

Я очень рад посетить это место, ваш ретритный домик в день ламы Цонкапы. Я хочу дать название этому медитационному центру: «Центр медитаций «Ламрим». Так что здесь вы должны, в основном, уделять внимание именно медитациям на Ламрим. То, что сегодня, в день ламы Цонкапы, мы с вами обрели этот центр, центр медитаций на Ламрим – это как очень большой подарок ламе Цонкапе, который мы сегодня делаем. Здесь вы также можете сделать практики нёндро.

Практики нёндро нужны для того, чтобы достичь реализаций Ламрима. Основные реализации Ламрима – это реализация отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Из-за того, что у нас нет до сих пор этих трёх основ пути, мы всё ещё возвращаемся в сансаре. Медитация на шаматху тоже предназначена для достижения реализации Ламрима, это не есть что-то отдельное от практики Ламрим. Лама Цонкапа очень подробно объяснил предназначение шаматхи. Шаматха предназначена для развития отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту.

Когда у вас будет шаматха, когда у вас будут три основы пути, то тантра станет очень лёгкой для вас. Тогда вы станете настоящими практиками тантры. Лама Цонкапа объясняет в своём труде «Нагрим Ченмо – стадии тантрического пути», что, когда у вас появятся шаматха и бодхичитта, после появления этих реализаций, если вы просто получите тантрическое посвящение, тем самым вы вступите на первый путь тантры – путь накопления тантры.

Без бодхичитты же вы не способны получить полное тантрическое посвящение. Вы должны понимать это. Это будет для вас просто как благословение. Благословение, которое создаёт причины для того, чтобы в будущем вы вновь могли бы встретиться с тантрой. Может быть, конечно, вы получаете некоторый уровень посвящения, потому что всё-таки у вас уже есть некоторое понимание трёх основ пути. Если же у вас нет никакого понимания трёх основ пути, значит, во время тантрического посвящения вы ничего не получаете. Поскольку вы всё-таки получали учение по Ламриму, вы получили некоторый уровень тантрического посвящения, но это еще не настоящее посвящение.

Поэтому не считайте себя йогинами, вы пока ещё не йогины. Пока вы, согласно Ламриму, являетесь практикующими начального, низшего уровня, потому что ваш ум по-прежнему в основном озабочен делами этой жизни. Вам нужно ослабить привязанность к этой жизни. Нужно больше заботиться о будущей жизни. Это важнее, чем эта жизнь.

Итак, вы должны быть более озабочены счастьем в будущей жизни. Для этого очень важны медитации на непостоянство и смерть, драгоценность человеческой жизни, практика Прибежища. А также медитация на карму. Всё это помогает ослабить привязанность к этой жизни. Без ослабления привязанности к этой жизни вы не сможете достичь никаких реализаций. Таким образом, медитация на Ламрим расширит ваше сознание, откроет его, и вас начнёт больше волновать будущая жизнь, чем эта. Тогда вы будете понимать, что неизвестно, что наступит раньше: будущая жизнь или будущий год.

Я, в общем, уже дал вам учение по Ламриму, поэтому здесь для вас, в первую очередь важно заниматься практиками нёндро. Это подобно подготовке почвы вашего ума. Для того чтобы вырастить богатый урожай Просветления, сначала очень важно подготовить к этому посеву почву, поле вашего ума. В настоящий момент почва нашего ума очень сухая, каменистая, в ней очень много сорняков. Если вы не подготовите своего ума должным образом почву, если в ней останется очень много камней, сорняков, если она будет по-прежнему такая же сухая, каменистая, и в такую почву вы засеете семена отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, то ни одно из этих семян не прорастёт. Также

бесполезно сеять туда и семена тантры, они не прорастут. Семена шести йог Наропы тоже не вырастут. Это будет пустой тратой времени – сразу сеять туда столько семян, вместо того чтобы сначала подготовить почву к посеву.

Некоторые люди в Европе считают себя буддистами уже на протяжении двадцати лет. Но поскольку почва их ума осталась сухой, то, что бы они туда ни сеяли, ничего не вырастает, и в итоге они говорят: «Всё, меня это больше уже не интересует». Очень важно заложить вот эту необходимую основу, фундамент. В традиции Кадампы, в традиции ламы Цонкапы принято основной акцент делать именно на подготовительной практике, на закладывании этого фундамента. Это очень важно. Важно иметь очень хороший фундамент в уме. Чем прочнее будет этот фундамент, тем легче вы сможете надстраивать на нём всё более высокие практики и высокие реализации. А если же вы попытаетесь, не имея этого фундамента, сразу же перепрыгнуть к высоким практикам в надежде достичь высоких реализаций, вы ничего не достигнете. Это ошибка.

Здесь такой же механизм, как и в практике кун-фу. Настоящие шаолиньские мастера говорят, что самое главное – это подготовить ученика, чтобы у него был фундамент, хорошая подготовка. Если подготовка будет очень хорошей, тогда очень быстро и легко можно будет достичь успеха и во всех высоких техниках. Если у вас уже есть хороший фундамент, а потом я вам открою одну технику кун-фу, например, такое-то движение руки, то вы, позанимавшись одну ночь, на следующее утро станете уже совсем другим человеком, потому что у вас есть фундамент.

Тантра, высокие сущностные инструкции имеют такой же механизм. Сущностные инструкции не даются ученикам сразу, потому что они не будут полезными без фундамента. Если вам давать много сущностных наставлений, вы будете слушать, а изменений в вас никаких не произойдет, потому что у вас нет фундамента.

Однажды Марпа написал сущностные наставления по практике на бумаге, запечатал это письмо, отдал его Миларепа и сказал: «Пока не читай. Однажды у тебя возникнут очень большие препятствия, ты не будешь знать, что делать, вот тогда открой и прочти». Миларепа сел в медитацию. Однажды его тело сильно ослабело, он не смог продолжать медитировать. Тогда-то он вспомнил слова своего Духовного Наставника и подумал: «Ну, теперь-то пришло время мне заглянуть в эти сущностные наставления» – и развернул это письмо. Что же там было написано? «Поешь вкусной еды. Ешь больше мяса, пей бульон, суп и отдыхай». Вот только это и было написано. Он поел досыта, выпил питательную похлёбку, бульон, тело его окрепло – и он продолжил свою медитацию с новыми силами. Он сразу достиг реализации тумо.

Не думайте, что сущностные наставления – это что-то такое особенное. Сущностные наставления – это советы Учителя, которые подходят именно к этому моменту, к определённом моменту вашей жизни. Если, допустим, на каком-то этапе вам нужно просто поесть, Учитель скажет: «Поешь» – и это будет уже сущностное наставление.

Но фундамент заложить очень трудно. Фундамент понимания философии очень тяжело заложить, а сущностные наставления – это очень легко. Я очень много потратил на вас своих сил и времени, поэтому, хотя у вас пока ещё нет хорошего фундамента, но ваш уровень, ваш фундамент гораздо выше, чем у других буддийских учеников. Если вообще посмотреть на ситуацию, которая складывается в наши дни, то у вас фундамент гораздо лучше, чем у других.

Недавно, когда я посетил Венгрию, там-то я понял, что мои ученики вовсе не такие уж и плохие. В Венгрию буддизм попал раньше, чем в Россию. Уже двадцать лет люди получают там учение, кто-то переводит даже двадцать лет. И эта женщина, которая была моим переводчиком на венгерский, переводит там уже двадцать лет. Но когда я стал давать учение о трёх основах пути, выяснилось, что она не знает, что такое отречение. И когда я стал давать учение о четырёх благородных истинах, они были поражены, они в первый раз слышали это учение. Они настолько изголодались по настоящему учению. Они стали меня приглашать: «Пожалуйста, приезжайте к нам снова и снова, мы больше ни от кого не слышали таких учений».

Туда обычно приезжает Учитель, даёт посвящение и, ничего толком не объяснив, уезжает. Потом приезжает другой Учитель, опять даёт посвящение и опять уезжает. В итоге они нахватались только посвящений, а фундамента никакого у них нет. Зато они получали там шесть йог Наропы, Махамудру и Дзогчен – и всё это там очень популярно. Какая польза от всего этого без малейшей основы, без малейшего фундамента?

Когда Падампа Сангье – великий индийский мастер – пришёл в Тибет, в Тибете в те времена очень многие интересовались медитацией на ясный свет, но он сказал: «А какой смысл созерцать свой ум, если в нем нет бодхичитты?» У этих людей нет даже общего, теоретического представления о четырёх благородных истинах. У вас же совершенно другая ситуация. Я могу в любой момент попросить вас неделю медитировать, например, о преданности Гуру. У вас в сознании уже есть весь материал для этой медитации. Или, например, я попрошу вас медитировать о драгоценности человеческой жизни, и вы тоже будете знать, о чём размышлять, у вас тоже уже имеется весь этот материал. Для медитации на непостоянство и смерть у вас тоже есть очень обширный материал.

Если я попрошу венгров в Венгрии помедитировать неделю на непостоянство и смерть, они будут повторять только одно: «Я умираю, я умираю» – и больше ни о чём и не смогут думать. Итак, фундамент, основа – подробнейшее учение по Ламриму – это очень и очень важно. Размышляя о томах Ламрима, вы научитесь заниматься аналитической медитацией. Самое трудное, что только может быть, – это именно аналитическая медитация. Благодаря аналитической медитации изменится весь механизм работы вашего ума. А когда вы будете заниматься аналитической медитацией с помощью шаматхи, тем самым вы сможете полностью устранить из своего сознания все омрачения. Например, если уже после шаматхи вы начнёте заниматься аналитической медитацией на абсолютную природу всех феноменов, постепенно вы придёте к прямому познанию пустоты. А это и есть главное противоядие от омрачений. Вот к этому вы должны стремиться. Это очень нелегко.

Сначала обретите противоядие, потом уже можете с его помощью устранять омрачения. Если же у вас нет этого противоядия, как вы можете устранять омрачения? Они будут просто смеяться над вами. Ясный свет – это не противоядие. С безначальных времён ясный свет сосуществует с неведением. Если бы только он был противоядием, неведение давно бы уже пропало. Из ясного света появляются все омрачения, а потом опять растворяются в ясном свете и пребывают там в латентном виде. Но вот когда этот наитончайший ум – ясный свет напрямую познаёт пустоту, тогда он становится противоядием от омрачений. Если ясный свет не познаёт пустоту, то это просто ясность и познающая способность. Какой в этом смысл? Небуддисты тоже созерцают свой ум. Они пребывают в сосредоточении на уме в течение многих калп и при этом не освобождаются.

Атиша как-то спросил у своего ученика Дромтонпы: «Что бы ты выбрал: иметь ясновидение или просто общее (не подробное) теоретическое представление обо всём Ламрима?» «Я бы предпочёл иметь общее теоретическое понимание всего Ламрима, – ответил Дромтонпа, – потому что в своих прошлых жизнях я уже развивал шаматху, и ясновидение у меня тоже было. А если бы вместо этого у меня было теоретическое представление обо всём пути Ламрима, то, благодаря ему, я бы к этому моменту уже освободился от сансары». Это правда. Атиша был очень доволен ответом, он сказал: «Верно».

Общее представление обо всем Ламрима – это очень высокая реализация, гораздо выше, чем ясновидение. Благодаря такому общему представлению вы сможете породить в своём уме вдохновение к достижению полной реализации всего Ламрима. И когда-нибудь вы сможете достичь всех этих реализаций. В качестве подготовки почвы своего ума, разрыхления этой почвы, очищения её сначала делайте практики нёндро.

Сто тысяч **мантр Прибежища** – это как подготовка почвы к посеву, очищение её от камней и тому подобного, а также орошение водой. Практика Прибежища одновременно помогает очистить негативную карму и накопить заслуги – у неё две функции. Так что, когда вы делаете практику Прибежища, у вас должно быть в сердце какое-то чувство Прибежища. Когда вы будете, начитывать мантру Прибежища, иногда вы можете, читая мантры, одновременно медитировать на Ламрим: сначала вы осознаёте реальную опасность рождения в низших мирах, порождаете в себе страх, и с этим страхом ищите Прибежище. Потом вы понимаете ущербность всей сансары вообще и принимаете Прибежище, прося, чтобы Три Драгоценности спасли вас от всей сансары, помогли вам избавиться от болезни омрачений, из-за которой вы вращаетесь в сансаре. Далее вы ощущаете страх не только за себя, но и за всех живых существ, и с чувством сострадания принимаете Прибежище, прося защитить не только себя, но и всех живых существ от болезни омрачений, от сансары. Если вы с таким чувством, с таким настроением будете читать «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ», то вы будете по-настоящему заниматься практикой Прибежища.

Качество практики гораздо важнее количества. Даже если вы целый месяц будете делать эту практику, ничего страшного. Зачем вам торопиться? Наш ум в своём возбуждении считает, что надо побыстрее разделаться с практиками нёндро, чтобы перейти к каким-то более высоким практикам, чтобы потом вы могли бы похвастаться своим друзьям: «Вот я нёндро сделал, теперь я делаю то-то и то-то». Это большая ошибка. Практики нёндро нужны не для того, чтобы быстрее их закончить и перейти к чему-то более высокому. Они нужны как раз для того, чтобы заложить в ваш ум вот этот необходимый вам фундамент.

Когда я вспоминаю свои практики нёндро Прибежища, я понимаю, что в свое время я их делал неправильно. У меня есть желание опять повторить практику Прибежища. Сейчас я бы сделал ее гораздо качественнее, чем раньше.

Один геше и один монах вместе делали затворничество по Прибежищу, то есть они одновременно сидели в ретрите по Прибежищу. Монах закончил практику довольно быстро и спросил геше: «Почему я закончил, а ты все еще делаешь? Ты же геше. Наоборот, ты должен быстрее меня это закончить». Геше сказал: «Может быть, ты больше внимания уделял количеству. Я же количеству не уделяю большого внимания. Я понял, что моя практика была недостаточно качественной, поэтому для того, чтобы сделать ее чище, решил повторить». Монаха очень тронули эти слова, и он тоже опять с самого начала приступил к ретриту по Прибежищу, и на этот раз делал его очень чисто. Он попросил этого геше, чтобы тот объяснил ему, как правильно делать эту практику.

Вообще, вы можете сделать практику Прибежища два или три раза, с каждым разом она у вас будет все лучше и лучше. Когда вы начнете второй раз делать практику Прибежища, вы поймете, что когда вы делали это недро первый раз, то никакой практикой Прибежища не занимались, а просто, как попугай, читали мантры: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...» Когда вы будете делать практику Прибежища в третий раз, вы поймете, что во второй раз у вас, конечно, уже была практика Прибежища, но не очень чистая. Но в третий раз ваша практика Прибежища будет чистой. Даже если вы три раза сделаете недро Прибежища, это все равно будет очень полезно. Гораздо полезнее, чем уходить в затворничество по какой-нибудь высокой тантре. Зачем представлять себя божеством без основы? Это только усилит ваше эго. Вы будете считать себя божеством и думать, что все должны принимать в вас прибежище. Без понимания пустоты тантра опасна, она возвращает ваше эго еще больше. Вы услышите о том, что с помощью тантры можно достичь состояния Будды за одну жизнь, и ваше эго будет говорить вам: «Да, да, тантра – это быстрый, легкий путь. Зачем тебе сутра, это очень медленный путь». Ваше эго будет обманывать вас, поэтому тантра передается тайно, только тем людям, у которых хорошая подготовка, хороший фундамент. К сожалению, в наше время это делается не так.

После недро Прибежища сделайте сто тысяч **мантр Ваджрасаттвы**. Это очень полезно для очищения негативной кармы. Затем – сто тысяч **мантр Мигзэм**, Гуру-йоги. А потом в течение месяца или пятнадцати дней вам нужно делать **подношение мандалы**. Не надо подсчитывать, сколько вы делаете. Просто пятнадцать дней делайте подношение мандалы, потому что, если вы будете считать, практика не будет качественной. У вас должна быть металлическая основа для мандалы с рисом и пр. Если вы получали посвящение, то надо читать «Лама Чодпа». Когда доходите до подношения мандалы, вы делаете сначала длинное подношение мандалы на тибетском или на русском, а потом короткое (саже пюдже ...), либо на тибетском, либо на русском. Главное – это визуализация: то, что вы представляете. Делайте это подношение мандалы специально для достижения реализации отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, а также шаматхи. Думайте: «Для того чтобы достичь этих реализаций, мне нужны очень большие заслуги. Без заслуг все эти реализации будут невозможны. Для того чтобы накопить эти высокие заслуги, я подношу вам, будды и бодхисаттвы, свои тело, речь и ум, а также всю Вселенную с горой Меру, со всем драгоценным, что есть в этом мире. Пожалуйста, благословите меня на достижение всех этих реализаций».

Потом вы говорите «ЙИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЪЯТАЙАМИ» и разрушаете мандалу. Когда вы опрокидываете ее к себе, то это символизирует просьбу о даровании реализаций. Одновременно вы представляете, что из Поля заслуг исходит желтый свет, который наполняет вас и благословляет на достижение реализаций. В течение как минимум двух недель занимайтесь этой практикой по четыре сессии в день. Между сессиями размышляйте о качествах Будды, Дхармы и Сангхи, о том, что Будда настолько весомый объект, что даже если вы поднесете ему горсть песка с огромной верой, то уже этим накопите невероятные заслуги. А если же вы поднесете всем буддам и всем божествам всю Вселенную с горой Меру и четырьмя континентами, подумайте о том, какие огромные заслуги создаст это подношение. Не думайте, что это какая-то там гора Меру и четыре континента. Это символ. Она символизирует всю Вселенную со всеми ее богатствами.

Даже одна горсть песка, поднесенная Будде с большой верой, принесет вам невероятные заслуги. Если же вы подносите всю Вселенную со всеми ее богатствами всем буддам и всем божествам, то заслуги будут просто необычайны. А когда заслуги у вас высоки, то покой приходит к вам сам собой. Если есть заслуги, то все приходит само собой, а если

заслуг нет, то даже если сегодня у вас есть дом, дача, то завтра ничего этого не будет. Заслуги – это очень важно. Если у вас они есть, то не надо волноваться. Это не мой совет, это совет драгоценных Учителей: Далай-ламы, ламы Цонкапы, Атиши. В их словах нет ошибок, им можно верить на сто процентов.

Итак, занимайтесь здесь и такой практикой нендро, то есть подношением мандалы. Такое учение я обычно не даю большому количеству людей. Перед большой аудиторией я обычно даю общую информацию.

Затем, когда вы закончите все нендро, после этого неделю медитируйте на **преданность Учителю**, затем неделю – медитируйте на драгоценность человеческой жизни по четыре сессии в день. Когда вы будете делать медитацию на преданность Учителю, в течение этой недели между сессиями не читайте никаких других книг – только о преданности Учителю. Не думайте ни о чем другом – только о преданности Учителю. Во время практики все время визуализируйте перед собой Духовного Наставника, делайте ему подношения и так далее. Затем, когда вы будете просить благословения, визуализируйте Духовного Наставника у себя над головой. А все остальное время по большей части визуализируйте Духовного Наставника в своем сердце. Когда вы едите, визуализируйте у себя в сердце Духовного Наставника в форме Будды Ваджрадара и подносите ему пищу как Будде Ваджрадара. Тогда вы будете постоянно получать благословение Духовного Наставника.

Преданность Гуру – это корень всех реализаций. Без преданности Учителю вы не сможете достичь никаких реализаций. Если же преданность Учителю сильна, то все реализации приходят к вам очень легко. Тогда и шаматха будет для вас очень легкой. Преданность Учителю очень важна. Пабонгка Ринпоче говорил, что если, не имея преданности Гуру, вы будете на что-либо медитировать, то у вас есть только десять процентов шансов достичь реализации. Если же у вас есть преданность Учителю, то у вас девяносто процентов шансов достижения реализации. Секрет достижения всех духовных реализаций – это именно преданность Гуру. Основная цель, с которой вы медитируете на преданность Учителю, состоит в развитии у себя веры в Духовного Наставника и уважения к нему.

Для того чтобы породить в себе веру в Духовного Наставника, постарайтесь увидеть Наставника как воплощение всех будд. Также есть много других причин (я вам их уже объяснял) на то, чтобы считать Духовного Наставника Буддой. К тому же вы не можете сделать вывод, что ваш Духовный Наставник – не Будда, потому что у вас нет на это оснований. В целом ваши Духовные Наставники – Будды. К тому же очень трудно определить, кто из ваших Духовных Учителей Будда, а кто – не Будда. Если же вы будете видеть их всех как Будд, то вы от этого только выиграете. Благословение Духовного Наставника в большей степени зависит от вас, чем от него. Если ваш Учитель – не Будда, как, например, я, если он обычный человек, но вы воспринимаете его как Будду, то для вас он является воплощением всех будд. Я сам – не Будда, но для вас я – воплощение всех будд.

Для вас я подобен оракулу. Оракул – это не само божество или защитник Дхармы. Оракул – это посредник. В его тело входит дух этого защитника и затем через него, через его тело благословляет вас. Духовный Наставник – это воплощение всех будд и всех божеств. Даже если он сам – не Будда, лишь через него вы получаете все благословения. Поэтому совершенно не имеет никакого значения, кто ваш Духовный Наставник на самом деле – Будда или нет, для вас он – воплощение всех будд. К тому же он добрее к вам, чем будды. Скажите себе: «Ведь именно он показывает мне путь. Мой первый Духовный Учитель, который указал мне путь, неважно, Будда он на самом деле или не Будда, но для меня он добрее Будды, потому что именно через него я получил Дхарму и мой ум открылся».

Поэтому в тексте «Лама Чодпа» четко говорится, что Духовного Учителя нужно считать добрее, чем будд всех трех времен. Тогда денно и ночью вы будете получать благословение.

Когда вы породите в себе такую сильнейшую веру в Духовного Наставника, с этой верой можете читать строки из «Лама Чодпа»:

Вы – Гуру, Вы – Йидам, Вы – все Дакини и Защитники.  
Отныне и до Просветления лишь Вы – мое Прибежище.  
В этой жизни, в бардо и во всех будущих рождениях  
держите меня крюком своего сострадания,  
спасайте меня от страха перед сансарой и нирваной и даруйте мне все сиддхи,  
будьте моим другом навеки и охраняйте меня от препятствий.

Затем, когда в результате вашей аналитической медитации у вас возникнут сильные чувства веры и уважения к Духовному Наставнику, вы должны прекратить аналитическую медитацию и, читая эти строки, стараться как можно дольше пребывать на этом сильном чувстве веры и уважения. Медитация подобна разведению огня. Аналитическая медитация нужна для того, чтобы разжечь в вас огонь чувства. Когда огонь горит ярко, сильно, не нужно продолжать аналитическую медитацию, потому что это помешает пламени. Вот когда огонь затухает, нужно опять разжигать его, опять добавить аналитическую медитацию.

Итак, реализация – это кипящая вода. Например, вы должны вскипятить воду преданности Учителю. Для этого нужен огонь аналитической медитации. Огонь дает аналитическая медитация. Когда огонь разгорится ярко, сильно, просто пребывайте на этом, то есть позвольте этой воде вскипеть. Когда огонь становится все слабее и слабее, вам уже не нужно вновь повторять всю эту аналитическую медитацию, вы ее до этого уже делали подробно. Достаточно лишь опять произнести эти строки: «Вы – Гуру, Вы – Йидам, Вы – все Дакини и Защитники...» – и тогда огонь опять разгорится сильнее. Аналитическая медитация, которую вы провели до этого, заложила очень хорошую основу у вас в уме, поэтому, когда огонь начнет ослабевать, вы должны лишь чуть-чуть подбавить этого огня, не слишком сильно. А вот если огонь совершенно потухнет, то вам придется проводить всю аналитическую медитацию заново. Если же огонь лишь чуть-чуть ослабел, вы должны сразу же понять, что он ослабевает, и просто подбавить жара, то есть просто повторить вот эти строки из «Лама Чодпа». Тогда эти строки опять сотрясут весь фундамент аналитической медитации, которую вы проводили до этого.

Вот это и есть – сущностное наставление. То, что я сейчас вам даю его, имеет смысл, потому что у вас есть уже этот фундамент, необходимый для него. Обычно я на публике не даю такие учения. Это комментарий, основанный на личном опыте. Когда Духовный Наставник сам в медитации переживает это, а потом дает вам советы, основанные на том, что он сам испытал, это также называется *обнаженный комментарий*. К давалось Ламриму очень много различных видов комментариев. Что такое обнаженный комментарий? Это когда отец-врач для того, чтобы научить своего сына врачебному делу, ничего от него не скрывает. Он подводит его к трупу, разрезает и показывает все органы, как они работают, где находятся, то есть показывает все обнаженно, без прикрас. Такой вот обнаженный комментарий я вам даю.

Теперь постарайтесь испытать то же самое на личном опыте. Если вы будете заниматься такой медитацией первый, второй, третий день, то на четвертый день точно вам должен присниться необычный сон. Если вы будете все делать как следует, то невозможно, чтобы

на четвертый день вам не приснился благоприятный сон. Вам приснится особый сон. На четвертый день вам не только приснится сон, но и ваш ум совершенно изменится. Он будет очень умиротворенным, вы будете переполнены огромной радостью от того, чем вы занимаетесь. Вам будет очень приятно находиться в ретрите. Даже если вам будет нечего есть, ваш ум будет очень счастлив и вы не будете испытывать голода.

Также благодаря медитации на преданность Учителю вы будете полностью застрахованы от безумия, умственных сдвигов. Вам не надо будет специально просить защитников Дхармы, чтобы они защищали вас. Вас и так будут защищать все защитники Дхармы, у вас будет более чем достаточно защитников, потому что пчелы всегда сами слетаются на мед, их не надо приглашать.

Таким образом, вам нужно неделю заниматься медитацией на преданность Учителю, но если вы сможете посвятить этому две недели, это будет еще лучше. Почему я говорю о недельном сроке? Потому что боюсь вас напугать. Вы подумаете: «Какой ужас! Две недели – это так много». Но это минимальный срок. На самом деле две недели – это полезнее.

Итак, две недели – медитация на преданность Учителю, затем с радостью в уме вы приступаете к медитации на **драгоценность человеческой жизни**. Это нужно делать в течение недели. Здесь применяется тот же механизм, о котором я вам раньше говорил, все те же основные пункты. Все это помогает вам развить убежденность в драгоценности человеческой жизни. У аналитической медитации на преданность Гуру две цели, две функции: породить веру в Духовного Наставника и уважение к нему. С этой целью вы размышляете над этими пунктами. Какова основная цель медитации на Драгоценную человеческую жизнь, в чем вы должны убедиться? Вы должны породить в себе энтузиазм, но для того, чтобы он породился, в чем вы должны себя убедить?

Здесь даются три основных положения. Первое – *определение драгоценной человеческой жизни*. Что мы должны для себя определить? Мы должны определить, как она драгоценна. Для этого мы рассматриваем восемь свобод и десять благоприятных условий для практики Дхармы.

Если вы не способны заниматься Дхармой, будучи человеком, когда же еще вы сможете практиковать Дхарму? Подумайте: «С безначальных времен и до сегодняшнего момента я прожил уже столько жизней, но до сего момента не имел наилучшей возможности освободиться от своих омрачений, чем сейчас. На сегодняшний день я имею все восемнадцать характеристик. Сегодня произошло что-то невероятное, невозможное».

Учителя Кадампы все время приводили такой пример: слепой безногий человек спал на большом камне и свалился с него во сне. Проснувшись, он обнаружил себя на спине дикого оленя. Тогда он сказал: «Сегодня случилось невозможное. Слепой и безногий человек скачет верхом на диком олене. Если я сегодня не спою песню, то когда мне еще ее петь?» Мы точно такие же – мы слепые из-за нашего неведения, безногие, потому что у нас очень мало заслуг. Несмотря на свою слепоту и отсутствие ног, то есть заслуг, мы все равно обрели безупречную драгоценную человеческую жизнь. Сегодня благодаря доброте Духовного Наставника случилось нечто невозможное, поэтому, если сегодня я не буду практиковать, когда же мне еще практиковать?

Итак, сначала определите, распознайте драгоценную человеческую жизнь. Затем медитируйте на *значимость драгоценной человеческой жизни*. Как она значима с точки зрения временных целей и как она значима с точки зрения долговременных целей. Затем медитируйте на *редкость драгоценной человеческой жизни*. Не думайте, что драгоценная

человеческая жизнь – это что-то отдельное от вас и существует где-то там далеко. Вы сами: ваше тело, ваш ум – это и есть драгоценная человеческая жизнь, подобная драгоценности исполнения желаний. Именно полагаясь на драгоценную человеческую жизнь, которая у вас есть сейчас, вы сможете пересечь океан сансары. Шантидева говорил, что такая лодка не будет доставаться снова и снова, поэтому скажите себе: «Не проспи свой шанс!» Таким образом, развивайте в себе сильнейшее вдохновение к тому, чтобы использовать драгоценную человеческую жизнь, извлекая из нее смысл. «Я не потрачу впустую эту драгоценную человеческую жизнь впустую. Как будет жаль не использовать по назначению такой драгоценный бриллиант!»

Через неделю такой медитации приступайте к медитации на **непостоянство и смерть**. Затем – **Прибежище**. В будущем я дам вам более подробные инструкции. Затем неделя медитации на **карму**. Затем две недели – **четыре благородные истины** для развития отречения и две недели – медитация на **бодхичитту**. Затем, если у вас есть уже некоторое понимание пустоты, две недели медитируйте на **пустоту**, стремясь достичь ее концептуального познания. После этого, уже с таким фундаментом в уме, постарайтесь развить **шаматху**. Все эти медитации, о которых я вам сейчас рассказывал, немного укротят ваш ум. Если ваш ум уже будет немного укрощен, вам будет уже гораздо легче развить шаматху. Пока еще этот огонь не потух, пока ум опять не высох, постарайтесь на этом топливе сразу приступить к развитию шаматхи, к интенсивной практике шаматхи. Для этого вам нужны полные наставления по шаматхе. Вам еще не хватает очень многих сущностных наставлений. Если вы упустите хотя бы одно сущностное наставление, вы можете медитировать хоть пять или шесть месяцев, но у вас не будет прогресса. Очень важно иметь наставления во всей полноте.

В любом случае, разовьете вы за шесть месяцев шаматху или нет, шесть месяцев вы должны потратить на интенсивную медитацию. Не разовьете – ничего страшного. Значит, у вас еще нет полных причин для развития шаматхи. Когда вы выйдете из ретрита, опять читайте книги, получайте учение, чтобы понять, что вы делали неправильно, чего вам не хватало для реализации шаматхи. После такого ретрита мое учение по шаматхе будет для вас очень-очень драгоценным. Для других людей оно не будет настолько драгоценно, как для вас, потому что вы поймете всю его ценность. В этом случае те наставления, которые я буду давать, окажутся непосредственно связанными с вашим опытом медитации. Даже если вы не разовьете шаматху за этот шестимесячный ретрит, ничего страшного. Выйдя из него, попробуйте опять получить полные наставления по шаматхе. Не надо разочаровываться: «У меня ничего не получится». Ничего страшного. Асанга медитировал двенадцать лет, пытаясь получить прямое видение Будды Майтреи. Что такое шесть месяцев по сравнению с этим сроком? Ничто. «Но все равно у меня уже есть некоторый прогресс. Правда, я не создал полную причину, поэтому не могу продвигаться дальше, поэтому мне нужно обрести более подробные знания».

Тогда вы должны опять попросить учение по шаматхе, и, когда будете его слушать, обязательно поймете: «Ага! Именно это я не усвоил, именно это я не применял в своей медитации. Если бы я знал это, когда сидел в ретрите, несомненно, достиг бы реализации». У тех моих друзей, которые медитируют на шаматху, нередко бывает, что после пятимесячной практики они читают текст, натываются на какой-то момент, который они пропустили, и очень сокрушаются. Они говорят: «Вот если бы я раньше об этом знал, я бы не потратил впустую столько времени».

Не думайте, что ваши медитации на Ламрим ограничились тем, что я вам рассказал. После того, как вы проведете ретрит по шаматхе, вы должны опять приступить ко всему циклу медитаций на Ламрим в том же порядке. Особенно когда вы породите шаматху, вы должны

добиваться спонтанных реализаций Ламрима и не прекращать медитаций до тех пор, пока у вас не появится спонтанная реализация всех тем Ламрима, начиная с преданности Учителю. До этого у вас появлялось после этих медитаций лишь некоторое чувство. Когда же у вас буде шаматха, достичь спонтанных реализаций вам будет нетрудно.

Каков, например, критерий достижения спонтанной реализации преданности Учителю? Вы будете непроизвольно видеть Учителя неотделимым от Будды. Будда для вас будет неотделим от Учителя, Учитель – неотделим от Будды. Вы не будете делать никаких различий между ними. Это будет спонтанно, непроизвольно так восприниматься вами. Когда вы будете говорить «Духовный Наставник» или вспоминать о нем, или видеть его, то для вас он будет означать Будду. А когда вы будете говорить «Будда», для вас Будда будет неотделим от Духовного Наставника. А также любое божество будет неотделимо от Духовного Наставника. Таков критерий спонтанной реализации преданности Гуру. Без шаматхи достичь этой спонтанной реализации очень тяжело.

Существует также множество критериев реализации тем всего Ламрима. Я о многом вам еще не рассказывал. Обширный Ламрим, который написал лама Цонкапа, это все еще слишком общее учение, которое нуждается в очень детальных комментариях. Существуют подробнейшие комментарии к этому тексту. В своем «Большом Ламриме» лама Цонкапа не раскрыл очень большое количество сущностных наставлений, скрыл их, оставил за пределами текста. Такие сущностные наставления вы можете услышать только от своего Духовного Наставника, если он непосредственно вам их даст.

А теперь мы проведем подношение Цог. Сегодня день ламы Цонкапы. В честь этого праздника я дал вам драгоценное учение.