

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Для того чтобы помочь всем живым существам и освободить их всех от болезни омрачений, да достигну я состояния Будды. С этой целью я буду получать это драгоценное учение по Ламриму и претворять его в практику. Пусть это слушание мною учения станет причиной для счастья всех живых существ. Когда вы слушаете учение с такой мотивацией, тогда сам процесс получения учения становится очень мощной практикой Дхармы. А если ваш ум исполнен эгоцентризма, то даже если вы проведете ретрит в течение года, этот ретрит не будет практикой Дхармы. Итак, следите за своей мотивацией, и тогда вы поймете, является ли ваша практика Дхармой или не Дхармой. Другие люди в отношении вас и вашей практики понять этого не могут, практикуете вы Дхарму или нет. Только вы сами можете понять это очень легко.

Так что, не надо с самого начала начинать заниматься практикой Дхармы очень интенсивно. Начните с малого, но по поводу каждой практики проверяйте, является ли она практикой Дхармы. Например, вам надо куда-то бежать. Вначале вы должны определить, куда вам бежать. Удостоверьтесь в том, что вы бежите в правильном направлении, тогда бегите. А то, у некоторых учеников бывает такая ситуация. Кто-то им скажет «бегите», и они тут же срываются с места и начинают очень быстро бежать, а бегут при этом, куда глаза глядят. То есть, не знают, в каком направлении надо бежать. Итак, сначала определите, в какую сторону вам надо бежать, и тогда, когда вы уже знаете свое направление, вы можете сделать хотя бы один шаг в эту сторону, и вы уже будете приближаться туда, куда вам надо. А иначе, если вы не знаете, куда бежать, вы можете убежать очень далеко, но совершенно не в ту сторону.

Итак, ваша практика подобна бегу. Ваша мотивация подобна установлению того, что вы бежите в правильном направлении. Вы должны быть наставниками самим себе и все время проверять, является ли ваша практика практикой Дхармы или не является. Даже если вы занимаетесь практикой всего пять минут, вы должны обязательно проверить свою мотивацию при выполнении этой практики, от которой зависит, является ли она практикой Дхармы. Поэтому Лама Цонкапа и говорил, что вначале очень важно развить правильную мотивацию.

Наилучшей мотивацией является забота о счастье всех живых существ. Для того чтобы помочь всем живым существам, я должен освободиться от сансары сам, иначе я не смогу им помочь. Для того чтобы освободиться от сансары, я должен развить в себе отречение. Для того чтобы развить в себе отречение, сначала я должен избавиться от привязанности к этой жизни. Освободиться от сансары нелегко. Ради этого я должен продолжать свою практику жизнь за жизнью. А для этого я должен избежать рождения в низших мирах. Я должен рождаться либо человеком, чтобы продолжать практику, либо в Чистых Мирах. В противном случае, я не то, что не смогу помочь живым существам, но даже не смогу помочь самому себе.

Итак, для того, чтобы освободиться от рождения в низших мирах, для того, чтобы я мог продолжать свою практику и дальше, и, благодаря этому, мог помочь множеству живых существ, с этой целью я делаю сейчас эту практику. Такая мотивация является махаянской, и она является общей для начального и высшего уровня, а также для промежуточного и высшего уровня. Итак, если вы будете слушать учение с тремя видами мотивации, то само по себе слушание учения станет практикой Махаяны. Лама Цонкапа сказал: «Если у вас позитивный, благой ум, тогда ступени пути будут также позитивными и благими. Если ваш ум негативен, тогда ступени пути будут также негативны». Все зависит от состояния ума. Все время прикладывайте усилия к культивированию в себе правильной мотивации. Не забывайте об этом, помните об этом все время. Это учение очень глубоко. Все, что мы с

вами делаем, мы делаем ради укрощения своего ума. И это наша основная цель. Из-за того, что наш ум не усмирён, мы до сих пор возвращаемся в сансаре. Когда наш ум будет укрощён, мы сами по себе освободимся.

Будда указал нам путь укрощения ума, как укротить свой ум. Когда мы укротим свой ум, наши страдания перестанут существовать, мы достигнем пресечения страданий. А это называется нирваной. Пресечение страданий и причин страданий называется нирваной. Поэтому Будда произнес одну строку, в которой заключено все учение Будды. Вы должны ее запомнить. Я ее читаю сам, и вы должны также ее читать. Вы можете читать ее как мантру. Она очень сильная. Эти строчки заставляют вас углублять свое понимание, поэтому они подобны мантре.

Итак, вот эти строки: «Не совершение негативной кармы. Накопление богатства заслуг. Полное укрощение своего ума. Таково учение Будды». Будда сам сказал: «Таково мое учение». Когда Будда говорит о не совершении негативной кармы, что он имеет в виду? Он говорит, что все мы, живые существа, не хотим страдать. Мы ищем любые способы для того, чтобы освободиться от страданий. Мы постоянно заняты, постоянно носимся туда-сюда, как тараканы. Зачем мы носимся? Для того, чтобы найти способ избавиться от страданий. Но для того, чтобы освободиться от страданий, сначала надо узнать, в чем причина страданий. Если вы сведете к минимуму причины страдания, то само страдание, естественным образом, уменьшится. Будда говорит, что, с другой стороны, ваши страдания сотворены не богом. Они являются следствием ваших собственных поступков. Что это? Будда сказал: «Ваши собственные вредоносные поступки, как раз и являются причинами страданий». Поэтому, если вы не хотите страдать, не совершайте негативной кармы. Это совет.

И это – начальный уровень практики. Потому что на начальном уровне основной практикой является не совершение негативной кармы и бдительность. То есть, вы следите за своими телом, речью и умом, не позволяя им совершать негативные поступки. Будда не говорил, что на начальном уровне практики надо постоянно сидеть в медитации и непрерывно читать молитвы или какие-то длинные мантры. Он не говорил этого. Он говорил, что на начальном уровне важнейшей практикой является не совершение негативной кармы. А это означает, что вы все время следите за своими телом, речью и умом. И это ваша практика. Для этого вам не обязательно сидеть в медитации. Вы можете заниматься своей работой и, одновременно, следить за телом, речью и умом. И, таким образом, вы будете более эффективно работать, чем ваши коллеги по службе. Например, если вы – начальник, то, если вы не следите за своими телом, речью и умом, вы взболтнете лишнего и тем самым испортите свою работу. Итак, практика Дхармы, вместо того, чтобы мешать вашей мирской деятельности, наоборот, помогает вам. Благодаря ей, вы работаете более эффективно.

Итак, помните этот совет Будды: не совершение негативной кармы. Воспринимайте его, как совет врача, а себя – как больного, который нуждается в этом рецепте, в этом лекарстве. Мы, как больные люди, страдающие от болезни омрачений, для того, чтобы освободиться от этой болезни, должны прислушаться к этому совету Будды, который прописывает нам диету. А диета состоит в отказе от совершения негативной кармы. Совершение негативной кармы подобно тому, как больной язвой человек ест перец. Если он продолжает есть перец, перченую пищу, а при этом принимает много разных лекарств, то какой смысл в лекарствах, если он еще не отказался от перца? Это очень важно: сначала соблюдать хорошую диету. А потом, если на основе этой диеты вы примите одно лекарство, то оно будет очень эффективно.

Почему в наши дни люди занимаются разными медитативными техниками, но не достигают реализаций? Техники-то не изменились. Техники абсолютно такие же, как раньше. Почему раньше люди достигали реализаций, а сейчас не достигают? Причина очень простая. Она в том, что сейчас люди не сидят на диете. А диета, в данном случае, это этика, нравственность. Без нравственности, без этики тантра для вас просто недостижима. Иногда вы, прикрываясь Дхармой, ведете себя еще более безнравственно, чем обычно. Это очень опасно. Будьте осторожны.

Вторая строка Будды гласит: «Накапливай богатство заслуг». Этот совет состоит в следующем. Если ты хочешь быть счастливым, накапливай причины счастья. Причиной счастья является накопление заслуг. Заслуги накапливаются благодаря позитивному настрою ума, заботе о других, подношению Будде, Дхарме и Санге, помощи другим существам. Это то, что приносит нам заслуги. А эти заслуги являются причиной нашего счастья. Чем больше таких заслуг вы накопите, тем больше созреет ваш ум. Как сказал Манджушри, когда плод созреет, он сам упадет. Также и когда ум созреет, реализация в нем возникнет сама по себе, как только возникнет хотя бы небольшое условие. Как только возникнет, казалось бы, незначительное условие, как раз и проявится реализация. Итак, для того, чтобы быть счастливыми, накапливайте богатство заслуг. Для того, чтобы достичь реализации, накапливайте богатство заслуг. Это сущностное наставление, которое дал Будда. Это первый уровень практики, который ведет к обретению драгоценной человеческой жизни, к рождению в высших мирах. То есть, вы занимаетесь практикой начального уровня для того, чтобы избежать рождения в низших мирах. С этой целью вам необходимо воздерживаться от негативной кармы и накапливать заслуги.

Следующая фраза: «Укроти свой ум полностью». Если мы берем первую ее часть: «Укроти свой ум», то это относится к промежуточному уровню практики. Здесь имеется в виду, что мы возвращаемся в сансаре из-за того, что наш ум не укрощен. Поскольку наш ум не укрощен, мы находимся в сансаре, но если мы укротим свой ум, то освободимся от нее. Почему наш ум не укрощен? Главная причина здесь – неведение. Потому что мы обладаем неведением, то есть, не понимаем абсолютную природу вещей. Мы цепляемся в своем восприятии совершенно не за то, за что надо. Вещи существуют не так, как мы их воспринимаем, как они нам являются, но мы верим в эту ложную видимость вещей. Отсюда возникают и все наши ложные концепции. Из-за отсутствия аналитической мудрости мы, как маленькие дети, очень сильно верим в феномены, такие, какими они нам кажутся, то есть, в видимость вещей. В науке уже тоже до этого дошли. Когда ученые проанализировали, как вещи нам являются в нашем поле восприятия, и как они существуют на самом деле, то обнаружили, что между этим есть большие различия.

В буддизме говорится, что феномены существуют совсем не так, как мы их воспринимаем. Мы все время говорим: «Я, я, я». Но ведь наше собственное Я тоже существует совсем не так, как мы его воспринимаем, не так, как оно нам представляется. Например, если кто-то скажет: «Этот цветок безобразен», вы от этого не разозлитесь. Но если я скажу вам: «Вы безобразны, вы уродливы», то вы расстроитесь. Но кто такой Ты, который расстроится от этих слов? Когда я говорю кому-то из вас: «Ты – урод, ты безобразен», то я имею в виду, что ваше тело безобразно. Я же не могу увидеть ваш ум, я не могу сказать, что ваш ум безобразен и уродлив. Я могу сказать только: «Уродливо твое тело». Но ваше тело – это не вы. Если ваше тело – это не вы, если ни одна часть вашего тела не является вами, то, собственно говоря, почему вы расстраиваетесь из-за этих моих слов?

Точно также как этот цветок. Этот цветок – не вы. Точно также как этот цветок, ваше тело – тоже не вы. Однако если кто-то назовет вас уродом, то вы проверьте свое ощущение в этот момент. У вас нет ощущения, что ваше тело назвали уродливым. У вас нет ощущения,

что этот человек назвал уродливым ваше тело. У вас появляется ощущение, что он назвал уродливым ваше Я, которое существует как бы отдельно от вашего тела. Оно такое очень плотное, очень конкретное Я. И вот это Я обозвали уродливым. И вот такая концепция плотного, независимого Я, которое существует со стороны объекта вне зависимости от обозначения мыслью, такая концепция Я является объектом отрицания. И это является корнем сансары. Из-за этой концепции вы привязаны к своему Я, и из-за этого возникает себялюбие. Вы все пропускаете через призму своего Я: «Я, Я, Я. Я должен быть счастливым». Из-за чего это? Из-за цепляния за истинное существование своего Я.

Подобное отношение, подобное себялюбие только ухудшает вашу ситуацию. Из-за этого себялюбия и возникает деление людей на друзей и врагов, посторонних. Из-за этого возникает множество омрачений, и ум становится полностью неукротенным, как дикий слон. Вы разрушаете счастье других людей, и сами лишены покоя. Вот подобный не усмиренный ум называется сансарой. Если вы хотите покоя, вам надо будет укротить свой ум. Но, если говорить об укрощении ума, то, если вы будете бороться лишь с привязанностью, с гневом, то есть, с отдельными омрачениями, то это будет подобно тому, как вы обрезаете листья на дереве. Ну, сорвали какую-то часть этих листьев на дереве, так они же опять вырастут. И так до тех пор, пока существует само это дерево. Поэтому самый лучший метод – это выкорчевать это дерево с корнем, а корень – это неведение.

Все философы, великие мастера, йогины прошлого говорили, что это неведение не является природой нашего ума. В Утаратантре Майтрейи также сказано, что все омрачения являются временными, а благие качества относятся к природе ума. Омрачения, действительно, присущи нам с безначальных времен, но считается, что их можно отделить от нашего ума, устранить из ума, поскольку они не имеют под собой достоверной основы. Поэтому для нас возможно полностью освободить свой ум от омрачений. Когда в Утаратантре говорится, что благие качества заложены в природу ума, там, на самом деле, имеется в виду, что в природу ума заложен потенциал благих качеств. Потому что, в действительности, природа нашего ума есть просто ясность и познающая способность. Поскольку ум ясен и обладает этим когнитивным потенциалом, потенциалом к познанию, он может познать все явления. Поэтому, как говорится в Утаратантре, все благие качества существуют по природе. Это слова Будды Майтрейи.

Итак, когда в вашем уме зародится мудрость, напрямую познающая Пустоту, то эта мудрость будет выступать как несовместимое противоречие с неведением. Неведение и мудрость, в данном случае, подобны тьме и свету, то есть, они не могут существовать в уме одновременно. Когда есть свет, тьма не может существовать. Подобным образом, когда мудрость, познающая Пустоту, будет постоянно присутствовать в вашем уме, неведение уже не сможет оставаться в вашем сознании, потому что они – взаимоисключающие явления. Когда вы длительное время осваиваете мудрость, познающую Пустоту, она, в конце концов, прочно укореняется в вашем уме, и тем самым неведение полностью исчезает из сознания. Вместе с ним исчезают и омрачения, исчезает и страдание, и, благодаря этому, вы достигаете Освобождения. Освобождение, в данном случае, означает, что вы достигаете пресечения Благородных Истин о страдании и об источнике страдания. Это означает, что вы обретаете полное пресечение страдания и источника страдания. Когда ваш ум достигнет такого состояния, состояния полной свободы от омрачений, то это и будет совершенным счастьем. Итак, здесь говорится о промежуточном уровне практики – о практике укрощения ума. Она относится к промежуточному уровню.

Теперь закончим фразу Будды. Он сказал: «Укроти ум полностью». «Укроти ум» мы уже с вами обсудили. Это средний уровень практики, путь личности со средней мотивацией. А когда Будда сказал «полностью», то под этим он имел в виду высший уровень практики.

«Полностью» означает, что необходимо не только очистить свой ум от всех омрачений, но и очистить его от факторов, препятствующих всеведению. Просто укротить свой ум недостаточно. Ну, вы сами освободитесь от сансары. Какой будет от этого смысл, если все живые существа останутся в сансаре и будут продолжать страдать, а вы не сможете им ничем помочь. Для того, чтобы помочь всем живым существам, для того, чтобы привести их к полному состоянию Будды, сначала вы должны полностью укротить свой собственный ум. Вы должны полностью укротить свой ум для того, чтобы помочь живым существам. А это значит, что вы должны полностью устранить из ума все препятствия к обретению всеведения, то есть, к познанию всех феноменов.

Итак, если вы, обрета великое сострадание, полностью укротите свой ум, то достигнете состояния Будды. «И в этом – учение Будды», - сказал Будда.

Итак, все учение Ламрим включено в эти четыре строчки. Думайте над этими строчками. Если бы вы их просто увидели, не получив комментария Духовного Наставника, вы бы не поняли до конца, о чем они. А теперь, прослушав комментарий, вы можете медитировать над ними, зная, что они представляют собой сжатую медитацию на весь Ламрим. Если бы я объяснял эти строчки развернуто, подробно, со всеми разделами и подразделами, то в эти четыре строчки вошло бы все учение Ламрим. Все учение сутр тоже входит в эти четыре строчки. Я получал комментарии на эти четыре строки от Его Святейшества Далай-ламы. И они действительно тронули мое сердце. Раньше у меня было ощущение, что я знаю учение как-то очень разрозненно: одна часть находится здесь, другая – там, и эти части учения ничем не связаны между собой. Когда же я прослушал комментарии на эти четыре строчки, то я понял, что все учение собрано в моем кулаке. И, если я хочу его сжать, то оно сожмется настолько, что поместится в моем кулаке. А если я хочу его развернуть, то могу разворачивать его до бесконечности, и оно заполнит собой все пространство.

Я понял, что очень полезно выучить эти четыре строки наизусть, как посоветовал Его Святейшество, и читать их каждый день. Его Святейшество сказал, что гораздо полезнее читать регулярно эти четыре строчки, чем какую-то мантру, смысл которой вы не знаете. Представляйте, что напротив вас находится Будда, который произносит вам эти строки учения. Представьте, что Будда вам сказал одно слово. Подумайте над смыслом этого слова. И так дальше. Это очень хорошая медитация.

Не создавай негативную карму.

Накапливай богатство заслуг.

Укроти свой ум полностью.

Таково учение Будды.

После Семичленного подношения визуализируйте у себя над головой Духовного Наставника. Затем вы обращаетесь с молитвой, с таким обращением к Духовному Наставнику и говорите: «В прошлом я много раз обретал драгоценную человеческую жизнь, но поскольку мне не удавалось достичь реализации преданности Учителю, а преданность Учителю – есть корень всех духовных реализаций вообще, то я до сих пор не мог освободиться от сансары. Если в этой жизни я не обрету эту реализацию, то так и буду продолжать вращаться в сансаре. Если я сам не могу освободиться от сансары, как же я могу помочь живым существам? Будды и бодхисаттвы, Духовный Наставник – воплощение всех Будд и божеств, пожалуйста, очистите все препятствия и негативную карму, мешающие мне достичь этой реализации. Благословите меня, пожалуйста, чтобы я мог достичь чистой реализации преданности Гуру, такой же, как великие мастера прошлого. Подобно тому, как Миларепа развил в себе преданность к Марпе, как Наропа был предан Тилопе, как Дромтонпа был предан Атише и как Кхедруб Ринпоче был предан Ламе Цонкапе. Да смогу я породить в себе такую же реализацию».

Обращаясь к Наставнику с такой просьбой, вы должны понимать всю ту стратегию, которую я вам объяснял раньше, насколько это важно. То есть, вы не сразу начинаете молиться, что-то визуализировать, не начинайте сходу себе внушать: «Так, Духовный Наставник – Будда, драгоценная человеческая жизнь очень драгоценна, непостоянство и смерть – это, действительно, факт. Сансара – это сансара, я должен от нее освободиться». И затем вы сразу же переходите к бодхичитте и думаете: «Да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ». И все – медитация на Ламрим закончена. Все не так. Таким путем у вас ничего не получится. Вы должны знать стратегию своей медитации.

После подобной мольбы вы представляете, как из сердца вашего Духовного Наставника у вас над головой – Ламы Ловсанг Туванг Дордже Чанга – исходит белый свет с нектаром, который потоком нисходит на вас, наполняет ваше тело, очищает вас от всех препятствий к обретению чистой преданности Учителю. Затем исходит желтый свет с нектаром и благословляет вас, чтобы вы могли достичь этой реализации как можно быстрее. Пабонка Ринпоче сказал: «Какую бы медитацию вы ни делали, если вы делаете ее через Гуру-Йогу, – то есть, это то, что я вам объяснял: визуализация учителя над головой, обращение к Учителю, – то вы обязательно достигнете реализации. А медитация, которая не связана с Гуру-Йогой, всегда будет сухой и результата не принесет».

Я сейчас говорю не только о медитации о развитии преданности Учителю. Все медитации на Ламрим вы делаете по одной и той же схеме. Сначала вы обращаетесь к Духовному Наставнику. Вы говорите: «Из-за того, что во множестве предыдущих жизней я не обретал реализации, например, драгоценной человеческой жизни, то из-за этого не мог освободиться от сансары. Пожалуйста, Духовный Наставник, благослови меня, чтобы эту жизнь я не потратил впустую, чтобы в этой жизни обрел эту реализацию». То же самое относится и к непостоянству и смерти, и к Прибежищу, и к карме – ко всем темам Ламрима. Предварительно вы обращаетесь с такой просьбой к Духовному Наставнику. Затем он вас очищает от препятствий и благословляет на скорейшее порождение этой конкретной реализации.

Также в этом труде Пабонки Ринпоче сказано, что вообще принято говорить о таких предварительных практиках нендро, как сотни тысяч простираций и так далее, о том, что все это необходимо сделать. Но в традиции Гелуг-па сама по себе медитация на Ламрим уже является практикой нендро, и не столь обязательно делать другие предварительные практики. Самое главное – делать эту практику, эту медитацию на Ламрим. Если вы можете сделать нендро – простирация, подношение мандалы и так далее, – то это очень хорошо. Но если не можете, то, по крайней мере, вы должны заниматься медитацией на Ламрим. Вот это необходимо на все сто процентов. Если вы отбросите Ламрим и начнете делать что-то другое, то это будет ошибкой. На самом деле, практики нендро должны быть основаны на Ламрime. То есть, основная ваша практика – это Ламрим. А затем, если вы почувствуете, что вам нужно усилить ту или иную реализацию, например, реализацию Прибежища, вы делаете практику ста тысяч мантр Прибежища, но при этом основываясь на Ламрime.

И еще второе. Если вы, например, согласно Ламриму, занимаетесь медитацией на преданность Учителю, то для того, чтобы усилить свою реализацию, вы занимаетесь нендро мантры Мигзэм. Потому что, если вы будете начитывать нендро Мигзэм без какого-либо чувства, просто как попугай, и смотреть на часы, чтобы завершить все это как можно быстрее, то эта ваша практика нендро будет совершенно бессмысленной. Посредством практики Ламрим вы обязательно должны породить в себе некоторую преданность Духовному Наставнику, и уже на основе этого чувства начитывать мантры, делая нендро (если вы делаете практику Гуру-Йоги). В этом случае начитать сто тысяч мантр Мигзэм –

это очень хорошо. Пабонка Ринпоче говорил, что в Тибете очень многие люди считают, что предварительные практики нендро – это всего лишь первый этап перед тантрой, это то, что нужно сделать для того, чтобы приступить к тантре. Поэтому они спешат быстрее начитать одно нендро, второе нендро, быстрее все их завершить. После этого они считают, что уже перешли на второй, более продвинутый этап, что им уже можно заниматься тантрой, и к этому можно уже не возвращаться. Это большая ошибка, потому что нендро означает накопление заслуг и очищение от негативной кармы, поэтому мы занимаемся нендро вплоть до достижения состояния Будды. До тех пор, пока мы не стали Буддой, мы не можем сказать, что мы завершили нендро. Вот это подчеркивает Пабонка Ринпоче.

Для того, чтобы достигать все более и более высокой реализации, вам все время нужно очищать негативную карму и накапливать заслуги. Так что, лучшее нендро – это то, что мы недавно с вами разбирали: визуализация Поля Заслуг и Семичленная молитва Полю Заслуг. Это самое мощное нендро. Когда вы медитируете на Ламрим, то вы каждую сессию делаете нендро. Зачем вы делаете сто тысяч простираций? Для очищения от негативной кармы. Зачем вы делаете сто тысяч подношений мандалы? Для накопления заслуг. Какой смысл, если вы все это просто оттабаните, как попугай, или, как обезьяна, сделаете движение рук определенное количество раз? Самое лучшее – это каждый день чисто делать три раза подношение мандалы, три простираания перед алтарем, читать мантру.

Очень важно применять искусные методы. Трижды в день делать простираания. А если вы знаете мантру увеличения простираций, то вы перед этим читаете эту мантру. И тогда вы сделаете всего три простираания, но заслуг накопите гораздо больше. Сейчас я дам вам передачу мантры увеличения простираций. После этой передачи у нас с вами будет некая сделка. Я уже не хочу ничего давать бесплатно. Но не волнуйтесь, я – хороший бизнесмен, поэтому готов предложить вам компромиссный вариант, и вы, точно, отказаться не сможете. Я не такой глупый бизнесмен, который заламывает такую высокую цену, что у вас просто нет денег в кармане, чтобы это купить. Соедините ладони. Визуализируйте меня в форме Ламы Цонкапы. Сначала передача мантры увеличения простираций: НАМО МАНДЖУШИРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМО УТАМА ШРИЕ СОХА.

Очень хорошо и полезно утром, когда вы просыпаетесь, делать три простираания. Это очень легко, совершенно нетрудно. Если вы летите в самолете в это время, то вам не обязательно опускаться на пол. Вы просто можете сделать простираания вот так, трижды. Если вы будете делать каждый день три простираания с этой мантрой, то это покроет сто тысяч простираций. Вам не придется волноваться о том, что вы их не сделали. Я думаю, что это гораздо более эффективная практика, чем сто тысяч простираций, потому что эта мантра увеличения простираций увеличивает их во много раз. И получается, что вы, в итоге, сделаете много раз по сто тысяч простираций. Если вы можете сделать больше простираций – очень хорошо. Но минимальное количество должно быть три. Вы должны обязательно следить за тем, чтобы вы делали не меньше трех простираций. Визуализируя перед собой Поле Заслуг, делайте три простираания перед Полем Заслуг.

Вопрос: Что примерно означает эта мантра? Каков ее перевод?

Ответ: Я не знаю, что означает эта мантра. НАМО – это «поклоняюсь», МАНДЖУШРИ – это Манджушри. Что такое НАМО СОШИРИЕ – я не знаю. Ничего страшного. Просто думайте, что эта мантра увеличивает количество простираций. Будды и бодхисаттвы в свое время сделали следующее посвящение заслуг для этой мантры: «Пусть у тех, кто читает эту мантру, и затем с этой мантрой делают простираания, увеличатся заслуги от простираций».

Так что у вас должна быть сильная вера в то, что, благодаря этой мантре, увеличатся заслуги от совершаемых вами простираций. Я не уверен, что для вас заслуги увеличатся в

сто тысяч раз, как написано в некоторых текстах. Я думаю, что это верно только по отношению к тем, у кого уже есть бодхичитта, отречение и развито уже много духовных качеств. Но у вас, может быть, увеличатся в сто раз. Это тоже очень хорошо. То есть, ежедневно вы будете как бы делать сто простираний. Если вы будете делать три простирания в день, то это будет все равно, что вы делаете триста простираний в день. Увеличение в сто тысяч раз – это, конечно, слишком. Это правда, но относится не ко всем. Иногда в текстах говорится о выгодах той или иной практики, и они иногда кажутся такими большими. Но здесь надо иметь в виду, что это все верно, если у вас в качестве основы есть отречение, в качестве мотивации – бодхичитта, и в качестве воззрения – воззрение о Пустоте. Вот тогда, каждый раз, когда вы совершаете ту или иную практику, плоды от нее будут такими огромными. Эту мантру надо делать с каждым простиранием. Сначала надо прочесть эту мантру, а затем сделать простирание.

Теперь возвращаемся к теме. Итак, я даю вам обязательство, чтобы вы каждый день делали по три простирания. Если вы не можете простираться, то просто делайте вот так. Я вам даю бриллиант, а взамен прошу, чтобы вы три раза похлопали. Для вас очень выгодная сделка. Если вы будете в своей повседневной жизни каждый день делать три подношения мандалы и три простирания, а также, конечно, свои обязательства по практике, такие как садхана, ежедневная молитва, Гуру-Пуджа, то через два-три года вы заметите эффект. Он, действительно, произойдет. Я вам гарантирую на все сто процентов, что тогда вы с ума не сойдете от этой практики. В наши дни у людей такой слабый ум, что даже когда я прошу своих учеников начитать сто тысяч мантр Прибежища и сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, а также сто тысяч раз Мигзэм, то они даже после этой практики становятся немножко странными. Так что, самое лучшее – делать это в своей повседневной жизни, постепенно. То есть, эта практика, сама по себе, очень хороша, но они просто не умеют ее правильно делать. Они, наверное, как попугаи, сидят и начитывают интенсивно, загоняют себя тем самым: «Я в ретрите. Я должен начитать сто тысяч раз мантру Прибежища. Я должен закрыть все окна и двери. Когда я завершу эту практику, я пойду к Геше Тинлею и скажу, что я ее сделал. Потом перейду к другой, более продвинутой практике». То есть, вы поступаете именно так, о чем предупреждал Пабонка Ринпоче. «Потом я быстренько закончу все нендро, попрошу, чтобы Геше Тинлей только для меня, индивидуально передал тантрическую медитацию. И буду заниматься Шестью Йогами Наропы. У меня в теле появится Тумо».

Какой смысл иметь Тумо, если у вас неукротенный ум. Может быть, конечно, вы позанимаетесь Шестью Йогами Наропы. У вас в теле появится некий внутренний жар. Но и он тоже будет всего лишь подпитывать ваше эго. Вы будете на морозе щеголять в такой тонкой одежде и вести себя, как йогин. Вас будут спрашивать: «Неужели тебе не холодно?». Вы будете говорить: «Нет. Я занимаюсь Шестью Йогами Наропы, поэтому мне не холодно». Вас будут просить: «Ой, правда? Пожалуйста, научи меня этому». И вы будете их учить. Вы скажете: «Сначала сделайте передо мной три простирания». Поэтому то, что сказал Пабонка Ринпоче, очень хорошо. В повседневной жизни делайте практику нендро. До тех пор, пока вы не станете Буддой, ваша практика накопления заслуг и очищения негативной кармы никогда не закончится. Вы должны будете ее делать для того, чтобы достигать все более и более высоких реализаций.

В этом тексте Пабонка Ринпоче говорит очень интересные вещи. Он говорит: «У бодхисаттв, находящихся на втором или третьем бхуми и обладающими прямым познанием Пустоты, способность к сосредоточению так высока, что они могут пребывать в Самадхи зоны и зоны. Но эти бодхисаттвы не все время пребывают в этой медитации. Они постоянно выходят из состояния медитации, эмануруют из себя сотни и сотни тел, которые отправляются в Чистые Земли, где обитают Будды, и там делают подношения Буддам ради

накопления еще больших заслуг». Итак, если уж даже бодхисаттвы второго бхуми, которые уже обрели потрясающе высокие реализации, постоянно выходят из Самадхи, чтобы делать подношения и накапливать еще большие заслуги, то что же говорить о необходимости для нас накапливать заслуги. Бодхисаттва второго бхуми никогда не скажет: «Я уже закончил свои сто тысяч нендро Прибежища, Ваджрасаттвы, сделал сто тысяч простираний. Мне уже не надо». Он все время, даже на таком уровне, постоянно накапливает заслуги. Почему? Потому что считается, что для того, чтобы стать Буддой, нужно накапливать заслуги в течение трех неисчислимых эонов времени.

Вы вообще можете накапливать заслуги каждое мгновение своей жизни. Если вы едете куда-то в машине, смотрите в окно, не надо думать о всякой ерунде: «Этот сказал то-то, а вот этот сказал то-то». Вы видите за окном красивый цветок или красивое дерево. Поднесите все это мысленно Будде, подумав: «Будда, я подношу тебе этот прекраснейший цветок затем, чтобы накопить заслуги. И пусть силою этих заслуг я достигну состояния Будды, достигну Просветления и жизнь за жизнью буду приносить благо живым существам». Это очень важно. Например, когда бизнесмен начинает новый проект, еще не выбрал место для своего нового предприятия, но уже имеет такой план, то, даже если он едет куда-то по своим делам на машине, он постоянно смотрит по сторонам: «Так, может быть, это место наиболее подходящее, или это место». То есть, у него все работает на осуществление этого плана. То есть, он работает не только сидя в кабинете: «Сейчас я работаю, а теперь я свободен». У него работа идет постоянно. Он занимается бизнесом даже когда куда-то едет.

Но какие результаты они получают, несмотря на все свои старания? Результаты очень и очень малы. Наша же цель является очень великой, очень большой. Поэтому в своей повседневной жизни те усилия, которые мы затрачиваем на обретение временного счастья, нам нужно затрачивать на достижение этой цели – на обретение долговременного счастья. Вы знаете, как это делается. У вас у всех в повседневной жизни есть какие-то планы, проекты. И для того, чтобы они осуществились, вы все время над ними думаете. Даже когда вы смотрите телевизор, вы их в голове обдумываете. Например, если вы пришли на прием и познакомились там с человеком, который может быть вам полезен для осуществления этого проекта, то вы сразу начинаете с ним общаться очень мило и любезно. Так что, искусность у вас уже есть. Так что, используйте эту свою искусность в духовной практике. Мне даже не надо учить вас этому. Вы итак уже это умеете. Вы можете это сделать гораздо лучше, чем я. Вы больше на это способны.

Почему вы пока не можете применять эти свои способности к Дхарме? Потому что наш ум по-прежнему очень сильно охвачен мыслями о счастье в этой жизни. Но постепенно, посредством медитации на Ламрим, ваш ум будет все больше и больше раскрываться, все больше меняться. И тогда постепенно вы будете все больше и больше приходить к осознанию, что настоящий смысл жизни – это стремление к счастью в будущих жизнях, к освобождению от сансары и к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Вот в этом у вас будет смысл жизни. А если это станет вашим смыслом жизни, то вы каждое мгновение своей жизни будете стремиться к осуществлению этого смысла. И когда вы будете видеть живых существ, они вам будут являться как драгоценности, исполняющие все желания. Почему? Потому что благодаря им вы можете практиковать терпение. Как бы вы могли без них практиковать терпение? А без практики терпения как вы сможете достичь состояния Будды? Поэтому они – драгоценности, исполняющие желания, благодаря которым вы можете достичь состояния Будды, и благодаря которым исполнятся все ваши желания.

Помимо того, живые существа являются объектами любви и сострадания. Если вы хотя бы на мгновение зародите в себе любовь и сострадание к ним, сколько вы накопите заслуг! И все благодаря им. Так что, они – драгоценности, исполняющие желания. Поэтому мастера Кадампа и говорили: «Живые существа – это драгоценности, исполняющие все желания. Благодаря им мы достигаем состояния Будды. В прошлом они были нашей матерью и были очень добры к нам. И в будущем они также будут очень добры к нам». Если у вас таким образом изменится мышление, то где бы вы ни жили в обществе, вы можете везде спонтанно практиковать Дхарму. Как говорится, если вы умеете практиковать Дхарму, вы можете достичь состояния Будды прямо находясь в своей семье, живя жизнью семьянина. А если вы не умеете правильно медитировать, то даже если вы уйдете в горы, там вы не достигнете состояния Будды. В горах живут олени, дикие медведи. И каких результатов они тем самым достигают?

Так что, в повседневной жизни старайтесь медитировать. Не надо думать: «Я займусь настоящей практикой только тогда, когда уйду в горы, как Миларепа. Буду там жить, медитировать». Такие мысли – это тоже привязанность. Один тибетец был очень удачливым бизнесменом, но счастья у него не было. Денег было очень много, а счастья не было. Он подумал: «Вот интересно, когда раньше я был бедным, я думал, что если у меня будет много денег, то я буду счастлив. Сейчас у меня много денег, почему я до сих пор несчастлив?» Тогда ему на глаза попала книга песен Миларепы. Он ее открыл, и ему попались следующие стихи Миларепы: «Поскольку у меня нет богатства, то я не боюсь его потерять. Поэтому я счастлив. Поскольку у меня нет высокого положения в обществе, мне тоже нечего терять. Поэтому я счастлив». В таком же ключе эта песня продолжалась и дальше. Миларепа перечислял то, чего у него нет, и говорил, что он счастлив, потому что не боится это потерять. Тогда этот бизнесмен сказал: «Да, действительно, это верно. Если бы у меня не было богатства, я бы не боялся его потерять и, действительно, был бы счастлив. Я должен стать как Миларепа. Должен отказаться от всего своего богатства, уйти в горы и там медитировать».

И он все свое богатство раздал друзьям. Он сказал: «Я практикую щедрость» и отдал все. После этого он пошел в горы и очень целенаправленно, не глядя по сторонам, занялся интенсивной практикой. И вот он поселился в горах, думая, что сейчас начнет медитировать и достигнет какой-то необычной реализации. Прошла неделя. Ему даже не приснилось ни одного благоприятного сна. Он подумал: «Что же такое происходит?» и еще интенсивнее стал практиковать. Две недели прошло – та же самая история. Ничего не изменилось. Три недели прошло. Потом он устал и вернулся. Вернувшись в свой город, он стал там нищим, ходил очень бедно одетый. Однажды ему встретился его друг. Он спросил его: «Что случилось? Почему ты так бедно одет?» И он ему ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Так что, будьте осторожны. Вы должны уметь практиковать. Иначе вы тоже скажете, что бедный Геше Тинлей сделал и меня бедняком. Вы должны практиковать в соответствии со своей ситуацией, в соответствии со своими способностями и своим менталитетом. Не надо выполнять точь-в-точь такую же практику, как Миларепа и Наропа, потому что эта практика подходила им. Она соответствовала их уровню, но не вашему. Например, в шахматах. Вы находитесь в определенном положении во время игры, и думаете так: «Я видел какой-то матч, где Каспаров сделал такой-то ход ферзем и выиграл. Вот я сейчас тоже сделаю такой же ход ферзем и тоже выиграю». Вы делаете этот ход, но проигрываете, потому что ситуация, которая была у Каспарова на доске в тот момент, совершенно отличается от вашей. У него была своя ситуация. Он пожертвовал ферзем, и поэтому выиграл. А у вас другая ситуация. Как вы можете выиграть, если просто тупо пожертвуете ферзя?

Иногда вы поступаете глупо, копируя, как обезьяна, все, что делает ваш Учитель или какой-то мастер. И меня вы не должны также копировать. Не надо повторять за мной все, что я делаю. Потому что у меня своя ситуация. Вы не должны быть как обезьяна, которая тупо копирует все жесты и движения своего Духовного Наставника. Если Духовный наставник подпрыгнет, то и вы подпрыгиваете. Если Духовный Наставник спит, у него свои причины на это. Вы не должны повторять его и тоже спать. Потому что у него свои причины, а вам-то что? Или, например, вы говорите: «Геше Тинлей не любит вставать рано утром, и я тоже буду спать подольше. У Геше Тинлея бритая голова, и я тоже побрею». Это глупо. Зачем вам-то голову брить? Самое главное – слушайте его советы.

Итак, слушайте его советы, претворяйте их в свою повседневную жизнь. Но было бы ошибкой начинать это «с места – в карьер», то есть делать это сразу слишком интенсивно. Вы должны понимать, что вы бежите марафонскую дистанцию. Вы должны экономить свои силы. Поэтому приступать к чему-то, к какой-то практике надо постепенно, рассчитывая свои силы, и действовать сообразно вашим собственным способностям. Главное здесь – регулярность, непрерывность. Это мой совет вам.