

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Подумайте: «Для того, чтобы помочь живым существам, сначала мне нужно укротить свой собственный ум. Не укротив свой ум, как я могу укротить умы других людей? Поэтому для того, чтобы укротить свой ум, я сегодня получаю это учение. Пусть то, что я получаю это учение, станет источником счастья всех живых существ. Да буду я, жизнь за жизнью, неразлучен с Духовным Наставником Махаяны и буду вечно вкушать нектар учения Махаяны». С такой мотивацией слушайте учение.

То учение, которое вы получаете, это учение по Ламриму. Как я вам уже говорил, лучшим способом укрощения ума является Ламрим. Нет более глубинного метода укрощения ума, чем метод Ламрима. Подобная убежденность должна у вас возникнуть посредством осознания четырех признаков величия Ламрима и трех особых качеств Ламрима, о которых я вам говорил. Когда вы будете думать об этих четырех признаках величия Ламрима и трех особых качествах Ламрима, то вы, действительно, поймете и осознаете, что учение Ламрим – есть высший нектар, нет учения, превосходящего это. Очень важно иметь такую убежденность, потому что, если вы, допустим, вначале немного послушаете Ламрим, попытаетесь применить этот метод, а потом увидите, что сразу ничего не произошло за короткое время, то у вас может возникнуть разочарование. Вы пойдете искать какой-то другой метод, какое-то другое учение. Однако, таким образом вы лишитесь своей однонаправленности. У вас появится раздвоенность, а раздвоенной иглой ткань не сошьешь. Поэтому очень важно иметь иглу только с одним острием.

На прошлой лекции мы с вами обсуждали шесть видов осознания, слушание учения с шестью этими видами осознания, и я остановился на третьем из них: на том, что необходимо осознавать, что Духовный Наставник – есть подлинный врач.

#### Четвертое осознание

Четвертое осознание состоит в следующем. Это осознание того, что, для того, чтобы освободиться от болезни омрачений, нужно стремиться к практике, согласной с Дхармой. Это очень важно. В противном случае, вы будете все время только и делать, что накапливать разные учения, методы и не будете практиковать соответствующим Дхарме образом. Шантидева сказал, что если вы всю свою жизнь потратите на простое накопление учения без практики этого учения, то под конец жизни у вас наберется целый мешок лекарств, но вы так к ним и не притронетесь и умрете. Но виновато в этом не само лекарство, виноват в этом не врач, который дал вам учение. Виноват в этом сам практик, который не принимал это лекарство в положенное время. Поэтому очень важно, когда вы получаете учение, практиковать в соответствии с этим учением.

#### Пятое осознание.

Оно состоит в осознании того, что Будда есть подлинное существо. Когда вы исследуете то, чему учил Будда, то, в конечном итоге, вы придете к выводу, что его учение непогрешимо, что оно достоверно. Его теория необычайно верна, истинна, и все, чему он учил, было направлено на исцеление от болезни омрачений. Если у вас нет подобной веры в достоверность Будды, то вы не сможете эффективно практиковать его учение. Поэтому в труде «Праманавартика» Дхармакирти доказывает, что Будда – достоверное, подлинное существо. Он доказывает достоверность Будды не на основании того, что Будда – его Учитель, а делает это с помощью логических доводов. Если вы увидите этот текст и прочтете его, то, возможно, это вам поможет развить в себе большую убежденность в достоверности Будды. В особенности, если вы прочтете и освоите такие учения Будды, как учение о Четырех Благородных Истинах, взаимозависимом происхождении и о Пустоте, это также поможет вам убедиться в том, что Будда достоверен, укрепит вашу убежденность

в этом. Осознание того, что Будда достоверен, крайне полезно для прохождения полного курса буддийского учения. В противном случае, ваше отношение к Дхарме будет изменчивым.

#### Шестое осознание

Это осознание необходимости сохранения учения Дхармы для блага других. Сохранение Дхармы очень важно как для вас самих, так и для блага других. Итак, вы слушаете учение по Дхарме с осознанием того, что вы сохраняете Дхарму как по отношению к самому себе, для того, чтобы самому освободиться, так и по отношению ко всем остальным. Потому что, если один человек практикует Дхарму, то можно сказать, что он уже является хранителем Дхармы. Лучший способ сохранить Дхарму – это каждому отдельно взятому буддисту по-настоящему ее практиковать. Это и будет сохранением Дхармы, а не строительство больших зданий и не выпуск книг. Книги – это очень хорошо, но самое главное – вы должны сами практиковать Дхарму. Это очень важно.

Итак, когда вы слушаете учение с этими шестью осознаниями, это будет очень полезно. Очень важно, чтобы вы рассматривали учение Будды как зеркало. Чтобы, когда вы посмотрели в зеркало учения Будды, вы видели в нем свои собственные недостатки. Зеркало учения Будды должно помочь вам распознать свои недостатки и устранить их. Каждый раз, когда вы получаете учение от меня, вы должны воспринимать его как самое настоящее зеркало. Вы должны говорить: «Вот Будда и Геше-ла говорят мне о моих недостатках, о моих ошибках. Это мои недостатки, я должен измениться, я должен стать лучше». Потому что иногда, когда я говорю о чьих-то ошибках, критикую какие-то качества, некоторые люди думают: «Геше-ла говорит о каких-то других людях, но не обо мне». Это неверно.

И вы не должны использовать Дхарму, как увеличительное стекло, в котором вы рассматриваете недостатки других. Это не ваше дело – есть у них недостатки или нет. Ваше дело – следить за своими недостатками. Иначе вы станете как обезьяны. Были две обезьяны. У одной из них все тело было покрыто грязью, а вторая обезьяна лишь слегка перепачкала хвост. Обезьяна, у которой все тело было перемазано грязью, увидела обезьяну, у которой был испачкан кончик хвоста, и стала показывать на нее пальцем и кричать: «Смотрите, смотрите! Какая она грязная!» и зажимать нос. Мы не должны уподобляться такой обезьяне. Иногда я вижу таких обезьян в России.

Итак, мы завершили рассмотрение всех разделов и подразделов, связанных с тем, как слушать учение. Теперь вы знаете, как правильно слушать учение. И каждый раз, когда вы его слушаете, применяйте те методы слушания учения, которые я вам здесь объяснил. В особенности, вам важно осознавать, что вы – больной человек. В противном случае, если вы получите очень много учений и Посвящений, вам грозит опасность, что у вас появится невосприимчивость к Дхарме. Тогда, сколько бы учений вы ни получали, никаких изменений у вас происходить не будет, и прогресса у вас также происходить не будет. Это ошибка, связанная с незнанием того, как правильно слушать учение. Если вы знаете, как правильно слушать учение, с шестью осознаниями, со свободой от трех недостатков сосуда, то, даже если вы прослушаете пять минут учения, они для вас будут очень эффективны. И, день ото дня, у вас будет порождаться все больше и больше мудрости, возвращенной на слушании учения. Вы также должны думать и размышлять о преимуществах слушания учения. Это очень важно.

Вы также должны знать истории о предыдущих жизнях Будды, когда он был еще бодхисаттвой. Сколько страданий и лишений ему пришлось претерпеть. Однажды, когда Будда родился царем (тогда он был еще бодхисаттвой), учение предшествующего Будды

уже практически исчезло из этого мира, и почти уже ничего не осталось от этого учения. Вот такая была ситуация. Это произошло много-много калып назад. Итак, Будда был царем. Он был очень богат, но Дахрмы не было. Тогда Будда разослал по всем концам света следующую весть: «У кого есть Дхарма, пожалуйста, дайте мне ее. Я отдам этому человеку взамен все, что он пожелает». И однажды к нему явился один мудрец, который спустился с гор, где проводил уединенное затворничество. Этот мудрец был Духовным Наставником Будды в его предыдущей жизни. Он сказал Будде: «У меня есть драгоценный нектар Дхармы. Но если ты действительно хочешь его получить, услышать, то не рассчитывай, что ты легко его получишь. Я легко с ним не расстанусь».

Будда стал простираться перед ним: «Пожалуйста, дай мне это учение. Я поднесу тебе взамен все, что ни пожелаешь: золото, бриллианты, все, что хочешь». На это мудрец сказал: «Нет, меня не интересуют твои золото и бриллианты. Зачем они мне? Что я с ними буду делать? Этими камнями могут заинтересоваться разве что дети». Тогда Будда спросил: «Что ты хочешь? Я отдам тебе все, что ты захочешь». Мудрец ему ответил: «Я хочу, чтобы ты вонзил тысячу игл в свое тело. Если ты это сделаешь, тогда я дам тебе учение». Будда сказал на это: «Конечно, я сделаю это с превеликой радостью. Без драгоценного нектара Дхармы моя жизнь пуста, она не имеет смысла. Поэтому я готов это сделать ради получения драгоценной Дхармы».

После этого Будда вонзил в свое тело тысячу игл. После чего он сказал: «Пожалуйста, теперь дай мне нектар Дхармы». Тогда мудрец, преисполнясь радости, произнес ему одну фразу: «Все производное непостоянно. Все, рожденное под властью омрачений, имеет природу страдания. Пять скандх пусты от самобытия. Нет ни Я ни моего». Когда он произнес эти четыре строки, Будда, который тогда был царем-бодхисаттвой, стал однонаправленно на них медитировать, и, на основе одних лишь этих слов, достиг высочайшей реализации. Почему мудрец заставил Будду пройти через эти физические страдания? Для того, чтобы помочь ему накопить заслуги. Потому что, для усвоения любой Дхармы, любого количества учения нужно иметь соответствующее количество благих заслуг. То есть, допустим, он ему дал четыре строки учения, и Будде нужно было иметь соответствующее количество заслуг для того, чтобы усвоить это учение, чтобы его постичь, реализовать. Заслуги подобны витаминам, которые дают вам силу для усвоения лекарств.

Поэтому самое лучшее сейчас для вас – в своей повседневной жизни вы должны накапливать как можно больше заслуг. И затем, когда вы будете, с шестью осознаниями и свободой от трех недостатков сосуда, слушать учение с сильной верой, то ваши реализации, день ото дня, будут возрастать. То есть, помимо накопления заслуг, если вы будете еще и правильно слушать учение. Также не забывайте о том, сколько лишений пришлось испытать Будде, для того, чтобы получить учение. Поэтому я и настоял на том, чтобы этот ретрит прошел в Курумкане. У вас здесь у всех небольшие трудности. Вам, может быть, не так удобно, комфортно. Но все это – ничто, по сравнению с теми трудностями, которые пережил Будда Шакьямуни, когда он был еще бодхисаттвой. Если бы я был настолько же суров с вами, как тот мудрец - с Буддой, если бы я требовал, чтобы для получения каждого учения вы вонзали тысячу игл в свое тело, я думаю, что сейчас передо мной не было бы ни одного ученика. Даже переводчика. Итак, думайте об этом. И тогда вы поймете, что ваши сегодняшние трудности – это ничто, по сравнению с теми трудностями, которые испытал Будда.

Второй подраздел – это как преподавать учение. Я думаю, для вас это сейчас не очень важно. Но, все-таки, вы должны знать основные моменты для того, чтобы использовать их в будущем, когда вы сами станете Духовными Наставниками.

Здесь есть четыре подраздела, первый из которых – размышление о преимуществах даяния учения. Второй подраздел – почитание учения, третий – с какой мотивацией следует давать учение. Четвертый – кому следует давать учение, а кому не следует.

Итак, первое – преимущества даяния учения. Преимущества даяния учения просто невероятны. Если вы даете учение с правильной мотивацией, то для вас это наилучший способ накопления заслуг. Если вы даете учение с правильной мотивацией, то вы порадуете всех Будд и бодхисаттв, потому что основная функция Будд – приносить благо живым существам. Вы же, преподавая живым существам учение Дхармы, являетесь как бы представителем Будд, действуете от их лица. Поскольку тем самым вы делаете практику даяния мудрости, то ваша собственная мудрость будет возрастать день ото дня. И благодаря этому же, день ото дня, ваша привязанность, ваш гнев и ваше неведение будут уменьшаться. И все Будды будут постоянно думать о вас, потому что вы приносите благо живым существам.

Теперь, что касается даяния учения. Под даянием учения вовсе не подразумевается, что вы обязательно должны быть Духовным Наставником тех, кого учите. Иногда, из сострадания, по-дружески, давать искусные советы, разъясняя, что хорошо, что плохо, что следует делать, от чего следует отказаться. Если люди уже почти готовы накопить негативную карму, причинить какой-то вред другим, то в этот момент, из сострадания, вы даете им правильный совет, объясняя им, что если они вредят другим, то тем самым косвенно вредят и себе. Далее вы говорите, что лучший способ решения их проблем – это такой-то и такой-то метод, и даете им правильный метод. Как говорится, даяние пищи и прочего – это хорошо, но лучшая щедрость, лучшее даяние – это даяние мудрости.

Если вы живете один в лесу, читаете там свои молитвы, садханы, то если вы при этом думаете: «Вокруг меня обитают множество живых существ – духи и тому подобное. И сейчас, когда они слышат эти звуки Дхармы, да принесет им это благо», и с такой мотивацией, с таким состраданием читаете свои молитвы громко, то это тоже практика даяния мудрости.

Второе – это почитание Дхармы. Когда вы даете Учение, очень важно почитать Дхарму. Когда Будда собирался давать учение по Празднику парамите, то сначала он сам сделал себе трон, потом сел на него. Он сделал это для того, чтобы почтить Дхарму и именно поэтому Будда сам сделал себе трон. После ухода Будды все монахи собрались вместе для того, чтобы собрать весь свод Учений Будды. Они сделали из своих пятисот желтых монашеских одежд большой трон для ближайшего ученика Будды Ананды и попросили его сесть на этот трон и передать им все то Учение Будды, которое он запомнил. А у Ананды была необыкновенная память, и он помнил наибольшее количество Учений Будды.

Когда вы в будущем станете сами Духовными Наставниками и будете давать Учение, то вы можете своим ученикам сказать: «Подготовьте трон, чтобы я давал вам Учение, но не для меня лично, а для того, чтобы почтить Дхарму». И если у вас будет такая правильная мотивация, то ваше Учение будет очень полезно ученикам.

Третье – это с какой мотивацией учить. Мотивацией должно служить Великое Сострадание. У вас не должно быть ни малейшей жадности, скупости в отношении Дхармы. И вы не должны уставать от преподавания Учения, то есть, без усталости давать Учение. Вы не должны давать Учение с привязанностью и гневом, говоря, что такие-то люди не понимают Дхарму, только я один знаю Дхарму. Это неверная мотивация. Откладывание Учения на потом, когда вы говорите: «Сегодня я не буду давать Учение, в

другой раз я его вам дам», потому что ленитесь его давать – вот это тоже неверная мотивация.

Когда вы даете Учение, также очень важно давать Учение с пятью осознаниями. Они практически те же самые, что и шесть, но первое из них – это осознание себя как сострадательного врача. А своих учеников следует осознавать как больных, страдающих от болезни омрачений. Поэтому нужно давать то Учение, которое им полезно, а не то, которое их интересует. Доктор не спросит больного человека: «Какое лекарство тебе было бы вкуснее принимать?». И больной скажет: «Я хотел бы это лекарство, а вот это не хотел бы». И доктор бы давал ему то лекарство, которое ему больше нравится. Такого врача нельзя назвать хорошим, он никогда не поможет больному. Точно также и Духовные Наставники должны давать то Учение, которое полезно ученикам, а не то, которым они интересуются. Вот это тоже отличительная особенность традиции Ламы Цонкапы – давать Учение, которое полезно ученикам, а не то, которое их интересует.

Далее следует осознание Дхармы как лекарства. Далее осознание Будды как подлинного существа, как достоверного. И чем сильнее будет у вас это осознание, тем больше у вас будет убежденности, уверенности во время даяния Учения. Если у вас нет убежденности, уверенности в подлинности Учения Будды, как же вы можете учить других? И, наконец, последнее осознание – это акцент на практике в соответствии с Дхармой.

Затем вы садитесь на трон в чистой одежде и с правильной мотивацией. Перед тем, как сесть на трон, надо сделать три простираения перед тронем, визуализируя, что на троне находится вся линия преемственности Духовных Наставников. Во время простираения надо думать следующее: «Поскольку сейчас времена упадка, то я – обычный человек – вынужден давать Учение этим людям, хотя во мне нет ничего особенного, и я не обладаю особыми знаниями, я всего лишь как посланник, посредник, который дает Учение, которое даровали Вы (имеется в виду обращение к Учителям линии преемственности)». И затем следует визуализировать, что все Духовные Наставники линии преемственности (они расположены вертикально над тронем, один над другим) растворяются друг в друге и, в конечном итоге, все растворяются в вашем непосредственном Коренном Учителе.

Когда вы встаете на троне и уже готовы на него сесть, перед тем, как сесть, нужно прочесть один стих, смысл которого в том, что подобно звезде, подобно светильнику, подобно иллюзии, подобно пузырьку, подобно облаку, все производное непостоянно. То есть, подобно всему этому: облаку, свече, пузырьку, звезде, иллюзии, все производные феномены также непостоянны. После этого вы щелкаете пальцами и садитесь на трон. Это осознание вам необходимо для того, чтобы не возгордиться, сидя на троне, так как ваше сидение на троне иллюзорно. Потому что рано или поздно вы умрете, и ничего от этого не останется. Если вы даете Учение с правильной мотивацией, то вот это вы сможете с собой взять в следующую жизнь. Если же вы это делаете с неправильной мотивацией, то вы тем самым создаете большую негативную карму. Потому что в следующий же момент эта иллюзия развеется, а вы отправитесь в следующую жизнь с большим грузом негативной кармы.

И вот с таким осознанием вы садитесь на трон. Когда вы сели на трон, вы должны представить себе, что ваш Коренный Духовный Наставник, который является воплощением всех Будд и Божеств, вошел в вас через макушечную чакру и опустился в ваше сердце. И уже после этого вы приступаете к Учению. Затем вы произносите следующие строчки: «Я даю Учение на языке богов, людей и нелюдей, на языке любого живого существа, которое может прийти сюда, чтобы послушать Учение». Кроме того, вы мысленно даете разрешение богам, духам, в общем, нечеловеческим существам, которые, несомненно,

каждый раз приходят для того, чтобы послушать Учение, не сидеть на земле, а оставаться в воздухе во время Учения. Такое разрешение также очень необходимо. Вот таким способом вы должны приступать к даянию Учения. Нелегко давать Учение, да?

И четвертое – когда давать Учение, когда не давать. Говорится, что без просьбы Учение давать нельзя. Наставления в личной беседе и так далее – можно, но если речь идет о формальном Учении, то его без просьбы не дают. Строго запрещено ходить по домам, стучаться в двери и говорить: «Я сейчас дам вам Учение, послушайте меня». Это противоречит полностью буддийской этике. Как некоторые кришнаиты стучатся в дверь: «Послушайте меня, я сейчас вас научу, вы тоже должны стать Харе Кришной». Нет, это все не так. Никогда буддисты такого делать не должны. Вы никогда не должны никому говорить: «Пожалуйста, станьте буддистом». Потому что это уже эгоизм. Какой смысл в том, чтобы столько людей стали буддистами. Я не хочу, чтобы много народу стали буддистами, это опасно. Я хочу, чтобы буддисты были качественными. Чем больше будет возрастать в количестве буддийское население, тем больше будет скандалов, я это знаю. Так что, я хочу не количества, а качества. И никогда нельзя давать Учение, когда ученики стоят, а вы сидите. И никогда нельзя давать Учение, когда вы сидите ниже своих учеников. Это неправильное положение. Также неправильно давать Учение, когда на учениках надеты головные уборы. Это неправильно. Итак, когда вас почтительно просят о даровании Учения, вы уже имеете право его передать. Итак, мы закончили обсуждение раздела о том, как преподавать Учение.

Теперь мы дошли, наконец, до четвертого основного раздела, который называется «Как вести учеников по этапам пути к Просветлению». Здесь есть два основных раздела. Первый раздел это «Корень всех реализаций – как вверить себя Духовному Наставнику». Второй раздел называется «Как на основе этого тренировать свой ум». Итак, сам по себе заголовок уже является очень глубоким наставлением. Корень всех реализаций – как вверить себя Духовному Наставнику. Само по себе это уже глубокое наставление. Столько сущностных наставлений уже включены в один только этот заголовок. Из корня произрастает все остальное: и ствол, и ветви, и листья. Точно также преданность Духовному Наставнику является тем корнем, из которого произрастают все духовные реализации.

Итак, первый раздел «Корень всех реализаций – как вверить себя Духовному Наставнику» объясняется в двух частях. Первая часть – что делать во время сессии. Вторая часть – что делать после сессии. Потому что, когда вы занимаетесь медитацией, ваша жизнь делится как бы на две части – это собственно сессия медитации и промежуток между двумя сессиями. Сейчас я уже вам объясняю разделы и подразделы на основе обнаженного комментария, который написан Панчен Ламой. Как я вам говорил, обнаженный комментарий означает своего рода препарирование предмета. Когда доктор хочет научить своего сына анатомии, он показывает ему труп и расчленяет при нем этот труп, показывая внутренности и объясняя, как они функционируют. Он объясняет это не только на словах, но еще и на примере. То есть объясняет обнаженно или препарировав предмет. Итак, когда вы, к примеру, проводите ретрит по Гуру-Йоге, по преданности Гуру, вы должны знать очень четко, что вы делаете во время сессии и что вы делаете в перерывах между сессиями. Тогда ваш ретрит станет значимым и полезным.

Первое – «Что делать во время сессии» делится тоже на три подраздела. Первый – подготовка, второй – собственно практика, а третий – завершение. Таким образом, сессия объясняется в трех частях. Что касается подготовки, то этих видов подготовки шесть. Какой бы ретрит вы ни проводили, эти шесть подготовительных практик очень необходимы. Если вы будете проводить ретрит без этих шести подготовительных практик, то он не будет эффективным. В чем заключается первая подготовка? Первая подготовка –

это подготовка того помещения, где вы будете проводить ретрит. Это уборка дома, правильная установка алтаря. Не надо говорить: «Я йогин и могу практиковать, где угодно. У меня нет отвращения к грязи, могу жить в грязи». Это неправильно. Когда вы достигните очень высокого уровня, то тогда вы сможете так делать. Но для новичка, для начинающего крайне важно хорошо убраться в доме, чтобы он был чистым, правильно все расставить на алтаре.

Так что не видите себя как Миларепа. Миларепа был, скорее, исключением. Он достиг очень высокой реализации. Был случай, когда кто-то пришел к Миларепе в пещеру, и люди увидели, что пещера очень грязная, в ней нет ни алтаря, ни масляных светильников, ничего. Тогда у Миларепы спросили, почему это так. В ответ Миларепа спел песню: «Я так занят, убираясь в своём уме, что у меня нет времени убираться в доме. Я так занят, зажигая светильник мудрости, что у меня нет времени зажигать обычные светильники. Я так занят, визуализируя в сердце Духовного Наставника, что у меня нет времени приготовить алтарь». Вот это – исключение. Если вы способны на это, если вы также можете ежеминутно так делать, то тогда все в порядке, и вам тоже нет необходимости ни алтарь устанавливать, ни убираться. В противном случае, говорится, что там, где может прыгнуть тигр, лиса прыгнуть не может. Она сломает хребет. Уборка в доме вообще – это важно. Вы должны каждый день убираться. С одной стороны, убираясь в доме, вы должны говорить себе: «Очищаю грязь, очищаю омрачения. Грязь – это не грязь, грязь – это омрачения». Когда вы с этими словами убираетесь в доме, то сама по себе ваша уборка становится мощнейшей очистительной практикой. Вы думаете при этом о том, что сегодня я приглашаю сюда всех Будд и Бодхисаттв. Как же я могу оставить свой дом грязным, в грязи, если я приглашаю их сюда? Потому что во время садханы вы действительно же их призываете, приглашаете. И тогда ваша уборка будет очень мощной практикой очищения и накопления заслуг.

Во времена Будды жил один монах, который был очень тупой. У него были такие слабые умственные способности, что множество Учителей пыталось его учить, но он не мог запомнить ни единого слова. У него была настолько плохая память. В итоге, все Учителя от него отказались, и он настолько опечалился, что вышел на улицу плача. К счастью для него, его заметил Будда, как он идет и плачет. Будда спросил у него: «Почему ты плачешь?» Он сказал: «Из-за моей дурной кармы у меня такая плохая память и такие низкие умственные способности, что ни один Духовный Наставник не хочет меня учить. Они все устали от меня». Тогда Будда сказал: «Не волнуйся, я буду твоим Духовным Наставником. Даже если у тебя плохая память –ничего страшного. Духовная практика должна осуществляться через чистый ум. Поэтому не переживай. Даже если у тебя плохая память и низкий интеллект – это не страшно. Вот тебе практика. Ты должен убираться в том месте, где живут все монахи, с почтением к ним, что они практикуют Дхарму. Когда ты будешь убираться, мыть там полы, ты должен делать это со словами: «Очищаю грязь, очищаю омрачения. Грязь – это не грязь, грязь – это омрачения». Произнося эти слова, ты убирайся в этом месте, мой полы».

Но этому человеку было трудно запомнить даже эти две строки. Когда он произносил первое слово, то второе забывал. Если вспоминал второе, то о первом уже не помнил. Поэтому Будда попросил одного монаха все время напоминать ему об этих строчках, чтобы, пока он убирался, монах все время их ему повторял. Постепенно, постепенно с большими трудностями, он таки запомнил эти строчки. Но, тем не менее, он обладал большой чистотой ума. Он с почтением, старательно убирался и повторял эти слова, которые ему сказал Будда. И однажды с ним произошло невероятное. Когда грубая негативная карма очищается из нашего ума, наш ум совершенно меняется, ум очень проясняется. То же самое произошло и с ним. Неожиданно как будто пелена спала с его

ума, и он вдруг обрел способность понимать сходу все тексты, которые он читал. Тогда он продолжал медитировать по ночам. Днем он убирался весь день напролет, ночи проводил в медитации. В итоге, он достиг очень высокой реализации.

Поэтому, если у вас низкий интеллект, то не расстраивайтесь, не переживайте. Буддизм подходит как для людей с низким интеллект, так и с высоким интеллект, потому что это – не самое главное. Самое главное – это чистота ума. Если ум не чист, то тогда практиковать очень трудно. Если вы практикуете с чистым умом, то тогда любая практика будет очень эффективной. Поэтому и вы тоже убирайтесь в доме, произнося эти строки. Если у вас плохая память, попросите кого-то наговаривать вам на ухо эти строки и убирайтесь так. Убираясь в доме, скажите себе: «Сегодня я буду заниматься медитацией ради блага всех живых существ. Для того чтобы призвать сюда Поле Заслуг, для того чтобы накопить заслуги, я сейчас убираюсь в доме». И тогда ваша уборка будет очень эффективной.

В коренном тексте сутры разъясняется пять преимуществ правильной уборки в ретритном доме. Первое преимущество в том, что, благодаря уборке, божества будут довольны. Потому что, когда вы с большим уважением убираетесь в доме, думая о том, что сюда явится Будда, сюда явятся все божества, то это, конечно, порадует их. А если они довольны вами, то вы накапливаете очень мощные заслуги. Второе – вы накапливаете заслугу красоты. Благодаря такой практике вы в следующей жизни родитесь с прекрасным телом, то есть, будете красивы и родитесь в каком-то чистом, красивом месте. Таковы кармические последствия такой практики. Благодаря уборке в ретритном доме, ваш ум также станет чист и ясен. Если в вашем доме очень грязно и там плохо пахнет, это также оскверняет и ваш ум, нагоняет на вас вялость и сонливость. Вам все время хочется спать в таком месте. Очень важно, помимо уборки, окуривать помещения благовониями. Еще одно преимущество в том, что эта уборка делает ясными и чистыми также и умы других. Также тем самым создаются причины для рождения либо в мире богов, либо в Чистой Земле.

Далее идет установка алтаря. Очень важно чтоб в центре алтаря стоял Будда Шакьямуни. Справа от Будды Шакьямуни должен находиться ваш Коренной Учитель, слева божества и так далее. В двух углах алтаря вы должны поставить изображения Защитников, таких как Каларупа и Палден Лхамо. Это первая подготовка – уборка в доме и установка алтаря. Кроме того, у вас не должно быть такого, что в центре у вас стоят дорогие, красивые статуи, а старые и обшарпанные у вас стоят где-то там по бокам. Потому что все изображения Будды должны почитаться вами в равной степени, поскольку они являются эманациями самого Будды.

Вторая подготовка – это как красиво расставить подношения, без помыслов об обмане. Подношения должны быть расставлены очень красиво. Вот так вот, например, как здесь. Должны быть, как следует, расставлены. Торша должен быть украшен также красиво, как торша, который делает Калден-лама. Это также важно. Кроме того, источник этих подношений должен быть чистым, то есть, вы добываете эти подношения только чистым путем. А не то, что увидели в саду у соседа цветы и подумали: «Надо мне сорвать цветочек, на алтарь себе поставить». Не так. Либо можно попросить соседа: «Пожалуйста, подарите мне один цветок, я хочу сделать подношение». Итак, если у вас есть подношения, это очень хорошо, если у вас нет подношения, то это, в принципе, не так важно. Но, что бы у вас ни было, вы берете лучшую часть этого и ставите на алтарь в качестве подношения. Очень важно ставить на алтарь чашечки с водой для подношения. Вы подносите воду Будде, и это самый оптимальный вариант, потому что, каким бы бедным вы ни были, воду вы всегда можете поднести. Когда вы подносите эту воду, не думайте, что это простая вода. Вы должны воспринимать ее как нектар, который подносите Будде. Тогда вы накопите заслуги



подношения Будде нектара. Подношения вы должны делать без мирской дхармы, то есть без мирских забот.

Один йогин традиции Кадам медитировал в горах и тут услышал, что завтра к нему явится его спонсор. Тогда охваченный эгоизмом, охваченный мирской дхармой, он установил у себя в доме очень красивый алтарь. А потом он сел и задумался: «Почему сегодня мой алтарь красивее, чем вчера? Почему на нем именно сегодня стоят такие красивые подношения? Почему вчера их у меня на алтаре не было? А-а-а». И он тут же понял, что его эго играет с ним в игры. Он понял: «Так, сегодня приезжает мой спонсор. Если он увидит, что у меня такой красивый алтарь, он будет более мной доволен и даст мне больше денег». «Хорошо, так получи же, моё эго, и получите же, восемь мирских дхарм!», – сказал он, взял пригоршню песка и запустил этим песком в алтарь. «Это все вам, вам в лицо я кидаю, эгоизм и восемь мирских дхарм!». И когда к нему явился спонсор, он увидел очень грязный алтарь. Но в этот день очень много божеств, очень много Защитников Дхармы возрадовались, потому что увидели, как один йогин бросил пригоршню песка в лицо своего эгоизма и восьми мирским заботам. И они сказали: « В этом мире родился один настоящий йогин, а все остальные, даже практикуя Дхарму, лишь вскармливают свое эго и полностью подчиняются командам своего эго. Если они ведут себя смиренно, то это просто их эго им говорит: «Видите себя скромно, и тогда люди будут больше уважать», а если они вешают себе на шею четки, то опять же эго им диктует: «Ну-ка, повесь себе на шею четки, и люди будут видеть тебя и больше уважать».

В Дхармсале один из наших друзей йогин, который медитировал в горах, большей частью носил очень бедную одежду. Но однажды он осознал, что ношение такой вот очень бедной одежды – это тоже, собственно говоря, делается в угоду эгоизму. И поэтому неожиданно он вдруг вышел в очень дорогой, в очень качественной, хорошей одежде, и люди стали говорить: «А-а, мы думали, что он – йогин, а он, оказывается, не йогин вовсе». И когда пошли такие разговоры, он был очень доволен, ходил с таким гордым видом, даже вел себя как особо важная персона. Позже я уже понял, что он делает это специально, для того, чтобы уничтожить свое эго. Я знаю, что он действительно великий практик. Даже когда разговариваешь с ним, не услышишь от него ни одного эгоистичного слова. Ни разу он не скажет даже «Я». В начале, когда он ходил в бедной одежде, люди стали очень его почитать, уважать и говорить: «Вот он – настоящий йогин». И он осознал, что это представляет опасность для него, для его практики, что это вскармливает его эго, и применил противоядие от этого. После этого в его ретритный домик стало приходиться гораздо меньше посетителей, и он стал практиковать более эффективно, потому что его меньше отвлекали. Очень большой практик, очень большой бодхисаттва. Его всегда больше всего заботит именно благо всех живых существ, но он понимает, что без укрощения своего ума он другим помочь не может.

Мы с ним очень большие друзья. До того, как я приехал в Россию, когда мы с ним вместе медитировали в горах, была идея поехать в Тибет и там вместе медитировать. Мы решили изменить свои имена, чтобы нас не нашли. Мы хотели медитировать в горах, потом периодически спускаться в деревню и там просить милостыню. Мы решили развить шаматху в Тибете. Но неожиданно прошел год, после того как мы это решили, и Его Святейшество неожиданно послал меня в Россию. Когда я, уже живя в России, с ним снова встретился, он мне в шутку сказал: «Я свое решение не изменил». Но потом он уже всерьез мне сказал: «Самое важное – это помогать людям. Если Его Святейшество захотел, чтобы ты помогал людям, то ты должен там оставаться и продолжать». Прошло еще несколько лет, и Его Святейшество послал его в Америку. Иногда Его Святейшество не позволяет людям, которые очень хотят медитировать, медитировать. Одних он отправляет в Россию, других – в Америку. Я встречался с ним в Бодхгае в этом году. И он сказал мне, что

Америка – это, в общем-то, хорошее место для медитации. Он сказал: «У меня там есть прекрасная возможность уединиться, когда все отправляются на работу, я остаюсь один в центре, даю немного Учения, а все остальное время провожу в практике». Также он говорит: «В Америке люди хотят слышать от меня интересные Учения, но я не могу давать им такие Учения. Поэтому ко мне приходит мало народу. И это очень хорошо».