

Теперь, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию: «Да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ. С этой целью я слушаю это учение. Затем я буду делать все возможное, чтобы применять то учение, которое я сейчас получу, на практике».

Учение, которое вы сегодня получите, это учение по Ламриму. Мы с вами сейчас обсуждаем семичленную молитву, закончили обсуждение третьей части семичленной молитвы и теперь приступаем к четвертой, которая называется сорадование. Практика сорадования – это одна из самых мощнейших практик, которую можно делать без усилий. В особенности, такая практика является эффективной, сильной и легкой для таких ленивых людей, как я. Я – ленивый человек. Ленивые люди тоже должны что-то практиковать. Я подумал, что Будда передал такую практику как сорадование специально для таких ленивых людей, как я. Вы все тоже подобны своему Духовному Наставнику, тоже ленивые. Если Учитель ленивый, то и ученики будут ленивые. Поэтому вашей практикой тоже должно стать сорадование. Постарайтесь больше внимания уделять именно практике сорадования.

Если вы искренне и от чистого сердца радуетесь заслугам другого человека, то, если этот человек равен вам, то вы получите такие же заслуги, как и у него. Если этот человек является более высоким практиком, чем вы, более высокоразвитым практиком, то вы, сорадуясь ему, получите половину его заслуг. А если вы, например, радуетесь практике бодхисаттв, то, поскольку заслуги бодхисаттв совершенно фантастические, они невероятные, как будто они получают миллиарды и миллиарды долларов в качестве дохода, то вы получите половину его заслуг. Кстати, это не фантазия. Об этом учил сам Будда. Он очень четко объяснял, как работает механизм кармы. Поэтому, когда вы видите, как какие-то люди занимаются практикой, никогда им не завидуйте. Это очень глупо – завидовать. Вы должны, наоборот, радоваться за него. Тогда вы обретете такие же заслуги или половину его заслуг.

Однажды один царь попросил Будду: «Пожалуйста, дайте мне какую-нибудь практику, которую я, как царь, у которого много обязанностей, который очень занят, мог бы выполнять, не отказываясь от своего царства. Потому что обычно у меня нет времени практиковать Дхарму. Дайте мне такую практику, которая подошла бы моему образу жизни». И какую же практику ему дал Будда? Он дал ему практику сорадования. Будда сказал ему: «Каждый раз, когда ты будешь слышать, что где-то какой-то человек выполняет ту или иную практику, ты должен от чистого сердца порадоваться за него и сказать: «Да смогу и я в будущем тоже выполнять такую практику, подобно ему. Какую великую практику он выполняет! Я радуюсь за него от чистого сердца»». Вторая практика, которую дал Будда этому царю, это была практика порождения бодхичитты: любви и сострадания. Он сказал царю: «Каждый раз, когда у тебя будет свободное время, зароди в себе желание: также как я хочу быть счастливым, счастливыми хотят быть и все остальные живые существа, пусть все будут счастливы. Такую мысль зародить в себе не трудно. Выполняй эти две основные практики, а потом я дам тебе еще наставления».

То же самое советую и я вам. Каждый раз, когда вы будете слышать о том, что какой-то человек делает ту или иную практику, вы не должны проверять, делает ли он ее правильно или неправильно. В конце концов, это не ваше дело. Напротив, вы должны порадоваться за этого человека и сказать: «Как замечательно, что в такие времена упадка, как в наше время, он способен выполнять такую практику. Пусть его практика станет еще более чистой. Пускай он добьется успеха в своей практике». И тогда вы накопите такие же заслуги, как и этот практикующий. Когда я медитировал в горах, у меня не получалось просыпаться рано утром. Все йогины, которые медитировали в горах рядом со мной, просыпались в четыре утра. Но у меня совершенно другие привычки, другой склад характера, я не могу

просыпаться в четыре часа утра. Если бы я попробовал заставлять себя просыпаться в такую рань, то через месяц, наверное, уже ушел бы с гор.

Ну, и что же я там делал? Я спал, как обычно, до восьми утра, вставал уже после рассвета. Потом я выходил из своего домика, чтобы умыться, смотрел на все ретритные домики, которые стояли поодаль, где мои друзья занимались медитацией, и думал: «Как я радуюсь тому, что вы все встали рано утром и хорошо сделали практику. А я сам – ленивый йогин. Я не способен так рано вставать и так рано практиковать, но радуюсь за всех вас». И так, если верить Ламе Цонкапе и Будде, а я не думаю, что у них были причины говорить неправду на этот счет, я накопил не меньше заслуг, чем все мои друзья, а, может быть, даже и больше. Потому что я, один человек, радовался за них за всех.

Лама Цонкапа сам сказал, что одна из самых мощных практик – это практика сорадования, которая без усилий принесет вам очень большие заслуги. Но для того, чтобы радоваться заслугам других людей, вы должны сами обладать определенными качествами ума. В противном случае, вам будет очень трудно породить в себе такое чувство. Если у вас большой эгоизм, то вам будет гораздо труднее порадоваться за других, чем сделать сто тысяч постираний. И так, вы можете совершенно ясно увидеть тот факт, что ваше эго является основным препятствием к достижению вами успехов в практике. Ваше эго скажет вам: «Почему я должен радоваться за этих людей? Я должен вставать еще раньше, чем они, и делать еще более эффективную практику, чем они».

Все это – игры вашего эго. Если вы не будете за собой следить, то ваш эгоизм заставит вас спросить у друзей, во сколько они просыпаются утром. И если они вдруг скажут, что в четыре, то вы проснетесь пол четвертого. И на следующее утро вы им скажете с гордостью: «А я сегодня проснулся пол четвертого». Они спросят: «Да? Действительно?». «Да, пол четвертого. Вот эти все лентяи спали, а я уже проснулся. Было пол четвертого утра», - скажете вы. Но это все, конечно же, не более, чем детские игрушки. Вы, конечно, немножко поумнели и такое уже не делаете, но ваше эго продолжает вас обманывать.

Если эгоизма мало, то сорадоваться очень легко. Если вы радуетесь своим собственным заслугам, ваши заслуги возрастут. Если вы будете радоваться заслугам других, вы накопите новые заслуги. Вы можете радоваться за ту практику, которую вы выполнили без гордыни. Просто почувствуйте радость, что вы смогли сделать эту практику, и пожелайте, чтобы в будущем вы смогли практиковать еще лучше. В повседневной жизни перед тем, как лечь спать, каждый вечер проверяйте, сколько вы сделали за день благих дел, сколько вы за день практиковали Дхарму. Если вы сделали много хорошей практики Дхармы за день, то вы должны порадоваться за себя, похвалить себя: «Молодец. Завтра поступай также». А если вы за день создали больше негативной кармы, чем позитивной, вы должны себя немножко поругать. Скажите себе: «Так. Ты меняешься к худшему. Благодаря своей практике в прошлых жизнях, сейчас я обрел эту драгоценную человеческую жизнь. И, пока я в этой жизни обладаю драгоценной человеческой жизнью, я не должен ввергать себя в низшие миры в будущем рождении».

Пятая часть семичленной молитвы.

Это просьба к Буддам вращать колесо учения, колесо Дхармы. Очень важно просить у Учителя самые разные учения, вне зависимости от того, согласится он или откажет вам в этом. Это важно для накопления ваших заслуг. Кроме того, просите учение не один раз, а три раза, трижды. В России есть такая тенденция: если вы один раз попросите Учителя, а он скажет «Нет», то вы на этом успокаиваетесь и говорите: «Ну, ладно». Просите три раза. А у вас такой подход: «Ну, не хотите давать нам учение, не давайте. Нам все равно». То есть, вы просите Учителя так, как будто делаете ему одолжение тем, что просите. Вы

говорите: «Ну, хорошо. Один раз я вас просил, Вы не согласились. Теперь просить больше не буду». Я шучу. Не так, конечно. Я понимаю, что если я буду подобные вещи вам слишком много говорить, вы все пойдете ко мне просить разные учения, и я от вас устану.

И в ежедневной молитве, и в Лама Чодпа есть строки, связанные с просьбой о вращении колеса Дхармы. И вот, на этом этапе, когда вы дойдете до строк «Вращай колесо Дхармы ради нас» (в ежедневной молитве), визуализируйте, что вы подносите своему Духовному Наставнику колесо Дхармы и просите его, ради освобождения от сансары бесчисленных живых существ, давать учение, вращать колесо учения и освобождать живых существ от сансары. Если вы будете обращаться с такой просьбой в молитве, то какова здесь взаимозависимость? Она заключается в том, что в будущем, вследствие таких молитв, вы, жизнь за жизнью, никогда не будете испытывать недостатка в учении.

Шестая часть семичленного подношения – это просьба к Буддам не уходить в нирвану из этого мира. В особенности, эта просьба должна быть обращена к вашему Духовному Наставнику. Вы просите его не покидать вас, не уходить. На этом этапе вы визуализируете, что перед вами находятся все ваши Духовные Наставники в одной форме – Его Святейшества Далай-ламы. И вы подносите им драгоценный трон, который держите в руках, и просите их оставаться с вами до конца сансары и не уходить. Вы должны просить о том, чтобы Духовный Наставник жил как можно дольше, то есть, просите самый максимальный срок. Чтобы он жил кальпы и кальпы, до конца сансары. А не просите: «Проживите, пожалуйста, до восьмидесяти лет». Если вы в своих молитвах зададите максимальный срок, то он и проживет максимальный срок, столько, сколько это вообще возможно. Затем вы представляете, что вы подносите Духовному Наставнику трон, и этот трон растворяется в том троне, на котором он восседает. Вы также должны почувствовать, что в том и в другом случаях, и в просьбе о вращении колеса Дхармы, и в случае просьбы не уходить в нирвану, вы получаете согласие своего Духовного Наставника вращать колесо Дхармы и не уходить в нирвану. Молчаливое согласие, то есть, он ничего не говорит, но вы чувствуете, что он внутренне принял вашу просьбу.

Последняя, седьмая, часть семичленной молитвы – это посвящение заслуг. Посвящение заслуг имеет очень большое значение. Если вы не посвящаете те заслуги, которые накапливаете, то они могут очень легко исчезнуть. Если выставить стакан с водой на жаркое солнце, то вода очень быстро испарится. Однако если вы выльете стакан воды в океан, то этот стакан воды будет существовать в нем до тех пор, пока существует сам океан. Накапливание заслуг без правильного посвящения подобно тому, как вы выставляете стакан с водой под лучи своего гнева. И из-за жара вашего гнева вода ваших заслуг очень быстро испарится. Поскольку все мы очень легко гневаемся, очень важно посвящать заслуги. Если вы посвящаете заслуги состоянию Просветления, то это все равно, что вливать стакан воды в океан. До тех пор пока вы не достигнете состояния Будды, ваши заслуги не иссякнут.

Есть три вида посвящения заслуг. Вы можете делать один из них, либо все три – тогда это будет очень особое посвящение заслуг. Либо вы делаете один из трех вариантов посвящений, либо делаете все три.

Первое посвящение заслуг. Вы посвящаете накопленные заслуги тому, чтобы вы и все живые существа породили в своем сознании реализацию учения, преподанного Буддой. То есть, реализацию отречения, бодхичитты и мудрости, познающей Пустоту. «Пусть в силу этих заслуг я и все живые существа породим в себе Три Основы Пути». Это очень хорошее посвящение. Вы не должны посвящать заслуги тому, чтобы в будущем вы родились царем Чакравartiном или стали счастливым, могущественным, процветающим человеком или

царем Шамбалы. Это неправильное посвящение. Вот такое посвящение правильное: «Пусть эти заслуги станут причиной того, чтобы я и все живые существа породили в себе реализацию Трех Основ Пути».

Второе посвящение. Вы посвящаете заслуги следующим образом: «Пусть в силу этих заслуг я, жизнь за жизнью, буду неразлучен с Духовным Наставником Махаяны». Потому что встреча с Духовным Наставником Махаяны как раз и обеспечивает достижение состояния Будды. Это второе хорошее посвящение заслуг.

Третье посвящение – это посвящение накопленных заслуг достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Это то, что мы обычно делаем. Это обычное для нас посвящение заслуг. Итак, когда вы делаете посвящение заслуг, вы можете делать сразу три посвящения, потому что у каждого из них своя определенная цель, и хорошо их все вместе объединять.

После подобной семичленной молитвы, семичленного подношения вы от всего сердца обращаетесь с мольбой к Полю Заслуг. Молитвенное обращение и посвящение – это разные вещи. Посвящение заслуг делается только в конце вашей практики и в том случае, если у вас есть заслуги, которые вы накопили. Их надо чему-то посвятить. Обращение же вы можете осуществлять и в начале, и в середине, и в конце практики, в любой момент. Что такое – обращение с молитвой? Если, допустим, сюда приедет Путин, вы сначала накроете на стол, подготовите какую-то развлекательную программу. Вы его накормите, он посмотрит концерт – это и есть семичленное подношение. Короче говоря, вы всячески будете его ублажать. Затем вы встанете со своих мест и, сложив вот так руки, скажете: «А теперь, можно к вам обратиться с тремя просьбами?». И начнете его просить о чем-то: повысить пенсию, увеличить бюджет и так далее. Вот это и есть молитвенное обращение, которое произносится уже после семичленной молитвы и подношения мандалы.

Здесь молитвенное обращение никоим образом не связано с просьбой о пенсиях, о бюджете и прочем. Смысл у него очень глубокий. Первое ваше обращение к Полю Заслуг: «Пожалуйста, пусть у меня и у всех живых существ будут устранены все заблуждения и ложные воззрения во всем, начиная от преданности Гуру до союза Блаженства и Пустоты». [Первоначально здесь немного другое обращение: «Пусть я и все живые существа очистимся от всех заблуждений и ложных взглядов», но после объяснения второго обращения, Геше-ла корректирует первое обращение именно так]. Вот это – первое обращение. Мы возвращаемся в сансаре из-за своих омрачений и ложных концепций. Вкратце первое обращение сводится к просьбе об умиротворении Благородной Истины об источнике страдания. То есть, просьба полностью очистить вас от болезни омрачений.

Второе обращение: «Да породятся во мне и во всех живых существа все реализации, начиная от преданности Гуру и кончая союзом Блаженства и Пустоты». Это второе обращение. Таким образом, ваше обращение становится более глубинным, потому что оно уже охватывает как сутру, так и тантру, потому что союз Блаженства и Пустоты – это реализация тантры. Если брать только сутру, то здесь бы просьба ограничивалась только прямым познанием Пустоты. Но этого недостаточно для того, чтобы достичь полной реализации.

Третье обращение: «Да будут устранены все внешние и внутренние препятствия к достижению этого». Таковы три обращения. Это вы произносите очень искренне. При этом вы полностью отдаете себе отчет в том, сколько у вас в данный момент всяких заблуждений и ложных взглядов относительно того, что Духовный Наставник – не Будда, концепция постоянства, не осознание ценности драгоценной человеческой жизни. Вы

принимаете ее, как должное, не понимая, насколько она редкая и ценная. Затем, не приняв Прибежища в Будде, приняв более сильного Прибежища в своем доме, в деньгах. Если вы, как следует, покопаетесь в себе, то вы увидите, что на самом деле все оно так и есть. Когда вы, например, находитесь под властью сильных негативных эмоций, то никакой веры в карму у вас в это время нет. Если вы очень сильно привязаны к какому-то объекту, то для того, чтобы заполучить этот объект, вы готовы пойти на все. Вы не понимаете того, что сансара обладает природой страдания. При этом вы думаете, что в сансаре можно найти счастье. Это тоже заблуждение, тоже ложное воззрение.

Также вы не понимаете, что забота о других является источником всего счастья. Вы думаете, что источником счастья является себялюбие, эгоизм, забота о себе. Это тоже ложное воззрение. Это все есть у вас. Но все это есть не только у вас, это есть и у всех живых существ, поэтому мы все в сансаре. Все – американцы, россияне – все болеют одной и той же болезнью. Вот этой болезнью они болеют. И у Путина такая же болезнь. Он тоже думает, что забота о себе – это источник счастья, а забота о других – это то, что надо говорить на словах. Об этом надо говорить красивые слова, чтобы людей заинтересовать. Имидж-мейкеры ему подсказывают: «Вот на этом выступлении вам нужно сказать то-то и то-то». Я говорю о нем с точки зрения того, что он – обычный человек. Если он – обычный человек, тогда все так. Но он вполне может оказаться и бодхисаттвой. Вот, если он – бодхисаттва, то другое дело. Я-то говорю о том, что если он – обычный человек, тогда он, как и мы все, болеет одной и той же болезнью омрачений.

Почему я вам все это рассказываю? Для того чтобы по-настоящему искренне обратиться с такой молитвой к Полю Заслуг, сначала вы должны проанализировать все эти ложные воззрения, которые характерны для сансарических существ и для вас также, и понять, насколько они вредоносны. Понять, что из-за них мы до сих пор страдаем в сансаре. Тогда ваше обращение действительно будет иметь силу. Если же вы не прочувствуете это, как следует, то просто протарабаните эти слова, как попугай, и все. Я видел некоторых своих друзей, которые являются настоящими практиками медитации, когда они читают эти строки трех обращений (я наблюдал за ними в это время), у них из глаз текут слезы. То есть, они по-настоящему находятся в медитации, читая эту молитву. Это же медитация. Это медитация, это очень мощная медитация.

Ощущение должно быть такое. В качестве примера, я приведу вам историю одного очень богатого человека. Эта история правдивая, она произошла на самом деле. Он страдал от рака. Он осознал, насколько опасна его болезнь – рак. Также он знал, что через несколько месяцев умрет. Когда к нему пришел доктор, он ему сказал: «Доктор, пожалуйста, заберите все мои деньги, все мое имущество, но только, пожалуйста, вылечите меня от этой болезни!». Вот такое чувство у вас должно быть по отношению к вашим омрачениям. «Будды и бодхисаттвы, я вам дам все, что угодно: свое тело, все, что у меня есть, только освободите меня и всех живых существ от болезни омрачений, начиная от преданности Гуру и кончая союзом Блаженства и Пустоты, от всего, что препятствует достижению этих реализаций, от всех ложных воззрений относительно этих реализаций. Устраните все мои ложные воззрения и омрачения во всем, начиная от преданности Гуру и кончая союзом Блаженства и Пустоты». Если вы каждый день будете обращаться с такой просьбой, то я уверен, что день ото дня у вас будут происходить изменения. Это все равно, что в кипящее молоко капнуть холодной воды – молоко тут же осядет. Точно также, подобно кипящему молоку, под влиянием такой молитвы, такой медитации будут стихать ваши омрачения.

Второе чувство, которое у вас должно быть во время этой молитвы, заключается в следующем: «Как было бы чудесно, если бы я породил в себе настоящую преданность Гуру. В этом случае, я бы каждое мгновение накапливал невероятнейшие заслуги. Как

здорово, если бы у меня была реализация драгоценной человеческой жизни, реализация непостоянства и смерти и, благодаря этим двум реализациям, у меня не было бы привязанности к этой жизни». Потому что, если у вас появятся эти две реализации, у вас вся привязанность к этой жизни бесследно исчезнет. От нее не останется и следа. «Затем, если у меня будет реализация Прибежища и кармы, то я перестану накапливать негативную карму и закрою двери в низшие миры. А если у меня будет реализация отречения, то я вступлю на первый путь – путь Накопления. Если у меня будет реализация бодхичитты, то она откроет для меня ворота в Махаяну, и тогда я могу быть до конца уверен, что однажды стану Буддой. Я стану сыном Будды. И после того, как во мне породится бодхичитта, я стану источником счастья для всех живых существ и стану драгоценностью исполнения желаний для всех живых существ. И жизнь за жизнью я смогу служить всем живым существам, будучи бодхисаттвой. А когда я обрету прямое познание Пустоты, то у меня появится действительное противоядие, которое искоренит сансару, подсечет сансару под корень. А если у меня будет реализация союза Блаженства и Пустоты, то я за краткое мгновение смогу не только устранить омрачения, но также и препятствия к всеведению. Поэтому, пусть я и все живые существа поэтапно достигнем этих реализаций. Будды и бодхисаттвы, прошу вас, благословите меня, чтобы я мог достичь всех этих реализаций».

Если вы будете размышлять над тем, что я сказал, более подробно, то это само по себе превратится в медитацию на весь Ламрим целиком. То есть, медитация на весь Ламрим включена сюда в краткой форме. И, наконец, вы просите, для того, чтобы все эти ваши желания исполнились: «Пусть все внешние и внутренние препятствия будут устранены». Внешние препятствия – это ваши болезни, плохое здоровье и так далее, а также преждевременная смерть. Пусть это будет умиротворено. Защитники Дхармы в этом отношении обязаны вас защищать. Внутренние препятствия – это ваши омрачения, которые начинают властвовать над вашим умом. Вы просите оградить вас от того, чтобы вашим умом завладели омрачения, умиротворить омрачения в уме.

На следующем этапе, визуализируя Поле Заслуг, вы представляете, что все Наставники линии передачи учения тантры растворяются в Будде Ваджрадаре, все Наставники линии Обширного метода растворяются в Майтрейе, все Наставники линии Глубинной мудрости растворяются в Манджушри, все Духовные Наставники растворяются в вашем коренном Учителе. Все Будды, божества, пратьекабудды, архаты, дакини, все они поочередно растворяются друг в друге и, в конце концов, растворяются в Ламе Цонкапе. В итоге, после растворения Поля Заслуг, остаются только Лама Цонкапа и ваш коренной Учитель в облике Далай-ламы. Лама Цонкапа и под ним – Его Святейшество Далай-лама. На последнем этапе, как тут написано, нельзя визуализировать, что ваш Духовный Наставник растворяется в свете и в виде этого света вливается в Ламу Цонкапу, потому что подобная визуализация создает причины для ухода вашего Духовного Наставника. Поэтому это надо визуализировать подобно тому, как зерно вставляют в кусок масла. Подобно этому, ваш коренной Духовный Наставник уменьшается до размеров большого пальца и просто входит в сердце Ламы Цонкапы. Не в форме света, а просто в своем теле уменьшенного размера входит в сердце Ламы Цонкапы и остается в нем.

После этого Лама Цонкапа спускается на макушку вашей головы. И вы, с Ламой Цонкапой над головой, делаете медитации Ламрим, как здесь сказано. Итак, если вы, например, хотите заняться медитацией на преданность Учителю, то вы читаете текст Гуру Пуджи. Там последовательность такая же, как и в этих комментариях, которые я вам даю. Когда вы уже прочли три обращения к Духовному Наставнику (в Лама Чодпа этого нет, но вы можете добавить после особого однонаправленного обращения), вы представляете, что Лама Цонкапа опускается на вашу макушку. И, визуализируя его на макушке, начинаете медитацию на преданность Учителю. Кстати, если вы исследуете, то вы обнаружите, что в

Лама Чодпа содержатся эти три обращения, которые я вам сейчас объяснял. То есть, они там есть. Там все есть. То есть, вот это особое однонаправленное обращение к Духовному Наставнику – это абсолютно то же самое, что и вот эти три обращения, которые я сейчас вам объяснял. «Ты – Гуру, ты – Йидам, ты – все дакини и защитники. Отныне и до Просветления лишь ты – мое Прибежище. В этой жизни, в бардо и во всех будущих рождениях держи меня крюком своего сострадания, спасай меня от страха перед сансарой и нирваной и даруй мне все сиддхи. Будь моим другом навеки и охраняй меня от препятствий».

Вот видите – то же самое. Устранение всех ложных воззрений, дарование всех реализаций и защита от всех препятствий. То же самое. Все сводится к одному и тому же. Путь один и тот же. Вы должны понять, что, хотя текстов и техник много, все они – об одном и том же. В каждом дается объяснение со своей точки зрения, под своим углом зрения, но тема-то – одна и та же.

[Просьба из зала повторить описание растворения Поля Заслуг]

Все Наставники линии преемственности тантры над головой у Ламы Цонкапы растворяются в Будде Ваджрадаре. Все Наставники линии Обширного метода растворяются в Майтрейе. Все Наставники линии Глубинной мудрости растворяются в Манджушри. Затем, все Духовные Наставники растворяются в вашем коренном Учителе, который сидит под Ламой Цонкапой. Все божества, даки, дакини и прочие растворяются поочередно друг в друге, а затем – в Ламе Цонкапе. Затем они все растворяются в Ламе Цонкапе, и остаются только Лама Цонкапа и под ним – ваш коренной Учитель в облике Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, вы визуализируете, что у вас над головой находится Лама Цонкапа. Вы должны думать, что это – Его Святейшество Далай-лама в облике Ламы Цонкапы. Это одно и то же. Это Лама Ловсанг Туванг Дордже Чанг. Он воплощает в себе четырех Учителей, как единое целое. Затем вы просите у Ламы Ловсанг Туванг Дордже Чанга благословить вас на реализацию преданности Учителю. Вы говорите: «Ранее я много раз обретал драгоценную человеческую жизнь, но без обретения реализации преданности Учителю эти жизни проходили бессмысленно. Корень всех реализаций – это преданность Учителю. Сегодня я медитирую на преданность Учителю. Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы реализация этой преданности Учителю возникла в моем сознании как можно раньше. Благословите меня на то, чтобы все препятствия, мешающие мне породить преданность Учителю, были устранены». Затем вы представляете, как из сердца Ламы Цонкапы у вас над головой исходит сначала белый свет с нектаром, который просто ниспадает, стекает на вас, наполняет ваше тело и очищает вас от всех препятствий к обретению реализации преданности Учителю. Затем из его сердца исходит желтый свет с нектаром, опять нисходит на вас потоком и благословляет вас на обретение этой реализации.

Но для того, чтобы приступить к медитации на преданность Учителю, сначала вы должны знать, что такое медитация вообще.

Вопрос: Как визуализировать коренного Учителя, если у вас три или несколько Учителей, которые давали Посвящение?

Ответ: Уже объяснялось, что всех наших Учителей мы визуализируем в форме Его Святейшества Далай-ламы. Их может быть три, четыре и больше – все они в форме Его Святейшества Далай-ламы. Они едины с его Святейшеством Далай-ламой. Вы должны это чувствовать.

Что такое – медитация? Слово «медитация» означает «привыкание». Не думайте, что медитация означает что-то мистическое. Нет. Медитация означает привыкание,

ознакомление, освоение. Привыкание к чему? Ознакомление с чем? Ознакомление и привыкание к позитивному образу мышления. Это и есть медитация. А мы все время занимаемся противоположной медитацией, негативной медитацией. То есть, привыкание к негативному образу мышления. У нас есть очень хорошие, высокие реализации этого. Поэтому мы в сансаре. Если говорить о гневе, то гнев в нас порождается мгновенно. Я вам уже неоднократно приводил пример. Вы смотрите дома телевизор. К вам кто-то приходит и говорит: «Твой друг сказал про тебя то-то и то-то». И у вас моментально начинается аналитическая медитация: «Тогда-то оно про меня сказал то-то, сегодня он говорит про меня вот это, а может быть, сейчас он замышляет еще то-то и то-то. В прошлый раз его видели в обществе моего врага. Наверное, тогда-то они и замышляли что-то против меня».

Вы занимаетесь очень мощной аналитической медитацией. При этом у вас отменная концентрация. Не думайте, что у вас нет способностей к концентрации. Они у вас очень хорошие. Потому что, ваши дети в это время бегают туда-сюда мимо вас, а вы даже не слышите, как они шумят. С такой концентрацией никакие дети вам не помешают. Прямо перед вами орет телевизор, но он вам тоже не мешает. Вы не говорите детям: «Дети, не бегайте, не шумите! Вы мешаете мне порождать гнев». Чем больше вы делаете аналитическую медитацию, чем больше вы привыкаете к положениям этой медитации, тем больше эффект. Ваше лицо краснеет, вы обретае реализацию. Тело становится еще сильнее, чем раньше. Худые люди, когда они злятся, становятся, почему-то, очень сильными. Это реализация. Никто не может их остановить, если они куда-то в гневе идут.

Итак, потенциал у вас есть. Вы умеете делать аналитическую медитацию. Но у вас очень мало позитивного материала, позитивных положений в уме, поэтому вам так трудно заниматься позитивной медитацией. На самом деле, наш ум нейтрален. Поэтому, когда он отдалится от негативных мыслей, когда он привыкнет к позитивным темам, то в будущем, поскольку именно таков механизм работы ума, он спонтанно и естественно начнет мыслить позитивно. И это называется реализацией. Реализация – это не какое-то чудо, которое вы ждете от божеств, которое они вам дают. Реализация – это изменение механизма нашего мышления. Когда механизм вашего ума полностью изменится, то, хоть тысячи людей скажут вам, что вы – дурак, вы не разозлитесь. Потому что вы будете знать, что нет никакого смысла гневаться. Вы скажете: «Зачем мне злиться? Если бы от того, что они назвали меня дураком, я бы стал дураком, вот тогда бы были какие-то основания для гнева. Но как бы они меня ни называли, дураком я от этого не стану. Зачем же мне гневаться? Если они говорят, что я – дурак, по сравнению с ними, то они ошибаются – я не настолько дурак. Если же они говорят, что я – дурак, по сравнению с Буддой, то они правы. Я, действительно, дурак, по сравнению с Буддой. Так что, тут расстраиваться, собственно, не из-за чего».

Различают два вида медитации: аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Аналитическая медитация – это, действительно, важно, потому что она меняет механизм ума. Медитация однонаправленного сосредоточения – это тоже хорошо, но это не настолько важно, как аналитическая медитация. Вы должны это понять. То есть, можно сказать, что однонаправленное сосредоточение предназначено для аналитической медитации. В настоящий момент, когда мы занимаемся аналитической медитацией, она у нас не очень получается, потому что у нас пока нет однонаправленного сосредоточения. Когда мы достигнем однонаправленного сосредоточения, или – Шаматхи, тогда наша аналитическая медитация станет гораздо более эффективной. Вначале вам хорошо помедитировать на Ламрим, чтобы хоть немножко укротить свой ум. Но, если вы хотите достичь реальных реализаций в Ламрима, вам нужно медитировать на Ламрим на основе Шаматхи. На все темы Ламрима: от преданности Учителю до Шаматхи и Випашьяны.



Випашьяна – это реализация аналитической медитации, основанная на Шаматхе. Без Шаматхи Випашьяна невозможна. Что такое – Випашьяна? Если переводить слово «хатонг» с тибетского, то это – «высшее видение». Еще иногда говорят – особое постижение, особое проникновение в суть вещей. Когда вы на основе Шаматхи обретете высшее видение, то это само по себе будет реализацией. Тогда ваш ум совершенно изменится, потому что у вас будет высшее видение. Затем, если говорить о высшем видении, то есть относительная реализация высшего видения и абсолютная реализация высшего видения. Относительная реализация высшего видения – это познание, допустим, непостоянства, отречение, бодхичитта. А абсолютное высшее видение – это познание Пустоты. Первый уровень абсолютного высшего видения – это концептуальное познание Пустоты на основе Шаматхи. Когда вы обретете эту реализацию, то тем самым вы достигнете пути Подготовки – второго пути. А когда вы обретете спонтанную бодхичитту, то вы вступите на первый путь – путь Накопления. Это мы говорим о пяти путях Махаяны.

А второй уровень абсолютного высшего видения – это прямое познание Пустоты. Когда вы обретете это, вы достигнете пути Видения. Это третий путь Махаяны. А уже в следующее мгновение вы окажетесь на пути Медитации – на четвертом пути. Потому что путь Видения обычно длится только одно мгновение. На пути Медитации вы будете вновь и вновь медитировать на Пустоту для того, чтобы полностью устранить из своего сознания все омрачения. Когда вы достигнете седьмого бхуми бодхисаттвы, седьмой ступени бодхисаттвы, то ваш ум полностью освободится от всех омрачений. Затем, на восьмом, девятом и десятом бхуми, вашей основной практикой будет устранение факторов, препятствующих всеведению, то есть, тонких-тонких следов от омрачений. На седьмом бхуми у вас еще остаются омрачения, тонкие-тонкие омрачения. Когда вы, находясь на седьмом бхуми, полностью устраните все омрачения из сознания, то вы достигнете восьмого бхуми. На восьмом бхуми уже нет омрачений, нет ни привязанности, ни гнева, ни зависти, ничего из этих омрачений уже не остается. Но в уме еще остаются препятствия к всеведению. Это означает, что вы еще не способны познать все феномены.

Но когда вы медитируете на Пустоту, то с помощью заслуг, накопленных в течение трех неизмеримых эонов, вы сможете устранить те факторы, которые препятствуют обретению вами всеведения. А на десятом бхуми, когда вы уже устраните все самые тонкие препятствия к всеведению, после этого вы станете Буддой. После десятого бхуми вы станете Буддой. Ваш ум будет пребывать в однонаправленном сосредоточении на прямом познании Пустоты. И одновременно вы будете познавать все феномены. Это уникальное качество Будды. Помимо этого, вы будете одновременно спонтанно являть из себя различные формы, которые будут отправляться в различные миры и там помогать живым существам. Это также уникальное качество Будды. Это свойственное для школы Прасангика Мадхьямика изложение достижения состояния Будды путем сутры. Именно путем сутры. В тантре же нам не придется ждать три неисчислимых эона времени для того, чтобы стать Буддой. Там существуют техники, позволяющие стать Буддой за очень короткое время – за одну эту жизнь.

Вопрос: Какое Поле Заслуг нам визуализировать в ежедневной молитве: Поле Заслуг Прибежища или то, которое над Вами висит.

Ответ: Это – по вашему выбору. Что хотите.

Вопрос: Но если это Поле Заслуг, то там перед Ламой Цонкапой нет Его Святейшества Далай-ламы.

Ответ: Но вы можете его там визуализировать.

Вопрос: Какой метод способ Вы бы порекомендовали при подношении пищи Трем Драгоценностям – тот, о котором Вы сегодня говорили, или, например, подношение пищи Учителям, которые являются воплощением Трех Драгоценностей?

Ответ: Вы можете делать и то, и другое.

Вопрос: Что бы Вы посоветовали тем людям, которые не так давно в буддизме, но они хотят получить тантрическое посвящение от Его Святейшества Богдо-Гэгэна.

Ответ: Я считаю, что те люди, которые сюда приехали, у которых уже есть некоторая подготовка в Ламримае, то есть, они читали, получали учение по Ламриму, не будет ничего плохого, если они получают от Богдо-Гэгэна эти посвящения. В будущем подобной возможности может уже больше не представиться. Это очень редкая возможность.

Вопрос: Тут есть некоторые люди, которые имеют по пять-шесть посвящений – Ямантаки, Чакрасамвары, Ваджрайогини, Гухьясамаджи. Все эти практики ведут в одну Чистую Землю или в разные?

Ответ: У Ямантаки и Ваджрайогини одна Чистая Земля. Главное здесь – ваша однонаправленность. Вы просите о том, чтобы попасть в Чистую Землю Ваджрайогини. Я сам то же самое делаю, хотя у меня тоже очень много разных практик разных божеств. Я для себя решил: даже если какое-нибудь божество пригласит меня в Чистую Землю Будды Амитабхи, я скажу: «Нет. Извините, но я хочу в Чистую Землю Ваджрайогини. Извините, но я уже забронировал себе апартаменты в Чистой Земле Ваджрайогини». Здесь нужна однонаправленность. Если вы будете практиковать разные тантры, думая: «Может, я попаду в Тушиту, может, к Ваджрайогини, может, к Амитабхе», в итоге Ваджрайогини подумает: «Наверное, о нем позаботятся в Тушите». В Тушите подумают: «Наверное, Ваджрайогини о нем позаботится». Это подобно тому, как вы позвоните в три-четыре гостиницы, но не забронироваете номер ни в одной из них. Поэтому, лучше забронировать номер в одной гостинице, чтобы не возникло неразберихи. А то вообще никуда не попадете.

Вопрос: Стоит ли детям получать тантрические посвящения, и если можно, то должны ли они потом практиковать?

Ответ: Детям не надо получать посвящение. Пусть они получают его как благословение. Пусть они просто присутствуют на посвящении. Не надо ничего повторять, визуализировать. Само их присутствие на посвящении – уже как благословение.

Вопрос: В чем сущность спонтанной бодхичитты?

Ответ: Что такое – спонтанная бодхичитта? Лама Цонкапа объяснял так. Когда вы просто слышите слова «Матери – живые существа», у вас в сердце спонтанно порождается бодхичитта. То есть, спонтанно порождается сильнейшее желание: «Да стану я Буддой как можно раньше ради того, чтобы принести благо всем матерям – живым существам». Вот это и есть спонтанная бодхичитта. Здесь тот же механизм, что и у гнева. Например, если вы очень сильно разгневаны на какого-то своего врага, допустим, его зовут Андрей, вы смотрите телевизор, и при вас вдруг кто-то просто произносит его имя : «Андрей». Только от того, что вы услышали его имя, у вас тут же внутри вспыхнул гнев. Вот это называется спонтанным гневом. Та же самая история – со спонтанной бодхичиттой. Иногда, если вам активно не нравится какой-то человек, если даже просто произнесут при вас его имя, у вас моментально изменится лицо. Вот то же самое должно быть со спонтанной бодхичиттой.

Вопрос: Расскажите, пожалуйста, о происхождении молитвы для ежедневных медитаций, которую мы читаем каждый день. Кто ее составил?

Ответ: Не знаю.

Вопрос: Дело в том, что в книге Геше Гелсанг Гьяцо я видел эту молитву, правда, в другом переводе с английского на русский. Та же самая молитва. Слово в слово.

Ответ: Это молитва не Геше Гелсанга. Это перевод с тибетского на английский, а потом она была переведена с английского на русский. Вообще, эти молитвы очень распространены. В тибетском буддизме их читают всегда. Это такие базовые вещи. Призывание Поля Заслуг, семичленная молитва – это все очень традиционно. Может быть, в книге Геше Гелсанга это переведено на английский с какой-то тибетской книги. Написал эту молитву не Геше Гелсанг, а великие мастера Тибета.

Вопрос: А Чакрасамвару один раз в день тоже надо будет читать каждый день?

Ответ: Я не знаю. Это будет зависеть от того, какие обязательства вам даст Богдо-Гэгэн. Я думаю, что Богдо-Гэгэн пойдет с вами на компромисс, потому что я ему объяснил, что вам трудно будет брать на себя серьезные обязательства, потому что у вас и так уже много обязательств. А то вы вообще ничего не сможете делать. Я думаю, что он обойдется с вами поласковее в этом отношении. В общем, мы будем торговаться с Богдо-Гэгэном.

Вопрос: Спонтанная бодхичитта также идет через отречение?

Ответ: Отречение и бодхичитту вообще можно породить одновременно.