

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Теперь я буду давать более подробное учение по Махамудре. Если бы я рекламировал это заранее, то это было бы неправильно, потому что очень много бы пришло людей по рекламе, которые не подходят для получения такого учения. Поэтому наш семинар был заявлен как «Сутра сердца», тем не менее, я буду давать учение по Махамудре. В будущем мы так и будем поступать, рекламировать мы будем какие-то общие учения, что семинар посвящен тем или иным общим учениям, а учение будет даваться необычное. Если так будет получаться, что на ретриты будет приходиться очень много людей, тогда учение тоже будет даваться общее. Когда я вначале давал вам базовое учение, по вашим лицам я увидел, что вас искренне интересует практика Дхармы. Поэтому я считаю, что от вас не надо скрывать такие учения. Даже в тибетском обществе очень мало тех, кто действительно заинтересован в практике Дхармы, в медитации, в проведении ретритов. Когда я вижу на ваших лицах такое вдохновение к практике, к медитации, какое я разве что видел у своих друзей, которые медитируют в горах, я знаю, это вдохновение надолго у вас не задержится, это как молния, которая на мгновение лишь освещает ночное небо. По словам Шантидевы позитивный настрой ума, который вдохновляет нас к практике Дхармы, длится очень мимолетно, подобно молнии, которая на мгновение пронзает ночную тьму.

Если вас интересует медитация, то очень важно медитировать на то, что вы очень хорошо и полностью знаете, знаете полный механизм того, как это работает. Сначала теоретически вы должны понимать: «Если я буду поступать так-то и так-то, то результат будет такой-то». Вы должны очень ясно отдавать себе в этом отчет, и тогда вы действительно сможете однонаправленно погрузиться в эту практику. Если вы даже теорию не знаете, как достичь этой реализации, то как вам удастся достичь этого на практике? Теория предназначена для практики. Не думайте, что для тех, кто медитирует, теория не нужна, что те, кто медитирует, просто должны медитировать и все, это большая ошибка, только дураки так скажут. Совершенно очевидно, как в науке, так и в других областях, везде работает один и тот же механизм – сначала необходимо усвоить теорию. Сначала нужно понять теорию, потом на практике можно получить результат. Если я вам скажу, что теорию не нужно знать, нужно только медитировать, то я обманываю вас. Почему же тогда Будда дал так много учений? Вся эта теория учит как нужно медитировать, как нужно освободиться от сансары.

Без Духовного Наставника понять чистую теорию очень трудно. Когда Будда давал учение, он давал учение для множества людей различных уровней. Духовный Наставник в этом разбирается, он знает, что вот эти учения Будда дал для людей такого уровня, такого менталитета, вот такие учения он дал для людей другого менталитета, он все это классифицирует и преподносит все эти учения как руководство к индивидуальной практике каждого человека. Вы должны понимать, что на самом деле все учения Будды, каждое из его учений есть инструкция о том, как достичь просветления одному человеку, как вы. Инструкция, которая направлена на то, чтобы вы достигли просветления, то есть все его учения – это наставления для одного человека. Поэтому вы не должны говорить: «Вот это учение мне не нужно, это учение лишнее для меня», потому что такие слова – это оскорбление Дхармы и очень тяжелая негативная карма.

Чем яснее вы будете понимать историю, тем больше день ото дня будет возрастать ваше настоящее вдохновение. В противном случае ваше вдохновение к медитации будет не более чем восторженностью, оно не будет настоящим. Как я вам уже говорил, для нас основным препятствием является лень. Как учил нас Шантидева, для того чтобы избавиться от лени, нам нужно применять четыре силы, одной из которых является вдохновение. Чем сильнее ваше вдохновение к практике, тем естественней у вас сам по себе будет возникать энтузиазм, тогда практика Дхармы начнет приносить вам

удовольствие. Вдохновение появляется вследствие правильного понимания учения. Вера в Дхарму есть следствие правильного понимания учения. Чем больше вы получаете учения о том, как развить шаматху, как реализовать Махамудру, тем больше устремленности, вдохновения у вас возникает.

Даже если в этой жизни вы не найдете возможности для медитации, то устремление к Дхарме, которое вы породите сейчас, в будущей жизни толкнет вас к медитации. В силу этого вы встретитесь с Дхармой еще в юном возрасте, и вас не будет интересовать накопление материального богатства, вы будете стремиться только к одному – накопить внутреннее богатство, и тогда по-настоящему начнутся дни вашего счастья. Так что не теряйте это устремление, которое есть у вас сейчас.

Чтобы поддерживать в себе это устремление, чтобы не потерять его, очень важно иметь братьев и сестер по Дхарме. Братья и сестры по Дхарме нужны, для того чтобы разговаривать с ними о Дхарме, чтобы вдохновлять друг друга к практике, но не для праздной болтовни.

«Он такой человек, этот сякой человек. Это не политическая группа. Наверное, сейчас в наш центр такая группа пришла, наверное, она хочет нас контролировать». Это наши мирские концепции. Пусть контролируют, если хотят контролировать. Наш ум никто не может контролировать, поэтому не надо так много думать об этом. Думайте так «даже если они захотят мою руку получить, я отдам им свою руку без проблем». Если вы еще недостаточно сильны, чтобы отдать им свою руку, вы можете сказать: «Пока я не готов еще отдать руку, я отдам вам свою воображаемую руку».

Поэтому в Дхарма-центрах нет места для мирских сплетен и слухов, разговаривайте в них о философии, ведите диспуты. Обычно у вас не хватает времени на диспуты, а в Дхарма-центры вы можете приходите и дискутировать там друг с другом, это будет очень хорошо. Когда я уеду, вы периодически собирайтесь у себя в центре, сначала вместе читайте молитву, а потом кто-то может читать вслух одну из моих книг, после чего начинайте дискуссию над одной из тем. Кто-то поднимает вопрос, кто-то ему отвечает, и таким образом начнется диспут, это будет полезно для всех, кто в нем участвует, потому что это будет оттачивать ваше мышление. Когда вы ведете диспут, это также сродни аналитической медитации.

В былые времена настоящие диспуты проводились как аналитические медитации, и лишь сейчас эта система уже, на мой взгляд, вырождается, превращается во что-то вроде футбольных матчей, где каждая из сторон заинтересована только в том, чтобы победить соперника. Наоборот, очень хорошо, если вы проиграете в диспуте, потому что тем самым вы поймете что-то очень важное для себя, что-то новое. Когда вы проигрываете, вы понимаете, что вы проиграли, потому что вы не смогли достойно защитить свои утверждения. Аргументы вашего оппонента были сильнее ваших, значит, вы усвоите что-то новое для себя.

Теперь сначала развейте правильную мотивацию. В будущем, когда вы будете медитировать на Махамудру, первую йогу однонаправленного сосредоточения, для того, чтобы развить шаматху, очень важно сохранять мотивацию бодхичитты. В будущем, если вы захотите провести ретрит по развитию шаматхи на основе наставлений по Махамудре, ретрит должен быть очень строгим.

Сейчас у меня планы такие: президент Калмыкии планирует построить в Калмыкии ретритный центр на одном острове. Это место называется Цаганаман. Он сказал мне, что

место это очень красивое. Также мои друзья, тибетские ламы, были в этом месте и сказали, что это самое лучшее место для ретрита. Там находится несколько островов, и он даст мне один из них. Мы там построим ретритные домики, чтобы все мои ученики там могли медитировать. В будущем я хочу создать такую систему, чтобы все мои ученики, которые действительно хотят посвятить себя медитации, чтобы их всегда обеспечивали едой в это время. Раньше у людей не было такой проблемы. Когда люди медитировали, их все время другие люди обеспечивали едой. Но сейчас ситуация изменилась, и мне приходится заботиться о моих учениках, как о маленьких детях, чтобы у них всегда была пища во время медитации, чтобы им было во что одеться. Поэтому я хочу создать такую систему, чтобы у них всегда был такой стабильный источник финансирования. Мы создадим определенную систему, не всякий может туда приехать медитировать, а только по рекомендации Дхарма-центра, который расположен в том регионе, откуда этот человек родом.

Для людей с нестабильной психикой лучше не медитировать, а некоторое время пожить в городе и полечиться у психиатра. Психиатрическое лечение для таких людей подходит больше, чем мои учения, если быть с вами до конца откровенным. Поэтому люди с нестабильным умом не должны рассчитывать на то, что медитация им поможет вылечиться. Ваш ум сейчас слишком слаб, поэтому вы не подходите для медитации, вам нужно другое лечение, а медитация, если честно, предназначена для людей с сильным и очень крепким умом.

В будущем мы создадим отдельный фонд на проведение затворничеств. Люди, которые хотят помогать, будут делать взносы в этот фонд, и средства из этого фонда пойдут на обеспечение людей, которые находятся в ретрите. Так что если вы хотите медитировать, то вы как бы сделаете взнос в этот фонд и потом отправитесь в медитацию. Если у вас денег мало, ничего страшного, можете сделать небольшой взнос, но не надо хитрить. Если у вас достаточно денег, но вы рассчитываете, что фонд за вас все заплатит, какой смысл тогда будет в вашем ретрите. Так что если вы хотите, планируете провести затворничество, для этого вам надо будет немножко заработать денег, сделать взнос в этот фонд. Если вы дадите больше денег в этот фонд, то тем самым вы окажете материальную помощь людям, которые медитируют и у которых мало денег. Для вас это будут очень большие заслуги, которые пригодятся вам в ретрите. В общем, будет определенная система.

Затем, если вы уйдете в строгий ретрит по шаматхе, вам не надо будет ни о чем беспокоиться, еда у вас будет. Будет определенная система, вас будут кормить, вам надо будет есть то, что вам принесут, вам не надо будет выходить из ретритного домика. У вас уже не будет больше благовидных предлогов для того, чтобы выходить из домика. А то в Курумкане я видел, что некоторые мои ученики пытались ездить под самыми разными предложениями в Курумкан во время ретрита. Правда, когда вы делаете ретрит по нёндро, это ретрит не должен быть слишком строгим.

Вот такие у меня планы, и теперь все зависит от народа Калмыкии, как там они справятся с этим проектом. Геше Дагпа мне сказал, что на Байкале выделили участок земли для медитационного центра, мы можем взять его без проблем. Люди, которые живут в Бурятии, в том регионе, могут медитировать на Байкале, люди из Москвы, из Калмыкии – в Калмыкии. Тувинцы тоже хотят построить ретритный центр в Туве. Это очень хорошо, потому что в одном месте все равно все не поместятся. Насчет Курумкана мы посмотрим. Мы должны создать такую систему, чтобы в будущем, даже после нашей смерти люди могли бы продолжать, иметь возможность получать учение и заниматься медитацией. Мы должны также создавать новую систему, потому что времена меняются, если мы будем стараться следовать каким-то устаревшим традициям, то это будет неправильно. Учение

всегда неизменно. Но система обеспечения возможности по медитации и так далее, ее нужно менять в соответствии с требованиями времени.

Теперь я объясню вам, что делать во время ретрита по шаматхе. Ретрит по Махамудре и шаматхе вы можете провести лишь после того, как вы проведете ретриты по нёндро и по Ямантаке. Сначала вы делаете все нёндро, потом по две недели вы проводите затворничество по каждой из тем Ламрима. Потом вы в течение месяца выполняете ретрит по Ямантаке, после этого делаете огненную пуджу, потому что Ямантака – это божество, которое защищает нас от всех препятствий. Вы должны понимать, что если вы вдруг начнете заниматься настоящей буддийской практикой, настоящей медитацией, у вас будет очень много препятствий на этом пути.

Вопрос из зала: Геше-ла, простите, а для тех, кто не получал посвящение Ямантаки, можно проводить ретрит по Чакрасамваре и Ваджрайогини?

Да, конечно, Чакрасамвара – это тоже очень хорошо. Но вообще, если возможно, лучше ретрит по Ямантаке. В будущем вы сможете получить посвящение Ямантаки от Богдо Гегена Ринпоче. Божество Ямантака является очень и очень важным для любой практики.

Когда вы сделаете все эти подготовительные практики, сначала вы должны попробовать провести ретрит по шаматхе в течение шести месяцев. Вы можете, способны? Должен быть строгий шестимесячный ретрит, тогда вы за это время сможете каких-то результатов достичь. Иначе, если вы будете всю жизнь делать то же самое, что делаете сейчас, так за всю жизнь никаких результатов и не добьетесь. В течение этих шести месяцев вы не должны разговаривать. Вам будут приносить пищу, вы же должны сидеть в домике и делать ретрит. Я хочу в будущем, чтобы по десять учеников уходили в такое затворничество одновременно. Этим десятерым ученикам я предварительно дам особые наставления. Рано или поздно вы все сможете провести такое затворничество. Сейчас постарайтесь это усвоить пока лишь в теории, то есть создать в уме такой теоретический план действий.

Когда будете проводить ретрит по шаматхе, очень важно проводить сессии на основе садханы «Лама Чодпа». Садхана «Лама Чодпа» – одна из лучших садхан для медитации по Махамудре. Когда вы доходите до однонаправленного обращения к Духовному Наставнику «Ты Гуру, Ты Идам, Ты – все дакини и защитники», после этого вы принимаете четыре посвящения, все это описано в «Гуру-пудже». После этого сначала все поле заслуг растворяется в Духовном Наставнике, потом Учитель входит в вашу сердечную чакру, через макушку. После этого вся вселенная растворяется в вас. А вы сами постепенно растворяетесь в Духовном Наставнике, которого вы представляете в своем сердце в облике Будды Ваджрадхары. При этом вы чувствуете, что ваш ум неотделим от сознания вашего Наставника. Затем этот Будда Ваджрадхара размером с большой палец на руке постепенно растворяется в его Дхармакае, то есть в его уме. Ваш ум и ум Духовного Наставника становится неделимым единым целым, как вода, которую влили в воду.

Не думайте, что ясный свет – это нечто очень драгоценное, имеющее самосущее бытие. Это не так, ясный свет – это всего лишь наитончайший ум, то есть это просто ясность и осознанность. Просто пребывайте в своем естественном состоянии, в ясности и осознанности. Думайте при этом, что этот ум, простая ясность и осознанность ничем не отличается от ума Будды, простой ясности и осознанности, как вода ничем не отличается от воды. При этом думайте: «Мой ум и ум моего Духовного Наставника слился в единое неделимое целое». Если вы будете с таким памятованием медитировать на свой ум, если вы будете все время думать об уме Духовного Наставника, и поэтому накапливать большие

заслуги, медитация у вас не будет пустой. Это уникальное качество данной медитации. Если вы будете просто медитировать на свой обычный ум, то, как сказал Падампа Сангье, какой смысл смотреть на свой ум, если у вас нет бодхичитты.

Индуистские практики просто сосредоточены в созерцании своего ума однонаправлено. Они в силу своего самадхи попадают в мир без форм и погружены в самадхи, которая называется «медитация, подобная сознанию». Эти практики медитируют гораздо лучше, чем многие люди в Европе и в Москве, которые утверждают, что занимаются медитацией на ясный свет. Потому что у них уже есть шаматха. С помощью шаматхи они просто созерцают ум, и это созерцание обладает удивительной ясностью. Если можно освободиться, лишь созерцая ум, то эти практики уже должны были бы быть свободны от сансары. Но они не могут освободиться от сансары, потому что, во-первых, у них нет отречения, во-вторых, нет бодхичитты, и, в-третьих, у них нет мудрости, познающей пустоту.

Если в буддийской практике отсутствуют эти три основы пути, то буддийская медитация ничем не отличается от индуистской. Индуизм очень богат своей йогической традицией. Атиша говорил, что если бы буддизм утратил свои учения о развитии отречения, бодхичитты и мудрости, постигающей пустоту, то буддизм перестал бы чем-либо отличаться от индуизма. Поэтому я говорю, что непосредственно за буддизмом по степени усложненности следует индуизм. В индуизме у некоторых мудрецов потрясающая концентрация. У меня есть некоторые друзья, индуистские садху, которые медитируют в горах. Мы не можем смотреть на них сверху вниз. Несмотря на то, что у этих людей нет такой богатой философии, которая есть в буддизме, их энтузиазм действительно потрясающий. Иногда мы, буддисты, должны стыдиться.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Когда я медитировал в горах, однажды ко мне в пещеру зашел индуистский садху. Я его пригласил: «Давай, заходи, пожалуйста, присядь, попей чаю». Я не стал ему говорить: «Я буддист, а ты индуист», ничего подобного, мы просто были два человека, которые хотели накопить внутреннее богатство, которые стремились к развитию ума. Я приготовил ему чай, и мы сели вместе за стол. Я его спросил: «Ты куда идешь?». Он сказал, что он идет очень высоко в горы и собирает там остатки. Я посмотрел на него, у него с собой вещей-то не было, он взял с собой только топор, рубить деревья, разводить костер, миску, и практически не взял одежды, только шаль, в которую он был замотан. На нем была очень тонкая одежда. Я ему сказал: «Как же ты выживешь в таком виде в горах, там же очень холодно, у тебя же и вещей нет практически?» Для людей, у которых сильная вера в их духовную практику, все это не имеет большого значения. Очень интересная мысль. И он сказал: «Люди для каких-то мелких мирских результатов готовы пройти через большие трудности, а почему я не могу испытать какие-то трудности ради большого результата, ради великой цели». Для меня его слова были отличным наставлением.

Поэтому не думайте, что мы, буддисты, не должны получать наставлений от индуистов. Все наставления служат для того, чтобы вы стали сильнее, лучше. Сакья Пандита говорил, что мудрости можно учиться даже у маленьких детей. После этого этот садху ушел. Его слова придали мне сил. Я подумал: «У этих людей нет целостной теории пути к освобождению, у них нет глубоких философских познаний, но за то, что они знают, они по-настоящему держатся и хотят это реализовать на практике. Это замечательно. В этом плане, он лучше меня. Я все знаю, но не слишком утруждаю себя достижением этого на практике. Он знает гораздо меньше меня, но он готов на очень многое ради того, чтобы этого достичь». Сначала вы должны освоить это в теории, а затем вы должны исполниться силы ума ради того, чтобы добиваться этого на практике. Если вам не удастся породить в

себе такую же силу ума, какая была у учителей Кадампа прошлых времен, по крайней мере, до какой-то степени вы должны укрепить свой ум.

Какой была сила ума у учителей Кадампы? Они называли это четырьмя ваджрами. «Сзади заткни за пояс ваджру неблагодарности». Это означает, что когда вы пойдете в горы медитировать, чтобы вам не говорили ваши друзья и родные: «Ты там ни на что не годен, зачем ты идешь, ты нас оставляешь, ты не хочешь отблагодарить нас за доброту к тебе, ты нас бросаешь, уходишь», вы всем этим жертвуете. Потому что вы думаете о том, что отблагодарите их за их доброту, но в долгосрочной перспективе. Вы знаете, что в настоящий момент вы можете сделать для них что-то хорошее, но это по-настоящему им это не поможет. Иногда я думаю: «Пусть мои ученики думают, что хотят, а я хочу удалиться в горы», и только мои Духовные Наставники не пускают меня туда, иначе бы меня уже здесь не было. Это и есть «заткнуть за спину ваджру неблагодарности». Если люди будут считать тебя недостойным, неблагодарным, ничего страшного, не имеет значения. Только слово Учителя может вас остановить, вы не должны быть неблагодарным по отношению к нему. Все остальные не имеют значения. Если вы проявите неблагодарность к Наставнику, то все ваши медитации будут тщетными. Какую бы ошибку мы ни совершили, не имеет значения, вы можете все очистить. Даже если вы совершили пять тяжелейших злодеяний, убили отца и мать, а потом раскаялись и занялись практикой тантры, то вы все равно, несмотря на это, сможете стать буддой за одну жизнь. Но если вы нарушили преданность Учителю, то какой бы практикой вы ни занимались, реализаций вы достичь не сможете. Этого никогда не совершайте. Даже небольшая ошибка, связанная с Духовным Наставником, уже отдалит ваши реализации.

Сейчас я расскажу вам историю про одну из предыдущих жизней Богдо Гегена. В одном из своих предыдущих рождений Богдо Геген был махасидхой, йогиним по имени Нагпа Чопа. Нагпа Чопа не ходил по земле, а ходил скорее по воздуху. Куда бы он ни шел, в небе его постоянно сопровождали семь победных знамен Дхармы. Нагпа Чопа был довольно шаловлив по своему нраву, он всегда смеялся, шутил. Людям на первый взгляд он казался не йогиним, а скорее каким-то авантюристом, бродягой. Однако ночью, когда все ложились спать, он садился в медитацию. Днем же он просто предавался разным удовольствиям. Он был великий йогин. Однажды его Духовный Наставник сказал: «Отправляйся в такую-то чистую землю, там дакини дадут тебе ящик, ларец, но ты его не открывай». Нагпа Чопа сказал: «Хорошо». Но он при этом был хулиганистый. Используя свои магические силы, он перенесся в чистую землю, там дакини дали ему ларчик. Он прилетел с этим ларчиком обратно, но на полпути подумал: «Что там в этом ларчике лежит?» У Богдо Гегена и даже в этой жизни остались черты этого характера. Если кто-то ему какую-то коробочку дарит, он тут же ее открывает. Даже если эта коробочка была передана для кого-то другого, он тут же ее открывает: «Я хочу посмотреть, что там лежит».

Когда он открыл этот ларец, то увидел, что в нем лежит корона тантрического йогина и полный набор тантрических украшений. Он не только на это посмотрел, но еще надел на себя. После этого все украшения к нему приклеились, он не мог их снять. Он очень испугался. Он закрыл ларчик и пришел пристыженный к своему Духовному Наставнику. Учитель стал его ругать: «Ты дурак, я же тебе сказал: «Не открывай». Зачем ты открыл этот ларец? Более того, ты надел все на себя, что там лежало. На самом деле этот ларчик предназначался для тебя, но мне надо было надеть на тебя лично все эти украшения. У тебя очень чистая преданность внутри, но ты ослушался Духовного Наставника. Из-за этого ты не сможешь стать буддой в этой жизни, ты станешь буддой в бардо».

Как видите, стоит вам хотя бы раз ослушаться Наставника, и уже реализации вы достигнете значительно позже. Поэтому вы должны понимать, что преданность Гуру очень и очень

важна. Если у вас очень сильная преданность Гуру, вам даже не надо будет отдельно развивать шаматху, служите своему Духовному Наставнику, и это превратится для вас в мощную практику развития шаматхи. Помощник Атиши развил шаматху просто служением Духовному Наставнику. Когда Учитель заболел, он выбрасывал его экскременты на улицу без какого-либо помысла о нечистоте этих экскрементов, тем самым, из-за его нерушимой преданности он очистил очень много негативной кармы. Ночью, когда он сел в медитацию, у него открылось прозрение, он достиг шаматхи очень быстро.

Повторяю вам, что тайный способ очень быстрого развития всех реализаций и шаматхи – это нерушимая преданность Учителю. По мере того, как ваша преданность будет становиться все сильнее и сильнее, Учитель начнет ругать вас, и это будет очень хорошим знаком. В этот момент вы должны быть очень счастливы: «О-о, это означает, что я стал немного сильнее, это замечательно». В будущем, если я начну ругать вас, вы должны вспоминать о том, что это означает, что вы стали чуть сильнее. А зачем мне иначе вас ругать, что я получу, ругая вас? Ваш Наставник, ваши родители – не дураки, они знают прекрасно, что если они будут вас ругать, вам это не понравится. Они делают это специально ради вашего блага. Поэтому преданность Гуру очень важна для достижения реализации. Миларепа развил шаматху без труда, очень быстро благодаря преданности Гуру. Речунгпа, получив наставления от Миларепа, развил шаматху всего за неделю. Почему? В силу своей нерушимой преданности Гуру. Речунгпа на протяжении многих жизней был учеником Миларепа. Это вдохновит вас, я хочу, чтобы что-то изменилось в вашем сердце, чтобы оно было тронутым, чтобы вы получали не просто сухую информацию. Для сухой информации есть очень много книг, вы можете их просто читать.

Речунгпа был пастухом, он смотрел за овцами, ему было всего шестнадцать лет в тот момент. Каждый раз, когда он мог, он носил Миларепе молоко, творог, масло, ухаживал за ним, служил ему. Затем он попросил Миларепу: «Пожалуйста, дайте мне инструкции по медитации». Миларепа дал ему наставления по медитации. Затем Речунгпа с нерушимой преданностью Учителю сел медитировать на шаматху, т.е. он стал заниматься первой йогой – йогой однонаправленного сосредоточения, Махамудрой. Речунгпа сел и стал медитировать, и в силу своей огромнейшей преданности Духовному Наставнику он подумал, что он всего-то он ничего промедитировал, а ведь прошла целая неделя с тех пор, как он сел в медитацию. Такова сила преданности Гуру. Если вы хотите достичь реализации очень быстро, вы должны считать свой ум единым целым с умом Наставника. Именно это наставление Миларепа дал Речунгпе. Если бы я не рассказал вам все эти истории, вы бы так и не поняли, насколько уникальна эта техника.

Я точно так же медитировал сам, на основе своего небольшого опыта могу сказать, что это было очень полезно. Подобная медитация никогда не сведет вас с ума. Получив разъяснения на этот счет, вы поймете, что здесь есть столько достоинств, которых нет ни в одной технике. Так же, как в компьютере. Вы поймете, хорош компьютер или плох, на основе тех функций, что он способен выполнять, его технических характеристик. Если человек компьютерный специалист, если ему объяснить: «Вот этот компьютер имеет такие-то функции», у него глаза загорятся, он скажет: «О-о, я хочу этот компьютер», этот человек сразу же захочет начать пользоваться этим компьютером.

Прошла неделя. Речунгпу все потеряли, стали его искать и думать, что с ним случилось, куда он пропал. Люди, которые искали Речунгпу, дошли до пещеры Миларепа. Миларепа сказал: «Да, ко мне пришел мальчик, попросил, чтобы я ему дал технику для медитации, я ему дал наставления, и он пошел медитировать, по-моему, где-то вот там сидит, медитирует». Когда Речунгпу нашли, то люди увидели, что он сидит совершенно умиротворенный в позе медитации, а ведь ему было всего шестнадцать лет в тот момент.

Речунгпа сидел и медитировал на первую йогу Махамудры, йогу однонаправленного сосредоточения. Он достиг шаматхи за эту медитацию. Когда он вышел из медитации, люди его спросили: «Где ты был все эти семь дней?». «Да нет, я всего два часа тут медитирую», – сказал он. «Так нет же, ты пропал на целую неделю». Если вы без проблем сможете просидеть в медитации неделю без отвлечений, это все еще не будет реализацией Махамудры, это всего лишь первая йога.

Теперь мы вернемся к нашему объяснению. Я рассказал вам все эти истории для того, чтобы подчеркнуть важность техники памятования о том, что ваш ум неотделим от ума Духовного Наставника. Очень важно при этом также чувствовать, как все это время был добр к вам Учитель, он указал вам путь, его сострадание невероятно. «Теперь его ум слился воедино с моим умом – как это замечательно! Его ум уже полностью свободен от всех концепций, особенно от всех негативных концепций». С таким памятованием просто пребывайте в настоящем моменте своего осознания, это вторая техника. Не вспоминайте прошлое, оно прошло, его уже не существует. Все это лишь ваши концепции, всего лишь воспоминания, не более того. Если когда-то вам кто-то сказал что-то хорошее, то это тоже уже стало частью истории. Если в настоящий момент, кто-то говорит вам что-то хорошее, то с каждым мгновением эти слова уходят в прошлое, становятся историей.

В первую очередь вы должны отсечь от себя концепции о прошлом, иначе ваша медитация будет смешана с вот этими обрывками воспоминаний. Ничего не надо визуализировать, даже не надо представлять свой ум, и не старайтесь найти ясный свет где-то в своем уме. Ум не может видеть ум. Пребывайте в ясном свете, и это и есть медитация на ясный свет, не надо представлять перед собой некий образ ясного света, а затем созерцать его. Отсеките от себя прошлое, пребывайте в настоящем, не думайте о будущем, не представляйте ясный свет. Будущее еще не наступило, и произойти может все, что угодно. Будущего в настоящем не существует. А что такое настоящее? Это каждый проходящий момент. Пребывайте в каждом новом моменте своего осознания. Это просто ясность и осознанность, которые с каждым моментом разрушаются, исчезают.

Те наставления, которые я даю вам сейчас, это введение в относительную природу ума, но не в абсолютную. Некоторые мастера дают эти наставления в качестве введения в абсолютную природу ума. Кхедруб Ринпоче писал о том, что это заблуждение с их стороны. Выполняя подобную медитацию, вы не сможете постичь абсолютную природу своего ума. Кхедруб Ринпоче говорит, что если вы станете искусны в этой технике медитации, то это будет медитация на непостоянную природу вашего ума. Потому что в результате вы очень четко поймете непостоянную природу своего ума, то, что ум с каждым моментом разрушается. Третий прием, который вы должны использовать - вы не должны создавать никаких концепций, но и не должны давить в себе концепции. Не надо говорить себе: «Я медитирую на шаматху, концепции не возникают», при этом вы держите палку наготове, и каждый раз, когда к вам в голову приходят новые концепции, вы бьете себя палкой по голове. Это самоистязание. Это все еще первая йога, не вторая.

Нам свойственно совершать во время медитации одну из двух ошибок. Мы совершаем ошибку, следуя за концепциями. Возникает одна мысль, вы за нее хватаетесь, добавляете к ней другую, третью, и получается такая целая вереница, цепочка, в результате чего возникает блуждание. Когда вы приходите в себя, то вы уже не помните, чем вы раньше занимались, до того как отвлеклись: «На что я медитировал?». Это грубое блуждание ума – следствие цепляния за концепции. Какая бы мысль у вас не возникала во время медитации очень важно поддерживать в себе внимательность и бдительность, эти два качества очень важны во время медитации. Я вам даю сейчас особые наставления, которые в принципе не разрешается давать такому большому количеству народа. В будущем и в настоящем



каждый день по десять, по двадцать минут занимайтесь медитацией. Никому не говорите, что вы медитируете на Махамудру, но про себя знайте, что вы медитируете на Махамудру. Это первая йога Махамудры. Но не думайте, что это все, это всего лишь одна небольшая техника.

Вам необходим так же и весь остальной Ламрим. Здание просветления, состояния Будды огромно. Для того чтобы его воздвигнуть, вам необходимо очень много вещей. Даже арьи, у которых уже есть прямое познание пустоты, все еще путешествуют по разным мирам, в них получают учение и медитируют. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Даже арьи ненасытны в отношении слушания учения, они хотят слушать все больше и больше. Как же мы, живые существа, которые не имеют никакой реализации, можем успокоиться на каком-то прослушанном учении, и более не хотеть слушать учение: «Я достаточно получил учений, теперь я хочу медитировать». Это ошибка. Но не надо ударяться в другую крайность и только слушать учение, это тоже ошибка.

Ладно, теперь перейдем к нашей технике. Еще одна ошибка – насильственно пресекать концепцию. Если вы давите в себе концепции, вы только их укрепите. К тому же у вас начнется стресс, у вас начнет болеть спина и шея от напряжения. Если вы слишком подавляете в себе концепции, то психологический эффект будет обратным, рано или поздно вы взорветесь. Например, если кто-то говорит вам что-то неприятное, внутри вы чувствуете гнев на этого человека, но вы не показываете, вы давите в себе этот гнев. Но что произойдет рано или поздно? Этот человек скажет одно маленькое совершенно невинное слово, а у вас это вызовет взрыв, человек будет потрясен: «Что случилось, что я такого сказал?» Такие явления могут происходить и во время медитации, если вы будете давить в себе концепции. Так что давить концепции тоже неправильно.

Но давать волю всем своим чувствам тоже неправильно. Психологи знают, что подавлять гнев нехорошо, поэтому советуют людям давать волю гневу, но это тоже неправильно. Это две крайности. Если вы будете выражать свой гнев свободно, то вы будете привыкать к гневу, вы будете чувствовать все больше и больше гнева. Так каков здесь срединный путь? Если вы исследуете подлинные буддийские техники медитации, то большинство из них является срединным путем. Некоторые техники, хоть и представляют собой срединный путь, но немного склоняются в одну крайность, есть техники, которые немного склоняются в другую крайность, однако самые лучшие техники – это те, которые идут ровно посередине. Самая высшая буддийская философия – это срединный путь, золотая середина.

Поэтому вам тоже надо придерживаться срединного пути. Не нужно становиться фанатами буддизма и критиковать все остальные религии. Ваша практика также должна представлять собой срединный путь, не надо быть слишком духовным, но и не надо быть слишком материалистом. Некоторые мои ученики слишком духовны, поэтому я их боюсь. Поэтому я им говорю: «Лучше бизнесом занимайтесь». Иногда я даже советую им: «Пойте песни, вина немного выпейте, ничего страшного». Потому что я боюсь, что они слишком духовны. Но когда я говорю такие вещи, мои шаловливые ученики очень радуются: «Геше-ла говорит, что надо получать удовольствие от жизни, пейте немного вина». «Я выпью больше», – говорят они.

Вы должны понимать, что есть срединный путь, и каждое мое наставление предназначено для определенных учеников. Когда же я говорю: «Вы очень ленивы, вам нужно медитировать более интенсивно», те ученики, которые действительно ленивы, меня не слышат. Слышат другие те, которым не надо это слушать, они говорят: «О-о, замечательно, геше Тинлей сказал, что мы должны еще более интенсивно медитировать», и в итоге они

ломаются. Вы должны быть сами себе наставниками, я не могу все время быть вашим наставником. Следите за собой все время, идете ли вы по срединному пути или же впадаете в крайность. Если вы будете становиться слишком духовными, вы должны осадить себя и сказать: «Неправильно быть таким слишком уж духовным». Потому что быть духовным то это хорошо. Если вы марафонец и бежите быстро марафонскую дистанцию, это хорошо. Но проблема в том, что у вас не хватит сил поддерживать такой интенсивный такой темп на протяжении всей дистанции, а дистанция ведь длинна. Не один год, не два года. Поэтому нужно бежать потихонечку, но до конца. У русских есть хорошие поговорки: «тише едешь – дальше будешь», «лучше поздно, чем никогда» – это хорошие буддийские советы.

Возвращаемся опять к технике. Я вам так подробно объясняю эту технику, чтобы в будущем у вас не было ни малейших сомнений на этот счет, чтобы вы все усвоили. Если я дам вам технику вкратце, просто в сухом голом виде, то вы воспользуетесь ею несколько дней, а потом придет какой-нибудь другой учитель, даст вам другую технику, и вы отбросите эту, сказав, что, может быть, та техника лучше для вас. Поэтому я хочу вам дать технику таким образом, чтобы вы ее никогда не отбрасывали, чтобы вы очень глубоко ее усвоили, чтобы все время ею пользовались. Потому что если вы будете начинать одно, потом бросать, начинать другое, опять бросать – так вы ничего и не достигнете. Для меня, как врача, дающего вам лекарство, не будет разницы – принимаете вы его или нет. Я это говорю для вашей пользы. Кроме того, это не моя собственная техника, а техника, переданная по линии преемственности от великих мастеров прошлого. Поэтому я говорю, что каждый нюанс имеет огромное значение в этой технике. Это не простая теория, многие люди практиковали это и достигли одинаковых реализаций. Это как химия. Если вы ставите химические опыты, если вы знаете, как смешивать ингредиенты в пробирке, то будете получать абсолютно те же результаты, что и те ученые, которые ставили эти опыты до вас.

Техника здесь такая: не следовать за концепциями, но и не подавлять концепции. Ваши концепции подобны волнам. Если вы попытаетесь остановить их рукой, вы не сможете этого сделать. С другой стороны, если вы следуете за концепциями, то это подобно тому, как над океаном дует сильный ветер, и от этого волны становятся еще сильнее и выше. Данный пример с океаном и волнами даст вам очень точное представление об этом. Вы должны понимать, откуда берутся волны концепций. Из-за ветра следования за этими концепциями. Руками вам не удастся остановить волны, как же их остановить? Прекратите ветер, и тогда волны успокоятся сами. Такова эта техника. Во время медитации не следуйте за концепциями. Какая бы концепция, ни возникла, не следуйте за ней. Если вы уцепитесь за какую-то концепцию, то это породит еще больше новых концепций.

Например, вы сидите и пребываете просто в ясности и осознанности. Если вы очень голодны, неожиданно у вас всплывает в голове образ жареного цыпленка. Сразу же этот образ начнет притягивать к себе концепции: «О-о, какой вкусный цыпленок... Кто принесет мне такого цыпленка? Я вот раньше ел таких цыплят». Тут же вы углубитесь в воспоминания о прошлом: «Я ел с друзьями этого цыпленка». Сразу же это переведет вас на воспоминания о друзьях: «Вот Андрей был со мной в тот момент. Так же на столе был не только цыпленок, но и водка, и мы пили спиртное, а потом делали то-то, то-то». В итоге вы всеми мыслями уже в прошлом – какая уж тут медитация может быть! Иногда этот образ цыпленка может перенести вас в будущее: «Какой вкусный цыпленок, кто мне принесет такого? Завтра мне надо в магазин съездить птицу купить, я так соскучился по жареному цыпленку. За этот ретрит я не разу не ел курицу». Так вы отправляетесь в будущее. Я говорю вам на основе своего личного опыта. Тогда у вас время медитации довольно незаметно пройдет, потому что все это время ваш ум будет блуждать.

Что же вам делать с этим? У вас в голове всплывает образ цыпленка. Где-то вот здесь в районе мозга у вас возникнет этот образ. Потому что по больше части наш мозг, а также наше чувственное восприятие, глаза, уши, нос, очень активны, и они все сосредоточены в районе головы. Поэтому образ жареного цыпленка, возникнет у вас где-то в районе головы. Если вы помните мультфильмы, то обычно из головы персонажа возникает такое облачко, а там жареный цыпленок. Это правда. Когда я экспериментировал с этим, образ возникает где-то в районе головы. Вы должны тоже поэкспериментировать с этим. Такие эксперименты станут для вас эффективной и безопасной практикой.

Когда у вас возникнет вот этот образ где-то в районе головы, не следуйте за ним, но и не отвергайте его, смотрите на него, как маленький ребенок смотрит на картину, с сильной внимательностью. Тогда вам не надо будет растворять этот образ, он сам исчезнет, такова его природа. Раньше я думал, что концепции надо подавлять и разрушать, на самом деле все не так. Когда у вас возникает картина в голове, просто взгляните в нее с сильной внимательностью. Природа образов, которые рисует наше воображение, такова, что больше чем на минуту, две они задержаться у нас не могут. Если к этой картине прицепить другую концепцию, ей на смену придет другая картина. Но если вы сосредоточены только на одном образе, то надолго он задержаться не сможет, вам не надо будет специально его устранять, он сам исчезнет. Вам не надо будет кричать: «Курица, не возникай у меня в голове». Это лишь пример. На самом деле, какой бы образ у вас в голове ни возник, просто смотрите на него внимательно, как ребенок смотрит на картину, и тогда он исчезнет сам по себе. Это называется самовозникший и самоисчезающий.

В учении Дзогчен есть такой пример. Говорят, что змея сама заползает в сеть, и сама же освобождается из сети. Это интересный прием. В этом плане между Махамудрой и Дзогченом нет никакого различия. Махамудра просто больше уделяет внимания объяснениям начальных этапов, как развить шаматху. В этой системе даются более подробные наставления, такие, что даже обычный человек может медитировать на Махамудру. Если говорить о четырех йогах, то в Махамудре более подробно рассматривается первая йога – йога однонаправленного сосредоточения. В то время, как в Дзогчене больше внимания уделяется йоге свободы от умопостроений и йоге одного вкуса и подчеркивается больше, что сансара и нирвана одного вкуса. Если вы не постигли воззрение Мадхьямики Прасангики, вам будет очень трудно понять это учение. Если вы познаете пустоту с точки зрения Мадхьямики Прасангики, эти наставления для вас станут очень легкими.

В Дзогчене говорится о том, что концепции, не причиняя вреда и не принося пользы, самоосвобождаются. В Махамудре говорится то же самое. Подобная практика, когда вы добьетесь того, что концепции, не причиняя вам вреда и не принося пользы, будут самоосвобождаться, явится результатом двух постижений. С одной стороны постижения относительной природы ума, а также постижения абсолютной природы ума. Когда подобное случится с вами благодаря постижению абсолютной природы ума, то это будет настоящая практика Махамудры и Дзогчен. Если подобное начнет происходить в силу лишь постижения относительной природы ума, то это будет подобие Махамудры, подобие Дзогчена, но еще не настоящие Махамудра и Дзогчен. Так же, как в практике Ламрим, когда вы на данном этапе что-то чувствуете в результате аналитической медитации, это лишь подобие реализации Ламрима. Сначала вы можете достичь лишь подобия реализации, потом это подобие перерастет в подлинную реализацию. Вы должны понимать, что искатели золота на приисках вначале не добывают чистое золото. Но когда они видят эти крупинки золота, смешанные с обычным песком, они все равно его собирают, они не

говорят: «О-о, это нечистое золото, мне это не надо», а потом они его промывают и отделяют золото.

Смотрите на этот образ просто, как ребенок смотрит на картину, тогда мысль будет возникать и затем самоосвободиться. Во время медитации ваши внимательность и сосредоточение должны быть подобны хлопковой нити. Что такое хлопковая нить? Качественная хлопковая нить мягкая, но очень прочная. Этого же качества вы должны достичь в своем сосредоточении и внимательности. Вы должны теперь понять различие между сосредоточением и внимательностью. В чем различие? Многие мастера утверждают, что сосредоточение и внимательность это почти одно и то же, разницы нет. Вы развиваете свое сосредоточение в форме внимательности. Что такое внимательность? Сначала вы должны точно узнать буддийское определение внимательности. В учениях Махамудры и Дзогчен не даются подробные объяснения того, что есть внимательность, потому что там само собой разумеется, что вы уже освоили все базовые учения. Авторы этих текстов подразумевали, что вы уже изучили, например, «Абхисамаяланкару», прежде чем перейти к таким учениям, вы уже знаете, как развить шаматху. Поэтому в учении Махамудры и Дзогчен довольно краткие наставления, они лишены подробных каких-то вещей. Вот сейчас я даю вам Махамудру, увязывая это со многими другими учениями: и с наставлениями по шаматхе из Ламрима, и вообще с Ламримом, и с «Абхисамаяланкарой», поэтому они становятся очень подробными.

Первая характеристика внимательности – знакомый объект. Вы должны четко понять, что есть внимательность, причем на личном опыте, иначе вся ваша медитация станет пустой тратой времени. Потому что во время медитации, что бы вы ни делали, развиваете ли вы шаматху, занимаетесь ли вы тантрой, сутрой, на самом деле вы в первую очередь культивируете в себе внимательность. Это должно для вас быть не просто словами, вы должны это на собственном опыте понять: «Вот это состояние – это внимательность». Во внимательности объектом внимательности служит не какой-то любой объект, а знакомый объект. Если вы медитируете на ум, то здесь ум должен быть для вас знакомым объектом. Это знакомый объект. На него вы должны медитировать. Медитация – это не просто держаться изо всех сил за объект, который находится перед вами. В данном контексте медитация – это пребывание в природе своего ума, что означает пребывание просто в ясности и осознанности. Не надо ничего визуализировать и представлять, не надо ни за что цепляться и держаться.

Например, когда вы медитируете на любовь и сострадание, вы не представляете перед собой образ любви и не держитесь за этот образ, вы не представляете свою девушку и не говорите ей мысленно: «Я тебя люблю», потому что это не медитация на любовь. Вы порождаете в сердце чувство любви, то есть желание, чтобы другие были счастливы. Вы думаете о том, как им не достаёт счастья, и затем от всего сердца желаете: «Пусть все живые существа будут счастливы», и пребываете на этом чувстве. Это чувство постепенно ослабевает, вы должны вновь его породить. Это трудно. Пребывать же в ясности и осознанности не трудно, вы не должны для этого порождать особое чувство, вы должны просто пребывать в природе ума. Когда же вы порождаете любовь, вам нужно сохранить это чувство, удержать и потом, когда оно исчезнет, вновь возродить его в себе.

Когда вы занимаетесь Махамудрой, вы должны просто пребывать в природе ума, не надо искусственно создавать никаких концепций, состояний, просто пребывайте в этом и все, тогда сосредоточение будет даваться вам гораздо легче. Но это не означает, что вы не должны медитировать на любовь и сострадание в другое время. Просто в то время, когда вы должны развить шаматху, вы не должны более ни на что медитировать, кроме как на объект сосредоточения, а в другое время вы должны заниматься другими медитациями.

Люди неправильно понимают эти наставления, считают, что кроме вот этой медитации больше никакие не нужны. Это ошибка. Поэтому вы должны знать, что конкретно означает каждое наставление, и что имеется в виду, и что не подразумевается. Если у вас нет здравомыслия, вы думаете: «Вот Махамудра, геше Тинлей сказал: «Пребывай только в ясности и осознанности, больше ни в чем, в природе ума», и с этим вы выходите на улицу, пребывая в природе ума, и попадаете под машину. Поэтому вы должны знать, когда что-то практиковать, а когда лучше не практиковать.

Вторая характеристика внимательности – удержание знакомого объекта. В этой медитации вы не можете как-то удержать, вцепиться во что-то. Здесь не может быть такого, что ваш ум ясного света познает ум ясного света, потому что в Мадхьямике Прасангике сказано четко, что ум не может видеть ум. Когда ваше зрительное сознание видит яблоко, то зрительное сознание не может увидеть зрительное сознание. В зрительном сознании тоже есть ясный свет. Как же ваше зрительное сознание может познать ясный свет? Оно его просто так не увидит. Поэтому как это происходит? Когда ваше зрительное сознание воспринимает яблоко, вы просто видите это яблоко, как маленький ребенок смотрит на картину, просто ясно и осознанно воспринимаете яблоко, не более того, это будет как раз восприятие ясного света зрительным сознанием. Делайте это, поэкспериментируйте, вы ведь любите на все смотреть. Посмотрите на свою подружку, которая сидит перед вами, и пребывайте в ясности и осознанности, глядя на нее, не более того, привязываться там не к чему. Вы же не смотрите на нее с точки зрения ясного света, вы смотрите с таким обилием концепций: «Она такая красивая. Она всегда останется такой же красивой, как сейчас. И внутри она тоже очень красивая». В животе у нее ведь очень много грязных вещей, но вы их не видите, вам кажется, что и животе очень красиво. Ну, ничего страшного, возвращаемся к теме. А девушки точно так же смотрят на мужчин. Небольшая привязанность – это не страшно, но не надо слишком привязываться. У всех у нас природа непостоянства. Подумайте: «А что произойдет с этим человеком [объектом вашей привязанности] через десять лет?» – и тогда вы скажете: «Нет, не надо».

Либо просто пребывайте в ясности и осознанности. Если вы хотите заняться анализом, думайте о Ламримае, но не надо заниматься мирским анализом. Если же вы не хотите анализировать, сохраняйте просто ясность и осознанность. Каждый день для вас должен быть днем практики Ламримае и Махамудры. Третья характеристика – это неотклонение в сторону от этого объекта, просто пребывание в этой ясности и осознанности ума, это называется внимательность.