ярлык только для будд, только для тех существ, у которых нет омрачений беспокоящих эмоций и следов негативных впечатлений. Только просветленные существа, будды, воспринимают это как лишь обозначенное. До этого момента у нас, непросветленных существ, будет эта галлюцинация истинно существующей видимости, потому что еще не прекратили свое существование негативные впечатления омрачений беспокоящих эмоций.

Существуют живые существа, достигшие состояния *арья* и имеющие прямое постижение пустоты, шуньяты. Когда их ум находится в состоянии медитативного баланса, у них не возникает дуалистического сознания - видимости того, что вещи существуют в реальности. Однако в перерыве между медитациями они видят галлюцинацию. Даже с бодхичиттой и состраданием для них все еще возникает видимость реального существования вещей. Для нас же в момент, когда сознание лишь накладывает ярлык “я”, в ответ оно кажется нам реальным “я”, а не тем лишь обозначенным “я”. Это *огромная* галлюцинация. Как так происходит?

Например, возьмите цвет. Мы видим свет от объекта, например, черные буквы на белой бумаге или охапка роз, кажущихся белыми и красными. Или когда мы сидим за рулем и видим красный сигнал светофора, то останавливаемся. Красный цвет кажется [реально] существующим со своей стороны, но на самом деле это наш ум обозначил этот цвет как красный. Мы не понимаем, что это так. Точно так же как это было в случае с “я”, все возникающие объекты чувств представляются нам такими. Вот это галлюцинация. Это именно то, что опровергается в “Сутре сердца”.

“Я” - хороший пример для того чтобы понять, что все феномены воспринимаются нами таким образом. Лишь обозначенное “я” кажется реальным из-за неведения, принимающего “я” за истинно существующее, в то время как это не так, в то время как оно полностью свободно от существования со своей стороны. Именно этот вид неведения оставил негативный отпечаток в сознании, и этот негативный отпечаток создает проекцию. Вначале, в зависимости от основы, сознание лишь обозначает “я”, затем в следующий момент негативный отпечаток, оставленный неведением, проецирует реальное “я”. Он проецирует точно так же, как пленка, помещенная в проектор, показывает изображение на экране. Реального “я” никогда не существовало в таком виде, и никогда не будет так существовать.

Затем в третий момент мы начинаем верить, что это “я” действительно существует именно так, как нам видится. По-тибетски это называется *ti-mug den-dzin ma-rig-pa*, то есть неведение, цепляющееся [за идею о том], что “я” существует в реальности. Концепция, что это реально, и есть корень самсары, корень всех страданий самсары. Отсюда приходит все страдание рождения, отсюда приходит все страдание болезни, отсюда приходит все страдание старения, отсюда приходит *все* страдание смерти, отсюда приходит все страдание боли.

Например, если мы не хотим болеть раком, нам необходимо постичь пустоту и избавиться от этой грубой ложной концепции самостоятельно существующего “я”. Избавившись от нее, никакой из трех ядов сознания - привязанности, гнева или неведения - или какие-либо другие омрачающие эмоции не смогут возникнуть, и, таким образом, мы не будем испытывать океаны страданий самсары.

Подобным образом, что является корнем всей нашей депрессии? Некоторые люди впадают в депрессию на закате, некоторые - ночью, другие - утром, но всегда в определенное время. Для некоторых это зависит от ситуации. Есть люди, страдающие от депрессии долгие годы. Откуда это берется? Это берется из этого корня, этой ложной концепции, из которой происходит все страдание боли.

Что касается страдания перемены, все временные удовольствия самсары - удовольствия, которые ни длятся долго, ни возрастают - возникают, потому что их природой является страдание. Это также происходит из-за той же самой ложной концепции.

Эти два вида страданий - боли и перемены - возникают из-за третьего вида страданий, всеохватного, являющегося корнем всех этих страданий. Для буддистов это именно то, от чего нам надо освободиться. То, что мы должны понять. Это то страдание, от которого нужно породить желание освободиться. Мы освобождаемся благодаря реализации пути, таким образом, достигая абсолютного освобождения.

Корнем даже такого базового страдания является эта ложная концепция. Все проблемы приходят из-за этого: проблемы мира, страны, семьи, общества, проблемы людей, которые живут в городе или на природе, даже проблемы насекомых и динозавров.

Когда мы размышляем над этой верой в реальность “я”, этой штуки, которая является корнем всех наших проблем, становится очень интересно. Оно бесцветно и бесформенно, не имеет

физической формы. Это просто концепция, просто вид мышления. Эта концепция является полной противоположностью реальности того, как существует “я”. Полная противоположность того, как существуют психофизические совокупности. У нас есть эта ложная концепция, и затем мы начинаем в это верить. Это так трудноуловимо, но именно *оттуда* и приходит все наше страдание.

Как нам избавиться от этого? Сутью буддизма является отречение, бодхичитта и правильное воззрение. Поэтому очень важно изучать, понимать, размышлять и медитировать на правильное воззрение, чтобы развить совершенную мудрость, постигающую пустоту. Развивая прямое постижение пустоты, мы способны устранить эти омрачения беспокоящих эмоций, эту ложную концепцию, семена этих ложных концепций и достичь нирваны, состояния, свободного от боли, блаженного состояния покоя.

Воззрение школы Прасангики о пустоте

Правильное воззрение искореняет неведение, согласно Прасангике, наивысшей из четырех буддийских философских школ, включающих в себя Саутрантику, Вайбхашику, Читтаматру и Мадхьямику, которая, в свою очередь, подразделяется на Сватантрику и Прасангику.

Даже несмотря на то что у каждой школы своя идея об абсолютной реальности, именно воззрение Прасангики отсекает корень океанов страданий самсары: страдания боли, перемены и всеохватного страдания. Единственная вещь, которая может полностью устранить такое неведение - это воззрение школы Прасангики о пустоте, лишь пустоте, шуньяте. Чтобы привести нас к такому пониманию, Будда даровал учения о взаимозависимом возникновении, которое обладает силой вывести из самсары.

Падмасамбхава, Нагарджуна, Асанга и Лама Цонкапа реализовали воззрение Прасангики и поэтому были способны давать учения из своего опыта и вести нас, помогая нам быть свободными от океанов страданий самсары, а также они были способны привести нас к полному просветлению. Как бы это ни называли разные люди, называется ли это пустотой или нет, это именно та определенная пустота, описанная в воззрении школы Прасангики.

Наше понимание пустоты может считаться правильным, если помогает понять взаимозависимое возникновение на тонком уровне и не противоречит ему. Если оно противоречит взаимозависимому возникновению, если, вместо того чтобы поддерживать взаимозависимое возникновение, оно приводит нас к заключению, что его нет, и что ничего не существует, это значит, что в нашем понимании ошибка.

Лама Цонкапа использует пример с вазой (вазы и колонны - характерные примеры в текстах по дебатам). Он говорит: когда мы проверяем и видим, что вазы как таковой нет, поскольку отверстие не является вазой, горлышко не является вазой, “пузатая” часть сосуда не является вазой, дно также не является вазой, - если мы заключаем, что вазы нет вообще, то такое понимание пустоты не помогает нам увидеть, что имеется в виду под словами “вазы не существует”. До тех пор пока нашим выводом не будет взаимозависимое возникновение - то есть истина “укрывающего” сознания, относительная истина - мы будем идти к ощущению, что вазы не существует вообще, а это нигилизм.

Такая медитация приводит к нигилизму, когда мы начинаем с большой ошибки и пропускаем объект, который нужно опровергнуть. Когда мы ищем вазу, которая существует, то с самого начала нам не удастся прикоснуться к объекту опровержения - тому, которого не существует. Мы ищем вазу в целом и в конце заключаем, что ее нет.

Многие думают, что это правильная медитация на пустоту. В монастырях есть мастера дебатов, среди них даже есть геше, которые хорошо дебатуют, но все еще думают, что именно это и есть верный способ медитировать, не притрагиваясь к вещи, которую нам нужно осознать как пустую, не притрагиваясь совсем к *gag-cha*. Это то, чего мы ищем.

Лама Цонкапа ясно говорил об этом и в своем труде “Ламрим Ченмо”, и в “Среднем Ламрime”. О *gag-cha*, объекте опровержения, написано много страниц с объяснениями, и автор ясно показывает, что именно нам необходимо понять, чтобы реализовать пустоту.

Если бы медитация, о которой мы говорили чуть выше, была правильной, тогда зачем нам нужно было бы понимать четырехступенчатый анализ?²⁰ Та, другая, медитация не затрагивает эту тему совсем, она даже не ставит этот вопрос, и поэтому то, что ищет медитирующий, является неверным. Это может помочь некоторым людям в самом начале, но в конце концов станет ясно, что это неправильно. Вот почему вначале должен идти четырехступенчатый анализ.

Только если медитация на пустоту поддерживает понимание взаимозависимого возникновения и никак не противоречит ему, мы можем сказать, что это правильная медитация на пустоту. Итак, вы можете видеть, что эти две вещи нераздельны. Взаимозависимое возникновение и пустота не являются двумя отдельными феноменами. По-тибетски взаимозависимое возникновение - это *ten-ching drel-war jung-wa* или *ten-jung*. *Ten*, что означает “зависимый”, устраняет нигилизм, а *jung*, “возникновение”, устраняет этернализм. Это срединный путь: отсутствие нигилизма и этернализма.

То, что является взаимозависимо возникающим, не существует само по себе, поскольку является лишь обозначенным сознанием. Ничто не существует само по себе. И пустота есть взаимозависимое возникновение. Таким образом, взаимозависимое возникновение и пустота едины.

²⁰ Термин также известен как “четыре важнейшие пункта анализа”, это одна из основных техник медитации на пустоту.

Глава 4. Необходимость морали и прибежища

Мы обрели восемь свобод и десять дарований

Лама Цонкапа говорил:

Поскольку в это время мы получили восемь свобод и десять дарований и свободны от существования в сферах ада, голодных духов, животных и прочих мирах, у нас есть возможность практиковать Дхарму.

Сейчас мы получили совершенное человеческое рождение с восемью свободами и десятью дарованиями.²¹ Восемь свобод включают в себя:

1. Свобода отсутствия рождения существом ада
2. Свобода отсутствия рождения голодным духом
3. Свобода отсутствия рождения животным
4. Свобода отсутствия рождения богом-долгожителем
5. Свобода отсутствия рождения, когда будды не приходили в мир
6. Свобода отсутствия рождения варваром
7. Свобода отсутствия рождения умственно неполноценным
8. Свобода отсутствия рождения с ложными воззрениями

Десять дарований:

1. Рождение человеком
2. Рождение в религиозной стране
3. Рождение физически полноценным
4. Не совершение пяти видов чрезвычайно негативной кармы
5. Обладание верой в учения
6. Рождение, когда будда сошел в мир
7. Рождение, когда учения открыты
8. Рождение, когда учения существуют во всей полноте
9. Рождение, когда существуют последователи учений
10. Наличие необходимых условий для практики Дхармы

Из-за того, что мы рождены людьми, а не существами низших сфер, например, существами ада, голодными духами или животными, у нас есть свобода практиковать Дхарму.

Мы не рождены богами-долгожителями. У них возникает лишь два момента осознания: в начале и в конце их жизни, но не на протяжении всей жизни, которая может длиться тысячи или миллионы человеческих лет - это как если бы они находились в глубоком сне. Из-за этого у таких богов нет свободы практиковать Дхарму. Однако мы не были рождены богами-долгожителями, и потому у нас есть эта свобода.

²¹ См. книгу Ламы Зопы Ринпоче [“Драгоценное человеческое рождение”](#), в которой эта тема подробно раскрыта.

Мы не были рождены в месте, где будды не сходили на землю, и где нет ни единого шанса встретить Дхарму. Поскольку мы не родились в таком месте, у нас есть свобода практиковать Дхарму.

Также мы не родились варварами, которые живут в нерелигиозной стране, где нет никаких шансов практиковать Дхарму.

Мы ни немые, ни умственно неполноценные. Если бы мы были такими, то не смогли бы учиться и практиковать Дхарму, но мы свободны от рождения в таком состоянии, поэтому имеем свободу практиковать Дхарму.

И, наконец, мы не родились еретиками, имеющими ложные воззрения. У еретиков очень закрытый ум. Без открытого ума нет никакой свободы понимать внутреннюю науку - знание, что полезно, а что вредно - нет возможности достичь даже временного счастья, не говоря уже об абсолютном счастье. Еретики верят, что ни Будды, ни Дхармы, ни Сангхи не существует, и что нет четырех благородных истин. Мы не являемся еретиками, неверующими, поэтому должны радоваться, что у нас есть свобода практиковать Дхарму.

Невероятно, что у нас есть все эти восемь свобод, которые так драгоценны. Нам следует чувствовать огромное счастье от одной только мысли об этом.

Также у нас есть десять дарований, первое из которых - это рождение человеком. В тибетском языке обычно человек определяется как тот, кто способен общаться и понимать. Обладание этим дарованием означает, что у нас есть невероятная возможность практиковать Дхарму. Как я уже объяснял, нечеловеческие существа, такие как духи или боги и полубоги, а также все прочие существа из низших миров, чье страдание непостижимо, не имеют никакой возможности практиковать Дхарму. Даже в сфере богов жизнь полна невероятного отвлечения, вызванного привязанностью. Всегда находясь в погоне за удовольствием, они не имеют интереса к Дхарме. Наша жизнь не такая. Будучи рожденными людьми, мы имеем дарование практиковать Дхарму, и это очень большая ценность.

У нас есть дарование рождения в религиозной стране. В этом заключено два смысла. Один касается места, то есть религиозный центр, например, там, где Будда достиг просветления. Но я думаю, что самое важное - это место, где существует линия передачи обетов полного монашеского посвящения. Есть также линия передачи тридцати шести обетов для новичков: монахинь и монахов. Даже если линии передачи обетов *gelongma* более не существует, все же остальные три линии есть.²²

Если мы живем там, где есть линия передачи обетов, то можем считать, что находимся в центре религиозной страны, потому что носители этих обетов помогают нам в достижении освобождения от страданий самсары и блаженного состояния покоя ради себя. Это также означает, что там есть правильные условия и свобода от препятствий, что делает достижение просветления проще.

Следующее дарование - это физическая полноценность, что также делает практику Дхармы намного проще. Затем есть еще дарование отсутствия падения в один из пяти чрезвычайно негативных поступков: убийство своего отца, матери или архата, вызов разобченности в Сангхе или злонамеренное пускание крови из тела будды. Мы не совершали этих тяжелых поступков, которые приводят в результате к немедленному перерождению в самом горячем из адов сразу

²² Сангха состоит из членов с различным уровнем монашеского посвящения: только что вступившие, *rabjung (pravrajya)* или *rabjungma (pravrajvi)*, имеющие восемь обетов; новички, *getsul (sramanera)* или *getsulma (sramaneri)*, имеющие тридцать шесть обетов; полностью посвященные монахи, имеющие 253 обета, и монахини, имеющие 364 обета. Традиция полного посвящения монахинь была утеряна в Тибете, там монахини получают только обеты уровня *rabjungma* и *getsulma*. В настоящее время западные монахини в тибетской традиции, желающие принять полное монашество, делают это в других традициях, таких как китайская или вьетнамская, но Международный Конгресс Роли Женщин-буддистов в Сангхе, который поддерживает Его Святейшество Далай Лама, сейчас исследует, как полное монашеское посвящение в тибетской традиции может быть восстановлено. См. также апрельский выпуск журнала "Mandala" 1988 года, "Focus on Full Ordination for Buddhist Women" на сайте fpmt.org.

после смерти. Если бы мы совершили одно из этих действий, то нам отказали бы в обетах, но несовершенство их дает нам свободу практиковать Дхарму.

Мы живем в мире, где существуют учения. В традиционных текстах говорится, что это про учения Винаи, но на самом деле, это следует понимать шире. В частности это значит место, где есть учения лам-рим, то есть поэтапного пути к просветлению. То, как Лама Атиша представил лам-рим, было нужно, чтобы усмирить ум, потому что, как я часто говорю, все наше счастье и страдание приходят из ума. Поэтому чтобы достичь счастья, необходимо усмирить негативное сознание, наши беспокоящие эмоции. Это то, что лам-рим помогает нам сделать, ведя нас от неправильного мышления, которое приводит к страданию, к правильному образу мыслей, ведущему к счастью - любому виду счастья, вплоть до просветления.

Следующее дарование - это вера в учения лам-рим. Это дает прекрасную возможность практиковать Дхарму. Затем идет дарование жить во времена, когда Будда пришел на землю. Благодаря тому что он приходил сюда, у нас сейчас есть учения, Дхарма, которую он оставил для нас. Когда-то Будда был обычным человеком, как мы, и у него было так же много проблем, но он смог трансформировать свой ум, породив бодхичитту, отпустив свое "я" и начав заботиться о других. Таким образом он завершил весь путь Махаяны и достиг просветления.

У нас есть эта возможность, потому что Будда породил великое сострадание ко всем живым существам, включая нас. На протяжении трех великих бесчисленных кальп он накапливал заслуги мудрости, ставшие причиной для достижения дхармакайи, святого сознания будды, и заслуги благодетели, ставшие причиной для достижения рупакайи, святого тела будды. Он отдал свое тело и жизнь живым существам, не только тигрице в Непале²³, но и другим бесчисленным живым существам, практикуя щедрость, мораль, терпение, усердие, концентрацию и мудрость - шесть совершенств и десять совершенств. Затем он очистил сознание от всех омрачений и достиг всех реализаций, став буддой. Он сделал это ради нас.

Затем ради нас Будда открыл 84000 учений Хинаяны и Махаяны, и в Махаяне открыл учения сутр и тантр - различные уровни наставлений, необходимые в процессе развития нашего сознания. Он оставил учения для всех живых существ, и это включает и нас.

Это значит, что нам нужно учиться и практиковать так много, сколько можем, для того чтобы не наносить вреда, а приносить пользу самим себе и другим - другим живым существам, бесчисленным в своем количестве, ищущим счастья и не желающим страдать, то есть таким же, как и мы сами.

Это можно сделать, не следуя пути мирских существ, а вступив на путь, который указал Всеведающий. Он показал путь: что правильно, и что неправильно в жизни. Это и есть настоящее образование, все образование целиком, уместное в сострадании и мудрости. То, как организовано учение лам-рим, служит уму таким образом, поэтому нам совершенно определенно нужно изучать и практиковать лам-рим.

Следующее дарование заключается в том, что Будда не только пришел на землю и раскрыл учения, но и в том, что учение все еще существует во всей полноте. Мы не живем тогда, когда учения закончили свое существование. Мы находимся здесь сейчас, практически на грани, когда учения заканчивают свое существование, как солнце прямо перед тем как сесть за горизонт. Из-за этого у нас есть эта невероятная возможность изучать и практиковать Дхарму, а также обретаать реализации.

И, наконец, со своей стороны мы следуем учениям с открытым сознанием; учителя, обладающие великим состраданием, такие как Его Святейшество Далай Лама, раскрывают для нас Дхарму; также у нас есть спонсоры, поддерживающие нашу учебу и практику. Это дает нам

²³ Ринпоче говорит об известной из серии Джатак истории о Будде, в которой говорится, что в одном из воплощений он был принцем-бодхисаттвой; увидев умирающую от голода тигрицу с тигрятами, он принес свое тело в жертву, чтобы тигрица с тигрятами выжили.

такую невероятную, потрясающую возможность наслаждаться Дхармой, изучать ее и практиковать.

Драгоценное человеческое рождение так редко и так хрупко

Эти восемь свобод и десять дарований, которые мы имеем, дают нам возможности развивать свое сознание из той точки, где мы сейчас, проводя нас шаг за шагом по всему пути вплоть до просветления. Первый шаг заключается в том, чтобы развить преданность учителю, это корень всего пути к просветлению, ведущий к остальным практикам, составляющим *поэтапный путь существа с низшими способностями*.

Не создавая негативную карму и очищая то, что уже было создано, мы очищаемся от причин [перерождения] в низших мирах. Затем, практикуя мораль на основе принятия прибежища и защиты своей кармы, мы перерождаемся в высших сферах в теле человека или бога.

Так мы снова можем встретиться с Дхармой, практиковать и воплощать путь на практике. Реализовывая практику *поэтапного пути существа со средними способностями*, мы становимся способны освободиться от океанов страдания самсары и достичь нирваны, блаженного состояния индивидуального покоя.

Мы даже можем практиковать Махаяну и стать свободными от низшего вида нирваны - покоя [лишь ради собственного блага] - и достичь состояния полного всеведения ради всех живых существ. Это *поэтапный путь существа с высшими способностями*, где основной фокус лежит на воплощении бодхичитты, то есть сознания, которое стремится к просветлению ради того, чтобы освободить бесчисленных живых существ от океанов страданий самсары и привести их к непревзойденному счастью - полноценному состоянию всеведущего сознания. Затем мы сможем освободить бесчисленных существ ада, бесчисленных голодных духов, бесчисленных животных, бесчисленных людей, бесчисленных богов, бесчисленных полубогов и бесчисленных существ в промежуточном состоянии.

Поэтому это драгоценное человеческое тело, которое мы получили, так важно - оно намного более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания. Требуется невероятное количество заслуг, чтобы быть способным найти драгоценность, исполняющую желания, которая сама по себе является более ценной, чем бриллианты, сапфиры или золото. Если бы мы нашли ее, то чего бы ни захотели в этой жизни - материальных вещей, комфорта, всех на свете вертолетов, Роллс-Ройсов, слонов или алмазных дворцов, абсолютно все, что можно пожелать - без труда стало бы нашим.

Однако с одной только драгоценностью, исполняющей желания, мы не можем очистить прошлую негативную карму, не можем гарантировать себе перерождение в высшей сфере в теле бога или человека, поскольку человеческое рождение мы получаем только благодаря чистой морали - не просто морали, но морали, хранимой в чистоте. Даже самое жалкое человеческое существование, такое как носильщик в индийском поезде, невозможно обрести, если мораль низка, а только если она чиста. Поэтому человеческое тело - это очень редкое обретение, а *совершенное* человеческое рождение случается и того реже. Это подобно сну, как если бы какая-то невозможная вещь все же каким-то образом случилась. Это непередаваемо.

Драгоценность, исполняющая желания, не может гарантировать нам перерождения в высших сферах, но, приняв прибежище и практикуя мораль, используя это человеческое тело, которым сейчас обладаем, мы можем этого добиться. Затем, выполняя высшие упражнения морали, концентрации и мудрости, мы сможем освободиться от океанов страданий самсары и достичь нирваны, блаженного состояния покоя.

Мы уже получили это совершенное человеческое рождение, поэтому можем породить сострадание ко всем живым существам, реализовать бодхичитту и продолжить практику, чтобы достичь полного просветления. Поэтому это драгоценное человеческое тело намного-намного

более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания, или даже все небо, заполненное такими драгоценностями. Даже если бы у нас было такое количество драгоценностей, исполняющих желания, их ценность по сравнению с ценностью совершенного человеческого рождения была бы нулевой; они могли бы исполнить только материальные желания этой жизни. Все эти драгоценности, исполняющие желания, не могли бы дать нам различных видов счастья, включая просветление, а это совершенное человеческое рождение может.

Например, у Миларепы не было ни единой рупии, ни даже доллара. Он не ел ничего кроме крапивы. Однажды, когда к нему прокрался вор, намеревающийся его ограбить, Миларепа пригласил его разделить с ним трапезу, но у него была одна лишь крапива. Вор попросил немного чили, чтобы добавить остроты крапиве, и Миларепа положил еще немного крапивы, говоря: “Вот чили”. Затем вору захотелось соли, и Миларепа добавил еще крапивы, сказав: “А вот это соль”. У него больше ничего не было. Перед тем как встретить своего учителя, Марпу, он занимался черной магией и убил много людей и животных, заставив дом обрушиться на них. Однако из-за того что он обладал драгоценным человеческим рождением, он был способен трансформировать свое сознание и достичь просветления за одну жизнь.

Если у Миларепы это получилось даже после того, как он убил такое множество живых существ, мы также должны быть способны достичь реализаций лам-рим. В “Песни духовного опыта” Лама Цонкапа говорит:

*Эта жизнь, наделенная возможностями, еще более ценна, чем драгоценность,
исполняющая желания.
Только однажды - сейчас - мне удалось обрести такое существование,
которое так трудно найти, и которое может исчезнуть во мгновение ока, подобно
вспышке молнии.²⁴*

Эта драгоценная человеческая жизнь не только ценнее небес, полных драгоценностей, исполняющих желания, но также может закончиться в любой момент. Поэтому нам нельзя тратить ее впустую, используя ее на создание негативной кармы, таким образом гарантируя себе перерождение в низших мирах.

Все, что мы делаем, должно быть сделано во имя Дхармы. Это не означает, что нам просто следует закрыть глаза и сидеть в позе лотоса все время, никогда не отвлекаясь на еду и сон. Это значит, что какое бы действие мы ни совершали, будь то практика Дхармы или что-то другое - принятие пищи, ходьба, сидение, сон или работа - мы должны сделать все это настолько добродетельным, насколько возможно. Таким образом, все, что мы делаем, становится поступком Дхармы.

Мы все еще не умерли. Нам очень повезло, что мы оставались живы все это время: каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Нам чрезвычайно повезло обрести совершенное человеческое рождение, встретиться с учениями Будды, Дхармой, и изучать и пытаться их понять. Эти учения ведут нас к освобождению себя от океанов страданий самсары. Они показывают нам путь и подготавливают наше сознание таким образом, что даже если у нас нет реализаций в этой жизни, то благодаря изучению и медитации мы быстро обретем понимание Дхармы и достигнем реализаций в будущих жизнях и затем рано или поздно достигнем просветления.

Это невероятно ценное человеческое тело, которое мы имеем, не будет жить долго. Оно может закончить свое существование в любой момент. Мы не можем сказать, что у нас есть гарантия, что это тело будет с нами в течение сотни лет, и что за это время смерть не наступит. Мы даже не можем сказать, что есть гарантия, что это тело проживет пятьдесят лет, или что

²⁴ Стих 13.

через год оно все еще будет у нас. Мы не можем сказать: “Я не умру завтра”. Мы даже не можем подписаться под гарантией, что не умрем сегодня.

Обычно мы не думаем об этом и считаем, что будем жить вечно, у нас есть некая вера в постоянство. Мы действительно верим, что будем жить на протяжении долгого времени. За пять минут до своей смерти человек, попадающий в аварию или умирающий от сердечного приступа, думает, что будет жить долго. Мы все живем с такой концепцией постоянства.

Прямо сейчас бесчисленное множество людей умирает, даже все еще находясь в утробе матери. Также есть те, кто только что родился и уже умирает, те, кто умирает в раннем детстве, а также люди всех возрастов - подростки, взрослые, старики - умирающие в этот самый момент. Люди умирают в различных ситуациях: в авариях, из-за стихийных бедствий, из-за болезни и так далее.

Также много людей умерло сегодня, даже не имея рака. Обычно нам кажется, что человек умирает от болезни, только когда у него рак. Мы считаем, что те, у кого нет смертельных болезней, не умирают, но на самом деле мы все одинаковы - и те, у кого рак, и те, у кого его нет. Существует огромное множество здоровых людей, которые умрут раньше тех, кто болеет раком.

Я слышал историю про родителей одного из старых студентов ФПМТ, Тубтена Пендэ, бывшего монаха из монастыря Наланда: они разговаривали на кухне, отец Пендэ отвернулся, чтобы на что-то посмотреть, и в тот момент, когда он смотрел в сторону, все еще разговаривая, его жена внезапно рухнула на пол и умерла.

Я также слышал о другой ученице, которая однажды шла по дороге и болтала, болтала, болтала, болтала, болтала, болтала, болтала - и вдруг упала и умерла.

Мы совсем не имеем гарантий, что будем жить долго. Смерть может прийти в любой момент. Даже сейчас, родившись в одной из высших сфер в теле человека, мы похожи на заключенных, которых выпустили на волю на короткое время - примерно на час - и очень скоро нам придется вернуться домой, в низшие сферы. Часовая передышка - и нам снова придется идти обратно внутрь, чтобы жить в тюрьме, из которой мы вышли. Наше постоянное место жительства - низшие миры. Именно оттуда мы и пришли.

Наша жизнь становится короче день за днем, час за часом, минута за минутой, секунда за секундой. От настоящего момента до смерти у нас осталось определенное количество циклов дыхания, поэтому количество оставшихся дыханий постоянно уменьшается. С каждым вдохом, с каждым выдохом наша жизнь становится на один цикл короче. На самом деле мы находимся в процессе постоянного умирания.

Когда мы умираем, наше тело прекращает существование, но сознание продолжает. Поток сознания существует всегда, оно перемещается между различными мирами. Есть только два варианта, как сознание может выйти в момент смерти: через недобродетель оно пойдет в низшие сферы, а благодаря добродетели - в высшие.

Принятие прибежища и защита нашей кармы - это то, что спасает нас от перерождения в низших сферах. Это основа для всех реализаций, основа для всего счастья, вплоть до просветления. По этой причине мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Являемся мы верующими или нет, нам нужно вести жизнь, полную морали

Суть заключается в том, что все мы хотим счастья и не хотим страдать. Поэтому чем бы мы ни занимались, верим ли мы в карму, реинкарнацию и прочее или нет, нам все же необходимо практиковать моральную этику. Неважно, какие чувства мы испытываем по поводу кармы, если мы не думаем, что мораль необходима, то это естественным образом приведет к неэтичному поведению, что, в свою очередь, принесет страдание, и мы можем даже оказаться в тюрьме. Это не относится к философиям о карме или будущих жизнях, а напрямую касается нашего

поведения в этой жизни. Конечно, если нам действительно нравится быть в тюрьме, если это именно то, что мы больше всего любим, тогда все в порядке!

Как я говорил ранее, даже неверующим людям необходимо возвращать терпение и сострадание. Подобным образом неверующие также должны практиковать мораль, то есть воздержание от принесения вреда другим. Это самая основная практика. Даже в этой жизни, не говоря о том, какие результаты это принесет в будущем, если мы вредим другим, то это приведет нас к ужасным последствиям, таким как недобрая слава, плохое отношение окружающих к нам, преследования и тюремное заключение, а также ко многим другим негативным вещам. Мы видим, что такое постоянно происходит с богатыми людьми - миллионерами и миллиардерами, чья ложь была раскрыта, и они оказываются в тюрьме, несмотря на все их богатство.

Каждый из нас, верующий или нет, должен вести жизнь, полную морали, то есть не вредить другим: не убивать, не лгать, не воровать и так далее. Это основа. Таким образом, ни мы, ни другие не испытывают страданий. Когда нам не наносят вред, мы счастливы и тогда, в свою очередь, можем приносить пользу другим все больше и больше. В результате мы становимся счастливее, и то же самое происходит с остальными. Мы можем принести огромное счастье всем вокруг нас, своей семье, стране и миру.

Мы будем способны на это, даже если не верим в карму и реинкарнацию. Даже люди, не имеющие веры в это, но обладающие хорошим сердцем, приносят много счастья другим, и благодаря этому их все уважают. Таким образом они могут приносить больше пользы другим и счастье себе, своей семье и миру.

Если этика важна для счастья даже одной только этой жизни, то когда мы задумываемся о чем-то большем, чем одна жизнь, этика становится еще важнее. Вывод таков: может казаться, что страдание, которое мы испытываем в этой жизни, приходит от других людей, из внешних источников, но это не так, оно приходит из нашего собственного ума. Оно является результатом нашей кармы, созданной в прошлом, намерения навредить другим, оставившего негативный отпечаток в потоке нашего сознания. Затем мы испытываем результат в этой жизни.

Подобным образом, все хорошие вещи, которые имеем в этой жизни, происходят с нами благодаря нашим добрым намерениям в прошлом, позитивной карме, помощи, которую мы оказали другим; все это оставило позитивные отпечатки в нашем потоке сознания, и в результате мы испытываем счастье, радость и успех в достижении желаемого.

Другие люди не являются основной причиной, они лишь условие, поэтому нам не за что их винить. Все это пришло из нашего ума, из прошлых жизней. Поскольку мы желаем благополучия в этой жизни, то можем увидеть, что необходимо воздерживаться от принесения вреда другим. Верим мы в карму и реинкарнацию или нет, мы должны воздерживаться от вреда другим и приносить им счастье, использовать свою жизнь, чтобы исполнить их желания. Мы должны принести счастье всем: людям, животным, даже насекомым, какого бы размера они ни были. Поскольку это взаимозависимое возникновение, если мы сделаем это, то наши действия станут причиной нашего собственного успеха и счастья: использование своей жизни, чтобы принести счастье другим, чтобы исполнить их желания - это и есть самая лучшая причина [для нашего счастья].

Карма непреложна. Если мы создаем причину, то обязательно испытаем ее результат, счастье. Результатом недобродетели будет страдание; результатом добродетели - счастье. Также карма имеет свойство расширяться. Одно кармическое действие дает результат на множество жизней. Благодаря одному доброму поступку мы можем быть счастливы на протяжении многих воплощений. Будучи способным исполнить чье-либо желание счастья - а это всего лишь *один раз* - затем мы сами сможем испытывать счастье и удачу в течение пятисот или даже тысячи жизней - лишь благодаря одному хорошему кармическому поступку. Вы должны понимать это и помнить.

Напротив, если мы однажды кому-то сделали что-то плохое, обманули или навредили, то будем испытывать в результате страдание в течение пяти сотен или тысячи жизней, в зависимости от того, насколько негативным был наш поступок. В своем тексте “Четыреста строф” Арьядэва, пандит из монастыря Наланда, говорил, что если мы обманули одно живое существо, то сами будем обмануты в течение тысячи жизней. Если мы убили насекомое с негативными намерениями, то, поскольку карма имеет свойство расширяться, в результате нас будут убивать в течение пяти сотен жизней. Помня об этом, мы должны избегать наносить кому-либо даже малый вред, даже один раз.

Таков способ исполнить свои желания и добиться успеха в жизни. Не понимая Дхарму, не понимая карму, остальной мир верит во что-то другое. Они думают, что причина совершенно в другом, но это не работает, потому что то, что они считают главной причиной, является всего лишь условием. Практика Дхармы - это и есть главная причина.

Я уже говорил о том, что в Америке считается нормальным иметь оружие, и что даже маленькие дети иногда убивают множество людей. Если бы жертвы стрельбы встретили учение Будды, если бы они очистили [свою карму] - особенно с помощью четырех противостоящих сил - если бы они приняли идею кармы и реинкарнации и благодаря этому заранее очистили негативную карму, то им не пришлось бы быть убитыми таким образом. Точно так же, если бы убийца очистил негативную карму убийства из прошлых жизней, то не убил бы всех этих людей. Но ни преступник, ни жертвы не встретились с Дхармой и не очистили негативную карму. Для всех них карма становится очень мощной, и на этот раз им приходится проходить этот опыт, поэтому случается так, что один убивает, и другие оказываются убиты.

Поэтому в нашей жизни, независимо от того, верим ли мы в карму, реинкарнацию и так далее, нам необходимо помогать другим как можно больше. Как говорит мой учитель, Кьябже Серконг Ценжаб Ринпоче, нам нужно постараться помочь даже насекомому, которое страдает, упав в воду: поднять его из воды и освободить от страданий. И если двое насекомых дерутся, убивая друг друга, нам необходимо развести их. Даже если мы просто помогаем нести тяжелые сумки пожилому человеку или предлагаем кому-то место в автобусе или поезде, даже если это просто небольшое полезное действие в повседневной жизни, нам следует делать все, что в наших силах, чтобы освободить других от страдания, принести им пользу.

Как только у нас появляется понимание Дхармы, особенно учений лам-рим, мы обретаем множество искусных способов помогать тем, у кого есть психологические проблемы. Если мы видим кого-то с суицидальными мыслями, то у нас будут инструменты, чтобы поговорить с этим человеком и отговорить от самоубийства, таким образом давая ему возможность прожить долгую жизнь. Обычно мы освобождаем множество животных, которые идут на бойню, и благодаря этому мы можем дать им долгую жизнь. Но есть много людей, которые хотят убить себя, и, давая им совет, наставляя их, делая все, что в наших силах, мы дарим им долгую жизнь. Это создает карму, благодаря которой мы сами живем долго в этой и будущих жизнях, а также благодаря которой наши желания исполняются. Так случается, и мы становимся способны помочь другим все больше и больше.

Практиковать Дхарму *в реальности* означает служить другим, приносить пользу другим. Живые существа - объекты заботы всех будд. Не только Учитель Будда Шакьямуни, но все бесчисленные будды и бодхисаттвы заботятся о них. Этот малюсенький муравей, этот комар, этот человек - будь он богачом или нищим - является объектом, о котором заботятся все бесчисленные будды и бодхисаттвы.

Самое лучшее подношение для бесчисленных бодхисаттв и бесчисленных будд - это наша забота о живых существах в любом виде: посредством нашего образования, богатства и так далее. Это действительно наилучшее служение, которое мы можем поднести бодхисаттвам и буддам. Это наилучшая Дхарма.

Что такое жизнь? Сколько бы нам ни осталось лет, месяцев, дней и часов, необходимо использовать их по максимуму. Нужно сделать все, что можем. Для кого? Для других. И затем для нас самих естественным образом приходит все самое лучшее.

Необходимость прибежища в нашей жизни

Всеохватное страдание, третий вид страдания, порождает остальные два вида: страдание боли и страдание перемены. Поскольку наши психофизические совокупности находятся под влиянием кармы и негативных состояний ума, то они полностью охвачены страданием, именно поэтому этот вид страдания называется всеохватным.

Если мы ущипнем себя, будет больно. Мы чувствуем боль, потому что наши совокупности пронизаны страданием. Это само по себе объясняет реинкарнацию, поток сознания, переходящий из одной жизни в другую. Вот почему это является страданием. Если бы эта жизнь была первой, почему бы тогда возникло страдание? Какова причина этого первого момента страдания? Это бы не имело смысла.

Однако наши скандхи загрязнены семенами омрачающих эмоций и из-за этого пронизаны страданием. Такое страдание является *объединяющим*, потому что существует поток сознания, переходящий из одной жизни в другую. Наше сознание несет негативные отпечатки из прошлых жизней. Это объединяет страдание прошлых и будущих жизней.

Из базового невежества в отношении реальности происходит невежество в отношении кармы и Дхармы, непонимания, что хорошо, а что плохо. И затем из этого возникают привязанность и гнев в сторону желанных и нежеланных объектов соответственно. Это само по себе уже является страданием, а мы, действуя под контролем этих состояний, создаем карму. Затем эта карма оставляет негативные отпечатки в нашем сознании, и они заставляют нас перерождаться и испытывать страдания. Таким образом, психофизические совокупности объединяют не только страдание этой жизни, но и страдание в будущих воплощениях. Вот почему всеохватное объединяющее страдание является основой для остальных двух видов страдания.

По этой причине так важно принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Цель принятия прибежища заключается в том, чтобы освободиться от третьего вида страданий - всеохватного. Если мы сможем быть свободны от него, то нам больше никогда не придется испытывать другие два вида страданий. Мы будем совершенно свободны, навсегда, а не просто на несколько дней, месяцев, лет, после чего придется возвращаться к старому. Это не как если бы у нас был краткий отпуск от страдания, и затем пришлось бы снова возвращаться к прежнему состоянию.

Если в нашем сердце есть прибежище, то оно становится основой для различных обетов, которые мы можем принять: обеты *пратимокши*, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. Это средства, которые приведут нас не просто к достижению освобождения, а к достижению просветления ради всех живых существ, чтобы освободить их из океана страданий самсары и привести к просветлению. Становление бодхисаттвой и достижение просветления основано на этих трех видах обетов.

С прибежищем в своем сознании мы более не являемся существами “во вне” [буддизма], но становимся “внутри” него. С прибежищем в сознании вся негативная карма, которую мы накопили в прошлом с безначальных времен, очищается, и мы незамедлительно начинаем накапливать небеса огромных заслуг в любое время, когда захочется. Мы можем это делать всегда, когда у нас есть возможность, каждый день.

Принимая прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы не подвергаемся негативным влияниям со стороны человеческих и нечеловеческих существ - духов и так далее. Все наши желания исполняются, какими бы они ни были: будь то желание освободиться от самсары лично для себя или желание достичь просветления ради блага всех живых существ. Мы не переродимся в низших сферах и быстро достигнем просветления, обретя состояние всеведения.

Нам нужны все три объекта прибежища: Будда, Дхарма и Сангха. Чтобы освободиться от низших сфер, нам нужен лишь один объект прибежища, например, мы можем принять прибежище только в Будде или просто начитывать мантры, называть святые имена или заучивать наизусть тексты по Дхарме, такие как “Сутра сердца”. Если мы чувствуем преданность даже к одному монаху или монахине и вспоминаем этого человека, когда подходит момент нашей смерти, или если принимаем прибежище в Будде в момент смерти, то будем спасены от перерождения в низших сферах существования. Но для того чтобы стать свободными от всеохватного страдания, стать полностью свободными от самсары, нам нужны все три объекта прибежища.

Дхарма является самым прибежищем, лекарством, которое исцеляет нас от мук самсары. Будда, учитель прибежища, подобен доктору, дающему лекарство, а Сангха, помогающая реализовать Дхарму, подобна медицинским сестрам и братьям, которые помогают нам принять то, что прописал доктор, давая нам лекарство и ассистируя во всем. Сангха ведет нас своим примером, показывая, как практиковать Дхарму.

Если мы полагаемся на все три объекта, Будду, Дхарму и Сангху, это в сотню раз эффективнее, чем если бы мы полагались на внешних докторов, лекарства и медсестер. Возможно, они способны излечить физические болезни, но не устранив карму и омрачения, эффект может быть только временным. Вот почему принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе так важно.

Мы принимаем прибежище в Будде, помня о значении слова “будда”: тот, кто полностью избавился от всех омрачений и достиг всех реализаций. Качества будды невероятны. Будда может непосредственно видеть феномены в прошлом, настоящем и будущем одновременно. Принимая прибежище в историческом Будде, мы принимаем прибежище во всех буддах, и все они знают, что мы приняли в них прибежище. Каждый из бесчисленных будд обладает этим качеством - *sang-gyā* - так что мы можем быть уверены, что они будут нас вести. Это причина для великой радости.

Принять прибежище в Дхарме означает принять прибежище и в абсолютной Дхарме, и в относительной. Абсолютная Дхарма - это устранение всех омрачений - избавление от всего страдания - и истинный путь, ведущий к такому избавлению, абсолютная мудрость, напрямую постигающая пустоту. Это и есть лекарство, устраняющее причину страданий - карму и омрачающие эмоции - и позволяющее нам достичь нирваны и просветления. Относительная Дхарма - это Трипитака, три раздела учений Будды: Виная, Сутра и философские тексты, то есть Абхидхарма. Все они содержатся в текстах лам-рим.

Опять же, когда мы принимаем прибежище в Сангхе, то делаем это по отношению к абсолютной и относительной Сангхе. Сангха на абсолютном уровне - это любой, мирянин или монах, мужчина или женщина, кто обладает мудростью, постигающей пустоту непосредственно, - реализацией абсолютной Дхармы. Сангха на относительном уровне означает группу из четырех монахов или монахинь, получивших полное монашеское посвящение и чисто соблюдающих обеты.

Очень часто, когда лама дает прибежище, ученики также могут принять обеты мирянина по своему выбору. Если вы можете, то хорошо бы это сделать. Обетов мирянина пять:

- воздержание от убийства
- воздержание от неподобающего сексуального поведения
- воздержание от воровства
- воздержание от лжи
- воздержание от употребления алкоголя

Обычно во время принятия прибежища у вас есть выбор принять все пять обетов, некоторые из них или вообще ни одного. Будда настолько добр и сострадателен, что дает нам подобную свободу.

Можно думать, что неподобающее сексуальное поведение - это секс с человеком, который не является вашим партнером и связан узами с кем-то другим. Однако Лама Атиша относился к этому строже. Он говорил, что даже секс со своей женой или мужем в дневное время также считается неподобающим.

С давних пор в Копане мы также включили в последний обет воздержание от принятия рекреационных препаратов, потому что они заставляют вас видеть галлюцинации, делают сумасшедшими и побуждают вредить себе и окружающим. Но в текстах в основном говорится об алкоголе. Воздержание от употребления алкоголя очень важно. Он создает множество проблем в семье, разбивая семьи и выгоняя алкоголиков на улицу, превращая их в попрошайек. Кажется, такое часто происходит на Западе, а с алкоголем также возникает множество других опасностей. Легко увидеть, как алкоголь мешает развитию на пути Дхармы, но воздержание от него также важно и для обычной жизни.

Когда мы принимаем эти пять обетов мирянина, то делаем это больше, чем просто для своего временного счастья. Главная цель - это быть свободными от океанов страданий самсары, и не только это, но и достичь просветления ради живых существ, чтобы освободить их из океанов страданий самсары. Мы принимаем обеты, чтобы освободить всех живых существ от рака, СПИДа, от всех болезней и всех страданий рождения, старения и смерти. Мы принимаем обеты для того, чтобы все живые существа могли освободиться от страдания перемены и всеохватного страдания. Мы принимаем обеты, чтобы привести каждое живое существо к полному просветлению, став просветленными сами. Принятие пяти обетов мирянина - это не просто какая-то незначительная вещь.

Важность мантры Намгьялмы

Когда я дарю прибежище и обеты мирянина, то часто даю ученикам амулет с мантрой Намгьялмы, а также благословленную ниточку и изображение бодхисаттвы Кшитигарбхи. Эти вещи имеют огромное значение, потому что даже просто имея их у себя, мы постоянно очищаем негативную карму.

Если приклеить мантру Намгьялмы где-нибудь у себя дома или в квартире, это даст защиту и сделает пространство священным. И тогда кто бы ни находился внутри - собаки, кошки, комары и так далее - у них всегда будет очищаться карма и омрачающие эмоции, и они обретут лучшее перерождение в будущем. Даже если тень от дома касается какого-либо существа, например, насекомых или людей, их негативная карма очищается, и они обретают лучшее рождение. Если поместить мантру Намгьялмы на вершину горы, то вся гора становится священной, и негативная карма любого существа, карабкающегося на нее или просто дотрагивающегося до нее, очищается, и это существо обретает лучшее рождение.

Я часто говорю людям на Западе, что очень важно хранить картинку с изображением этой мантры в машине, потому что не только живые существа внутри машины, но и те, кто ее касаются, очищают свою негативную карму и обретают высшее рождение. Когда вы ведете машину, то многие насекомые и муравьи оказываются убиты, особенно ночью, когда так много насекомых разбиваются о ваше лобовое стекло или погибают под колесами машины. С мантрой Намгьялмы внутри [или на стекле] негативная карма всех этих маленьких насекомых

очищается. Конечно, это не значит, что вам нужно давить кроликов, собак или детей! Если полиция потащит вас в тюрьму, вы не можете им сказать, что сделали это, потому что у вас была мантра в машине! Полагаю, это неприемлемо для суда.

Одна из самых важных вещей, которые нужно сделать, когда умирает человек или животное, - это оставить картинку с мантрой Намгьялмы на теле на какое-то время. Тогда точно, на сто процентов, их сознание не уйдет в низшие сферы, а обретет высшее рождение. Об этом очень важно помнить, когда кто-то умирает. Даже если вы сами умираете, попросите ваших друзей это сделать. Это очень полезно.

В Аптос-хаус в Америке²⁵ у нас есть большая, красиво декорированная доска с вырезанными на ней мантрами разного размера, которую мы погружаем в океан. Мы устанавливаем тент на пляже и обедаем или пьем чай, пока доска находится в воде. Таким образом мы благословляем Тихий океан. Когда мы помещаем ее в океан и начитываем мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, это не только приносит благословения воде, но и очищает бесчисленное множество живых существ, живущих в воде: и больших, как гора, например, китов, и таких маленьких, что их можно увидеть только под микроскопом. Также и люди, играющие в волнах и катающиеся на серфах, получают такую же пользу. Вся их негативная карма и омрачающие эмоции оказываются очищены, и они обретают лучшее рождение и шансы встретить Дхарму снова, а также благодаря этому могут развить свое сознание и достичь просветления. Раньше мы делали это редко, но сейчас стараемся делать хотя бы раз в неделю.

Также мы освобождаем рыбу, которую поймали для продажи в супермаркетах. Люди в Аптос-хаус и в Вашингтоне²⁶ делают это довольно часто. Они, наверное, уже освободили больше тысячи рыб. А еще мы покупаем червей, которых продают живыми для наживки, и выпускаем их. В одной банке их несколько сотен, и все они ждут, когда крючок пройдет сквозь них, и их кинут в воду, чтобы поймать рыбу. Поэтому в Вашингтоне и Аптосе каждые две недели мы покупаем несколько контейнеров и проносим их вокруг ступы. У нас пока нет большой ступы в Вашингтоне, поэтому мы носим их вокруг маленьких ступ, а также вокруг реликвий и статуй. Есть множество изображений божеств, статуи и *ца-ца*. В Аптосе за домом у нас есть ступа, поэтому их носят вокруг нее и читают мантры по моему совету.

После того как я увидел два муравейника рядом с домом в Вашингтоне, мы сделали им подношение, используя текст, который у меня есть, а также мы каждый вечер делали для них практику *зур*. Я начитывал мантру Намгьялмы и многие другие мантры и посыпал муравейники сверху небольшим количеством почти сухой *цампы*, а они приходили это есть. Таким образом мы делали подношение муравьям.

Пока я там был, мы нашли только два муравейника, но после моего отъезда Досточтимый Тарчин из монастыря Наланда во Франции нашел еще семь недалеко от тех моих. Он изучал философию, но у него было очень много *лунга* - это болезнь ветра, поэтому он приехал в Вашингтон, чтобы сделать множество подношений воды, света и цветов. Я сказал ему начитывать мантры, благословлять *цампу* и класть на муравейники. Он делает это каждую неделю. Даже таким скромным образом мы стараемся помочь живым существам как можно больше. Это не только для того, чтобы наполнить их желудки, но также и чтобы очистить их сознания. В этом весь смысл, и это дает им возможность встречи с Дхармой в будущих жизнях.

Муравьи очень интересны. Я обнаружил, что если мы положим мед или сахар специально для них - а они обычно его едят - то, если у них нет такой кармы, они не приходят. В противном случае они приходят на кухню и воруют мед и прочие продукты. Но если мы выделяем именно

²⁵ Резиденция Ламы Зопы Ринпоче в Калифорнии, неподалеку от Санта Круз.

²⁶ Это Buddha Amitabha Pure Land в штате Вашингтон, где у Ринпоче есть ретритный дом.

для них, они не приходят. Думаю, это потому что у нас недостаточно везения или хорошей кармы, чтобы они приняли это подношение от нас.

Как я упоминал, кроме мантры Намгьялмы, я часто даю ученикам защитную ниточку. Это не просто тибетский обычай. Много мантр и молитв было начитано на эти ниточки для тех, кто их носит, чтобы очистить от омрачений и предотвратить перерождение в низших сферах. Мантра, которую мы используем, очень сильна. Прикасаясь к телу, ниточка очищает нашу негативную карму и омрачения, устраняет проблемы, с которыми мы в противном случае столкнулись бы, и поэтому это великолепная защита. Но она также нужна, чтобы напомнить нам о доброте сердца и о том, чтобы приносить пользу другим живым существам.

И, наконец, есть изображение бодхисаттвы Кшитигарбхи. Кшитигарбха есть в поле заслуг в *Гуру Пудже*, но в Тибете он не так популярен, как в Китае, где его считают приносящим успех в бизнесе и исцелении. Существует текст, где Будда разъясняет немислимые качества Кшитигарбхи. Молитва к нему, когда вы делаете подношения, является в сотню миллионов раз более сильной, чем молитвы к другим бодхисаттвам.

Глава 5. Пространство перед тем как что-то назвать

Вещи представляются истинно существующими, если нам не удастся их проанализировать, но когда это происходит, мы можем видеть, что все создано нашим умом. Нет никого, кто бы пришел и сказал: “Я создаю тебе проблемы”, - все они были созданы нашим умом. Мы и есть их создатели. Вот почему в своих учениях Будда говорил:

*Вы являетесь своим врагом,
И вы же свой наставник.
Вы создатель своего страдания,
И вы творите собственное счастье.*

Как я уже упоминал, мы являемся творцами своих ежедневных, ежечасных, ежеминутных, ежесекундных проблем, и также мы создаем свое счастье ежедневно, ежечасно, ежеминутно, ежесекундно.

Однако нам необходимо выйти за пределы этой жизни и посмотреть на прошлые и будущие жизни. В этот раз мы родились человеком, но мы также являемся творцами своих состояний в прошлом и будущем, будь то рождение существом ада, богом или кем-то еще. Точно так же как мы создаем свою собственную самсару, мы творим и свою нирвану - блаженное состояние индивидуального покоя, свобода от океанов страданий самсары - а также абсолютное счастье, полное избавление от всех омрачений и обретение всех реализаций, бесподобное счастье просветления.

Все зависит от нашего ума. Все, чего бы мы ни захотели, находится в наших руках. Если мы не хотим нирваны и желаем самсары, это тоже в наших руках. Если мы не ищем просветления и хотим ада, это в наших руках. Если желаем счастья вместо проблем, это в наших руках; все полностью зависит от нас. Это зависит от того, как мы используем свой ум. Своими телом и речью мы совершаем действия, приводящие нас к счастью или проблемам, но все это зависит от создателя - нашего собственного ума.

Правильное мышление приводит к счастью, неправильное - к страданию. Здоровое, добродетельное мышление приводит к здоровой жизни. Мы хотим помощи от других и не желаем получать от них вред. Точно так же бесчисленные другие существа желают нашей помощи и не хотят, чтобы мы им вредили. Мы - лишь единица, а других - огромное множество. От нас зависит, помогаем ли мы другим или вредим им, таким образом мы ответственны за их счастье или страдание.

Каждый день, каждый час, каждую минуту на нас полная ответственность за всех живых существ. Не только за людей, но и за нечеловеческих существ: существ ада, голодных духов, животных, насекомых, богов, полубогов; все живые существа, все существа, обладающие сознанием, в нашей зоне ответственности. В реальности так и есть. Мы ответственны не только за счастье своей семьи, своих родителей, своих супругов и детей, но и за *всех* живых существ.

Таким образом, наша жизнь не бессмысленна, совсем нет. Она совсем не безнадежна. Это совершенно неправильно. Если мы думаем подобным образом, то даже если интеллектуально понимаем Дхарму, в реальности мы ее не практикуем, не думаем, не используем Дхарму [во благо] для своего ума. Если бы мы понимали Дхарму и практиковали ее, то знали бы, что жизнь ни безнадежна, ни бессмысленна.

Наша жизнь так важна, так драгоценна. На нас лежит ответственность за освобождение бесчисленных живых существ от океанов страданий самсары: не только от страдания боли, но и перемены.

Счастье Дхармы длится вечно, оно усиливается. Это то, чего мы можем достичь, когда придем к просветлению. В этом большая разница, именно поэтому имеет смысл посвятить этому свою

жизнь. Мы уже испытывали каждое удовольствие самсары бесчисленное количество раз. То, что испытывают в настоящее время другие люди, включая мирских богов и других людей, мы уже проходили бесчисленное количество раз с безначальных времен. Это включает в себя все страдание других существ. Для нас не осталось никакого нового вида счастья и страдания в самсаре. До тех пор, пока мы в самсаре, так будет всегда. Мы не можем этого видеть только потому, что ни вы, ни я не обладаем всеведением, у нас нет даже самого простого ясновидения, и мы не способны помнить свои прошлые жизни.

Пространство перед тем как что-то назвать

В “Алмазной Сутре” Будда объяснял, что нам следует смотреть на обусловленные феномены как на звезду или зрительное помрачение²⁷. Обычно дается пример волос, которые, кажется, мелькают перед глазами или падают в нашу еду, где на самом деле нет никаких волос. Может также случиться, что нам привидится бегущее животное там, где его нет, или что мы увидим несуществующих червей. Все это временные изъяны в нашем зрении. Иногда это происходит со мной чаще, иногда реже. Не знаю, почему так.

Будда говорил, что нам следует смотреть на все обусловленные феномены как на галлюцинацию, но в особенности на объекты нашей привязанности или отвращения, такие как наше тело, друзья, предметы собственности и прочие желанные и нежеланные объекты.

Несовершенный взгляд означает, что мы, простые люди, видим несуществующие вещи и не видим вещи, которые существуют. Есть абсолютная реальность - пустота. Она существует - такая вещь *есть* - но для обычных людей, таких как я, ее как будто нет. С другой стороны, в то время как то, что является истинным, кажется несуществующим, галлюцинация, которая является ложью, представляется существующей. Здесь под ложью имеется в виду проекция нашего галлюцинирующего ума, наше неведение, цепляющееся за “я”, психофизические совокупности и прочее, как за истинно существующие или существующие сами по себе.

Но это совсем не так. С самого начала этого не было, ни на одну секунду. Никогда не было так, как это представляется нам, как мы в это верим. Реальность означает то, как вещи существуют. Они существуют, потому что пусты; потому что являются лишь пустотой, по-тибетски *tong-pa-nyi* или *shunyata* на санскрите. Часть термина - *nyi*, “лишь” - делает это ясным, это не просто *tong-pa*, а *tong-pa-nyi*.

Поскольку вещи являются *tong-pa-nyi*, поскольку их природа есть пустота, они существуют. Вот *почему* они существуют. Вот почему они существуют, почему вы существуете, почему мы существуем, почему существует все. Вот почему есть рождение, существование, прекращение существования, и почему все случается. Объекты существуют лишь номинально, действия существуют лишь номинально, и их результаты существуют лишь номинально.

Это неведение, проекция нашего галлюцинирующего сознания не может этого увидеть, но создает “истинное” “я”, “истинное” действие и “истинный” объект. Все шесть объектов чувств - формы, звуки, запахи, вкусы, объекты осязания и ментальные объекты - спроецированы как настоящие; они представляются настоящими нашему галлюцинирующему уму.

Вот так они представляются нам [существующими] на сто процентов, и мы полностью это принимаем. Мы не ставим это под сомнение. Мы верим, что все эти вещи на сто процентов реальны.

Это основа нашего страдания. Эта концепция, это неведение и есть самая большая проблема в нашей жизни. Все наши проблемы построены на этой основе. Привязанность рождается по отношению к “реальному” объекту желания, поскольку он не только кажется нам настоящим, но

²⁷ Тиб.: *rab-rib*.

и после того как он представился нам таковым, мы начинаем верить, что он реален, что это все правда. Гнев рождается в отношении “реального” нежеланного объекта. Он кажется нам настоящим нежеланным объектом, настоящим объектом антипатии, и затем из-за такого представления мы верим, что это правда. А неведение рождается в отношении “реальных” объектов, к которым мы безразличны. Таким образом, все наши проблемы построены на этой основе.

Для обычных людей, таких как мы, все ложное в жизни кажется истинным. Существует ли что-то, или это просто фантазия, - мы верим, что это на сто процентов истинно. С другой стороны, для нашего сознания, для нас самих абсолютная реальность - лишь пустота, шуньята - не существует вовсе.

Это подобно звездам в дневное время. Из-за того что солнце светит слишком ярко, хотя звезды и есть на небе, мы не можем их видеть. На самом деле ничто не реально, ничто не существует со своей стороны. “Я”, действие, объект - ничто не является реальным со своей стороны. Это никогда не было реальностью. С самого начала, с безначальных перерождений никогда не случилось так, что что-то возникло само по себе, ни на секунду такого не было.

Наверное, мне нужно привести несколько примеров. Скажем, мы хотим арендовать дом. Когда дом построен, в нем множество пустых комнат. Когда хозяин показывает нам дом, он называет комнаты: “Это спальня. Это кухня. Это рабочий кабинет”. Таким образом мы узнаем названия разных комнат.

До того, как было произнесено название, мы видим пустую комнату, но после того как владелец дома назвал комнату, например, кабинетом, у нас возникает представление кабинета. Затем мы перевозим свои вещи, такие как рабочий стол и компьютер - все, что нужно, чтобы сделать эту комнату кабинетом. Это не значит, что мы можем называть нашим кабинетом любое место, где стоит наш компьютер, например, если сидим на улице или в самолете. Но с этой комнатой происходит именно так: мы называем ее кабинетом; то же самое происходит с кухней, ванной комнатой и прочим.

Сначала дается имя, и затем сразу после этого у нас возникает представление о кабинете или кухне. Когда хозяин дома показывает нам комнаты, мы “выучиваем” их названия, комнаты предстают перед нами именно такими, и мы верим в то, что нам представляется.

Мы должны бы видеть это как лишь обозначенное умом, ведь именно это только что и произошло: пустая комната была обозначена умом как что-то определенное. И сейчас вопрос заключается в том, почему комната сама по себе не представляется нам такой? Мы не вспоминаем или не знаем, что это всего лишь было обозначено умом другого человека, и затем наше сознание приняло такое обозначение.

Когда вещь предстает перед нами, она должна представляться лишь обозначенной нашим умом. Таково правильное воззрение, но нашему уму это не кажется таковым. Оно кажется не лишь обозначенным умом, а представляется реальным, существующим самостоятельно как настоящий кабинет, настоящая спальня, настоящая кухня, настоящий туалет - каждая комната существует сама по себе, а не просто обозначена умом как таковая. Даже если комнаты только что были обозначены нашим собственным умом, или умом другого человека, мы все равно этого не помним.

Это совершенно и абсолютно ложное воззрение, оно противоположно реальности. А вот видеть все как лишь обозначенное умом, *это* и есть правильно. Это соответствует реальности. Но то, что нам кажется, совершенно противоположно истинному положению вещей, тому, как

на самом деле все существует. Это полная ложь. В нашей жизни есть то, что является правдой, и то, что является ложью, и именно это и есть ложь.

Такое неправильное воззрение есть основа всех остальных омрачений: неведения, привязанности и гнева, шести коренных омрачающих эмоций и двадцати вторичных²⁸, а также всех 84000 омрачающих эмоций, которые относятся к категориям неведения, привязанности и гнева. Эти ложные концепции являются основой для всех кармических действий, которые мы совершаем, и они, в свою очередь, создают страдание в самсаре. Вот как это работает. Мы постоянно создаем океаны страданий самсары из-за этого неверного мышления, этого неправильного верования.

Находимся в иллюзии из-за фокусника, неведения

Что видит будда? Будда полностью устранил все омрачения: и омрачения негативных эмоций вместе с их семенами, и тонкие омрачения, препятствующие всеведению. Даже следы неведения, то есть негативные отпечатки, оставленные неведением, были полностью устранены, полностью остановлены. Итак, что же видит будда? У будды нет никаких проекций галлюцинации, вызывающей ощущение реального существования, но все же он видит то же самое, что и мы, существа шести сфер. Будда видит лишь существующее, лишь обозначенное умом.

Когда арья-Сангха, то есть архаты или арья-бодхисаттвы, не пребывают в состоянии медитативного баланса, напрямую постигая лишь пустоту, а находятся в промежутке времени между сессиями медитации, у них возникает иллюзия, что все окружающее реально существует. Их бодхичитта наделена такой иллюзией, их сострадание также окрашено ей, *но* в отличие от нас они этому не верят. В отличие от нас у них нет верования, что эта галлюцинация реальна.

Это как если бы мы перешли горячую пустыню, залитую солнцем, и затем оглянулись и увидели мираж: призрак воды. Поскольку мы только что оттуда пришли, то знаем, что, хотя лучи солнца отражаются от песка и дают видимость воды, там ее нет.

Или это похоже на то, как если бы мы спали и были способны осознать во сне, что спим. Есть некая видимость, но мы не верим, что сон реален. Например, в нашем сне может быть какой-то острый предмет, но мы не боимся, потому что знаем, что он не может нам навредить, и поэтому можем притронуться к нему. Конечно, он не вызывает боли, ведь это всего лишь сон.

Обычно у нас не возникает таких сновидений, и, находясь во сне, мы думаем, что то, что с нам происходит там, реально существует. Но архаты и арья-бодхисаттвы, находящиеся на более высокой степени пути по сравнению с нами, видят все вещи по-другому. Когда они не находятся в состоянии медитативного баланса, у них возникает иллюзия реального существования вещей, но нет веры, в то, что это реально. Они видят то, что кажется истинно существующим, как мираж.

Когда мы пробуждаемся от сна, то понимаем, что то, что мы считали настоящим, было всего лишь сном, и вовсе не реальным. К сожалению, даже днем, когда мы не спим, мы все еще верим в реальность того, что таковым не является. Представляете?

Вся наша жизнь подобна миражу. Нам видится вода там, где ее нет. Это как сон, как иллюзия; как если бы фокусник использовал какие-то мантры и вещества, чтобы ввести зрителей в

²⁸ Буддийская философия выделяет три основные причины страданий, три яда: неведение, привязанность и гнев. Шесть коренных омрачающих эмоций состоят из этих трех плюс гордыня, сомнение и омраченное воззрение; из этих шести возникают двадцать вторичных омрачающих эмоций, таких как зависть, лень, тупость и прочие. См. "The Mind and Its Functions", стр. 137-162.

заблуждение. Не уверен, как это правильно сказать по-английски: зрители находятся в иллюзии. То, что они видят, кажется настоящим, и они верят в реальность происходящего.

Для нас это так в течение всего дня и всей ночи. Неведение в прошлом оставило негативный отпечаток на нашем сознании. После наложения ярлыка неведение незамедлительно проецирует видимость реального объекта, и это заставляет нас видеть вещи как реально существующие. Это пришло из нашего ума, как пленка, пропущенная через проектор на экран. Прошлое неведение оставило негативные отпечатки, и сразу после наложения ярлыка - в следующую секунду - наш ум проецирует галлюцинацию реального объекта, существующего со своей стороны. Затем, если нам не удастся это проанализировать, то мы не понимаем, что это только что пришло из нашего сознания; мы верим, что это реально, что это настоящее. Мы цепляемся за это как за реальность. Из всех заблуждений такое видение является королем заблуждений.

Как знают те, кто изучал философию Мадхьямики, есть множество способов логического доказательства пустоты, но поскольку взаимозависимое возникновение утверждает, что вещи пусты от самостоятельного существования, поскольку являются зависимыми, то оно является королем логических доказательств. И напротив, из всех заблуждений ложная концепция о том, что вещи существуют независимо, является королем.

Понимание истинного “я”

Время от времени в мире возникают войны, такие как Первая или Вторая мировая война. Из-за огромного разрушения и миллионов жертв и раненых, они приносят наиболее сильные страдания из всех, какие мы можем испытывать. Как я упоминал, такие войны могут происходить из-за власти и влияния одного человека. Из-за своего неведения этот человек полностью верит в ложную концепцию и совершенно не способен понять, что “я” является лишь обозначением сознания. Он хочет для этого “я”, этого реального “я”, счастья и власти. Он берет то, что ему нравится, и разрушает то, что не нравится, чтобы достичь счастья для своего реального “я”, которого на самом деле не существует, и которого не существовало никогда, с безначальных времен.

Это “я” лишь обозначено нашим умом прямо сейчас. Затем идет проекция, иллюзия нашего ума, созданная прошлым неведением, оставившим негативный отпечаток в нашем сознании. Это реальное “я” - совершенная проекция, галлюцинация. Но мы полностью, на сто процентов верим, что оно по-настоящему, реально существует. Сначала идет обозначение, затем - видимость, затем, в третий момент - полная вера в эту видимость.

Вера в реальность “я” подобна вере в то, что у нас в руках есть миллиард долларов. Как тот диктатор мы берем то, что нам нравится, и разрушаем то, что не нравится, ради счастья своего реального “я”, которого не существует на самом деле.

Эта ложная концепция обманывает нас всех. Она обманывала нас с безначальных времен и до настоящего момента. Если мы не изучаем, не медитируем и не постигаем абсолютную реальность - пустоту, *tong-pa-nyi*, шуньяту - то точно лжем себе. Прямо сейчас в этой жизни мы имеем все шансы, все возможности. У нас есть великие учителя, постоянно дающие учения о пустоте, в особенности о той пустоте, которой учит всеведающий, милосердный и сострадательный Будда Шакьямуни, а также многие пандиты, Нагарджуна, Лама Цонкапа и так далее. Если мы совсем отвлеклись на мирские удовольствия, которые являются лишь страданием, и не можем использовать эту возможность, то совершенно обманули себя.

Мы поймем это непосредственно перед смертью, но в то время будет уже поздно; у нас не останется времени что-либо исправить. Как бы грустно нам ни было, мы поймем, что потратили свою жизнь зря, и что она прошла, и сейчас настало время смерти.

Мы встретили правильные учения

Людам, у которых есть возможность слушать учения, изучать и медитировать, невероятно повезло. Нужны и правильные учения, и идеальный, квалифицированный учитель. Существует огромное множество учений, и совсем необязательно, что, если предметом какого-то учения является медитация, это учение корректно. На самом деле все зависит от индивидуальной кармы человека. Если у нас хорошая карма, то мы встретим правильного учителя, получим верные наставления, и все случится правильно. Если у нас нет хорошей кармы, то мы повстречаем неправильного учителя, получим неверные наставления и все пойдет плохо. Очень большая редкость - встретить истинного учителя и получить истинные учения.

Нам нужно не только слушать учения, но также и размышлять обо всем, что мы слышим, анализируя основу, путь и плод. Как мы уже видели, основой являются две истины: абсолютная и истина затуманенного сознания. Путь - это мудрость и сострадание. А плод - это дхармакайя, тело мудрости будды, и рупакайя, тело формы будды. Мы получаем этот плод благодаря анализу основы и развитию на пути изучения и дебатов. Мы достигаем цели не за счет веры, а только за счет изучения под руководством искусных мастеров, исследуя их учения на протяжении всей жизни.

Кьябже Дуджом Ринпоче, главный лама традиции Ньингма, написал религиозную историю разных традиций тибетского буддизма. В ней он говорит, что Лама Цонкапа был учителем, который написал самые ясные комментарии на учения Будды - и на сутру, и на тантру. Нам так повезло следовать его традиции.

В конце концов все сводится к тому, как много позитивной кармы мы, ученики, успели создать. То, что мы изучали медитацию и получали учения, вовсе не означает, что мы поняли их корректно, но если продолжим усердно следовать учениям Ламы Цонкапы, то, несомненно, будем развиваться на пути. Поэтому нам так повезло. Следует чувствовать великое счастье, радуясь все время - днем и ночью. Нет времени на депрессию. Ни часа, ни даже минуты.

Как я уже говорил, от нас зависит, практикуем мы Дхарму или нет, но чем больше Дхармы мы изучаем, тем больше мудрости получаем, и тем более мы способны различить, что правильно, а что нет. Тогда у нас появляется око мудрости, видящее, что нужно отбросить - то, что вредит нам и другим - и что следует практиковать - то, что приносит нам и другим пользу.

Король заблуждений

Я дам вам еще один пример. Предположим, у вас родился ребенок, и вы думаете про имя. Вы решаете назвать его Джорджем. За кем бы из вас ни было последнее слово, вы оба соглашаетесь и отныне думаете, что это Джордж.

Когда вы только увидели ребенка, ничто не указывало на то, что он Джордж. Вы не видели Джорджа. После этого вы решили, что он будет Джорджем. Вы - главный человек, который решает, каким именем назвать ребенка. Ваше сознание не просто обозначило психофизические совокупности ребенка как Джордж, но *лишь* обозначило их. Если бы ваш ум не повесил ярлык "Джордж" на них, то Джорджа бы не существовало.

До зачатия, до того как совокупности стали существовать, даже несмотря на то что вы могли уже решить, как назовете ребенка, это имя не имело никакой подходящей основы. Джордж не существует, даже если существует сознание, давшее это имя.

Таким образом, Джордж начинает существовать в зависимости от наличия совокупностей, подходящей основы, и в зависимости от подходящего обозначающего сознания, которое лишь накладывает ярлык “Джордж” на те совокупности. Только тогда начинается существование Джорджа. Поэтому Джордж существует лишь номинально.

В тот первый момент это всего лишь обозначенный Джордж, но вы не знаете этого, вы не осознаете. Затем в следующий момент там появляется “реальный” Джордж. На самом деле должен появиться лишь обозначенный Джордж - такова реальность - но этого не происходит. В следующий момент Джордж начинает казаться существующим самостоятельно. Этот Джордж, который не произошел из ума, который не просто обозначен умом, и никогда не был им обозначен и полноценно существует сам по себе - полная фальшивка.

Поэтому в первый момент есть лишь обозначенный Джордж, и затем в следующий момент негативный отпечаток, оставленный неведением, проецирует “реального” Джорджа. Это иллюзия. Затем в третий момент вы верите в то, что вам видится. Это кажется настоящим, и вы верите, в то, что оно реально. Вы верите, что это реальный Джордж, но нет никакого реального Джорджа. Нет никакого реального Джорджа, существующего независимо. И никогда не было. Это и есть король заблуждений, основная проблема. Это корень всех заблуждений. Все остальные омрачающие эмоции, такие как привязанность, вырастают на основе этого ложного объекта.

Привязанность появляется на основе веры, что существует реальный Джордж, но объекта привязанности на самом деле нет.

В “Ламрим Ченмо” есть очень хорошее объяснение, как на основе ложной концепции выстраиваются омрачающие эмоции. Объектов привязанности и гнева нет. Их не существует. Ум спроецировал их, он их создал. Мы их выдумали и создали сами себе страдание.

“Реальный” Джордж - хороший тому пример. Это совершенная фальшивка, но на ее основе возникает *так* много привязанности. Мы думаем: “Мой ребенок”, - затем, когда что-то беспокоит нашу привязанность, возникает злость. Подобным образом возникают все остальные омрачающие эмоции. Так мы проживаем всю свою жизнь в совершенной иллюзии.

Нет никакого реального Ламы Зопы. Нет никакого реального Jamyang Centre, который кажется существующим со своей стороны. Нет никакого реального учения, представляющегося существующим самостоятельно. Все это совершенно пусто. Нет никакого реального дома, существующего со своей стороны. Нет никакой реальной машины, которую вы ведете, которая существовала бы сама по себе. Нет никакого реального магазина, реального продавца, реальных денег, реального движения. Нет реального университета, реальной ученой степени, реальной работы. Не существует реального рака. Наверное, этот пример лучше. Нет никакого реального рака и СПИДа.

Пустота Z

Я хочу закончить на этом примере, чтобы у вас сложилось лучшее представление. Возможно, вы уже слышали его, потому что я часто привожу его, но, думаю, если использую его снова, это внесет бóльшую ясность.

Вернитесь в свое детство, до того, как выучили алфавит. Ваша учительница проводит три черты на доске - букву Z. Вначале она учит вас тому, что означают эти три линии, вы видите их, но они не кажутся вам буквой Z. Вы не видите их как Z. Затем учительница называет вам их имя: "Z". Перед этим вам они не представлялись как Z, это просто были три линии. Это ясно.

Как только учительница рассказала вам о ярлыке "Z", вы поверили в это. Следуя за тем, что говорит учительница, ваше сознание лишь обозначает Z, и затем в следующий момент у вас возникает образ Z. Но вопрос заключается вот в чем. Это должно возникнуть как лишь обозначенное умом, если именно так вы воспринимали это мгновение назад, но вы это так не видите. Почему?

В следующий момент для вас существует эта ложная проекция, реальное Z, существующее там, то Z, которое не пришло из вашего сознания, и которое не было лишь обозначено вашим сознанием. Это так неправильно, это и есть галлюцинация.

Во второй момент есть видимость реального Z, и затем в третий момент вы начинаете полностью верить, что это правда, и что Z реально. Поскольку оно кажется настоящим, вы верите в его реальность. Это фундаментально ложная концепция, которая порождает все остальные заблуждения. Видение этой лишь обозначенной буквы Z, видение этой Z как существующей на самом деле и затем вера не в то, что она лишь обозначена, а существует в реальности - это и есть шаги [к иллюзии]. Надеюсь, так становится яснее. Мысленное возвращение ко времени, когда вы были ребенком и видели эти три линии впервые, помогает разъяснить это.

А еще можно попробовать найти реальную букву Z. Где реальная Z? На верхней горизонтальной линии? На диагональной линии? Или на нижней? Или на всех трех сразу? Нет никакой реальной Z, даже на всех трех линиях.

Это абсолютно то же самое, что и подходящая основа, пять психофизических совокупностей формы, ощущения, различения, кармических формаций и сознания, которые у нас есть. Все они являются основой, на которую накладывается ярлык, основой, которую ум лишь обозначает как "я". Таким образом, "я" существует лишь в названии.

Такова реальность. Ни одна из совокупностей сама по себе не является реальным "я", так же как и все совокупности в целом. Эти пять скандх есть предмет владения, а "я" - тот, кто владеет ими, поэтому как предмет владения может быть владельцем? Они нераздельны, но являются разными составляющими. Например, у нас есть машина, мы являемся ее владельцем, а машина - наша собственность. Как возможно, чтобы владелец, то есть мы сами, стал также предметом своей собственности, то есть машиной? Невозможно, чтобы владелец и предмет владения были одним.

Психофизические совокупности являются предметом владения, а "я" - владельцем, поэтому они не являются одним и тем же. Есть и другие логические аргументы, доказывающие, что совокупности не являются реальным "я"; например, поскольку это реальное "я" единично, то и совокупности должны быть единичны, одним целым. Такая опасная ошибка может возникнуть.

И если совокупности - это истинное "я", то в чем смысл называть эту вещь "Я"? Если уже существует реальное "я", то зачем давать имя "Я" уже существующему "я"? Если ярлык "Я" необходим для уже существующего реального "я", тогда это "я" должно быть обозначено таким же образом. Нам нужен был бы еще один ярлык, и тогда понадобилось бы бесконечное множество раз возвращаться к более ранней стадии, создавая бесчисленное множество "я". Это бесполезно.

Поэтому относительно буквы Z: ни одна из ее линий в отдельности, а также три линии вместе не являются реальной Z. Думая иначе, мы допускаем подобную ошибку.

Время остановить тиранию реального “я”

В своей жизни мы обладаем неведением, это ложной концепцией, веря в реальное “я” и в реальные совокупности, которые на самом деле совершенно пусты, и которые никогда не существовали в прошлом с безначальных времен. С этой ложной концепцией мы всегда так взволнованы и боимся. Когда это реальное “я”, в которое верит наше неведение, и которое никогда не существовало, станет счастливым? Когда оно сможет стать счастливым? Все время, днем и ночью, мы беспокоимся о счастье этого реального “я”.

На протяжении всей своей жизни мы заботимся об этом - в детском саду, в начальной школе, в старших классах, в колледже, университете, получая ученую степень и устраиваясь на работу. Мы стараемся получать хорошую зарплату, затем женимся и заводим детей. Мы чувствуем, что когда получим все это: работу, партнера и детей, то будем так счастливы! Вчера, когда я спросил одного ученика, чего он действительно желает в жизни, он сказал, что хочет увидеть своих внуков. Я спросил, хочет ли он видеть своих внуков просветленными. Я повернул это таким образом.

Из-за веры в это реальное я, когда кто-то обманывает нас, врет нам, крадет у нас или обвиняет, мы злимся. Мы чувствуем гнев за это реальное “я”. Мы судимся с этим человеком, заводим на него уголовное дело, тратим тысячи фунтов или долларов - сотни тысяч или миллионы, не знаю - и все это ради счастья этого реального “я” и чтобы навредить и разбить своего врага. Ради счастья реального “я” мы хотим посадить этого человека в тюрьму.

Возможно, нам придется убить этого человека, чтобы сделать реальное “я” счастливым. Но тогда его друзья разозлятся, и у нас будет больше врагов, и придется убить и их тоже. Из-за этого реального “я”, которого на самом деле не существует, мы наносим большой вред другим. Это реальное “я” создает огромную путаницу и множество проблем в жизни. Мы все время видим подобные примеры в газетах и по телевизору. Но не существует никакого реального “я”. Все это шутка: в реальности его нет. Мы создаем всю эту негативную карму для чего-то, чего вовсе не существует, для полной иллюзии.

Все это связано с тем, что я говорил ранее о тиране, обладающем властью и влиянием, который может начать войны и стать причиной смерти миллиона людей. Он это делает, потому что был совершенно обманут этой ложной концепцией. Таким же образом, мы тоже совершенно сбиты с толку.

Очень важно покончить с этой тиранией прямо сейчас. С безначальных рождений мы испытывали страдания существ ада, голодных духов, животных, людей, богов, полубогов и существ в промежуточном состоянии. Будучи людьми, мы испытываем страдания рождения, старения, болезни, смерти, встречи с нежеланными объектами, отсутствие встречи с желанными объектами и потерю желанных объектов, которые обрели. Даже если нам удастся получить, что хотим, мы все еще не способны найти удовлетворение. Неспособность найти удовлетворение - это величайшая проблема, с которой сталкиваются люди, живущие в изобилии, и боги. Сколько бы желанных объектов мы ни были способны обрести, нам никогда не найти удовлетворения, но мы все пытаемся, пытаемся и пытаемся.

Все эти страдания происходят с нами не впервые. Этот опыт продолжается на протяжении бесчисленных воплощений, и если нам не удастся сделать что-нибудь, чтобы это изменить, сейчас, пока у нас есть возможность реализовать пустоту, то мы будем страдать в самсаре бесконечно.

Все феномены пусты; они не существуют сами по себе, особенно “я”, тело, совокупности и предметы собственности - объекты нашей привязанности и антипатии.

Чтобы напомнить себе о важных темах, таких как непостоянство, пустота и взаимозависимое возникновение, стоит размышлять о четверостишии из “Восхваления Будде Шакьямуни”:

*Звезда, обман зрения, пламя светильника,
Иллюзия, капля росы, пузырь,
Сон, вспышка молнии, облако –
Так созерцайте обусловленные явления.²⁹*

Я уже объяснял неправильное воззрение ранее, говоря о том, что все - “я”, действие, объект, все феномены - представляются истинно существующими. *Rab-rib*, “обман зрения”, относится к тому, как мы видим вещи - как истинно существующие. Причины и следствия существуют, а потому существуют и “я”, действие, объект и все феномены.

Это полностью противоположно тому, во что верит большинство людей в мире. То, во что верит большинство людей, не соответствует реальности, поэтому они так сильно страдают, поэтому имеют так много эмоциональной боли, депрессии и так далее.

Если мы сможем медитировать на это каждый день, даже если мы далеки от достижения реализаций, быть в какой-то мере знакомым с этой темой очень полезно; это принесет глубокий мир и счастье в нашу жизнь, в наше сознание. Затем мы сможем практиковать Дхарму все больше и больше и достигнем бóльшей свободы для себя. Сможем обрести блаженное состояние мира, освобождения от самсары и просветления. Ежедневная практика Дхармы означает дарование себе счастья каждый день. Особенно благодаря практике *lo-jong*, трансформации мышления, любая проблема, которую мы испытываем, может принести нам самое полноценное счастье.

²⁹ Взято с сайта http://fpmt.ru/gunchak_sumpa/, перевод Дост. Лобсанга Тенпы. В некоторых переводах термин *rab-rib* используется перевод “обман зрения”, в других - “мираж”. Цитата на английском - из “Essential Buddhist Prayers”, том 1, стр. 76.

Глава 6. Учитель - это самый мощный объект

Солнце преданности, поток благословений

Если целью нашей жизни является достижение *sang-gyā* - полное искоренение всех омрачений и обретение всех реализаций - то нам нужно найти учителя, развить правильную преданность и следовать за этим благородным другом. Есть разница между преданностью и следованием; нам необходимо и то и другое. Преданность имеет отношение только лишь к уму, но правильное следование благородному другу имеет отношение к мыслям и действиям. Важно не только развивать состояние преданности наставнику, но также и правильно следовать его советам, что является корнем пути к просветлению. Многие зависит от нашей цели. Кхедруб Сангье Еще говорил:

Без кормчего судно не перевезет вас через океан. Подобно этому, без гуру вы не освободитесь от сансары, даже если знаете всю Дхарму.³⁰

Без учителя мы не сможем быть свободны от самсары, даже если обрели все качества и обладаем всем необходимым образованием. Это очень важно знать. Даже если мы знаем наизусть весь Кагью и Тенгьюр и способны их объяснить, если у нас нет учителя, мы не можем быть свободны от самсары.

Падмасамбхава, подобный второму будде, также объяснял:

Если не узнаешь в гуру будду, твой ум не сможет освободиться с помощью благословений. Следовательно, размышляй о качествах гуру и затем обращай к нему [с молитвой].³¹

Я не провозглашаю себя буддой! Вы должны это понимать. Эта цитата - слова Падмасамбхавы, это его наставления. Поэтому здесь Падмасамбхава учит меня, также как и вас.

До тех пор, пока мы не осознали, что учитель и есть будда, благословение учителя не может освободить наше сознание, то есть мы не сможем освободить себя от оков заблуждений и предрассудков. Это относится к неведению, цепляющемуся за реальное существование “я”, психофизических совокупностей и феноменов, а также к эгоистической заботе о себе и привязанности к самсаре. Мы не можем освободиться от них, как и от нечистого видения и нечистой мысли - дуалистического сознания и дуалистического воззрения, обычного сознания-ветра и тонкого сознания-ветра. Когда Падмасамбхава говорит об освобождении сознания, именно это он и имеет в виду.

Нашей практикой должно быть размышление об учителе не со стороны его кажущихся ошибок, а со стороны его хороших качеств. Следует думать, что учитель имеет качества будды, и молиться ему с этим чувством. Таково наставление Падмасамбхавы.

Без учителя нет объекта медитации, посредством которого мы можем осознать, кто такой будда. Без этого мы не сможем получить благословение учителя. Если мы не получим благословение гуру, наш ум не будет способен воплотить на практике путь к просветлению.

³⁰ Кхедруб Сангье Еще (1525-1591) был ближайшим учеником Гьялвы Энсапы. Цитата взята из книги “Сердце пути”, стр. 8.

³¹ “Сердце пути”, стр. 9.

Тогда мы не сможем освободить свой ум от иллюзий - беспокоящих эмоций и омрачений на тонком уровне, препятствующих всеведению. По этой причине нам нужно думать, что учитель обладает качествами будды, и возносить свои молитвы к нему, основываясь на таком видении.

Четвертый Панчен Лама, Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен, написавший *Гуру Пуджу*, тексты по махамудре и многие другие коллекции учений по сутре и тантре, также объяснял:

Если заботишься о себе, не гоняйся за первым встречным, как собака, рыскающая по улице в поисках мяса. Изучи, как следует, ламу, раскрывающего святую Дхарму, и тогда почтительно за ним следуй.³²

Нам не следует уподобляться старой собаке, бегущей без разбора ко всякому, кто предлагает еду, и жадно и быстро глотающей предложенное. Необходимо тщательно проверить учителя, открывающего Дхарму, и затем следовать его наставлениям и правильно практиковать.

Был также и другой великий лама традиции Кагью, которого звали Кьобпа Джигтен Гонпо³³. Из его святых уст пришли следующие слова:

*Если солнце преданности не светит
На учителя, снежную гору четырех кай,
То поток благословений не возникнет.
А посему позаботься о преданности.³⁴*

Это значит, что мы не сможем получить реализации без благословений учителя. Поэтому необходимо уделять особенное внимание развитию состояний почтения и преданности учителю.

Например, когда мы делаем что-то, что радует учителя, будь то ретрит или что-то еще, нам снится сон. Может быть, мы даже не проинформировали учителя о своем ретрите, но нам снится сон, в котором учитель очень доволен и дарит нам подарок. Он так счастлив, так радостен; его лицо светится от счастья. Такое бывает.

Думаю, что все будды довольны нами из-за нашей кармы с этим учителем, поэтому все будды связываются с нами через учителя. Получение подарка или чего-то подобного - это знак, указывающий на это. Поскольку у нас есть связь с этим мастером, они используют аспект учителя, чтобы общаться с нами и даровать благословение. Это точно существует. И, напротив, если учитель недоволен, это значит, что все будды недовольны.

Не очень легко понять, как благодаря правильной преданности и следованию совету учителя мы приносим радость буддам, но нам необходимо задуматься об этом, поскольку это невероятно важная тема для нашей жизни. И не только для этой жизни, но и для всех жизней вплоть до просветления. Можем мы достичь просветления или нет, это и есть наивысший успех. Это означает завершение очищения от всех омрачений и достижение всех реализаций. Нет успеха выше этого. Только тогда мы сможем выполнять работу ради всех живых существ в совершенстве, без малейшей ошибки, и освободить их от океанов страданий самсары, приводя к просветлению - состоянию всеведения.

Какой успех может быть выше этого? И это зависит лишь от развития и поддержания правильных отношений с нашим учителем. Поэтому это нелегко. Нам нужно быть чрезвычайно

³² “Сердце пути”, стр. 28.

³³ Дрикунг Кьобпа Джигтен Ринпоче (1143-1217), более известный как Джигтен Сумгон был основателем линии передачи Дрикунг Кагью.

³⁴ Взято из “Song of the Fivefold Profound Path of Mahamudra”, цитата Кхенчена Кунчока Гьялцена в “Opening the Treasure of the Profound: Teachings on the Songs of Jigten Sumgön and Milarepa”, стр. 79.

осторожными. Нам нужно думать и хорошо понимать. Это не просто игрушки. Это не как если бы у нас был партнер, и мы могли решать оставаться с этим человеком, если он нам нравится, либо расстаться, если не нравится. Я хотел бы, чтобы это стало ясно для вас. Это очень глубокая вещь и действительно важная.

Неуважение к учителю - это неуважение ко всем буддам

Как я уже говорил, сделав что-то, что радует учителя, даже если мы не сказали ему об этом, у нас могут возникать сны, в которых учитель чрезвычайно доволен, радостен или передает нам какие-то дары. Таким же образом, если мы делаем что-то негативное, то, даже если не сказали учителю об этом, он может принимать негативный аспект в наших снах, например, казаться очень худым или больным. Это содержит в себе сообщение для нас.

Об этом говорится в комментарии Пабонгки Дэчен Ньингпо на “Сущность нектара”³⁵, невыразимо вдохновляющий текст Еше Цонду. Он имеет очень хорошую структуру лам-рим, и я часто рекомендую его в качестве книги для ежедневных медитаций. Есть также комментарий моего учителя, Геше Рабтена, великого ученого и мастера медитации, который был опубликован на английском под названием “Сущностный нектар” (*Essential Nectar*).

Кьябже Триджанг Ринпоче, младший наставник Его Святейшества Далай Ламы, являлся коренным гуру Геше Рабтена Ринпоче и Ламы Еше, которые заботились обо мне на протяжении более чем тридцати лет. Оба моих учителя обладали одинаковым уровнем тантрических реализаций: стадией зарождения на грубом и тонком уровне, а также пятью уровнями стадии завершения, изоляцией тела, изоляцией речи, изоляцией ума, путем объединения ясного света и иллюзорного тела и путем не-учения. Они оба имели реализацию ясного света. Кьябже Триджанг Ринпоче говорил об этом.

Недавно мне повезло получить устную передачу на все собрание учений Кьябже Триджанга Ринпоче от Кьябже Кьонгла Рато Ринпоче, ламы из монастыря Дрепунг Лоселинг, живущего в Нью-Йорке, который обладает внушительными внутренними качествами, а также внушительным возрастом. Затем в монастыре Сера после недавних учений Его Святейшества я также получил полную передачу на собрание учений Пабонгки Ринпоче от Кьябже Чодэна Ринпоче.

Позднее один монах пришел, чтобы помочь мне с молитвой долгой жизни. Я не встречал его раньше, но он выглядел как очень искренне практикующий человек. Он был реинкарнацией Еше Цонду, автора “Сущности нектара”. Когда он рассказал свою историю, я почувствовал, что его визит был очень благоприятным.

Так или иначе, в своем комментарии Пабонгка Дэчен Ньингпо заметил:

Что представляют собой учителя? Они воплощение Победоносных, тех, кто достиг победы над четырьмя марами. То, что называют святыми деяниями Победоносных и [святыми деяниями] учителей - лишь названия; они есть одно. И, таким образом, непочтение гуру - это непочтение ко всем буддам. Нет негативной кармы тяжелее, чем эта. Воспринимая своего учителя как своего спасителя, ты становишься учеником. Однако унизив учителя, ты всегда будешь испытывать страдания.

Таковы наставления. Кто такие учителя? Мы должны воспринимать эту цитату как прямое наставление для нас. Будды называются Победоносными, то есть теми, кто одержал победу над четырьмя марами: над марами иллюзий, над загрязненными скандхами, над Повелителем Смерти

³⁵ Текст секции преданности гуру см. в книге “Сердце пути”, приложение 5, стр. 431-437. Комментарий Пабонгки Ринпоче на текст “The Essence of Nectar” не был издан на английском языке.

и над сыном дэвы. Это победа над марами на грубом и тонком уровне, омрачениями негативных эмоций и омрачениями, препятствующими всеведению.

Мы не являемся победителями над марами, а побеждены ими. Мы находимся под властью мар. Но будды одержали победу над четырьмя марами, потому что способны трансформировать эгоистическую мысль в альтруистическую. Будда был таким же как мы, у него были проблемы и негативные эмоции и точно такие же эгоистические мысли, он был связан всеми мирскими заботами. Но именно это он и изменил. Он был способен трансформировать свой ум и развить бодхичитту, и благодаря этому ему удалось стать победителем над всеми ложными концепциями.

Это просветленное качество проявляется как наш учитель, и поэтому неуважение к своему учителю означает неуважение ко всем буддам. Существует бесчисленное множество будд, не просто один - не только Будда Шакьямуни или Тара - их огромное множество. Даже в эту счастливую кальпу пришли тысяча будд, достигших просветления, или еще придут.

Я получил краткие учения от Панчена Ринпоче в монастыре Таши Лхунпо в Тибете. Точно так же как Его Святейшество Далай Лама считается Ченрези, Авалокитешварой, Буддой Сострадания, Панчена Ринпоче считают Буддой Амиитабхой. В монастыре Таши Лхунпо снаружи во дворе есть рисунки тысячи будд. Чтобы создать причину для реализации бодхичитты и достижения просветления, люди подносят цветы и морские раковины. Для каждого будды есть определенная молитва, которая является причиной для порождения бодхичитты и, я думаю, достижения просветления. Я попросил монаха из Австралии, Макса Рэдлича, бывшего однажды директором центра медитации Тушита в Дарамсале, сфотографировать всех этих будд, и он это сделал. Также есть тексты вроде “Сутры счастливой кальпы”, в которых рассказывается о каждом из этой тысячи будд.

Оказывая неуважение к своим учителям, мы оказываем неуважение ко всем бесчисленным буддам. Нет более тяжелой зреющей негативной кармы³⁶, чем эта. В цитате говорится, что, думая об учителе как о своем спасителе, мы становимся его учеником.

Некоторым людям не нравится тот факт, что я перевожу слово *gön* как “спаситель”, поскольку думают, что это термин из христианства, и нам вместо этого следовало бы использовать слово “защитник”. Но если бы мы перевели слово *gön* как “защитник”, то что насчет *sung-ma*, что по-тибетски означает “защитник”? Точно так же как *sung-ma* значит не “спаситель”, а “защитник”, так и *gön* - это не “защитник”, а “спаситель”. Это всего лишь игра в слова. “Спаситель” - правильный термин. В тибетском языке два этих слова означают разное, и необходимо переводить их в соответствии с их значением. В английском слова могут иметь различные оттенки смысла, поэтому мы не должны делать все жестким, смешивая все вместе, как будто варим суп.

Здесь цитата указывает нам на то, что, думая о своем учителе как о спасителе, мы становимся его учеником. Однако, унизив гуру, нам придется всегда испытывать страдания и сталкиваться с препятствиями. В цитате говорится “всегда”, но это всего лишь краткий способ сказать “на протяжении многих жизней”, в течение тысяч, сотен тысяч, миллионов жизней. Это потому что объект унижения в данном случае является наивысшим объектом. Нам нужно это знать. В противном случае мы будем гадать, почему же это так, думая, что это не имеет никакого смысла, что это нелогично и является всего лишь суеверием.

³⁶ Зреющая карма - это та карма, что отправляет в следующую жизнь.

Доброта родителей

Будда даровал учения о милосердии родителей - о том, насколько добры наши отец и мать. Этот текст был переведен на английский несколько лет назад, и я недавно получил его от одного монаха из Наланды, но еще не видел тибетского перевода.³⁷

В текстах описано несколько видов невыносимого милосердия отца и матери. Один из них - *милосердие дарования нам тела*. В этой жизни наша мать мирилась со многими трудностями, вынашивая нас в течение девяти месяцев в утробе и проходя через огромные страдания, чтобы защитить нас и спасти от всего, что может принести вред.

Это не впервые; она делала это с безначальных времен. Было бы невозможно отплатить на эту доброту, даже если бы мы попытались пожертвовать своими телами в количестве равном частицам пыли на земле. Даже если бы мы отдали все свои человеческие тела бесчисленное множество раз с безначальных перерождений, этого было бы недостаточно, чтобы отблагодарить наших родителей за их доброту.

Второй вид доброты - это *милосердие защиты нашей жизни* от сотен опасностей ежедневно. Наши мать и отец так много защищали нас. И это не впервые, они делают это с безначальных времен. Даже если мы не помним этого, это происходило. Мы не можем вспомнить, потому что наше сознание находится в неведении, оно запачкано как грязная кружка или ткань, которая настолько покрыта пылью, что множество красивых узоров на ней стали совершенно не видны. Недостаточно пожертвовать своей жизнью, по количеству равные числу частиц пыли на земле, чтобы отплатить на эту доброту; нам никогда не расплатиться за это.

Затем, есть *милосердие стойкости перед трудностями*. Родители проходят через так много трудностей ради своих детей. Я хочу рассказать вам о паре с Гавайев, которая уже разошлась. Это было в Ваджрапани³⁸ во время самого первого путешествия за пределы Испании Ёсела Ринпоче, который является реинкарнацией моего учителя, Мастера Ламы Еше, бывшего милосерднее всех будд трех времен.

После ухода Ламы из жизни студенты в Ваджрапани построили ступу, и когда она была закончена и находилась в процессе освящения, Ёсел Ринпоче, реинкарнация Ламы, присутствовал там. Также там был Лати Ринпоче из монастыря Гандэн в Дарамсале, великий лама, великий ученый, великий практикующий. Еще там был Геше Зопа Ринпоче, наш с Ламой Еше учитель, и геше из Гандэн Щарце, Геше Гьялцен, а также другие ламы и геше, приехавшие благословить ступу. И Ёсел Ринпоче, реинкарнация Ламы, смог приехать, чтобы увидеть ступу.

Я остановился в комнате в доме одного из учеников, построенного среди кустарника, в то время как остальные ламы жили внизу, в центре. Дом этого ученика, бывшего столяром, был вторым по высоте на горе недалеко от центра. Самым высоким домом был дом Баба-джи, студента из Дании, который жил в Непале много лет назад и готовил для Ламы Еше. Он рисовал тханки в своем доме.

Эта история не про Ёсела Ринпоче, но он просто был там, в том же самом месте. Пока я получал устную передачу на “Ламрим Дэлам”, “Легкий путь, путь к блаженству, ведущий к всеведению”³⁹ от Геше Зопы Ринпоче, Мария, мать Ёсела Ринпоче, присутствовала там с ним.

³⁷ Сутра, о которой, скорее всего, говорит Ринпоче, - это “Filial Piety Sutra”, сутра, которую почитают буддисты Китая и юго-восточной Азии, в ней Будда перечисляет десять аспектов доброты матери, и это проводит прямую параллель с тем, как тибетцы упоминают о доброте матери в учениях о бодхичитте. См. www.buddhanet.net/e-learning/filial-sutra.htm

³⁸ Vajrapani Institute, центр ФПМТ в Калифорнии, где была совершена кремация Ламы Еше.

³⁹ Автор текста - Первый Панчен Лама, Лобсанг Чокьи Гьялцен (1570-1662). Включено в книгу Далай Ламы “Путь к блаженству”.

Он был таким маленьким. Я считаю, он был очень симпатичным, очень милым. Пока мы получали *лунг*, хотя Ринпоче и был очень маленьким, он резко встал и сделал семь простираний перед Геше Зопой. Это было поразительно. Я не просил его об этом, никто не просил, он сделал это по своей воле. Он был очень маленьким, но таков был отпечаток из его прошлой жизни, потому что он - реинкарнация Мастера Ламы Еше. Это просто показывает отпечатки из его прошлой жизни.

Итак, основная история - об этой паре. Они долгое время жили в Дарамсале, и когда Лама Еше был там в последний раз, поднесли ему землю, которой владели на Гавайях. Они только что открыли Shantideva Center там, и по этому поводу пригласили меня на ланч. Мужчины там не было, была только женщина с их ребенком. Это было потрясающе. Ребенок не мог усидеть спокойно ни минуты, он бегал везде и не мог остановиться. Если бы его мать отвлеклась хоть на минуту, он бы уже был мертв. Я думал о терпении, которое ей нужно с ним. Это было невероятно. Он не давал своей матери ни минуты покоя.

Прошу прощения, мой ум очень плох. Я по пять минут наблюдаю за детьми в аэропортах или где-либо еще и вижу, как они требовательны, постоянно прося что-то у своих родителей. Они никогда не дают своим родителям покоя, всегда плачут, все время требуют.

Наша мать тоже сталкивалась со множеством трудностей из-за нас, и это не впервые. Даже будучи матерью в человеческом теле, она испытывала трудности с безначальных времен. Не говоря уже о тех временах, когда она была матерью в теле животного, и ей приходилось сталкиваться с огромными опасностями, например, будучи матерью-птицей, которой нужно защищать свои яйца от хищников, угрожающих съесть их. Можете ли вы представить все жертвы, на которые идут матери-животные?

Невозможно отплатить на доброту нашей матери в этом воплощении, которой пришлось столкнуться с таким множеством трудностей из-за нас, даже если бы мы пожертвовали своими жизнями в количестве равном числу частиц пыли на земле. Мы никогда не расплатимся за такую доброту.

Затем, четвертое - это *милосердие обеспечения образованием*, также называемое “добротой ведения нас по пути в этом мире”. Наши родители обучали нас сами и отправляли на учебу - начиная со школы и вплоть до университета, тратя на все это образование немислимое количество денег.

Конечно, в этой жизни они также дали нам доступ к Дхарме. Мы способны читать, писать и изучать книги по Дхарме из-за образования, которым они нас обеспечили. Так мы узнали, почему болеем, почему стареем, почему умираем и почему должны перерождаться. Также мы можем понять, что это происходит с нами не впервые. Бесчисленное множество раз с безначальных времен нам приходилось проходить все это. И благодаря этому образованию мы знаем, что если не воплотим путь на практике, особенно то, что касается прямого постижения пустоты, то придется страдать бесконечно. Благодаря своему образованию мы узнаем это. Мы получаем истинные учения у квалифицированных учителей, начиная с четырех благородных истин и так далее.

Нам невероятно повезло. Мы можем увидеть даже в этом мире, в южной системе миров, как мало людей знает об этом. Они не знают об уме, реинкарнации, карме и прочих подобных вещах. Большинство людей не имеют никакого понятия о смерти. Поскольку они не знают, что делать с этим, то откладывают размышления о смерти в сторону.

Даже несмотря на то что в данный момент мы не воплотили на практике путь, преодолев смерть, обретя постижение пустоты и прочее, мы все же можем умереть в очень счастливом

состоянии. Мы можем использовать смерть с радостью, делая ее наиболее полезной для живых существ, используя ее для освобождения живых существ от океанов страданий самсары и приведения их к полному просветлению. Поэтому, до тех пор пока мы вынуждены проходить через смерть, мы можем использовать ее для этого, практикуя *lo-jong* и бодхичитту.

Люди думают только об этой жизни, и ни о чем больше, только об этой жизни, только об этом годе, об этом месяце, об этой неделе - исключительно об этом. Нам всем придется умереть, но, вероятно, из-за того что им не удастся принять факт смерти, из-за того что они не знают, что с этим делать, они отказываются и вообще думать о смерти. Узнать о смерти - это самая важная задача в жизни, поэтому очень странно, что люди просто откладывают это, просто игнорируют. Это не приносит пользы.

С другой стороны, нам *настолько* повезло, что у нас есть образование - мы имеем его благодаря милости нашей матери. Она дала нам это образование. И это не впервые. Она продемонстрировала нам милосердие обеспечения образованием с безначальных времен, даже если считать только человеческие воплощения. Если бы мы могли пожертвовать своими жизнями, равными в количестве частичкам пыли на земле или песчинкам в Тихом океане, ради одной только матери в этой жизни, то и тогда не было бы конца этой расплате.

Таковы четыре вида милосердия, как их объяснял Кьябже Кхуну Лама Ринпоче, от которого Его Святейшество Далай Лама получил подробный комментарий на текст Шантидевы “Вступление на путь бодхисаттвы”.

Тратя свою жизнь понапрасну, мы делаем то же самое с жизнями родителей

Родители, подарившие нам эту жизнь, являются для нас более важными объектами, чем другие люди. Хотя люди, получившие монашеские обеты, все же более сильны в своем влиянии, чем родители. Служа Сангхе, мы накапливаем неизмеримые заслуги и очищаем огромное количество негативной кармы, гораздо больше, чем со своими родителями из этого воплощения, но все же и родители являются очень сильными объектами для нашего накопления заслуг - однако также и для создания негативной кармы.

Многие старые ученики с Запада получали учения от Кьябже Сонга Ринпоче. Сейчас его реинкарнация является экспертом, поскольку он был знатоком и в прошлой жизни, как великие йогины прошлого, такие как Нагарджуна и Асанга. Ринпоче еще юн, но он уже завершил учебу на звание геше в монастыре Гандэн Шарце. Давно-давно мне повезло помочь с некоторыми расходами на подношение монастырям. Я сказал ему, что верю, что он будет способен сослужить хорошую службу монастырю, взять ответственность как настоятель монастыря за всех монахов ради их образования и практики. Легко поехать преподавать на Запад, но очень важно оставаться в монастыре, следить за дисциплиной, даровать монахам образование и заботиться о них. Я сказал, что чувствовал, что он сможет это сделать. Он в шутку ответил, что принимает это как пророчество. Он очень знаменит в монастыре Гандэн Шарце.

Кьябже Сонг Ринпоче был очень высоким ламой в прошлой жизни. Он стал настоятелем монастыря Гандэн Шарце, где жило несколько тысяч монахов. Однажды, когда его родители приехали из местности Кхам в Лхасу, и ему удалось побыть с ними, он захотел прислуживать им: убираться в доме и выносить мусор, готовить еду и так далее. В своем сердце он действительно желал делать все, что делал бы слуга, чтобы отплатить им за их великое милосердие. Он сказал, что ему удалось сделать некоторые из этих дел - не все, а только уборку в комнате и тому подобное - но из-за его статуса высокого ламы это было неподобающе. В своем сердце ему безумно хотелось послужить своим родителям, потому что, изучив Дхарму, он осознал доброту родителей.

Понимая милосердие родителей, нам следует практиковать Дхарму и использовать свои тело, речь и ум, чтобы не создавать негативную карму. Если мы причиняем вред другим живым

существом и самим себе, это полностью губит жизни наших родителей. Они служили нам в течение долгих-долгих лет, заботились о нас, обеспечивали наше образование, и если мы потратим все это зря, то это будет означать, что мы потратили их жизни зря, сделали их пустыми. И в том, что они сделали для нас, не было позитивного результата.

Мы должны служить другим. Даже если мы не практикуем Дхарму, нам необходимо развивать доброту сердца и жить хорошей жизнью. Мы должны стать хорошими людьми и искренне и с состраданием служить другим. Его Святейшество в наши дни много уделяет внимания тому, что даже если мы ведем светскую жизнь и не практикуем Дхарму, то все равно должны жить в морали; необходимо приносить счастье другим и себе.

Нам нужно объяснить это людям, которые не знают или не практикуют Дхарму, показать им, как нужно жить. Если мы хотим принести мир и счастье другим, не вредить им, но приносить пользу, то должны вести жизнь, полную морали. И если сделаем так, то это принесет смысл в жизни наших родителей. Они так много страдали за нас, поэтому мы обязаны показать, что все это было не зря, в противном случае мы не наполним смыслом всю ту работу, которую они проделали. Это было бы очень грустно. Очень важно думать об этих вещах.

Учитель - самый сильный из объектов

Как я уже говорил, наши родители являются очень сильными объектами, но члены Сангхи, получившие монашеские обеты, обладают большей силой из-за количества обетов, в которых они живут. Служа им или делая подношения, мы накапливаем намного больше заслуг и очищаем намного больше омрачений, чем со своими родителями.

Затем следующими по статусу идут арьи, архаты, освободившиеся от океанов страданий самсары и достигшие блаженного состояния индивидуального покоя. Делая материальные подношения или выполняя работу для арья-Сангхи, мы накапливаем немислимые заслуги и очищаем огромное количество негативной кармы и омрачений - намного-намного больше, чем если бы мы служили обычным монахам и монахиням.

Затем, если мы сравним бесчисленных архатов с одним бодхисаттвой, то, прислуживая или делая подношения одному бодхисаттве, мы накапливаем намного более мощные заслуги - невероятные, невероятные заслуги - и очищаем намного больше негативной кармы, накопленной с безначальных времен. Так много калып негативной кармы и омрачений оказываются очищены! Служение и подношения для одного бодхисаттвы намного мощнее, чем то же самое для бесчисленного множества архатов.

А сейчас сравним несчетное количество бодхисаттв всего с одним буддой. Выполняя работу или делая подношения одному просветленному существу, мы очищаем самую-самую негативную карму и омрачения, накопленные с безначальных времен, а также накапливаем невероятные заслуги - намного большие, чем если бы мы служили или делали подношения бесчисленным бодхисаттвам. Это становится очень незначительным, если мы сравним служение и подношения для одного-единственного будды даже всего один раз.

И, наконец, мы сравниваем бесчисленных будд с одним учителем. Поднося бесчисленным буддам даже немного конфет или стакан воды, мы накапливаем обширные заслуги и достигаем мощного очищения негативной кармы и омрачений, накопленных с безначальных времен. Огромное количество негативной кармы и омрачений очищается, и множество заслуг накапливается, если мы выполняем работу для бесчисленных будд или делаем им подношения, даже несмотря на то что это просто немисливо, это все же малость по сравнению со служением и подношениями для нашего учителя.

Способность последовать совету гуру или выполнить одно из его желаний даже однажды создает самые мощные заслуги и делает очищение наиболее глубоким. Все то же самое в

отношении бесчисленных будд, хотя и замечательно само по себе, все же мелочь по сравнению с благими деяниями для нашего учителя.

Отношения со святым существом, в которых мы являемся учениками, а он или она - наш учитель - это взаимозависимое возникновение. Через секунду после того как эта связь установилась, учитель становится наиболее влиятельным человеком в нашей жизни, и тем, благодаря которому мы можем создать причины для счастья и очистить причины страданий, негативную карму и иллюзии.

Буддизм пришел от Будды из Индии и затем через великих пандитов - Нагарджуну, Асангу и всех ученых монастыря Наланда и прочих мастеров. Затем он перекочевал в Тибет, где развились четыре традиции: Ньингма, Кагью, Сакья и Гелуг - в зависимости от места и лам линии передачи. Суть их одна, но они по-разному описывают путь, согласно ментальной предрасположенности последователей этих школ. Такова эволюция.

В традиции Сакья пять великих мастеров, включая Сачен Кунга Ньингпо и Сакья Пандита. Я уже упоминал о том, что если вы радуете одного учителя, то радуются все будды. Про это Сакья Пандита говорил:

*Хотя солнечные лучи очень горячи,
Без увеличительного стекла они не могут зажечь огонь.
Так же и благословения будд
Без гуру не могут проникнуть в ученика.⁴⁰*

Точно так же как нам нужна лупа, чтобы поджечь древесину с помощью солнечных лучей, так и для получения благословений от будд нам нужен учитель. Даже хотя все будды обладают невероятными качествами, такими как невысказанное сострадание, без учителя мы не сможем получить их благословения.

Сакья Пандита также говорил:

Все заслуги, которые вы создаете практикой парамиты даяния в течение тысячи кальп, отдавая другим живым существам не только свою голову и конечности, но даже добродетели от такого жертвования своим телом, накапливаются за мгновение посредством пути гуру. Поэтому поднесите свое служение и радуйтесь.⁴¹

Мы можем практиковать совершенство щедрости или какое-либо из шести совершенств в течение тысяч кальп, но исполнение желания учителя хотя бы даже на секунду приравнивается к этому. Заслуги, которые мы получаем в результате практики щедрости, жертвуя своими руками, конечностями, головой и так далее в течение тысяч кальп, и даже щедрость, когда мы отдаем сами заслуги, которые накопили в результате этих действий, оказываются намного меньшими, чем то, что мы сможем накопить за мгновение, следуя наставлениям учителя и выполняя его желания.

Например, если мы находимся в ретрите по совету учителя, чтобы начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то каждую секунду, в течение которой мы начитываем мантру, мы накапливаем то же самое количество заслуг, какое получили бы, практикуя в отношении живых существ в течение тысячи кальп. Это так, потому что в данном случае мы следуем наставлениям гуру и

⁴⁰ Цитата из книги "Сердце пути", стр. 256.

⁴¹ Цитата из книги "Сердце пути", стр. 102.

выполняем его желания. Независимо от того, являемся ли мы монахами или мирянами, храня обеты, дарованные нашим учителем, каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду мы очищаем невероятное количество негатива и накапливаем невообразимые заслуги.

Скажем, мы последовали совету учителя выполнять предварительные практики каждый день. Утром, когда мы наводим чистоту в комнате для медитации - даже не в комнате учителя, а в своей собственной - даже если комната сияет от чистоты, каждый взмах метлы, который мы делаем, чтобы очистить свой негатив и негатив других живых существ, является великолепным очищением и создает огромные заслуги, потому что мы следуем наставлению нашего гуру.

Наше изучение Дхармы похоже на это. Когда мы учим или читаем наизусть тексты, поскольку каждое выученное нами слово является воплощением желаний учителя, мы накапливаем самые огромные заслуги каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Как говорил Сакья Пандита, то, что связано с живыми существами, и на накопление чего требуется тысяча кальп, мы накапливаем с учителем за одну секунду. Нам необходимо осознать, что все это благодаря следованию желаниям и совету учителя.

Уезжая куда-то или возвращаясь, если мы делаем это, следуя желанию своего гуру, его наставлению, то с каждым шагом мы накапливаем самые мощные заслуги и очищаем немыслимое количество грязи и омрачений. То же самое происходит, если мы являемся секретарем учителя и служим ему. С каждым письмом, которое мы пишем, мы накапливаем самые большие заслуги и делаем самое большое очищение - с каждой минутой, каждой секундой.

Наша жизнь остается полной везения непрерывно. Я думаю, мы сможем это увидеть, поразмыслив над словами Сакьи Пандиты. Когда мы распознаем то, чем занимаемся, как практику гуру-йоги, наша жизнь оказывается наполнена одной только невероятной радостью. Нет времени на депрессию.

Примеры того, как можно служить учителю

Я расскажу о нескольких примерах учеников, служивших своим учителям.

Перед тем как встретить Марпу, Миларепа последовал желанию своей матери и выучился черной магии у одного ламы, практиковавшего ее и жившего неподалеку. Выучившись и пробыв в горах в семидневном ретрите в выкопанной собственноручно яме, он вернулся домой, чтобы убить своих дядю и тетю и всю их семью, мстя за жестокое обращение с его матерью после смерти отца. Пока семья его тети и дяди праздновала свадьбу в своем доме, танцуя, выпивая и веселясь на втором этаже, он заставил весь дом обвалиться. Камни и булыжники свалились на них сверху, убив тридцать шесть человек и множество животных, находившихся на первом этаже. Сам Миларепа не пострадал; позднее он пожалел о том, что сделал, и лама, обучивший его черной магии, посоветовал ему пойти к Марпе, если он хочет практиковать Дхарму.

Марпа был просветленным существом, но он отказывался давать Миларепе учения и лишь покрывал его бранью и избивал. Так продолжалось в течение нескольких лет. Даже если Миларепа приходил с другими студентами на учения, то Марпа, завидев его, публично бранился и вышвыривал Миларепу с учений.

Марпа сказал Миларепе построить девятиэтажную башню своими руками, отказываясь позволить другим рабочим помочь ему. Когда Миларепа закончил строительство, Марпа заставил его вернуть все камни обратно туда, откуда он их взял, и затем построить башню снова. Я еще не видел этой башни. Когда я был в Тибете, то хотел поехать в Лхокха, чтобы увидеть ее своими глазами, но мне не удалось.

Марпа заставлял Миларепу строить и сносить башню трижды. Кожа на спине Миларепы стала грубой и приобрела синеватый оттенок из-за ношения такого множества камней. Затем мать мудрости Марпы - не его реальная мать - настояла, чтобы он даровал Миларепе учения, поэтому, поскольку Марпа был просветленным существом - Херукой - то незамедлительно проявил мандалу и даровал Миларепе все учения, которые тому были нужны. Он посоветовал Миларепе отправиться в горы, где тот смог бы сделать ретрит в разных святых местах, таких как Лапчи или Сипри. Есть три святых места, связанных с Херукой, представляющих святое тело Херуки, святую речь и святой ум: гора Кайлас, Тсари и Лапчи - и Сипри сочетает все три.

Выживая в тех горах только лишь на крапиве, Миларепа в точности выполнил совет Марпы и смог завершить путь. Он избавился не только от омрачений негативных эмоций, но также и от омрачений, препятствующих всеведению - омрачений на тонком уровне - и таким образом достиг всех реализаций и просветления за ту очень короткую жизнь эпохи упадка. Даже несмотря на то что он создал так много негативной кармы в первой половине своей жизни, позже он достиг просветления.

Марпа хотел заставить Миларепу выносить еще бóльшие трудности перед тем как давать ему учения, чтобы тот смог достичь просветления еще быстрее, но мать мудрости вмешалась, и он даровал учения раньше, чем собирался. Но Миларепе все же пришлось построить башню три раза. Это было крайне сложно.

На Западе, если бы учитель разговаривал грубо, использовал некрасивые слова или что-то делал, например, бил ученика, то на следующий день ученик засадил бы его в тюрьму. Здесь все было не так. Миларепе удалось достичь просветления за короткую жизнь эпохи упадка из-за невероятного, немислимого очищения благодаря Марпе, в особенности когда он принимал всю брань учителя и строил башню три раза.

Есть еще одна история, иллюстрирующая отношения учителя и ученика. Лобсанг Даргье Гьяцо был прямым учеником шестого Панчен Ламы, Лобсанга Пелдэна Еше и Арик Геше Джампы Ёсера.⁴² Он был большим ученым и автором комментария к важному учению Ламы Цонкапы “*Дрангне Легше Ньингпо*”, “Сердце благих наставлений о прямом и косвенном значении”.⁴³ В комментарии он упоминает историю о том, как геше Ченпо Сумра Митупа угодил Седьмому Далай Ламе, Кельсангу Гьяцо. Я думаю, Ченпо Сумра Митупа - это кличка, означающая “не имеющий близорукий ум”. Седьмой Далай Лама был очень доволен этим геше за то, что у того не было близорукости ума.

В присутствии Победоносного Всеведающего, Седьмого Далай Ламы, этот геше попросил его предсказать его следующее рождение. Далай Лама ответил геше, что сразу же, как только тот умрет, он переродится быком с синими рогами. Когда Геше Ченпо Сумра Митупа услышал об этом, то долго смеялся. Седьмой Далай Лама спросил, почему он так смеется, и тот ответил: “*О, лексо*”. Это термин из дебатов, используемый, когда дебатырующий спрашивает о доводах, и это означает “в это непросто поверить”. Затем он продолжил: “Наш путь - путь логики. Даже если бы я переродился быком в следующей жизни, то сначала мне нужно было бы пройти через промежуточное состояние; затем бык-отец и корова-мать должны встретиться, и я должен войти в утробу. Затем постепенно мое тело разовьется, и появятся волосы. Затем после всего этого у меня появятся рога. Вы сказали мне, что я получу перерождение быка с синими рогами, как только умру - без времени на весь этот процесс: бардо, встреча быка и коровы и развитие в

⁴² См. treasuryoflives.org, Шингза Пандита Лобсанг Даргье Гьяцо (1752-1824).

⁴³ См. книгу Роберта Турмана “*Tsong Khapa’s Speech of Gold: Reason and Enlightenment in the Central Philosophy of Tibet*” (“Золотая Речь Цонкапы: Смысл и Просветление в Основной Философии Тибета”), в которой этот текст переведен.

утробе. Поэтому я смеялся над абсурдностью этих слов. Без времени на все эти процессы, сразу же переродиться быком с синими рогами - я смеялся именно над этим”.

Услышав это, Победоносный Всеведающий, Седьмой Далай Лама также долго смеялся. Затем он сказал: “Теперь в следующей жизни ты будешь рожден бхикшу и окажешься в моем окружении”.

Тогда Геше Ченпо Сумра Митупа ответил: “Возможно, я тугодум, но, кажется, это неизвестно и не подходит для нашего пути логики. Сперва Вы сказали, что я буду рожден быком, но теперь говорите, что в следующей жизни буду рожден бхикшу. А я не исповедовался, не делал никаких практик и не накопил никаких заслуг. Не было никаких изменений, поэтому как я могу трансформироваться из быка в бхикшу?” Вот что он сказал.

Его Святейшество Седьмой Далай Лама ответил: “Для нас - для тебя и меня - я стал особым объектом. У меня есть благословение Арья Ченрези”. На самом деле это значит, что он и есть Ченрези, но он выражается скромно.

Главное вот что. Смеясь так много, когда ему сказали, что он немедленно переродится быком, и смеясь опять, когда сказали, что он станет бхикшу, ставя под сомнение предсказание Его Святейшества, используя логику, он принес много радости Его Святейшеству. Поэтому прямо там его перерождение изменилось с животного на человеческое. Ему не требовалось делать множество сотен тысяч простираций или подношений мандалы, изготавливать множество статуй или делать все остальные практики, которые обычно нужны. Нет, это случилось прямо там.

Вы понимаете, что я пытаюсь вам сказать? Всего лишь за мгновение его будущая жизнь переменилась, потому что ему удалось порадовать своего гуру. Момент, когда мы способны принести радость своему учителю, наше перерождение меняется, даже если бы раньше мы должны были переродиться в низших сферах. Нам нужно воплощать такие истории в свою жизнь, в свою практику. Таков мой вывод.

Глава 7. Беседа о Долгьяле

Недавно я писал предисловие к книге Его Святейшества Далай Ламы о Долгьяле, или Шугдэне⁴⁴, для монгольского издания этой книги, которое подготовили монахи из монастыря в Улан-Баторе, Идгаа Чойзинлинг.

Идгаа Чойзинлинг, который является частью монастыря Сера Дже, был в Монголии до того, как Россия вступила во владение этой землей. Он был построен старым монахом, учившимся в Сера Дже, дебатировавшим и изучавшим философские тексты, сочиненные Джецун Чокьи Гьялценом.

Я приехал туда во время своего первого визита в Монголию, но двери были закрыты, и я никого не увидел. Во второй раз, когда я приехал в Монголию, монахи из монастыря пришли в центр, чтобы позвать меня, но они остановились за пределами центра, и нам так и не удалось встретиться, хотя они и ждали в течение пяти дней. Затем в последний день той поездки я приехал в монастырь и смог с ними встретиться. Там было двадцать молодых мальчишек от четырех до семи лет, все с обритыми головами, одетые в *чуну* и держащие четки. Они сидели в длинной комнате и выглядели очень вдохновленными, им очень хотелось стать монахами. Я даровал им пять обетов и *лунг* на *Гуру Пуджу*, *Гуру-йогу Ламы Цонкапы* (по-тибетски *Ganden Lha Gyäma*) и некоторые другие практики.

Было много народу, потому что пришли их родители и много других людей. Там было только двое старших монахов, наверное, по восемьдесят или девяносто лет, которые остались со времен, когда русские еще не захватили Монголию. Они имели полные монашеские обеты, но, возможно из-за возникшей ситуации, им пришлось носить монгольскую одежду, что-то вроде желтой чупы. Она была похожа на одеяния для монахов. А может быть, они соблюдали только пять обетов, я не уверен. Один из старых монахов держал палку, обернутую во множество монгольских *хадаков*, которую мастер дисциплины держит во время пуджи, поэтому он, должно быть, был мастером дисциплины до того, как пришли русские.

После учения он поднес мне монгольский ковер и попросил восстановить монастырь. Я принял его просьбу, и все сработало очень хорошо. Кажется, у них хорошая карма, потому что спонсор из Тайваня, чей отец умер, поднес монастырю деньги на его восстановление, и работа была завершена уже довольно давно. Сейчас это место, возможно, стало еще лучше. Обычно монастыри в Тибете не очень комфортабельны и кажутся темными из-за маленьких окон, но в этом монастыре много окон. Он достаточно просторен, чтобы разместить тысячи человек, и является хорошим местом для проведения учений. Его имя, Идгаа Чойзинлинг, означает “Чистая Земля Радости”, или на санскрите “Тушита”. Там между тридцатью и шестьюдесятью маленькими монахами, которые могут там обучаться, в то время как раньше, чтобы изучать философию, им приходилось ехать очень далеко, в Индию в монастырь Сера Дже.

Монахи могли бы перевести любую из двух книг Его Святейшества Далай Ламы, но решили перевести ту, которая о Долгьяле, потому что хотя многие люди в Монголии и слышали совет Его Святейшества не поклоняться Долгьялу, это зависит от того, с кем они встречаются. Если они встречаются того, кто следует за Его Святейшеством и не делает практики Долгьяла, то они отрешиваются от Долгьяла. Например, если они встречаются меня, то говорят, что не делают этих практик.

⁴⁴ Шугдэн и Долгьял - это имена одного и того же мирского божества-защитника. Ринпоче использует их оба, но в этой серии учений предпочитает имя Долгьял. См. предисловие, на которое ссылается Ринпоче в разделе “Дорже Шугдэн” (Dorje Shugden) на сайте LamaYeshe.com.

Некоторые люди знают о ситуации в Дарамсале и о том, что говорит Его Святейшество, но все же думают, что это всего лишь совет Его Святейшества, и продолжают практиковать. Они, главным образом, идут на поводу за привязанностью или гневом своей группы, своей компании или учителя, злясь на Его Святейшество и не проверяя тщательно, верно это или нет, даже несмотря на то что когда Тибет все еще был свободной страной, многие другие важные ламы уже советовали не делать практики Долгьяла.

Когда Его Святейшество был в своем молодом аспекте, он жил в Домо, южном Тибете, где я стал монахом. В Тибете становилось трудно из-за Китая, поэтому стоял вопрос, уходить в Индию или оставаться в Тибете. В это время наставник моего учителя был оракулом, и именно он дал ответ. Члены правительства призвали Долгьяла и спросили, должен ли Его Святейшество остаться в Тибете, или ему лучше поехать в Индию из-за всей сложившейся ситуации. Его ответом было оставаться в Тибете. Я слышал, что это помогло Тибету только на год.

После того как Его Святейшество несколько раз проверил лично, используя все больше и больше логики, то обнаружил, что практика Долгьяла была вредна, и перестал делать ее. Он также посоветовал другим людям оставить эту практику. Вначале Его Святейшество молчал и не говорил другим напрямую, но позже он обнаружил еще больше причин, поэтому начал советовать, что если люди заботятся о практике истинной Дхармы, то им не следует поклоняться Долгьялу.

Люди, которые критикуют Его Святейшество, не знают, что когда Тибет был свободен, там были и другие ламы, советовавшие не делать практики Долгьяла. В частности таким был совет шести или семи великих лам, которые были подобны солнцу, встающему над этим миром, над этим южным континентом. Эти ламы приносили огромную пользу живым существам и учениям Будды. Они написали множество наставлений по сутре и тантре. Они давали советы относительно того, чему следует и не следует обучать и практиковать в монастырях, и в частности говорили не делать практики Долгьяла, Шугдэна.

Этих лам сравнивали с солнцем, потому что когда солнце встает, оно прогоняет тьму в мире, позволяя урожаю расти, а людям радоваться жизни. Особенно в Англии! Особенно в Лондоне! Вчера я слышал, что когда здесь выходит солнце, все сразу идут в парк. Один из учеников описывал мне таким образом лондонскую погоду.

Моя жизнь в Пхагри и Букса Дуар

Я знал о погоде в Англии со времен, когда жил в Букса Дуар, куда я приехал, бежав из Тибета.

Я уехал в Тибет из Солу Кхумбу в 1956 году, когда был еще маленьким, со своими двумя дядями, которые были полностью посвященными монахами, и один из них также был моим учителем чтения, моим гуру. Я поехал туда благодаря одному из моих родственников, ставшего солдатом в индийской армии и женившегося на женщине из верхней части Тибета, которая жила в Пхагри; он пригласил нас приехать к нему.

На нашем пути из Солу Кхумбу было очень немного снега, только чуть-чуть в горах. Мы все время шли пешком, за исключением одного дня, когда два тибетца, ехавшие верхом, разрешили мне пару часов проехать на их осле, пока мы не добрались до их дома в Сангба в Верхнем Тибете, где нас угостили *тхукпой*. Мои дяди пришли позже со всем багажом, который они несли, и мы заночевали в том месте.

Однако обычно мы всю дорогу шли пешком, каждый день в течение всего дня мы шли по автодороге, останавливаясь, чтобы разжечь огонь и приготовить еды. Мой учитель готовил мне цампу, смешивая ее с черным чаем в кожаном мешке. Хорошенько размешав, мы принимались

за еду. Это было очень простым способом путешествовать. Иногда мы просили милостыню. Я был еще очень маленьким, поэтому, возможно, выглядел милым. Семьям мы нравились, и нам удавалось достать еды на протяжении всего пути. Они давали нам цампу из проса и *чанг*, приготовленный из хлебных злаков, и прочее.

Наконец, мы прибыли в Шигадзе и остановились в Таши Лхунпо, монастыре Панчен Лам, примерно на десять дней. Там был Шерпа кхангцен, и мы остановились в домике монаха из Тхангме. Как вы знаете, шерпы - искусные скалолазы, они помогают во многих гималайских экспедициях. У одного из предыдущих Панчен Лам был очень высоко образованный учитель-шерпа, имя которого начиналось с Анг (у многих шерпа есть такая приставка в имени), поэтому в том монастыре был Шерпа кхангцен.

Кхангцены - это места, где живут монахи, в зависимости от того, откуда они приехали. Монах принадлежит к определенному *кхангцену* и живет там, а за ним присматривает местный учитель. Если этот учитель не учит Дхарме, то он приведет вас к кому-то, кто может это делать, и вы будете учиться у того человека.

Итак, в разговоре с моим учителем монах из Тхангме очень настаивал, чтобы я стал его учеником, но мне этого совсем не хотелось. Не думаю, что он был монахом, изучавшим Дхарму. Он больше увлекался торговлей или чем-то еще. Его *shem-thab*, юбка монаха, была очень темной и промасленной из-за масла, которое используется для приготовления тибетского чая. И поскольку в Тибете было очень холодно, его юбка застывала и издавала шум, когда он шел. У него также был длинный тибетский ключ на поясе. Это было в стиле *dob-dob*⁴⁵.

Наконец, за день до своего семидневного пешего путешествия из Таши Лхунпо в Пхагри мои учителя посоветовали мне остаться в монастыре и стать учеником этого монаха. Я *очень* не хотел становиться учеником кого-то, кто не изучал Дхарму.

Я совсем не спал в ту ночь, размышляя, как мне освободиться от него. Но на следующее утро, когда мы пили чай, и мои учителя собирались уходить, они сказали, что я могу пойти с ними. Я был очень счастлив.

Один из способов понять, что здесь произошло - это карма: то, что происходит в этой жизни является результатом наших поступков в прошлом.

Дорога из монастыря Таши Лхунпо до Пхагри заняла семь дней, и каждый день моим дядям приходилось тащить тяжелую ношу. Я не помню, чтобы сам что-то нес.

После того как мы прибыли в дом моего дяди в Пхагри, дяди решили пойти в паломничество в Лхасу, чтобы увидеть монастыри Гандэн, Дрепунг и Сера, а также самую знаменитую статую Будды Шакьямуни в Тибете, изготовленную во времена Будды и освященную им самим, статую "Джово". Но старший из моих учителей сказал, что мне может быть трудно с ними идти, например, я могу подхватить простуду или умереть, поэтому они меня не взяли. Позднее я все же посетил монастыри и видел статую, но не в тот раз.

Думаю, их решение не брать меня на самом деле было очень мудрым. Пока они были в Лхасе, я просто шатался по округе в своей *чуне*, в которой водилось множество вшей, откладывавших яйца во швах. Но пока я разгуливал, у меня было время посетить несколько дочерних монастырей Гандэна, Таши Лхунпо, тантрических колледжей Гьюто и Гьюмэ и прочих. И, конечно же, монастырь великого йогина Домо Геше Ринпоче, где впоследствии я стал монахом.

Однажды утром, пока мои дяди были в Лхасе, я гулял на улице с женой моего дяди и их сыном, маленьким монахом, жившим в монастыре, который был частью Таши Лхунпо. Высокий

⁴⁵ См. <http://en.m.wikipedia.org/wiki/Dob-dob>

монах по-имени Лобсанг Гьяцо подошел ко мне и спросил: “Хочешь ли ты быть моим учеником?” И я сказал: “Да”. Думаю, так созревала моя карма. Тогда он подошел к моей тете и сказал: “Он хочет быть моим учеником”.

Она очень хорошо готовила и на следующий день сделала термос чая, наполнила бутанский контейнер из бамбука круглыми хлебушками (она делала очень вкусный тибетский хлеб, который подавался с большим количеством масла) и повела меня в монастырь Домо Геше Ринпоче, где жил тот монах, бывший примерно в пятнадцати минутах ходьбы от нашего дома. (Мне следует рассказывать эту историю покороче. Это совсем не обязательно должно быть посвящением в мою личную историю!)

Рано утром следующего дня я умылся, и затем нам нужно было идти к кому-то домой на пуджу. Каждый день мы ходили в дома разных людей, чтобы провести пуджу, для этого у нас было определенное время. Но иногда мы делали и другие пуджи, длившиеся всю ночь, такие как “*Восхваление двадцать одной Таре*” и “*Четыре подношения мандалы Таре*”, и в те ночи нам не удавалось поспать. Но по большей части мы делали пуджи защитникам, главная из которых была посвящена Долгьялу, или Шугдэну, потому что в этой местности это была основная практика Кьябже Домо Геше Ринпоче в прошлом. Поэтому эта практика была очень известной в Домо и Пхагри. Они делали и другие практики, такие как пуджа Махакале, но эта практика была очень распространена, и ее часто делали для семей.

В тот первый день в доме спонсора *лабранга* Домо Геше Ринпоче была пуджа. Мне дали выучить несколько страниц *садханы* Ямантаки и сказали оставаться снаружи, где спали хозяйские собаки. Я выучил текст, и мне принесли еду и чай, пока все остальные монахи делали пуджу в молитвенном зале. Такой был мой первый день. Я выучил текст для экзамена перед Лобсангом Гьяцо, высоким монахом, ставшим моим учителем.

Затем во второй день я пошел на пуджу вместе с ними, потому что в Солу Кхумбу, хотя и был еще очень маленьким, я посещал пуджи со многими людьми, такие как те, которые проводились, когда кто-то умирал, и которые длились в течение нескольких дней. Однако тем утром перед тем как идти на пуджу мне пришлось учить текст наизусть.

Так я провел три года в Пхагри.

Букса Дуар

Через девять месяцев после вторжения китайцев в Тибет я бежал в Индию через Бутан. Пхагри находится поблизости от Бутана, и в то время пересечь границу было намного легче, чем это стало позднее. Мы прошли до Джалпэйгури в Западной Бенгалии и оттуда до лагеря, называемого Букса Дуар, где премьер-министр Неру и Ганди были заключенными во времена правления британцев. Именно там и были заново возведены залы для служб и резиденции монахов монастырем Сера Дже и Сера Мэ.

Кровати монахов стояли вдоль стен в очень длинном узком здании. Там был небольшой двор, ограниченный колючей проволокой с шипами и рвом, где стояло еще несколько кроватей монахов. Дом моего учителя, Геше Рабтена, также находился там. Это место было очень многолюдным. Там мы жили в Букса Дуар. Я оставался там в течение восьми лет, иногда переезжая и в другие места.

Англичанка Фреда Беди, бывшая замужем за индийцем, которого она встретила в Оксфордском университете, нашла мне в Англии друга по переписке и спонсора. Миссис Беди была христианкой, пока не стала буддисткой в Бирме. Из-за того, что ее сын и дочь были лучшими друзьями детей Пандита Джавахарлала Неру в университете, Неру поручил ей

приглядывать за тибетскими монахами-беженцами, отправленными в Миссамари в Ассаме. Все говорили, что у нее была очень сильна карма, чтобы стать буддисткой. Она стала ученицей Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы и одной из первых буддийских монахинь в тибетской традиции с Запада, Гелонгма Карма Кечог Палмо.

Заботясь о монахах, Сестра Палмо крепко подружилась с ними. Она приезжала в Буксу трижды, ища всех молодых лам-тулку, а также и тех, кто был старше. Подруга по переписке, которую она нашла для меня, Рэйчел Леви, была членом Буддийского Общества в Лондоне. Я никогда ее не видел.

Когда я был в Буксе, многие монахи умерли от туберкулеза. В те времена не было рака, а туберкулез был основным заболеванием. Он стал очень знаменитым! Со своей кровати я часто видел, как группа монахов уносит на кладбище мертвых из этого кхангцена, где все молились за них. Так было каждую неделю. Многие монахи заболели и умирали.

Также мы слышали, что еда, посланная ООН, была заменена должностными лицами лагеря на еду худшего качества. Возможно, они делали это, чтобы дать монахам шанс лучше практиковать Дхарму!

Главой лагеря для лам был сикх из штата Пенджаб, солдат, воевавший во Второй мировой войне. Он был очень напыщенным, горделивым человеком. Моя подруга по переписке послала мне книгу о Лондоне, в которой рассказывалось о погоде и истории Лондона, но глава лагеря захотел ее почитать, и не помню, чтобы он вернул ее мне. Не знаю, что с ней случилось.

В общем, тогда я узнал о погоде в Лондоне, о том, что там всегда дождливо и облачно. Я помню об этом с тех самых времен много лет назад, когда жил в Буксе. В прошлом, когда я приезжал в Англию и путешествовал в Камбрию⁴⁶, проезжая Манчестер, я видел из окна поезда, как было туманно и дождливо, точно так же, как рассказывалось об этом в книге.

О Долгьяле

Когда монгольские монахи попросили меня написать предисловие к книге Его Святейшества, я сказал им, что это займет много страниц. Так и случилось! Я говорил Его Святейшеству, что также собираюсь написать книгу, но не обо мне, а об особом опыте Кхандро-ла, о том, что она видит со своей стороны. Это должно быть очень интересно. По-видимому, один молодой лама также работает над чем-то подобным, поэтому Его Святейшество сказал, что хочет увидеть мою книгу перед тем, как я ее опубликую.

Несколько лет назад, когда в Дрепунге был построен новый монастырь, Его Святейшество освятил его и дал учения в монастыре Сера. В то время четыре тысячи монахов собрались в Сера Дже, и каждый из них должен был выйти и поклясться в микрофон перед всеми, что никогда не будет делать практику Долгьяла или контактировать с людьми, которые это делают - ни материально, то есть через деньги, ни через учения, то есть давая и принимая учения. Затем они приносили клятву: "Пусть ты, Самый Тайный Хаягрива, услышишь".

Им необходимо было это сказать, чтобы прояснить это для тибетской публики, тибетского общества. Это не пришло из Дарамсалы, не пришло от Его Святейшества. Это пришло со стороны народа, который хотел, чтобы они это сделали. Затем, после этого те, кто все еще делал практики Долгьяла, не должны были возвращаться.

В то время меня там не было, но Лама Лхундруп, настоятель монастыря Копан, был обеспокоен. Я приехал туда позже. Я поклялся перед тханкой Хаягривы в монастыре Сера Дже

⁴⁶ Раньше на севере Англии в Камбрии был центр ФПМТ, Manjushri Institute, основанный в 1976 году.

вместе с настоятелем, *um-dze* - ведущим пуджи - и *gekyö* - мастером дисциплины, пришедшими чуть позже. Они были очень рады, что я взял на себя такое обещание, но я перестал делать эту практику уже очень-очень давно.

Как я уже говорил, я стал монахом в монастыре Домо Геше Ринпоче в Пхагри, где практика Долгьяла считалась очень важной. Они выполняли ее из-за великого йогина прошлого, вот почему раньше я этого не знал. Вот так это случилось.

Мы поклонялись Долгьялу много лет, даже получали что-то вроде инициации на жизнь, опираясь на Долгьяла, от Кьябже Триджанга Ринпоче, нашего с Ламой Еше коренного учителя. Я получил первое учение лам-рим по тексту “Освобождение на вашей ладони”, от Кьябже Триджанга Ринпоче в Сарнатхе. Мы поклонялись Долгьялу в течение многих лет, но я прекратил задолго до переезда в монастырь Сера Дже.

После того как я перестал делать эту практику, ничего плохого не случилось. В ночь, когда я отказался от нее, мне приснился сон, в котором оракул из монастыря Гандэн Щарце давал мне шарф. Он был не новым, а немного старым, он был свернут, и оракул оставил его на моем столе. Он сказал: “Благодарю тебя”, - и затем исчез. Это было хорошим знаком. Ничего угрожающего не произошло, не было никаких плохих снов или странных событий, конец был хорошим. Может быть, это потому что я на самом деле вовсе не лама, приносящий миру пользу, а простой человек, и Долгьял легко отпустил меня!

Я хотел бы рассказать вам историю, чтобы у вас было некоторое представление, чтобы вы понимали. Был в Тибете великий Лама, Трехор Кьорпон Ринпоче, он уехал в Дальхози, где позднее ушел из жизни. Он достиг множества реализаций: преданности учителю, отречения, бодхичитты, пустоты, а также двух этапов тантры, этап зарождения на грубом и тонком уровне и различных уровней этапа завершения, изоляции тела, изоляции речи, изоляции сознания, представляющего собой ясный свет, и единства ясного света и иллюзорного тела. Он достиг союза ясного света и иллюзорного тела на стадии завершения долгое время назад, поэтому, конечно, он достиг и всего остального. Он был великим ламой.

Он организовал свою группу в Дальхози, проверяя, могут ли те, кто приехал с ним, вести аскетичный образ жизни или нет. Тем, кто смог, было позволено остаться, чтобы получить от него наставления, но те, кто не смог отречься от этой жизни, должны были уехать. Он проверял таким образом. Там было много геше, получивших высокое образование по философии.

Когда Ринпоче еще был в Тибете, Долгьял вошел в монаха-оракула и пришел к Ринпоче с просьбой принять его. Он был высоким ламой и имел множество учеников, поэтому если бы он принял Долгьяла, то многие люди поверили бы Долгьялу и стали делать его практику. Трехор Кьорпон Ринпоче задал Долгьялу вопрос о непостоянстве, на который тот ответил правильно. Затем он спросил его о *bum-pa*, вазе. Это очень часто используемый объект дебатов, как и колонны, рога кролика и прочие подобные вещи. Он спросил: “Является ли эта ваза истинно существующей или нет?”

Долгьял, Шугдэн, вошедший в тело монаха, ответил: “О, да, да, да”. Понимаете? Ринпоче спросил, была ли ваза истинно существующей, и Долгьял ответил положительно, поэтому, он, по-видимому, не знал о том, что делает вещь истинно существующей. Его никогда не обучали. Ваза кажется реальной, но так ли это? Если бы Долгьял был просветленным существом, то он никак не смог бы ответить таким образом. Даже достигший уровня арья не сделал бы этого, поэтому это доказывает, что он не был таковым.

Затем Ринпоче сделал *gek-tor* с тремя торма, и, посвящая заслуги, ему удалось изгнать Долгьяла. Долгьял пришел к Ринпоче, чтобы попросить принять его, но когда Ринпоче услышал

неправильный ответ, он смог выгнать того с помощью практики *gek-tor*. Мотивацией Долгьяла не была помощь живым существам, а личная выгода. Это было деяние эгоистического ума, такого как желание стать знаменитым или обладать огромной силой. Желая иметь большое влияние, он попробовал использовать высокого ламу, которому доверяло множество людей, с тем, чтобы они приняли его и охотно последовали за ним.

На Западе, я думаю, вы называете это лоббированием. В Istituto Lama Tzong Khapa в Италии раньше никогда не было выборов, но после смерти Ламы Еше нам нужно было назначить директора, поэтому я созвал всех вместе и попросил их проголосовать. Там был один ученик, который ходил и всем говорил, за кого нужно голосовать; он продвигал своего друга. На Западе люди тратят миллионы и миллионы долларов, пытаясь заставить людей голосовать за себя. Они делают все, что в их силах, чтобы выиграть голосование. Практически то же самое делал Долгьял с высокими ламами. Если взглянуть на это таким образом, то вы поймете. Он пытался обмануть высоких лам, ученых геше, чтобы взять над ними контроль, так, чтобы большое количество людей стали делать его практику.

Не имея ошибок, но демонстрируя, что они есть

Многие из нас являются учениками Кьябже Триджанга Ринпоче. Он был нашим коренным учителем, а его коренным гуру был Кьябже Пабонгка Дэчен Ньингпо. Мы - ученики двадцать первого века, и это наша особая карма, наша определенная карма, наше препятствие. Это препятствие возникло только сейчас, его не было раньше, но сейчас это стало определенной проблемой для нас, учеников двадцать первого века. Сейчас существует огромная опасность из жизни в жизнь на сотни, тысячи, сотни тысяч, даже миллионы воплощений - огромная опасность, что нас поведут по ложному пути.

Я рассказал вам о примере Трехора Кьорпона Ринпоче. Он видел Пабонгку Дэчен Ньингпо и Кьябже Триджанга Ринпоче как будд, не имеющих ошибок. Как мог кто-либо быть буддой и в то же самое время иметь недостатки или совершать ошибки? Это невозможно. Если у человека есть недостатки, это значит, что он не является просветленным существом. Такого не бывает. Если мы посмотрим на кого-то и увидим, что у него есть недостатки - что этот человек не просто *показывает* аспект ошибок, а *действительно* имеет их - это означает, что он не просветленное, а обычное существо. Будь он буддой, у него не было бы ошибок.

Согласно учению Махаяны, Учитель Будда Шакьямуни стал просветленным бесчисленные кальпы назад. У него не было никакого страдания, но он продемонстрировал нам двенадцать деяний; он показал нам страдание рождения, старения, болезни и смерти. Он показал нам те страдания в течение своей жизни, а в конце показал аспект ухода из жизни. Принимая аспект страдания - притворяясь - он демонстрировал нам то, что истинно для высших существ, истину о страдании, так чтобы мы могли понимать это и практиковать Дхарму.

А почему существует страдание? Потому что существует причина страдания: карма и омрачения. Это значит, что это взаимозависимое возникновение. Страдание не существует само по себе, а является взаимозависимым возникновением. Если мы устраним причину, карму и омрачающие эмоции, то будем способны устранить и результат, страдание. Понимание причины страдания показывает нам, что мы можем достичь прекращения страданий, потому что существует истинный путь, ведущий к воплощению такого освобождения на практике. Показывая нам истину страдания - страдание рождения, старения, болезни и смерти - Будда продемонстрировал четыре благородные истины.

У Будды не было никакого из этих страданий. Даже архаты, свободные от иллюзий и кармы, не имеют страданий, как же тогда будда, полностью свободный даже от самых тонких омрачений, может иметь их? Но все же он показал нам страдание, чтобы мы могли практиковать Дхарму. Поскольку мы не любим страдания, он показал нам их, чтобы провести нас, используя себя в качестве примера и выполнив двенадцать деяний.

Есть много историй, иллюстрирующих, как будды проявляются в виде обычных людей, чтобы вести нас. У них нет привязанности, но они демонстрируют привязанность; у них нет гнева, но они показывают гнев; у них нет неведения, но они симулируют его.

Подобным образом из-за того, что у нас есть эта нечистая карма, Кьябже Триджанг Ринпоче и его коренной учитель, Пабонгка Дэчен Ньингпо, продемонстрировали нам аспект практики Шугдэна. У них не было ошибок, но из-за нашей нечистой кармы, нам показалось, что они допустили ошибки.

Это подобно тому примеру, о котором я только что упомянул - о будде, притворяющемся обычным человеком. Поскольку мы неспособны видеть будд в их просветленном аспекте, им приходится представлять перед нами в виде обычных существ, чтобы мы могли их видеть. У будд нет недостатков, но они проявляются в аспекте обычного человека, имеющего недостатки, согласно нашей нечистой карме, и таким образом становятся способны общаться с нами.

Кроме того, мы неспособны видеть божественный аспект просветленных существ и не можем получить учения непосредственно от божества. У нас нет такой кармы. Поэтому у будд нет никакого выбора, кроме как проявиться в обычном аспекте, где “обычный” означает показывающий недостатки. Благодаря этому мы способны получить обеты пратимокши, бодхисаттвы и тантрические обеты, мы можем получить инициации, комментарии на сутру и тантру, а также устные передачи. Нам легко видеть непосредственно и общаться с их обычным аспектом, а также получать наставления напрямую.

То, что они демонстрируют аспект недостатков - результат их невероятной доброты. Поскольку наш ум настолько нечист, настолько омрачен, это единственный способ, как мы можем их увидеть и получить наставления от них. Это доброта гуру - проявиться нам в обычном аспекте, продемонстрировать ошибки для того, чтобы нам было легче получать от него наставления, чтобы мы могли общаться с ним, могли делать ему подношения. Его милосердие так важно, оно более драгоценно, чем бескрайнее небо, заполненное драгоценностями, исполняющими желания. Ценность неба, заполненного драгоценностями, исполняющими желания, ничтожна по сравнению с ценностью милосердия учителя.

Ключевым элементом практики преданности учителю является понимание, что учитель демонстрирует аспект недостатков, в то время как на самом деле их нет. У гуру нет иллюзий, нет омрачений, но он показывает этот аспект для нас, живых существ. Обычные бодхисаттвы способны видеть аспект нирманакайи будды, бодхисаттвы высшего уровня способны видеть аспект самбхогакайи, но для нас, обычных живых существ, чье сознание настолько далеко от просветления, настолько омрачено, настолько “толстолобо”, будда должен проявлять аспект обычного человека, имеющего недостатки. То, что они демонстрируют этот обычный аспект - невероятно важно.

Необходимо интегрировать это понимание об отсутствии недостатков, но их демонстрации, с нашей практикой преданности гуру. Нужно использовать фразу “демонстрирует недостатки”, думая, что на самом деле у них нет недостатков. Если мы говорим, что они совершают ошибки, это значит, что они не будды, что они обычные существа. Тогда все меняется.

Если нам видятся недостатки в своем учителе, это не только не должно стать для нас причиной потери преданности, но и, напротив, может стать причиной для ее развития, это может сделать нашу преданность глубже. Когда возникают проблемы, я бы еще посоветовал использовать практику девяти мыслей о преданности гуру, называемую “*Практика вверения себя гуру с девятью установками*”, написанную великим ламой линии Ньингма по-имени Шабкар Цогдрук Рангдрол⁴⁷. Он принадлежал к несектарианской школе и преподавал лам-рим на основе учений Ламы Атиши “Светоч на Пути к Пробуждению”, в котором объясняется поэтапный путь существ с низшими, средними и высшими способностями. Лама Цонкапа объяснил эти девять отношений, но Лама Шабкар оформил их в стихотворной форме.

Мы добавили их в новую книгу с молитвами ФПМТ в части, где есть *Гуру-пуджа* из лам-рим. Сначала идет четверостишие о преданности учителю, правильном следовании учителю, затем молитва “Практика вверения себя гуру с девятью установками”. Я перевел ее, так что ее можно читать во время Гуру-пуджи.

Когда у вас возникают негативные мысли по отношению к гуру, одним из решений является начитывание этой молитвы. Если вы это сделаете, то это немедленно отсечет негативную мысль, прогоняя ее - будто ужасный черный туман, заполняющий все пространство, внезапно рассеивается.

Необходимость отречься от практики Долгьяла

Кьябже Пабонгка Дэчен Ньингпо выполнял наиболее тайную практику Хаягривы, Круг Дхармы, из чистого образа Пятого Далай Ламы, а также множество других вещей. Однажды он предсказал своему помощнику, что на следующий день к нему придет толстый монах. Он наказал помощнику: “Не пускай его ко мне в комнату”.

Но, как я говорил ранее, наша карма, карма современных людей состоит в том, чтобы разобраться с проблемой, быть вовлеченными в проблему с Долгьялом. Поэтому на следующий день, когда пришел толстый монах, помощник забыл наставления Пабонжки Ринпоче и пустил его. Думаю, он провел в комнате довольно долгое время, а когда помощник зашел в комнату после ухода того монаха, казалось, Пабонгка Дэчен Ньингпо демонстрировал аспект плохого самочувствия, как будто что-то вошло и завладело им. Пабонгка выглядел изменившимся, а ранее висевшие за ним тханки Наиболее Тайного Хаягривы, божества, практику которого он делал, были спущены. Вот таким было начало.

Если мы понимаем начало, то вот что произошло. Пабонгка Дэчен Ньингпо был великим бодхисаттвой и великим мастером тантры, великим йогиним, Херукой. Из-за этого его деяния были способны принести огромную пользу Тибету. Многие люди верили, что он стал знаменитым и был способен принести такую обширную пользу Тибету из-за практики Долгьяла. Поскольку многие высокие ламы и геше обладали такой большой преданностью Пабонжке, то легко думать именно так, если не полагаться на анализ.

Было также и множество других лам, которые ставили это под вопрос. Например, Кьябже Линг Ринпоче, старший наставник Его Святейшества Далай Ламы, был сердечным учеником Кьябже Пабонжки, но не делал практику Долгьяла. Есть также и многие другие ламы, у которых возникают вопросы об этом, и они не делают эту практику, чувствуя дискомфорт. Они

⁴⁷ “Сердце пути”, приложение 8, стр. 453-455. См. также “Ламрим Ченмо”, том 1, стр. 78-81 в англоязычном издании и перевод Зарины Осмоналиевой на сайте LamaYeshe.com. Шабкар Цогдрук Рангдрол (1781-1851) был практикующим тантру и плодовитым писателем, про него говорили, что он являлся эманацией Миларепы. См. “The Life of Shabkar: The Autobiography of a Tibetan Yogi”.

отказываются от этой практики и советуют нам не делать ее. Есть и те, кто очень преданны Пабонгке, и кто продолжает выполнять практику Долгьяла, основной причиной для этого является то, что они не проверили деяния своего гуру.

Как я говорил ранее, у учителя нет ошибок, он лишь показывает аспект недостатков согласно нашей карме.

Проверяя, мы можем увидеть, что в реальности все учителя едины - Его Святейшество Далай Лама, Пабонгка Ринпоче, Кьябже Триджанг Ринпоче, Кьябже Сонг Ринпоче - все гуру едины. Мы можем видеть, что все они по сути есть одно, все являются Буддой Ваджрадхарой. В молитве “*Намо Гурубхья, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая*” гуру идет первым, до Будды, Дхармы и Сангхи, поскольку учитель милостивее всех будд. Вот почему мы принимаем прибежище сначала у учителя, а потом только в Будде, Дхарме и Сангхе.

Однако главной причиной, почему гуру идет первым, является не его доброта, а то, что учитель и есть *тот самый* гуру, Будда Ваджрадхара. Здесь нет никаких противоречий. Иначе, сказав, что Пабонгка Ринпоче ошибается, значит говорить, что Гуру Ваджрадхара ошибается. Это значит, что он не будда, а обычное существо. И это все меняет.

Я упоминал о Трехоре Кьорпоне Ринпоче. Подумайте о том, что он сделал, и вы поймете. Это похоже на то, как поступал Кьябже Пабонгка Ринпоче. У него было множество последователей, множество ученых лам в Тибете были его сердечными учениками и не делали практику Долгьяла, но также были и те, кто не проверял и практиковал, потому что обладали такой сильной преданностью.

Это не только о практике Долгьяла. Есть множество примеров того, как учитель демонстрирует ошибки. Он может вести нездоровый образ жизни, например, питаться вредной пищей или не делать упражнений, а мы, его ученики, обязаны растолковать ему, что случится, если он продолжит в том же духе. Он может заболеть или попасть в больницу и так далее. Есть так много мирских вещей, которые мы должны объяснять своим учителям. И хотя у учителя нет неведения, он показывает этот аспект из-за нашей нечистой кармы.

Те великие пандиты из Индии были просветленными. Они воплотили путь на практике; они знали все, чему учил Будда - весь Кангьюр и Тенгьюр - и были не только экспертами в теории, но также и воплотили его учения в жизнь. Однако когда они реинкарнировались, то проявили аспект обычных людей, как любой маленький ребенок, плачущий, делающий пи-пи и ка-ка, играющий и так далее. За ними надо было присматривать.

В юности Его Святейшество Далай Лама, который является Ченрези, должен был учиться в монастыре точно так же, как и все остальные нормальные монахи. У него было два основных наставника, Кьябже Линг Ринпоче и Кьябже Триджанг Ринпоче, а также семь *ценцаб*, которые не были гуру, а просто экспертами, учеными монахами, помогающими ему в учебе и дебатах; они приехали из каждого из основных монастырей: Серы (колледжей Дже и Мэ), Гандэна (колледжей Щарце и Джянгце) и Дрепунга (колледжей Гоманг и Лоселинг).

Его Святейшество много учился и затем сдал экзамены. Поэтому, даже несмотря на то что он является Ченрези, просветленным существом, чтобы принести пользу нам, обычным существам, он показывал аспект обычного человека. Просветленное существо, проявляющееся в аспекте собаки, должно есть как собака и лаять как собака. Проявившись в теле собаки, у него была бы собачья шерсть, покрывающая тело, собачьи глаза, собачий нос и прочее, и он делал бы все то, что делает собака - и все это ради блага всех живых существ.

Одним из ближайших учеников Ламы Цонкапы был монах по-имени Дульдзин Драгпа Гьялцен⁴⁸, который, как говорят некоторые, во времена Пятого Далай Ламы был ламой-перерожденцем по-имени Тулку Драгпа Гьялцен⁴⁹. Говорят, его убил государственный служащий, и он реинкарнировал в гневный аспект, которого звали Дол Гьялчен, Долгьял. В этом аспекте он поехал в монастырь Таши Лхунпо, поскольку был учеником Панчен Ламы, но восемь Дхарма-защитников монастыря не дали ему войти⁵⁰. Если бы Долгьял, представший как Драгпа Гьялцен, на самом деле был буддой, просветленным существом, или даже арья-бодхисаттвой, то, безусловно, его пустили бы внутрь. Поэтому *огромный* вопрос - почему его не пустили. *Огромный* вопрос. Согласно одной из версий, он затем ушел, чтобы сделать подношение торма главе школы Сакья, но лама поставил торма на очень низкую полку.

Происходит вот что: практика Долгьяла создает проблемы в ваших отношениях с Его Святейшеством Далай Ламой, который является Ченрези. Это не дает вам работать и служить Его Святейшеству. Так и случилось со многими ламами, которые были очень преданны Долгьялу.

Это вредит вашей преданности учителю. В частности это нарушает вашу самую с Его Святейшеством, а это приносит вред не только в этом воплощении, но и жизнь за жизнью на протяжении сотен, тысяч, сотен тысяч и даже миллионов воплощений, и это заставляет перерождаться в аду и страдать в течение многих калып. Затем, даже родившись человеком, вы не сможете найти учителя в течение сотен или тысяч лет. Это продолжается таким образом.

Также это создает проблемы в конце вашей жизни. Есть истории о людях, которые усердно делали практику Долгьяла, но получили ужасный вред в конце своей жизни. У Долгьяла есть обычные способности, и он может проявляться во множестве форм, но в конце жизни практикующего он показывает свое настоящее лицо, свою форму злого духа. Когда это происходит, человек ясно видит, что натворил, и как Долгьял обманывал его на протяжении всей жизни, и горько сожалеет об этом.

Жил в Тибете один мирянин, который активно делал практику Долгьяла, но даже его жена об этом не знала. Когда он был смертельно болен и приближался к смерти, он попросил свою жену организовать пуджу, сделать подношение чая в храме, где проводили практику Долгьяла. Только тогда она узнала, что муж был последователем Долгьяла.

Он практиковал так много, но когда сделал свой последний выдох, злой дух явился перед ним не в своей обычной форме, а в истинной, он был таким уродливым, таким страшным. Видя это в момент своего последнего выдоха, мужчина осознал, что всю свою жизнь он был совершенно сбит с толку этим духом. Он пожалел о своей ошибке и чувствовал сильное раскаяние. Эта история есть в предисловии, которое я написал.

Есть и другие истории, например об одном очень образованном геше, умершем, выпав из попавшего в катастрофу автомобиля. Никто из сидящих в машине не был выброшен наружу, но он вылетел в пропасть и умер, чувствуя огромное сожаление. Есть множество других подобных историй катастроф, случившихся с разными геше в момент их смерти. Поэтому, кажется, [из-за практики Долгьяла] в конце жизни случаются огромные неприятности.

Когда мой учитель, Лама Еше, который был милосерднее всех будд прошлого, настоящего и будущего, умирал, он поехал в Лос-Анджелес на операцию в хорошую больницу, но они не

⁴⁸ 1374-1434. Он на самом деле пребывает во дворце Майтрейи, Йига Чодзин, в чистой земле Тушита. Есть несколько версий истории об истоках Долгьяла.

⁴⁹ 1619-1656. Далай Лама говорит, что сомневается, что Тулку Драгпа Гьялцен был реинкарнацией Дульдзина Драгпы Гьялцена.

⁵⁰ Тиб.: *nam-se ta-dag gyä*, конюхи лошадей Вайшраваны, одного из четырех охранителей сторон света.

стали оперировать, сказав, что сердце было слишком старым для этого. Хотя они сделали в нем отверстие и присоединили несколько трубок, используя новую технику. Нам не разрешили заходить в комнату во время этого процесса, потому что там были аппараты, но когда Лама вышел, то сказал, что было довольно трудно, он практически умер.

Мы были в Америке, это было раннее утро нового года по тибетскому календарю, около двух тридцати или трех утра⁵¹. Сталкиваясь с препятствиями, я привык начитывать просьбу о помощи Долгьялу, поэтому этим я и занимался. Живот Ламы, казалось, двигался, а я читал молитву, прося о помощи, когда Лама вдруг широко открыл глаза, как если бы он видел какое-то неприятное видение. Было похоже, что он удивлен, видя там какую-то форму. Это не выглядело позитивным, казалось, там был какой-то негативный аспект. Я не говорю, что Лама совершил ошибку, но аспект был таким. Итак, пока я читал молитву Долгьялу, прося помощи, было похоже на то, что Лама видит что-то страшное. Его глаза были широко открыты, и в них отражалось что-то вроде удивления или испуга.

Долгьял был основным защитником, на которого он полагался. Таково мое мнение. Он часто использовал Долгьяла, например, во время курсов в Копане, когда кто-то сходил с ума. Там не все сходили с ума, конечно. На самом деле мне кажется, это даже зависит от определения сумасшествия. На определенном уровне я сумасшедший, вы сумасшедшие, все сумасшедшие. На одном уровне это так, но на уровне людей этого мира только немногие становятся сумасшедшими - с расстройством ветра или чем-то подобным. Лама делал пуджу Долгьялу перед началом каждого одномесячного курса в Копане, и когда происходило что-то важное. Однако, в конце жизни человека Долгьял принимает нехороший аспект, как я уже сказал. Я также упомянул внешний аспект Ламы в предисловии.

Еще одна опасность следования Долгьялу заключается в том, что человек критикует Его Святейшество Далай Ламу. Когда кто-то, кто не является бодхисаттвой, злится на бодхисаттву даже в течение одной секунды, это разрушает все заслуги, накопленные им за тысячу кальп, когда он практиковал щедрость, делал подношения буддам и так далее. Поэтому можете себе представить, если кто-то критикует или злится на Его Святейшество? Сколько человек испытывает гнев и критикует Его Святейшество - сколько недель, месяцев или лет - столько кальп заслуг оказывается разрушено.

Будда предсказал, что бодхисаттва по-имени Бесконечное Высшее Знание, достигнув состояния Ченрези, будет в Тибете в аспекте Его Святейшества Далай Ламы, чтобы принести пользу людям Тибета и распространять Дхарму. В Тибете были произнесены четыре великие молитвы ради блага живых существ, и люди породили прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе в своих сердцах, поэтому произошло именно так, как предсказал Будда. Злость на будду, кем и является Его Святейшество, разрушает заслуги, созданные за последние миллионы, а, возможно, и сотни миллионов кальп. Происходят настолько тяжелые вещи.

Если вкратце, то практика Долгьяла вредит Тибету, буддизму, нашей собственной жизни и всему миру, потому что разрушает эту жизнь. И она вредит не только этой жизни, а негативно сказывается на следующем воплощении и так далее - на протяжении сотен и тысяч жизней. Вред, негативный результат, продолжается в течение многих воплощений. Суть в том, что мы разрушаем самих себя.

⁵¹ Это было утром 3 марта 1984.

Его Святейшество - это тот, кто раскрывает все учения

В последний раз, когда я навещал Его Святейшество в Дарамсале, я поблагодарил его от лица Тибета и тибетцев, а также от лица людей, практикующих буддизм, и, думаю, от лица всего мира. Я благодарил Его Святейшество, несмотря на то что многие ученые ламы и геше постоянно сильно критикуют его. Его Святейшество, со своей стороны, выносит все трудности с таким большим состраданием. И Его Святейшество постоянно советует прекратить практику Долгьяла, невзирая на то, сколько людей настроены против него, и как много они его критикуют за это. Думаю, очень важно благодарить Его Святейшество - того, кто корректирует нашу жизнь, разъясняя безошибочную Дхарму, которую нам необходимо практиковать, и ошибочную дхарму, которой следует избегать.

Он - именно тот, кто это делает, и не просто из-за Нобелевской премии, но из-за того, что он открывает миру не только учения Хинаяны, но и учения сутр и тантр Махаяны. В реальности он является Буддой. Будды были в прошлом, и сейчас есть Будда Шакьямуни в аспекте Его Святейшества. Тот, кто был в аспекте Шакьямуни, когда Будда давал учения в Индии, сейчас пребывает в этом аспекте как Его Святейшество Далай Лама.

Он тот, кто имеет полное понимание Дхармы, поэтому именно он корректирует нас, корректирует нашу жизнь и разъясняет, что правильно, а что ложно. Он тот, кто с помощью логики показывает нам, какому пути следовать, вместо того чтобы продолжать так, как делаем мы: делать все, что нам хочется, и не делать, чего не хочется.

Вначале я дал пример Долгьяла в аспекте монаха-оракула, который пришел увидеться с Трехором Кьорпоном Ринпоче и попросил его принять его. Это то, что сделал Долгьял с Пабонгкой и многими другими ламами. Это происходит из-за нашей негативной кармы. У гуру нет ошибок, но аспект этой практики - это наша проекция, которая "раскрашивает" реальность, это наша галлюцинация. Она "раскрашена" из-за нашего неведения, как я говорил вчера. "Раскрашивание" - это хороший термин, это как раскрашивание краской, нанесение белой краски на стену, чтобы не было видно кирпича.

Могу ли я вас попросить прочесть вступление, которое я написал к монгольской книге? Пожалуйста, прочтите его хорошенько, не просто как будто вы читаете пуджу или что-то еще - лишь бы только закончить - а тщательно, задумываясь над тем, что я написал.

Глава 8. Кхандро-ла

Кхандро-ла и землетрясения

Хотя Кхандро-ла, молодая тибетская женщина, была публично признана оракулом, она представляет собой гораздо больше, чем только это. Она за пределами этого; она выше всех нас. История о том, что она видела, когда ездила на гору Кайлас, просто невероятна. Это совсем не то, что мы, обычные люди, видим.

Когда она жила в Чамдо в Кхаме, то не знала о большой проблеме с Долгьялом, но когда приехала на Кайлас, эта проблема проявилась везде, во всех четырех традициях. Поэтому, будучи на Кайласе, она пошла в Тушиту, Чистую Землю Радости, чистую землю Ламы Цонкапы и Будды Майтрейи, чтобы найти мастера по-имени Тхагпо Дорже Чанг. Не многие люди слышали о Тхагпо Дорже Чанг, он был великим, замечательным ламой и одним из учителей Пабонги Ринпоче. В своих прошлых воплощениях он все время видел Тару Читтамани и получал инициации, комментарии и все прочие деяния, связанные с Тарой Читтамани, от самой Тары.

Поскольку Тхагпо Дорже Чанг был в Тушите, Кхандро-ла пошла туда, чтобы спросить его о Долгьяле. Она обладает совершенно свободным сознанием, поэтому способна на это. Его Святейшество говорил, что прошлое мнение было неправильным, и что он никогда не видел наставлений о том, чтобы следовать Долгьялу, в собрании учений Тхагпо Дорже Чанга, полученных им в Тибете. Полагаю, Лама Цонкапа спросил, кто будет защищать его учения, и Тхагпо Дорже Чанг в чистой земле сказал, что он это сделает.

Тхагпо Дорже Чанг давал учения сотням дакини, высоко реализованным “небесным путешественникам” в женском аспекте, и Кхандро-ла подошла к нему и задала вопрос: “Во что верили люди в прошлом? Говорили ли вы, что делать практику Долгьяла правильно, или нет?” Он ответил, что не говорил, и что это было неправильно. Это совпало с тем, что говорил Его Святейшество. Побывав в чистой земле, Кхандро-ла смогла это подтвердить.

То, что она поведала мне, неизвестно обычным людям, но чтобы поверить в эти истории, нужно понимать ее способности.

Довольно много лет назад в Дарамсале она сказала мне, что в будущем случится огромное землетрясение, которое подвергнет опасности сотни тысяч или даже миллионы людей. Это включало весь гималайский регион. Думаю, возможно, должно было случиться извержение вулкана или что-то подобное, и очень многие люди погибли бы. Она могла все это предвидеть, и видела, что была огромная опасность.

После того как она рассказала об этом Его Святейшеству, он возложил на нее обязанность предотвратить это. Она хотела построить несколько ступ вокруг дворца Его Святейшества. Они были не совсем такими, как обычные ступы: очень похожи внешне, но внутри несколько отличались. Поскольку это не были обычные ступы, Офис Его Святейшества и его помощники не слушали ее и в течение долгого времени отказывали в разрешении на строительство. В конце концов Его Святейшество приказал сделать так, как говорит Кхандро-ла. Она разъяснила про ступы помощникам Его Святейшества и сказала, что они были описаны в деталях в определенном тексте, написанном великим ламой, что и было подтверждено при проверке. Даже не глядя в текст, она в точности знала, где об этом упоминалось, даже дала номер страницы. Они были очень удивлены, когда обнаружили, что все именно так, как она сказала. Обычно Кхандро-ла не читает текстов быстро, поскольку не была этому обучена, или, по крайней мере, так это выглядит внешне.

В конце концов ей удалось завершить строительство всех ступ, покрашенных в разные цвета. Одна была построена в тибетской школе для малышей, а другая - в Норбулингке в нижней Дарамсале, где тибетцы, приехавшие из Тибета, держат магазины с предметами искусства и ремесел, а также рестораны. Там много статуй.

Она подробно рассказала мне о том, что, хотя сильное землетрясение можно предотвратить, все равно случится небольшое землетрясение, которое нельзя остановить. Это уже произошло в Дарамсале, и, кажется, погибла одна корова, но крупное землетрясение с извержением вулкана было остановлено.

Однажды, когда она была на пляже в Тайване, там должен был начаться тайфун. Она немного почитала молитвы, и тайфун был остановлен. Ученики, бывшие вокруг нее в это время, видели, как это происходило, и рассказали мне.

Она очень сильна. Наги и мирские защитники, которые вызывают плохую погоду - град, ветер и прочие вещи - реагируют на то, что делают люди. Если люди совершают позитивные поступки, погода хорошая, но неистовая погода является результатом негатива людей, их вспыльчивых умов и яростных мыслей.

Я говорю это вам на случай, если вы размышляете, может ли Кхандро-ла пойти в чистую землю. Верите вы или нет, но я могу вам рассказать и о других вещах, чтобы вы понимали, на что она способна.

Сила бодхисаттв

Конечно, такие силы как способность повлиять на погоду еще неизвестны ученым Запада. Они приписывают плохую погоду другим причинам. Они могут видеть физические условия, но все еще не поняли самую главную вещь - внутреннюю причину, карму. Даже самые большие эксперты среди западных ученых не обнаружили этого, но, кажется, их образ мышления становится все глубже, и они приближаются к буддийским воззрениям.

Например, они верили в то, что на Марсе не было живых существ, но потом, перед тем как я уехал из Америки в Индию в прошлом или позапрошлом году, было объявлено, что они обнаружили потенциал жизни там⁵². Поэтому ситуация меняется и продолжит меняться тем больше, чем глубже они проверяют.

Ученым еще предстоит узнать про карму. Но как только они откроют, что все страдание приходит из-за негативной кармы, и что все счастье приходит из-за позитивной кармы, это взорвет их сознание! Это будет таким невероятным шоком. Вот что я думаю. В настоящий момент, поскольку научное мышление не владеет такой способностью, люди на Западе не думают об этом. Некоторые люди могут даже думать, что концепции вроде кармы и реинкарнации - это дикость, и что они являются лишь плодом человеческого воображения. Такие люди не думают либо о будущих жизнях, либо о том, что значит смерть, или их мысли об этом очень неопределенны.

Однажды в самолете я наблюдал, как пассажиры, летевшие вместе со мной, располагают свой багаж перед взлетом. Они были хорошо одеты, возможно, их наряд стоил тысячу долларов, и разговаривали они ни о чем, кроме этой жизни, ни о чем больше - о том, как они заработали десять миллионов долларов, и прочих подобных вещах. Но они совершенно не имели понятия о жизни, которая наступит после этой. Они никогда не слышали о том, что результатом

⁵² По данным на март 2016 года марсоход “Кьюриосити” находит все больше и больше доказательств, что на Марсе присутствуют все необходимые факторы для жизни, такие как проточная вода, метан и пять основных элементов.

негативной кармы будет перерождение в низших сферах страдальцев - в аду, мире голодных духов или сфере животных - или что результатом позитивной кармы будет счастье рождения в сфере людей или богов. И это не говоря уже о том, что находится за пределами самсары, о нирване, полном прекращении океанов страданий самсары, и пяти этапах пути, ведущих к освобождению и просветлению.

Существует пять этапов пути к бесподобному счастью, состоянию будды, всеведению, устранению всех омрачений и достижению всех реализаций - *sang-gyā*. Даже до достижения этой цели, просто проходя пять этапов и десять *бхуми*, мы получаем немислимое счастье и блаженство.

Даже на первой бхуми бодхисаттва способен посетить сотню разных чистых земель будд, получить там учения от всех будд одновременно и сделать простирания перед буддами, проявив сотню тел. Затем, когда он достигает второй бхуми бодхисаттвы, он способен посетить тысячу разных чистых земель будд, получить учения и проявиться в тысяче тел и даровать учения живым существам. С каждой последующей бхуми цифры увеличиваются, а на восьмой, девятой и десятой бхуми бодхисаттва может приходиться в миллионы и миллиарды чистых земель, получать там учения и делать простирания, а также способен проявляться в миллионах, миллиардах и триллионах форм и даровать учения, таким образом приближаясь к просветлению. Он может проявиться как река, мост, гора, как любая вещь, чтобы принести пользу любому живому существу. То, что может сделать бодхисаттва на благо живому существу настолько потрясающе, что это не уместится в наши обычные, ограниченные концепции. Если бодхисаттва способен на такое, то нет вопросов о том, на что способен будда.

Спасение животных и людей

О Кхандро-ла ходит множество историй, о которых я слышал, и также много тех, которые мне еще предстоит услышать. Кроме землетрясения, предсказанного ей в Дарамсале, есть также и очень крупное землетрясение в Калифорнии, которое западные ученые предсказывали уже давно, и о котором объявили снова в начале 2014 года. Она тоже говорила об этом землетрясении.

Обычно наша организация занимается освобождением животных. Центр ФПМТ в Сингапуре уже освободил почти двести миллионов. Они не делают это так, как мы обычно делаем: просто покупая животных там, где их собираются убить, и отпуская их на волю. Они помещают маленьких насекомых и моллюсков в мешки, а лягушек в контейнеры, и делают с ними обход вокруг множества ступ, наполненных мантрами, включая четыре мантры-реликвии дхармакайи, а также множество текстов, таких как полная коллекция учений Ламы Цонкапы и его учеников. Там также есть Кангьюр и Тенгьюр и другие коллекции учений.⁵³

Неся животных в руках, все дети, родители и бабушки с дедушками обходят священные объекты. С каждым кругом все они создают карму для достижения высшего просветления, даже насекомые. В одном пластиковом пакете может быть тысяча сверчков. Чем больше раз с этим пакетом совершают обход, тем ближе подходят эти сверчки к просветлению. Это включает также и достижение нирваны, блаженного состояния мира, освобождения от океанов страданий самсары, и получения хорошего перерождения в следующей жизни, а также обретения

⁵³ Эта тема подробно раскрыта в книге Ринпоче "Liberating Animals from the Danger of Death and Other Ways to Benefit Them". Есть также CD с Ринпоче, начитывающим молитвы для животных "Recitations for Animals". И то, и другое доступно в ФПМТ. Также см. практики для животных "Practices for Benefiting Animals" на сайте LamaYeshe.com

временного счастья - все это содержится в этой практике. Поэтому она имеет потрясающую пользу.

Затем все благословляют ведра с водой, начитывая различные мантры, начиная с ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, конечно, и многие другие мантры, а затем дуют на воду. Затем они разбрызгивают эту воду на всех животных и птиц или, в случае с мешками с моллюсками, они наливают эту воду туда. Таким образом животные получают шанс на лучшее перерождение и, надеюсь, они встретят Дхарму. Третье, что они делают - это начитывают мантры для тех животных, которые могут слышать, чтобы посадить семена просветления в их сознаниях. Поэтому мы должны постараться делать хотя бы эти три вещи, чтобы принести им как можно больше пользы.

Я говорю людям, у которых нашли рак, пожертвовать некоторую сумму денег на эти проекты освобождения животных, и иногда это способно исцелить от рака. Рак сокращает жизнь; освобождая животных, мы продлеваем им жизнь, и это, в свою очередь, продлевает жизнь нам. Даруя долгую жизнь другим, мы сами можем иметь долгую жизнь. И это оказывает влияние на нашу жизнь на сотни и тысячи будущих воплощений.

Вот как это делается в Сингапуре - они не просто покупают и выпускают животных на волю, а пытаются помочь им как можно больше. Мы также делаем это в Гонг-Конге и иногда в Тайване. В будущем, надеюсь, мы сможем это также делать в Китае и Малайзии.

Я подумал: если мы делаем это с животными, то почему бы не спасти и людей? Если предстоит землетрясение, то почему бы не попытаться помочь живым существам, находящимся в его зоне? Мне хотелось сделать что-то до того, как это произойдет, потому что когда это случится, погибнет так много людей. Места, которые развивались сотнями лет, и на которые были потрачены миллионы, миллиарды или триллионы долларов, могут оказаться разрушены за час чем-нибудь вроде землетрясения.

Несколько лет назад в Дарамсале я попросил Кхандро-ла предотвратить землетрясение в Калифорнии, и она очень быстро, как водопад, предсказала, какие ступы нам следовало построить, как и где нам нужно было это сделать и так далее. Я отметил на карте места, которые она указала, но карта была очень мелкой. Вначале американское консульство в Дели отказало ей в визе, даже когда она попыталась во второй раз. У нее даже было письмо из офиса Далай Ламы, но они не захотели его читать. Наверное, они делают то же самое и с другими людьми.

Затем она попыталась поехать в Канаду, но они тоже отказали. Мы потратили около десяти тысяч долларов в Америке, подавая документы в правительство много раз, прежде чем ей, наконец, дали визу.

Когда она летела в Калифорнию, то, приземляясь в Сан-Франциско, почувствовала, что это то место, где нужно возвести ступу. Она остановилась в Аптос-хаус. Однажды, пересекая мост Голден Гейт, она увидела, что ближайшая из двух гор поблизости от моста была наилучшим местом для ступы. Поэтому в настоящее время мы ищем место, чтобы ее построить. Однажды, когда мы были в ресторане Zen, я подумал, что мы могли бы построить ступу внутри ресторана, так, чтобы много людей могло ее увидеть. Одно из мест - это правительственный парк под названием The Presidio. Досточтимый Роджер попросил бывшего директора Tse Chen Ling, нашего центра в Сан-Франциско, поискать подходящее место.

После того как место будет найдено, Кхандро-ла должна приехать туда, чтобы очистить землю и освятить ее перед возведением ступы. Надеюсь, это предотвратит губительное землетрясение и спасет сотни тысяч или даже миллионы человеческих жизней.

На людях она выглядит как обычный человек

Главной целью приезда Кхандро-ла из Тибета в Индию было служить Его Святейшеству и защищать его.

Несколько лет назад, когда Его Святейшество болел, все тибетские доктора сходились во мнении, что Его Святейшеству не следует делать операцию. Даже оракул Нечунг согласился с ними. Нечунг, являющийся защитником тибетского правительства с древних времен, предстает в мирском аспекте, но на самом деле относится к пяти семействам будд, или Пяти Дхьяни-Буддам. Люди в правительстве призвали защитника и задали ему этот вопрос, и даже он сказал не делать операцию. В конце концов, когда Его Святейшество был в Дели, он попросил своих помощников спросить Кхандро-ла. Она ответила, что ему необходимо сделать операцию немедленно, это было очень важно. Когда доктор в Дели оперировал его, то обнаружил камни в желчном пузыре, и был в шоке, потому что это было очень опасно. Поэтому то, что Кхандро-ла настояла на операции, было правильным. Это один из примеров ее способностей.

Она также спасла нескольких тибетцев, которые были при смерти, когда они уже были на последнем издыхании. Придя из Тибета, ей удалось спасти жизни многих людей, позволив им прожить еще несколько лет.

Ее основной ответственностью является присматривать за Его Святейшеством, охранять жизнь Его Святейшества, помогать ему исполнять его святую волю в мире. Это самая важная вещь на свете - приносить пользу миру. На людях она совершенно как обычный человек, но в реальности пребывает за пределами этого. У меня есть внутреннее подношение от нее. По сути я попросил ее об этом. Оно содержит в себе благословение - благословение от настоящей Ваджрайогини.

Думаю, она обрела внутреннее подношение в долине Куллу, Манали, одном из двух мест в Индии, славящихся своими горячими источниками. Одно вроде бы хорошо для здоровья коленей, а второе - для живота. Однажды я ездил туда с ней. Мы заказали гостиницу, но она не остановилась там, а осталась на горячем источнике, где комнаты были гораздо дешевле. Множество людей приходило днем и ночью.

Пока она там была, у нее было состязание с Шивой, индуистским божеством. Из-за своей силы, Шива несет невероятное оружие, как вы знаете из множества историй о нем. Он может явить все виды оружия, но и Кхандро-ла тоже может явить все виды оружия, так что они состязались. Конечно, другим людям в комнате, вероятно, казалось, что она спит, но на самом деле вот что происходило: она была в аспекте Ваджрайогини со страшно стоящими дыбом волосами и состязалась с Шивой.

Все, что она делала, Шива трансформировал, и все волшебные силы, которые она демонстрировала, также были доступны ему. Однако когда она запела гимны гуру, гимны пустоты, Шива преклонил колени и положил голову на колени Кхандро-ла. До этого момента она являла разные чудеса, и он мог делать то же самое, но, в конце концов, ее явление в форме Ваджрайогини и пение о пустоте были так невообразимы, что Шива преклонил колени и выразил ей почтение.

На следующий день, перед своим отъездом, она пошла в храм Шивы, просто чтобы попрощаться. Синее изображение Шивы там было точно таким же, и она, попрощавшись, ушла. Думаю, это также произошло и в отеле. Она сказала, что это очень большая тайна.

Думаю, в будущем я попрошу ее поехать в Land of Joy.⁵⁴ Будет здорово, если она благословит эту землю. Она сделала это в Mahamudra Centre в Новой Зеландии, а также в Chenrezig Institute в Австралии, когда приезжала туда впервые. Она вела ретрит в течение семи дней, и все в течение двух дней плакали! Все плакали.

В Chenrezig Institute заканчивался очередной курс Базовой программы и начинался новый.⁵⁵ Некоторые монахини прошли Базовую Программу несколько раз. В Chenrezig Institute живет около двадцати пяти или двадцати шести монахинь - это много - но монахов не очень много. Геше Таши Церинг - не тот, который в Лондоне, а другой - жил там в течение многих лет, и был очень добр к монахиням, заставляя их много учиться. Он делал это, потому что в этой жизни в монастыре видел важность серьезной учебы и работы на благо монастыря и понимал, что это также было справедливо и для Chenrezig Institute.

Когда Кхандро-ла поехала туда, то два дня все плакали на ее учениях по мере того, как она приводила их сознания к Дхарме. Затем она поехала в Mahamudra Centre в Новой Зеландии, и все две сотни учеников также плакали в течение первых двух дней, когда она и их сознания приводила к Дхарме.

Сейчас она не может путешествовать в течение года, потому что у нее был желтый тибетский паспорт⁵⁶, который приносит много проблем, поэтому она вернула его правительству Индии и подала документы на индийский паспорт, а это займет год. Она могла бы получить обратно свои документы беженца, но я посоветовал ей оставаться там и постараться получить новый паспорт.

В настоящее время нам так повезло. У нас есть это человеческое рождение, мы встретили буддизм и можем увидеть таких великих существ как Кхандро-ла. Поэтому нам невысказано повезло.

Во снах Кхандро-ла получила множество учений о пустоте от Кьябже Триджанга Ринпоче в аспекте его прошлого воплощения. Он сказал ей, что Долгьял его обманывал, и это негативно повлияло на его современную реинкарнацию. Линг Ринпоче живет в Индии довольно открыто, потому что не делает практику Долгьяла, но Триджанг Ринпоче как бы скрывается.

Гуру предстает в обычной форме из-за нашего нечистого сознания

В тантрическом тексте “Ваджрный купол” (*Vajra Tent*) говорится:

В это время упадка я, зовущийся Ваджрасаттвой, буду пребывать в форме духовного мастера. С целью принесения пользы живым существам я буду пребывать в обычной форме.

В эти времена пяти видов упадка Ваджрасаттва, или Ваджрадхара, - это разные имена одного и того же существа - принимает форму духовного мастера, или учителя, чтобы пребывать в обычной форме ради блага живых существ. Нам необходимо понимать это и породить веру и

⁵⁴ Ретритный центр ФПМТ на крайнем севере Англии был приобретен во время визита Ринпоче в 2014 году.

⁵⁵ Базовая программа - это учебный курс ФПМТ, который преподается в Chenrezig Institute с 1977 года. Три полных курса уже прошли, и в 2015 году начался новый.

⁵⁶ Идентификационная карта беженца, которую признают некоторые страны.

уважение к гуру. Об этом также говорится в “Пятидесяти строфах благочестивого почитания учителя”.⁵⁷

Однажды бодхисаттва по-имени Амогхадарши спросил Будду: “Когда ты, Учитель Будда Шакьямуни, уйдешь из земной жизни, кто будет вести нас?” На это Будда ответил: “Приветствую тебя, Амогхадарши. Когда наступит это время, я приму форму настоятеля, мастера, *lob-pön*. Для того чтобы помочь умам живых существ созреть, чтобы принести им пользу, я покажу аспект рождения, старения, болезни и смерти”.

Есть и другие цитаты, но этой будет достаточно. Как я уже говорил, для арья-бодхисаттв Будда проявляется в аспекте самбхогакайи; “арья” означает, что эти бодхисаттвы достигли уровня сознания, напрямую постигающего пустоту. Обычные бодхисаттвы, достигшие высшей стадии этапа пути накопления заслуг, могут воспринимать бесчисленных будд в аспекте нирманакайи. Из пяти этапов пути Махаяны первый, этап накопления заслуг, подразделяется на три стадии: малую, среднюю и высшую, и когда бодхисаттва достигает этой высшей стадии этапа накопления заслуг, он становится способен видеть бесчисленное множество будд в аспекте нирманакайи.

Для нас, обычных существ, чье сознание омрачено, Будда проявляется как обычный человек в человеческой форме, как Его Святейшество, или он является как король или нищий, чтобы позволить нам, живым существам, накопить заслуги. Он может проявиться в виде ребенка, сумасшедшего, мясника, проститутки или судьи. Он может явиться во всевозможных формах.

Один настоятель монастыря в Тибете, обладавший ясновидением, недавно ушел из жизни. Должно быть, он был очень важным ламой. Мне довелось помогать кому-то, кого он хорошо знал, в Швейцарии, монаху из Буксы, желавшему построить большую крытую статую Падмасамбхавы стоимостью сотню тысяч долларов.

Однажды этот лама пошел на рынок в Катманду и, увидев мясника - обычного мясника, зарабатывавшего на жизнь продажей мяса - лама изготовил для него трон и усадил его туда. Поэтому даже на рынке мы никогда не знаем, кто является буддой, а кто - нет. Нам нужно это понимать. Необходимо быть осторожным, чтобы не приносить вреда другим, не злиться и практиковать терпение, в противном случае мы можем создать причину для страдания на сотни тысяч или миллионы лет. Когда этот ясновидящий лама увидел мясника, то изготовил для него трон.

Есть еще история об учителе-монахе в Тибете, закопавшем свои деньги на улице рядом со своим домом. Время от времени он приходил туда, где они были закопаны, и смотрел на них. Затем он умер, и его ученикам нужны были деньги, чтобы сделать подношение. Они не нашли ничего в его комнате, поэтому пошли на улицу, туда, куда, как они часто видели, ходил их учитель. Увидев небольшую насыпь земли, они раскопали ее и обнаружили деньги, но на них был скорпион, который крепко держался за всю пачку денег.

Молодой монах принес скорпиона учителю своего гуру, Чосангу Ринпоче, и спросил, что с ним делать. Учитель сказал, что его нужно передать мяснику, торговавшему позади дворца Потала. Когда ученик сделал это, мясник поместил животное на разделочную доску и разрубил надвое, съев одну половину и подкинув другую в воздух. Когда молодой монах поведал учителю своего гуру о том, что произошло, тот воскликнул: “О, ну теперь все очень хорошо!” Это потому что мясник был божеством, просветленным существом, Красным Ямантакой, и подкидывание половины тела в воздух означало, что его сознание было перенесено в чистую землю.

⁵⁷ Ищите коренной текст и комментарий на него на английском языке на сайте LamaYeshe.com. См. также текст Ламы Цонкапы “Исполнение всех надежд”.

Его Святейшество Серконг Ценжаб Ринпоче много раз говорил мне, что, хотя он сам этого не видел, он слышал об этой истории. Ринпоче был реинкарнацией сына Марпы, Дарма Додэ. Однажды Марпа сказал Дарме Додэ не выходить из дома, но тот все равно ушел, чтобы полюбоваться на пейзаж; он свалился с лошади, ударился головой и умер. Так или иначе, Серконг Ценжаб Ринпоче был его реинкарнацией. Этот великий святой является одним из моих учителей. В любое свое свободное время, даже за едой, он давал учения и отвечал на вопросы. Он был очень добрым. Он рассказывал мне эту историю много раз. Ринпоче ушел из жизни в Ладаке и переродился в Спити в 1984 году.

Этот мясник позади дворца Потала был просветленным божеством, Красным Ямантакой. Итак, просветленное существо не обязательно должно быть кем-то излучающим свет в небесах, в то время как все остальные, кого мы видим на земле - в ванной, где продают мясо и так далее - не могут быть просветленными существами. Любой из этих людей может быть просветленным.

Будды проявляются как боги и полубоги, а также как различные человеческие существа. Например, когда у нас проблемы, и кто-то внезапно появляется и помогает нам, говоря именно то, что нам нужно услышать, показывая путь, это может быть будда или бодхисаттва, проявившийся, чтобы помочь нам. Такое часто случается.

Мы можем думать, что какой-то человек просто смешон, что он не знает Дхармы, но мы не можем судить по внешности. На самом деле то, что нам представляется - это совершенная проекция или то, что рисует нам собственная карма, наш собственный нечистый ум. Мы действительно не можем сказать наверняка. То, как что-то представляется нам, и в реальность чего мы верим, может быть полной противоположностью того, что на самом деле реально. Обычный человек может оказаться просветленным существом. Много раз незнакомцы помогали нам или вели, и мы не знали, кем они были.

Будды могут проявляться как голодные духи, чтобы помогать голодным духам. Они не являются голодными духами на самом деле, но проявляются в этой форме, чтобы помочь другим. Они могут принять форму любого животного, чтобы помочь животным. Они будды, а не животные, но являются в виде животных, насекомых или в какой-то другой форме. Они могут явиться стражами ада или существами в аду. Могут проявиться в виде мар; они не являются марами, но показывают этот аспект, чтобы помочь другим. Они проявляются в разных формах, чтобы помочь существам.

Из-за нашего омраченного сознания нам трудно осознавать реальность, и мы всегда верим, что то, что нам представляется, существует именно таким образом, как нам кажется. Кто-то представляется нам обычным, и мы верим в эту заурядность, думая, что это и есть реальность. Мы не можем видеть, что на самом деле это будда.

В мандале тела Херуки двадцать четыре священных места. Когда мы делаем садхану, нам нужно визуализировать эти священные места на теле, как они располагаются на Земле, в Непале, Тибете и Индии. Они там есть, но нам также нужно визуализировать их на нашем теле. В это время бесчисленные даки и дакини незамедлительно входят в наше тело, благословляя ветра-потoki энергии, чакры и капли, чтобы сделать их функциональными, пока мы медитируем, как это описано в “Шести йогах Наропы”.⁵⁸ Они входят в наш центральный канал, пребывают там и растворяются, а затем, после того как сознание на грубом и тонком уровне поглощено, возникает наиболее тонкое сознание, сознание ясного света. Тогда мы испытываем великое блаженство недвойственности с пустотой, останавливая двойственный ум,

⁵⁸ В высшей йога-тантре практикующий учится контролировать ветра (энергия, которая проходит по телу), чакры (энергетические колеса, расположенные вдоль центрального канала) и капли (тонкоэнергетические субстанции внутри тела).

двойственное воззрение и концепции, останавливая обычный ум-ветер. Это подобно атомной бомбе. Это практика высшей йога-тантры.

В этих священных местах пребывают бесчисленные даки и дакини с разными уровнями реализации. Есть те, кто только что достиг единства ясного света и иллюзорного тела, а также просветленные существа. Когда мы приезжаем в те священные места, то, несомненно, встречаемся с этими святыми существами, но вопрос в том, будем ли мы способны распознать их как таковых. Это самая большая проблема, особенно в тех местах. Конечно, об этом не стоит разговаривать публично, но это просто чтобы дать вам представление.

Однажды в Непале мне приснилась маленькая четырех- или пятилетняя девочка, бывшая Ваджрайогини. На следующий день мы поехали в Пхарпинг⁵⁹, но не из-за сна, а потому что просто делаем это время от времени. Пхарпинг - это место, где два брата, два йогина по-имени Пхамтингпа, достигли просветления Ваджрайогини. Там есть главная статуя Ваджрайогини, а также маленькая статуя, возникающая естественным образом, нерукотворная - она, вероятно, принадлежала братьям Пхамтингпа. Смотрители показывают ее время от времени, если у них хорошее настроение. В общем, в тот день там была девочка - та же, которую я видел во сне. Она была с несколькими женщинами из Непала, приехавшими поклониться статуе. И хотя она была такой маленькой, все же девочка нанесла немного порошка *sindura* на лоб Лобсанга Ньимы, ученика Ламы Еше из Тибета, который служил ему в Буксе, Лавудо и Копане. Он обладал хорошей преданностью учителю, но иногда мог разозлиться во время работы. Эта маленькая девочка не знала его, а он не знал ее, но она нанесла ему на лоб порошок *sindura*. Она не сделала этого для меня. Это было очень интересно и очень странно.

И хотя я видел это очень ясно во сне, все же мой ум очень плох. Поскольку то, как это выглядело, было проекцией моего ума, который так зауряден, то было сложно поверить в то, что она сделала. Мне следовало бы сделать так, как рекомендовано в комментарии Ваджрайогини: обойти ее три раза против часовой стрелки, прикоснуться к ее стопам и произнести стих "Ты моя мать" и прочие, и затем усердно молиться, чтобы она вела меня по пути. Никто не останавливал меня, только мой собственный ум. Мой очень сильный заурядный ум не дал мне этого сделать. Мой ум очень тугодумен и полон самых обычных концепций, а я последовал за ним.

Милосердие учителя, проявляющееся в том, что он ведет нас в этой жизни, поистине невыразимо. Оно невыразимо. Так происходит с безначальных времен. В течение бесчисленных воплощений учитель вел нас, проявляясь разнообразными способами в чистых и нечистых формах. Он проявлялся не только как буддийский учитель, но также и как Брахма, Индра и Шива, принимая эти формы и ведя живых существ по пути. Он проявлялся как христианский священник, монахиня или монах, или как мусульманин. Он может явиться во множестве разных образов. С безначальных времен нас ведут по пути.

В 1983 году мы с Ламой Еше ездили в Ассизи, где умер Святой Франциск, и где хранится его святое тело вместе с телом его главной ученицы, монахини, у которой было три сотни учеников. Ее очень длинное тело хорошо сохранилось в гробу, покрытом стеклом, но тело Святого Франциска закрыто и находится в черном железном гробу. Когда мы были там, Лама Еше сел перед его усыпальницей и стал медитировать.

В тот момент я подумал, что, поскольку его сознание было таким чистым, Святой Франциск был таким же, как геше традиции Кадам: обладающим бодхичиттой и свободным от

⁵⁹ Маленькая деревня и место паломничества недалеко от Катманду, где, как говорят, Падмасамбхава достиг тантрических реализаций. Также считается, что в этом месте находится важный храм Ваджрайогини и самопроявленная Тара.

эгоистических мыслей, не имеющим никакой привязанности к своей жизни. Не знаю, как это получилось, но он был чистейшим практикующим Дхарму в своем сознании. Он одевался отлично от других монахов, очень просто - его одежда, похожая на чупу, была полна заплаток. В Индии и Тибете, а также среди геше традиции Кадам, есть монахи, практикующие отречение от этой жизни, их одежда полна заплаток, несмотря на то что они обладают великими реализациями и являются великими мастерами тантры. Святой Франциск в этом был похож на геше традиции Кадам.

Он был очень скромным и всегда повторял “Бог, Бог” - так же, как мы повторяем “Тара, Тара”. Все его ученики также были очень скромны. Другие священники, жившие выше, плевали на него и плохо о нем отзывались из-за его скромности и одежды в заплатках, а также потому что он был так непохож на них.

На его столе я видел изображение Иисуса Христа, заговорившее со Святым Франциском. Думаю, когда сознание чисто, статуи разговаривают с тобой. Все статуи в Бодхгае разговаривали с Ламой Атишей. Некоторые из статуй там новые, потому что старые унесли и продали, а новые поставили на их место. Даже статуя Будды не настолько древняя. Когда Лама Атиша был там, то все статуи, не только Тара, давали ему ответы, как самым наилучшим способом быстро достичь просветления на благо живых существ. В Тибете, Непале и Индии есть много священных объектов, которые разговаривали с медитирующими, с практикующими, у которых есть сильная преданность. Думаю, это похоже на то, как изображение Иисуса Христа разговаривало со Святым Франциском благодаря чистоте его сознания.

Абсолютный и относительный гуру

В этот раз мы родились людьми и, кроме того, встретили святую Дхарму, что означает, что мы способны так много изучать и практиковать. За многие прошлые воплощения мы создавали причину, молясь о том, чтобы это произошло, и сейчас, наконец, это случилось. Это невероятно драгоценно. Не следует принимать это как должное. Это английское выражение “принимать как должное” очень хорошее.

Благодаря милости учителя, указывающего нам дорогу с безначальных времен и продолжающего вести нас вплоть до момента просветления, мы способны пройти весь этот путь, достичь просветления, освободить бесчисленных живых существ от страданий - существ ада, голодных духов, животных, людей, богов, полубогов и существ в промежуточном состоянии. Мы можем привести их к бесподобному счастью, состоянию всеведения, благодаря милости нашего учителя. Мы можем отплатить на доброту всех бесчисленных живых существ, бывших нашими матерями.

Я уже говорил о милосердии учителя, но хотел бы упомянуть о наставлении Гьялвы Энсапы, говорившего:

До тех пор пока вы не свободны от негативной кармы и омрачений, даже если каждый будда явится прямо перед вами, вам не достанет везения, чтобы быть способными увидеть их высочайшие святые тела, украшенные тридцатью двумя основными признаками и восьмьюдесятью вторичными. Все, что вы увидите, будет обычным, самым заурядным существом.

Это очень важное учение. Пока мы несвободны от своей негативной кармы и омрачений, то даже если все будды появились прямо перед нами, мы бы все равно увидели обычных существ и

больше ничего особенного. И хотя будды обладают тридцатью двумя основными и восемьюдесятью вторичными признаками просветления, мы неспособны увидеть это. У нас не достает везения, чтобы увидеть будд в аспекте будды.

Как я упоминал раньше, когда мы произносим молитву “*Намо Гурубья, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая*”, гуру идет перед Буддой, Дхармой и Сангхой. Мы принимаем прибежище сначала в учителе. Почему? Есть очень важная причина, которую нужно понять. Это не просто потому что учитель милосерднее всех будд. Да, это так, но не только по этой причине.

Я видел в садханах Херуки - возможно то же самое есть и в других садханах - что внутреннее подношение начинается с Ваджрадхары: Ваджрадхара, Ваджрайогини, великий йогин Тилопа, Гхантапа и все ламы линии передачи. Но в самом начале идет коренной учитель. Даже перед Ваджрадхарой, вначале милосердный коренной учитель. Затем идет Ваджрадхара и все ламы линии передачи, а в конце коренной учитель упоминается снова. Почему? Это очень важно.

Здесь “гуру” указывает на то, что все эти ламы линии передачи, включая Ваджрадхару, Ваджрайогини и прочих, приходят из коренного учителя. Как говорил Падмасамбхава,

*Коренной учитель - суть татхагат всех трех времен и десяти направлений.
Он источник собраний восьмидесяти четырех тысяч учений.
Он владеет всей арья-Сангхой.
Святым устам моего милостивого коренного гуру я делаю подношения.*

Татхагаты - это все бесчисленные будды десяти направлений, святые тело, речь и ум всех будд трех времен, их качества и деяния. Коренной гуру является сутью их всех. Вот о чем говорит Падмасамбхава. Вторая строка говорит о том, что гуру - источник собраний 84000 учений, то, откуда возникли все учения. Затем цитата продолжает, говоря, что какими бы качествами Сангха ни обладала, коренной учитель также ими владеет.

И, наконец, Падмасамбхава говорит: “Святым устам моего милостивого коренного гуру я делаю подношения”. Это до того, как мы сделали подношения Ваджрадхаре и Ваджрайогини. Когда мы понимаем, почему это так, то можем осознать, кем является гуру. В противном случае мы не можем.

Наша способность привести к просветлению всех живых существ зависит от милосердия учителя. Кто такой учитель? Кто такой гуру, который вел нас с безначальных времен и который будет вести нас до завершения пути, пока мы не достигнем просветления?

Существует абсолютный гуру и относительный. Абсолютный гуру принимает обычную форму и становится относительным учителем. Относительный учитель - это всего лишь проявление, но основное - это абсолютный гуру. Этот абсолютный учитель беспределен, он является изначальным сознанием, не имеющим начала и конца, свободным от всех омрачений на грубом и тонком уровне.

Следующее, что очень важно понять - это то, что абсолютный гуру проходит сквозь все существование. Мы говорим, что нет места, где нет будды - об этом также говорится в учении сутр - поэтому нет места, где не было бы абсолютного гуру. Точно так же как мы размышляем о будде, всеведующем сознании, охватывающем все существующее, то же самое применимо и к абсолютному учителю.

Гуру проявляется везде, чтобы совершить работу на благо живым существам, в чистой форме для тех, чьи сознания чисты, и в нечистой форме для тех живых существ, чьи сознания нечисты. Учитель трудится ради пользы каждого живого существа, поэтому он беспределен.

Например, в этом мире встает только одно солнце, но будь то океан, река, источник или просто капля - где бы ни была вода, она может отражать солнце. До тех пор пока его ничто не заслоняет, солнце может отражаться в воде повсюду. Когда солнце встает, его отражение также возникает повсюду естественным образом и без усилий, даже в капельке воды.

Существам необходимо устремление, прежде чем стать просветленными, но после этого не нужно никакой другой мотивации, требующей усилий. До тех пор пока каждое живое существо не обрело просветление - каждое существо в аду, голодный дух, животное, человек, бог и полубог - пока каждое из этих существ не было приведено к просветлению, учитель продолжает работать на благо живых существ.

В *Гуру-пудже* говорится:

*Возникающий из игры всеведающей трансцендентной мудрости,
Ты суть десяти миллионов кругов мандалы.
Всеохватывающий господин сотни семей будд, первейший обладатель ваджры,
Единый изначальный спаситель, я обращаюсь к тебе.
Неомраченный, неотделимый от игры [возникающей] одновременно радости,
Охватывающий все в движении и покое;
Природа всех вещей, свободный от начала или конца,
Прекрасная истинная абсолютная бодхичитта; я обращаюсь к тебе.⁶⁰*

Гуру проявляется как бесчисленные мандалы. Даже одна мандала проявляет множество божеств, таких как Ямантака или Гухьясамаджа. В мандале очень много деталей, но учитель проявляется как все бесчисленные мандалы, все бесчисленные божества. Этот абсолютный гуру, это изначальное сознание не имеет ни начала, ни конца; оно охватывает все существование и ведет нас к просветлению с безначальных времен.

Абсолютный гуру не имеет омрачений, он испытывает переживание рожденного одновременно блаженства, великого блаженства. Охватывая все существование, бесчисленные будды и бесчисленные мандалы также растворены в одном абсолютном обладателе всего, абсолютном гуру. Абсолютный гуру является прекрасной абсолютной бодхичиттой. Это не обычная бодхичитта, а бодхичитта сознания абсолюта, изначального сознания.

Молитва продолжается:

*Ты гуру, ты йидам,
Ты дакини и защитники Дхармы.
С этого момента и до просветления я не буду искать иного прибежища, чем в тебе.
В этой жизни, в бардо и во всех будущих жизнях
Держи меня крючком твоего сострадания;
Освободи меня от страха самсары и нирваны,
Обеспечь меня всеми достижениями,
Будь моим постоянным другом и защитишь от негативного вмешательства извне.⁶¹*

В этой просьбе мы осознаем, чем является гуру. Это истинный гуру, но для нас он должен являться в обычном аспекте. Таков способ понять, что абсолютный и относительный гуру не

⁶⁰ Стихи 51 и 52.

⁶¹ Стих 53.

являются двумя разными вещами. Абсолютный гуру проявляется как относительный учитель, чтобы легко нас вести. Нам необходимо размышлять таким образом, размышлять о том, что только от его относительного, обычного аспекта мы можем получить его наставничество и прийти к просветлению. Таково милосердие учителя.

Даже если бы мы умерли сегодня, даже в этот час или эту минуту, именно об этом нам следует просить: чтобы гуру держал нас крючком своего сострадания.

В цитате говорится:

До гуру нет даже и имени “будда”.

Итак, все будды приходят от учителя. Вы видите это? Вот почему коренной учитель идет даже впереди Ваджрадхары в молитве ламам линии передачи, только после него идет Ваджрадхара, Ваджрайогини и прочие. Без коренного учителя не может быть ни одного из этих лам линии передачи, ни Ваджрадхары, ни Ваджрайогини, ничего. Не может быть и Будды. Все они проявление коренного учителя. По этой причине молитва “*Намо Гурубхья, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая*” имеет огромное значение.

Глава 9. Важность преданности учителю

Во времена Будды художники не могли нарисовать изображение Будды, просто посмотрев на него, поскольку он был невероятно прекрасен, так что они рисовали, смотря на его отражение в воде. Я видел статую Будды, полностью покрытую складками, особенно его одеяние, эта статуя - копия его отражения в воде.

Когда я был в Монголии, то захотел увидеть статую, сделанную во времена Будды. Когда Будда сошел из Тушиты, Земли Радости, в Санкашья в Индии, эта статуя Будды прошла семь шагов, не дотронувшись до земли, и поприветствовала Будду как бы поклонившись три раза. Затем Будда предсказал, в каких странах побывает эта статуя, чтобы принести им благо: сначала в Индии, затем в Китае, и потом в других странах.

Есть история о том, что монголы или русские украли ее из Китая. Краденая статуя должна была быть сделана из сандалового дерева, но та, которую я видел в Монголии, казалось, была сделана из бронзы. Настоятель монастыря Гандэн в Улан-Баторе тоже думал, что она из бронзы. Почему-то, когда я увидел фотографию статуи, мне не показалось, что она была изготовлена во времена Будды. Она выглядела больше как статуи, изготовленные в других местах, например, в Японии, и казалась современной. Поэтому я утратил надежду на то, что это действительно была статуя со времен Будды, но все равно поехал туда, потому что Кьябже Кирти Ценжаб Ринпоче хотел там помедитировать и помолиться.

Казалось, что статуя все еще находится в Китае, но храм постоянно был закрыт. Поэтому я спросил свою ученицу, доктора Чиу Нан Лай, чтобы она что-нибудь выяснила о статуе и посмотрела, возможно ли мне ее увидеть в будущем - может быть, как-то тайно или еще как-нибудь.

В Монголии мне рассказали, что настоятели, монахи и другие люди ездили смотреть на старого ламу, ушедшего из жизни еще до захвата Монголии русскими - его тонкое сознание все еще находилось там, он все еще был в медитации⁶². Он предсказал, что останется в медитации, и попросил закопать его тело под землей, потому что приближались русские коммунисты, и потом открыть могилу после их ухода и вернуть его в монастырь.

После того как русские покинули Монголию, его раскопали. Думаю, они были неосторожны и отрезали ему нос, поэтому позднее приклеили что-то на его место, но его тело сохранилось, несмотря на то что было под землей все время, пока длился захват - около семидесяти лет.

Точно так, как он предсказывал, они вытащили его из-под земли и поместили обратно в монастырь, все еще медитирующего. Когда они делают практики защитникам, таким как Пэлдэн Лхамо, на его лице выступает пот; он все еще в медитации, продолжая таким образом приносить миру благо. То, что это не просто скелет, и его тело все еще цело, ясно указывает на способность сознания, как оно может развиваться благодаря практике тантры. Нам нужно знать больше о различных уровнях сознания: грубого, тонкого и тончайшего.

Если бы статуя Будды была там, я бы поехал посмотреть на нее, но мне не удалось получить визу. Но, думаю, именно эта статуя была сделана в Пекине. Это реальная история.

⁶² Хамбо-лама Даши-Доржо Итигэлов.

Важность преданности учителю

Падампа Сангье советовал людям из Тингри⁶³:

Вы должны считать гуру превыше будды. Если так поступите, о жители Тингри, прозрения придут к вам в этой жизни.⁶⁴

Геше традиции Кадам по-имени Чаюльва⁶⁵ был несравненным практикующим и учеником, который обладал правильной преданностью благородному другу, следуя своему учителю Геше Ченгаве совершенным образом. Если он делал подношение мандалы для накопления заслуг, и его учитель звал его, то в момент, когда слышал голос учителя, он немедленно оставлял подношение и бежал к своему гуру. Если он что-то писал, например, тибетский слог “на”, то в момент, когда слышал голос учителя, даже не закончив писать, он без промедления бежал в комнату учителя, чтобы предложить свою помощь. У него была невероятная преданность.

Каждый день он убирался в комнате учителя, собирая мусор в подол своей монашеской юбки, *shem-thab*, придерживая ее одной рукой и спускаясь вниз по лестнице, чтобы ее вытряхнуть. Уборка была частью его практики. Не стояло вопроса о том, чтобы он убирался только тогда, когда было грязно, и не убирался, когда чисто. Это было предварительной практикой, ежедневной практикой, которую он выполнял каждый день до того как сесть в медитацию, независимо от того, был там мусор или нет.

Однажды он собрал пыль, высыпал ее в подол и стал спускаться по лестнице как обычно, но внезапно, когда он дошел до третьей ступени, на него снизошла реализация. Мы думаем, что можем достичь реализаций только во время формальной медитации, сидя с закрытыми глазами, но это не так. Многие практикующие достигли огромное множество реализаций, пока они активно практиковали гуру-йогу, выполняя работу для учителя. В своем великолепном комментарии Пабонгпа Ринпоче описывал множество историй о преданности гуру, правильном вверении себя благородному другу, иллюстрирующих, как много практикующих достигли реализаций, активно служа своему учителю, вместо того чтобы сидеть на подушке для медитации. У меня очень плохая память, поэтому я не очень хорошо помню некоторые истории.

Итак, на третьей ступеньке сознание Геше Чаюльвы достигло этапа накопления заслуг, и в частности высшей стадии этапа накопления заслуг из трех: низшей, средней и высшей. Тогда прямо там, поскольку его сознание стало чище, он смог видеть бесчисленных будд - не на алтаре или где-то еще, а с этой самой ступеньки, прямо тогда, когда собирался выкинуть мусор. Внезапно он увидел бесчисленных будд в аспекте нирманакайи.

Этот несравненный практикующий, правильно преданный своему учителю, правильно следовавший за ним, говорил:

Если желаешь достичь чего-то особенного отдельно от учителя - Ваджрадхары или божества, запечатывающего сознание - то никакого достижения не случится в твоём потоке сознания. Необходимо об этом помнить.

⁶³ Город в южном Тибете недалеко от Непальской границы.

⁶⁴ Цитата из “Сердца пути”, стр. 189.

⁶⁵ См. также “Сердце пути”, стр. 117-118.

Таков был его собственный опыт. У него была реализация, и он выражал то, что знал сам. Если мы думаем, что что-то особенное, вроде Ваджрадхары или нашего божества, запечатывающего сознание, отлично от учителя, то не достигнем этого. “Божество, запечатывающее сознание” - это то, как я перевожу слово “йидам”. Не знаю, как это делают другие люди.⁶⁶

Также в “Сутре безупречного неба” дан очень ясный совет:

*Считай добродетельного друга более особенным,
Чем татхагаты, ушедшие в запредельность,
Видящие пустоту как есть.
Неважно, насколько будды искусны и сострадательны,
Без основного условия - наличия гуру -
В потоке сознания живых существ, нуждающихся в усмирении,
Святые деяния и благословения будд не могут быть получены.
Без учителя даже сами будды не могут явиться.⁶⁷*

Мы должны считать учителя более особенным, чем татхагаты. Тибетский термин для татхагаты, *de-zhin sheg-pa*, дословно означает, что они вышли за пределы двух видов омрачений: омрачений негативных эмоций и тонких омрачений, препятствующих всеведению (*sheg-pa*), а также то, что они видят пустоту такой, как есть (*de-zhin*). Они видят все феномены пустыми, *tong-pa*. Здесь мы не говорим *tong-pa-nyi*, то есть “лишь пустота”, имея в виду, что все феномены лишь пустота; мы говорим, что феномены *tong-pa*, пусты от истинного существования. Татхагаты видят все непосредственно “как есть”, *de-zhin*, что является одной частью термина, в то время как вторая, *sheg-pa*, означает “вышедший за пределы”.

Почему нам следует чтить учителя выше, чем татхагат? Хотя будда так искусен и сострадателен, если нет главного условия⁶⁸, если в потоке сознания живых существ, являющихся объектами усмирения, нет гуру, то они не могут прикоснуться к святым деяниям будд и получить их благословения. И тогда даже сам или сама будда не может возникнуть. (По-английски обязательно нужно сказать “он” или “она”, но в тибетском такого нет. *Sang-gyā* может означать будду и в мужском, и в женском аспекте.)

Поскольку будда не может возникнуть без гуру, нам нужно относиться к учителю как к большей драгоценности, чем к буддам. Как доказывает цитата из “Сутры безупречного неба”, сам Учитель Будда Шакьямуни выразил очень ясно.

В первый раз, когда мы с Ламой Еше ездили в Австралию, на курсе в Diamond Valley, Квинсленде, недалеко от Chenrezig Institute, было две сотни людей. Наш домик был на некотором удалении от основного навеса и кухни, которые располагались у горы. Внешняя часть домика была сделана из бревен, распиленных пополам, в то время как внутри он был чистым и свежим со стенами, сделанными из материала, который вы используете в кружках на вынос - пенопласта. Все было белым, кроме пола.

⁶⁶ В других учениях Ринпоче объяснял что “печать”, как в махамудре, или “великой печати”, означает запечатывание ума, как это делают с конвертом, делая ум нераздельным с божеством для медитации, или *йидамом*.

⁶⁷ Также известна как “Сутра незапятнанного пространства” (The Sutra of Immaculate Space, Тиб.: *nam-kha dri-ma me-pā do*). См. похожую цитату в тексте “A Cascading Waterfall of Nectar” на стр. 32.

⁶⁸ Тибетский термин *dag-kyen* также называется доминантным условием; это одно из четырех условий, благодаря которым возникает момент сознания; остальные условия: условие объекта (*mig-kyen*), непосредственно предшествующее условие (*de-ma-thag-kyen*) и причинное условие (*gyu-kyen*). См. “How Karma Works”, стр. 135.

Там была комната для Ламы, моя комната и кухня. Хотя мы обычно питались тем, что приносили с основной кухни, там все же была маленькая плита, на которой мы готовили чай и кое-какую еду. Готовил ее Лама. Он обычно готовил очень быстро.⁶⁹

В то время там был высокий мужчина⁷⁰ с длинным носом, который должен был делать практику Ганапати - не индуистского Ганапати, а буддийского, манифестации Ченрези. Думаю, Лама Еше нашел для него статую Ганапати где-то в Австралии. Лама попросил этого мужчину помочь организовать медитацию на Четырехрукого Ченрези для его запланированного вскоре визита в Китайское Буддийское Сообщество в Сиднее. Он сказал Ламе: “Не знаю, кто такой Ченрези, но я знаю вас, я могу видеть ламу”. Я запомнил только это.

А сейчас вот реальная история. В Буксе был монах по-имени Джамьянг, он был помощником Пабонгки Дэчен Ньингпо в Тибете. И хотя он не мог читать тексты, потому что был неграмотным - он даже не знал тибетского алфавита - Ринпоче сказал ему, что он будет способен читать *Гуру-пуджу* самостоятельно, не учась ни у кого. Затем однажды в Буксе он внезапно обрел способность прочесть всю *Гуру-пуджу* от начала до конца. Это было благословением за службу Пабонгке Дэчен Ньингпо в Тибете. Служа ему, он очистил свой ум, и все произошло в точности так, как предсказал Пабонгка Ринпоче. Такова была великая польза от обладания безупречной преданностью своему учителю, Пабонгке Ринпоче. Он не рассказывал мне об этом сам, Лама Лхундруп рассказал.

Лама Лхундруп и Джамьянг жили в Лал Бангла, которая была не на территории лагеря Букса, а на холме за ее пределами. Там также жила реинкарнация Пабонгки Дэчен Ньингпо, поэтому Джамьянгу снова удалось служить ему в этом новом воплощении. Я приходил туда пару раз, чтобы сделать пуджу Долгьяла. Пока мы делали практики защитникам, дул ветер, и Джамьянг видел, как приходили разные защитники.

Дромтонпа был переводчиком Ламы Атиши в Тибете, переводя с санскрита на тибетский. К концу своего времени пребывания в Тибете Лама Атиша показал аспект болезни. Он болел довольно долго, делая кака и пипи прямо в постель. Дромтонпа чистил все это без единой мысли о том, что это грязно. Это было невероятным очищением; он очистил омрачения множества кальп и накопил огромные заслуги. Однажды Дромтонпа обрел способность читать умы живых существ - даже насекомых, таких как муравьи - на расстоянии, равном тому, что пролетает орел за восемнадцать дней.

Есть много других историй о людях, служащих своим учителям, которые внезапно реализовали пустоту или видели божеств. Такова сила и польза преданности и служения нашим гуру. Наше сознание не является единым с неведением, с омрачениями. Оно омрачено лишь временно, и служа своему учителю, мы можем очистить множество кальп негативной кармы и развить высшие реализации, такие как прямое постижение пустоты.

Правильное вверение себя добродетельному другу - это корень пути к просветлению. Если мы не понимаем важности этого, то просветления у нас не случится. Это корень всех реализаций из точки нашего развития в данный момент и до просветления: на пути Хинаяны для достижения нирваны, а на пути сутры и тантры Махаяны для достижения просветления. Если мы правильно следуем за нашим добродетельным другом в мыслях и поступках, если корень на месте, то мы обретем успех - просветление. Все зависит от этой практики, от того, сколько мы знаем об этом. По этой причине я потратил некоторое время на объяснение этого вопроса, даже несмотря на то что я то и дело отвлекался.

В противном случае мы могли бы пройти тот или иной ретрит, выполнить ту или иную практику, получить те или иные учения, ту или иную инициацию, то, то или вот это, но *ничего*

⁶⁹ Короткий фильм об этом курсе 1974 года и о тех вещах, о которых говорит Ринпоче, можно посмотреть на канале LYWA на YouTube.

⁷⁰ Ученик из Америки, Джон “Джампа” Лэйн.

бы не произошло в нашем сознании. Наше сознание все еще подобно пустой емкости. Может быть, мы знаем Дхарму интеллектуально, но когда возникает проблема, то кажется, что мы совсем ее не знаем, как если бы никогда не изучали. Вот почему правильная преданность учителю называется корнем пути к просветлению.

Чувство раскаяния очищает ошибки, совершенные в прошлом, но на Западе это считается чем-то плохим. Поэтому из-за того, что мы не чувствуем раскаяние за негативные вещи, которые совершили, наше сознание никогда не меняется. Сожаление бывает негативным или позитивным. Позитивное раскаяние подобно исцелению: когда мы сожалеем о прошлых ошибках, то естественным образом очищаем свою негативную карму, она становится легче. Это очень важный аспект практики покаяния. Еще один аспект - решиться не совершать негативные действия снова. Это дает нам силу или энергию, чтобы разрушить привычку повторного совершения негативных поступков. Мы можем ослабить и затем совсем избавиться от этой привычки. На это потребуется какое-то время, и вначале все еще будет шанс, что мы повторим этот поступок, но благодаря постоянным попыткам преодолеть эту привычку, она становится все слабее и слабее.

Я всегда чувствую, что если мы не знаем Дхармы, то не умеем наслаждаться жизнью, тогда как если знаем, то можем полноценно наслаждаться своей жизнью. И в частности если мы практикуем бодхичитту - *особенно* если практикуем бодхичитту - это и есть истинная радость в жизни, именно так мы наслаждаемся жизнью больше всего - делая ее наиболее полезной для живых существ и самих себя.

Истинное начало - это преданность учителю

В “Пятидесяти строфах благочестивого почитания учителя” говорится:

[Гуру должен быть] тверд [в своих действиях], культурен [в своей речи], мудр, терпелив и честен. Он не должен ни скрывать своих недостатков, ни претендовать на качества, которые у Него отсутствуют. Он должен в совершенстве познать глубинный смысл [мантр] и связанных с ними ритуалов [медицинского и защитного характера]. Кроме того, Он должен обладать состраданием и совершенным познанием Священных Писаний.⁷¹

Духовный друг должен быть мудрым в ведении ученика по пути к счастью будущих жизней, к драгоценному человеческому рождению и затем к нирване и полному просветлению. Чтобы это сделать, его ум и поведение должны обладать соответствующими качествами.

Затем также со стороны учеников должна быть твердая преданность, мы должны наслаждаться медитацией и очень любить добродетель. Не помню других качеств, но, в любом случае, эти три - основные.⁷²

Геше традиции Кадам, Ченгава, говорил:

Ученик, который правильно практикует преданность благому другу, будучи даже глупым, как собака или свинья, без труда станет подобен Манджуши.⁷³

⁷¹ Стих 8. Перевод А.И. Бреславеца, издательство “Ясный свет”.

⁷² Подробное учение о качествах учителя и ученика см. в книге “Сердце пути” в главах 4 и 5.

⁷³ Цитата из “Сердце пути” на стр. 122.

На самом деле это значит, что если единственное, что у нас есть - это преданность учителю, и мы больше ничего не знаем, даже если мы “глупы как собака или свинья”, из-за этой преданности нам будет нетрудно стать подобными Манджушри. Мы можем быть полными дураками и не уметь ничего, кроме как быть преданными гуру, но этого будет достаточно.

С правильной преданностью все, что бы мы ни делали в этой жизни, также становится подготовкой для наших будущих жизней, это будет определять, встретим ли мы квалифицированного учителя или нет. Это необычайно. Это важно не только для одной этой жизни, но также и для следующего воплощения. По мере того как мы поднимаемся в своей преданности, по мере того как приближаемся к становлению арья-бодхисаттвой и затем буддой, у нас постепенно становится меньше трудностей.

По моему мнению, даже если человек не знает ничего, кроме твердой преданности гуру, то этот человек самый счастливый из всех. Даже несмотря на то что человек может быть очень умным и знать много вещей, быть великим ученым, знающим Кангьюр и Тенгьюр наизусть и способным их в совершенстве объяснить, даже если у него есть учитель, его жизнь не улучшится, если нет преданности своему гуру, и он не может позаботиться об этой самой важной из практик. Из этих двух людей счастливее первый, имеющий сильную и стабильную преданность учителю - он достигнет просветления скорее.

Другой человек, обладающий знаниями, но не умеющий позаботиться о своей практике, не будет способен интегрировать все, что он знает в лам-рим, три основных аспекта пути к просветлению, и не сможет достичь реализаций двух этапов тантры.

Затем, если он попытается сделать медитацию *шаматха*, она пойдет неправильно, и он получит сильное расстройство *лунга*, болезнь ветра, и много других болезней. Жизнь становится вот такой. Он может выглядеть очень умным, но недостаточная забота о практике преданности учителю лишает его какого-либо значительного успеха в жизни.

Кадампа-Геше Потова советовал, что учитель, который ведет нас, должен по крайней мере делать акцент на достижении счастья в следующей жизни, чтобы целью ученика было не только на счастье этой жизни. Нам необходимо отречься от счастья в этой жизни, но это не обязательно должно на этом закончиться. Есть бесчисленные будущие жизни. Важнее освободить себя от кармы и омрачений и более не нуждаться в реинкарнации, хотя я сам не знаю, как долго это займет!

Однажды Лама Еше и Геше Тхубтен обсуждали определение Дхармы, определение отречения от этой жизни. Геше Тхубтен говорил, что это когда в сердце человек чувствует, что будущие жизни куда важнее, чем эта. Здесь “важнее” означает делать более значительные усилия ради будущих жизней, чем для этой. Лама сказал, что, возможно, этого недостаточно; он добавил, что человек также должен быть свободен от эгоистических мыслей. Как-то так.

В текстах говорится, что счастье будущих жизней - это самсарическое удовольствие, и поэтому там все еще есть самсарическое страдание, хотя это все же страдание перемены, а не страдание боли. Поэтому лучше, чтобы учитель обращал внимание ученика на то, что нирвана важнее этого. Но самое лучшее все же, чтобы гуру подчеркивал важность *sang-gyā*, состояния полного устранения всех омрачений и достижения всех реализаций. Достижение просветления ради блага других живых существ лучше, чем достижение нирваны, состояния покоя только лишь для себя, которое считается ниже. Этот абсолютный уровень практики наиболее важен.

Все счастье приходит от Дхармы

Люди, получившие самую большую драгоценность, человеческое тело, но не знающие Дхарму, не понимают, как сделать эту жизнь полезной. Они понятия не имеют ни о чем, кроме того, как создавать причину для страданий днем и ночью. Когда бы ни происходила их

двигательная и мыслительная активность, они всегда создают негативную карму. Из-за этого становится сложно иметь доброе сердце. В жизни *так* много позитивных вещей. Даже без практики Дхармы есть так много хороших вещей, которые они могут сделать, чтобы принести пользу другим и себе, но из-за того что их сознание очень слабое, они не могут думать об этих вещах.

После многих жизней, проведенных в молитве и практике морали, они обрели это человеческое тело, но ради чего? Зачем им это тело? Для того чтобы они снова могли создать причину перерождения в низших сферах, ни для чего больше. Будь они миллионерами или миллиардерами, или даже нищими - все одно и то же. Это очень грустно.

Примером является один индийский миллиардер, о котором мне рассказывали. У него было много денег, но он не знал, что с ними делать, поэтому построил пятидесяти- или шестидесятиэтажное здание в Мумбаи за более чем миллиард долларов. Там было несколько бассейнов и вертолетная площадка на крыше. Ему нужно было шестьсот человек, чтобы присматривать за этим домом.

После того как строительство было завершено, он пригласил эксперта по фэн-шуй, чтобы тот посмотрел дом. Эксперт сказал, что этот дом был очень вреден, он не был хорош для него. И тогда вся семья выехала, оставив дом пустым.

Если бы мы были миллиардерами, то могли бы помогать множеству бедняков даже в одной только Индии, не говоря уже о других странах. В мире очень много бедных людей, которые страдают, у которых нет дома, нет еды, и существует так много способов помочь им обрести счастье. Мы могли бы построить для них дома или дать еды. У этого человека было невообразимое количество денег, но все, о чем он мог думать - это о том, чтобы построить что-то для своей семьи. Так жалко, так грустно.

Что если бы мы были как тот человек и внезапно умерли во сне от сердечного приступа или чего-то подобного? Много людей умирает. Они идут в постель живыми, а на следующее утро не могут встать, потому что стали трупами. Это случается с миллионами людей в мире каждый день. Если мы умерли так внезапно, то какова была бы связь между этой жизнью и следующей? Мы накопили все это богатство, но только наше сознание уходит в следующее воплощение. Мы заботились о своем теле больше, чем о буддах и бодхисаттвах, больше, чем обо всех живых существах, но даже его нужно оставить.

Сложно быть уверенным в том, что наше следующее рождение произойдет в высших сферах. Это зависит от того, создали мы добродетель или негатив, а недобродетель, которую мы накапливаем каждый день, очень сильна - она совершенна - в то время как вся добродетель, создаваемая нами, очень слаба. Даже если нам удастся сделать что-то хорошее, мы разрушаем это гневом или враждебностью. Когда нам не удастся практиковать терпение и сострадание, возникает гнев, и он разрушает наши заслуги. Поскольку каждую маленькую заслугу мы не посвящаем достижению просветления, наши заслуги оказываются полностью разрушенными гневом, и в результате мы получаем рождение в низших сферах, ужас которого нам и представить трудно.

Когда мы смотрим на живых существ в этом мире, включая себя самих, то видим, что вся наша жизнь потрачена на привязанность, и вовсе не привязанность к лучшему рождению и самсарическим удовольствиям следующего воплощения, а привязанность к этой жизни, исключительно к этой жизни. За исключением тех, кто практикует Дхарму, все люди мира - миллионеры, миллиардеры, нищие - трудятся ради привязанности к этой жизни, ради восьми мирских дхарм. Мы стали рабами денег, рабами работы, рабами привязанности к этой жизни.

Более того, мы еще и злимся, так что мы также стали рабами гнева. И неведение все время с нами, особенно то неведение, которое принимает “я” и психофизические совокупности за истинно существующие, это неведение является корнем самсары. Днем и ночью, все время мы полностью являемся его рабами. Такова наша жизнь.

Счастье приходит из Дхармы, наша работа приходит из Дхармы, деньги приходят из Дхармы. Это основная причина, хорошая карма, позитивное сознание, добрые поступки тела, речи и ума. Это то, что может быть понято только теми, кто знает Дхарму. Мирские обыватели не знают этого, они не в курсе, что все хорошее, все счастье приходит из Дхармы.

Практика Дхармы важнее чем что-либо еще, но для большинства людей в мире так трудно ей заниматься. Они неспособны совершать добродетельные поступки - позитивные, чистые, здоровые поступки, являющиеся причинами счастья - потому что ничего не знают об уме и о карме. Будь они миллионерами, миллиардерами или нищими, они не знают Дхарму, и поэтому днем и ночью, какие бы действия ни совершали телом, речью и умом, все это становится деянием привязанности, а потому недобродетелью.

Есть люди, которые невежественны относительно Дхармы, но от природы имеют доброе сердце. Люди, думающие о других, возможно, могут накопить заслуги, но если они не посвящают их или не практикуют терпение и сострадание, эти заслуги могут быть легко уничтожены.

С другой стороны, если мы посвящаем все заслуги, которые накопили, достижению состояния всеведения, тогда даже если возникает гнев или ложные воззрения, эти заслуги могут ослабнуть, но не будут полностью разрушены. Как говорил Пабонгка Дэчен Ньингпо, даже если вы можете убрать множество валунов с большой горы, сама гора все же останется. Заслугам, посвященным достижению просветления, может быть нанесен вред, но они не будут полностью уничтожены. Но если их не посвятили, то они легко могут быть совершенно разрушены.

Лучший способ посвящения - делать это, [размышляя о] пустоте. Вот почему, посвящая заслуги в конце учения, я делаю это с медитацией на пустоту. Посвящая заслуги посредством такой медитации - не просто произнося слово “пустота”, а медитируя на нее - мы предотвращаем их разрушение в будущем, и если потом возникают ложные воззрения или гнев, то негативные эмоции даже не ослабят заслуги.

Кьябже Кирти Ценжаб Ринпоче говорил, что только [реализация] пустоты, и ничто иное, может напрямую устранить корень самсары - неведение, цепляющееся за истинно существующее “я”. И хотя бодхичитта тоже может помочь, все же у нее нет силы [для отсечения корня самсары].

Важность Дхармы и Дхарма-центров

Даже небольшое исследование ясно покажет, как много страданий испытывают живые существа. Даже если мы не думаем обо всех живых существах, а просто смотрим на людей в этом мире, мы можем увидеть, сколько страданий им приходится выносить из-за неведения относительно Дхармы, и как сильно незнание Дхармы вредит их жизни. Даже здесь, в этом мире, куда в прошлом сошел Будда, и где все еще существует буддизм, человеческие существа еще очень много страдают. Это пока не прекратилось. Глядя на состояние других, нам нужно понимать, как сильно нам повезло не только в том, что мы знаем Дхарму, но и в том, что способны продолжать учиться и воплощать ее в жизнь.

С этой точки зрения мы можем увидеть, как важен Дхарма-центр - место, где есть учитель, переводчик и хорошо функционирующая организация. Это невероятно важно. Это приносит такую пользу, и так необходимо людям.

Я хочу воспользоваться этой возможностью и поблагодарить всех, кто работает в Дхарма-центрах в разных странах и здесь, в Англии, в центрах Jamyang в Лондоне и Лидс, а также в других учебных группах. Я хочу подчеркнуть, как это важно. Даже маленькие учебные группы имеют большое значение. Даже один человек, выполняющий волонтерскую работу в центре, очень важен.

Именно так начинается контакт с Дхармой. В самом начале сознание человека полностью закрыто, и он понятия не имеет, что делать. Но потом у него появляется возможность поговорить с волонтером центра на улице или в кафе центра, и это приводит его на занятия и к книгам. Простая способность видеть книги по Дхарме открывает сознание и подталкивает задуматься о новых вещах, новых идеях в жизни. Благодаря этому человек может найти новые способы быть счастливым. Даже болтая с кем-то в автобусе о сострадании, вы можете открыть сознание этого человека. Вы хватаетесь за эту возможность, и все начинается с этого.

Когда вы просто разговариваете с людьми о Дхарме или буддийской философии, и они начинают интересоваться, вы можете постепенно помогать им на пути. Таким образом появляется возможность приносить пользу живым существам. Можете давать им книги по Дхарме или помогать найти учения в интернете. В наше время существует намного больше возможностей, чем раньше. Есть много способов помочь, и так много книг, которые они могут читать, в зависимости от того, какие у них проблемы. Вот почему даже небольшие учебные группы очень важны.

Все мы пришли в буддизм через кого-то. Конечно, все это благодаря прошлой карме, карме наших прошлых жизней. Затем мы учились и практиковали и стали участвовать больше. Есть множество путей оказания помощи, и, конечно, поскольку мы не можем терпеть, глядя на то, как тяжело страдают все живые существа, нам необходимо достичь просветления самим.

Поэтому я бы хотел воспользоваться этой возможностью и от всего сердца поблагодарить всех, особенно тех людей, которые служат организации ФПМТ, работая в центрах в разных странах, и особенно в Англии. Вы помогаете другим, учите, дарите другим счастье. Это жизненно важно. Другие люди помогали нам, и теперь мы обязаны помочь им. От лица Ламы Еше, Его Святейшества Далай Ламы, всех будд и бодхисаттв, а также всех живых существ я хочу поблагодарить каждого из вас от всего сердца.

Ринпоче учит английский

Нам всем нужно просветление. Не знаю, кто использовал слово “просветление” в качестве перевода термина *jang-chub*. Возможно, это был человек из Сиккима, автор очень старого словаря, который у меня был в Буксе.⁷⁴ Словарь был очень старым и напечатанным на очень плохой бумаге, рвавшейся даже от простой скрепки.

Я пытался выучить этот словарь наизусть. Мы с Ламой Еше пробовали выучить английский так, как обычно учим тексты по Дхарме - зазубривая всю книгу. Других вариантов не было, потому что в Буксе у нас не было возможности говорить по-английски. Потом я встретил главу лагеря для лам, сикха из штата Пенджаб, ветерана Второй мировой войны, о котором я уже упоминал, и я говорил ему что-нибудь вроде: “Как ваши дела?”, - или что-то еще. У нас не было других диалогов.

⁷⁴ Кази Дава Самдуп (1868-1923), опубликовавший Англо-тибетский словарь в Калькутте в 1919. Он также вместе с Уолтером Эвансом-Венцом перевел и издал книги: “Тибетская книга мертвых”, “Великий йогин Тибета Миларепа” и “Тибетская йога и тайные учения”. См. очень интересную статью о нем в Википедии.

Там были еще два индийца из низшей касты, работающих на кухне кхангцена. Одного звали Поканг Бабу, а имени второго я не помню. В любом случае, с ними мы тоже особо не разговаривали. Поскольку у нас не было возможности пользоваться английским, то мы забыли его. Я мог выучить наизусть большинство текстов, но не этот словарь! Муж одной родственницы в Гхум дал мне несколько книг на английском.⁷⁵ Он преподавал в школе Святого Джозефа, очень хорошем христианском учебном заведении в Дарджилинге. Я проверял значения разных слов и пытался запомнить их, но потом забывал, и приходилось зазубривать снова. Я проделал это несколько раз. Кроме этой, от книг не было никакой другой пользы.

И, конечно, [проблемой было] произношение. Поскольку я ни у кого не учился, то когда пытался использовать какое-то слово, у меня ничего не получалось, например, слово “ритуал”. Фреда Беди, о которой я также упоминал ранее, руководила школой для молодых лам в Дели, она приглашала меня присоединиться к занятиям много раз, но я не принимал приглашение, пока не подхватил туберкулез. Тогда я поехал и остался на шесть месяцев. Позже она перевела школу в Далхози, которую я также посещал. Однажды она спросила меня о Его Святейшестве Сонге Ринпоче, но когда я попытался сказать, что он делал много пудж, и использовал слово “обряд”, она его вообще не поняла. Она подумала, что я сказал, что Ринпоче занимался письмом! (В английском языке у слов “обряд” - rite - и “писать” - write - похожее произношение. - Прим.пер.) И потом нам пришлось искать переводчика.

Так странно, как разворачивается жизнь; очень-очень странно, должен вам признаться. Когда я был в Дарджилинге, кто-то повел меня в кино на английский фильм, это был мой первый и единственный раз. Английские фильмы крутили по вечерам, а фильмы на хинди - днем. Иногда старший монах из Тибета брал нас в кино на индийские фильмы, они были нормальными, но в тот вечер меня пригласили на английский фильм, и я увидел, какую суетную жизнь вели люди с Запада: они летали по всему миру на самолетах и вечно куда-то спешили; я вознес множество молитв, чтобы никогда не переродиться на Западе! Даже тибетские женщины, сидящие за мной и смотрящие кино, могли слышать, как я молился. Я помню этот самый первый западный фильм. Но сейчас я живу на Западе! Время от времени я бываю в Азии, но живу на Западе. Вот почему я сказал, как странно поворачивается жизнь.

Ваджраяна подобна солнцу и луне

Как объяснял всеведающий Лама Цонкапа, есть две колесницы, или *yana*, которые могут привести нас к просветлению - состоянию полного очищения и полной реализации - это Парамитаяна и глубочайшая Ваджраяна. Из них Ваджраяна, или колесница Тайной Мантры, является более особенной, более возвышенной, чем Парамитаяна. Он говорил, что они подобны солнцу и луне, что означает, что они обе величайшие и самые лучшие в смысле достижения просветления.

Если у нас нет бодхичитты, мы все же можем развить отречение от самсары и завершить пять этапов Хинаяны, Малой Колесницы. Таким образом, мы можем освободить себя от океанов страданий самсары и достичь абсолютного счастья низшей нирваны, блаженного состояния индивидуального покоя. Но мы не можем достичь просветления на благо всех живых существ. Для этого нам необходима бодхичитта.

Говорится, что мы можем достичь полного просветления, следуя пути Парамитаяны, практикуя аспект бодхичитты - один из трех основных аспектов пути. На самом деле, следуя

⁷⁵ Гхум - это небольшое холмистое местечко в пяти милях от Дарджилинга, Восточная Бенгалия, где расположен монастырь Домо Геше Ринпоче, Самтен Чолинг. Именно там в 1967 году Ламы встретили свою первую ученицу с Запада, Зину Рачевски.

этому пути, даже будучи на пороге просветления, этого не произойдет без получения инициации и реализации ясного света.

Поэтому в конце, даже если мы накопили все заслуги - заслуги мудрости и добродетели - и очистили все загрязнения, что необходимо для достижения дхармакаи, святого сознания будды, и рупакаи, святого тела будды, и это заняло у нас три бесчисленных великих кальпы, когда мы приближаемся к просветлению, то все же не можем его достичь без Ваджраяны.

Как указал великий пандит, практикующий мирянин, великий святой Лобпён Чандрагомин, в течение тех трех бесчисленных великих кальп, когда мы накапливаем заслуги мудрости и добродетели, живые существа пребывают в страданиях самсары, а это невыносимо. Двигаясь путем Парамитаяны, достижение просветления занимает так много времени. Невыносимо, что живые существа, бродящие в самсаре, должны страдать так много и так долго.

Поэтому мы должны практиковать быстрый путь тантры, но не с отношением вроде: “Великолепно! Я могу быстро достичь просветления и расслабиться. Я могу унести на небеса”, - как будто приняв ЛСД или какой-то другой наркотик. Это совсем не так, под наркотиками вы находитесь в полной галлюцинации и прострации и не понимаете, что происходит в мире, и даже не знаете, день сейчас или ночь. Есть много таких людей. Они либо не знают Дхарму, либо не практикуют ее. Но даже если вы практикуете хотя бы немного, это ослабляет привязанность, и у вас появляется хоть какое-то отречение, а это приносит покой.

Если вы не знаете Дхарму или не практикуете ее, то у вас нет защиты и метода обретения счастья в жизни. Тогда все, что вы видите - это проблемы. Единственная жизнь, которую вы знаете - это та, где нет удовлетворения. И затем, как многие люди в этом мире, вам становится скучно, и, возможно, вы даже совершаете самоубийство. Наверняка так происходит каждый день. Люди не знают, что делать, они не понимают, как стать счастливыми, и чувствуют себя перегруженными проблемами. Так жалко, так грустно.

Поэтому мы должны помогать живым существам, но не можем ждать три бесчисленных великих кальпы, которые это займет, чтобы достичь просветления на пути Парамитаяны. Таким образом, нам нужно практиковать тантру, Ваджраяну, которая позволяет нам стать просветленными за невероятно короткое время.

Как говорил всеведающий Лама Цонкапа,

*Благослови, чтобы я смог вступить
В святые врата счастливых:
Высшую ваджрную колесницу.⁷⁶*

Из трех колесниц, Хинаяны, Махаяны Парамитаяны и Махаяны Ваджраяны, последняя является высшей. Это священные врата счастливых, имеющих высокие способности и подобных драгоценным камням среди живых существ, являющихся объектами для усмирения - эти существа с высокими способностями обладают большими заслугами и очень умны. Чтобы достичь полного просветления за одну жизнь, нам необходимо войти в эти священные врата, а потому: “Прошу, благослови меня войти”.

Необходимо практиковать различные уровни тантры: крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра и маха-ануттара йога-тантра (или высшая йога-тантра). Поступив таким образом, мы овладеем способами, которые нужны нам для достижения просветления за одну жизнь.

⁷⁶ “Основа всех благих качеств”. Перевод с английского дост. Лобсанг Тенпа, под ред. Е.Бузятова.

Как я уже упоминал, существа-скитальцы находятся под полным контролем негативных эмоций и кармы и совершенно не обладают свободой. Они бродят по шести мирам снова и снова, снова и снова, и постоянно испытывают невероятные страдания. Нет ничего нового, чего бы они не проходили с безначальных времен, но они не могут этого помнить.

Чтобы освободить этих существ-скитальцев из океана страданий самсары и привести их к полному просветлению, нам нужно практиковать тантру и достичь просветления за одну жизнь. Такова мотивация для практики любого из четырех классов тантры. Но с низшими тантрами мы начинаем с достижения долгой жизни, когда можем жить сотни и тысячи лет, и, в конце концов, достигаем просветления.

Однако с высшей йога-тантрой нам этого не нужно. Даже несмотря на то что практики низших тантр более действенны, чем практики Махаяны Парамитаяны, колесницы сутр, высшая йога-тантра еще более действенна, и благодаря ей мы можем достичь полного просветления, единого состояния Ваджрадхары, за одну короткую жизнь этого века упадка, и нам не нужно продлевать свою жизнь. Именно поэтому эта тантра обладает большей полезностью.

Как мы можем быть счастливы, пока другие страдают?

Как говорит бодхисаттва Тхогме Зангпо в тексте “Тридцать семь практик бодхисаттвы”,

Как можно предаваться собственному счастью, когда страдают ваши матери, которые нежно заботились о вас с безначальных времен? Поэтому лелеять и укреплять в себе благое устремление помочь всему живому избавиться от страданий – это практика бодхисаттв.⁷⁷

Будучи совершенно невежественными относительно причин счастья и причин страданий, мы, мирские существа, думаем, что всегда работаем ради счастья, но в действительности постоянно создаем причину страданий. Мы все время суетимся, днем и ночью, как муравьи, без устали бегающие вверх и вниз по деревьям. Поскольку нашим устремлением является не просто привязанность к будущим жизням, а к этой жизни, то каждое действие наших тела, речи и ума становится негативной кармой.

В этом мы не отличаемся от насекомых: пауков, сверчков, муравьев и прочих. Наша мотивация так похожа на их. Точно так же поступают миллионеры, миллиардеры и триллионеры: нет никакой разницы, их мотивация в точности такая же. Все мы были миллионерами, миллиардерами, триллионерами, королями в сферах богов и людей, Индрой и Брахмой бесчисленное множество раз.

Мы совершенно как слизняки, которые выползают, когда идет дождь. Как и они, мы трудимся только ради этой жизни, поэтому каждое действие становится недобродетелью. И даже если мы накапливаем немного заслуг, поскольку у нас так много врагов, мы часто и легко приходим в гнев из-за привычки своего ума, и те заслуги, которые мы успели накопить, постоянно оказываются разрушены.

Мы можем интеллектуально знать о заслугах, думая: “Я прошел этот ретрит, я сделал эту предварительную практику, я изучил это и то, я так много сделал”, - но, как я уже говорил, наше сознание остается таким же, как и было, или даже становится хуже. Это как если бы мы вообще

⁷⁷ Стих 10. Взято из комментария Гарчена Ринпоче к “Тридцати семи практикам бодхисаттв”. Перевод с английского на русский Ольги Корнюшиной.

никогда не встречались с Дхармой. Проблемы все еще возникают. До того как встретить Дхарму некоторые люди испытывают очень немного негативных эмоций, но чем больше они включаются в процесс интеллектуального изучения Дхармы, тем сильнее становятся их негативные эмоции, если они не делают практики. Возникает больше гордыни, гнева и прочего, вызывая постоянные страдания в настоящем и будущем.

Поэтому Тхогме Зангпо спрашивает, как можем мы быть счастливы, когда бесчисленные живые существа страдают? В чем польза такого счастья? Далее он говорит, что для того чтобы освободить других от океана страданий самсары, нам нужно породить бодхичитту, практику бодхисаттв.

Пока мы несвободны от кармы и омрачений, которые нами управляют, мы будем постоянно мучаться, испытывая страдания боли, перемены и всеохватное страдание. Мы будем сталкиваться со страданиями шести сфер и испытывать их снова и снова, бесконечно. Поэтому нам необходимо стать свободными от всей самсары и достичь малой нирваны, блаженного состояния мира.

Но только этого недостаточно. Лучше нам достичь великой нирваны, полного просветления. Мы должны освободить себя даже от тонких омрачений, которые препятствуют всеведению, и в особенности это нужно ради блага всех живых существ, чтобы освободить их от океанов страданий самсары и привести к полному просветлению как можно скорее. Необходимо достичь полного просветления как можно быстрее. Вот почему мы должны практиковать высшую йога-тантру.

Глава 10. Видеть учителя как Будду

Вред, нанесенный Долгьялом

Я хочу рассказать эту историю, чтобы у вас было лучшее понимание ущерба, который Долгьял наносит миру, буддизму, тибетскому буддизму и, в частности, учениям Ламы Цонкапы. Некоторые истории имели место много лет назад, но именно эта случилась не так давно.

Этот инцидент произошел в монастыре Гандэн. Там жил один геше, Джангце Геше Драти, он был экспертом в философии. Когда мы были в Буксе, он был очень известен благодаря знанию пяти основных текстов учения сутр: *Абхисамая-аламкары*, *Винаи*, *Мадхьямики*, *Абхидхарма-коши* и *Праманаварттики*, и, думаю, позже он стал еще известнее на юге Индии. Он пришел к нам в класс в Буксе, чтобы объяснить один из текстов.

После Буксы офис Его Святейшества Далай Ламы в Дарамсале посоветовал ему изменить систему образования монахов на более академическую - как в университете. До этого предметы преподавались последовательно, один за другим, и на каждый выделялось определенное количество лет, так что то, что было пройдено, напрямую зависело от времени, проведенного в монастыре. Послушав совета, он изменил курс обучения на нечто похожее на университетский учебный план, где пять основных текстов учений сутр изучались одновременно.

Когда Геше Цепель, у которого теперь есть Дхарма-центр в Америке⁷⁸, был настоятелем монастыря Гандэн Джангце, он хотел обучаться у Геше Драти, особенно потому что тот был экспертом в философии Мадхьямики, даже несмотря на то что сам Геше Цепель тоже был большим знатоком. Он подготовил все необходимые подношения, чтобы попросить учений на следующий день, но в ту ночь ему приснился очень плохой сон, и он не пошел.

Случилось вот что: Геше Драти критиковал Его Святейшество. Он сказал, что есть много ученых лам, делающих практику Долгьяла, и что они очень хорошие учителя, - что-то вроде того. Я не видел деталей той критики, но Кхандро-ла сказала Его Святейшеству, что это была худшая критика из всех на тот момент.

Монастырь Гандэн разделен на колледжи Щарце и Джангце, и письмо с критикой Его Святейшества было публично прочитано на собрании в Гандэн Джангце. Не знаю, как много тысяч монахов было в Джангце, но все они присутствовали на пудже. Из-за этого администрация и настоятели монастырей собрались, чтобы решить, следует ли исключить Геше Драти из монастыря Гандэн Джангце, даже несмотря на то что он был великолепным учителем и имел тысячу учеников.

Они решили спросить совета у Каларупы, главного защитника монастыря Гандэн. Сила всех будд проявлена в Ямантаке, Ваджрабхайраве, являющегося самым гневным аспектом Манджушри. Каларупа - это защитник, который подчиняется Ямантаке и действует по его приказанию. Но этот защитник не мирское существо, он пребывает за пределами самсары. Существуют три аспекта Каларупы: внешний, внутренний и тайный. Из двух защитников Ламы Цонкапы - Каларупы и Шестирукого Махакалы - Каларупа главнее. Лама Цонкапа поручил им работу, и они ее выполнили.

Церемония вопрошения Каларупы, для которой нужно использовать небольшие чаши, занимает продолжительное время, поскольку каждая чаша должна быть взвешена точнейшим образом, как если бы вы покупали золото. Ответ на вопрос появляется внутри чаш; вопрос

⁷⁸ Центр "Land of Compassion Buddha" в городе Уэст-Ковина, Калифорнии.

задается в уме. Поэтому все чаши должны весить одинаково, если одна из них легче или тяжелее, то ответ становится некорректным.

После проведения пудж и молитв, администрация и настоятели монастыря задали вопрос, нужно ли изгнать из монастыря этого геше, и ответом было: нужно. Его критика Его Святейшества Далай Ламы затем была зачитана всем монахам, которые захлопали в ладоши. Аплодисменты на Западе означают радость и одобрение, как на футболе, чтобы показать, что вы счастливы. А в Тибете это противоположно счастью или жесту приветствия. В монастырях это означает что-то вроде гнева.

Мы раньше так делали в Буксе. Для монахов готовили большой чайник черного чая, и они выливали его целиком, что по сути означало гневное действие, демонстрацию непередаваемых страданий народа Тибета, перевернутого с ног на голову. В самом начале нашей жизни в Буксе [во время таких протестов] монахи выливали весь чай и затем забивали это место концами своих монашеских одеяний, *зэн*.

Монахи делали это, но, конечно, хотя само действие может быть гневным, оно должно соответствовать буддийской практике и быть мотивированным состраданием, в противном случае оно становится мирским занятием, что по сути то же самое, чем занимается большинство стран: борются и убивают друг друга. Нет никакой разницы.

Я слышал, что в Ираке, пока Саддам Хуссейн был президентом, когда кто-нибудь совершал что-то неправильное, его забирали на место казни и заставляли лечь на землю. Его родители и родственники должны были присутствовать при этом, и когда ему отрубили голову, они должны были хлопать в ладоши, как если бы им это нравилось.

Изначальная мотивация должна соответствовать буддизму - это должно быть великим состраданием по отношению к другим, даже к врагу. Тогда, даже если это гневное действие, то оно похоже на то, как родители наказывают своего ребенка, чтобы помочь ему. Они отправляют его на обучение в школу, чтобы дать образование и обеспечить хорошее будущее, но если ребенок отказывается ходить в школу, они могут ругать и даже бить его с состраданием, потому что заботятся о его будущем и не хотят, чтобы он страдал в дальнейшем. Это похоже на то, как монахи выливали тот чай.

В монастыре Гандэн, когда письмо было зачитано публично, все монахи захлопали в ладоши, демонстрируя, что они хотят, чтобы этот геше ушел из монастыря, даже несмотря на то что он был ученым, в частности, экспертом по Мадхьямике - учению о пустоте. Они хлопали в ладоши и прогнали его. Сейчас он во Франции.

Мы, простые люди, не понимаем размеры ущерба, который может нанести Долгьял через высоких лам - тех, которые прекрасно знают философию. Он вредит лучшим из лучших, и затем они распространяют его влияние на многих людей, побуждая их делать его практики. Он хочет, чтобы множество людей делали практики для него, следовали за ним, поэтому влияет на геше и лам таким образом.

Это распространилось даже на главный монастырь Ламы Цонкапы, монастырь Гандэн, где сохраняются его учения, и где монахи не только изучают тексты, но и воплощают на практике то, что там написано. Гандэн был великим монастырем традиции Ламы Цонкапы в Тибете, а сейчас он расположен на юге Индии. Там сохраняется первоклассное буддийское образование, обширное и глубокое, как Тихий океан, но это не просто вера. Вам не запрещают проверять и задавать вопросы и не требуют слепо верить в то, что вам говорят. Монахи прекрасно подкованы, чтобы объяснять Дхарму живым существам в зависимости от уровня сознания учеников - будь то обширные учения, учения среднего уровня или только самая суть лам-рим.

Эти монастыри - Гандэн, Сера и Дрепунг - всегда выпускали высококвалифицированных учителей и продолжают это делать.

Поэтому вы можете увидеть, что вред, который может нанести Долгьял, огромен. Если лучшие учителя, являющиеся знатоками Дхармы, поддаются влиянию Долгьяла, то и многие ученики, не проверяющие действия своего учителя, легко могут повестись на это. Они даже могут подумать, что причина, по которой учитель так успешен - это практика Долгьяла.

Но учитель и так успешен, у него уже есть великое знание. Высокие ламы, такие как Кьябже Триджанг Ринпоче, Кьябже Сонг Ринпоче, Пабонгка Ринпоче и прочие обладают отречением, бодхичиттой, правильным воззрением пустоты и тантрическими реализациями стадий порождения и завершения. Конечно, даже благодаря одной только бодхичитте они могут принести огромную пользу остальным. Простое подношение с бодхичиттой ложки еды собаке очищает негативную карму собаки и создает связь с этой собакой так, что она сможет встретить бодхисаттву в будущих жизнях снова и снова. Поэтому эти великие ламы приносят пользу живым существам не только через учения. Но так много людей думает, что они влиятельны благодаря Долгьялу.

Вывод таков: Долгьял желает вреда другим. У него самого нет никакой связи учитель-ученик с Его Святейшеством Далай Ламой, поскольку он нарушил свою самую в прошлом, поэтому он хочет сделать и других людей такими же. Он вредит буддизму, в особенности учениям Ламы Цонкапы, и миру.

Даже если мы хорошо выучили слова Дхармы, изучив священные тексты, мы все еще можем допускать большие ошибки в своей практике, если неправильно следуем своему духовному другу и даже критикуем его. Мы можем быть экспертами во всех этих чрезвычайно сложных текстах, но поскольку не произвели тщательный анализ, то легко можем поверить в такие вещи.

Таким образом, Долгьял в особенности пытается навредить учениям Ламы Цонкапы и создать дисгармонию внутри традиции Ламы Цонкапы. Он очень ограничен, очень-очень ограничен. Он желает вызвать дисгармонию между традициями тибетского буддизма: Ньингма, Кагью, Сакья и Гелуг. Нежелание создать соединение с другими традициями, неприятие их учений - это сильная ограниченность, она приносит огромную дисгармонию. Лама Цонкапа принял обеты полного монашеского посвящения от Восьмого Кармапы, Микьё Дорже, а также слушал учения лам разных традиций.

Мы должны проверять любого учителя, за которым следуем

Корнем просветления является правильная преданность духовному другу. Если она такова, это приносит всяческий успех, вплоть до просветления - способности освободить всех живых существ от океанов страданий самсары и привести их к полному просветлению. Если корень нездоров, если мы делаем ошибку в том, как вверяем себя благородному другу, то не будет никакого успеха, и мы будем испытывать большие страдания в этой и последующих жизнях в течение сотен тысяч или даже миллионов воплощений. Например, нам придется испытывать невыносимые страдания неистощимых сфер ада в течение промежуточной кальпы.⁷⁹

Но даже тогда наша карма не будет завершена. Даже когда этот мир заканчивает свое существование, даже когда он становится пустым, что и произойдет после великой кальпы, мы переродимся в адских сферах другой вселенной. Существует бесчисленное множество

⁷⁹ См. "Сердце пути", стр. 167.

вселенных, и в них также есть сферы ада, поэтому мы переродимся там и будем испытывать муки, пока наша карма не закончится.

Даже недавно Долгьял спровоцировал огромную опасность, в особенности для учений Ламы Цонкапы. Например, многие ученики почувствовали гнев или развили неправильное воззрение в отношении своего учителя; Долгьял вредит таким образом. За одну секунду они разрушили свою способность достичь просветления, свои реализации и заслуги. Хотя я не видел этого своими глазами, но слышал, что в текстах говорится, что неверные воззрения в отношении гуру разрушают сотни тысяч кальп заслуг.

В лам-риме написано немного по-другому. Там говорится, что если мы злимся на своего учителя, то сколько секунд мы злимся, столько кальп нам нужно будет переродиться в низших сферах. В этом пункте есть противоречие. Я упоминал, что если мы, не будучи бодхисаттвой, злимся на бодхисаттву в течение секунды, то разрушаем заслуги за тысячу кальп, накопленные благодаря заботе о живых существах и подношениям буддам. Это также упоминается в “Ламрим Ченмо” и “Вступлении на путь бодхисаттвы”. Я спрашивал Джянгце Чодже, он думал, что имеется в виду минута, но я думаю, что секунда.

Это не мелочи. Долгьял разрушает корень пути к просветлению, правильное вверение себя духовному наставнику, самую главную вещь в нашей жизни. Вы должны это знать. Не нужно думать: “О, да это проблема тибетцев”. Вам следует знать, насколько большой вред это приносит, иначе вы втянетесь и не будете знать, что вас обманывают.

Я слышал, что последователи Долгьяла в Сингапуре приклеивают мантру Долгьяла на машину и оставляют ее снаружи. Они на самом деле верят, что если приклеят эту мантру на машину или будут ее начитывать, то это принесет им успех в бизнесе.

Нас очень легко обмануть, поэтому нужно все проверять. Учитель Будда Шакьямуни сказал:

*О бхикшу и мудрецы,
Так же как золотых дел мастер проверяет золото,
Нагревая, разрезая и вытягивая его,
Так и вы должны проверять мои слова, чтобы принять их.
Но не принимайте их из одного почтения ко мне.*

Сам Будда сказал это.⁸⁰ Нам нужно проверять его учения точно так же, как мы тестировали бы металл, чтобы убедиться, что это золото, и увидеть, является ли это подделкой, смесью или чистым золотом. Есть три способа тестирования золота: посредством резки, трения и горения. Будда сказал, что нам нужно принимать его учения только после их проверки и понимания, что они правильны. Это значит, какой бы у нас ни возник вопрос, любое его исследование приветствуется. Как только мы проверили и убедились, что учения корректны, и из-за этого решили следовать им, тогда можем быть уверены, что делаем это не из-за слепой веры. По моему мнению из всех религий только буддизм дает нам возможность и свободу проверять путь целиком.

В монастырях обучение ведется особым образом - через дебаты. Принятие учений Будды происходит не только через веру, но и посредством дебатов, вопросов: вы можете задать любой вопрос и решить для себя, корректен ответ или нет. Даже если он верен, вы все еще можете

⁸⁰ Известное изречение Будды из “Гхана-вьюха сутры”; эту версию четверостишия можно найти на металлической пластине рядом со статуей Будды в Цуглакханге, храме Его Святейшества Далай Ламы в Дарамсале.

продолжить дебаты. Если вы хорошо это делаете, то даже если кто-то дает правильный ответ, вы все равно можете попробовать изменить мнение человека.

Буддизм очень логичен, совершенен, и его проверка приводит к глубокому, ясному пониманию учений. Нас не просят принимать что-либо на веру вслепую. Нам никогда не скажут, что нельзя задавать вопросы, и мы просто должны принять то, что слышим. Так может произойти только когда у кого-то нет ответа.

Я поднимаю эту тему в контексте Долгьяла. Я хочу сказать, что если нам позволено проверять то, что было открыто учителем, то почему это не так с Долгьялом? Такой у меня вопрос. Тот, кто выполняет практику Долгьяла, может быть экспертом в дебатах, но он никогда не проверял Долгьяла. Это очень странно. Особенно видя, сколько вреда Долгьял приносит миру, буддизму, благополучию Тибета, желаниям Его Святейшества и в особенности учениям Ламы Цонкапы. Это очень ясно. Таково влияние Долгьяла даже на самых высоко образованных лам и геше. Это приводит многих людей к тому, что они более не следуют за Его Святейшеством и вместо этого начинают идти за Долгьялом, идти в неправильном направлении.

Если вы придерживаетесь тибетского буддизма, изучаете и практикуете тантру, то необходимо это понимать. И если думаете, что это исключительно проблема тибетцев, то вы ошибаетесь. Тибетский буддизм пришел от самого Будды и тех, кто практически был вторыми буддами - Нагарджуны и всех великих пандитов Наланды, а также многих просветленных тибетских лам, таких как Лама Цонкапа. Поскольку то, что вы изучаете приходит от этой великой линии передачи, Долгьял - это и ваша проблема тоже.

Видеть гуру как будду

В сутре говорится:

Со своей стороны, будучи учеником, думайте, что учитель, открывающий вам Дхарму, является буддой, всегда пребывающим перед вами и благословляющим ваше сердце. Благодаря таким размышлениям, будда будет постоянно благословлять ваш ум, освобождая его от всех неверных концепций и ошибочных мыслей.

Очень важно помнить эти слова, когда бы вы ни делали медитацию на преданность учителю. Думайте, что духовный друг, открывающий Дхарму, и есть будда. Со своей стороны, будучи учениками, нам следует думать о нем как о будде. Тогда будда всегда будет пребывать перед нами в форме того, кто открывает для нас Дхарму - нашего учителя. Даже если мы получили одну только устную передачу мантры ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ или одно четверостишие учения, связь уже была создана. Мы стали учениками, а он или она нашим учителем.

Когда бы мы ни подумали о будде, он всегда перед нами, даруя благословения нашему уму, нашему сердцу. Это не то физическое сердце, которое бьется в груди, а то, где находится сознание. Ученые часто говорят о мозге. Это довольно естественно, не так ли? Разве вы иногда не чувствуете, что мышление происходит в мозге? Когда вы думаете о проблеме или о чем-то еще, разве не чувствуете, что это в мозге, а не в каком-то другом месте?

С другой стороны, эмоции, такие как сострадание, терпение и гнев кажутся приходящими не из мозга, а скорее из сердца. Когда возникают сильные негативные эмоции, именно там мы их и чувствуем. Итак, у меня вопрос: почему мы чувствуем их там? Почему не в мозге, в то время как ученые говорят о мозге как о центре всего? Думаю, многие из вас исследовали и отвергли мнение науки, что мозг является центром. Есть даже случаи, когда человек выживал без него.

В Пхагри, где я жил три года, Кьябже Сонг Ринпоче, дававший мне множество инициаций и учений, видел человека без головы - только с шеей. Чтобы его покормить, родные давали ему цампу через шею. Ему удавалось общаться. Когда ему хотелось побыть на солнце, или когда он был голодным, то объяснял это с помощью пальцев, например, потирал живот, демонстрируя голод. У него не было головы, но он был жив. Это кажется невероятным, но вы должны знать, что мой гуру, Кьябже Сонг Ринопче, действительно видел это в Пхагри. Нет никаких причин, чтобы мой учитель лгал мне.

Также он говорил мне, что слышал о цыпленке, жившем без головы два или три года. Возможно, он видел это по телевизору. Человек, кормивший этого цыпленка, возил его по всему миру, чтобы заработать денег, но потом цыпленок умер, потому что хозяин забыл дать ему еды. Это значит, что даже без мозга все еще есть основа, чтобы сознание функционировало в теле, все еще возможно быть живым существом.

Позднее я видел что-то подобное в тексте, написанном великим ламой из Амдо, у которого была большая коллекция учений сутр и тантр. В учениях он говорил, что в Амдо видел человека без головы. Не знаю, что сказали бы ученые. Если бы я попал на встречу с ними, то задал бы этот вопрос.

Все это имеет отношение к вере в то, что ум и есть мозг. Эти примеры показывают, что реальность представляет собой нечто большее, чем то, во что верят ученые. Им нужно изменить свои идеи, усовершенствовать, чтобы они стали ближе к реальности.

Где бы по нашему мнению ни находился ум, думайте о гуру как о будде, который всегда пребывает здесь, даруя благословения и освобождая нас от неправильных концепций, особенно от неведения, являющегося создателем самсары - веры в то, что "я" и психофизические совокупности истинно существуют. Это очень важная практика. Если мы хотим достичь просветления и освободить живых существ от океанов страданий самсары, если хотим привести их к состоянию *sang-gyä*, полному устранению всех омрачений и обретению всех реализаций, нам необходимо видеть учителя как будду.

В этом вся суть того, как следовать за духовным другом, как быть ему преданным посредством мысли и действия. Преданность в мыслях означает видеть в гуру будду, а преданность в действиях означает получать наставления учителя и выполнять его желания.

Когда мы пригласили Кьябже Чодэна Ринпоче в Vajrapani Institute⁸¹, он сказал, что причина, по которой мы, ученики, видим учителя как будду и следуем его наставлениям, состоит в том, что это единственный путь к просветлению. Если мы способны выполнить эти две вещи - правильно мыслить и действовать в отношении гуру - то в результате мы достигнем *sang-gyä*. В противном случае это невозможно - не будет никакого *sang-gyä*. Таков был его вывод. Ринпоче не использовал этот термин, но имел в виду именно это, *sang-gyä*.

Многие люди думают, что чтобы служить гуру, нам нужно быть рядом с ним. Но это не так. Далеко мы от учителя или близко, мы все равно можем служить. Неважно, живем ли мы в его доме или на другом конце мира. Мы можем быть на луне или на солнце, и все же будем служить учителю, храня обеты, которые он нам даровал, в чистоте: обеты прибежища, пратимокши - например, пять обетов мирянина или восемь махаянских обетов, а также высшие обеты, такие как монашеские, обеты бодхисаттвы или тантрические. Храня эти обеты, мы следуем наставлениям гуру, выполняя его желания; мы служим учителю.

Также медитация, изучение таких вещей как лам-рим, комментариев и философских учений - изучение Дхармы и воплощение ее на практике - это то, чего желает для нас учитель, и поэтому

⁸¹ Ретритный центр ФПМТ в Боулдер Крик, Калифорния.

занимаясь этим, мы также служим гуру, следуя его наставлениям. Что бы ни посоветовал нам учитель, например, пройти ретрит или обучать других Дхарме, это также является служением ему. Нам необязательно быть рядом с учителем. Мы можем находиться далеко, на другой планете или где-либо еще.

В целом все, что приносит благо живым существам и помогает в их освобождении от страданий, является служением гуру, поскольку именно это и является его наставлением. Это и означает выполнение желаний учителя.

Нам также нужно распознать любое физическое или вербальное действие учителя, даже танец, как деяние святого тела будды. Что бы учитель ни делал, все является святым деянием будды; что бы учитель ни говорил, все является святой речью будды.

Вместо того чтобы сохранять сознание плотным от привязанности, необходимо встряхнуть его и быть осознанными. Нам нужно просветлить свой ум. Когда учитель говорит с нами, следует воспринимать это как святую речь всех будд. Это Будда Шакьямуни разговаривает с нами, это Будда Майтрея разговаривает с нами, это Тара разговаривает с нами, это Манджушри разговаривает с нами, это Херука разговаривает с нами, это божество, с которым мы в особенной связи, разговаривает с нами. Это наша практика. Именно так нам нужно поступать.

Также необходимо думать, что то, что учитель говорит или делает - а это является деянием ума гуру - есть деяние святых умов *всех* бесчисленных будд.

Каждый атом святого тела учителя является святым телом всех будд. Нам нужно размышлять таким образом, нужно медитировать на это и осознавать. Если мы сможем, тогда будет так, как говорится в сутре: если мы относимся к учителю как к будде, то будда всегда присутствует перед нами и всегда дарует благословения нашему сердцу, освобождая наше сознание от всех ложных концепций.

Если мы желаем просветления, то именно так и именно поэтому мы должны практиковать. Не следует практиковать только затем чтобы мы могли “улететь”, как это происходит под наркотиками, под ЛСД; не знаю, принимал ли кто-то из присутствующих здесь ЛСД или нет.

Давным-давно в Копане, до того как был построен монастырь, мы с Ламой Еше жили в старом доме, построенном в британском стиле для королевского астролога. У нас была небольшая комната, достаточно просторная, чтобы в ней уместилось два человека; Лама спал на одном конце комнаты, а я на другом. Там была дверь и окно, но не припоминаю, был ли там стол или нет. Помню, в то время у нас был ученик с Запада, он курил то, что сам называл “травой Будды”. В те времена многие наркотики были в доступе. Только появились ЛСД. В Катманду везде, куда бы ты ни пошел, на каждом углу можно было видеть людей с Запада, снующих то тут, то там; их лица были бледны и они имели нездоровый из-за наркотиков, которые принимали. Однажды ученик дал нам хлеб с ЛСД в нем, но мы его не съели. Если бы мы попробовали, то я мог бы описать вам наш опыт - распевание [молитвы подношения] мандалы или, возможно, хождение в ад... не уверен, чем бы это закончилось.

Подношение порам Его Святейшества

Даже если вы читали множество других текстов лам-рим, встретив любое из учений Ламы Цонкапы, думаешь: “Нужно было мне прочесть это с самого начала, чтобы оно было моим первым учением. Хотел бы я увидеть это, когда только-только встретился с буддизмом”. Когда я читаю какой-либо из его текстов, меня всегда это поражает. Его наставления очень немногословны, но настолько широки, настолько глубоки. Так Лама Цонкапа разъясняет учения. Например, говоря о подношении мандалы, он подчеркивает, что очень важно выполнить

качественную визуализацию. Качественная визуализация означает представить мандалу как можно подробнее и затем сделать подношение.

Подношение мандалы - один из исключительных методов накопления обширных заслуг, поэтому выполнение этого метода чисто, создание качественной визуализации - настолько ясной, насколько сможем - очень важно, так же как и подношение мандалы максимально возможное количество раз. Лама Цонкапа упоминает, что эти два фактора позволяют накопить максимальное количество заслуг: качество подношения мандалы и количество подношений. В других текстах лам-рим описаны детали визуализации, но Лама Цонкапа просто подчеркивает это как самое главное.

Те мастера медитации, которые достигли восьмой, девятой или десятой бхуми бодхисаттв, могут являть миллионы, миллиарды и триллионы мандал. Они могут делать простирания в чистой земле будд. Они могут так много, в то время как мы неспособны явить даже одну мандалу. У нас целые горы омрачений и негативной кармы, у бодхисаттв высокого уровня этого нет.

Лама Цонкапа сказал, что выполнение простираний - это еще один способ накопления обширных заслуг. По его словам нам следует визуализировать множество тел, как если бы у нас их было огромное количество, и они покрывали всю землю, и затем делать простирания перед полем заслуг всеми этими миллионами тел.

Визуализация двух простирающихся тел накапливает заслуги, как если бы в действительности два тела делали простирания; представление десяти тел накапливает заслуги как для десяти. Если мы способны визуализировать всю землю, заполненную нашими телами, а также четыре основных направления и все промежуточные, то, выполняя ими простирания, мы получаем столько заслуг, сколько своих тел способны представить. Это создает невероятную благую карму.

Лама Цонкапа объясняет такие вещи очень сжато, давая лишь самую суть. В одном-двух словах он проясняет противоречия в аргументах многих знаменитых мастеров медитации современности и прошлого. И затем использует больше страниц на объяснение практик, таких как предварительные.

Точно так же как визуализация бесчисленного множества тел, совершающих простирания, приносит огромные заслуги, такой же эффект имеет и мысль о том, что, поднося небольшую чашечку воды учителю, мы подносим ее бесчисленным буддам; таким образом, мы получаем такую же пользу, как от подношения воды бесчисленным буддам в действительности. Мы можем размышлять о том, что каждый атом святого тела нашего учителя содержит в себе бесчисленных будд, и мы делаем подношение им всем. Что бы мы ни делали - прислуживали, делали подношение одежды, убирались или стирали - думая, что делаем это для бесчисленных будд, мы получаем то самое количество заслуг, как если бы на самом деле это делали. Даже если мы не делаем этого на осознанном уровне, мы все равно получаем большие заслуги.

Например, посещая учения своего учителя, мы можем думать, что это Тара дает нам учения, что это Учитель Будда Шакьямуни дает учения, что это Манджушри дает учения, что это божество, с которым у нас есть особая связь, дает учения, что это бесчисленные будды дают учения. Подобным образом, когда бы учитель ни давал нам совет, в чем бы он ни заключался, нам следует думать, что этот совет исходит от бесчисленных будд. Это Тара дает нам наставления, это Будда Майтрея дает нам наставления, это Учитель Будда Шакьямуни дает нам наставления, это Махакала дает наставления, это тысяча будд счастливой калпы дают наставления. Все поле заслуг, все даки и дакини, все архаты, включая те шестнадцать, ставшие

буддами, охранители Дхармы - все они дают нам наставления. Наставления учителя - это наставления их всех.

Таким образом, мы никогда не чувствуем себя покинутыми, мы всегда соединены со всеми бесчисленными буддами, вплоть до охранителей Дхармы в поле заслуг. Также мы получаем невероятные заслуги, делая подношения ученикам гуру, его “порам”.

Это пример, который можно запомнить. Когда я делаю подношение людям, получившим учения от Его Святейшества, даже мирянам, даже людям с Запада, но в особенности в монастырях, таких как Сера, Гандэн, Дрепунг или Копан, то сначала пытаюсь породить мотивацию бодхичитты, думая: “Я собираюсь сделать это подношение ради того, чтобы достичь просветления, освободить бесчисленных живых существ от океанов страданий самсары и привести их к полному просветлению”. Даже без бодхичитты заслуги от подношений для монахов, хранящих полные монашеские обеты, немислимы. Чем с бóльшим количеством обетов они живут, тем бóльшие заслуги мы накапливаем, делая им подношение еды, чая, денег или чего-либо еще.

Даже делая подношение одному монаху с мотивацией бодхичитты, мы накапливаем небеса заслуг. В каждом монастыре тысячи монахов - в Сера Мэ, Сера Дже, Гандэн Щарце, Гандэн Джянгце, Дрепунг Гоманг и Дрепунг Лоселинг; после порождения бодхичитты я думаю: “Я делаю это подношение, чтобы достичь просветления ради живых существ”. Если вы делаете подношение каждому монаху таким образом, то накапливаете больше чем небеса заслуг.

После этого, я размышляю о том, что все они являются порами Его Святейшества Далай Ламы. В буквальном смысле поры - это маленькие дырочки на коже, но я имею в виду другое. Здесь под порами подразумеваются не только ученики гуру, но и, если учитель мирянин, также и его или ее супруга или супруг, дети и любые животные, которые есть у гуру: собаки, лошади и так далее. Даже соседи учителя - это поры.

После порождения бодхичитты, делая подношение, я думаю о том, что, где бы они ни были, к какому бы колледжу или кхангцену ни принадлежали, все они - поры Его Святейшества. Так я делаю подношения всем этим тысячам монахов в Сера Дже и Сера Мэ, думая, что все они - поры Его Святейшества.

Порождая бодхичитту вначале и думая о монахе, которому делаем подношение, как об одной из пор Его Святейшества, мы накапливаем немислимые заслуги. Заслуга от подношения перед одной-единственной статуей Будды находится вне нашего понимания, и все же мы накапливаем намного больше заслуг, поднося стакан воды, чай, деньги или что-то еще монаху, которого мы воспринимаем как пору Его Святейшества, чем когда делаем подношения бесчисленным Буддам, бесчисленной Дхарме, бесчисленной Сангхе, бесчисленным статуям, бесчисленным текстам и бесчисленным ступам вместе взятым.

И это только подношение для *одного* монаха, думая о нем как о поре Его Святейшества. Конечно, это многократно увеличивается, когда подобным образом делается подношение для всех монахов. Все они ученики, или поры, Его Святейшества, поэтому когда мы делаем подношения для них, то можем думать, что делаем это для пор гуру. Если подношение даже для одного монаха приносит заслуги, большие, чем подношение бесчисленным священным объектам во всех вселенных, то здесь не просто один монах, а тысячи, и многие из них имеют полное монашеское посвящение. Думая обо всех них как о порах учителя и делая подношения, мы накапливаем поистине немислимые заслуги.

То же самое относится к центрам, даже на Западе, когда мы делаем подношение студентам, являющимся учениками Его Святейшества. Если они получали учения или инициации от Его

Святейшества и считают его своим учителем, можете представить заслуги, которые мы создаем, поднося им всего одну чашку чая? Или молочного коктейля! На Западе есть так много вещей, которые мы можем поднести, а не только мо-мо. Мы можем сделать подношение мороженым или горячим яблочным пирогом. Думая о тех учениках из вашего центра как о порах Его Святейшества и делая им подношение, вы создаете невероятные заслуги, даже если там всего три ученика. Поэтому вы можете создавать такие заслуги не только засчет подношения далеким монастырям.

Какая прекрасная возможность есть у нас - сделать себя полезными для живых существ, помочь им освободиться от океанов страданий самсары и привести их к просветлению. Даже если мы просто подносим маленькую конфетку, заслуги могут быть необычайными. Возможность есть всегда.

Будучи в Тибете, я посетил Цурпу, монастырь Кармапы. Я не планировал ехать туда, поскольку Кармапа бежал в Индию несколькими месяцами ранее, но наш гид-шерпа включил эту поездку в маршрут, потому что обычно водил туда туристов. Поскольку я шерпа, наши проводники сделали для нас еду шерп - цампу из проса, смешанную с водой.

На самом деле мы были на пути в Ретинг, монастырь Дромтонпы, где у многих геше традиции Кадам были свои уединенные жилища; дорога шла через Тёлунг Дэчен, место к западу от Лхасы, где родился Лама Еше, и где все еще живет его семья. Монастырь Кармапы находился недалеко от туда, поэтому нам организовали этот визит. Монастырь находится в узкой долине, а на холме располагается жилище отшельника. Мы установили лагерь, где была проточная вода.

Мы поехали в монастырь и сделали денежное подношение. Я попытался лично сделать подношение для каждого монаха и задумался, с какими мыслями это делать, когда внезапно мне пришло в голову думать о каждом из них как о своем гуру. Они не были моими учителями, но я представлял, что каждый из них - это мой коренной учитель, Кьябже Триджанг Ринпоче, и затем делал им денежное подношение как своему учителю. Они не были порами моего учителя, но размышляя таким образом, думая о том, что делаю подношению учителю, представляете заслуги, которые я накапливал? Как я уже говорил, учитель - это самый сильный объект, самый священный объект, поэтому подношение, сделанное таким образом, становится наиболее сильным очищением и наилучшим способом накопить самые обширные заслуги - гораздо большие, чем благодаря подношению бесчисленным Буддам, Дхарме и Сангхе. Подношение гуру создает неисчислимо больше заслуг, чем это. Я рассказываю вам об этом, чтобы вы знали, каким образом нужно мыслить, чтобы накопить больше всего заслуг. Это всего лишь мой небольшой позитивный опыт.

Также мы посетили Таши Лхунпо, монастырь Его Святейшества Панчен Ламы. Когда мы делали кору вокруг монастыря, там было много собак, и у каждой свое место, как личный маленький домик, и миска для еды. Старые матушки из Шигадзе брали с собой цампу и ведра с водой, чтобы накормить и напоить собак. Иногда они приносили большие куски цампы из дома. Обходя монастырь и делаясь с собаками едой и водой, они также делали обход вокруг немыслимого количества священных объектов и святых существ, находящихся внутри. Я был очень рад, видя как милосердны и сострадательны эти матушки, делая вот такое подношение еды. Они были очень-очень добры.

Перед посещением Цурпу мы были в Таши Лхунпо, монастыре Его Святейшества Панчен Ламы. Я получил небольшое учение от Панчен Ламы в Дэчен Линг, что находится чуть ниже Таши Лхунпо, во время предыдущей поездки в Тибет с Геше Ламой Кунчоком. В то время Ген Вангду, мастер медитации из Сера Мэ, был там, и из нас он больше всех хотел встретиться с

Панчен Ламой и попросить учения. Мне поручили вести подношение мандалы перед аудиенцией с ним, и, поскольку я никогда не получал учений от Панчен Ламы, то начиная молитву, раздумывал, нужно ли создавать связь гуру-ученик или нет. От меня зависело, буду ли я принимать его моим учителем или нет. Я не хотел чувствовать, что у Его Святейшества Далай Ламы были одни воззрения, а у Панчен Ринпоче другие, потому что тогда можно попасть в неприятную ситуацию и создать негативную карму. Затем я подумал, что по сути они едины. Его Святейшество Далай Лама и Панчен Ринпоче едины по сути, они представляют собой единого будду, поэтому с этим нет проблем. К концу подношения мандалы я решил принять учение от Ринпоче и его самого как учителя. Это было короткое учение, основанное на наставлении Будды, которое мы часто цитируем, четверостишие начинается со слов: “Не совершай недобродетели”. Он дал очень мощное учение на эту тему.

В любом случае, я хотел рассказать вам о собаках. Когда мы делали обход вокруг монастыря Панчен Ламы, то увидели, что там было много собак, у каждой свое место, похожее на хижину отшельника, и горшочек для еды. Старые матушки из Шигадзе приносили им цампу и воду в ведрах. Иногда они давали собакам большие куски цампы, принесенные из дома. Делая кору вокруг монастыря, делаясь водой и едой с собаками, они также делали кору вокруг невероятного количества святых объектов и святых существ, находившихся внутри. Я был очень рад видеть, как милосердны и сострадательны эти женщины, раздавая еду вот так. Они были очень-очень добры.

Так же как я представлял монахов Цурпу в качестве моего учителя, вы можете делать то же самое, когда устраиваете вечеринку для семьи и друзей. Если вы также сможете пригласить врага, то это будет наилучшей вечеринкой! Это то, чего обычные люди не делают. Обычные люди, как правило, вредят врагу, унижая его, стреляя в него и делая прочие подобные вещи. Если вы являетесь практикующим Дхарму, то можете пригласить своего врага и поднести ему кусок яблочного пирога, мо-мо или что-то еще.

На вечеринке если вы думаете о каждом госте как о своем учителе или Его Святейшестве Далай Ламе, поднося им еду или напитки, то вы будете делать подношения своему учителю или Его Святейшеству. Таким образом вы накапливаете величайшие заслуги и совершаете сильнейшее очищение. Это намного больше, чем подношение для бесчисленных Будд, Дхармы и Сангхи и бесчисленных статуй, ступ и учений. Заслуги от этого сравнительно небольшие. Как я уже говорил, сами по себе такие подношения невероятны, даже подношение маленького зернышка риса или крошечного цветка ступе, статуе или изображению будды, польза от этого находится за пределами наших концепций - она подобна небу. Но сейчас, делая подношение гуру, заслуга от этого намного больше, чем подношение всем этим святым объектам. Вы накапливаете самые большие заслуги, самые мощные заслуги.

Поэтому, если вы представляете всех гостей на своей вечеринке как своего гуру, Его Святейшество, то это и есть ваша практика Дхармы, ваша практика преданности гуру. Не все имеют возможность поехать в монастырь Кармапы в Тибете и сделать подношение монахам, визуализируя их как своего учителя, но вы можете накопить огромные заслуги даже будучи у себя дома и устраивая вечеринку, угощая своих гостей едой или питьем и воспринимая это как подношение своему учителю; тогда это становится вашей практикой Дхармы. Это очень быстрый способ достичь просветления.

Учитель более драгоценен, чем драгоценность, исполняющая желания

В “Тантре Калачакры” говорится:

*Даже делая подношения Трем Драгоценностям - Редким и Возвышенным - трех времен
в течение многих кальп,
Или спасая десятки миллионов существ,
Вы все же не достигнете просветления в этой жизни.
Но если вы принесете радость учителю, веряясь ему с преданным умом,
То точно обретете обыкновенные и высшие сиддхи в этой жизни.*

Это то, что вы должны понимать. Обычно термин *kon-chog sum* переводится как “Три Драгоценности”, но я считаю, что это очень слабо отражает значение этого слова. Я предпочитаю переводить его в точности так, как оно звучит по-тибетски, потому что это очень важно. Мы говорим “Три Драгоценности”, имея в виду Будду, Дхарму и Сангху, но что подразумеваем под “тремя драгоценностями”? Что такое три драгоценности? Ничто, этот термин не дает нам никакого понимания. Я предпочитаю переводить *kon-chog sum* как “Три Редких и Возвышенных” - это точный перевод с тибетского, именно он отражает великий смысл.

Почему их следует называть *kon-chog sum*? Из всех материальных объектов золото, серебро, бриллианты и сапфиры являются самыми ценными. Но ценнее их - драгоценность, исполняющая желания. После пребывания в мире в течение долгого времени, реликвии будд уходят в океан и становятся драгоценностями, исполняющими желания. Я видел, что про эту эволюцию было упомянуто в медицинской книге. Это одна из версий, не знаю, есть ли другие.

Правитель вселенной - это бодхисаттва, накопивший наибольшее количество заслуг. Они появляются в мире только по одному, никогда не бывает двое таких существ; и когда король появляется, его народ способен жить в десяти добродетелях.⁸² Это происходит благодаря силе правителя вселенной.

Правители вселенной, или короли, поворачивающие колесо - великие бодхисаттвы, владеющие немислимыми заслугами - способны отыскать в океане драгоценности, исполняющие желания. Драгоценности очищаются от грязи в три стадии и на пятнадцатый день месяца помещаются на пик стяга. Тогда вы можете обрести любые материальные ценности, о которых молитесь.

Это то, что, как говорят, был способен материализовать Саи Баба. Он делал жест руками и создавал для людей золотые цепи, часы и другие подобные вещи. Это не были уловки фокусника, вещи, которые вы уносите домой, и потом они исчезают. Ими можно было пользоваться в течение длительного времени. Поскольку Саи Баба имел большие заслуги, то он был способен создавать материальные дары для людей.

Например, Минг-Минг, одна из моих учениц и крестная мать Сангье из нашего *лабранга* в Сера, имела особенную связь с Саи Бабой. Она приглашала монахов из Сера делать пуджу каждый год на день рождения Саи Бабы в течение десяти лет. Также она приглашает их проводить пуджу на китайский Новый год. Я слышал, что Саи Баба сотворил золотую цепочку или что-то в этом роде для главного монаха.

Это очень странно, потому что обычно в других местах мусульмане никогда бы не подумали о том чтобы прочесть мантры, они даже могут разозлиться. Но многие христиане и мусульмане приезжают в Сингапур, и сын Минг-Минг читает мантру бодхисаттвы Кшитигарбхи, которую я

⁸² Десять добродетелей - это поступки, противоположные десяти недобродетелям: вместо убийства первая добродетель - это отказ от убийства или сохранение жизни, и так далее. См. скоро выходящую в свет книгу Ринпоче о карме.

наказал начитывать им с матерью. У них особая карма. Они записали это на диск, но начитывают ее так быстро, что я не могу их догнать. Очень интересно, как мать и дети делают такие вещи. Однажды, когда сын начитывал мантру, при этом присутствовало тридцать одна тысяча человек. Все, включая мусульман, ее начитывали. Это очень необычно. Там не было дискриминации и сектантства, все просто начитывали мантру. Для мусульман такая практика - самая сложная вещь в мире. Но когда они покинули Сингапур, то продолжили читать мантры.

Даже несмотря на то что драгоценность, исполняющая желания, намного более редка, чем бриллианты, сапфиры или золото, она не может очистить нашу негативную карму прошлого, причину [перерождения] в низших сферах. Только Будда, Дхарма и Сангха могут провести нас из низших сфер в высшие, из высших сфер к нирване, освобождению от океанов самсары, абсолютному счастью, и из этого состояния к sang-gyā, полному устранению всех омрачений и достижению всех реализаций. Драгоценности, исполняющие желания, дают нам любой материальный комфорт этой жизни, которого мы просим, но не способны сделать то, что могут Будда, Дхарма и Сангха.

Поэтому *kon-chog sum*, Будда, Дхарма и Сангха, более редки, чем драгоценность, исполняющая желания, более редки, чем бесчисленные драгоценности, исполняющие желания. Даже небеса, полные таких драгоценностей, ничто по сравнению с ценностью Будды, Дхармы и Сангхи и того, что они могут для нас сделать. Слово *kon-chog sum* имеет очень глубокое значение, но термин “Три Драгоценности” слишком слаб, он как пластиковое яблоко.

Не знаю, делают ли так на Западе, но в Патханкоте⁸³ есть магазин, где продаются фрукты. Над фруктами есть большое зеркало, отражающее их. С расстояния кажется, что там очень много фруктов, но если подойти поближе, то окажется, что верхняя часть - это всего лишь отражение. В общем, это похоже на то, о чем я говорил.

В учениях говорится, что даже делая подношения Трем Редким и Возвышенным, *kon-chog sum*, в течение трех кальп и спасая жизни десяти миллионов существ, этого все равно не будет достаточно, чтобы достичь просветления в этой жизни, но если мы посвятим себя учителю, обладающему океаном качеств, то точно сможем достичь и обычных, и высших качеств в этом воплощении - здесь под “высшими” имеется в виду махамудра, просветление.

В тантрическом тексте “Yeshe Gyatso”, “Океан запредельной мудрости” говорится:

Для мудрого счастливица служение гуру имеет больший смысл, чем простирая перед всеми буддами трех времен в течение шестидесяти миллионов кальп. У того, кто трудится, следуя советам гуру, быстро исполнятся все желания.⁸⁴

По сравнению с простирающими перед всеми буддами прошлого, настоящего и будущего в течение десяти миллионов шестисот тысяч кальп, намного важнее уметь служить гуру и иметь везение и мудрость для этого. Если мы можем выполнить все наставления учителя, то все наши желания будут исполнены, и мы накопим невообразимые заслуги.

⁸³ Город в штате Пенджаб, где люди пересаживаются с поезда на автобус до Дарамсалы.

⁸⁴ Продолжение текста и комментариев на него см. в “Сердце пути”, стр. 104-105.

Видение кажущихся ошибок учителя

Есть также очень важная практика, которую надо запомнить, она помогает развивать сознание и не дает деградировать тому, что было уже развито. В четверостишии, написанном Пятым Далай Ламой, объясняется, насколько это важно:

Ваше больное воображение видит в действиях гуру собственные пороки. Все это говорит о том, что ваше сердце насквозь прогнило. Осознавая, что это – ваши пороки, отбросьте их как яд.⁸⁵

Это очень важная практика преданности учителю. Наш ум галлюцинирует и искажен, он видит полную противоположность реальности. Для такого ума наши собственные ошибки кажутся ошибками в действиях гуру. Мы должны это осознать, понять, что все это - наши собственные ошибки и отбросить мысли, что это недостатки в гуру.

Следует отбросить такое мышление как яд. Если бы нам попалась отравленная еда, и мы знали, что, съев ее, мы умрем, то немедленно выбросили бы ее, ни секунды не медля. Подобным образом нужно осознать, что ошибки, которые мы находим в своем учителе - это результаты нашего ума находящегося в иллюзиях, и отбросить его без промедления.

Видя кажущуюся ошибку, мы не осознаем, что она является полным отражением нашего ошибочного мышления. Мы не даем себе в этом отчета и видим ее как исходящую со стороны учителя, то есть что это ошибка учителя. Это как если бы у нас был грязный лоб, и мы об этом не знали, пока не посмотрели в зеркало, и затем обвинили бы зеркало в том, что оно грязное. Такое мышление совершенно ошибочно, реальность совсем не такая. Именно об этом говорит Далай Лама: необходимо распознать, что это наша ошибка и отречься от такого неправильного и ядовитого мышления.

Преданность учителю подобна драгоценности, это самая большая драгоценность в нашей жизни, и мы можем разрушить ее за мгновение, если будем воспринимать кажущиеся ошибки учителя за настоящие. Столько секунд мы так думаем, столько кальп будем мучиться в низших сферах, и на столько кальп накопленная нами добродетель разрушается. Даже если мы на пороге достижения бодхичитты, отречения или реализации пустоты, это оказывается отложено на столько кальп, сколько секунд длилось наше ложное воззрение или гнев.

Когда нашему галлюцинирующему уму видятся ошибки в действиях учителя, есть два пути, как можно воспользоваться этой ситуацией. Первый описан в четверостишии Пятого Далай Ламы. Когда мы распознаем, что эта видимость ошибки - на самом деле наша ошибка, то вместо разрушения нашей преданности учителю это укрепляет ее. Мы используем кажущиеся ошибки, чтобы развить свою преданность. Мы видим, что ошибка - это проекция нашего галлюцинирующего ума, нашей негативной кармы, и у учителя нет никаких недостатков. Поскольку учитель является буддой, с его стороны не может быть ошибок. Если мы будем думать таким образом, то наша преданность не будет нарушена и на самом деле даже станет сильнее.

Второй вариант - это увидеть, что для того чтобы достичь освобождения и освободить нас от океанов самсарических страданий низших сфер, учитель проявляется в обычном аспекте, имеющем видимость недостатков, специально для нас. Демонстрация нам обычного аспекта - это его способ помощи нам.

⁸⁵ “Сердце пути”, стр. 207-208.

Когда Его Святейшество Далай Лама впервые давал комментарий на махамудру⁸⁶, я спросил его, что значит “демонстрирует обычный аспект”. Он объяснил, что это значит демонстрировать недостатки. Учителю очень важно являться нам в обычном аспекте и показывать мнимые ошибки, чтобы вести нас по пути. Если бы он показывался нам в аспекте будды, то мы не смогли бы увидеть его из-за нашего нечистого сознания. Не обладая чистой кармой, мы не можем увидеть его в просветленном аспекте. С таким умом как у нас, с умом, полным омрачений, мы можем видеть только ошибки. Как сказал Его святейшество, гуру может нас вести только если явит видимость недостатков. Но это проявление наших собственных ошибок, нашего галлюцинирующего ума. Поэтому для нас такая демонстрация обычного аспекта, демонстрация ошибок невероятно важна. В “Лама Чöна” говорится:

*Украшенный тремя телами сугаты и декоративными колесами,
Ты проявляешься из прекрасной сети искусных методов
В обычной форме, чтобы вести всех живых существ.
Сострадательный защитник и прибежище, обращаюсь к тебе.⁸⁷*

Это очень важно. Учитель - это суть трех тел всех будд, ушедших в блаженство, сугат, искусных методов, которые подобны сети, прорезающей сквозь видимость. Его деяния, подобные блаженной танцующей походке, ведут существ-скитальцев к просветлению в обычной, а не в чистой форме.

Это означает, что когда учитель появляется, он намеренно показывает нам этот несовершенный, обычный аспект, чтобы вести нас и всех остальных существ-скитальцев к просветлению. В заключение можно сказать, что без учителя, который ведет нас в таком обычном аспекте, мы бы оказались без проводника и совершенно потерялись бы в самсаре. Мы были бы как дитя, оставленное в горячей пустыне без еды или воды, окруженное опасными животными. Или были бы подобны путникам, потерявшимся ночью в лесу, где полно тигров и многих других животных, которые могли бы нас съесть в любой момент. Мы бы совсем потерялись в самсаре, оказавшись совершенно одни, без наставника и защитника.

Из-за этого мы проживаем свою жизнь, создавая только негативную карму и ничего больше, создавая только причину, чтобы родиться в низших сферах. Ужасно грустно - просто жить всю свою жизнь, днем и ночью создавая карму для перерождения в низших мирах. Мы только что пришли из низших сфер, и сейчас все, что мы делаем - это создаем причину, чтобы вернуться обратно и страдать многие кальпы.

Каждая секунда, в течение которой гуру проявляется перед нами в обычном, несовершенном аспекте, чтобы вести нас, более драгоценна, чем все небо, наполненное драгоценностями, исполняющими желания. Это очень важная медитация.

⁸⁶ В Дарамсале в марте 1982 на первом Праздновании Просветленного Опыта в центре ФПМТ. Издано как “The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra” (“[Коренной текст драгоценной традиции Махамудры Гелуг-Кагью](#)”).

⁸⁷ Стих 49.

Глава 11. Ценнее драгоценности, исполняющей желания

Лама Цонкапа и Монлам

Мы читаем молитву Пэлдэн Лхамо во время большого фестиваля молитв, Монлам Ченмо. Установление *Монлам Ченмо* в Лхасе было одним из четырех великих святых деяний Ламы Цонкапы в Тибете. Другим деянием было возведение статуи Будды Майтрейи в монастыре Дзынгчи, который мне еще только предстоит увидеть.⁸⁸ Хотя сейчас многие различные монастыри или организации проводят монламы в Бодхгайе, раньше под этим имелась в виду только молитвенная церемония, начатая Ламой Цонкапой.

В шести колледжах трех основных монастырей традиции Ламы Цонкапы в Тибете, школы Гелуг, было много тысяч монахов: более семи тысяч в Дрепунге, более пяти тысяч в Сера и более трех тысяч в Гандэне. Конечно, сейчас в Индии эти цифры поменялись.

Эти огромные монастыри, самые высшие монастыри, где монахи занимаются глубоким изучением буддийской философии, похожи на большие университеты. Они напоминают огромные заводы, каждый из которых изготавливает разные части самолета - каждый винтик, каждую деталь двигателя, все, что нужно. Ничего не пропуская, монахи изучают весь путь к просветлению, включая метод и мудрость, качества Будды, различные уровни Хинаяны и путей сутры и тантры Махаяны, пять этапов пути к освобождению, тридцать семь практик просветления и так далее. То, что они изучают, поистине удивительно; это так глубоко, как глубокий и широкий Тихий океан.

Кроме изучения пути сутры, тантра, которую они изучают и практикуют, включает в себя намного больше, чем просто начитывание мантр или выполнение садхан, как могут думать люди, у которых мало знания в этой области. Несмотря на то что начитывание мантр очень хорошо очищает ум и подготавливает его к достижению просветления, практика тантры включает в себя намного больше. Она содержит весь путь к просветлению. В тантре много искусных техник, которых не найти в сутре. Изучение ума в сутре не имеет той огромной глубины тантры, где мы изучаем грубый, тонкий и чрезвычайно тонкий уровень сознания, чистое сознание.

Когда Лама Цонкапа организовал Монлам Ченмо, все главные монастыри и многие другие монастыри поменьше стали собираться вместе, и это продолжалось вплоть до момента, когда Его Святейшество Далай Лама Четырнадцатый покинул Тибет. Сейчас мы делаем это в изгнании. Фестиваль длится пятнадцать дней - с Лосара⁸⁹ до Дня Чудес.⁹⁰ Многие думают, что он всего лишь в День Чудес, но на самом деле он длится в течение всех пятнадцати дней.

Лама Цонкапа был настоящим мастером. Во время пятнадцати дней, пока длится Монлам Ченмо, каждый день начинается с пуджи. Миряне приезжают отовсюду, чтобы заказать молитвы за умерших, болеющих или тех, кто столкнулся с трудностями. Они готовят еду и делают подношения денег и чая, потому что в этот период заслуги от подношений для каждого монаха

⁸⁸ Фестиваль, (третье великое деяние) был основан в 1409 году. Статуя Майтрейи (первое великое деяние) была отреставрирована во время Тибетского Нового Года в 1400 году, пока Лама Цонкапа был в длительном ретрите в местности Волька; Дзынгчи находится недалеко оттуда, в районе озера Лхамо Лацо. Другими двумя великими деяниями были дарование глубокого учения по Винае с Джецзон Рендавой и Кьябчогом Пэл Зангпо в Намцэ Дэнг в 1402 году, благодаря которому монашеская традиция была возрождена (второе великое деяние), а также воздвижение монастыря Гандэн, строительство которого было закончено в 1410 году (четвертое великое деяние).

⁸⁹ День Тибетского Нового Года, определенный по лунному календарю; обычно он попадает на февраль или март. Более подробно см. на fpmt.org.

⁹⁰ Тиб.: *Chö-trul Dü-chen*.

увеличиваются в сто миллионов раз. Монахи также приезжают, чтобы попросить удачи в изучении Дхармы и в практике или помощи в преодолении препятствий.

Затем монахи устраивают дебаты о *Праманаварттике* - учении о логике ума, реинкарнации, достоверности учений Будды из-за их чистоты и так далее. Затем идет еще одна пуджа, после которой проводятся дебаты о *Праджняпарамите* или *Абхисамайяламкаре*. После следующей пуджи или медитации идут дебаты о *Мадхьямике*, и вечером проводится еще одна пуджа, после которой организованы дебаты о *Винае* или *Абхидхармакоше*.

Дебаты проходят между геше, закончившими обучение по этим пяти основным текстам. Каждый день они собираются в группы, и двоих из них выбирают для ответов на вопросы. Их также проверяют, и за вопросами наблюдает кто-нибудь вроде держателя трона Гандэн, советника Его Святейшества или настоятелей монастырей.

После утренней пуджи Гандэн Трипа читает истории о жизни Будды, чтобы вдохновить монахов следовать пути, который он практиковал, включающем в себя шесть парамит: щедрости, морали, терпения, усердия, медитации и мудрости. Кроме знаменитой истории о том, как Будда пожертвовал своим телом для тигрицы, есть еще много историй о том, как он жертвовал конечности, глаза и прочее в течение трех великих бесчисленных кальп. Слушая эти истории, рассказанные держателем трона Гандэн, монахи и миряне вдохновляются следовать путем Будды.

Так Лама Цонкапа интегрировал так много вещей, чтобы все могли накапливать заслуги. Это был невероятно мастерский способ принести пользу живым существам.

Как и с подношениями для монахов, начитывание одной мантры Ваджрасаттвы в любой из этих пятнадцати дней становится эквивалентным начитыванию ста миллионов мантр Ваджрасаттвы, подношение одной рупии на благотворительность становится эквивалентным ста миллионам рупий, подношение одного светильника становится эквивалентным подношению ста миллионов светильников и так далее. Это также наилучшее время для ретрита или *nyung-nä*, глубокого двухдневного ретрита практики Ченрези по тантре низшего класса, которая включает в себя множество простираций Тридцати Пяти Буддам и самому Ченрези, а также начитывание многочисленных мантр. Все это создает самые невероятные заслуги.

Польза простираций

Во время *nyung-nä* люди обычно делают полные простирания, подобно лежащему на земле дереву, но также можно сделать и полу-простираение, когда земли касаются только пять конечностей.

Правильное выполнение простираций приносит огромную пользу. Когда вы опускаетесь на пол, то должны осознавать, что простираетесь перед Буддой, Дхармой и Сангхой, иначе это не будет простираением. Бездумное опускание и поднятие приведет вас в хорошую форму, но это не станет простираением. Простираение означает очищение вашего тела, речи и ума, уборка мусора, омрачений и негативной кармы, накопленной засчет действий тела, речи и ума с безначальных времен. Не знаю, что именно на английском языке имеется в виду под простираением, но в тибетском первая часть этого термина, *chag*, имеет именно такое значение. Если вы думаете о Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе и выражаете им свое почтение, то это становится простираением. В противном случае вы всего лишь имитируете простираение, но оно не становится очищением.

После того как у меня случился приступ, женщина, приехавшая к нам в Аптос-хаус не знала, что со мной делать. Мой приступ оказался не очень серьезным, и паралич не был сильным, но ходить было трудно. Она спрашивала: “Чего Вы хотите? Чего ожидаете?” Она часто задавала

эти вопросы, когда приходила. В Нью-Йорке был один знаменитый человек, который вел медитацию по e-mail или через вэбсайт, и у него была большая аудитория. Не берусь утверждать, обладал ли он реализациями или нет, но, кажется, у него была связь со множеством людей, и он выкладывал свои медитации в интернет.

Она взяла идею о простираниях от него и сказала мне делать их, чтобы вернуть моим ногам движение. Когда я сказал, что буду делать простирания перед Буддой, она слегка удивилась. Я не делал их каждый день, но, упражняясь, потихоньку выздоравливал.

С каждым атомом поверхности, которую покрывает ваше тело, опускаясь на землю, вы создаете карму тысячекратного перерождения королем, поворачивающим колесо. Короли, поворачивающие колесо, возникают только по одному, не может быть двух в одно и то же время. Они обладают необыкновенной силой. Чтобы родиться королем, вращающим колесо, даже однажды, необходимо накопить бесконечное множество заслуг, а когда ваше тело при простирании покрывает всего один атом поверхности земли, вы создаете карму перерождения королем, вращающим колесо, в течение тысячи воплощений.

От головы до стоп вы покрываете немыслимое множество атомов поверхности, делая простирания. А если оставляете лодыжки согнутыми, касаясь земли кончиками пальцев на ногах, то теряете множество атомов, которые могли бы покрыть, поэтому когда делаете простирания, стоит вытягивать ноги полностью. Таким образом, вы покрываете бесконечно большее количество атомов. Мне нужно это объяснить, потому что если вы этого не знаете, то возникает опасность, что вы подумаете, что простирания - это всего лишь тибетская традиция, и не будете делать их правильно. Тогда у вас не получится накопить эти невероятные заслуги. Из-за неведения вы обманываете самих себя.

Несмотря на мой низкий рост, когда я делаю простирания, мое тело все же покрывает бесчисленное множество атомов между этой точкой и центром земли. Даже количество атомов, которые покрыты нашими пальцами на руках и ногах невозможно сосчитать, особенно для существ, у которых нет всеведующего сознания или даже обычного ясновидения. Поэтому с каждым атомом земли, находящимся под нами от поверхности земли до ее ядра, мы создаем хорошую карму рождения королем, поворачивающим колесо в течение тысячи воплощений. Об этом упоминается в “Ланкаватара Сутре”, в которой говорится о “золотом основании”, но на самом деле это значит сердце земли. Заслуги, о которых рассказывал Будда в этой сутре, выходят за пределы понимания.

Люди с высоким или грузным телом покрывают даже больше атомов, как и те, у кого длинные волосы. Если у вас длинные волосы, то распускайте их, когда делаете простирания, так, чтобы они расстились по земле и покрывали еще больше атомов. Если у вас длинные волосы, высокий рост или тучное тело, то когда вы делаете простирания, это становится преимуществом; вы накапливаете так много невероятных заслуг, это как если бы ваша прибыль становилась больше. Мне приходится делать по два простирания на каждое простирание высокого или толстого человека! Американцы, как правило, высокие, поэтому им очень повезло, потому что, делая простирания, они накапливают невообразимые заслуги.

Начитывание имен Тридцати Пяти Будд, пока вы делаете множество простираний, очищает множество кальп негативной кармы; например, начитывание одного лишь имени Учителя Будды Шакьямуни очищает восемьдесят тысяч кальп негативной кармы. Ученикам, приезжающим в Копан и тренирующимся начитывать молитву *Lama tön-pa chom-dän-dä*⁹¹ по утрам, невероятно

⁹¹ Молитва о простираниях, подношениях, прибежище и просьбе о благословении, содержащая в себе несколько эпитетов Будды: *La ma tön pa chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog pä sang gyä päl gyäl wa shakya thub pa la / chhag tshäl lo chhö do kyab su chhi wo / jin gyi lab tu söl.*

повезло. Ламы линии передачи лам-рим обычно говорят, что очищается десять тысяч кальп негативной кармы, но я видел, что в Кангьюре упоминается *миллион* кальп. Кроме того, я даже видел, что там говорилось, что это может быть сотня *миллиардов* кальп негативной кармы⁹². Вот как много кармы очищается благодаря начитыванию имен будд, мантры Учителя Шакьямуни ТАДЬЯТА [ОМ] МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СВАХА или нескольких слов из “*Сутры Сердца Праджняпарамиты*”. Это невероятно. Нам так повезло, что мы про это знаем.

Когда Лама Цонкапа делал семьсот тысяч простираций в местности Волька, он увидел Тридцать Пять Будд без голов. Так случилось, потому что он начитывал молитву Тридцати Пяти Будд, пропуская слово *de-zhin sheg-pa*, *matxagata*, которое описывает качества будды. Однако потом, когда он добавил в молитву слово *de-zhin sheg-pa* в начало каждого из имен будд, он увидел их с головами.

Поэтому в традиции Ламы Цонкапы мы включаем эти слова, в то время как в некоторых других традициях этого нет. Если вы обращали на это внимание, то наверняка удивлялись, почему практика существует в разных формах, но это не потому что это разные тексты, а просто потому что некоторые пропускают *de-zhin sheg-pa*.

Также мы накапливаем невероятные заслуги, делая простираения перед Тысячерукиим Буддой Сострадания с мантрой ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. Количество атомов пыли на этой земле может быть сочтено, количество капель дождя может быть сочтено, но мы не можем сосчитать пользу от начитывали этой мантры. Она настолько сильна, особенно если начитывать ее с бодхичиттой. Каждый раз, когда вы произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, каждый раз, когда упоминаете имя будды, вы накапливаете заслуги больше небес. И кроме мощного очищения омрачений, накопленных с безначальных перерождений и получения огромных заслуг, она порождает сострадание в вашем сердце по отношению к бесчисленным живым существам: людям, богам, полубогам, существам ада, голодным духам, животным - к каждому живому существу, не оставляя ни одного насекомого. Вы развиваете самое поразительное сострадание.

Без порождения сострадания к живым существам нет просветления; если же сострадание к другим есть, то есть и просветление. Это на сто процентов точно. Польза от порождения сострадания даже в отношении одного живого существа - будь то комар, муравей, любое насекомое или кто-то еще, неважно, каким бы маленьким или большим это существо ни было, даже размером с гору - порождение сострадания даже по отношению к одному живому существу приводит вас к просветлению.

Должен вам сказать кое-что. В Солу Кхумбу миряне часто делают *nyung-nä* в маленьких храмах в разных деревнях, но несмотря на то что у них есть текст, садхана, они совсем не могут его прочесть, потому что не учили даже *ka kha ga nga*, то есть тибетский алфавит. Те, кто умеет читать, делают это, но таких мало. Большинство людей просто идут туда с огромной верой и начитывают ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, делая сессии с простираениями. Также они принимают восемь однодневных обетов Махаяны в каждый из двух дней *nyung-nä*. С каждым обетом, принятом с бодхичиттой, вы приносите пользу бесчисленным живым существам. Вы являетесь великим источником счастья и благополучия, непостижимым источником просветления для каждого существа. Выполнение таких практик сочетает в себе множество мощных вещей.

⁹² Тиб.: *trag-trig*. В тибетской системе исчисления большие числа таковы: 100,000 - *bum*; 1 миллион - *sa-ya*; 10 миллионов - *je-wa*; 100 миллионов - *dung-chur*; 1,000 миллионов (миллиард) - *ter-bum*; 10 миллиардов - *ter-bum chen-po*; 100 миллиардов - *trag-trig*; 1 триллион - *trag-trig chen-po*. См. “Teachings from the Vajrasattva Retreat”, стр. 531. См. также “Tibetan numbers” на сайте LamaYeshe.com.

История Кхандро-ла

Чтение молитвы Пэлдэн Лхамо - это важный аспект фестиваля Монлам Ченмо. Когда мы с Кхандро-ла бываем в разных местах, то читаем эту молитву. Однажды она прокомментировала, что молитва на самом деле вызывает Пэлдэн Лхамо, вот почему ей нравится ее читать.

Простите! Опять у меня история. Пэлдэн Лхамо находится на службе у Кхандро-ла. Она служит Кхандро-ла. Когда Кхандро-ла ехала на Кайлас, то делала это верхом на муле Пэлдэн Лхамо. Это всего лишь суть всей истории.

Когда Кхандро-ла впервые приехала в Дарамсалу, ей потребовался год, чтобы увидеть Его Святейшество, потому что приехав так издалека, из нижнего Кхама, Чамдо, она выглядела как обычная деревенская девушка, со всклоченными волосами и так далее. Конечно, это всего лишь был внешний вид, и он не отражал уровень ее сознания и ее реализации. Снаружи она казалась обычной девушкой из тибетской деревни, как будто растрепанной, в то время как на самом деле была чем-то совершенно иным. Если я расскажу вам часть ее истории, хотя мне совсем не обязательно это делать, то вы увидите.

Она работала в ресторане Тибетского правительства в Дарамсале, но из-за того, как она выглядела, они отправляли ее мыть туалеты. Не имея никаких приспособлений, ей приходилось чистить их, отдирая какашки своими ногтями. Она так рассказывала, но, наверное, это не предмет публичного разговора.

Однажды менеджер ресторана задумался о физическом контакте с ней, может быть, о сексе, я не уверен, и она его оттолкнула - всего немного оттолкнула - но его отбросило очень далеко. Тогда его сознание совершенно изменилось. Он сказал: “Отныне, если тебе захочется чего-то из холодильника, Кока-Колы или чего-то еще, бери в любое время”. Ее гневный аспект так напугал его, что его сознание совершенно изменилось.

Кхандро-ла пыталась встретиться с Его Святейшеством в течение года, но лама-мирянин, бывший главой религиозной организации, не пускал ее. Это произошло в самом начале ее трудных времен. Возможно, она просила меня не говорить об этом, но я все же скажу; в Дарамсале она пошла туда, где вода бежит вниз - не знаю, как это называется - и подняла камень. После того как она дотронулась до камня, он стал водой, подобно нектару. Она взяла это в качестве подношения Его Святейшеству. Она часто входила в транс, и для стороннего наблюдателя казалась похожей на *ten-ma*⁹³, и затем у нее шло что-то похожее на кровь.

Кирти Ценжаб Ринпоче помог ей встретиться с Его Святейшеством. Он сказал ей: “Я сам сооружу золотой мост, соединяющий тебя с Его Святейшеством”. Как только ему удалось связать их, она смогла встретиться с Далай Ламой. Она говорила мне, что приходила увидеть Кирти Ценжаба Ринпоче несколько раз, и он сказал ей: “Даже под самый конец моей жизни ты - объект прибежища, на который я опираюсь”.

С тех пор ей выделили дом и старенькую служанку. Однажды рано утром старушка увидела множество следов мула на полу ее комнаты. Похоже, ночью приходила Пэлдэн Лхамо, чтобы защищать и служить Кхандро-ла.

Также посреди ночи старый ньингмапинский лама - не знаю, был ли он просветленным или нет, но он обладал очень высокими реализациями - только ушедший из жизни, пришел к ней [в нематериальной форме], чтобы поговорить. Старушка, которая ухаживала за Кхандро-ла, была в соседней комнате и могла дышать разговор: бла-бла-бла-бла; на следующее утро она стала ругать Кхандро-ла. “У тебя есть любовник! У тебя есть любовник! Ты просто обманщица!”

⁹³ Богини *ten-ma* - это двенадцать божеств-охранителей традиции Гелуг, связанные с Пэлдэн Лхамо.

Думаю, она ругала Кхандро-ла в течение нескольких дней, а не только в то утро. Кхандро-ла просто сказала: “Нет любовника”. Лама пришел посреди ночи, чтобы поговорить с ней, даровать ей учения или что-то подобное. У него были и другие силы, поэтому, я думаю, Его Святейшество тоже знал о нем. Но старушке, слушающей из соседней комнаты, казалось, что у Кхандро-ла есть любовник, поэтому она ругалась, называя ее обманщицей. Затем позже она поняла, что все было не так, и что на самом деле Пэлдэн Лхамо служила Кхандро-ла. Вот что я хотел рассказать вам.

Принесение пользы живым существам

На этот раз мы получили не просто человеческое рождение, но совершенное человеческое рождение. Каждый день, каждый час, каждую минуту, даже каждую секунду сколько живых существ из бардо перерождается в сфере ада? Столько же, сколько частичек пыли на этой земле. Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду сколько живых существ из бардо перерождается в сфере голодных духов? Столько же, сколько песчинок в Тихом океане. Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду сколько живых существ из бардо перерождается в теле животного? Столько же, сколько стеблей травы растет в горах и по всей земле - и, конечно, существует бесчисленное множество вселенных, поэтому их невозможно сосчитать. Нам нужно хорошенько задуматься об этих вещах.

В океанах так много разных видов животных. Некоторые, такие как киты, огромны как горы, другие так малы, что мы можем видеть их только под микроскопом. Помню, однажды мы переходили по небольшому мосту на океанском пляже. Благодаря сочетанию солнца и тени мы увидели так много малюсеньких насекомых в воде под мостом. Из-за того как луч падал в воду, мы видели невообразимо огромное количество существ. Если вы взглянете на каплю воды под микроскопом, то сможете увидеть всех крошечных насекомых, которых не видно невооруженным глазом.

Как я упоминал ранее, хотя океан и выглядит синим, очень спокойным и мирным, прямо под поверхностью воды живут различные виды существ, больших и маленьких, плавающих повсюду, пытающихся съесть друг друга, и в то же самое время старающихся избежать этой участи, все время находясь в страхе.

Точно так же есть бесчисленное множество существ сферы животных в каждом из океанов, в воздухе, на земле и под землей. Каждый раз, когда вы идете по траве, так много крошечных насекомых разбегается от вас.

Вот почему в числе молитв, которые мы произносим в начале каждого дня, мы также начитываем мантру, чтобы благословить свои стопы⁹⁴. Обычно мы начитываем эту мантру семь раз и затем дуем на подошву ступней, но поскольку мы все носим обувь, то мне кажется, нам следует дуть на подошвы своих ботинок. Это поможет всем насекомым, таким как муравьи, которых мы убиваем во время ходьбы. Когда мы произносим мантру и дуем на подошвы ступней или обуви, то все насекомые, на которых мы наступаем, перерождаются в Райской Земле Тридцати Трех. Такова польза этой мантры.

Перед тем как ехать куда-то на машине, мы также можем начитать мантру и поплевать или подуть на шины. Таким образом, любое животное или насекомое, попавшее под колеса, получает лучшее перерождение. Я уже упоминал о пользе мантры Намгьялмы в машине.

⁹⁴ ОМ КРЕЧА РАГХАНА ХУМ ШРИ СВАХА.

Как помочь тем, кто находится при смерти или умер

Когда вы сами, член семьи, друг или животное находится при смерти или умирает, одна из самых мощных вещей, которые можно сделать - это положить картинку с Намгьялмой поверх тела на некоторое время. Тогда это существо точно будет защищено от перерождения в низших сферах и точно получит хорошее перерождение с возможностью встречи с Дхармой. Это важная практика, когда кто-то внезапно умирает, и вы не знаете, что делать.

Когда я был во Франции, проводя ретрит по четырем божествам Кадам в Институте Ваджрайогини в 2003 году, отец одной из наших учениц из Германии умер. Она практиковала буддизм в течение десяти лет, но когда ее отец внезапно умер, она не знала, что делать. Поэтому я потратил несколько дней ретрита, объясняя, как помочь умирающему или умершему человеку. Некоторые вещи были моими собственными идеями, а другие я взял из книги.

Может быть, тибетский способ помощи умирающим или умершим людям традиционен, но это точно не бесполезный обычай. Он действительно приносит пользу. Я объяснял о способах помощи себе и другим в момент смерти. Если вы знаете, как делать это правильно, то сможете помочь умирающим или мертвым очень эффективно.

Книга, основанная на этих лекциях в Институте Ваджрайогини, сейчас доступна для чтения⁹⁵. Также несколько лет назад я дал учения о пяти видах силы перед смертью, потому что мне приходило множество сообщений, в которых спрашивали совета об умирающих людях⁹⁶. Одной из тех, кому я рассказал об этом, была Линда Роуз из Гонг-Конга, у нее был рак. Я разговаривал больше часа, но так и не закончил. Я сказал ей, что она умерла бы, оставшись в Гонг-Конге, и что согласно моему гаданию, *мо*, было бы лучше, чтобы она уехала в Америку. Поэтому она поехала в Калифорнию и прожила еще три года.

Несколько лет назад в ФПМТ создали “Коробку Освобождения”⁹⁷, в которой есть все вещи, необходимые для того, кто умирает или уже мертв. Например, если кто-то все еще способен понимать, вы можете дать им совет, но если это невозможно, как в случае с детьми или очень старыми людьми, то необходимо помочь на внешнем уровне, чтобы они не переродились в низших сферах. Когда кто-то умирает, вы можете сделать все эти вещи доступными для человека, чтобы направлять его сознание - все мантры и прочие вещи, такие как пилюли для практики *ро-ва*. Это очень важно.

Коробка Освобождения содержит все вещи, которые нужно положить на человека, чтобы передать благословения и спасти сознание от перерождения в низших сферах. Все объяснено, все подготовлено. Не думаю, что в других организациях есть что-то подобное. В ФПМТ также есть другие книги практик с разными мантрами, пуджами и молитвами. Те, кому эти практики знакомы, может их делать. Когда человек умирает, вы на самом деле не понимаете сознание человека - только свои собственные мысли, поэтому эти практики могут стать вашим проводником.

Чрезвычайно важно быть способным помочь умирающему человеку, и если вы можете, то и семье этого человека. Как и мы, они не умерли еще, но находятся в процессе умирания. У нас есть только определенное число вдохов и выдохов за жизнь. Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду, это число постоянно уменьшается. На самом деле мы тоже умираем. Ощущение, что человек, болеющий раком, умирает, а мы - нет, совершенно ошибочно.

⁹⁵ “How to Enjoy Death: Preparing to Meet Life’s Final Challenge without Fear”; также находится в открытом доступе на сайте fpmt.org как “How to Help Your Loved Ones Enjoy Death and Go Happily to Their Next Rebirth: A Handbook by Lama Zopa Rinpoche”. Доступна для свободного скачивания на русском языке: [“Счастливая смерть, удачное перерождение: как помочь близкому этого достичь.”](#)

⁹⁶ Издано под названием “Practicing Five Powers Near the Time of Death”.

⁹⁷ Доступно в онлайн-магазине ФПМТ как “Liberation Box: Tools for a Fortunate Rebirth”.

Неважно, сколько дней, часов, минут, секунд этой жизни у нас осталось, они постоянно утекают. Жизнь становится короче и короче. Мы тоже умираем, и поэтому не отличаемся от человека, на которого вешаем ярлык “умирающего”. Мы можем умереть даже раньше, чем этот человек.

Я очень рад, что организация и центры могут обеспечить такими вещами. Это замечательно. Нам нужно развивать такие инструменты еще больше, демонстрируя, как помочь другим избежать перерождения в низших сферах и достичь высшего перерождения в чистой земле или по крайней мере в теле бога или человека, и в особенности обрести совершенное человеческое рождение и встретиться с Дхармой. Большинство людей не думают об этом.

Обретение совершенного человеческого рождения похоже на сон

Будда сравнил количество людей с количеством других существ. Он сказал, что если мы проведем рукой по земле, то количество грязи под нашими ногтями будет подобно количеству человеческих существ, в то время как вся грязь на земле подобно количеству животных⁹⁸. То, что людей так мало даже по сравнению с животными, говорит о том, что создать причину для рождения человеком очень сложно, и этой причиной является не просто обладание моральными качествами, а чистой моралью. Самой по себе морали недостаточно, чтобы получить рождение в теле человека или бога; это должна быть чистая мораль.

На свете так много животных. Бесчисленно количество мошек в рое, взлетающем, когда мы идем по траве; так много муравьев всего в одном муравейнике. Количество людей по сравнению с количеством муравьев, живущих во всех муравейниках, ничтожно. Необходимо делать такие сравнения на случай, если мы будем думать, что людей очень много.

Однако мы обладаем не просто человеческим рождением, а *совершенным* человеческим рождением, то есть воплощением, в котором мы встретили не просто буддизм, а учения Махаяны, и из учений Махаяны и сутру, и тантру. У нас есть это совершенное человеческое рождение, потому что в прошлых жизнях мы соблюдали обеты пратимокши, бодхисаттвы и тантрические обеты в чистоте. Поэтому в этой жизни мы снова способны встретить все эти разные уровни учения и имеем возможность принять эти обеты снова. Это практически единственный раз, когда мы получили возможность такого совершенного человеческого рождения. У нас есть эта возможность сейчас, но будущее зависит от того, что мы сделаем с этой возможностью.

Обретение этого совершенного человеческого рождения подобно сну. Достижение восьми свобод и десяти дарований кажется невозможным, но это произошло. Я не буду перечислять восемь свобод и десять дарований сейчас. Если вы не знакомы с учениями о драгоценном человеческом рождении, изучите их, пожалуйста. Есть множество книг по лам-рим, в которых раскрыта эта тема. Если вы не знаете, насколько драгоценно это совершенное человеческое тело, то не будете его ценить.

Кроме осознания редкости этого совершенного человеческого рождения по сравнению с количеством других существ, мы также можем понимать его редкость благодаря исследованию причин его обретения и реализации, что их невероятно сложно создать. Сложно обрести даже простое человеческое рождение, не говоря уже о совершенном человеческом рождении. Размышление о таких вещах рассеивает негативные состояния ума, такие как лень, гнев, привязанность и неведение, то есть все вещи, которые губят эту жизнь.

⁹⁸ См. также [“Совершенное человеческое рождение: свободы и дарования на пути к просветлению”](#), глава 6.

Есть также и такой пример⁹⁹. Золотое кольцо плавает по океану. Оно не из дерева, а из золота - материала, который обычно тонет в воде. Каким-то образом оно остается на плаву, но не задерживается в одном месте. Оно постоянно движимо ветром и волнами.

Золотое кольцо представляет чистый, неоскверненный буддизм. Думаю, не изучая Дхарму, сложно понять, что означает “чистый”, что такое чистый буддизм, и что такое - оскверненный. Однако, если вы изучите мир и Дхарму, которую практикуете, то поймете, как страдают другие люди, и как трудно найти истинную Дхарму. Тогда вы осознаете всю ситуацию. В противном случае вы можете просто бегать к кому-то, кто учит медитации, и никогда не проверять, является ли он или она мастером медитации или нет.

Это как то, о чем говорится в цитате Панчен Лобсанга Чокьи Гьялцена, которую я уже приводил. Не следует быть как старый пес, ищущий еду на улице, хватаящий ее у первого встречного и проглатывающий как можно скорее. Эта цитата относится к нахождению учителя, но также может быть применена к учениям в целом. Собака видит, как кто-то раздает еду и просто бежит к этому человеку. Даже если вокруг нет других собак, она съедает, не проверяя, хороша ли эта еда для здоровья или нет. Вам не следует быть как эта собака, бегая ко всем, кто учит медитации, не проверяя этого человека и то, чему он учит. Нужно больше изучать, в особенности учения Ламы Цонкапы, но также заглядывать и в другие учения. Тогда вы будете знать.

Итак, золотое кольцо символизирует чистый буддизм, лишенный ошибок: ведь нам нужна не только чистая мораль, ведущая к обретению высшего перерождения, но необходимы также и высшие упражнения в морали, концентрации и мудрости, ведущие к достижению нирваны, освобождению от океана самсары. Также это значит развитие сострадания, бодхичитты для достижения полного просветления, избавления от всех омрачений и обретения всех реализаций на благо живым существам. Вот что символизирует золотое кольцо. Хотя кольцо каким-то образом остается на плаву, оно постоянно движется из стороны в сторону из-за ветра и волн.

В этом примере в глубинах океана плавает слепая черепаха, выходящая на поверхность раз в сотню лет. Она не только очень редко всплывает на поверхность, но и не обладает зрением, поэтому не способна видеть золотое кольцо. На этот раз мы обрели совершенное человеческое рождение с восемью свободами и десятью дарованиями, которое дает нам возможность практиковать Дхарму и достигать полного просветления ради живых существ. Но мы получили это совершенное человеческое рождение только однажды. Это подобно тому как слепая черепаха подплывает к поверхности и просовывает голову в золотое кольцо. Это пример того, что кажется невозможным, но каким-то образом произошедшего. Поэтому это совершенное человеческое рождение, которое мы получили лишь однажды, подобно сну: оно кажется невозможным, но все же это произошло.

Не стоит терять ни мгновения

Таким образом, мы не должны тратить понапрасну это драгоценное человеческое рождение. Нам не стоит терять ни дня, ни часа, ни минуты. Мы не должны использовать всю свою жизнь, чтобы создавать недобродетель, причину, чтобы переродиться там, откуда пришли и где были большую часть времени - низшие миры. Пустая трата нашей жизни - это больше, чем просто жизнь впустую; это значит использование своей жизни, чтобы создать причины для рождения в низших сферах.

⁹⁹ Таковы три способа понять редкость совершенного человеческого рождения: по количеству, по причине и посредством примера.

Не встретив Дхарму, наследие Будды, которое он оставил миру, и не развив доброе сердце, все, что мы делаем, может стать только причиной для жизни в низших сферах. Наше образование служит исключительно этой цели. Мы ходим в садик, начальную школу, старшие классы и затем поступаем в колледж и университет, только чтобы создать причины для перерождения в низших мирах. Не думаю, что я когда-либо говорил об этом с этой точки зрения.

Если наше сознание не меняется, мы ничем не отличаемся от насекомых. У нас точно такая же привязанность к этой жизни, и мы работаем лишь ради удовольствия в этой жизни. Мы такие же, как муравьи, как черви, как вши. Мы так глупо тратим свою жизнь, даже если являемся миллионерами, миллиардерами или триллионерами. Какую бы власть над миром мы ни имели, сколько бы людей ни работало на нас, на самом деле нет никакой разницы в мотивации и образе мышления. Это всего лишь забота о своем “я”, всего лишь мысль о счастье этой жизни.

Мы можем быть человеческими существами с более развитым мозгом и лучшим образованием, но даже если мы учились в университете и получили всестороннее образование, до тех пор, пока мы не знаем и не практикуем Дхарму, по сути наш образ мышления остается таким же, как у насекомого. Комарам приходится искать кровь, но мы не отличаемся от них, потому что сами ищем мясо для еды, то есть плоть и кровь другого существа. Если мы убиваем и съедаем животных, чем мы отличаемся от комаров? Если мы не практикуем сострадание по отношению к существам низших сфер, то чем отличаемся от них?

Едим ли мы мясо или нет - это в наших руках

Когда я был в больнице в Австралии¹⁰⁰, то видел по телевизору, что Австралия экспортирует огромное количество овец и коров в Индонезию. Они показывали овец, выстроенных в линию, таких маленьких, идущих на скотобойню. Там был кадр с коровой, к рогам которой была привязана веревка, и ее тянули с платформы, на которой стояло животное, к месту экзекуции. Корове идти не хотелось, она тянула назад, а человек толкал ее вперед.

Думаю, это было показано впервые, и все австралийцы были сильно расстроены происходящим. Животноводческие компании перестали продавать животных в Индонезию. Но я не знаю, что произошло потом. Конечно, все в жизни является взаимозависимым возникновением; одно зависит от другого. Поэтому, возможно, поскольку большие компании имеют всю власть, ситуация могла измениться снова через два-три месяца.

В то время я думал, что не смогу это остановить, но сейчас, какое бы учение я ни давал, даже учения по тантре, я прошу людей мира стать вегетарианцами, чтобы потребление мяса снизилось, и меньше животных оказывались убиты и страдали меньше. Если бы люди отказались от мяса, то естественным образом страдание животных пошло бы на спад.

Полный отказ от мяса всем миром - это моя мечта. Этого не произойдет. Но вполне может произойти так, что меньше народу станет употреблять его. Поэтому я решил объявить об этом миру. Это очень просто. Мы сами не хотим, чтобы кто-то воспользовался нашим телом и убил нас ради еды. Мы не желаем страдать. Почему этого не могут хотеть и все остальные? Животные, насекомые не хотят страдать. Мы можем увидеть, когда касаемся их тел, как сильно они боятся.

Животные не умеют разговаривать. Они не могут выходить на демонстрации на дорогах или провозглашать свою позицию по телевизору или в газетах. Они не могут выходить на парад с плакатами и громкоговорителями. У них нет никакой власти. Животные бессильны и полностью

¹⁰⁰ Ринпоче говорит о том, как он был в больнице после явления инсульта в Бендиго, Австралии в апреле 2011.

зависят от людей, которые используют их как туалетную бумагу. Это так грустно. Люди мало заботятся об их чувствах. Сознания людей совсем не открыты. Это действительно так ужасно.

Изучение Дхармы помогает людям понять. Дхарма подчеркивает необходимость порождения сострадания по отношению ко всем живым существам. В учениях говорится, что людям необходимо понимать страдания других живых существ.

Я думаю над тем, чтобы написать книгу о западной еде, в особенности для тибетцев, для монастырей, включая монастырь Сера. Обычно тибетцы, приехавшие из Тибета, едят мясо, потому что кочевники делали это, и мы так жили в прошлом, когда существовала религия бон и шаманизм, называемый черным бонпо. До того как буддизм пришел в Тибет, мясо ели повсеместно. В этой книге будет рассказано, как готовить вкусную и полезную вегетарианскую еду, там будет много фотографий, чтобы монахам и монахиням было легче стать вегетарианцами. Если еда не вкусна, то они вернутся назад к невегетарианскому образу жизни, потому что привыкли есть мясо. Я также объясню, как делать медитацию во время приготовления еды, уборки и так далее, так, чтобы все дела становились Дхармой.

Эта совершенная человеческая жизнь ценнее, чем драгоценность, исполняющая желания

Пхагпа Паво¹⁰¹ был очень знаменитым ученым и индуистским йогином, садху, ставшим буддистом после поездки на гору Кайлас; позднее он стал великим и очень образованным буддийским пандитом-ученым. Он говорил:

Из-за неведения вам не удастся накопить даже и капельки сокровища заслуг, и после этой жизни вы входите в дом увеличивающегося страдания. Вы подобны торговцу, путешествующему в землю драгоценностей, исполняющих желания, но приезжающему домой с пустыми руками.

Из-за неведения мы не накапливаем даже крошечного количества заслуг и затем, переходя в следующую жизнь, “входим в дом увеличивающегося страдания”. Поскольку мы не встретились с Дхармой, то создаем недобродетель, приносящую в результате страдание, вместо того чтобы испытывать счастье, являющееся результатом добродетели. Вхождение в дом нарастающего страдания означает перерождение в низших сферах в целом и страдание в сфере ада в частности. Таково общее значение.

Он продолжает, говоря, что это подобно торговцу, который едет в землю драгоценностей, исполняющих желания; там он мог бы подобрать столько драгоценностей, сколько захочет, но не понимает этого и в результате возвращается домой с пустыми руками. Если мы невежественны относительно Дхармы, если нам не удастся практиковать Дхарму, то происходит в точности так же. Мы не знаем, что в мире существуют учения Будды или наше сознание закрыто для этого, поэтому мы не изучаем и не практикуем. Это совершенно как прибытие в страну, где есть драгоценности, исполняющие желания, не осознавая, что они там есть, и возвращение домой с пустыми руками.

В своем “Письме к ученику” Чандрагомин говорит:

¹⁰¹ Также (Тиб.): Лобпон Паво, (Санскр.): Ашвагоша или Арьяшура, индийский мастер второго века, известный своей ученостью и поэзией, автор “Пятидесяти строф благочестивого почитания учителя”.

С этим совершенным человеческим рождением, которое обрели, вы можете быть свободными от океанов страданий самсары; более того, вы способны сажать семена добродетели ради наивысшего просветления. Благодаря такому возвышенному качеству это человеческое тело намного более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания. Зная об этом, кто посмеет не использовать это драгоценное человеческое тело [правильно]?

Мы обладаем не просто человеческим рождением, а совершенным человеческим рождением. Без этого великолепного качества нам пришлось бы страдать не просто однажды, но бесчисленное количество раз в каждой из сфер самсары: сфере ада, голодных духов, животных, людей и богов. С совершенным человеческим рождением мы можем освободить себя от океанов перерождений в страданиях, а также посадить семена добродетели наивысшего просветления, абсолютного очищения от всех омрачений и полного обретения всех реализаций.

Благодаря тому, что наше человеческое рождение обладает этим драгоценным качеством, позволяющим делать все это, оно подобно драгоценности, исполняющей желания, дающей возможность получить любые материальные блага этой жизни, какие пожелаем, но эта драгоценность не способна избавить от причин перерождения в низших сферах или создать причины для высшего рождения. Поэтому это человеческое тело такое особенное, оно намного более ценно, чем драгоценность, исполняющая желания, и не просто одна драгоценность, исполняющая желания, а небеса, наполненные такими драгоценностями. Даже если бы мы все это имели, это не было бы чем-то особенным и не принесло бы нам той пользы, которую дает совершенное человеческое рождение. Поэтому Чандрагомин, зная, что это так, спрашивает: кто посмеет использовать это драгоценное человеческое тело легкомысленно?

Родившись во времена, когда учение Будды распространено в мире, нам необходимо практиковать безошибочную Дхарму, иначе мы будем точно такими же, как торговец, возвращающийся из земли драгоценностей, исполняющих желания, с пустыми руками.

Проверяя один день из своей жизни, вот что я вижу: я встаю с неведением и привязанностью к этой жизни, одеваюсь с неведением и привязанностью к этой жизни, иду в ванную и умываюсь с неведением и привязанностью к этой жизни и так далее. Такова моя мотивация - это не мотивация Дхармы, а мирское намерение.

Привязанность к этой жизни - это основная мотивация во всем, что мы делаем; у нас нет мотивации Дхармы. Так мы едим завтрак с недобродетельными мыслями - привязанностью к этой жизни. Мы делаем все с совершенно неблагородной мотивацией. Завтрак становится не святой Дхармой, а мирской дхармой. Точно так же наша мотивация, чтобы пойти на работу, состоит в привязанности к этой жизни. У нас нет мотивации Дхармы, даже на то, чтобы принести пользу будущим жизням или достичь освобождения от самсары. Сколько бы часов мы ни работали, из-за нашей мотивации все это становится недобродетелью; наша работа не становится Дхармой.

Когда мы обедаем с мыслью о восьми мирских дхармах, с привязанностью к этой жизни, это не может стать Дхармой. Сколько бы часов мы ни потратили на обед, каждая секунда еды или питья становится недобродетелью, причиной перерождения в низших сферах. Подобным образом мы ужинаем с такой же мотивацией, привязанностью к этой жизни, и поэтому это действие также становится недобродетелью. Это не священная Дхарма.

Отход ко сну несет то же самое: опять же мы делаем это ради удовольствия в этой жизни. Ложась спать, у нас нет благородных мыслей, никакой Дхарма-мотивации, поэтому сколько бы часов приятного и глубокого сна у нас ни было, все это становится недобродетелью.

Даже попытки совершать действия ради Дхармы, такие как произнесение мантр или молитв, не становится Дхармой. Наша мотивация все та же: желание удовольствия этой жизни, поэтому наши так называемые действия ради Дхармы на самом деле становятся не-Дхармой. Такая мотивация может сделать даже изучение Дхармы мирским занятием. Изучение Дхармы, чтобы учить этому других, может быть направлено не на пользу другим, а исходить из желания славы и власти.

Если вы такие же как я, то, проверяя свой день, можете увидеть, что из-за своей мирской мотивации все действия ваших тела, речи и ума в течение всего дня и всей ночи были совершенно неблагородными. А не накопив никакой добродетели за эту жизнь, накапливая только недобродетель, в результате в следующей жизни вы не только не получите человеческого рождения, но и не услышите даже звука человеческого голоса в течение многих кальп. Как только начнется ваша жизнь в низших сферах, из-за неочищенной негативной кармы, из-за того, что вам не удавалось практиковать Дхарму, вы никогда не услышите приятных звуков.

Шантидева говорит:

*Если же [там] я не совершу благодеяний,
Но накоплю пороки,
Тогда на протяжении миллионов кальп
Я не услышу даже упоминания о "благих уделах".¹⁰²*

На этот раз, обладая этим человеческим телом, все должно сложиться иначе. У нас другое тело, другая жизнь, другой образ мышления, отличный от животных, поэтому все должно быть иначе. Но поскольку в нашей жизни нет Дхармы, нет и никакой реальной разницы между животными и нами. Наш ум остается таким же, как у животных и насекомых, в том, что все мы трудимся лишь ради блага этой жизни. Единственное различие состоит в том, что на этот раз у нас нет рогов или хвоста. Но кроме отсутствия хвоста или рогов мы совсем не отличаемся от животных и насекомых.

Используем принятую в буддизме аналогию: если у нас есть лодка, способная пересечь реку или океан, нам следует ею воспользоваться. Или если собралась группа героев, готовых помочь нам уничтожить врага, следует воспользоваться этой возможностью. Конечно, это не означает, что нужно вредить другим, как делают обычные люди в этом мире. Здесь это значит знать Дхарму, использовать ее для умирения ума. Наш враг внутри, нет никакого внешнего врага. Если в нашем уме есть гнев, иллюзии и прочее - внутренний враг - то у нас всегда будут внешние враги. Если нет внутреннего врага, то не может быть и внешнего.

Нагарджуна говорит:

*Убийство внутреннего врага подобно убийству внешних.
Когда есть тепло, вода и удобрение, нужно засеять семена;
Когда есть хорошая лошадь, необходимо воспользоваться возможностью
путешествия в дальние края.*

Убийство внутреннего врага, гнева, подобно убийству всех внешних врагов; если у нас нет гнева, то нет и внешних врагов. Поэтому нам следует практиковать Дхарму, пока есть эта

¹⁰² “Вступая на путь бодхисаттвы”, гл. 4, стих 19. Перевод на русский Юлии Жиронкиной.

возможность. Это аналогично необходимости засеять семена, когда сошлись подходящие для этого условия: тепло, вода и удобрение.

Также здесь есть аналогия с умной лошастью. Если нам повезло иметь хорошего коня, то нужно воспользоваться этой возможностью путешествовать в отдаленные места. Конечно, в настоящее время мы можем ехать на машине или лететь самолетом. Но, так или иначе, действительно настало время, чтобы сделать все, что от нас зависит, использовать эту жизнь по максимуму - с пользой для живых существ, а также для нас самих, изучая Дхарму, зная Дхарму и практикуя Дхарму.

Пока у нашей коровы есть молоко, мы должны ее доить. Не следует терять возможность, не воспользовавшись ею. Когда мы получаем возможности, нам нужно пользоваться ими, в противном случае они просто пропадут зря. Все это примеры. Оказываясь в месте, где есть драгоценности, исполняющие желания, возьмите их.

Благодаря заслугам прошлого мы получили это совершенное человеческое рождение с пятью полноценными органами чувств. Более того, мы встретились с учением Будды, мы встретились с учителем, благородным другом, и у нас есть все возможности для практики Дхармы. Сейчас пришло время. Это время - освободить свой ум, развить удовлетворенность и внутреннее счастье, преодолеть свои заблуждения и проблемы. Хотя в настоящем мы можем испытывать много беспокойства и страданий из-за своей привязанности, все же мы способны заменить все это на покой и счастье. Нужно практиковать Дхарму, чтобы достичь счастья во всех будущих жизнях вплоть до освобождения и просветления. Нет другого способа.

Мы должны подготовиться к следующей жизни

Чтобы быть способными практиковать Дхарму, нам нужно *решить*, что мы хотим практиковать Дхарму, и чтобы сделать это, следует помнить о смерти. В противном случае мы можем чувствовать, что практика Дхармы - это хорошо, но откладывать ее до “правильного” момента, до следующего года и так далее. Мы откладываем это до тех пор, пока у нас, как мы думаем, не появится свободное время, или пока не заработаем свой первый миллиард долларов. Шучу! Но жизнь становится такой. Мы откладываем практику Дхармы до следующего года, и потом наступает следующий год, и затем приходит следующий и так далее. Мы думаем: “Когда я буду свободен”, - или “Когда мне станет получше”, или что-то подобное.

Размышляя таким образом, наше везение, наша удача практиковать Дхарму пропадает. Мы откладываем и откладываем и откладываем, и затем это уходит. Либо у нас есть проблемы, которые надо решить, либо мы боеем, или возникает какое-то препятствие, и затем наступает... смерть! После этого возможность пропадает.

Это чувство, что у нас есть много времени, прежде чем возникнет необходимость думать о смерти, характерно для всех нас. Мы планируем жить в течение многих лет, на самом деле даже вечно. Люди думают таким же образом в день своей смерти, даже за пять минут до своей смерти. Для большинства людей смерть приходит, пока они планируют жить еще много-много лет.

Сейчас наша жизнь так хороша. Однако она похожа на сон. Нам невероятно повезло, что мы еще не умерли. Нам так повезло, но в то время пока наша практика Дхармы остается впереди, жизнь проходит в отвлечении. Чтобы убедить свой ум практиковать Дхарму, нужно думать, что мы постоянно приближаемся к смерти, все время, днем и ночью, утром, днем, вечером и ночью, ближе и ближе, ближе и ближе к смерти.

Будда упоминал об этом в “Дхаммападе”:

*Как осужденный преступник,
С каждым шагом вы все ближе и ближе
К своему палачу.
Жизнь человеческого существа такова.¹⁰³*

Мы похожи на осужденного, которого вот-вот казнят. Находимся под арестом в полиции, и нас ведут к месту казни; с каждым шагом мы приближаемся к своей смерти. Все люди таковы. Это человеческая жизнь. Нам осталось сделать только определенное количество вдохов-выдохов, определенное количество секунд до смерти. Жизнь постоянно сокращается, постоянно движется к концу; мы приближаемся к смерти так быстро.

Не следует обманывать себя. Нам действительно необходимо практиковать Дхарму, чтобы интегрировать лам-рим со своей жизнью и практиковать корень пути к просветлению - правильное следование за учителем - и на этой основе порождать отречение, бодхичитту и правильное воззрение пустоты для подготовки к тантре. Тогда, когда наступает смерть, не будет никаких сожалений, мы будем счастливы.

Если мы можем жить с добрым сердцем, ведя свою жизнь на благо живых существ, то будем испытывать великую радость и счастье, когда умрем. Тогда в следующей жизни мы станем приносить еще большую пользу живым существам. Таким образом, мы будем идти к просветлению.

Что наступит раньше: завтрашний день или следующая жизнь?

Во “Вступлении на путь бодхисаттвы” Шантидева говорит:

*И если сегодня мне выпало счастье вершить добро,
И все же пагубны мои деяния,
Тогда что же сумею я сделать,
Омраченный страданием неблагих уделов?¹⁰⁴*

Если мы не практикуем Дхарму сейчас, то что мы сможем сделать, когда неожиданно придет смерть, и мы отправимся в низшие сферы? В своих прошлых жизнях даже голодные духи или животные, такие как пауки или муравьи, могли быть миллиардерами в богатой стране. После жизни в доме, стоящем много миллиардов долларов, они переродились сверчками. Можете себе это представить? Это может случиться.

Если бы нам пришлось переродиться в аду с самыми невообразимыми страданиями, что бы мы смогли сделать в это время? Ничего. Нас покинула бы всякая надежда. Поскольку мы не практиковали, когда у нас была возможность, теперь стало слишком поздно. Наша жизнь и смерть закончились, и начинается новое рождение в низших сферах.

Малюсенькая искорка из ада в шестьдесят раз горячее, чем весь огонь в человеческом мире вместе взятый. Вот насколько она горяча. По сравнению с этим, весь огонь нашего мира

¹⁰³ “Tibetan Dhammapada”, глава 1, стих 14.

¹⁰⁴ “Вступая на путь бодхисаттвы”, гл. 4, стих 18. Перевод Юлии Жиронкиной.

подобен кондиционеру воздуха или снежинкам, падающим с неба. Это ничто. Об этом также упоминается во “Вступлении на путь бодхисаттвы”.

Однажды я шел пешком от храма Его Святейшества в Маклеод Гандж в Дарамсале до ретритного центра “Тушита” и вдруг увидел множество обезьян на дороге. Я подумал, что у них *совсем* нет никакой свободы. Они полностью находятся под властью кармы и иллюзий, у них нет ни малейшей свободы. У них уже случилось перерождение в теле обезьяны, и ни они, ни мы не можем ничего с этим сделать; невозможно ничего сделать, чтобы прямо сейчас это изменить. Это уже произошло, и им придется завершить свою карму. Они и есть *dro-wa*, существа-скитальцы, находящиеся под властью кармы и заблуждений.

Это справедливо для любого животного, на кого бы мы ни посмотрели. Это уже произошло. Тигры находятся полностью под контролем кармы и иллюзий, и у них совершенно нет никакой свободы. Перерождение тигром уже случилось, потому что причины такого рождения не были очищены ранее, и это потому что существо, которое сейчас стало тигром, не встретилось с Дхармой в прошлом. Для тигра его жизнь - самая драгоценная вещь, но карма заставляет его есть других живых существ - оленя, зебру и других несчастных животных, которые также желают для себя только счастья и не хотят страдать.

Мы были в такой ситуации бесчисленное множество раз. Мы рождались тигром в прошлом бесчисленное количество раз и нам приходилось есть бесчисленное множество живых существ. В прошлом мы съели каждое живое существо. В нашей жизни в самсаре нет начала, наши перерождения бесконечны. Рождение тигром и поедание тех бедных животных бесчисленное количество раз - это всего лишь один тип перерождения из тех, которые у нас были. Мы рождались в бесчисленных телах разных живых существ и съели каждое живое существо бесчисленное множество раз.

Нет живого существа, которое бы мы не съели. В прошлом вы съели меня бесчисленное множество раз, я съел вас бесчисленное множество раз. Это может стать большим шоком, но именно это произошло.

Это та же логика, как и когда мы медитируем на доброту матери, и на то, как мать проявляла к нам доброту бесчисленное множество раз. Это совершенно удивительно. Вот только мы не можем помнить свои прошлые жизни. Мы не помним даже, как выходили из утробы матери, или девять месяцев, проведенные в утробе.

Во время месячного курса в Копане мы делаем медитацию на поток сознания, в которой размышляем о том, как сегодняшнее сознание приходит из вчерашнего, вчерашнее - из позавчерашнего, и как сознание этого года приходит из сознания прошлого года и всего, что было раньше, вплоть до детства, возвращаясь к тому времени, когда наше сознание вошло в утробу нашей матери.

После одной из медитаций монахиня из Израиля сказала, что вспомнила свое рождение. Но большинство людей не помнит *даже этого*, поэтому как они могут говорить, что прошлых жизней не существует? Утверждая, что прошлых жизней не существует, потому что они их не помнят, им также пришлось бы утверждать, что они не провели в утробе своей матери девять месяцев. Разве это возможно? Это совершенно неправильно, совершенно глупо. Все знают, что мы вышли из утробы матери.

Как мы можем предполагать, что чего-то не было, только потому что не помним этого? Мы так много не помним из своего детства, и если верить такому образу мышления, то нам придется признать, что мы никогда не делали тех вещей. Использование неспособности

помнить как доказательство что какие-либо вещи не происходили - это очень забавная логика, очень странная логика.

В одной известной цитате говорится:

*Вы не можете быть уверены, что произойдет скорее:
Завтрашний день или следующая жизнь,
Поэтому не делайте усилий, строя планы на завтра;
Вместо этого стоит уделить внимание следующей жизни.¹⁰⁵*

Мы просто не можем быть уверены, что наступит раньше: завтрашний день или наше следующее воплощение. Из-за этого невероятно важно трудиться ради будущей жизни, уделять ей внимание, накапливая заслуги, чтобы не переродиться в низших сферах. Тогда, если мы умрем завтра, наша задача на момент кончины будет выполнена. И даже если не умрем завтра, наша работа все же будет выполнена.

Об этом Лама Цонкапа говорил в “Ламрим Ченмо”: практикуя Дхарму с мыслью, что мы можем умереть сегодня, если мы действительно умрем, то вся подготовка уже завершена, а если не умрем - у нас есть больше возможностей, чтобы накопить заслуги. Поэтому мысль “я сегодня умру” и труд ради будущих жизней, практика Дхармы ради блага будущих жизней, невероятно важны.

Один из способов, как геше традиции Кадам определяли Дхарму, заключался в том, что Дхарма - это то, что приносит пользу будущим жизням, что-то, что наполняет будущие жизни счастьем. Если то, что мы практикуем, не делает этого, то это не Дхарма. Другой способ определения Дхармы состоит в том, что если любое действие наших тела, речи и ума становится противоядием от иллюзий, то это Дхарма, а если нет, то это не Дхарма. Вот как геше традиции Кадам разделяли, что такое Дхарма, а что - нет.

Отрекись от этой жизни

Однажды Дромтонпа, переводчик Ламы Атиши, шел по лесу рядом с монастырем Ретинг и увидел старика, делающего кору вокруг храма. Когда он спросил, чем тот занимается, старик ответил: “Я делаю кору”. Гьялва Дромтонпа сказал: “Хорошо, что ты делаешь кору, но не будет ли лучше практиковать Дхарму?” Через некоторое время старик подумал над его словами и решил, что Дромтонпа имел в виду чтение текстов, поэтому уселся и стал заниматься чтением.

Дромтонпа подошел к нему снова и спросил: “Что ты делаешь?” - на что старик ответил: “Я читаю тексты”. Дромтонпа сказал ему: “Хорошо, что ты читаешь тексты, но не было бы лучше практиковать Дхарму?” Тогда старик задумался, что, возможно, Дромтонпа имел в виду медитацию, поэтому уселся и начал медитировать.

И снова Дромтонпа подошел к нему и спросил: “Что ты делаешь?” - и снова старик ответил: “Я медитирую”. Дромтонпа сказал: “Хорошо, что ты медитируешь, но не лучше ли практиковать Дхарму?” Только тогда старик задал вопрос: “Что бы имел в виду под практикой Дхармы?” На это Гьялва Дромтонпа ответил: “Отрекись от этой жизни!”

Значение фразы “отрекись от этой жизни” очень глубоко. Отсутствие отречения от этой жизни - это то, откуда берут начало все наши трудности: все наши негативные эмоции, все наши

¹⁰⁵ Также цитируется в “Освобождении на вашей ладони” на стр. 311 в англоязычном издании. Источник неизвестен.

срывы, все проблемы в отношениях и все прочее. Все наши проблемы происходят из привязанности к этой жизни.

Все препятствия для практики Дхармы - откладывание практики, нежелание практики, ложные концепции, лень и прочее - возникают из-за привязанности к этой жизни. Это корень всех заболеваний, ментальных страданий и прочих проблем в мире - всех проблем, за решение которых люди платят психологам. Люди приходят на прием к психологам, а это так дорого. Люди платят и платят, накапливая долги. Это никогда не закончится.

Корень этого лежит в привязанности, все проблемы берут начало здесь, подобно ветвям, растущим от ствола дерева. Подобно этому из основной проблемы произрастают все трудности жизни, их так много, и они все разные: гнев, гордыня и так далее.

Поэтому, когда Гьялва Дромтонпа сказал старику отречься от этой жизни, он имел в виду отказаться от *привязанности* к этой жизни. Это значит отречение от привязанности, которая приносит с собой так много ожиданий, которые, в свою очередь, заставляют нас тяжело трудиться в попытках оправдать эти ожидания. Отсюда возникает волнение и страх, а также все болезни тела и ума. Поэтому когда мы отрекаемся от этого, то делаем это и по отношению ко *всем* остальным проблемам. Таким образом, если мы способны практиковать Дхарму, отречься от этой жизни, то в нашей жизни возникает так много внутреннего мира и счастья.

Когда корень отсечен, все ветви перестают расти. Мы видим в истории жизни Миларепы, что он развил непередаваемый покой и счастье благодаря всего лишь базовой практике отречения от этой жизни, не говоря уже о его реализациях в тантре.

Возможно, многие люди думают, что отречься от этой жизни означает скинуть с себя всю одежду и бегать голым в лесу или по улицам. И затем полиция посадит вас в тюрьму. Конечно, это не так. Важно понимать, что отречение от этой жизни означает отречение от проблем этой жизни. Если мы сможем думать таким образом, то это *величайшее* решение. Вот что представляет под собой практика Дхармы. Если мы живем таким образом, то практикуем Дхарму чисто, если нет, то наши действия вовне могут быть похожими на практику Дхармы, но в реальности таковыми не будут. Мы просто будем поддерживать привязанность к этой жизни. Такова первая причина всех заблуждений, всего страха, всего желания, всех проблем в жизни.

Еще одна вещь, которую нужно понять - это то, что основополагающее страдание этой жизни берет начало в восьми мирских дхармах. Есть четыре желанных объекта - обретение комфорта, материальных вещей, хорошей репутации и похвалы - и четыре нежеланных, являющихся их противоположностью. Четыре нежеланных объекта - это чего мы не желаем, чтобы с нами происходило.¹⁰⁶

Когда мы встречаемся с четырьмя нежеланными объектами или не встречаемся с четырьмя желанными, то злимся, и возникает множество проблем. Мы становимся несчастными, и наша жизнь катится под откос. Затем, когда мы получаем четыре желанных объекта, наша жизнь налаживается: мы чувствуем себя счастливыми, но на самом деле это страдание привязанности. Наш ум очень напряжен. Точно так же как мы не можем убрать масло с бумаги, когда оно уже впиталось, так и когда наш ум привязывается к объекту, почти невозможно отделить привязанность от самого объекта. Это вызывает болезнь ума, приносящую много ментальной боли. И мы страдаем этим хроническим заболеванием с безначальных перерождений.

Поэтому, что бы ни происходило, мы страдаем. Мы чувствуем подъем, когда получаем четыре желанных объекта, но страдаем от привязанности и испытываем так много боли. Когда

¹⁰⁶ Детальные учения о восьми мирских дхармах см. в книге Ринпоче [“Как практиковать Дхарму”](#).

мы встречаемся с четырьмя нежеланными объектами, наша жизнь катится вниз, и мы испытываем сильные страдания.

Отречение от привязанности к этой жизни означает отсутствие и привязанности к желанным объектам, и отталкивания нежеланных. В нашем сознании и желанные, и нежеланные объекты уравниваются, и уходят ожидания. В настоящее время наша жизнь полна ожиданий, возникающих из-за восьми мирских дхарм. Работа ради того и этого заставляет нас все время быть занятыми. Как бы долго мы ни жили, даже в течение сотни лет, всю свою жизнь мы проводим вот так, создавая бесчисленные ожидания и страхи.

Отрекаясь от этой жизни, мы отрекаемся от своей привязанности и заблуждений, природой которых является неведение. Мы видим боль, которую приносит привязанность к желанным объектам и стремление отсоединиться от нежеланных, и, страшась этой боли, мы освобождаем свой ум от нее. Так у нас не возникает ни подъемов, ни спадов из-за обладания каким-либо из желанных или нежеланных объектов. Таким образом, вы можете видеть, как много покоя мы можем чувствовать в сердце, когда *по-настоящему* практикуем Дхарму.

Также, практика Дхармы нужна не только для алтарной комнаты или храма; она состоит не только в начитывании мантр. Практика Дхармы на самом деле означает обладание огромной решимостью оставить привязанность к этой жизни, а это приносит ни с чем не сравнимый покой. Отречение от этой жизни - это основа. Все прочие реализации приходят из этого естественным образом: отречение от самсары, реализация бодхичитты и прямое постижение пустоты, за которыми следуют реализации пути тантры. Итак, это лишь общее представление о том, что на самом деле означает практика Дхармы.

Шантидева говорит:

*Не подобает утешать себя мыслью:
"Сегодня смерть не придет",
Ибо непременно наступит время,
Когда я обращусь в ничто!¹⁰⁷*

Когда мы думаем, что не умрем, то становимся очень ленивыми. Мы удобно усаживаемся и перестаем делать что-либо. Это не является практикой Дхармы; в этом нет ценности, потому что, как подчеркивает Шантидева, в какой-то момент мы уйдем, перестанем существовать. Это, несомненно, случится и может даже произойти сегодня. Поэтому намного лучше практиковать Дхарму, чтобы очистить негативную карму и накопить заслуги; трудиться, чтобы воплотить в жизнь лам-рим и подготовиться для достижения всего счастья вплоть до просветления, стать просветленным, чтобы освободить живых существ от океана страданий самсары и привести их к полному просветлению.

¹⁰⁷ “Вступая на путь бодхисаттвы”, гл 2, стих 58. Перевод Юлии Жиронкиной.

Глава 12. Отсекая корень самсары

Иллюзия, пронизывающая нашу жизнь

Недостаточно только принять прибежище и защитить свою карму так, чтобы мы не перерождались в низших сферах и получали только высшее рождение, потому что мы все еще находимся под контролем прошлой кармы и негативных состояний ума. Это означает, что пока не выбрались, мы будем постоянно находиться в круге самсары, и нам придется перерождаться снова и снова. Тогда мы не только останемся бесконечно страдать, но также и будем неспособны когда-либо встретить и практиковать Дхарму, воплотить на практике путь к прямому постижению пустоты. Все будет продолжаться точно так, как это было с безначальных времен.

Мы пребываем в круговороте самсары из-за двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения. На подходящей основе - психофизических совокупностях - существует подходящий ум, накладывающий ярлык, тот самый, который лишь вешает ярлык “я” на те совокупности. Это происходит в первый момент, затем в следующий момент для многих из нас, включая меня самого, происходит вот что: мгновение назад подходящим умом это было лишь обозначено как “я”, а сейчас мы понятия не имеем, что так произошло. Мы настолько невежественны, настолько тотально невежественны, что не знаем, что такова реальность. Что лишь обозначенное “я” должно представиться нам именно таким - лишь ярлыком ума, поскольку такова реальность, но этого так и не произошло за все это время с безначальных времен.

Как я уже упоминал, для будды после накладывания ярлыка, “я” представляется именно таковым, то есть обозначенным умом, однако этого не происходит у живых существ, если только они не находятся в состоянии медитативного баланса. Оно кажется существующим независимо. Для нас в первый момент оно видится лишь обозначенным умом, но в следующий момент кажется существующим самостоятельно. Это галлюцинация, *полная* галлюцинация. Мы совершенно заблуждаемся.

Я говорю об этом не просто потому, что это интересная тема, на которую стоит интеллектуально порассуждать. Такова реальная ситуация, с которой мы столкнулись. Это большая ошибка, *самая большая* ошибка, которую мы совершаем, видя вещи существующими со своей стороны, существующими самостоятельно, существующими истинно. Проще говоря, вещи представляются нам реальными, реальными со своей стороны.

Это неведение есть галлюцинация, она закрывает объект, как декорация. Мне кажется интересным, такое описание. Это так происходит. Неведение из прошлого оставило отпечаток в уме, и этот негативный отпечаток искажает, проецирует, накладывает галлюцинацию, заставляющую “я” казаться реальным.

Каким бы ни был объект ума - “я”, действие, объект, форма, звук, запах, вкус, объект осязания - вся эта вещь целиком представляется нам реальным. Есть реальная машина, реальная дорога, реальное небо, реальный магазин, реальное мороженое, реальные деньги. На дороге реальный красный свет светофора, реальный желтый свет светофора, реальный зеленый свет светофора. В реальной гомпе реальные цветы, реальные тханки, реальные статуи. Все реально со своей стороны.

Это то, что мы создали, проекция, лишь наложенная умом, но мы не имеем об этом понятия. Мы совершенно не понимаем, что это всего лишь галлюцинация, возникающая из этого. Мы видим это с той стороны как реальное. Эта “реальная” вещь не существует, она никогда не существовала. Она никогда не приходила в существование и не существует сейчас.

Все это галлюцинация. С утра до ночи это происходит так. С рождения до смерти, всю свою жизнь, что бы мы ни делали, где бы ни путешествовали, все это, все объекты наших органов чувств, включая “я”, кажутся реальными со своей стороны. Все, что мы испытываем, включая реальность “я”, есть галлюцинация.

Ничто не существует в действительности. Ничто не существует так, как нам кажется существующим - то есть реальным со своей собственной стороны. Все совершенно пусто. Это подобно сну, подобно иллюзии.

Отсечение корня самсары

Если мы способны медитировать таким образом, смотря на все это как на сон, на иллюзию, мираж - есть различные примеры - тогда это становится *очень* интересным. Нет ничего, к чему нужно привязываться, потому что это нереально.

Например, если мы распознаем сон как таковой, то нет ничего, к чему можно привязываться, и нет ничего, из-за чего можно злиться. Во сне кто-то может обижать нас, но если мы сможем распознать это как сон, то обида совсем не будет нас беспокоить. Точно так же какой-то объект желания возникает перед нами во сне, но распознавая это как просто сон, мы не впадаем в волнение. Ничто не беспокоит нас, наше сознание остается абсолютно спокойным. Гнев и привязанность не возникают, поэтому наша жизнь становится очень-очень интересной.

Поскольку вещи предстают перед нами не как сон, а как нечто реальное со своей собственной стороны, и так было с безначальных времен, то постижение пустоты необходимо. Это важнее, чем любая работа, чем все деньги мира, чем что-либо еще. Нет ничего более важного для отсечения корня страданий - неведения - и обретения свободы от океанов страданий самсары навечно, чем постижение пустоты.

Нам нужно отсечь ложную веру в то, что какой-либо объект, возникающий перед нами, реален, а именно таковым он нам представляется. Как я уже говорил, в первый момент “я” предстает как лишь обозначенное; во второй оно кажется реальным “я”; *затем*, в третий момент, мы верим, что это “я” реально. *Эта* ложная концепция и есть корень самсары.

Это справедливо для всех живых существ, кто не постиг пустоту. Существа ада такие же, животные такие же, люди обладают лучшим мозгом, но и они такие же, если не обрели постижение пустоты. Будь то король, президент, ученый или кто-то еще, каждый верит, что это “я” реально, что оно истинно.

Поскольку мы верим в то, что это “я” реально, привязанность к нему возрастает, и когда кто-то делает какое-то нежелательное действие, прорывается гнев. Эта ложная концепция реального “я” является корнем *всего* страдания - рождения, старения, болезни и смерти. Необходимость старения приходит от этого; необходимость смерти без выбора приходит из этого. Рак и СПИД приходят из этого. Также это корень страдания перемены, всех временных удовольствий, которые никогда не увеличиваются и никогда не длятся вечно.

Два этих вида страдания - страдание боли и страдание перемены - берут начало во всеохватном составном страдании. Поскольку наши психофизические совокупности находятся под контролем кармы и иллюзий, они охвачены страданием и загрязненным семенем заблуждений. Поскольку сознание продолжается из прошлых жизней, наш поток сознания несет отпечатки кармы, которую мы создали, что составляет страдание этой и следующих жизней. Встречая желанные и нежеланные объекты, в нас возникают привязанность, гнев и неведение, это провоцирует карму, оставляющую отпечаток в уме, и затем это создает страдание будущих

жизней. Итак, всеохватное составное страдание, являющееся основой тех двух видов страдания, происходит из ложной концепции о реальности “я”.

Самсарическое счастье не может ни увеличиваться, ни давать нам настоящее удовлетворение, сколько бы усилий мы к этому ни прилагали. С другой стороны, счастье Дхармы длится вечно и возрастает, а когда мы достигаем просветления, оно достигает пика. Поэтому, какой бы трудной ни была практика Дхармы, она чрезвычайно важна.

Двенадцать звеньев

Из двенадцати звеньев цепи взаимозависимого возникновения¹⁰⁸ я объяснил первую, *неведение*. Вторая - это *формирующие действия*, которые создают карму и оставляют отпечаток на *сознании* - третьем звене цепи. Последовательно остальные звенья называются: *имя и форма, шесть органов чувств, контакт, чувство, страстное желание, цепляние, существование, рождение, старение и смерть*.

Смотря на двенадцать звеньев цепи взаимозависимого возникновения этой жизни, мы видим, что в прошлом воплощении мы делали благое формирующее действие, например, следовали морали и тому подобному, и непосредственно перед концом нашей прошлой жизни возникли восьмое и девятое звено, *страстное желание* и *цепляние*, обуславливая *существование* нового человеческого тела, десятого звена цепи, которое привело к *рождению* в этом воплощении.

Нагарджуна говорит:

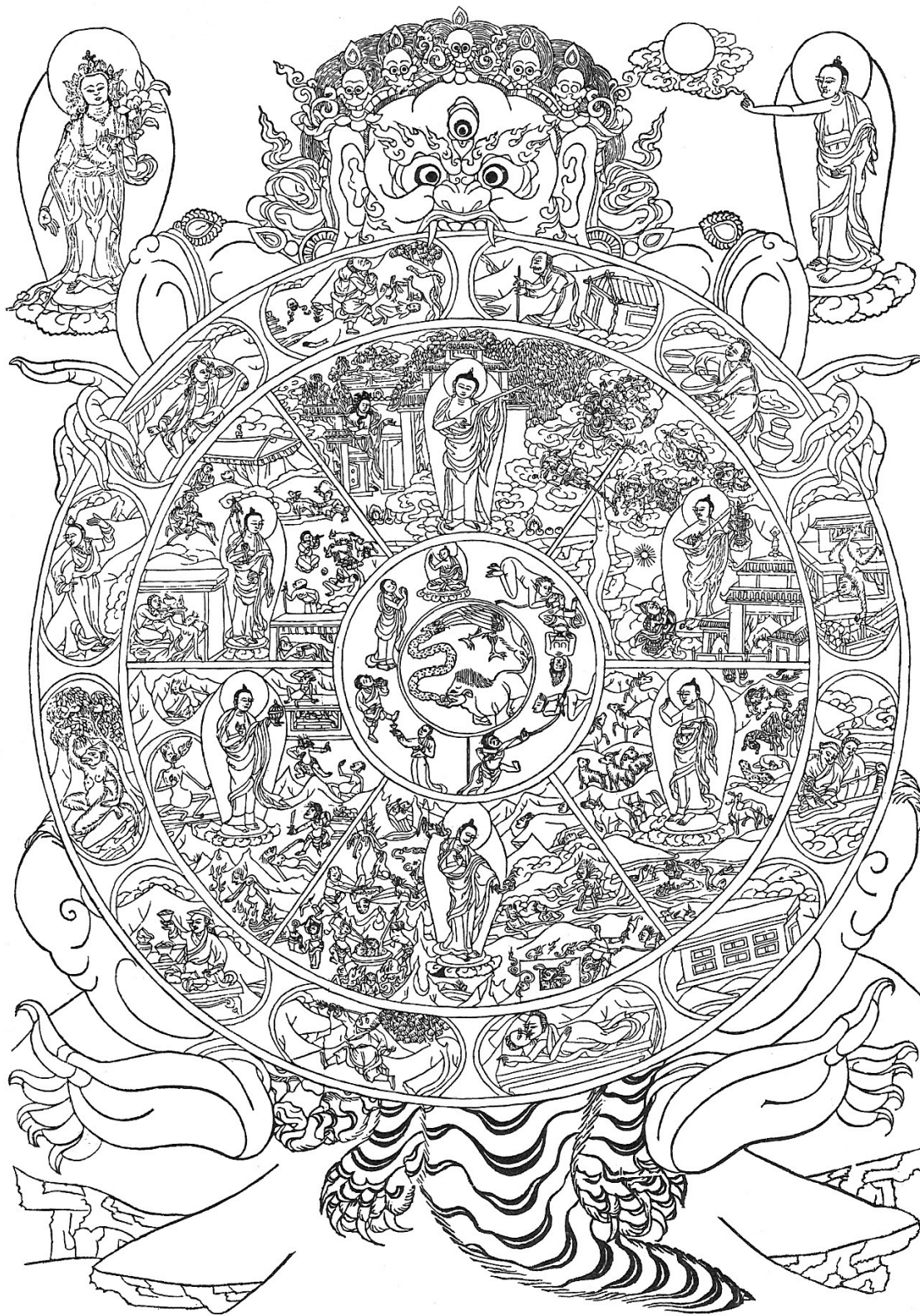
*Два омраченных деяния [второе и десятое звено] возникают из трех омраченных причин [первое, восьмое и девятое звено]; семь неподконтрольных результатов [третье, четвертое, пятое, шестое, седьмое, одиннадцатое и двенадцатое звенья] возникают из тех двух омраченных деяний. И снова три омраченных причины возникают из тех семи результатов. Такое колесо жизни вертится и вертится.*¹⁰⁹

Поэтому когда мы перерождаемся, возникают остальные шесть результатов: сознание этого воплощения, имя и форма, шесть органов чувств, контакт, чувство, старение и смерть. Во время этой жизни из-за нашего неведения мы вовлекаемся в формирующие действия, оставляя кармические следы в своем потоке сознания, и в конце жизни страстное желание, цепляние и существование возникают снова.

Иллюстрация колеса жизни, которую можно видеть на дверях многих монастырей, символична. Например, для четвертого звена цепи, имени и формы, изображен мужчина, едущий в лодке: имя - это ум, а форма - это тело. После имени и формы идут шесть основ для чувств, которые изображены в виде пустого дома, и затем после этого идет контакт, изображаемый как контакт мужчины и женщины. Из контакта возникает чувство, показанное в виде человека со стрелой в глазу.

¹⁰⁸ Также называются двенадцатью звеньями взаимозависимости. См. “Освобождение на вашей ладони” стр. 479-486 в англоязычном издании или “Steps on the Path to Enlightenment”, том 2, стр. 324-360.

¹⁰⁹ Из книги Ринпоче “Золотое солнце, исполняющее желания”, описывающей двенадцать звеньев взаимозависимости ясно и кратко. Также процитировано в “Steps on the Path to Enlightenment” в томе 2, стр. 346. “Первое, восьмое и девятое - это омрачения. Второе и десятое - карма. Остальные семь являются страданиями”.



Колесо жизни

Со времени нашего рождения большинство из всех звеньев цепи уже произошли, и все, что остается - это старение и смерть. Обычно люди мира определяют старение как наличие морщин на коже и других видимых признаков старения, но на самом деле оно начинается с рождения. В реальности смерть - это единственное из тех семи звеньев-результатов, которое для нас еще впереди.

С каждым действием мы начинаем следующий набор двенадцати звеньев. Например, благодаря одному действию мы можем создать потенциал рождения человеком, а благодаря другому - потенциал рождения в аду. Какое семя созреет, когда страстное желание и цепляние приведут нас к существованию следующего рождения?

Им легко может стать то, которое приведет к рождению в аду. Существует восемь основных горячих адов, восемь основных холодных адов, шесть соседних адов и несколько случайных адов, то есть тех, которые могут находиться где угодно, а не в каком-то специфическом месте. В каждом аду так много невероятных страданий. У нас были такие воплощения бесчисленное количество раз, но мы не можем вспомнить об этом. Если бы мы могли, то это было бы ужасающе.

Голодные духи вынуждены страдать десятки тысяч лет в их временном исчислении - а это гораздо длиннее, чем человеческие годы - из-за невозможности найти ни капельки воды или крошечки еды. Они испытывают самое неопишное страдание, но неспособны умереть. В течение десятков тысяч лет они вынуждены испытывать три вида омрачений: внешние, внутренние и омрачения, касающиеся еды и питья.¹¹⁰ Также им приходится испытывать измощение, безнадежность и разочарование. Их страдания невообразимы, ужасны.

Затем, есть еще животные, они очень глупы и невежественны. Они страдают из-за того, что их едят другие животные, а также из-за жары, холода, голода и жажды. Те животные, которых держат у себя люди, вынуждены терпеть пытки, когда их используют для работы и еды, когда их убивают ради мяса, костей и других частей их тела. У них так много страданий.

Например, африканских слонов убивают ради их бивней, которые приносят много денег. У одной из наших студенток в Сингапуре есть проект помощи слонам, но один из путей, как защитить слонов, состоит в убийстве браконьеров. Это забота о слонах, но это не является заботой о людях, и это очень глупо. Я спросил ее, могут ли люди умереть, защищая слонов, она ответила, что так может произойти. Возможно, позже она поняла это.

Однажды я видел по телевизору документальный фильм о рыбе, которая охотится на насекомых, ползающих по свисающим ветвям дерева, растущего у реки. Рыба видит насекомое из-под воды и брызгает на него, чтобы сбить с ветки. Обычно требуется несколько попыток, чтобы сбить насекомое, и как только оно падает вниз, рыба быстро подплывает и заглатывает его. Есть также насекомое, убивающее свою добычу выплевывая в нее какую-то липкую штуку издали и таким образом лишая свою жертву возможности двигаться.

Однажды я видел битву змеи и мангуста. Мангустаны очень сообразительные животные - архат Бакула держит мангуста, приносящего богатство - но на этот раз змея выиграла. Будучи непосредственно перед мангустом, змея держала дистанцию, опасаясь острых клыков животного, но когда мангуст отвлекся на что-то, змея подползла сзади, схватила его за шею и прикончила.

Все это карма. То, что Будда говорил про неведение, совершенно верно. Каждая проблема возникает из-за неведения. Какое бы страдание животное ни было вынуждено терпеть,

¹¹⁰ См. "Освобождение на вашей ладони", стр. 340-345 в англоязычном издании.

например, быть убитым или что-то еще, в основном все это может быть прослежено обратно до первопричины - неведения.

Люди вынуждены испытывать страдание рождения, старения, болезни, смерти, разлучения с желанными объектами и встречу с нежеланными. Даже когда мы находим желанные объекты, мы все еще совершенно не способны обрести удовлетворение. Кроме того, еще существует страдание из-за пяти психофизических совокупностей. Все это страдания, которые испытывают люди.

Боги сферы желаний находятся в сильном отвлечении из-за удовольствий и из-за своей привязанности к ним постоянно создают негативную карму. Когда приближается момент смерти, они слышат голос, говорящий, что им предстоит умереть через семь дней - их дни длятся около пятидесяти человеческих лет - и они начинают испытывать очень тяжелые муки из-за признаков смерти. Они страдают в пяти аспектах. Впервые за их жизнь на их телах остается грязь. Их любимые отказываются подходить близко из-за признаков смерти, но передают им цветы на конце палки, оставаясь на расстоянии. Они думают о блаженном состоянии, которое скоро оставят, и одновременно могут видеть, где будут рождены в следующий раз, а это огромная разница по сравнению с тем, где они сейчас. Говорят, видение этого является еще большим страданием, чем прохождение сферы ада в реальности. Кьябже Чодэн Ринпоче говорил, что у существ ада больше физических страданий, но у богов больше страданий внутренних, так же как богатые люди имеют намного больше внутренних страданий, чем бедные.

Куда бы мы ни посмотрели в самсаре, там так много страданий. Корень всего этого - та неправильная концепция, которая верит, что "я" реально. Она нематериальна, не имеет цвета и формы, но результатом этой ложной концепции являются невероятные страдания шести сфер существования. Страдания, которые мы, человеческие существа, вынуждены испытывать, тяжелы, но они ничто по сравнению со страданиями в других сферах. Все это берет начало в чем-то нематериальном, бесцветном и бесформенном.

Теперь вы можете увидеть, почему медитация на пустоту так важна. Даже несмотря на то что у вас нет постижения пустоты, сама медитация на нее является важнейшим методом, чтобы преодолеть карму и иллюзии, причину океанов страданий самсары.

Пока мы находимся в круговороте самсары, из-за своего неведения мы создаем так много цепей из двенадцати звеньев. Мы создаем множество цепей из двенадцати звеньев каждый час, каждую минуту. Если мы создаем огромное множество звеньев даже за минуту, подумайте, как много мы должны создавать за день, постоянно усиливая самсару.

Тогда, даже если мы сможем освободиться из тюрьмы одной цепи из двенадцати звеньев, будет следующая тюрьма, в которую мы попадаем. И даже если мы можем освободиться из нее, то остается *следующая* снаружи этой. Количество тюрем бесконечно. Из-за неведения мы создаем самсару с безначальных времен и даже за один час, даже за одну минуту мы создаем так много цепей из двенадцати звеньев. Это бесконечно и продлится до тех пор, пока мы не воплотим на практике прямое постижение пустоты и не уберем семена заблуждений, которые вызывают перерождение.

Все наше счастье пришло от живых существ

В основном я говорил о том, что мы должны освободить *себя* от страданий самсары. Существует бесчисленное множество других живых существ, которые, как и мы, также страдают: бесчисленные существа ада, бесчисленные голодные духи, бесчисленные животные,

бесчисленные человеческие существа, бесчисленные боги, бесчисленные полубоги и бесчисленные существа в промежуточном состоянии, бардо. Мы потерялись, но это ничто. Мы - это всего лишь одно существо. Но есть несчетное множество других существ, страдающих в самсаре.

Поэтому, пока существует огромное множество других существ, нуждающихся в нашей помощи, будет недостаточно достичь блаженного состояния покоя, нирваны только для себя. Нам нужно помочь всем живым существам.

Как я часто упоминал, у нас есть глаза и конечности, так что мы можем побежать и схватить слепого человека, идущего в сторону пропасти и ошибочно полагающего, что впереди есть дорога. Это бедное спотыкающееся живое существо не может видеть пропасть, поэтому выбор за нами. Это первая причина, чтобы помочь живым существам: потому что мы можем. Они страдают так сильно, и мы способны им помочь.

Еще одна причина помогать живым существам заключается в том, что все наше счастье приходит от них. Об этом написано в первом четверостишии “Восьми строф о преобразовании ума”:

*К вершинам высочайших благ
Стремлюсь приблизить всех существ,
Они дороже мне чем драгоценность,
Способная желанья исполнять;
Да сохраню я к ним любовь вовек!¹¹¹*

Это так важно. Все наше счастье в прошлом, настоящем и будущем, включая нирвану и великую нирвану, просветление, приходит из нашей благой кармы. И наша благая карма - это деяния будд.

Есть два вида деяний будд: одно - это святой ум будды, а другое - в нас, живых существах, нашей собственной благой карме. Мы создаем позитивные действия только потому что понимаем карму - причину страдания и причину счастья - и наше понимание кармы - это результат учений будд.

Деяния будды рождаются из будды; будда рождается из бодхисаттвы; бодхисаттва рождается из бодхичитты; бодхичитта рождается из великого сострадания; великое сострадание порождено размышлениями о страдании всех живых существ. Таким образом, становится ясно, что мы способны достичь просветления только опираясь на доброту живых существ.

Великое сострадание - причина бодхичитты, и потому бодхисаттвы, и, следовательно, будды - может быть порождено только благодаря пониманию страданий каждого живого существа. Каждое живое существо должно быть включено: каждое существо ада, каждый голодный дух, каждое животное, каждый человек, каждый бог, каждый полубог и каждое существо в состоянии бардо. Никто не оставлен. Вот это и есть их великая доброта.

Таким образом, великое сострадание рождается благодаря бесчисленным страдающим живым существам; бодхичитта возникает благодаря бесчисленным страдающим живым существам; бодхисаттвы возникают благодаря бесчисленным страдающим живым существам; будды возникают благодаря бесчисленным страдающим живым существам, таким образом деяния будды приходят от живых существ. Будда, Дхарма и Сангха, объекты прибежища,

¹¹¹ Перевод с английского Аркадия Щербакова.

которым мы молимся, приходят от живых существ. Их источник - каждое страдающее живое существо.

Из-за своих качеств будды невероятно драгоценны, но из-за своей доброты живые существа еще драгоценней. Живые существа в действительности важнее всего.

Все наше счастье в прошлом, настоящем и будущем, включая просветление, приходит от каждого живого существа. Когда мы вступаем на путь бодхисаттвы, то все удивительные качества, которые в нас рождаются, приходят от них. И все бесчисленные качества святого тела, святой речи и святого ума будды - все это обретается благодаря им, их доброте, благодаря каждому страдающему существу ада, голодному духу, животному, человеку, богу, полубогу и существу в промежуточном состоянии - *каждому*.

Когда человек злится на нас и обижает нас, как бы мы ни интерпретировали это действие, факт в том, что всякое удовольствие и благополучие в нашей жизни пришли от этого человека. Все счастье пришло к нам от каждого живого существа, включая человека, который обижает нас. Поскольку Будда, Дхарма и Сангха возникают благодаря живым существам, живые существа невероятно драгоценны, и человек, который обижает нас, является самым ценным для нас, самым добрым, самым важным. Он - наша драгоценность, исполняющая желания.

Каждое живое существо является таким для нас. Каждый является для нас драгоценностью, исполняющей желания. Именно на это нам нужно медитировать каждый день. Именно для этого мы должны жить. Именно в этом состоит цель нашей жизни - жить ради них, их счастья, служить им. Когда мы дышим, то должны вдыхать и выдыхать ради них. Мы должны постараться сделать все, что в наших силах.

Эта вторая причина принесения пользы живым существам очень глубока. Что бы мы ни делали, нам следует делать это, чтобы принести пользу другим живым существам.

Если вы работаете сиделкой, то за кем бы вы ни ухаживали, даже если это ваш собственный ребенок, вам следует делать это ради всех живых существ. Что бы вы ни делали в этом контексте, даже такие вещи как произнесение молитв или начитывание мантр, должно быть сделано без чувства собственности: мой ребенок, моя жена, мой муж, мой, мой, мой - это ничто, это всего лишь привязанность.

Забываясь об этом драгоценном живом существе, об этом ребенке, вам следует думать следующим образом: "Мне так повезло, что я могу посвятить свою жизнь, могу использовать свои руки и ноги, чтобы принести пользу даже одному-единственному живому существу - этому самому драгоценному, самому милосердному, самому дорогому мне живому существу".

То же самое с заботой о стариках. Это может быть ваш отец или мать, или, может быть, вы работаете в доме престарелых и ухаживаете за одним человеком. Следует размышлять таким же образом: что вам очень повезло иметь возможность использовать свое тело, речь и ум, свои руки и ноги, чтобы помогать этому живому существу. Помня, что все ваше счастье в прошлом, настоящем и будущем приходит от этого человека, вам следует видеть его или ее как самого доброго, самого драгоценного, самого дорогого для вас.

Тогда вы служите этому человеку всеми возможными способами. Если есть что-то, что вы не в состоянии сделать, то как поступить? Все мы ограничены во влиянии, но сделайте от всего сердца все, что в ваших силах. Вы ведь не делаете это ради денег или по какой-то другой мирской причине.

Многие люди, работающие ради денег, даже в профессии сиделки, начинают не любить свою работу. Они стараются работать как можно меньше и в конце дня уходят с работы как можно скорее, всегда с нетерпением ожидая выходного дня. Многие люди на Западе не могут понять,

что их страдания приходят из ума, из ложных концепций, из отсутствия доброты сердца. Это делает жизнь такой сложной. Работая только ради своего собственного удовольствия, они не находят никакого удовлетворения.

Здесь же вам необходимо выполнить служение от всего сердца, сделать подношение своих тела, речи и ума. Это лучшая Дхарма, лучшая медитация. Тогда вы будете счастливы. Чем больше вы понимаете, насколько драгоценно служение для блага другого существа, тем больше вам будет это нравиться. Совсем не обязательно служить только учителю. Ваш ум будет очень счастлив послужить во всем, что доступно для вас.

Это применимо даже к маленьким вещам в вашей повседневной жизни: уступить место в автобусе, помочь кому-то донести тяжелый груз или, как часто упоминал мой учитель Кьябже Серконг Ценжаб Ринпоче, спасти тонущее насекомое. Постарайтесь сделать все, что в ваших силах, чтобы помочь, согласно вашим способностям, какими бы большими или маленькими они ни были.

Используя свои тело, речь и ум, чтобы послужить другим, вы оплачиваете на добро ваших родителей, не позволяя стать бессмысленным тому, что они сотворили. Ваша мать так много страдала ради вас в течение девяти месяцев, пока вы были у нее в утробе. Затем, в детском возрасте вы постоянно требовали разные вещи: “Хочу это, хочу то”. Ваши родители всегда старались сделать все, что могли, чтобы удовлетворить ваши потребности, но вы все же плакали. Они заботились о вас в течение многих лет, давая вам лекарства, книги, еду, одежду, тратя на вас огромное количество денег. Вам нужно отплатить на эту доброту, придавая ценность вложенным ими усилиям.

Служение другим означает, что усилия ваших родителей не были напрасными. В противном случае они завели детей только лишь для своего собственного счастья. Люди женятся, заводят детей и затем, через какое-то время, у них возникает множество проблем, и, в конце концов, однажды это заканчивается.

Знать, как жить с бодхичиттой, даже если вы ведете семейную жизнь, и у вас есть дети, означает, что вы знаете, как служить другим, как действительно ценить других. Если необходимо поругать своего ребенка, вы делаете это с любовью, чтобы он или она стал лучше.

Только заботясь о других, мы достигнем просветления

Третья причина помогать живым существам состоит в том, что все они были нашими матерями и отцами бесчисленное количество раз, они все были добры в четырех аспектах бесчисленное множество раз с безначальных времен.

Если мы способны заботиться об одном живом существе, даже о враге, который испытывает к нам гнев, то, заботясь об этом одном-единственном живом существе, мы можем достичь просветления. Этот человек приводит нас к просветлению. Кроме того, мы становимся просветленными *ради* живых существ. И в качестве побочного эффекта, заботясь об этом живом существе, мы также достигаем счастья в будущих жизнях и освобождения от самсары.

Видя этого человека как драгоценность, исполняющую желания, у нас не возникает ментальной боли. Заботясь о драгоценности, исполняющей желания, мы не можем достичь просветления, но благодаря заботе об этом человеке - можем. Поэтому этот человек, которого мы называем врагом, более драгоценен, чем все небо, заполненное драгоценностями, исполняющими желания. Размышляя таким образом, следует думать о нем как о самом дорогом существе на свете, в каком бы состоянии ни находились: будь мы счастливы или несчастны,

испытывая подъем или спад. Мы должны заботиться об этом человеке своим телом, речью и умом.

С таким мышлением мы сами становимся драгоценностью, исполняющей желания, для других живых существ. [Практика Дхармы] - это вовсе не что-то, что мы делаем исключительно в храме или буддийском центре, но только не в своем собственном доме. Это совсем не так. Нам следует с радостью посвятить свои тело, речь и ум каждому человеку в нашей семье.

Чем больше мы заботимся о других, тем больше видим их доброту и тем с большей радостью им служим. Возможность послужить другим приносит такую великую радость. Мы естественным образом и с удовольствием желаем служить другим так, как позволяют наши силы, потому что именно из этого приходят Будда, Дхарма и Сангха. Даже маленькие вещи, которые мы делаем, чтобы помочь другим, наполняют нашу жизнь радостью и счастьем, независимо от того, являются эти люди частью нашей семьи или нет. Вот так чувствуют себя бодхисаттвы.

Для бодхисаттвы достижение нирваны, блаженного состояния покоя для себя одного, подобно использованной туалетной бумаге. В тексте это называется “использованным туалетным камнем”. Я помню в Буксе, поскольку мы использовали камни вместо туалетной бумаги, туалеты полностью заполнялись и становились непригодными для использования. И их еще долго не очищали. Когда я впервые приехал в монастырь Сера на юге Индии, там туалеты тоже были заполнены камнями. Поэтому в тексте говорится об “использованном туалетном камне”, но мы можем понимать это как “использованную туалетную бумагу”. Для бодхисаттв это так: достижение нирваны только для себя - это что-то, что нужно незамедлительно отбросить как можно дальше, так же как мы выбрасываем использованную туалетную бумагу, чтобы больше никогда не пользоваться ей.

С другой стороны, мысль о рождении в аду ради блага живых существ - даже ради одного живого существа - приносит бодхисаттвам невероятную радость и счастье; намного большее счастье, чем то, которое испытывает архат, достигший нирваны.

Есть история об одном из прошлых воплощений Будды, в котором он был бодхисаттвой и капитаном судна, на котором плыло пять сотен торговцев. На борту того корабля был человек с оружием, собиравшийся убить те пятьсот человек. Капитан-бодхисаттва увидел это и, обладая великим состраданием, забеспокоился, что если этот человек убьет всех этих людей, он переродится в аду и должен будет страдать там в течение многих кальп. Поэтому бодхисаттва убил его и сам столкнулся с последствиями, переродившись в аду вместо него. Но в реальности убийство с таким великим состраданием очистило сотню тысяч кальп негативной кармы капитана-бодхисаттвы, что означает, что он стал свободнее от самсары и сумел достичь просветления на сто тысяч кальп раньше. Вот что произошло, хотя его желанием было переродиться в аду вместо того человека с оружием.

Глава 13. Практика тантры

Херука, Гухьясамаджа и Ямантака

Я уже упоминал об абсолютном учителе, объединении не-учения, нераздельности двух кай, двух тел будды. Это цель тантрической практики - состояние Ваджрадхары, которое достигается как финальный результат, с его семью качествами, такими как всеохватность, великое блаженство, полная завершенность, непрерывность и так далее; союз ясного света и иллюзорного тела, нераздельность святого тела - рупакайи - и святого ума - дхармакайи. Затем дхармакайя проявляется как самбхогакайя и нирманакайя, чтобы принести пользу бесчисленным живым существам, пока те не достигнут просветления.

Перед объединением ясного света и иллюзорного тела нам сначала нужно достичь ясного света и иллюзорного тела по-отдельности. Хотя и изоляция ясного света, и изоляция иллюзорного тела являются стадиями в любой практике высшей йога-тантры, некоторые тантры больше внимания уделяют ясному свету, а другие - иллюзорному телу. Тантры, выделяющие ясный свет, называются материнскими тантрами, а те, которые делают упор на иллюзорном теле, называются отцовскими.

Хотя и отцовские, и материнские тантры демонстрируют, как достичь ясного света и иллюзорного тела, тантра Гухьясамаджи объясняет, как обрести причину достижения рупакайи, иллюзорного тела, глубже и подробнее, чем какая-либо другая тантра. Я слышал, что до Ламы Цонкапы не было ясного и подробного объяснения, поэтому в этом заключается одна из выгод того, что Лама Цонкапа даровал учения. Когда он начинал учиться, традиции Ньингма, Кагью и Сакья уже существовали. Он и его основные ученики, Гьялцаб Ринпоче и Кхедруб Ринпоче, сначала принадлежали к школе Сакья.

Лама Цонкапа получил учения непосредственно от Манджушри задолго до того, как Гьялцаб Ринпоче встретил его. Вначале Гьялцаб Ринпоче не был учеником Ламы и сидел на таком же троне, что и сам Цонкапа, но потом, видя глубину учений Ламы Цонкапы и их великую пользу, он сел ниже, как ученик.

Кхедруб Ринпоче также принадлежал к школе Сакья до того как стал учеником Ламы Цонкапы. А приняв Цонкапу своим учителем, он дебатировал с каждым, кто критиковал учения Ламы, в особенности правильное воззрение, бывшее наиболее глубоким - то есть воззрение школы Прасангика, постижение которого реализовали Будда, Нагарджуна и Падмасамбхава. Позднее Кхедруб Ринпоче даже дебатировал со знаменитыми мастерами медитации, оспаривавшими воззрение Ламы Цонкапы, чтобы развеять их ложные концепции.

Получая учения непосредственно от Манджушри, Ламе Цонкапе удалось объяснить учения Будды по сутрам и тантрам наиболее ясным способом, даже самые трудные места, проясняя ошибки, допущенные в прошлом многими знаменитыми мастерами медитации. Нам невероятно повезло встретиться с его учениями.

Как говорит Пабонгка Ринпоче в “Призывании Гуру издалека”,

*Размышления о том, как истинная форма всех будд проявляется в аспекте ламы
И милосердно ведет меня, напоминают мне о Тебе, Лама.*

*Размышления о том, как Ты указываешь превосходный безошибочный путь мне,
Несчастному, жалкому существу, покинутому всеми буддами, напоминают мне о Тебе,
Лама.*

Пабонгка называет себя “несчастливым, жалким существом”. Точно так же несчастны и мы, потому что все будды прошлого бросили нас. Это значит *все* будды: Учитель Будда Шакьямуни, Будда Кашьяпа¹¹², пришедший до него, и все будды прошлого. Даже несмотря на то что во времена Будды было так много просветленных существ, мы не были способны стать их учениками и напрямую принимать учения от них.

Размышления об этом показывают нам милосердие учителя, заключающееся в том, что он открыл нам безошибочные учения, и в особенности учения Ламы Цонкапы, учения о правильном воззрении о пустоте школы Прасангика, а также учения тантры, рассказывающей в деталях о том, как достичь иллюзорного тела. Изучая это, мы можем осознать, насколько драгоценны учения Ламы Цонкапы, насколько они истинны и безошибочны.

Как сказал Пабонгка Ринпоче, размышления об этом напоминают нам об очень особенном милосердии гуру. Поэтому нам несказанно повезло. Однако если мы не изучаем Дхарму, если не изучаем наставления Ламы Цонкапы, если не медитируем, то тратим эту драгоценную жизнь, эту несравненно драгоценную возможность, которую имеем, понапрасну.

Мы должны практиковать и отцовские, и материнские тантры, поэтому нам нужна и практика Гухьясамаджи, и практика Херуки. Но может возникнуть множество препятствий, и внешних, и внутренних к тому, чтобы успешно реализовать на практике эти два пути иллюзорного тела и ясного света, поэтому нам также необходимо делать практику Ямантаки. Ямантака - это не просто гневное божество, он является гневным аспектом Манджушри, проявленной мудрости всех будд. Нет более мощного способа усмирить препятствия для двух практик и достичь просветления, чем практика Ямантаки. Именно это Манджушри посоветовал Ламе Цонкапе. Необходимо делать практики этих трех божеств, не разделяя их. Это считается очень важным.

В прошлом йогины сначала выполняли ретрит по практике Ямантаки, чтобы устранить препятствия для успешной практики Дхармы, и затем делали все остальные ретриты. Его Святейшество Сонг Ринпоче также упоминал об этом.

Почему практика Херуки так важна

Существуют четыре причины, по которым так важно делать практику Херуки.¹¹³ Первая состоит в том, что когда Ваджрапани попросил Херуку даровать учения, Будда Ваджрадхара явил мандалу на вершине горы Меру; она не исчезла и до сих пор пребывает там. Благодаря этому, если мы делаем практику Херуки, то можем достичь просветления быстрее.¹¹⁴

Другая причина - в том, что существует двадцать четыре священных места, связанных с Херукой. Поскольку они являются проявлениями Херуки, сначала мы визуализируем их на своем теле и затем выполняем практику. Сделав это, мы сразу же обращаемся к бесчисленным дакам и дакини тех священных мест. Когда мы их призываем, как если бы протянули им руки, даки и дакини приходят, растворяются в нашем теле и благословляют наши капли, чакры и ветры. Это делает их готовыми для работы, так что мы можем использовать их для медитаций,

¹¹² Из тысячи будд этой счастливой кальпы Будда Кашьяпа был третьим, а Будда Шакьямуни - четвертым, первые два - Кракуччанда и Канакамуни. Майтрея будет следующим.

¹¹³ Все четыре причины см. в книге “The Ecstatic Dance of Chakrasamvara”, стр. 41-42.

¹¹⁴ Его Святейшество Триджанг Ринпоче развивает тему: “По просьбе Ваджрайогини Будда проявился как Херука и дал учение по коренной тантре Херуки на вершине горы Меру, а по просьбе Ваджрапани он дал учения толкующей тантры”. См. “Various Aspects of Tantra” на LamaYeshe.com

таких как *Шесть Йог Наропы*, позволяя ветрам войти, пребывать и растворяться, помогая растворить грубое и тонкое сознание, а затем и чрезвычайно тонкое сознание, таким образом, мы испытываем состояние ясного света, одновременно рожденное блаженство. На этой основе мы можем достичь дхармакайи. Если мы получим опыт ясного света, великое блаженство, нераздельное с пустотой, то сможем достичь просветления в этой жизни.

Один из моих учителей, Гомо Ринпоче, писал мне из Массури, что у него был такой опыт, после того как он закончил ретрит по практике Ваджрайогини или Тары Читтамани. Я получил от него посвящение практики *чод* и учения по шестиразовой гуру-йоге, но мне не удалось получить все учения, а только половину. Я также просил его о многих посвящениях, но когда он давал их в Istituto Lama Tzong Khapa, мне почему-то не удавалось туда приехать, возможно, потому что тогда существовала проблема с Долгьялом.

Кхеджок Ринпоче, мой друг из монастыря Сера Мэ, писал мне, что у него был похожий опыт. Он не объявлял об этом публично, это было его личным делом. Он только рассказал близким друзьям. Думаю, у многих мастеров медитации был подобный опыт ясного света и иллюзорного тела. Мы можем увидеть по тому, как они выглядят внешне. Те, у кого есть такой опыт, выглядят по-особенному.

Это невероятная возможность, поскольку даки и дакини священных мест в этом мире благословляют нас посредством практики мандалы тела. Это одна из причин, почему это является быстрым способом достичь просветления. Другие причины упомянуты в *Мандале Тела Херуки*, переданной Пабонгкой Дэчен Ньингпо, которую я получил от Кьябже Триджанга Ринпоче и Кьябже Сонга Ринпоче.

Существует сказание о том, что Херука пообещал Пабонгке Ринпоче, что тот, кто будет выполнять практику Херуки в течение семи жизней, будет перерожден в чистой земле Дампа Кхачо. То же самое пообещала Ваджрайогини Кьябже Лхацуну Ринпоче. Кьябже Денма Лочо Ринпоче получил посвящение Ваджрайогини от него, а я получил ее от Денма Лочо Ринпоче несколько раз. Поэтому, если мы делаем практику Ваджрайогини в течение семи жизней, то нас приведут в чистую землю вплоть до семи воплощений.

Если мы родимся в чистой земле Ваджрайогини, то точно сможем достичь просветления там. В этом состоит особенная польза от этого. Обычным людям очень легко обрести рождение в чистой земле Амиабхи, но, хотя это и освобождает от низших миров навсегда, там нет этой особенной возможности [достичь просветления].

Принятие посвящения: самайи пяти семейств будд

Его Святейшество Далай Лама делает самопосвящение Ямантаки каждый день. Он говорил, что во время этого процесса он держит Геше Кельсанга¹¹⁵ в своем сердце. Геше Кельсанг настроен категорически против Его Святейшества, он выходит на демонстрации и очень сильно критикует его, но Его Святейшество говорит, что держит его в своем сердце. Он сам нам это сказал.

Геше Дава из Сера Дже был первым резидентным учителем в Tara House в Мельбурне, а также учил в Buddha House в Аделаиде и позднее в Vajrayana Institute в Сиднее. Затем он начал перестраивать свой старый монастырь в Тибете. Сейчас он очень стар. Когда он услышал, как Его Святейшество сказал это про Геше Кельсанга, он сказал: “Ах, как бы я хотел, чтобы это был

¹¹⁵ Кельсанг Гьяцо является главой традиции Новый Кадам, которая содействует практике Долгьяла.

я!” Геше Дава сказал, что хотел бы быть как Геше Кельсанг, чтобы Его Святейшество держал его в своем сердце!

Это очень хорошая практика. Когда Его Святейшество Далай Лама берет обет бодхисаттвы, он хранит Геше Кельсанга, который так много жалуется и критикует Его Святейшество, в своем сердце. Если есть кто-то, кто критикует, обижает или обвиняет вас, хорошо бы вспоминать об этом человеке, следуя практике Его Святейшества: держа его в своем сердце.

Когда вы принимаете посвящение высшей йога-тантры, вам также нужно принять обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. Принятие обетов бодхисаттвы - это ваш вклад в мир во всем мире. С этими обетами вы посвящаете свою жизнь помощи всем живым существам.

Хранение тантрических обетов - это основа тантрической практики. Даже если вы не медитируете на путь, сохраняя обеты в чистоте, вы можете стать просветленными, если не в этой жизни, то в течение трех, семи или шестнадцати воплощений - точно.

Существует пять *самай*, или обязательств, идущих вместе с тантрическими обетами: *самая* Вайрочаны, Акшобьи, Ратнасамбхавы, Амитабхи и Амогасиддхи. Первая, *самая* Вайрочаны, символизирует три вида морали: мораль отказа от недобродетели, способствования созреванию своего ума и умов других.

Первый вид морали - это мораль воздержания от десяти недобродетелей и прочего. Это говорит само за себя. Затем есть мораль способствования созреванию своего ума, что в данном контексте означает привнесение практики шести совершенств во все, что вы делаете. Когда вы совершаете даяние, в этом есть и практика шести совершенств. Когда вы делаете подношение мандалы, в этом есть практика шести совершенств. В любом действии, которое вы совершаете, в любой практике, которую делаете, есть практика шести совершенств. Третий вид морали - это мораль, способствующая созреванию умов других. Существует около одиннадцати различных методов помочь живым существам, о которых упоминается в лам-рим, например, руководство и указание пути тем, кто потерялся. Это одна из практик морали, которой вам нужно придерживаться.

Живых существ бесчисленное множество, а вы - всего лишь одно существо. Неважно, сколько вы страдаете в самсаре, вы - единица. Но живые существа страдают с безначальных времен вплоть до настоящего момента. Существует бесчисленное множество существ ада, голодных духов, животных, человеческих существ, богов, полубогов и существ в промежуточном состоянии. Как и вы, они страдают с безначальных времен, но их количество бесконечно, и их страдание невыразимо. Это поистине невыносимо. Это как если бы ваша мать упала в обжигающее пламя. Вы бы не смогли вынести ни секунды этого зрелища. Поэтому вам нужно достичь просветления быстро, чтобы освободить живых существ из океана страданий самсары и привести их к просветлению как можно скорее. Такой должна быть ваша мотивация во время принятия тантрических обетов.

Самая Вайрочаны также включает в себя принятие прибежища в Трех Редких и Возвышенных, в Будде, Дхарме и Сангхе. Полагание на них таким образом, что вы (и благодаря этому все остальные) можете быть спасены из самсары - это прибежище-причина. Прибежище-результат - это вера в то, что вы достигнете состояния Будды, Дхармы и Сангхи в своем потоке сознания в будущем, и принятие прибежища в этом. Принятие прибежища-результата - это самая Будды Вайрочаны.

Следующая - это *самая* Акшобьи, которая включает четыре типа: ваджра, колокольчик, мудра и гуру. Самая ваджры нужна для памятованная святого сознания запредельной мудрости великого блаженства. Сохранять самую ваджры - это держать ваджру и помнить об этой мудрости. Есть ваджра, которую нужно понимать косвенно - памятование о лишь пустоте, *tongra-pu'i* - и ваджра, которую нужно понимать прямо - памятование значения мудрости великого блаженства.

Самая колокольчика заключается в том, чтобы помнить о мудрости пустоты, символом чего является колокольчик. Сохранять самую колокольчика - это держать колокольчик в руке. Вот почему, когда вы пытаетесь практиковать тантру, у вас всегда должны быть при себе ваджра и колокольчик, даже очень маленькие, например, как те, которые надеваются на четки, чтобы отсчитывать бусины. Вам нужно хранить их в тайне, чтобы помнить и воплощать на практике фактическое значение ваджры и колокольчика. Также изображение шести мудр отца и пяти мудр матери, на которых есть ваджра и колокольчик, помогают хранить эту самую. По этой причине ваджра и колокольчик являются священными объектами, как и статуи.

Если возможно, те ваджра и колокольчик, которые вы используете в практике, также должны храниться в тайне. Хотя геше традиции Кадам практиковали тантру, они не показывали это на внешнем уровне. После их смерти люди находили маленькие ваджру и колокольчик, тайно шитые в воротник их одежды или где-то еще.

Третья самая Акшобьи - это самая мудры, когда вы представляете, как ваше тело трансформируется в Будду Ваджрадхару в единстве отца и матери, божество страсти. Очень важно понимать причину этого. В высшей йога-тантре ваджра и колокольчик вместе означают трансцендентную мудрость великого блаженства, нераздельного с пустотой. Подобно атомной бомбе, это является самым быстрым путем устранить даже тонкие омрачения, омрачения, препятствующие всеведению. Это помогает вам достигать просветления за короткую жизнь века упадка без необходимости удлинять свою жизнь на сотни или тысячи лет, как это делается в низших тантрах.

Существует метод, в котором вы визуализируете свое тело в чистой форме как, например, Херука в яб-юм или Ваджрадхара в яб-юм. Представляя объятие отца-матери - яб-юм - и одновременно держа ваджру и колокольчик, вы развиваете этот опыт. Это подобно атомной бомбе, которая ускоряет ваше достижение просветления. Вот почему вы видите множество статуй и тханок, на которых мужские и женские божества изображены в союзе.

Эта практика подходит только для тех, кто обладает очень высокими умственными способностями, у кого есть высочайшие заслуги, и кто нуждается в такой практике, чтобы остановить двойственность ума и двойственные воззрения и достичь просветления как можно скорее. Это не всем подходит, поэтому вам очень повезло встретить тантру в это время.

Последняя самая Акшобьи - это самая гуру, что означает правильное следование за добродетельным другом, гуру, ваджрным мастером, являющимся корнем всех реализаций, корнем пути к просветлению.¹¹⁶

Следующая - *самая Ратнасамбхавы* - включает в себя практику четырех видов щедрости шесть раз в день: даяние разнообразных материальных благ, даяние Дхармы, даяние бесстрашия и даяние милосердия.

Примером даяния разнообразных материальных благ является практика в Махаяне, когда вы принимаете пищу и подносите ее для всех живых существ - червей и так далее - живущих, в вашем теле. Нагарджуна объяснил это в махаянской практике - йоге принятия пищи.¹¹⁷ Каждый раз, когда вы принимаете пищу с такими мыслями, это действие становится щедростью даяния материальных благ.

Вы также можете связать это с тем, что делаете в своей повседневной жизни, например, давая еду своим домашним животным. Тибетцы употребляют в пищу много мяса. Некоторые ламы не

¹¹⁶ В книге Ринпоче “Сердце пути” в мельчайших подробностях описано, как это сделать.

¹¹⁷ См. книгу Ринпоче “Yoga of Offering Food” (“Йога подношения еды”) на сайте LamaYeshe.com.

едят мясо, но большинство из них не являются вегетарианцами. Кьябже Серконг Ценжаб Ринпоче говорил мне, что во время еды он бросал несколько кусочков со своей тарелки маленьким собачкам, которые жили в его комнате, и это стало практикой материальной щедрости из шестиразовой гуру-йоги. Если вы кормите птиц или других животных, даже муравьев, или даете еду или другие вещи людям, то также делаете эту практику щедрости материальных благ. Есть много разных способов ее выполнения.

Следующее - это даяние Дхармы. Если вы читаете мантры или тексты, такие как “Алмазная сутра”, “Сутра золотистого света” или “Сутра сердца” наизусть или просто читая с листа вслух, то можете представлять, что делаете подношение Дхармы всем бесчисленным существам ада, голодным духам, животным, людям, богам и полубогам. Представляйте, что вы получили передачу на этот текст от Будды, постигли его смысл и сейчас читаете его для всех живых существ, и они тоже понимают его значение.

В Аптосе, когда мы делаем обход вокруг ступы - частично ради физического упражнения, но также и для очищения и накопления заслуг - я объясняю другим монахам и монахиням, что когда мы произносим молитвы, читая их с листа или экрана iPad, нам необходимо представлять, что таким образом мы даем учение.

Начитывание молитв и мантр вслух для животных или людей, находящихся вокруг вас, даже если у них нет серьезного интереса к Дхарме - это тоже щедрость даяния Дхармы. Опять же, делая это, нам следует думать, что мы также даруем Дхарму и другим бесчисленным живым существам.

Затем есть щедрость даяния бесстрашия. Начитывание мантр, таких как мантры Майтрейи, Будды Медицины или мантры *ом мани падмэ хум* для животных или людей, когда те умирают, не дает им переродиться в низших сферах. Даруя наставления людям с суицидальными наклонностями, отговаривая их от самоубийства, мы также проявляем щедрость даяния бесстрашия. Можно придумать еще много подобных вещей.

Щедрость милосердия означает быть причиной счастья других живых существ. Есть множество действий, которые вы можете сделать: от игры на музыкальных инструментах до произнесения молитв, таких как “Четыре безграничных мысли”, но когда вашей мотивацией является принесение пользы и счастья другим, это становится щедростью милосердия.

Когда вы выполняете практику принятия и даяния, *tong-len*, даже если не делаете это для кого-то конкретного, это включает в себе все четыре вида щедрости. Отдача своего тела, материальных ресурсов, предметов собственности и заслуг живым существам в шести сферах - это не только материальная щедрость, но и щедрость бесстрашия, милосердия и многих других вещей.

Следующая - это *самайя Амитабхи*. Это означает следование двум видам Дхармы и трем *янам*, или колесницам, по отдельности. Два вида Дхармы - это внешняя Дхарма и тайная Дхарма, которые соответствуют низшим тантрам - крийя и чарья-тантре - и высшим тантрам - йога и высшей йога-тантре.

Три *яны* - это колесница шраваков, колесница пратьекабудд и колесница бодхисаттв, то есть Махаяна Парамитаяна.¹¹⁸ Это и есть три яны, и вы приносите клятву практиковать их без исключения какой-либо, что означает, что вы на самом деле практикуете то, чему способны

¹¹⁸ Шравакаяна, Пратьекабуддаяна и Парамитаяна. Первые две относятся к Хинаяне, третья является одной из двух колесниц Махаяны, кроме нее к Махаяне относится Ваджраяна. Под тремя колесницами также могут понимать две колесницы Хинаяны и Махаяну.

следовать, и просто выражаете пожелание на будущее практиковать то, следовать за чем вы пока еще неспособны.

Последняя самайя - это *самайя Амогасиддхи*, она заключается в защите всех самай, которые я только что объяснил, а также выполнении четырех видов подношений: внешних, внутренних, тайных и абсолютных.

Вы выставляете и делаете внешние подношения: две воды, *argham* и *padyam*, а также шесть объектов желаний, *pushpe*, *dhupe*, *aloke*, *gandhe*, *naividya* и *shapta*.¹¹⁹

Затем вы благословляете и делаете внутреннее подношение: красную бодхичитту женского аспекта и белую бодхичитту мужского аспекта¹²⁰, а также элементы. Поскольку у нас нет высоких тантрических реализаций, и наше сознание наполнено предрассудками, то мы на самом деле не берем эти вещества, а просто представляем, что делаем это.

Третий вид подношений - это тайное подношение. Посредством медитации вы порождаете четыре блаженства, последнее из которых - одновременно рожденное великое блаженство, ясный свет. Породив его, вы делаете подношение, являющееся тайным. Опять же, вы можете это делать, если ваше сознание находится на соответствующем уровне реализаций, поэтому сейчас вы всего лишь визуализируете, что делаете такое подношение.

И в конце есть абсолютное подношение. Великое блаженство, которое вы породили в тайном подношении, постигает пустоту, и вы подносите это. Таково абсолютное подношение.

Затем вы даете обещание породить бодхичитту устремления и бодхичитту действия, а также защищать девятнадцать самай - самайи пяти видов будд.

Архаты-шраваки и архаты пратьекабудды, а также бодхисаттвы, достигшие чистых бхуми - восьмого, девятого и десятого уровня - свободны от омрачений негативных состояний ума, но не от тонких омрачений. Вам хочется освободить этих архатов и бодхисаттв даже от тонких омрачений. И вам хочется освободить обычных живых существ, которые не являются ни архатами, ни бодхисаттвами высших уровней, пребывающими на последних трех бхуми, и поэтому не являющимися свободными ни от омрачений негативных состояний ума, ни от тонких омрачений. Вам хочется освободить их от обоих видов омрачений.

Вам хочется “дать воздуха” всем существам низших миров, таким как существа ада, “неспособным дышать” из-за невероятно тяжелых страданий, которые они вынуждены терпеть, а это значит, что вам хочется освободить их от страданий низших сфер. Таким образом, вы даете обещание вести всех живых существ к просветлению, состоянию не-пребывания, свободному от горя. Такова цель принятия тантрических обетов со всеми входящими в них обязательствами.

Живые существа являются для нас самыми добрыми, самыми драгоценными, самыми дорогими. Все наше счастье прошлого, настоящего и будущего, включая просветление, все благополучие приходит от каждого живого существа. Вам необходимо это глубоко понимать, а также видеть, как сильно они страдают. Они желают счастья, но постоянно разрушают его причины. Они не желают страдать, но днем и ночью постоянно создают причины страданий. Они все время бегут навстречу боли. Они лишаются своих заслуг, потому что не знают Дхармы.

Думайте так: “Я должен освободить бесчисленное множество моих матерей-живых существ из океана страданий самсары и привести их к полному просветлению, состоянию всеведения

¹¹⁹ Традиционные подношения Трех Редким и Возвышенным: вода для питья (Санскр.: *argham*), вода для омовения стоп (*padyam*), цветы (*pushpe*), благовония (*dhupe*), свет (*aloke*), парфюмированная вода (*gandhe*), еда (*naivedya*) и музыка (*shabda*).

¹²⁰ Здесь “бодхичитта” означает капли бодхичитты, или тонкоэнергетические вещества, пронизывающие тело. Говорится, что белая капля, которая приходит от отца, находится в коронной чакре, а красная капля, приходящая от матери, находится в пупочной чакре. Так сказано в Гухьясамаджа тантре, другие тантры могут описывать их слегка по-другому.

полностью самостоятельно. Поэтому я должен достичь всеведения сам как можно скорее”. Вот такую мотивацию вам нужно иметь, принимая посвящение.

Использование дамару, ваджры и колокольчика

Когда вы используете дамару, вам нужно держать его в правой руке вместе с ваджрой, одновременно держа колокольчик в левой руке. Затем, как объяснил Кьябже Сонг Ринпоче, нужно думать следующим образом: “Я собираюсь делать практику двух видов бодхичитты, чтобы достичь просветления ради блага всех матерей-живых существ”. Ваджра символизирует метод - великое блаженство, а колокольчик - мудрость пустоты, что означает, что вы собираетесь практиковать, соответственно, метод и мудрость или, в терминах двух видов бодхичитты, относительную и абсолютную бодхичитту.

Поскольку ваджра и колокольчик символизируют нераздельность метода, великого блаженства, и мудрости, пустоты, вы никогда не вынимаете ни один из этих ритуальных предметов из рук, чтобы воспользоваться дамару. Вы держите их одновременно, чтобы продемонстрировать суть практики тантры: нераздельность метода и мудрости.

Даже если вы не можете помнить об этом постоянно, по крайней мере постарайтесь вспомнить об этом хотя бы один раз во время пуджи! (Кьябже Сонг Ринпоче не говорил этого, это я вам говорю!) Так или иначе, вам нужно помнить, что эти два предмета должны быть в руках одновременно. Часто люди бьют в дамару неправильно. Следует держать колокольчик у сердца, чтобы воплотить ясный свет, и бить в дамару на уровне пупка.

Однажды, когда я был на пудже долгой жизни для Его Святейшества Далай Ламы в Дарамсале, я рассматривал, кто из присутствующих делает все это так, как объяснял Его Святейшество Сонг Ринпоче. Только Самдонг Ринпоче, предыдущий премьер-министр Тибета, делал это правильно.

Сейчас премьер-министром является Лобсанг Сэнгэ; кажется, он имеет больше признания и уважения со стороны индийского правительства, это очень хорошо. Думаю, очень важно, чтобы люди, служащие в тибетском правительстве, хорошо знали Дхарму; будучи бывшим директором Центрального института высшего тибетского образования в Сарнатхе, Самдонг Ринпоче - большой знаток сутры и тантры. Но, конечно, Лобсанг Сэнгэ является экспертом в политике и других вещах, имея юридическое образование Гарвардского университета. Одного из основных спонсоров ФПМТ попросили из Личного офиса Далай Ламы помочь профинансировать его учебу там, и, кажется, его уже давно планировали поставить на эту должность, поэтому это, наверное, хорошо, прекрасно.

Итак, я наблюдал за тем, как все эти ламы используют дамару на пудже, и только Самдонг Ринпоче делал это правильно, держа дамару на уровне пупка. Конечно, он знает; остальные держали наверху, как это делается в практике *чод*. Следует делать это не так, а бить в дамару на уровне пупка, чтобы убедить, “подцепить на крючок” и привлечь дакини в свою пупочную чакру, чтобы они благословили ее.

Для того чтобы успешно делать практику *tum-mo*, практику Шести Йог Наропы, ради достижения ясного света и великого блаженства и достижения состояния Ваджрадхары как можно скорее в этой жизни ради блага живых существ, вам необходимо убедить дакини обратить на вас внимание, “зацепить” их так, чтобы они пребывали в вашей пупочной чакре и благословили ее. Поэтому это не похоже на то, как мы бьем в большой дамару во время практики *чод*. Если вы выполняете *чод*, то это другое, но даже там есть несколько разных

способов бить в дамару. Я выучил один способ, а Его Святейшество Кхалкха Ринпоче¹²¹, кто практически как Далай Лама Монголии, делает это другим способом. Но бесполезно держать маленький дамару, как вы делаете это в практике чод. Про колокольчик также есть множество разъяснений.

Я советую вам всегда посвящать любую практику или пуджу на благо всех живых существ, а не только ради своего собственного счастья. Прошу прощения за такие слова, но даже моя практика Микки-Мауса, *gek-tor*, направлена на благо всех существ. В мире так много больных людей, так много людей, испытывающих трудности, бесчисленное множество людей чувствуют огромные страдания, и все они нуждаются в том, чтобы для них сделали практику *gek-tor*. Поэтому мы делаем ее здесь не только для тех из нас, кто принимает посвящение, а для всех живых существ.

Например, если вы делаете четырехкратное подношение мандалы в пудже Тары, посвятите это всем живым существам. Породите бодхичитту не только вначале, но делайте это в течение всей пуджи, напоминайте себе, что выполняете практику ради всех живых существ, которые нуждаются в пудже Тары. В мире так много страданий. Есть бесчисленное множество живых существ, которые болеют, или у которых есть трудности в бизнесе или других сферах, поэтому в то время как вы можете посвятить пуджу любым личным проблемам, вам также следует посвятить ее всем бесчисленным живым существам, которые в ней нуждаются.

Какую бы пуджу вы ни делали, посвятите ее благу всех живых существ. Если вы выполняете пуджу Будды Медицины, посвятите ее им. Конечно, вы можете думать о себе, но есть бесчисленное множество живых существ, которые также нуждаются в пудже Будды Медицины. Даже если вам нужно сделать пуджу для конкретного человека, который болеет или находится при смерти, посвятите ее всем людям, всем живым существам, которым нужна пуджа Будды Медицины, а не только тому, для кого вы ее делаете. Посвятить любую пуджу или практику, которую вы делаете, на благо бесчисленным живым существам, которые нуждаются в ней - это фантастика.

Толкование снов

Во время серьезных инициаций, которые растягиваются на два дня, учеников просят запомнить и интерпретировать сны, которые им снятся после первого дня инициации.

Позитивные сны - это те, в которых вы принимаете учение Дхармы, например, от ламы или статуи божества, излучающей свет, и затем ваше собственное тело становится святым телом божества; или во сне вы видите детей или женщин, которые хорошо одеты и носят украшения; или вы способны без труда залезть на вершущки гор или деревьев; или вы входите в красивые дома, вешаете молитвенные флажки, дуете в раковины или летаете по небу. На самом деле сон о том, что вы летаете в небе, не обязательно является хорошим знаком. Он может означать, что вы переродитесь птицей.

Однажды я спросил Ламу Еше, каким будет следующее рождение одного монаха. Вначале казалось, что его рождение будет хорошим, и он переродится в чистой земле, но затем в монастыре ему поручили руководить кхангценом, и в какой-то момент ему приснилось, что он летал в небе. Кажется, его сознание упало на более низкий уровень, когда он управлял кхангценом, потому что Лама сказал, что теперь его карма приведет его к перерождению

¹²¹ Девятый Кхалкха Джецюн Дхампа. См. jetsundhampa.com

птицей. Поэтому Лама посоветовал ему сделать огненную пуджу Дорже Кхандро, чтобы очистить загрязнения.

Таким образом, сны о полетах в небе необязательно становятся благим знаком, но когда идет подготовка к посвящению, такие сны являются добрым знаком; это означает, что вы будете успешны в своей практике. Сны о том, что вы пьете молоко и едите хорошую пищу, также являются хорошим знаком.

Плохие сны включают в себя такие, где ваше тело сгорает в огне, или его уносит водой, оно падает с обрыва, или вы едете на осле или верблюде в южном направлении. Также, когда во сне вы идете по песчаной или пыльной дороге или входите в темную комнату или пещеру, где вместо света есть лишь тьма, или вам сложно залезть на что-либо - все это неблагоприятные сны.

Если у вас плохой сон, то есть способ рассеять препятствия: он заключается в том, чтобы видеть, что никакой феномен, даже плохой сон, не существует сам по себе. Ничто не является реальным - или какое слово вы бы использовали в обычной речи? - со своей стороны. В текстах используются термины, такие как “существующий со своей стороны”, “существующий сам по себе” или “истинно существующий”. Феномены не существуют со своей стороны. Все они пусты, включая ваши сны. Когда вы размышляете таким образом, медитируя на Манджушри, то увидите, что все феномены пусты. Затем, кроме медитации на пустоту, вы можете начитывать ОМ КАНДХАРОХИ ХУМ ХУМ ПХЭТ и сделать огненную пуджу. Это рассеет препятствия.

В частности, выполните практику gek-tor - сделайте подношение тормоза для всех, кто может создавать препятствия. Тогда препятствия, их зачинщики, которые мешают вашему получению инициации, будут устранены.

Ваджраяна и пустота

Ваджраяна, колесница Тайной Мантры, колесница-результат, основана на колеснице сутр, Махаяне, колеснице-причине, а она, в свою очередь, основывается на Хинаяне. Это очень важно понимать. Не следует видеть Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну как три отдельные друг от друга колесницы, не следует думать, что есть Махаяна, и есть Ваджраяна, отдельная от Махаяны. Тантра - это аспект Махаяны. Есть много людей, думающих, что тантра - это отдельная от Махаяны колесница. Это очень распространенное мнение в таких странах как Сингапур и Тайвань, но это большая ошибка. В Махаяне есть два аспекта - сутра и тантра.

Если вы пытаетесь практиковать тантру без отречения от самсары, которое является практикой Хинаяны, то ваша практика не становится причиной отречения от всей самсары целиком; необходимо видеть, что вся сфера желаний, а также сферы форм и без форм, являются по природе страданием. Вам нужно понимать, что это основа. Также, если вы попытаетесь практиковать тантру без бодхичитты, то не сможете достичь просветления. Даже если бы вам удалось достичь стадии завершения высшей йога-тантры, вы все еще были бы не в состоянии достичь просветления.

Конечно, практика тантры, если вы не обладаете даже отречением от этой жизни, не становится Дхармой, она становится недобродетелью, причиной перерождения в низших сферах. Вам нужно это понимать.

Другие традиции - Кагью, Ньингма и Сакья - разделяют отречение на два вида: от этой жизни и от самсары будущих жизней, но в традиции Ламы Цонкапы под отречением понимается отречение от самсары, что включает в себя отречение от этой жизни.

Практика тантры без понимания пустоты не становится противоядием, отсекающим корень самсары, который устраняет неведение. Это лишь развивает больше неведения. Это невероятно важно понять.

Поэтому без трех основных аспектов пути - отречения, бодхичитты и мудрости - нет правильного способа практиковать тантру. Поэтому, несмотря на то что различать между Парамитаяной и Тантраяной внутри Махаяны - правильно, думать, что тантра - это не часть Махаяны, означает, что вы практикуете тантру без отречения, бодхичитты или [мудрости, постигающей] пустоту.

Ваджраяна сочетает метод и мудрость в одном сознании

Без пустоты невозможно правильно практиковать тантру. В высшей йога-тантре существует трансцендентная мудрость, постигающая пустоту пустоты и испытывающая великое блаженство. Такое великое блаженство, являющееся недвойственным с пустотой, рождается в виде божества, если это возможно, то есть становится дхармакайей-результатом, чистой формой, Херукой.

Но когда вы воплощаетесь в Херуку, если вы снова становитесь истинно существующим, *настоящим* Херукой, то это неправильно. Ваше понимание пустоты должно быть постоянным. Когда вы фокусируетесь с мудростью на святом теле Херуки, ваша мудрость понимает, что божество Херука, который кажется нам, живым существом, реальным, на самом деле нереален. Реального Херуки не существует. Это подобно тому, как вы распознаете сон как сон. Даже несмотря на то что он представляется реальностью, вы знаете, что это не так. Вы понимаете, что несмотря на видимость, этого не существует со своей стороны. Сохраняя это понимание, сфокусируйтесь одновременно на святом теле божества, Херуки. Медитация на пустоту - это аспект мудрости, а направление внимания на святое тело божества - аспект метода. Таким образом, метод и мудрость нераздельно объединены в одном недвойственном сознании.

Сфокусируйтесь на святом теле божества, которое кажется реальным, и в то же самое время понимайте: то, что представляется реальным, не является таковым, оно не существует само по себе, подобно тому как мы распознаем сон как сон или видим, что мираж - это всего лишь видимость воды. В то время как вы сконцентрированы на святом уме божества, одновременно с этим вы можете размышлять, что это всего лишь ярлык ума и является пустым. Это приходит в ту же точку: “лишь ярлык” означает “пустой”.

В Махаяне Парамитаяне метод и мудрость практикуются вместе, но не одним умом¹²². В этой колеснице каждый из этих аспектов практикуется различным умом. Однако то, что делает тантру быстрым путем к просветлению - это одновременная практика метода и мудрости одним умом.

Это становится “ваджрой”. Это алмаз, или ваджра, то есть то, что крепче всех прочих вещей. Точно так же как алмаз может резать стекло или многие другие материалы, но ничто не может разрезать сам алмаз, так и *эта* ваджра сама может прорезать сквозь двойственное сознание, двойственное воззрение, нечистую видимость, нечистый ум.

Одновременно практикуя метод и мудрость во время фокусировки на святом теле божества, мы создаем причину достижения рупакайи, святого тела будды, а сознание, постигшее, что оно не существует само по себе, становится причиной достижения дхармакайи, святого ума будды.

¹²² В буддийской философии считается, что за разные состояния, чувства, эмоции и прочие процессы, происходящие в нас на ментально-духовном уровне, отвечают разные виды ума. Подробнее об этом рассказывает наука *Лориг* (“ум и знание”).

Если вы можете воплотить на практике эту ваджру, то это приведет вас к просветлению. Вот почему это называется *яна*, или колесница. Так же как машина привозит вас туда, куда вам нужно, так и эта колесница привозит вас к просветлению. Поэтому она названа Ваджраяной. Вот почему для практики метода и мудрости в одном сознании нераздельно очень важно действительно понимать пустоту.

Тантра - это колесница результата

Тантра не только становится быстрым путем к просветлению за одну жизнь, поскольку позволяет одному уму практиковать метод и мудрость одновременно, но она также дает возможность медитировать на путь, являющийся сходным с результатом; отсюда другое ее название - колесница результата.

В этом заключается причина, почему обычно дается обязательство читать длинную, среднюю или короткую садхану ежедневно и визуализировать божество и мандалу. Это не потому что вам больше нечем заняться. Как на Западе, когда люди стареют и выходят на пенсию, им нечем заняться. Они не начитывают ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ или еще что-нибудь полезное. Они просто занимаются садом, сажают цветы вокруг дома и так далее, чтобы развлечь свой ум, но чем бы они ни занимались, их жизнь так скучна. Когда вы выполняете свою садхану, это совсем не так. Вы не делаете это лишь для того, чтобы не дать своему уму заскучать.

Делая медитации колесницы результата, вы достигаете четыре совершенных чистоты: чистоты тела, места, деяний и подношений.

Конечный результат пути заключается в том, что вы становитесь буддой; ваше тело становится чистым, святым телом божества. То, чего вы достигнете в будущем, святое тело божества, вы визуализируете *сейчас*. Такова практика: вы представляете, что у вас *уже есть* святое тело божества. Это чистота тела. Поскольку такая практика очищает сознание от всех омрачений, от всех двойственных воззрений и концепций, она становится быстрым путем к просветлению. Вы накапливаете невероятные заслуги и очищаете так много негатива.

И как вы становитесь божеством, так и окружающая среда также оказывается перед вами в форме мандалы - *это* именно то, что вы визуализируете сейчас. Это чистота места. Представляя мандалу божества, вы очищаете десять миллионов кальп негативной кармы. Кроме того, когда вы входите в мандалу, которую представляете, читая садхану, - то совершенное место, в котором окажетесь в будущем - это также становится необыкновенным очищением.

В будущем, когда вы станете буддой, вы сможете совершать невероятные, обширные деяния. Даже один луч света, посланный вами живым существам, освободит их от страдания. Это то, на что вы будете способны, и поэтому в своей садхане вы визуализируете это как происходящее сейчас. Это чистота деяний.

Когда вы становитесь буддой, то благодаря тому, что ваш ум развился в абсолютно чистый, святой ум, свободный даже от тонких омрачений, вы способны наслаждаться бесчисленным множеством совершенно чистых подношений. Вот что произойдет, когда вы станете буддой, и именно это вы и визуализируете сейчас. И опять же вы накапливаете невероятные заслуги. Это чистота подношений.

В Парамитаяне завершение накопления заслуг запредельной мудрости и заслуг добродетели, то есть причин для обретения дхармакайи и рупакайи, занимает три бесконечных великих кальпы. Но здесь, в тантре, особенно в высшей йога-тантре, благодаря особым навыкам сама медитация на путь, сходный с четырьмя абсолютно чистыми результатами, становится путем достижения просветления за одну жизнь.

Вот почему нам необходимо практиковать тантру, и в особенности высшую йога-тантру, прямо сейчас, без промедления даже на секунду. Только когда мы достигаем полного просветления, состояния всеведения, мы можем освободить бесчисленных живых существ от океана страданий самсары и привести их к полному просветлению. Если мы достигнем всеведения, то сможем сделать это совершенным образом, без малейшей ошибки. Даже архат или бодхисаттва на десятой бхуми не способен на это.

Хронология

Где и когда были даны эти учения.

1. Забота о сознании

Публичная беседа, Conway Hall, Лондон, 10 июля 2014

2. Наше счастье - в наших руках

Trinity University, Лидс, 5 июля 2014

3. Галлюцинация настоящего “я”

Trinity University, Лидс, 6 июля 2014: Сессия 1

4. Необходимость морали и прибежища

Trinity University, Лидс, 6 июля 2014: Сессия 2 и 3

5. Пространство перед тем, как что-то назвать

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 11 июля 2014

6. Учитель - это самый мощный объект

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 11 июля 2014 (продолжение)

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 12 июля 2014: Сессия 1

7. Беседа о Долгьяле

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 13 июля 2014: Сессия 1

8. Кхандро-ла

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 13 июля 2014: Сессия 2

9. Важность преданности учителю

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 13 июля 2014: Сессия 3

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 14 июля 2014: Сессия 1

10. Видеть учителя как Будду

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 14 июля 2014: Сессия 2

11. Ценнее драгоценности, исполняющей желания

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 15 июля 2014: Сессии 1 и 2

12. Отсекая корень самсары

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 15 июля 2014: Сессия 2 (продолжение)

13. Практика тантры

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 14 июля 2014: Сессия 2 (продолжение)

Jamyang Buddhist Centre, Лондон, 15 июля 2014: Сессия 3

Благодарность издателя

Мы неизмеримо благодарны нашим друзьям и помощникам, которые сделали возможным существование и работу Архива Мудрости Ламы Еше: Ламе Еше и Ламе Зопа Ринпоче, чья доброта несравненна; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Элсе Кэмерон за их работу в Архиве с самого начала; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому ассистенту Ламы Зопа, за его доброту и внимательность; и нашей постоянной поддержке в лице Кристин Арлингтон, Роджера и Клэр Эш-Уилер, Тома и Сюзанны Каствлс, Ника и Жизелы Доусон, Ричарда Гира, Го Пик Пина, Аннелиз ван дер Хейжден и Аннет ван Сайттерс, Барри и Конни Херши, доктора С.Т. Ли, Хо Сау Линг, Териз Миллер, Дженет Мур, досточтимой Гьялцен Пэлмо, Эрика Риннера, Тхам Пун Кинга, Тубтена Еше, Фонда Еше Кхорло и нескольких анонимных спонсоров.

Что касается книги “Солнце преданности, поток благословений”, в конце 2014 года я получил звонок от досточтимого Роджера о том, что Ринпоче хотел бы, чтобы его недавние учения, которые он давал в Англии, были изданы в скором времени. Поэтому Гордону пришлось поработать и вскоре выдать манускрипт, и вот, наконец, и он - после финальной шлифовки Сэнди Смит. Благодарим вас, Гордон и Сэнди, за великолепную работу.

Также благодарим Раджива Мехротру из Фонда Универсальной Ответственности Его Святейшества Далай Ламы (Foundation for Universal Responsibility of His Holiness the Dalai Lama) и Ашока Чопру из Хэй Хаус Паблишерс Индия (Hay House Publishers India) за разрешение использовать рисунок колеса жизни из книги Его Святейшества Далай Ламы “Окончание страдания и обнаружение счастья: путь тибетского буддизма” (The End of Suffering and the Discovery of Happiness: The Path of Tibetan Buddhism).

Мы также глубоко признательны всем, кто присоединился к членам Архива за прошедшие годы. Подробности о нашей программе партнерства можно прочесть в конце этой книги, и если Вы еще не являетесь членом Архива, мы предлагаем Вам подумать об этом. Благодаря участию тех, кто уже присоединился, в настоящее время у нас есть несколько редакторов, которые трудятся над обширной коллекцией учений на благо всех существ. Мы опубликовали список всех партнеров - частных лиц и организаций - на нашем сайте www.LamaYeshe.com.

Кроме того, мы хотим выразить признательность за доброту и сострадание всем, кто внес щедрый вклад в нашу работу, с тех пор как мы начали выпускать бесплатные книги. К счастью, вас слишком много, чтобы упомянуть каждого по отдельности в этой книге, но мы глубоко ценим каждое подношение, которое пошло на распространение Дхармы ради блага живых существ, и отдаем дань уважения всем вам на нашем сайте. Сердечное вам спасибо!

И, наконец, я хочу поблагодарить всех, кто, делал подношения анонимно; мою жену Вэнди Кук за поддержку и редакторские способности; моих глубоко преданных делу сотрудников, Дженнифер Барлоу и досточтимую Тензин Десал; наших редакторов досточтимую Элсу Кэмерон, досточтимую Сару Трэшер, досточтимую Конни Миллер, Гордона МакДугала и Сэнди Смит; досточтимого Кунсанга за запись Ламы Зопа Ринпоче; наших стенографов досточтимого Тубтена Мунсела, Диану ван Ди, Мер Стаффорд, Су Хунг и Пэт Ли; нашего менеджера по социальным сетям и электронным изданиям Меган Эварт; досточтимого Боба Алькорна за работу над видеозаписями; Дэвида Зинна за компетентность в работе с цифровыми изображениями; ФПМТ Австралия за распространение книг в Австралии, Amitabha Buddhist Centre и Losang Dragpa Centre за содействие в распространении книг в Сингапуре и Малайзии соответственно; и всех остальных, кто так много нам помогает. Благодарим вас!

Если Вы, дорогой читатель, хотите присоединиться к группе этих благородных альтруистов с открытым сердцем, делая пожертвования на выпуск бóльшего количества книг Ламы Еше или Ламы Зопа Ринпоче, или на любой другой проект Архива Мудрости Ламы Еше, свяжитесь с нами, и мы расскажем, как это сделать.

Доктор Николас Рибуш

*Пусть, благодаря заслугам от пожертвований ради распространения учений Будды
на благо живых существ, все наши дарители и их семьи и друзья обретут
здоровье, долгую жизнь и все возможное счастье, и пусть все их
высшие устремления мгновенно осуществятся.*

Архив Мудрости Ламы Еше

Архив Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive, LYWA) - это собрание работ Ламы Тубтена Еше и Ламы Тубтена Зопы Ринпоче. Лама Зопа Ринпоче, духовный директор организации, основал Архив в 1996 году.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор все их учения были записаны и расшифрованы. В настоящее время у нас хранится более чем 12000 часов цифровых записей и около 90000 страниц необработанного текста, записанного с аудио. Множество записей, в основном лекции Ламы Зопы Ринпоче, все еще ждут своего часа, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве, мы очень стараемся организовывать расшифровку еще необработанных аудио-записей, редактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнять еще множество различных задач, которые описаны ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на две категории: *архивизация* и *распространение*.

Архивизация подразумевает сохранение и обработку записей учений Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче, которые уже находятся в нашей коллекции; сбор записей тех учений, которые были прочитаны, но еще не посланы в Архив, а также тех учений, бесед и наставлений, которые Лама Зопа Ринпоче продолжает давать во время своих поездок по миру на благо всех живых существ. Вся входящая медиа-информация каталогизирована и отправлена на бережное хранение, будучи доступной для дальнейшей работы с ней.

Мы организуем расшифровку аудио-записей, добавляем расшифрованные тексты к уже существующей базе учений, проверяем их и делаем записи доступными для редакторов и тех, кто осуществляет исследование на данную тематику или практикует эти учения.

Другая деятельность Архива связана с работой с видео- и фотоматериалами и их оцифровкой.

Распространение включает в себя поддержание Архива в тренде с развивающимися технологиями и открытие доступа к учениям Лам через различные каналы, такие как книги на продажу и те, что предназначены для бесплатного распространения; электронные книги для широкого спектра носителей; слегка отредактированные тексты учений; ежемесячные рассылки (см. ниже); социальные медиа-ресурсы; DVD и видео онлайн; статьи в журнале *Mandala* и прочих журналах, а также на нашем сайте. Независимо от того, какой канал передачи мы выбираем, работа по подготовке учений для их распространения требует значительных усилий.

Это лишь краткое резюме о том, что мы делаем. Фактически Архив был основан без какого-либо начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте и поддержке множества людей, большинство из которых мы упоминаем с благодарностью на нашем сайте. Мы вам всем очень признательны.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы бесконечно благодарны за помощь. Поэтому мы обращаемся здесь с просьбой о поддержке. Если Вы хотите сделать пожертвование, чтобы помочь нам

продолжать работу, которая описана выше, или финансировать издание книг для бесплатного распространения, свяжитесь с нами по адресу:

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone (781) 259-4466
info@LamaYeshe.com
LamaYeshe.com

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подоходным налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от Ваших пожертвований. Благодарим Вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер Вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

Членство в Архиве Мудрости Ламы Еше

Для того чтобы найти средства для оплаты труда редакторов и сделать доступными тысячи часов учений, о которых говорилось выше, мы установили систему членства. Членство стоит US \$1,000; основная польза Вашего участия состоит в том, что Вы помогаете распространить потрясающие учения Лам для мировой аудитории. Более осязаемые и прямые преимущества для Вас лично состоят в том, что Вы получаете книги Ламы Еше и Ламы Зопы Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala*, один год ежемесячных пудж, совершаемых монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично Вам, а также доступ к разделу сайта, открытому только для членов Архива, в котором содержится все публикации в электронном формате. Более подробную информацию Вы можете узнать на нашем сайте LamaYeshe.com.

Ежемесячная рассылка и социальные сети

Подпишитесь на наши страницы в Facebook, Twitter, Instagram и Google Plus и каждый день читайте отрывки из наших онлайн-учений, любуйтесь замечательными снимками и следите за последними новостями наших предложений.

Также каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопы Ринпоче. Для более подробной информации загляните на наш [сайт](#).

Электронные и аудио-книги Архива

Все книги Архива Мудрости Ламы Еше доступны в электронном формате во всех главных онлайн-магазинах, таких как Amazon, Apple и других. Также на нашем сайте есть книги, выложенные в открытом доступе для чтения онлайн или скачивания в формате pdf.

Кроме того, мы предлагаем некоторые книги только в электронном формате, например, серию учений Ламы Зопа Ринпоче “Учения лам-рим в Копане 1991 года”.

В дополнение к сотням часов аудио-записей, которые Вы можете прослушать на нашем сайте, Архив Мудрости Ламы Еше также предлагает избранные аудиокниги на audible.com. Слушайте в любое время учения Дхармы из коллекции Архива.

Мультимедийные материалы Архива

Мы также приглашаем Вас исследовать нашу растущую коллекцию бесплатных мультимедийных материалов, представляющих учения по Дхарме Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче на обширную тематику. Эти материалы доступны во всех мультимедийных аспектах: отредактированные оригинальные транскрипты учений, дополненные фотографиями, аудио- и видеозаписями с тех учений, а также связанными с ними неформальными отрывками учений, советами и прочими актуальными для конкретного учения материалами из Архива.

Мы приглашаем Вас в онлайн-магазин Архива Мудрости Ламы Еше, www.LamaYeshe.com, где Вы сможете найти ссылки на бумажные и электронные издания, аудиокниги и мультимедийные материалы.

Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) - это интернациональная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтеном Еше и Ламой Зопой Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры - находящиеся и в больших городах, и в сельской местности - монастыри, издательства, целительские центры и прочее. В настоящее время в мире существует более 160 центров, проектов и подразделений ФПМТ в более чем 40 странах мира.

ФПМТ был учрежден, чтобы содействовать изучению и практике буддизма Махаяны в целом и традиции Гелуг в частности, основанной в пятнадцатом веке великим ученым, йогиним и святым, Ламой Дже Цонкапой.

Каждый квартал года ФПМТ издает в своем интернациональном офисе в США великолепный новостной журнал *Mandala*. Для подписки или ознакомления с предыдущими выпусками перейдите на сайт журнала, mandalamagazine.org, или свяжитесь с нами:

FPMT

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214

Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589

info@fpmt.org

fpmt.org

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопы Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию учебных программ ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из них, наверняка, находятся недалеко от Вас. Кроме того, здесь вы найдете ссылки на наш замечательный магазин, а также на все сайты центров ФПМТ, где есть подробная информация о проводимых программах, и прочие интересные буддийские и тибетские веб-сайты.

Что делать с учениями Дхармы

Учения Будды - это истинный источник счастья для всех живых существ. Книги, подобно этой, показывают, как приложить учения на практике и интегрировать их с вашей жизнью, чтобы Вы нашли счастье, которое ищете. Поэтому все, что содержит учения Дхармы, имена Ваших учителей или священные изображения, намного драгоценнее, чем какие-либо другие материальные объекты, и обращаться с ними нужно с уважением. Чтобы избежать кармы, не дающей Вам встретиться с Дхармой в будущих жизнях, не кладите книги (и прочие священные объекты) на пол или под какие-либо другие вещи, не переступайте через них и не сидите на них, не используйте для мирских целей, например, подкладывая под ножки качающихся столов или стульев. Они должны храниться в чистом и возвышенном месте, отдельно от обычной литературы; их следует обертывать в специальную ткань при переносе с места на место. Это всего лишь некоторые из советов.

Если Вы хотите избавиться любых материалов по Дхарме, их нельзя выбрасывать в мусорное ведро, а необходимо сжечь специальным способом. Вкратце: не сжигайте такие материалы с прочим мусором, а делайте это отдельно, и во время их сгорания начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. По мере того как дым поднимается вверх, представьте, что он заполняет собой все пространство, принося суть Дхармы всем живым существам в шести сферах самсары, очищая и облегчая сознания и принося всевозможное счастье - включая счастье просветления. Некоторые люди могут думать, что это практика немного необычна, но так полагается в соответствии с традицией. Благодарим Вас.

Посвящение заслуг

Пусть силой заслуг от подготовки, чтения, осмысления и распространения этой книги все учителя Дхармы живут долго и имеют превосходное здоровье, Учение распространяется в бесконечных просторах вселенной, и все живые существа быстро достигают просветления.

В какой бы реальности, стране или местности ни находилась эта книга, пусть это место будет свободно от войн, засухи, голода, болезней, вреда, дисгармонии и несчастья, и пусть там воцарится великое процветание. Пусть все необходимое легко обретается, и все живые существа следуют только лишь за безусловно квалифицированными Учителями, наслаждаются счастьем Дхармы, обладают любовью и состраданием ко всем и приносят исключительно пользу, никогда не вредя друг другу.

Лама Тхубтен Зопа Ринпоче родился в Непале, местности Тхангме в 1945г. Когда ему было три года, он был признан реинкарнацией Ламы, жившего поблизости в местечке Лавудо, в пешем расстоянии от дома Ринпоче. Описание ранних лет жизни Ринпоче можно прочесть в его книге “Дверь к состоянию удовлетворенности” (The Door to Satisfaction). В возрасте десяти лет Ринпоче уехал в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Домо Геше Ринпоче недалеко от Пагри, пока оккупация Тибета Китаем в 1959г. не вынудила его покинуть Тибет и перебраться в Бутан ради своей безопасности. Затем Ринпоче переехал в лагерь тибетских беженцев в Букса Дуар, Западная Бенгалия, Индия, где он встретил Ламу Еше, ставшего впоследствии его ближайшим наставником. Ламы уехали в Непал в 1967г. и за следующие несколько лет построили монастыри Копан и Лавудо. В 1971г. Лама Зопа Ринпоче провел первый из своих знаменитых ежегодных курсов лам-рим, которые продолжают в монастыре Копан и по сей день. В 1974г. Ринпоче вместе с Ламой Еше начали путешествовать по миру, чтобы учить Дхарме и заложить основу буддийских центров. После смерти Ламы Еше в 1984г. Ринпоче принял пост духовного главы организации ФПМТ, которая процветает благодаря его безукоризненному руководству. Подробности о жизни и работе Ринпоче можно найти в книге “Лама из Лавудо” (Lawudo Lama) и на сайтах Архива Мудрости Ламы Еше и ФПМТ. Опубликованные работы Ринпоче включают в себя такие как “Энергия мудрости” (Wisdom Energy) - совместно с Ламой Еше, “Трансформируя проблемы” (Transforming Problems), “Дверь к состоянию удовлетворенности” (Door to Satisfaction), “Настоящее исцеление” (Ultimate Healing), “Дорогой Лама Зопа” (Dear Lama Zopa), “Как быть быть счастливым” (How to Be Happy), “Целостный страх” (Wholesome Fear) и множество транскриптов учений и практических буклетов.

Гордон МакДугалл впервые встретился с тибетским буддизмом в Гонг-Конге в 1986г.; в течение двух лет служил директором центра ФПМТ Cham-Tse Ling там же и с тех пор тесно связан с различными центрами ФПМТ и проектами организации. В 2001г. он стал координатором духовной программы в буддийском центре Джамьянг в Лондоне, где работал с резидентным учителем Геше Таши Церингом, чтобы развить проект Основание Буддийской Мысли (Foundation of Buddhist Thought, FBT), двухгодичный очно-заочный курс, являющийся частью основной учебной программы ФПМТ. Он управлял курсом и работал в Джамьянг в течение семи лет, а также отредактировал шесть книг для FBT, которые сначала были учебниками для курса, и затем стали самостоятельными книгами, изданными в Wisdom Publications. Кроме того, он вел курсы лам-рим в Европе и Индии и работал над проектом Открытие Буддизма (Discovering Buddhism). После переезда в Бат он стал полноценным редактором Архива Мудрости Ламы Еше в 2008г., управляя проектом Публикация Линии Передачи ФПМТ и редактируя книги этой серии.

Анастасия Столярова, переводчик буддийских текстов и устных учений с тибетского и английского языков. Выпускница шестого потока школы переводчиков Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, с 2012 года сотрудничает с различными центрами ФПМТ и другими буддийскими организациями.