

Я счастлив снова видеть вас сегодня. Очень важно развить в себе правильную мотивацию. Вы должны понимать, что вам очень повезло получать подобное учение в таком городе, как Москва. Раньше это было совершенно невыносимо, чтобы подобное учение звучало в Москве, Учителя не могли приезжать сюда и давать здесь учение. Теперь же времена изменились, ситуация изменилась, и вы можете получать в Москве такие учения, как учение по Ламриму, Бодхичарья-аватаре и в особенности наставления о том, как делать практику Прибежища. Что касается практики, самая первая и самая важная – это практика нендро Прибежища. Так что позаботьтесь о том, чтобы в ближайшие десять лет сделать сто тысяч раз практику Прибежища. Я уже давно даю здесь учение, и в качестве платы за него, я прошу, чтобы вы сделали сто тысяч раз практику Прибежища. Больше мне ничего от вас не нужно. Те деньги, которые вы платите, идут на аренду зала, себе я ничего не беру. Моя плата за учение – это ваша практика. Если вы будете выполнять практику Прибежища, получив подробные наставления о том, как это следует делать, она станет гораздо сильнее. Постарайтесь также приобрести кассеты с записью этих лекций, чтобы вы могли еще раз прослушать эти наставления перед тем, как приступить к практике. Тогда ваша практика будет гораздо мощнее. А иначе ваш ретрит будет детским ретритом.

Практика Прибежища очень сильно связана с изменением образа мышления. Вы должны понимать, что имеется в виду под Прибежищем, как принимать Прибежище и каковы причины Прибежища. Вы должны также понять, что, несмотря на то, что все является следствием определенных причин, результатом кармы, тем не менее, принятие Прибежища может вам помочь. Первый фактор не должен быть для вас противоречием второму. Если вы поймете, что между теорией кармы и теорией принятия Прибежища существует гармония, то это значит, что вы правильно поняли практику кармы и практику Прибежища. Несмотря на то, что все является следствием ваших собственных действий, объекты Прибежища могут вас защитить. Например, для того чтобы ученик стал ученым, очень многое требуется от него самого. Если он будет учиться, он может стать ученым, если он не будет учиться, ученым он не будет. Один только Учитель не может все сделать. Но один только ученик без помощи Учителя не может стать ученым. Так что он должен и сам учиться, и принимать помощь от Учителя, тогда он гораздо быстрее достигнет своей цели.

Точно также и вам с одной стороны, необходимо следовать закону кармы, а с другой стороны – принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Тогда вы гораздо быстрее освободитесь от сансары. В буддизме объект Прибежища – Будда – не является неким абсолютным, который наделен безграничным могуществом. Будда не может освободить вас от сансары. Будда не является творцом всего. Вы сами являетесь творцами своего собственного счастья и своих собственных страданий. Тем не менее, вы можете принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Эти два фактора не противоречат друг другу.

Я уже объяснил вам, каковы две причины Прибежища. Также я объяснил вам, почему Будда подходит для того, чтобы принять в нем Прибежище. Размышляя над этими двумя положениями, вы развиваете в себе страх перед перерождением в низших мирах и веру в Будду, Дхарму и Сангху, которые могут защитить вас от низших миров. В практике Прибежища есть три разных уровня. Первый уровень практики Прибежища – это развитие в себе страха перед перерождением в низших мирах. Нет ничего страшнее, чем это. Если вам необходимо чего-то бояться, то бойтесь перерождения в низших мирах. Не бойтесь смерти, она, несомненно, наступит. Мы уже очень много раз умирали. Когда в вас появляется страх перед перерождением в низших мирах, вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и просите их о том, чтобы они защитили вас от перерождения в низших мирах. Если вы будете произносить мантру с таким чувством, это станет начальным уровнем практики Прибежища.

Вначале вы должны большой упор делать именно на эту мотивацию. В настоящий момент ваша реальная ситуация такова, что вам грозит очень большая опасность перерождения в низших мирах. Поэтому для начала вы должны застраховаться от перерождения в низших мирах. В будущем, когда вы опять будете делать практику Прибежища, вам следует сделать большой акцент на страданиях сансары. Вы должны понять, что до тех пор, пока ваш ум не освободится от болезни омрачений, вы не будете свободны от страданий. У вас постоянно будут возникать все новые и новые страдания. Все те страдания, которые мы испытываем, являются симптомами болезни омрачений. Исследуйте и вы увидите, что все ваши душевные и физические страдания являются симптомами болезни омрачений. Если вы не вылечитесь от этой болезни, то будете страдать постоянно. Живые существа, страдающие от болезни омрачений, называются сансарическими существами.

Развейте в себе страх перед болезнью омрачений. Не бойтесь других болезней, они вторичны. Шантидева сказал: «Если вы чего-то боитесь, то бойтесь болезни омрачений». Это самая худшая из всех хронических болезней. Мы страдаем от этой болезни с безначальных времен и по сей день. В настоящий момент, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, мы имеем все шансы освободиться от этой болезни. Если мы не освободимся от этой болезни омрачений, то, как говорит Шантидева, снова и снова будем страдать в сансаре. Поэтому из всех болезней вы должны стараться увидеть болезнь омрачений как наихудшую. Если вы чего-то боитесь, то бойтесь именно болезни омрачений, а все остальные – вторичные – болезни не должны вызывать у вас большого страха.

Когда у вас возникает страх перед болезнью омрачений, вы естественным образом начинаете искать объект Прибежища. И тогда вы видите объект Прибежища – Будду – и воспринимаете его как врача, принимаете в нем Прибежище как во врача, который способен вылечить вас от болезни омрачений. Затем вы принимаете Прибежище в Дхарме, которая в действительности является противоядием от болезни омрачений, как в истинном лекарстве, как в нектаре. Когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, это означает, что вы должны породить Дхарму в своем сердце. Способ принятия Прибежища в Дхарме именно таков, это не обращение к какой-то внешней Дхарме со словами: «Дхарма, пожалуйста, защити меня. Я принимаю в тебе Прибежище». Это неправильное понимание. Дхарма – это лекарство. Вы должны принимать ее как лекарство. Поэтому ту Дхарму, которую дает вам Духовный Наставник, вы должны практиковать, вы должны породить ее в своем сердце. Именно это и называется принятием Прибежища в Дхарме. Из трех объектов Прибежища Дхарма считается самым главным. Породив Дхарму в своем сердце, вы можете освободиться от сансары, освободиться от болезни омрачений, которая в данный момент есть в вашем уме. В данном случае, настоящая Дхарма – это мудрость, напрямую познающая пустоту. Все остальные Дхармы – отречение, бодхичитта – являются вторичными.

Наконец, вы принимаете Прибежище в Сангхе как в медсестрах. Сангха – это существо, которое обрело прямое познание пустоты. Они служат для вас примером, помогают вам в достижении реализаций и практикуют вместе с вами. В Сангху также входят даки и дакини, которые защищают вас. Итак, когда вы с сильным страхом перед болезнью омрачений и с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху читаете мантру Прибежища – это второй (промежуточный) уровень практики Прибежища, который сильнее, чем первый. Он становится причиной освобождения. Начальный уровень практики Прибежища становится причиной перерождения в благоприятных (высших) мирах, таких как мир людей. И, наконец, третий уровень практики Прибежища – это понимание того, что, так же как и вы, все живые существа страдают от болезни омрачений. Вы зарождаете в себе сильную веру. Вы говорите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите не только меня, но и всех

живых существ от болезни омрачений». Вы добавляете к своему Прибежищу еще одну причину, и от этого оно становится Махаянским Прибежищем.

У Махаянского Прибежища три причины: страх, вера и сострадание. На этой стадии вы добавляете сострадание. У промежуточного уровня принятия Прибежища две причины: страх и вера. Вы испытываете страх не только перед низшими мирами, но и страх перед сансарой, перед болезнью омрачений. Низший уровень принятия Прибежища связан со страхом перед перерождением в низших мирах. Высший уровень принятия Прибежища – это страх не только перед своей собственной болезнью омрачений, но и перед болезнью омрачений всех живых существ. То есть здесь страх – конкретная вещь. Вы боитесь болезни омрачений, потому что ее действительно следует бояться. Так же как, если вам встретится дикий слон, вы должны его бояться. Если вы не боитесь его, значит, вы просто дурак. Но здесь страх не означает пассивную боязнь, дрожь, когда вы в панике запираетесь где-нибудь, прыгаете и дрожите от страха. Вы не должны паниковать. Это не такой страх.

Здесь под страхом имеется в виду страх перед опасностью, перед тем, что несет в себе опасность. Когда вы висите на краю пропасти и вот-вот упадете, вы должны бояться, потому что если вы сорветесь вниз, вы умрете. Но обычная пропасть, над которой вы висите и боитесь упасть, – это не так опасно, как пропасть низших миров. Вот ее вы должны бояться очень сильно. Потому что если вы туда рухнете, вам будет очень трудно снова родиться человеком. Итак, первый страх, который вы должны испытывать, – это страх перед рождением в низших мирах. Затем страх перед болезнью омрачений. Вы должны развить в себе одну из этих двух мотиваций. И с этой мотивацией вы должны выполнять визуализацию. Сейчас я объясню, как это делать. Перед тем как породить одну из двух мотиваций вы визуализируете перед собой Поле Заслуг. Затем вы начинаете произносить: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая».

В вашем Поле Заслуг центральная фигура – Лама Цонкапа, но на период данной практики Лама Цонкапа проявляется в форме Будды Шакьямуни. В сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару в качестве Самбхогакаи Будды Шакьямуни. Затем в сердце Будды Ваджрадхары визуализируйте слог «Хум», который символизирует Дхармакаю, то есть мудрость Будды Шакьямуни, познающую все феномены. И этот слог также символизирует невероятное сострадание Будды Шакьямуни, который заботится обо всех живых существах больше, чем о себе. Произнося мантру Прибежища, вы представляете, что из лба Будды Шакьямуни исходит белый свет с нектаром. На первом этапе вы должны делать упор на практике начального уровня. Это означает, что больше всего вы боитесь перерождения в низших мирах и понимаете, что причина перерождения в низших мирах – это негативная карма.

Вы видите, как из лба Будды Шакьямуни исходит белый свет с нектаром и входит в вас через лоб. Ваше тело наполняется светом и нектаром, очищающим всю негативную карму, накопленную вашим телом. Начитывая мантру и делая визуализацию, представляете себя в окружении миллионов и миллионов живых существ, если это возможно. В это время лучше представлять себя не Ямантакой, а обычным человеком, который очищается. Вы можете представлять вокруг себя миллионы и миллионы ваших предыдущих воплощений, все они в человеческом облике, и все они вместе с вами очищаются от негативной кармы. При этом вы помните о том, что как в этой жизни, так и во всех своих бесчисленных прошлых жизнях вы создали своим телом огромное количество негативной кармы. Вы должны очень сильно сожалеть о создании всей этой негативной кармы. Почувствуйте, что вы под защитой Будды, Дхармы и Сангхи, и попросите их о том, чтобы они защищали вас жизнь за жизнью.

Вы можете проводить такую визуализацию в течение одного круга на четках. Когда вы начнете начитывать второй круг, представляйте, что из горла Будды Шакьямуни исходит красный свет с нектаром и очищает вас от всей негативной кармы речи. И в этой жизни, и во множестве предыдущих рождений мы создали огромное количество негативной кармы своей речью. В подлинных первоисточниках – сутрах – говорится, что если вы в гнев кого-то обзвали собакой, то тем самым вы создали карму для перерождения в теле собаки в течение пятисот раз. Подобным же образом вы создали очень много другой негативной кармы как в этой, так и в предыдущих жизнях. Обо всей этой негативной карме вы должны очень остро сожалеть, как будто бы вы приняли яд. При этом вы должны от всего сердца положиться на Будду, Дхарму и Сангху, принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой о том, чтобы они защитили вас от низших миров и очистили вас от негативной кармы. И второй круг на четках вы начитываете именно с такой визуализацией.

При этом ваш ум не должен блуждать, потому что эта практика является также практикой шаматхи. Практика Прибежища, выполняемая правильно, дает вам очень много преимуществ, очень много благих результатов. Вы очищаетесь от негативной кармы, одновременно с этим вы развиваете некоторый уровень шаматхи, кроме того, вы становитесь чистыми буддистами, и также с помощью этой практики вы можете вылечиться от болезней и депрессии. У этой практики очень много преимуществ. Когда вы чувствуете депрессию, делайте практику Прибежища. Несомненно, на сто процентов, она сделает вас счастливым. Депрессия является одним из проявлений негативной кармы. У меня никогда не бывает депрессии. А если и возникает какая-то маленькая депрессия, то для меня это очень хорошо, потому что она напоминает мне о Дхарме. Если я слишком счастлив, то забываю о Дхарме. Небольшая депрессия – это не страшно, это, наоборот, очень хорошо, потому что это напоминание о Дхарме.

Затем вы представляете, что из сердца Будды Шакьямуни исходит синий свет с нектаром. В сердце Будды Шакьямуни находится Будда Ваджрадхара, в сердце Будды Ваджрадхары находится семенной слог «Хум». Из него исходит синий свет с нектаром и входит в вас через ваше сердце, все ваше тело наполняется синим светом и нектаром, тем самым очищается огромное количество негативной кармы вашего ума, той самой негативной кармы, которая является причиной перерождения в низших мирах. Если вы не очистите эту негативную карму, рано или поздно она проявится, тогда будет уже слишком поздно что-то изменить. После этого вы мысленно преисполняетесь сильной веры в Будду, Дхарму и Сангху и просите их о том, чтобы они защитили вас от низших миров. Параллельно с этой визуализацией вы читаете мантру. Затем вы производите одновременное очищение тела, речи и ума. Вы представляете, как одновременно из трех центров Будды Шакьямуни исходит белый, красный и синий свет с нектаром. Он наполняет ваше тело, очищает вашу негативную карму тела, речи и ума, благословляет ваше тело, речь и ум, и вы ощущаете, что вы встаете под защиту Будды, Дхармы и Сангхи и будете находиться под их защитой жизнь за жизнью. Делая эту визуализацию, вы также читаете мантру.

Вам следует повторять эти циклы, пока вы не завершите то количество мантр, которое вам необходимо начитать. Когда вы занимаетесь визуализацией и читаете мантру, не позволяйте своему уму отвлекаться на посторонние мысли, блуждать туда-сюда. Вы должны сохранять контроль над визуализацией. Если в это время перед вами неожиданно возникнут Манджушри или Тара, то вы также не должны отвлекаться и придавать этому значение. Вам необходимо продолжать удерживать свое сосредоточение только на Будде Шакьямуни, потому что все эти видения – это тоже блуждание ума. Вы должны рассмотреть изображение Будды Шакьямуни, затем постараться воспроизвести его в памяти как центральную фигуру Поля Заслуг. То есть вы знаете, что он окружен всеми буддами и божествами, но вы сосредоточены только на нем.

Затем, когда ваша сессия уже будет подходить к концу, допустим, вы уже прочитали 1200 мантр, и вам остался еще один круг на четках. Его вы должны делать со следующей визуализацией. Вы представляете, как из лба, горла, сердца Будды Шакьямуни одновременно исходит белый, красный и синий свет с нектаром, ваше тело наполняется светом и нектаром, и этот свет с нектаром очищает вас от негативной кармы тела, речи и ума. Затем вы представляете, что вся эта негативная карма в виде пауков, скорпионов, змей, крови, грязи, гноя, грязной воды выходит из вашего тела. Все ваши болезни также покидают ваше тело в такой форме. После этого вы представляете, что под землей находится каннибал – людоед с раскрытой пастью, – и все эти нечистоты из вашего тела попадают к нему в пасть.

Вы должны знать, что вокруг вас есть очень много вредоносных духов, которые хотят причинить вам вред, и существует очень много живых существ, перед которыми вы в кармическом долгу. Какую причину вы создали, такой результат вы и испытаете. То же самое справедливо и в отношении одной этой жизни. Например, если вы в юности очень многих избивали или обманывали, то потом эти люди обязательно вас найдут и заставят заплатить за то, что вы сделали. Что касается кармических долгов, то, поскольку мы в своих прошлых жизнях накопили очень много негативной кармы, мы в большом кармическом долгу перед огромным количеством живых существ. Вы представляете всех своих кармических кредиторов в виде каннибала с раскрытой пастью. И представляете, что вся негативная карма, выходящая из вашего тела, попадая к нему в пасть, превращается там в нектар. Нектар, в который превратилась вся эта грязь, утоляет их жажду, удовлетворяет их, и, получив удовольствие, вместо ненависти они начинают любить вас.

Визуализация, о которой я вам рассказываю, основана на подлинных текстах. Это тексты линии Венсапы, эти наставления обычно давались только тем людям, которые серьезно занимались практикой. Их нельзя было найти в общедоступных книгах, в Ламрине этого нет. В Ламрине объясняется общее учение, а те наставления, которые я вам сейчас даю, в Ламрине не рассматриваются. В завершение вы визуализируете, что пасть каннибала закрывается двумя перекрещенными ваджрами. Это очень хорошо для продления вашего жизненного срока для устранения всех препятствий. Есть такие болезни, при которых, сколько бы лекарств вы ни принимали, вам не становится лучше. Эти болезни связаны с кармическими долгами. Несмотря на то, что все болезни являются следствием кармы, одни из них являются биологическими болезнями, а вторые – следствием кармических долгов. Но биологические болезни также являются следствием кармы. Если при тех болезнях, которые напрямую связаны с кармическими долгами, вы будете делать эту очистительную практику, то вы почувствуете себя значительно лучше.

После этого вы должны сделать посвящение заслуг, посвятить заслуги за эту сессию достижению состояния Будды ради блага всех живых существ и посвятить их счастью всех живых существ. Текст посвящения заслуг зависит от того текста, на который вы опираетесь. Если вы делаете практику Прибежища через Гуру-пуджу, то вы продолжаете читать Гуру-пуджу, а если через ежедневную молитву, то читаете посвящение заслуг из нее. Если вы делаете групповой ретрит, то люди, закончившие сессию, могут тихо встать и выйти из зала для медитации. В промежутке между медитациями не позволяйте своему уму блуждать. Если вы получили посвящение Ямантаки, то в промежутках между медитативными сессиями вы должны постоянно визуализировать себя в форме Ямантаки.

Вам необходимо видеть то место, где вы медитируете как мандалу Ямантаки и воспринимать себя как Ямантаку.

А все те явления, которые вы воспринимаете, вы должны видеть как даков и дакинью, которые являются обитателями этого дворца. У вас не должно оставаться никакого нечистого видения, все, что вы воспринимаете, вы должны воспринимать чисто. Не замечайте чужих недостатков, не ищите их. Пусть все делают то, что хотят. Не вам судить. Вам нужно судить свои собственные негативные состояния ума. Будда сказал: «Я, видящий сознание других людей, могу судить о том, что они думают и кто они такие. А те, кто не понимает умов других, не судите о них, потому что в результате вы совершите падение». Очень важно не выносить суждений ни о ком. Очень трудно выносить какие-то суждения о человеке, потому что, как говорится, цвет человека у него внутри, а цвет тигра у него снаружи. Человеческие качества скрыты внутри, поэтому очень трудно увидеть их и распознать. Кроме того, пока наш ум еще не укрощен, он с легкостью замечает недостатки, видит недостатки во всем. Поэтому не надо отслеживать недостатки других людей и указывать на них, в особенности во время ретрита, надо радоваться добродетелям и хорошим поступкам других людей. Это называется превращение явлений в восприятие божества.

Что касается звука, вы превращаете любой звук, который слышите, в звук мантры. Если в промежутке между сессиями кто-то обзовет вас собакой, вы должны услышать вместо слова «собака» мантру, воспринять это как мантру, например, «Ом мани падме хум». И сказать этому человеку: «Спасибо большое, что вы напомнили мне про мантру, а то я все время забываю». Все, что вы слышите, любой звук вы должны слышать как мантру. Я знаю, что во время сессии вы порождаете в себе позитивный настрой ума, но, если вы не будете поддерживать в себе этот позитивный настрой ума после сессии, в промежутках между сессиями, то у вас получится несоответствие, разрыв между сессией и тем, что происходит в промежутках. Мой Учитель Панор Ринпоче, который 35 лет медитировал в горах и был необычайным великим бодхисаттвой, говорил мне: «Ретрит похож на разведение костра для того, чтобы вскипятить воду. Во время сессии вы разводите этот огонь, это не очень трудно. Но если в промежутках между сессиями вы не будете поддерживать огонь, он погаснет. Тогда в следующую сессию вам будет очень трудно разжечь этот костер заново».

Первые несколько дней в силу своей возбужденности, восторженности вы сможете это сделать, но затем, если вы не будете поддерживать в себе огонь позитивного настроения ума, ваш энтузиазм ослабеет и ваша практика превратится для вас в некую обязательку. Вы будете думать только о том, когда закончится ретрит. Вам будет неудобно и стыдно бросить ретрит на середине, вы будете все время с тоской смотреть на календарь, на часы, ждать, когда же закончится ретрит. Все эти ошибки являются следствием незнания того, как поддерживать в себе этот благой, добродетельный настрой ума в промежутках между медитациями. Негативные эмоции и состояния ума, возникающие в промежутках между сессиями, очень вредоносны. В особенности, если возникает какой-то соблазн. Например, если в промежутке вы услышали, что где-то идет такой-то футбольный матч, а вы очень привязаны к футболу, то во время медитативной сессии вам будет очень трудно сосредоточиться.

Я очень люблю футбол. Когда я был в ретрите в Дхармасале, до меня доходили известия, что идет чемпионат мира, это мне мешало. Иногда, медитируя по вечерам, я думал, что же

там происходит, на чемпионате мира. А когда чемпионат мира закончился, моя медитация снова стала очень качественной. Ошибки возникают из-за различных соблазнов. А соблазны возникают из-за того, что в промежутках между медитациями вы слушаете разговоры других людей, узнаете, где и что происходит. Это очень серьезные ошибки. Изначально эти ошибки небольшие, тонкие, но они являются причиной больших ошибок. При игре в шахматы, если вы совершаете дебютную ошибку, то потом из-за нее вы совершаете очень много серьезных ошибок, делаете неверные ходы, вам становится трудно защищаться. Если же вы не совершаете дебютных ошибок, то потом вам очень легко. И точно так же во время ретрита вы должны любым способом избежать этих дебютных ошибок. Тогда ваш ретрит будет очень интересным и полезным.

Великие Мастера прошлого проанализировали это не только теоретически, но и практически и нашли это для себя очень полезным. Во время ретрита и, в особенности, если в будущем вы уйдете в длительный ретрит, для вас очень важно в промежутках между медитациями не впускать в ретритное пространство никакой информации извне. Если вы ушли в ретрит, то вы должны полностью изолировать себя от внешнего мира. А когда вы живете в городе, вы должны знать, что происходит. Таковы преимущества ретрита. Поэтому не слушайте, о чем говорят другие, вы должны воспринимать все как мантру, не вслушиваясь, не вникая в смысл слов, которые вы слышите. Это трудно, но очень полезно. Итак, второе – это превращение звука в мантру.

Третье – это превращение концепций в проявление Дхармакаи. Какая бы мысль у вас ни возникала в промежутках между медитациями, не пытайтесь подавить ее в себе, не отвергайте ее, но и не следуйте за ней. Иногда непроизвольно возникают какие-то негативные мысли, непроизвольно возникает какая-то привязанность. Не говорите себе: «Это плохо. Я же нахожусь в ретрите. У меня не должно быть таких мыслей, я не должен так думать». Таким подходом вы все будете только ухудшать. Иногда, когда вы очищаете негативную карму, вдруг проявляется некоторая негативная карма. И когда возникают такие проявления, не говорите в этот момент: «Какой я плохой. Как я могу так думать?» Любая мысль может прийти в голову, ничего страшного, не надо себя ругать из-за этого. Если вы будете пытаться подавить ее в себе, то она будет возникать с удвоенной силой. Мысли как дети. Если ребенку сказать: «Не играй с ножом», – то ребенок только и будет, что играть с ножом.

Когда возникают такие мысли, позвольте им возникнуть, но не следуйте за ними. Вы должны знать, откуда возникают эти мысли. Они возникают из вашего ясного и познающего ума, из ясного света ума. Этот ясный, познающий ум по своей природе есть природа Будды. Он потом превратится в Дхармакаю. Каким бы твердым ни был лед, по своей природе он есть вода. Какими бы грубыми ни были привязанность и гнев, по своей природе они есть ясный свет. Они возникают из ясного света и затем снова растворяются в ясном свете, так же как вода в силу температурных условий застывает и превращается в лед, а при смене температуры тает и становится снова водой. Вы должны думать о том, что все концепции есть манифестация Дхармакаи. Вы должны знать, что в настоящий момент ваш ум еще не Дхармакайя, но вы принимаете свое ясное и познающее сознание за Дхармакаю. Это называется принятие Дхармакаи на путь. Может возникнуть любая мысль, но не следуйте за своими мыслями, понимайте, осознавайте, что они есть проявление или игра Дхармакаи. Не отвергайте их и не следуйте за ними. Просто пребывайте в естественном состоянии, смотрите на свой ум.

Относительная природа вашего ума – это просто ясность и познавательная способность. Так что просто пребывайте в своем ясном и познающем сознании. Вы должны воспринимать это именно как Дхармакаю. Это еще не настоящая Дхармакая, но вы занимаетесь практикой принятия Дхармакаи на путь. Когда вы пребываете в таком состоянии просто ясности и познании своего ума, никакие негативные эмоции не смогут вас потревожить. Но вы не должны все время пребывать в таком состоянии. Входите в такое состояние, когда у вас возникает опасность появления негативных эмоций. Это состояние нейтрально. Но когда вы можете породить в себе позитивные эмоции, лучше испытывайте позитивные эмоции. Когда ваш ум позитивен, не надо погружаться в нейтральное состояние, подобное ребенку, смотрящему на картину. А вот когда к вам уже почти подступают негативные состояния ума, негативные эмоции, вы должны смотреть на них, как ребенок смотрит на картину.

Когда ребенок смотрит на картину, для него это просто картина, он не думает о том, кто ее написал, сколько она стоит. Таких мыслей у него нет, он просто воспринимает картину. У взрослых людей есть множество концепции, из-за этого мы привязываемся к картине. Взрослые размышляют: «Какая картина. Если она будет моей, я смогу продать ее по хорошей цене, как же мне завладеть ею? Надо придумать какой-нибудь коварный план». Из-за этого вы возвращаетесь в сансаре. Находясь в ретрите, вы читаете: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая», – а в голове вы строите планы, как же вам заполучить эту картину.

Здесь вам также пригодятся учения по Махамудре, которые я вам давал. Все учения вы должны использовать в нужное время, тогда вы станете мастером. То есть определенные учения вы должны использовать в определенное время. Если вы все время твердите о Махамудре, то это означает, что вы дурак. В определенное время вы должны заниматься медитацией Махамудры, в определенное время делать практику Прибежища, в определенное время развивать бодхичитту, вы должны знать, как практиковать все это гармонично. Тогда вы станете настоящим практиком. А в противном случае, если вы все время будете пребывать только в ясном, познающем состоянии ума, у вас не будет ни любви, ни сострадания, ни Прибежища. Какой в этом смысл?

Ваше состояние будет подобно состоянию крепкого, глубокого сна. У вас не будет мудрости, постигающей пустоту. Если вы будете просто пребывать в нейтральном состоянии ума – ясности и познании, – вы не сможете развить мудрость, познающую пустоту. Это просто невозможно. Если в таком состоянии вы разовьете очень хорошую концентрацию, то, как говорил Кхедруб Ринпоче, у вас есть шанс, правда очень небольшой, переродиться в мире без форм, либо вы создадите причину для перерождения тупым животным. То есть негативные состояния ума у вас, конечно, в таком сосредоточении не возникают, но и позитивные эмоции тоже не возникают, вы все время пребываете в нейтральном состоянии. И тем самым создаете причину для рождения глупым животным. Кхедруб Ринпоче по этому поводу сказал: «Мы и так уже достаточно тупы, не надо становиться еще тупее, не надо становиться еще тупее, прикрываясь громкими именами Махамудры и Дзогчена». Если вы все время будете только и делать, что сидеть в такой медитации, так оно и будет.

Когда у вас есть опасность впадения в негативное состояние ума, вы должны смотреть на эти возникающие негативные, беспокоящие эмоции, как ребенок смотрит на картину. Но не делайте так все время. Когда дело доходит до позитивных эмоций, до позитивных



состояний ума, глупо смотреть на них, как ребенок смотрит на картину. Например, когда я даю вам учение, не надо воспринимать мое учение, как ребенок картину. Не надо сидеть как истуканы, воспринимая все мое учение, все слова, которые я вам говорю, как проявление вашего ума, смотреть на них, как ребенок смотрит на картину. Так делать не надо. Потому что в этом случае для вас нет никакого смысла приходить сюда. Лучше сидите дома. Его Святейшество Далай-лама всегда говорит: «Когда вы слушаете Учение, не медитируйте, просто слушайте учение». Я помню, как-то раз на учении присутствовал один практик медитации из Дхармасалы. И во время учения он медитировал. Может быть, у него были некоторые эгоистические соображения. Может быть, он хотел показать людям, что он йогин. Его Святейшество посмотрел в сторону этого человека и спросил: «Что он делает?» Его Святейшество очень строго, из сострадания сказал: «Если хочешь медитировать, иди в горы и медитируй. Не медитируй здесь. В этом месте получают учение. Слушай внимательно и размышляй над тем, что говорит Мастер. Постарайся понять смысл его слов. И если ты будешь слышать то, что уже слышал раньше, вновь прослушай это очень внимательно, чтобы удостовериться в том, правильно ты понял или нет». Это действительно очень важно.

Духовные практики должны знать, что делать в то или иное время, в той или иной ситуации. Иногда в промежутках между медитациями вы можете развивать в себе любовь и сострадание. Когда ваш ум находится в нейтральном состоянии, и вы можете породить в себе позитивное состояние ума, культивируйте любовь и сострадание. Думайте о том, как страдают живые существа и желайте, чтобы все живые существа освободились от страданий и причин страданий. «Будды и бодхисаттвы, прошу вас, благословите меня. Я проведу ретрит, благодаря этому у меня будет больше сил, и я смогу жизнь за жизнью приносить пользу живым существам».

Посмотрите, как живым существам не хватает счастья и пожелайте, чтобы все живые существа обрели счастье и причины для счастья. Представьте, что вы в форме Ямантаки, и в вас зарождается сильная любовь, желание, чтобы все живые существа были счастливы и наделены причинами счастья. «Я сам приведу их к состоянию счастья», – у вас должна быть такая решимость. «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы мне это удалось. Именно с этой целью я провожу ретрит. Для того чтобы реализовать весь свой потенциал, устранить все свои ограничения». Когда вы реализуете весь свой потенциал и устраните все свои ограничения, вы достигнете состояния Будды.

Это называется превращение концептуальных мыслей в проявление Дхармакаи. Из Дхармакаи спонтанно, произвольно исходят любовь и сострадание, из Дхармакаи никогда не исходят негативные состояния ума. Когда возникают негативные состояния ума, не следуйте за ними. Не отвергайте их, но и не следуйте за ними. Просто смотрите на них, как ребенок смотрит на картину, тогда они сами исчезнут. А когда возникают любовь и сострадание, следуйте за ними. Думайте о том, как добры к вам живые существа, как они страдают. Тогда у вас возникнут еще более сильные любовь и сострадание. Ваш ум будет очень чистым. Ваш ум будет не просто чистым, он станет нектаром. Порождение таких чувств, как любовь, сострадание, мудрость и других благих качеств превращают ум, подобный чистой воде, в нектар.

Если вы будете поступать таким образом, то в промежутках между медитациями вы будете чувствовать себя очень счастливым. Вы можете читать книги, тексты. Иногда вы также можете думать о Прибежище, о том, что вам грозит опасность перерождения в низших

мирах. Нагарджуна говорил, что вначале очень важно как можно больше думать о страданиях низших миров. Чем больше вы думаете о страданиях животных, голодных духов, о страданиях в адах, тем сильнее в вашем сердце порождается Прибежище. Эти слова Нагарджуны невероятно драгоценны. Для тех людей, кто понимает, знает систему буддийской философии, эти слова являются чрезвычайно драгоценным учением. Чем больше вы думаете о страданиях низших миров, тем мельче кажутся вам страдания этой жизни. Страдания нашего мира вы будете видеть, как нечто очень незначительное, и они перестанут ввергать вас в депрессию.

По прошествии восемнадцати дней вы завершите свой ретрит по Прибежищу. Ежедневно вы должны поддерживать ту же самую последовательность, что и накануне. То есть ту практику, которую вы делали в первый день, на следующий день вы должны делать лучше и чище. Ваша практика не должна деградировать, она должна улучшаться. Она не должна быть похожа на слона. У слона морда очень большая, а хвост очень маленький. Поэтому ваша практика должна идти как бы от задней части слона, а не наоборот, должна становиться все лучше и лучше. После ретрита вы должны провести подношение Цог и посвятить эти заслуги счастью всех живых существ. И также вы должны специально помолиться о том, чтобы вы смогли провести другой ретрит, может быть, ретрит по практике Ваджрасаттвы.