

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Ради блага всех живых существ я слушаю сейчас это учение и буду практиковать его, претворяя его на практике в своей повседневной жизни. Учение, которое мы сейчас получаем, это учение Ламрим. Мы сейчас обсуждаем учение о том, как развить в себе преданность Учителю. Медитация о развитии преданности Учителю имеет четыре части. Первая – преимущества верения себя Духовному Наставнику, вторая – ущерб от не верения и от нарушения преданности Учителю, третья – как вверить себя Духовному Наставнику мысленно (или на уровне ума). И сейчас мы как раз обсуждаем эту третью часть.

Третья часть – метод верения себя Духовному Наставнику умом – имеет два основных положения. Первое – развитие веры в него посредством размышления о его достоинствах. Второе – развитие уважения к нему посредством памятования о его доброте. Мы с вами остановились на первом положении – развитие веры в Духовного Наставника. Как я вам уже говорил, существуют разные виды веры. В данном случае, под верой мы понимаем веру в Духовного Наставника как в Будду и как в божество. Но познать, что Духовный Наставник является воплощением всех Будд, можно лишь с помощью логических рассуждений. В противном случае, познать этого нельзя. Поэтому тема развития веры в Духовного Наставника как в Будду имеет три основных подраздела, три положения. Первое – это почему в Духовном Наставнике нужно видеть Будду, второе – каким образом в Духовном Наставнике можно увидеть Будду, третье – собственно доказательство того, что Духовный Наставник есть Будда.

Вчера мы уже обсудили все эти три положения. В этом отношении я уже объяснил вам, каким образом извращенное сознание о том, что Духовный Наставник – не Будда, можно устранить. И ему на смену придет сомнение. Я вам объяснял вчера, что мы не можем делать вывод о том, что Духовный Наставник – не Будда, только потому, что он кажется нам обычным человеком. Это не есть доказательство, не есть достоверное обоснование того, что Духовный Наставник не является Буддой. Точно также мы не можем сказать, что здесь нет духа, не присутствует дух, лишь на основании того, что мы его здесь не видим. Это не логично, не достоверно, и не может служить доказательством того, что духа здесь нет. Точно также, мы не можем сделать вывод о том, что Духовный Наставник – не Будда, потому что у нас нет доказательств того, что он не является Буддой.

В этом случае, если ваш ум, ваша голова работают нормально, вы обязательно перейдете от извращенного сознания к сомнению. Если голова работает не нормально, то это – другой случай. Тогда вам пока не надо медитировать, а надо ходить к психотерапевту. И немножко надо расслабиться. Если подобные ясные обоснования не придадут вам большего понимания, то пока лучше не медитировать вообще. Тогда такие сложные учения, как учение о Пустоте, для вас, вообще, будут очень трудны.

А затем, для того, чтобы от этого сомнения перейти уже к предположению, к познанию через умозаключение, и, наконец, к спонтанному чувству того, что Духовный Наставник является Буддой, вам нужно применить все те логические обоснования, которые я вчера вам приводил, подтверждающие то, что Духовный Наставник – есть Будда. Логические обоснования применяются вплоть до познания через умозаключение, что Духовный Наставник – есть Будда. Это аналитическая медитация. То есть, посредством аналитической медитации, вы приходите к познанию через умозаключение, что Духовный Наставник – Будда. После этого вы, для того чтобы перейти от логического познания, от познания через умозаключение к спонтанному чувству, для того чтобы развить в себе это спонтанное чувство, вы должны однонаправленно сосредоточиться на том чувстве, которое у вас появилось при логическом познании. И, благодаря этому однонаправленному сосредоточению, когда вы медитируете однонаправленно на это чувство, у вас появляется

спонтанное ощущение, спонтанное чувство того, что Духовный Наставник – Будда. Таким образом, здесь аналитическая медитация сочетается с однонаправленным сосредоточением.

Здесь такой же механизм, как и механизм порождения гнева. Когда у вас уже породился гнев посредством аналитической медитации, вам после этого уже не надо много думать. Вы просто должны пребывать в этом состоянии гнева, и тогда он будет все укрепляться и укрепляться. Вы пребываете на гнев. Когда возникает другая мысль, вы ее прогоняете от себя. Даже если кто-то к вам в этот момент подойдет и скажет: «Не гневайся, все хорошо. Он тебя любит», вы отмахнетесь от этого человека и скажете: «Все равно, я на него злюсь», и будете продолжать пребывать в этом однонаправленном сосредоточении. И вы практически ни о чем другом не думаете, просто пребываете на своем гнев. У вас есть это умение, есть это искусство. Это называется «врожденное искусство». Именно оно используется в аналитической медитации на преданность Учителю.

В духовной практике очень важен здравый смысл. Вы не должны, как корова, биться рогами о стену, для того чтобы прошибить ее и достичь каких-то реализаций. Все это не так происходит. Необходима искусность, гибкость. Ваша цель в медитации на преданность Учителю заключается в том, чтобы устранить извращенное сознание, которое считает, что Духовный Наставник – не Будда, и породить в себе спонтанное чувство того, что он – Будда. Это ваша цель. И для этого вы можете применять самые разные средства. Я вам даю материал для медитации, но вы можете его обдумывать с одной стороны, можете обдумывать с другой точки зрения. То есть, вы должны применять свою искусность. Иногда, когда вы думаете над всеми этими положениями с одной стороны, вы осваиваете их очень хорошо, и неожиданно начинаете рассматривать то же самое, но под другим углом зрения, в вас возникает то самое чувство, которое необходимо.

Ваша аналитическая медитация на преданность Учителю не должна быть похожа на ту медитацию, которой иногда занимаются некоторые тибетские монахи. Я знаю таких людей, которые сидят в горах и занимаются медитациями на Ламрим, в частности, на преданность Учителю, следующим образом: «Так. Преимущества преданности Духовному Наставнику. Первое – приближение к состоянию Будды. Очень хорошо. Второе - ...». И вот так вот они сидят и, собственно говоря, ничего не делают, кроме заучивания наизусть всех этих положений медитации. Иногда, когда я разговариваю с этими людьми, я спрашиваю: «Зачем нам надо обдумывать преимущества преданности Учителю? Каков механизм, и как это помогает нам избавляться от наших омрачений?» Этот человек ничего не может мне сказать на это. А я говорю: «Если это не помогает, либо прямо, либо косвенно, бороться с нашими омрачениями, то, значит, это не практика Дхармы». Если вы также не можете ответить на этот вопрос, то это означает, что вы до сих пор еще не поняли, что такое – преданность Учителю. И вы тоже занимаетесь точно такой же медитацией. Вы знаете все это наизусть.

Но какой основной ответ здесь можно дать? Вы говорите: «Существует столько преимуществ преданности Учителю. Моя основная цель – это достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. А для этого я должен накопить очень много заслуг. Лучший способ накопления заслуг – это преданность Учителю. Лучший способ получить самое мощное благословение – это путем преданности Учителю. Кратчайший путь к состоянию Будды пролегает через преданность Учителю». И это тоже аналитическая медитация о преимуществах преданности Учителю. Вы не должны каждый раз строго придерживаться всех этих положений, думать прямо теми фразами, которые изложены в пунктах медитации. Иногда вы можете посмотреть на это с этой точки зрения. Например, для того, чтобы породить в своем сердце гнев, вы не всегда должны думать над одними и теми же вещами. Вчера вы разгневались, обдумывая определенные положения,

определенные вещи. Но сегодня, может быть, для того чтобы разгневаться, вам придется подумать о чем-то другом, посмотреть на то же самое с другой точки зрения. И это будет более эффективным средством порождения гнева сегодня. Если вы будете в точности копировать все то, что делали вчера, для того чтобы породить гнев, ваш гнев уже будет как бы немножко искусственным, немножко натужным, неестественным.

Например, Ричард Гир снимается в сцене, где он должен проводить аналитическую медитацию на гнев и, в результате, разгневаться. То есть, для того чтобы сняться в сцене, где он разгневан, сначала ему нужно провести аналитическую медитацию на гнев. Потому что актеры должны вести себя так, как будто все это происходит с ними на самом деле. Он должен войти в это состояние гнева. Так вот, если он будет каждый раз использовать одну и ту же схему без всяких вариаций, то у него не получится породить этот гнев. Это будет что-то очень искусственное. Действительно, актерам тоже приходится делать аналитическую медитацию, для того чтобы породить то или иное чувство. Если у них нет творческого подхода к этому, если они придерживаются одной и той же схемы, иногда это очень трудно. Иногда чувство получается искусственным, ненатуральным.

Если вы не знаете, как правильно проводить аналитическую медитацию, то она у вас превратится в рутину. Когда вы каждое утро просыпаетесь: «Так. Преимущества такие-то, недостатки такие-то». Все это тупо про себя проговариваете, и на этом ваша медитация кончается. Это мой совет вам.

Затем, после того, как вы применили все эти доказательства того, что духовный Наставник – Будда, для того чтобы породить в себе более сильную веру в него, вы визуализируете его перед собой и думаете о качествах его тела, речи и ума. Приведу вам одну аналогию. Медитация подобна разжиганию огня позитивного чувства. Это называется медитация. А аналитическая медитация подобна тому, как вы собираете щепки для костра, разжигаете огонь и дуете на него, чтобы он разгорелся ярче. Вот это как аналитическая медитация. Если вы искусно разведете костер и правильно на него подуете, то огонь разгорится очень ярко. Когда огонь уже разгорелся, когда он горит ровно, ярко, сильно, вам не надо подкладывать в него дрова, вам не надо дуть на него, не надо мешать его. Вам просто нужно оставить его в покое, когда он горит ровно и сильно. Пусть он горит сам по себе, естественно. В это время вам надо быть расслабленными, естественными. Но не все время. Затем, когда огонь начинает затухать, вы должны его опять раздуть, подложить в него дрова или щепки, подуть на него. И это подобно аналитической медитации. И когда огонь чувства опять разгорается ярко, сильно, вы опять оставляете его в покое и никаких усилий не прилагаете. Однонаправленно пребываете с этим чувством.

Когда вы медитируете, однонаправленно сосредоточившись на образе Будды, то это называется концентрацией на внешнем объекте. А когда вы порождаете в себе любовь, сострадание или веру в Духовного Наставника, это вы сами порождаете это чувство, то вы пребываете с этим чувством однонаправленно. Это тоже однонаправленная концентрация. Не то, чтобы ваш ум, как нечто отдельное, сосредотачивается на ваших чувствах любви и сострадания или на чувстве веры и уважения к Духовному Наставнику. Вы медитируете, медитируете. В вас породилось какое-то чувство. Вы должны пребывать вместе с этим чувством. Просто находиться с этим чувством. Вот это и называется однонаправленным сосредоточением на чувстве.

Постарайтесь попробовать это в своей повседневной жизни. Сначала вы должны пытаться проводить такую аналитическую медитацию в повседневной жизни. И только потом уже, когда вы обретете некую искусность, когда вы будете очень четко знать механизм этой медитации, вы сможете уйти в ретрит и заниматься этой практикой интенсивно в

затворничестве. В Тибете в традиции Гелуг-па, люди тоже не сразу уходят в ретрит. Сначала они делают эти практики в повседневной жизни. Сначала они слушают учение, понимают его. И в своей повседневной жизни занимаются этой медитацией, пытаются понять, как работает этот механизм, и как породить в себе нужные чувства. В монастыре много монахов, и многие из них втайне медитируют. И никто не может точно сказать, кто из монахов медитирует, а кто не занимается медитацией. Некоторые монахи, когда едут куда-то на поезде, я знаю этих людей, они мои хорошие друзья, они очень хорошие практики, так вот, они накидывают на голову свой зен, и кажется, что они спят. Хотя, на самом деле, они занимаются медитацией.

Вы должны понять, что после слушания учения, ваш ум должен становиться более умиранным, чем раньше. Если этого с вами не произошло, значит, вы не получили никакой пользы от учения. Результатом медитации должно стать меньшее количество омрачений. В противном случае, ваша медитация бесполезна. Попробуйте понять, что в результате этих двух занятий необходимо достичь этих двух результатов. Если эти два результата не наступают, вы должны сказать себе: «Что-то я делаю неправильно».

Итак, теперь возвращаемся к нашей теме. Перед вами Поле Заслуг, в котором находится ваш Духовный Наставник. Затем, сначала, как я говорил вам раньше, вы размышляете о качествах его тела. Об обычных и необычных качествах его тела. Обычные качества тела вашего Духовного Наставника состоят в том, что, когда вы просто видите своего Духовного Наставника, то у вас, сами по себе, наступают покой, умиротворенность в уме. И вы, естественным образом, чувствуете большую радость. Просто видеть его тело имеет большое значение для вас. Это обычные качества его тела. Необычное качество тела вашего Духовного Наставника заключается в том, что в нем обитают пять Дхьяни-Будд. Я вам уже объяснял, как визуализировать в теле Духовного Наставника пять Дхьяни-Будд. А также Защитники Дхармы. Мандала тела Духовного Наставника является необычным качеством Духовного Наставника, которое вы сейчас не можете увидеть напрямую. Вы должны понимать, что из сердца Духовного Наставника исходят все божества. Все исходит из его сердца и затем обратно растворяется в его сердце. Говорится, что там, где находится ваш Духовный Наставник, находится и природная обитель всех Будд.

Качества речи. Обычное качество его речи состоит в том, что когда вы слышите любое его слово, даже если это не Дхарма, то оно напоминает вам об учении. И оно имеет большой смысл для вас. Кроме того, его речь так искусна, что он способен объяснить такое сложное учение очень просто, очень доступно и сделать его интересным. Это обычные качества речи Духовного Наставника. Необычные качества речи состоят в том, что если он дает учение на каком-то одном языке, то его в это время могут слышать тысячи людей, говорящих на тысячах разных языков, и каждый его поймет. Каждый поймет его по-своему. Для каждого из них его слово будет иметь свой особый смысл. Например, если Будда произнесет только одну букву А, то каждый, кто услышит этот звук, воспримет его по-своему, но для каждого он будет иметь значение. Это необычное качество речи Духовного Наставника вы тоже пока не можете воспринять.

Третье – это качества ума Духовного Наставника. Обычные качества его ума – это доброта, сострадание, мудрость. Необычные качества его ума состоят в том, что он заботится о вас, любит вас больше, чем себя, и напрямую познает все феномены.

Итак, когда вы породите в себе сильную веру в своего Духовного Наставника посредством такой аналитической медитации, а вы, несомненно, породите веру, применяя такую медитацию, вы должны пребывать на этой вере. Я уверен, что у некоторых людей из глаз потекут слезы, и появится чувство: «Я так счастлив, что наконец-то я обрел Драгоценность,

исполняющую желания. Драгоценность, исполняющая все желания, - это мой Духовный Наставник. Если я правильно вверю ему себя, то мои желания исполнятся, желания других исполнятся, временные желания исполнятся, абсолютные желания исполнятся. И все это – благодаря такой Драгоценности, исполняющей желания, как мой Духовный Наставник».

Затем, после порождения веры в Духовного Наставника, вы медитируете над вторым положением – порождение уважения к Духовному Наставнику. Здесь нужно осмыслить ту доброту, которую Духовный Наставник проявил к вам. Его доброта необычайна. Вначале, когда я ничего не знал о Дхарме, не знал, что такое позитивная карма, а что такое негативная карма, он указал мне путь. Он обучил меня тому, что правильно, а что неправильно, какие действия являются правильными, какие неверными. То есть, он открыл мой глаз мудрости. Это необычайная доброта. Представьте себе, что вы слепы, и врач помог вам обрести зрение. Как вы будете благодарны этому врачу. Вы скажете: «Огромное Вам спасибо. Благодаря вашей доброте, теперь я вижу весь мир». И каждый раз, когда вы будете видеть какие-то красивые вещи, наслаждаться ими, вы будете говорить: «Как добр был ко мне мой врач, что он открыл мне глаза, вернул мне зрение и помог мне увидеть всю эту красоту». Но гораздо большей добротой является раскрытие глаза мудрости.

Сейчас у вас уже есть, до некоторой степени, глаз мудрости. Вы уже можете отличить хорошее от плохого. Вы знаете, как создавать причины счастья, вы знаете, как устранять причины страдания. У вас уже появился некоторый покой, некоторая умиротворенность. И вот, каждый раз, когда вы чувствуете этот покой, эту умиротворенность, вы благодарите за это своего Духовного Наставника: «Как добр ко мне мой Духовный Наставник, что он научил меня всему этому и подарил мне способ обретения этого покоя». Вторая его доброта состоит в том, что, подобно солнцу, он рассеивает мое неведение. Когда солнце светит, оно рассеивает тьму. Точно также, когда сияет солнце его учения, рассеивается тьма моего неведения. И теперь у меня уже есть какие-то знания о том, что такое – хорошо, и что такое – плохо. Итак, он добр ко мне, подобно солнцу. Он также добр ко мне, подобно луне. Когда на небе сияет луна, лунный свет утоляет страдания от жара. Точно также, лунный свет моего Духовного Наставника утоляет все мои тревоги, депрессии, все страдания от моих омрачений. Так что, он очень добр ко мне, как луна.

Подобно отцу и матери, жизнь за жизнью, он заботится обо мне. В прошлой жизни он заботился обо мне, как мой отец, как моя мать. В настоящем он заботится обо мне, как отец с матерью. И в будущем он будет также заботиться обо мне. Так что, его доброта необычайна, невероятна. Поэтому для меня он добрее всех Будд. Это еще одно положение. Когда Будды приходили в этот мир, они все были очень сострадательны, очень добры, давали учение, указывали людям путь к Просветлению. Но для меня мой Духовный Наставник добрее всех Будд, потому что именно он дает мне учение, именно он указывает мне путь. Несмотря на то, что все Будды равны между собой, и нельзя сказать, что кто-то из них выше, а кто-то ниже, для меня мой Духовный Наставник добрее всех. При этом не надо думать, что другие Будды хуже. Просто к вам Духовный Наставник добрее, чем все они.

Это не мои собственные слова. То, что я сейчас говорю, основано на множестве текстов, таких как Лама Чодпа и других, где говорится о том, что Духовный Наставник даже добрее, чем Будда Шакьямуни. Если вы способны увидеть единство Будды Шакьямуни и вашего Духовного Наставника, тогда все хорошо. Но иногда у нас возникает ощущение, что Будда Шакьямуни – это какое-то высшее запредельное существо, необычайное и недостижимое, а Духовный Наставник здесь, рядом, и он обычен, по сравнению с Буддой Шакьямуни. Вот в таких случаях необходимо культивировать в себе осознание того, что Духовный Наставник, который здесь, который рядом со мной, который ведет меня лично,

непосредственно, который указывает мне путь, помогает мне достичь Просветления, гораздо лучше ко мне, чем Будда Шакьямуни.

Также его доброта состоит в том, что он дает полное учение по сутре и тантре. Это невероятная доброта. Как я вам уже говорил, он проявляет три вида доброты: три вида доброты в сутре и три вида доброты в тантре. Так что, медитация на преданность Учителю включает в себя очень богатый материал для обдумывания. То, что вы обладаете этим богатым материалом для медитации, подобно тому, как человек, который хочет построить дом, обладает очень большим снаряжением для этого строительства. То есть, у него есть все машины, весь материал. Все необходимое для строительства дома у него есть. И, благодаря этому, он сможет построить дом гораздо быстрее. Поэтому Лама Цонкапа и говорит, что чем богаче ваш материал для медитации, тем эффективнее и действеннее будет ваша медитация.

Те комментарии, которые я вам сейчас даю, пока еще не являются наиболее полными. Потому что для того, чтобы наиболее эффективно медитировать на Ламрим, необходимо привносить в эту медитацию материал из таких великих текстов, как Абхисамаяаламкара, Бодхичарьяаватара, Мадхьямикааватара, Абхидхарма и некоторых других. Необходимо интегрировать в свою медитацию материал, который приведен в этих текстах. К тому же, вы должны так хорошо ориентироваться в этих текстах, что вы должны знать, какие места из этих текстов можно использовать для медитации на определенные темы Ламрима. Например: «Вот это учение из этого текста можно использовать для медитации на преданность Учителю. Это учение можно использовать для медитации на непостоянство и смерть. Это учение – при медитации на драгоценную человеческую жизнь. И так далее». То есть, вы должны в нем очень хорошо ориентироваться и уметь интегрировать в медитации на Ламрим. Тогда вы станете мастером медитации. Стать мастером медитации – это очень нелегко.

Пока на Западе не распространилось настоящее учение о медитации. Пока на Западе даже не была передана в полной форме медитация о преданности Учителю. Некоторые ученики там медитируют в течение десяти, двадцати лет, но если их спросить, в чем заключается основная медитация на преданность Учителю, далеко не все из них способны ответить, что она заключается в двух основных моментах: развитии веры и уважения к Духовному Наставнику. Даже, если они знают об этом, если спросить дальше: «А как развить в себе веру в Духовного Наставника? Зачем мы должны видеть Духовного Наставника как Будду? Как увидеть в Духовном Наставнике Будду? Какие доказательства использовать для подтверждения того, что он – Будда?» Если они всего этого не знают, то какой аналитической медитацией они занимаются?

Поэтому Лама Цонкапа задал, в свое время, сорок два вопроса, которые были обращены к тем практикам, которые сидели высоко в горах, закрыв глаза, созерцали свой ум, или ни о чем не думали и считали это медитацией. Которые просто не умели медитировать. Он задал эти вопросы и адресовал эти вопросы к этим йогинам, которые сидели в горах. И сказал: «Если вы не можете пока ответить на эти вопросы, не сидите в горах, как олени. Спуститесь вниз, поучитесь, а потом, когда сможете ответить, можете удаляться в горы.

Сейчас я усложнил медитацию в ваших глазах, да? Но, на самом деле, я ничего не усложняю. Я просто открываю вам глаза. Однажды я общался со своим другом Таши Гьятсо, который жил в Бурятии. Это очень большой практик. Сейчас он живет в Таиланде и занимается там практикой развития Шаматхи. Я надеюсь, что он развил ее. Мы с ним очень хорошие друзья. И однажды я в шутку спросил его: «Почему люди, которые знают, как медитировать, которые умеют медитировать, не очень-то горят желанием медитировать? У

них нет большого энтузиазма к этому делу. Почему те люди, которые не умеют медитировать, так и рвутся этим заниматься и исполнены такого энтузиазма?» Он подумал и сказал: «Потому что люди, которые умеют медитировать, знают, насколько трудна медитация. Поэтому энтузиазма у них и нет. А люди, которые не умеют медитировать, не знают, насколько трудно медитировать. Поэтому они преисполнены такого энтузиазма».

Некоторые люди говорят мне: «Сегодня я медитировал два часа, и я так счастлив!» Я удивляюсь, как они могут после двухчасовой медитации быть еще и счастливыми? Я вот помедитирую полчаса, и это настолько трудно, что я очень устаю после этого. Это все равно, что строить дом. Так тяжело. Однонаправленный анализ, однонаправленное пребывание на объекте. Если вы пытаетесь медитировать чисто, не просто так-нибудь, а именно чисто, то после часа такой медитации вы очень устаете. Поэтому Лама Цонкапа и говорил, что медитативные сессии должны быть короткими. Лучше медитировать часто, но непродолжительное время. Если вы медитируете, например, два часа, то после пяти минут медитации вы должны немножко встряхнуться, немножко расслабиться, проверить, насколько чисто вы медитировали. Потом опять приступайте к медитации. Потом опять отдых, опять медитация. А не то, чтобы, либо два часа сидеть в одной и той же позе и пытаться удерживать концентрацию, либо через пять минут вы выходите на улицу и обо всем забываете.

Затем, доброта Учителя заключается еще в том, что он благословляет ваш ум. От своего Духовного Наставника вы получаете благословение всех Будд, и, благодаря этому, ваш ум сам по себе становится все более и более усмирением, и в нем становится меньше омрачений. В этом заключается доброта Духовного Наставника. Думайте о каждом виде доброты, которую он к вам проявляет, о каждом моменте, где он добр к вам. И думайте о том, насколько необычна его доброта. В результате порождения этих сильных чувств веры и уважения к Духовному Наставнику вы можете, на основе этих чувств, почитать какую-нибудь мантру. Например, мантру Мигзэм. Концентрируясь на этих чувствах веры и уважения.

Сейчас я вам даю весь материал, а вы уже сами должны в нем ориентироваться и использовать то, что вам удобнее всего будет использовать, в той или иной ситуации. То есть, не все. Для ретрита очень хорошо иметь в наличии весь этот материал. А в повседневной жизни вы не сможете использовать весь этот материал, поэтому используйте его выборочно, то, что подходит в определенной ситуации. Если вы знаете весь этот материал, то если вы будете использовать одну часть этого материала, вы будете знать, каким образом она (эта часть) связана со всеми остальными. И это будет очень хорошо.

Затем вы можете визуализировать, что вы приходите в дом Духовного Наставника, делаете перед ним простирания, начинаете убираться у него, служите ему, моете ему ноги. И представляйте, что вы с радостью и смирением принимаете все слова, все поручения Духовного Наставника, и говорите: «Да, да. Я сделаю все, как вы мне говорите». Также вы можете представить, что ваш Духовный Наставник принимает гневный аспект и начинает ругать, бить вас, а вы, склонив голову и, сложив ладони в такой мудре, все это смиренно, покорно принимаете. И говорите себе: «Мой Духовный Наставник, принявший облик Ямантаки, делает так для того, чтобы устранить все препятствия из моей жизни. Все, что он делает, он делает ради моего блага и моей пользы. Я не должен порождать в себе ложные концепции в отношении своего Духовного Наставника».

И это является тренировкой ума. Вы должны делать такую визуализацию ради тренировки ума. Потому что в будущем, если такое произойдет на самом деле, если я действительно буду обращаться так с вами в будущем, вы должны быть к этому очень хорошо готовы.

Чтобы у вас не возник гнев на меня. В настоящий момент я слишком мягко обращаюсь с вами, потому что вы еще очень слабые. А если я вас буду ругать, критиковать, это будет означать, что вы становитесь все лучше и лучше, все сильнее и сильнее. Марпа сказал Миларепа: «Не веди своих учеников таким же способом, каким я наставлял тебя. В будущем, большая часть твоих учеников будет слабыми людьми. Они не будут иметь той силы, которой обладаешь ты. Если ты будешь обращаться с ними в точности так, как я с тобой, твои ученики не выдержат этого. Поэтому будь с ними помягче». Таковы были прощальные слова Марпы, которые он адресовал Миларепа. Поэтому Миларепа всегда очень мягко обращался со своими учениками и ни с одним из них не обращался так, как с ним, в свое время, обращался Марпа.

Когда Речунгпа разгневался на Миларепу, Миларепа, вместо того, чтобы ругать, бить его, стал являть множество разных чудес, чтобы Речунгпа успокоился. Дело было в том, что Речунгпа привез из Индии тексты по черной магии, а Миларепа однажды взял и сжег их все. Он знал, что эти тексты принесли бы Тибету вред. Миларепа раньше предупреждал об этом Речунгпу, но Речунгпа его не послушался. Речунгпа так носился с этими книгами, очень вежливо с ними обращался, был к ним очень привязан, и Миларепа надо было как-то улучшить момент, чтобы их сжечь. И вот он, однажды, поручил Речунгпе пойти в лес и принести дров. Речунгпа подумал: «Ну, я быстренько сбегаю и скоро уже прибегу обратно». Но когда Речунгпа оказался в лесу, Миларепа явил там для него очень красивого оленя. Это была одна из эманаций Миларепа. А другая эманация в это время сидела дома и жгла тексты Речунгпы.

И вот Речунгпа в лесу увидел, как красивый олень явил из себя еще двух прекрасных оленят, которые стали скакать, танцевать. Из каждого из них породилось еще по два оленя, и, в итоге, этих оленей появилось великое множество. Речунгпа так заинтересовался всем происходящим, что наблюдал, наблюдал за этими оленями, и два часа пролетели, как десять минут. А потом он вспомнил: «А! Мои тексты!» и побежал обратно. «Это же, наверняка, эманация Миларепа», - подумал он. И точно. Когда он пришел домой, то увидел, что все его тексты сожжены. И Речунгпа очень разгневался. Миларепа стал его утешать: «Какая разница. Это же тексты по черной магии. Какой смысл в этих текстах?» Если практиковать то, что написано в текстах по черной магии, то результат достигается очень быстро. Поэтому Речунгпа был так привязан к ним.

Но, не смотря на все утешительные слова Миларепа, на его мягкость, Речунгпа все не мог успокоиться. Тогда Миларепа сказал Речунгпе: «Ну, что такого особенного в этих текстах? Если ты хочешь чего-то особенного, необычного, смотри лучше на меня». После чего он вознесся в небо и там стал являть различных божеств, какие-то там чудеса, демонстрировать сиддхи. Но Речунгпа был непримирим. Он сказал: «Не знаю. Что бы ты там не являл, я хочу обратно свои тексты». Иногда мы в своем упрямстве, в своей глупости тоже становимся такими. Тогда Миларепа расстроился и спел грустную песню. Я не помню слов этой песни. В этой песне Миларепа содержалось очень хорошее учение. Смысл учения был в том, что в наши дни Духовные Наставники обращаются с учениками так ласково, так мягко, но даже этим очень трудно укротить умы учеников. «Поэтому я, Миларепа, устал от всего этого и хочу уйти подальше от этих мест». После чего Миларепа вознесся в небо и там растворился.

И вот тогда Речунгпа очень сильно и очень горько пожалел об этом. Он стал бить себя по голове и кричать: «Какой же ты дурак! Что эти тексты по черной магии? Это же ничто! Мой Духовный Наставник – это воплощение всех Будд! Он дает мне такое драгоценное учение, дарит мне такие чудеса, а ты, глупое эго, все не можешь в это поверить!» Тогда он отправился на поиски Миларепа, прошел через многие трудности и лишения. В конце



концов, он нашел Миларепу высоко в горах, где тот сидел в медитации. Сделав перед ним полное простирание, он сказал: «Я прошу прощения. Мое глупое эго удерживает меня в сансаре, и это же глупое эго заставило меня нарушить преданность Учителю. Пожалуйста, прошу тебя, будь моим Духовным Наставником жизнь за жизнью».

Я это говорю к тому, что вы должны все это визуализировать, мысленно представлять себе такие ситуации, в которых Духовный Наставник плохо с вами обращается. И в этих ситуациях вы должны тренироваться в покорности ему. И думать о том, что даже если мой Духовный Наставник – демон, даже если он захочет сожрать мое тело, я с радостью поднесу ему свое тело. Такие визуализации, такие упражнения очень сильно закаляют и тренируют ум. Ваш Духовный Наставник не может быть хуже демона. Даже если он – демон и хочет вас съесть, то это тоже огромная доброта к вам с его стороны. И вы должны сказать: «Если вы хотите мое тело, я подношу вам его. Ешьте мое тело». Когда вы занимаетесь подобной тренировкой, вы порождаете в себе очень сильную преданность Учителю.

В Ламрим Ченмо также перечислены методы вверения себя Духовному Наставнику. Как, например, вы должны исполниться решимости: «Отныне я вверяю себя Духовному Наставнику подобно мудрому ребенку». Мудрый ребенок никогда не слушается своего отца. Он всегда будет делать то, что говорит ему отец. Также и вы, подобно мудрому ребенку, вверяете себя Учителю и говорите: «Отныне я буду делать все в точности так, как он мне говорит, в точности следовать его советам». Но вы не должны забывать о том, что есть и исключения. Если он советует вам нечто, противоречащее Дхарме, вы не следуете этому. Вы говорите: «За этим исключением, я буду делать все то, что он мне говорит». Если я попрошу вас прыгнуть с крыши этого Дацана, вы прыгнете? Не волнуйтесь, я просто шучу. Я не попрошу вас об этом. Я слишком мягкий, как Миларепа тогда с Речунгпой. Я не попрошу у вас такой жертвы. Совет Марпы распространяется и на наши дни. В наше время не только я, но практически все ваши Духовные Наставники будут обращаться с вами мягко и ласково и не будут вам давать слишком сложных поручений. Так что, вам об этом беспокоиться не надо. Но если вы станете сильнее умом, то, в некоторых исключительных случаях, возможно, так оно и будет.

Затем вы говорите: «Подобно кораблю, я буду везти на себе весь груз забот Духовного Наставника. Подобно ослу, я буду всегда занимать нижайшее место». Когда Миларепа вверял себя Марпе, если говорить о служении телом, то, находясь рядом с Марпой, он всегда сидел очень низко, старался пригнуться и, вообще, быть ниже всех. Меня не интересует такое ваше поведение, но если вы на это, в принципе, способны, это было бы лично для вас полезно. Если быть с вами откровенным, когда люди оказывают мне знаки почтения, я чувствую большой дискомфорт. Но затем я думаю: «Ну, ладно. Если это приносит вам заслуги, пусть будет так». Лично мне, как человеку, больше всего нравится, когда кто-то общается со мной, как с другом, и говорит со мной естественно, без подобострастия. Но для вас это не очень хорошо. Для вас лучше разговаривать с Духовным Наставником уважительно.

Затем вы говорите: «Подобно посланцу, я всегда буду бегать по поручениям Духовного Наставника». Все это упомянуто в Ламриме, я все эти положения наизусть не помню. Вы можете сами посмотреть. Это также очень полезно – помнить, осознавать все эти вещи и думать об этом. На этом сессия по преданности Духовному Наставнику завершается. Вы заканчиваете ее посвящением заслуг.

Четвертое основное положение этой медитации – это служение Духовному Наставнику телом.

Как я вам говорил, на уровне тела вы должны проявлять всяческие знаки почтения. Всегда идите позади Духовного Наставника, не идите впереди него. Вы не должны даже наступать на тень своего Духовного Наставника. Если вы прикасаетесь к его голове, то сначала сделайте перед ним три простирания, думая о том, что он – воплощение всех Будд, что его тело – это обитель всех Будд, поэтому, служа ему, постригая ему волосы и тому подобное, вы накапливаете огромнейшие заслуги. Для вас в этом огромная польза, а для Духовного Наставника, например, для меня, если я – не Будда, это всего лишь ловушка эгоизма, в которую можно попасть. Потому что, если вы будете считать меня Буддой, от этого я Буддой сам не стану. Но у вас есть очень веские основания на то, чтобы видеть во мне Будду, потому что у вас есть преимущества от этого. Итак, если говорить о сути вверения себя Духовному Наставнику телом, то это сводится к следующему: в точности выполняй все указания своего Духовного Наставника, никогда не делай то, что противоречит его желаниям, не иди против его воли.

Затем, что вы должны делать после медитативной сессии, во время промежутков между сессиями. В промежутках между медитативными сессиями вы не должны давать полностью угаснуть тому чувству, которое у вас породилось во время сессии. Это очень важно. Вы должны поддерживать в себе это чувство. В противном случае, у вас будет получаться следующее. Во время медитации вы разведете огонь, сделаете его сильным. Потом, закончив медитацию, вы его потушите. Потом опять зажжете, потом опять потушите. Таким способом вы не сможете на этом огне вскипятить воду. Для того чтобы вскипятить воду, огонь должен гореть постоянно. Во время сессии вы разжигаете его сильно, но после сессии вы не должны давать ему погаснуть, должны его поддерживать. Это нелегко. Поэтому, если, например, вы медитируете в ретрите на преданность Учителю, то для того, чтобы не полностью утратить это чувство, после сессии читайте книжки, связанные с темой преданности Учителю: истории о том, как великие мастера прошлого служили своим Учителям, истории о Миларепе, о Наропе, о Все Время Плачущем Бодхисаттве. Если все эти вещи есть на русском языке, то очень хорошо читать такие книжки в промежутках между сессиями.

Не читайте между сессиями сложные материалы, которые требуют аналитического подхода, в которые нужно вдумываться, потому что это придаст вам еще больше напряжения, а вы между сессиями должны расслабиться и почитать что-нибудь вдохновляющее. И вот таким вдохновляющим легким материалом для чтения являются жизнеописания Учителей, рассказы о взаимоотношениях Учителей и учеников. Некоторые из бурятских монахов учатся сейчас в монастырях, изучают тибетский язык. Пока они еще не могут переводить с тибетского на русский серьезные философские тексты, но наверняка уже могут переводить такие истории, как о Все Время Плачущем Бодхисаттве, Тилопе и Наропе, Миларепе, то есть, истории о том, как великие Учителя прошлого служили своим Наставникам. Я думаю, что, если бы они занялись такими переводами, это было бы очень полезно. Потому что эти тексты будут источником вдохновения для тех, кто проводит ретрит по Гуру-Йоге. Для чтения между медитативными сессиями.

Если во время ретрита между сессиями у вас не будет какого-то интересного занятия, то ваш ум будет тянуться во внешний мир. Ему захочется посмотреть телевизор, поехать куда-нибудь другое место, посмотреть на то-то и на то-то. Так работает наша психология. Мы должны занять свой ум. Кроме того, постоянно думайте, размышляйте о том, как добр к вам Духовный Наставник. Размышляйте о его качествах, о его достоинствах. Читайте мантры, читайте книги, отдыхайте. Вы можете лечь и полежать, отдохнуть. Ум должен быть умиротворен и не должен выходить за границы позитивного мышления. Вот это называется ретритом. Настоящий ретрит – это умиротворенный ум, но не выходящий за

границы позитивного мышления, то есть, ум, в котором вы не позволяете порождаться отрицательным, негативным мыслям.

Как же удержать свой ум от негативных концепций? Для этого вы должны постоянно направлять его на какие-то позитивные вещи: на позитивные мысли, на позитивные книги. То есть, он должен быть постоянно занят вот таким позитивным материалом. А поскольку позитивные и негативные мысли не могут одновременно присутствовать в уме, соответственно, в уме не будет места для отрицательных концепций, мыслей. Если вы будете давить в себе отрицательные эмоции, отрицательные мысли, то вам это будет очень трудно делать. Если вы будете говорить себе: «Плохие мысли, не приходите. Не думай о плохом» - то вам будет очень трудно, потому что они, наоборот, с удвоенной силой будут возникать в вашем уме.

Ваш ум подобен дому. В вашем уме, подобном дому, стоит один стул. Если на этот стул садится хороший человек, то плохому человеку в этом доме сесть некуда. Поэтому негативные концепции будут заходить, видеть, что место занято, и уходить. И, увидев, что на этом стуле всегда сидят хорошие концепции, они будут расстраиваться и говорить: «Ну вот, мне даже никто не дает здесь посидеть». Ваши негативные эмоции настолько хитры, что они все время выжидают удобного момента. Стоит только позитивным концепциям, позитивным мыслям встать со стула, как они тут же бегут его занимать. Даже во время медитации, когда вы медитируете, стоит вам на секунду отвлечься от позитивного настроения, как тут же проникают негативные мысли и садятся на стул в вашем уме. И вы говорите: «Ой, не могу я больше медитировать».

Как же вам быть в такой ситуации? Если вы будете выгонять эту негативную концепцию, негативную эмоцию со стула, то она не уйдет, а будет упрямо на нем сидеть. Вы должны применить ту же технику, что и в отношении маленьких детей. Для того чтобы ребенка отвлечь от чего-то, его нужно чем-то занять. И вот вы показываете этой своей негативной эмоции издали какую-то конфетку, что-то интересное и говорите: «Вот, смотри, как там интересно». И она тут же соскочит со стула и понесется в ту сторону. В это время надо улучшить момент и опять посадить на этот стул позитивную эмоцию. А конфетка здесь символизирует дыхательную медитацию. Когда на стуле вашего ума восседает негативная эмоция, вы не должны ее прогонять, говорить: «Уходи, уходи. Я хочу медитировать о преданности Учителю». Она не уйдет. Не надо бить себя, говорить, что вы такой плохой, что у вас все так плохо внутри, и вы не можете медитировать о преданности Учителю.

Так у вас ничего не получится. Вы должны применить отвлекающий метод. Вы должны сказать: «Ну, хорошо. Сиди тогда на стуле». Тогда вы применяете отвлекающий маневр и приступаете к дыхательной медитации. Вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете, концентрируясь на своем дыхании, считаете свои вдохи и выдохи. И, поскольку в одном сознании не могут одновременно породиться две концепции, то, когда вы сосредоточены на дыхании, в вашем уме не могут появиться привязанность, гнев и все остальное. Если вы полностью сосредоточены на дыхании. Но, как только вы вышли из состояния этой медитации, как только вы закончили дыхательную медитацию, моментально, без малейшего перерыва нужно зародить в себе позитивный настрой ума, чтобы не дать возможность негативным концепциям проникнуть в ум. Тогда медитировать будет легко.

Очень легко пресечь негативные эмоции, негативные концепции, если вы знаете, как это делается. Если вы не знаете, как это делается, то это очень трудно. Даже если вы отрежете себе руку, вы не сможете их пресечь. Психологи говорят о том же самом. Они анализировали, анализировали человеческую психику, и сейчас пришли к тем же выводам. Они говорят, что для того, чтобы изменить мышление и поведение людей, их надо чем-то

заинтересовать. Человек не может меняться, если ему не интересно. У него на смену одним привычкам могут прийти другие только в том случае, если он заинтересован.

Таковы сущностные наставления. Я надеюсь, что они будут очень полезны вам в вашей медитации. Поскольку вы приехали издалека и прошли через такие трудности, то, с моей стороны, это небольшая компенсация вам за ваши трудности, небольшой подарок вам. В действительности, эти сущностные наставления просто бесценны. Все ваши трудности – ничто, по сравнению с этими сущностными наставлениями.