

Я очень рад видеть вас сегодня после долгой разлуки, долгого перерыва. Поскольку вас интересует проведение ретритов, Влад попросил меня дать какие-то наставления по ретриту. Итак, слушайте учение с правильной мотивацией. Мотивация должна быть связана с желанием укротить свой ум.

С безначальных времен и по сей день мы применяли столько различных методов для того чтобы избавиться от страданий и стать счастливыми, но все эти методы были не особенно хороши, потому что ни один из них не имел отношения к укрощению нашего ума. Мы пытались стать счастливыми, меняя что-то снаружи. Мы пытались решить свои проблемы путем изменения каких-то внешних условий, и до сих пор мы используем те же самые методы.

Несмотря на то, что мы слушаем Дхарму, получаем учение, иногда вспоминаем о методах Дхармы, но в глубине души в нас сильнее всего действует старая укоренившаяся привычка: желание стать счастливым, пытаюсь изменить что-то снаружи, стать кем-то другим, достичь чего-то такого внешнего. Это те методы, к которым мы продолжаем прибегать по большей части. Настоящая практика Дхармы в повседневной жизни – пытаться избавиться от страданий, стать счастливым, создавая причины счастья, меняя свой ум, укрощая ум. Вот это и есть практика Дхармы.

Не думайте, что практика Дхармы означает, что вы находитесь в строгом ретрите. Ретрит – это хорошо, конечно, но именно в повседневной жизни нужно применять эти методы для укрощения своего ума. Иметь правильное мышление – это очень важно. Если у вас неверное мышление, то даже в ретрите вы будете впустую тратить время. Если же у вас правильное мышление, то хотя другим будет казаться, что вы просто смотрите телевизор, что вы просто получаете удовольствие, наслаждаетесь, в реальности, в действительности все это время вы практикуете Дхарму. Поэтому правильное мышление – это самая важная практика Дхармы.

Правильное мышление может быть следствием только наличия богатого материала в уме. Я слышал истории о монгольских геше. Когда они получали степень геше, то завершали свое философское образование. После этого люди видели, как они играют в бар (тибетскую игру), и людям казалось, что они просто развлекаются, просто играют. В действительности же эти геше во время игры одновременно занимались очень сложной, очень тонкой аналитической медитацией, хоть и казалось, что они просто играют. Один из этих геше говорил, что лучше всего заниматься практикой Дхармы, когда ты находишься в состоянии радости, в счастливом состоянии ума. Когда ты шутишь, смеешься и одновременно выполняешь анализ той или иной темы, потом это остается в твоём сердце гораздо дольше, глубже, чем если ты занимаешься той же самой аналитической медитацией в не очень хорошем, в не очень счастливом настрое ума. Мне кажется, что совет этого геше очень полезен для нас.

Поскольку у различных живых существ разные менталитеты, разные наклонности, этот совет не может подходить всем, я не могу его рекомендовать всем, но для нас, для людей с нашим менталитетом, этот совет очень подходит. Особенно для меня. Если я практикую Дхарму, пытаюсь себя насилловать, мучить себя, отгородиться от всего мира, внушаю себе, что я должен что-то делать, то я не могу заниматься практикой Дхармы в таких условиях. Когда же я занимаюсь этим с радостью, в счастливом состоянии ума, то практика приносит удовольствие, – и это настоящий энтузиазм. Позитивное мышление, действительно, во временном отношении делает вас счастливыми.

Поэтому такие великие тибетские мастера Ламрима, как мой духовный наставник Пананг Римпоче, говорили следующее: «Медитация на Ламрим сама по себе является практикой

нендро, практикой накопления заслуг и очищения негативной кармы». Поэтому в последнее время я не склонен рекомендовать своим ученикам начитывать какое-то огромное количество определенных мантр. Самая лучшая медитация – это именно медитация на Ламрим. Я не даю своим ученикам обязательство начитать по сто тысяч таких-то мантр. Если вы можете начитать, хорошо, но если нет, то это не обязательно. С другой стороны, медитацию на Ламрим я считаю обязательной. Без медитации на Ламрим вы ничего не достигнете.

Что касается ста тысяч мантр Ваджрасаттвы, ста тысяч мантр прибежища, то многие великие мастера прошлого не делали этих ста тысяч, не начитывали их. То есть они делали практику нендро, но через медитацию на Ламрим. Если вы вспомните жизнеописание учеников Будды, то один из них достиг реализаций, просто убираясь в храм, а затем медитируя на такую тему Ламрима, как двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения. Вот это самое главное. Вы не встретите упоминаний о том, что каждый из учеников Будды достиг реализаций, обязательно выполняя сто тысяч простираций, начитав сто тысяч мантр прибежища, Ваджрасаттвы, то есть этого не было. На самом деле Ламрим – самая важная медитация. Поэтому иногда я не полностью поддерживаю этот обычай, это тибетское нововведение, что нужно делать по сто тысяч практик нендро.

Делайте столько, сколько вы можете. Простираения – это очень хорошо. Необязательно считать количество простираций, просто делайте столько, сколько можете, без подсчета. Занимайтесь практикой в соответствии с настроением своего ума, вы должны быть наставником сами себе. Если вы можете сделать сто тысяч мантр прибежища, то это очень хорошо, вот это я рекомендую. Сто тысяч мантр прибежища займет не слишком много времени, а все остальное считать необязательно. Но Ламрим – это обязательно. Что касается Ваджрасаттвы, то читайте каждый день по двадцати одной или по семь мантр, но каждый день это делать обязательно. В это время делайте практику чисто, визуализируйте, что на вас нисходит свет и нектар от Ваджрасаттвы, очищает вас. Это будет гораздо эффективнее, чем уходить в длительный ретрит по Ваджрасаттве, пытаться начитать сто тысяч мантр. Потом у вас могут возникнуть проблемы с лунгом, с ветром, и это будет гораздо менее полезно в итоге. Практика Ваджрасаттвы сильно связана с тантрой, поэтому если у человека, который выполняет ретрит по Ваджрасаттве, нет прочных основ Ламрима, то эта практика не так эффективна для него – может возникнуть болезнь ветра именно из-за отсутствия этой прочной основы. То есть вы пытаетесь давить на себя, держать себя в каких-то рамках, загонять сразу же, говорите себе: «Я должен делать это, я должен визуализировать так-то». Поскольку вы сделали резкий крен своим умом, качнули его с одной стороны на другую, то ваш ум этому не поддается, он не может резко измениться. Изменения могут происходить только очень медленно и постепенно в нашем уме. Когда такие изменения происходят медленно, но верно, это гораздо эффективнее.

Когда я был в длительном ретрите над Дхарамсалой, три года я занимался только медитацией на Ламрим, я даже не помню, начитал ли я сто тысяч мантр прибежища. Мантру Ваджрасаттвы я читал, но тоже не подсчитывал, не добивался того, чтобы начитать сто тысяч.

Я прочел весь Ламрим ламы Цонкапы от начала до конца много раз, но в нем ни слова не упомянуто о том, что необходимо начитать сто тысяч мантр прибежища, сто тысяч мантр Ваджрасаттвы и так далее, а ведь нет труда более ценного, чем Ламрим. Нет труда, который превосходит эти наставления. Ламрим представляет собой все сутры Будды в сжатом виде. Поэтому получается, что во всех сутрах Будды также не говорится о необходимости начитывать по сто тысяч того-то и по сто тысяч того-то. Эти четыре нендро необходимы перед тем, как вы, допустим, уходите в длительный ретрит по Ямантаке. Тогда встает

вопрос о выполнении этих четырех нендро. Для того чтобы человек мог уйти в традиционный ретрит по Ямантаке, который длится три года и три месяца, перед этим рекомендуется полностью сделать все четыре нендро.

Но тем, кто выполнял медитации на Ламрим, даже нет необходимости выполнять эти четыре нендро, они могут после медитации на Ламрим сразу приступить к ретриту по Ямантаке. Они являются более подходящими сосудами для ретрита по Ямантаке, потому что их ум готов лучше к этому ретриту. Те люди, у которых было мало времени для медитаций на Ламрим, и они хотят провести длительный ретрит по Ямантаке, вот им духовный наставник рекомендует, по крайней мере, сделать четыре нендро, потому что, как он говорит, у них нет достаточно заслуг для такого длительного ретрита. Как видите, даже для ретрита по Ямантаке лучшая предварительная практика – это Ламрим.

Настоящее нендро Ямантаки – это три основы пути, а не сто тысяч того-то или сто тысяч того-то. На три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость познающую пустоту надо сделать основной упор. Из этих трех основ главный упор надо сделать на бодхичитту. Медитация на отречение и все остальное должно быть вспомогательным средством для порождения бодхичитты. Бодхичитта должна быть вашей основной практикой.

Когда вы практикуете бодхичитту, у вас есть только две практики. Первая практика – это уменьшение вашего себялюбия, эго. Каждый день уменьшайте свое эго, делайте его все меньше и меньше. Это естественным образом решит все ваши проблемы. Если вы не уменьшаете свое эго, то начитывание различных мантр будет его только увеличивать. Тогда это бесполезно. Поэтому Атиша сказал, что в Тибете некоторые люди во имя Дхармы, во имя тантры возвращаются в сансаре. То есть во имя Дхармы они говорят: «Я практик Дхармы, я практикую Дхарму», и от этого их эго раздувается. Во имя тантры они говорят: «Я йогин, я начитываю такие-то мантры, я начитал столько-то раз по сто тысяч мантр», – и от этого их эго тоже раздувается, и тогда это уже тоже становится неверным. После окончания ретрита вы рассказываете своим друзьям, что вы сделали тысячу таких-то практик, что вы читали много мантр, что у вас было особое чувство, но это все игры эго.

Итак, что бы вы ни делали, читаете вы мантры или не читаете мантры, но если вы в какой-то момент чувствуете, что ваше эго возрастает, вы должны мгновенно ударить по нему молотком. Каждый раз, когда эго начинает поднимать голову, вы должны бить по нему молотком. В этом и заключается ваша практика Дхармы. В любой ситуации, когда возникает эго, вы должны сразу же заметить, что оно у вас возникает, поднимает голову и сказать ему: «А, опять ты, дурак, вылезает, ты основной источник проблем не только для меня, но и для всех живых существ».

Сам по себе ум нейтрален, но именно эго создает все негативные эмоции, все омрачения, все проблемы, и в результате вызывает все наши страдания. Я могу вам сказать на своем собственном небольшом опыте, хотя я не очень много занимаюсь практикой в повседневной жизни, но я счастливый человек, который любит получать удовольствие от жизни. Я делаю свои формальные практики, обязательства каждый день, но помимо этого, каждый раз, когда мое эго высовывает голову, я замечаю это и стараюсь с ним бороться, сделать его все меньше и меньше, и благодаря этому день ото дня я становлюсь все счастливее.

Такое наставление я хочу передать вам. Когда у меня возникает эго, я начинаю следить за ним, но иногда я не сразу начинаю с ним бороться, не сразу его устранять, потому что я не понимаю всей ущербности эгоизма. Я просто некоторое время за ним наблюдаю, как третье лицо, как незаинтересованное лицо, для того чтобы понять то, как оно думает, как оно действует, как оно работает. То есть я позволяю ему думать за меня, строить свои

эгоистичные планы, что позволяет мне понять, насколько оно глупо. Оно хочет сделать меня счастливым, но планы, которые оно строит для моего счастья, являются очень глупыми. Я смотрю на свое эго, как смотрят сериал «Санта Барбара». Когда вы участвуете в этом сериале, вы не замечаете, не отдаете себе отчета в том, как глупо вы себя ведете, но если вы отстранитесь и будете смотреть как телезритель на то, что происходит в «Санта Барбаре», то вы увидите всю глупость поведения этих героев. Так же и я наблюдаю свое эго как участника «Санта Барбары». Все проблемы мужчин и женщин этого сериала возникают из-за неправильного мышления, заботы только о своем «Я».

Разговаривая с такой мотивацией «Я-Я-Я», человек слышит какие-то слова, но неправильно их интерпретирует. У другого, говорящего, не было плохой мотивации, он просто сказал слова. Но слушающий начинает думать: «Почему он так сказал, наверное, он плохо обо мне думает, а я к нему отношусь так хорошо, наверное, все люди так обо мне думают, наверное, я самый плохой, ненадежный человек». Например, что-то у вас не получилось. В жизни иногда что-то получается, а что-то не получается. Что-то одно не получилось, а вы думаете, что вы недостойный человек, что у вас нет сил, что вы ничего не можете, что вы самый плохой человек. Это неправильно, это «Санта Барбара», это эго. А если что-то немножко получилось, то эго начинает думать, что вы умный, наверное, самый умный. Это глупо. Что-то немножко получилось, и вы начинаете думать, что все дураки, а вы только самый умный. Это «Санта Барбара». Поэтому Миларепа говорил: «Смотри на свой ум». То, что думает ваш ум – это хороший телевизор.

Поэтому вначале не надо рассчитывать на глобальные изменения в своем уме. Вначале больше следите за умом, проверяйте то, как он работает. Смотрите за тем, как эго, когда оно включается и начинает работать, является источником проблем для нас и для других. А если вместо эго у нас в уме включается забота о других, то, как она является источником счастья и для нас самих и для всех окружающих. Затем, когда вы будете медитировать на Ламрим, тогда, благодаря этим медитациям, ваш ум, ваше сердце станет настолько большим, что даже если по нему пробежит конь, вы этого не заметите. Мастера, которые долгое время занимаются медитацией на Ламрим, имеют очень большое сердце. Любая вещь, которая кажется обычному человеку кошмаром, для него не кошмар. Он знает, что если кто-то родился, то он обязательно будет стареть, болеть, и, в конце концов, умрет, так как он родился в сансаре. Он знает, что от этого невозможно убежать, поэтому он не испытывает шока, какая бы ситуация с ним ни произошла. Даже если он лишится обеих ног и рук, он скажет: «Это сансара, однажды это может случиться с каждым», – его ум будет спокоен. Он думает: «Если я не хочу больше испытывать таких страданий, я должен создать хорошие причины, очистить негативную карму. То, что со мной произошло, – это результат одной негативной кармы. У меня осталось еще так много негативной кармы». Он так думает и ситуация для него не превращается в кошмар. Он думает: «Я еще жив, это очень хорошо». Это настоящая практика.

Мои ученики в России думают, что практика – это чтение мантр, чтение книг. Это хорошо. Но если в жизни возникают небольшие проблемы, вы ведете себя как дети. Если у вас не будет ни рук, ни ног, то для вас это будет кошмаром. Немного неудач, – и даже у моих старых учеников начинается моральный упадок. В сердце нет Дхармы, вы начинаете думать старым привычным образом: «Почему я это не получил, почему мне так плохо?» Это неправильно. В это время надо становиться сильнее. У меня другой ход мыслей, потому что я много занимался медитацией на Ламрим. Когда я становлюсь слишком счастливым, я забываю о Дхарме, а когда у меня проблемы, я с помощью Дхармы становлюсь сильнее. Это потому, что я занимался медитациями на Ламрим. Когда есть проблемы, для меня это как благословение Учителя, я становлюсь сильным. Если в футбольном мяче есть воздух, то чем сильнее его ударяют, тем выше он подпрыгивает. У вас у всех нет воздуха внутри, поэтому

вы внизу. Немножко подует ветер, и вы сразу летаете как бумага. Тяжелые вещи от ветра не летают. Футбольный мяч от ветра не летает, когда по нему ударяют, он подпрыгивает. Так надо и в жизни.

Поэтому в трудные времена будьте сильными и мыслите позитивно. У вас уже возникли трудности, с этим ничего не сделаешь. Если еще кроме того вы будете мыслить негативно, относиться ко всему негативно, то это только все ухудшит, ничего не изменит к лучшему. Когда в трудной ситуации вы еще и думаете неверно и проводите неправильный анализ, постепенно это заставит вас утратить веру в Дхарму. Вы будете думать: «Наш сосед никакой практикой Дхармы не занимается, а удачлив, купил машину, а я, дурак, много занимаюсь практикой, много мантр начитал, но у меня даже машины нет». Это неправильно. Практика Дхармы делается не ради машины. Если вы делаете практику ради машины, то это неправильно. Ваша практика Дхармы не должна быть ради получения машины. Если вы делаете ее ради получения машины, то лучше вам заниматься бизнесом. Цель практики Дхармы – укрощение ума, успокоение ума.

Поэтому, когда у вас трудные времена, когда возникает какая-то проблема, как раз тут начинает включаться наше эго со своими уловками. Эго не хочет, чтобы мы практиковали Дхарму, эго придумывает очень много предлогов, очень много оправданий, они будут нелогичными и нерациональными, но будут заставлять вас в это верить. Поэтому в этот момент вы должны быть начеку и не позволять своему эго обвести вас вокруг пальца. Вы все занимаетесь медитацией, большим количеством негативной аналитической медитации. А позитивной аналитической медитацией вы почти не занимаетесь. В сансаре с раннего утра и до того как заснуть, и даже во время сна, все вы занимаетесь негативной аналитической медитацией. Вы пытаетесь прекратить мыслить, прекратить думать, но вы на это не способны, это означает, что вы выполняете негативную аналитическую медитацию. Иногда это негативная аналитическая медитация на привязанность: «Тогда-то мне было хорошо, он мне так-то сказал, а сейчас его нет, как плохо», – вы скучаете по тем временам. Иногда это негативная аналитическая медитация на гнев, иногда на зависть. Иногда вы занимаетесь негативной аналитической медитацией на ввергание себя в депрессию. Поэтому ум все время продолжает кипеть на огне этого негативного мышления.

Если вы это не измените, не устранили такое негативное мышление, то, что бы вы ни делали, ничто не будет практикой Дхармы. Это нелегко, это очень трудно. Будда приводил такой пример: если взять дерево с очень горькими корнями и посыпать на корни немножко сахара, то от этого вкус древесины не изменится. Будет какой-то эффект, но вкус дерева не изменится сразу же, а потихоньку, постепенно он поменяется. Наш ум такой же. Наш ум в течение миллионов жизней привык к негативному мышлению, поэтому, если вы сегодня послушали Ламрим, завтра помедитировали, а через год стали святым человеком – это мечта. Это непрактично. Если вы будете так думать, то быстро устанете.

Как сказал Будда Майтрея в «Абхисамаяаланкаре»: «Я буду заниматься практикой три неисчислимых эона, три кальпы», – такой настрой иметь очень важно. Будда Майтрея сказал, что те, кто хочет стать буддой за одну жизнь, не имеют большой решимости долго практиковать, они имеют маленькое сердце, таким людям, наоборот, на достижение состояния будды уйдут кальпы и кальпы. А те, у кого большое сердце, кто готов заниматься даже в течение кальп духовной практикой, даже три неисчислимых кальпы, чтобы идти к состоянию будды, напротив, достигнут его гораздо быстрее. Поэтому то, как быстро вы достигнете состояния будды, зависит опять же от вашего настроя, состояния ума. Если ваш ум готов к трем неисчислимым эонам или кальпам практики, то вы говорите: «Ничего страшного». Если оглянуться назад, в прошлое, то мы увидим, что не три неисчислимых эона, а миллиарды и миллиарды неисчислимых эонов мы прожили неверно, впустую.

Сейчас перед нами три неисчислимых зона, но какой-то временной предел есть, какое-то ограничение уже присутствует. В прошлом же мы неизмеримое количество времени прожили неправильно. Поэтому иметь большое сердце – это очень и очень важно.

В Ламрима ламы Цонкапы говорят, что ум следует раскрыть очень широко. Ум нужно укрепить настолько, чтобы в нем появилась решимость: «Даже если это займет три неисчислимых зона, я буду продолжать и продолжать свою практику». Такое мышление иметь очень важно. Вы должны понимать, что путь Махаяны, в особенности путь бодхисаттвы – это воистину путь счастья. Вы переходите ко все более и более счастливому состоянию, ко все большему и большему счастью. А раз вы переходите ко все большему и большему счастью, то тогда три неисчислимых зона – это ничто, они пройдут очень быстро. А в аду или в негативном состоянии ума, когда мы думаем все более и более негативно, все более и более эгоистично, в таком состоянии три неисчислимых зона провести очень трудно.

Я через свой опыт вам говорю, что когда ум работает позитивно, время пролетает быстро. У меня нет желания стать буддой быстро, самое главное – быть каждый день добрым, иметь большую сильную бодхичитту, желание помочь живым существам. Потом, когда вы начинаете помогать кому-то и видите, что у вас не хватает сил, тогда, для того чтобы обрести силы для помощи живым существам, вы хотите стать буддой как можно быстрее, чтобы больше помогать. Тогда это настоящая бодхичитта. Лично для себя не так важно, станете вы буддой или нет. Каждый день, когда у вас есть бодхичитта, вы очень счастливы. Когда у вас есть любовь и сострадание, вам достаточно счастья для себя. Когда в уме есть забота о других, ум такой счастливый! Потом, когда появляется способность к концентрации, для собственного счастья этого достаточно. Даже если вы не станете буддой, то какая разница? Из сострадания вы хотите помогать живым существам, но сейчас вы не можете читать их мысли, у вас нет способностей как у Будды. Из-за этого вам больно, от того, что у вас нет сил помочь живым существам, вы хотите плакать внутри. Вы хотите большего, чтобы помогать страдающим существам. Тогда вы захотите стать буддой быстро, ради блага этих людей. После этого вас начнет интересовать тантра. Вы захотите заниматься практикой тантры, потому что это самый быстрый путь, благодаря ей вы сможете помочь большему количеству существ. Если у вас нет такого чувства, то ваша тантра – это детская тантра. Это мой секретный совет вам. Обычно в присутствии многих людей я о своих настоящих чувствах не говорю, это может быть неправильно истолковано. Люди подумают, что я веду себя как будто бы я реализованное существо, а мне не хотелось бы создавать у людей такое впечатление. Итак, очень важно сохранить в своем сердце то, что я сказал.

Если вы хотите стать буддой для своего собственного счастья, тогда это неверно. Потому что для собственного счастья вам достаточно породить какой-то уровень любви и сострадания. Вообще, самая лучшая реализация для собственного счастья – это шаматха. Когда вы достигнете шаматхи, для вас это будет необычайным, невероятным счастьем, и вам не захочется прерывать свою шаматху. У вас будет одно желание – продолжать и продолжать пребывание в этом состоянии. Но по мере того как в вас будет возрастать любовь и сострадание, вы будете понимать, что в вашем личном счастье нет никакого смысла, если все живые существа продолжают страдать. Вы будете очень желать помочь им, но также будете понимать, что у вас нет возможности, нет способности в данный момент им помочь. Когда вы поймете, осознаете это, вот тогда у вас породится очень сильное желание стать буддой как можно скорее, для того чтобы как можно быстрее помочь страдающим живым существам. А способностей у вас не хватает.

Потом вы анализируете и понимаете, что самые большие способности – у Будды. Он может эманировать миллионы разных тел в разных местах, помогать разным живым существам. Он

может говорить на любом языке, ему не нужен переводчик как мне. Если я стану буддой, мне не нужен будет переводчик. Сейчас такому маленькому количеству людей я не могу помочь без переводчика. Если я стану буддой, то я смогу вам помогать более эффективно. Если так думать, то внутри у человека появится сила. «Сейчас даже маленькому крохотному существу я не могу помочь, как жалко, поэтому я хочу стать буддой как можно быстрее. Если у меня будут такие способности, как это хорошо, я смогу помогать всем живым существам, пусть я стану буддой», – такое чувство должно родиться в сердце. Ради этого нужно накапливать заслуги и читать мантры, но тогда даже одна мантра станет бриллиантом. С таким чувством одна мантра Ваджрасаттвы – это настоящий бриллиант. Не надо начитывать мантру Ваджрасаттвы миллион раз, даже если вы миллиард мантр прочтете с мыслями о том, кто там, чем занимается, что вы хотите к друзьям, – это не имеет большой пользы. Сначала вам нужна аналитическая медитация на Ламрим, потом внутри рождается чувство, что вам нужно очистить негативную карму, потому что без очищения негативной кармы невозможно стать буддой, и для этого вы начитываете мантру Ваджрасаттвы с визуализацией, что очищаетесь. Три, семь или двадцать один раз начитываете, но это будет настоящим бриллиантом. Для сравнения: если бы вы начитывали эту мантру, не имея сильного чувства, в течение кальпы или всего один раз, но с таким чувством, то во втором случае накопили бы больше заслуг.

Сам Будда приводил такой пример. Один человек в течение кальпы практиковал щедрость, давал людям все, что они хотят, – это очень большие заслуги, но они меньше, чем у человека, который на один миг испытал настоящее чувство, порожденное аналитической медитацией на Ламрим. «Чтобы все живые существа были счастливы – это главное, мое личное счастье неважно, все мое счастье я готов отдать живым существам, пусть все будут счастливы, потому что все они были так добры ко мне, пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, они так страдают! Я такой плохой человек, и если я всегда счастлив, то это нехорошо. Пусть у меня все будет плохо, но никто не страдает», – вы так размышляете и начинаете дыхательную медитацию. Один миг таких занятий – это большая практика, чем чтение огромного количества мантр. От такого мига занятий у вас не будет проблем с лунгом, голова не заболит, ум будет очень счастливым. Такая практика – путь счастья, вы счастливы сейчас и создаете причины для будущего счастья.

Поэтому Кхедруб Ринпоче сказал: «С практикой моего Духовного Наставника ламы Цонкапы, с его простой практикой дыхания, практикой просто вдохов и выдохов не может сравниться многолетняя практика в горах всего тибетского народа, который сидит и медитирует годами». Большинство сидит в горах, читает мантры, думает, что увидит ясный свет ума, что испытает особое переживание, что станет особенным, буддой: «Я-Я-Я», – «Я стану необычным, начитаю мантру, увижу божество, потом божество наделит меня сиддхи, я буду необычным человеком». Настоящее чувство, основанное на Ламрime: «Живым существам не хватает счастья, как же я могу помочь им?» Вы анализируете Ламрим и приходите к сожалению о том, что у вас нет сил для помощи живым существам, и тогда вы хотите стать буддой ради блага всех существ. Потом вы сможете анализировать полный Ламрим ламы Цонкапы за одну минуту. Вы будете во время своего дыхания забирать при вдохе страдания живых существ и при выдохе отдавать им свое счастье из сострадания. Если вы будете так практиковать в течение одной секунды, то это невероятно.

Когда лама Цонкапа выполнял эту практику, из его глаз текли слезы, и после такой практики с бодхичиттой он читал мантры. Простирания он делал с этим же чувством, потому что вначале немного медитировал на бодхичитту. Если в сердце нет бодхичитты, то лучше ничем не заниматься, – эти занятия бесполезны. Но если в сердце сильная бодхичитта, то ради блага всех живых существ вы думаете о достижении состояния будды, вы думаете: «Для этого мне нужны заслуги, значит, мне нужно делать простирания». Вы визуализируете

миллионы тел, и они тоже делают простирания. Вам нужны заслуги, вам не хватает заслуг. Вам нужно постоянно в сердце чувствовать бодхичитту. Думайте так: «Сейчас на один миг у меня появилась бодхичитта, пусть эта бодхичитта надолго останется в моем сердце, благодаря ей я накоплю заслуги». Потом вы делаете простирания, представляя много-много тел, которые делают простирания вместе с вами. Далее вы читаете мантры в образе Ямантаки, во множестве тел, – много языков, ртов все вместе читают эти мантры. Так выполнить тысячу мантр легко. С одной головой вы много не начитаете. С бодхичиттой вы порождаете биллион тел и читаете все вместе мантры. Или можно представить все тела ваших предыдущих жизней. Иногда это было тело человека, иногда собаки, иногда тело адского существа. Все это бесконечное множество тел предыдущих жизней появляются в форме тела Ямантаки. Это поток вашего ума. Все эти тела в форме Ямантаки читают мантры.

У нашего ума есть возможность представлять что-то в бесконечном количестве и размере. Физическое тело может прыгнуть на два метра, но бесконечно высоко прыгнуть оно не может, а потенциал ума невероятен, тело так развить невозможно. Поэтому если вы знаете то, как развивать ум, это очень эффективно. Вы делаете практику ума с помощью множества визуализируемых тел и заслуги от этого невероятны.

Атиша сказал, что если сравнить подношение драгоценностей, числом равных песчинкам реки Ганг, всем буддам, и порождение в себе бодхичитты в течение мгновенья, то во втором случае заслуг будет больше. Еще Атиша сказал, что если бы заслуги от порождения бодхичитты хотя бы даже на мгновенье можно было облечь в вещественную форму, то на то, чтобы их разместить, не хватило бы всего пространства. Если вы породите в себе немного бодхичитты, то это само по себе является очищением от негативной кармы. Атиша сказал, что бодхичитта – это лучший способ очистить негативную карму. Подобно огню конца кальпы бодхичитта сжигает за мгновенье огромную-огромную негативную карму. Асанга двенадцать лет сидел в медитации, но не мог увидеть Будду Майтрею. Потому что Будду Майтрею можно увидеть через очищение негативной кармы. Он очистил очень много негативной кармы, но в уме еще осталось много негативной кармы. Если мы займемся очищением негативной кармы, то Асанга по сравнению с нами – практик очень высокого уровня, но он все равно не мог увидеть Будду Майтрею. Асанга знал много техник очищения негативной кармы, но у него отсутствовало сильное сострадание. Он занимался практикой без сильного сострадания, и поэтому недостаточно очистил негативную карму для того чтобы увидеть Будду Майтрею. Затем, для того чтобы помочь Асанге породить сильные бодхичитту и сострадание, Будда Майтрея специально явил себя ему в облике больной собаки с уже наполовину сгнившим телом. Когда Асанга увидел это несчастное животное, это стало для него вспомогательным условием, так же как и сильное благословение Будды Майтреи, для того чтобы породить очень сильное сострадание. В особенности тот факт, что Будда Майтрея благословил Асангу.

Когда Духовный Наставник благословляет вас, дает вам благословение, вы в силу этого благословения способны породить в себе необычное чувство сострадания. Сильное чувство любви и сострадания, какое-то чувство бодхичитты может охватить вас в то время, когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника. Это очень важно. Сколько бы вы ни читали книг, чтение книг не может дать вам подобное чувство. Я помню очень ясно, что самые сильные чувства любви и сострадания, бодхичитты возникали у меня, когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, и во многих случаях я не мог сдерживать слез во время его учения. Иногда такими сильными были эти чувства во время учения Его Святейшества, такое сильное благословение, которое было получено от него, что я хотел в эти минуты полностью посвятить свои тело, речь и ум только счастью живых существ и не

чувствовал вообще никакого эго в такие моменты. Но потом это чувство проходило, и я становился таким же, как и прежде.

Во время учения, которое дает коренной Учитель, иногда вы получаете такие чувства, это называется благословением. Не думайте, что благословение – это особая энергия, что вы ею обмениваетесь, это все игра. Нет такого, что Учитель дает вам универсальную энергию, и вы становитесь необычным человеком. Это все игра ума. Я не люблю слово «энергия». Настоящее благословение – это когда учитель развил в себе чувства любви и сострадания, а потом он хочет повлиять на вас. Он обязательно влияет. Наука проанализировала, что если рядом с человеком, имеющим сильные любовь и сострадание, поставить стакан воды, а потом заморозить эту воду, то структура этой воды меняется. Структура воды становится очень гармонично структурированной. Состояние ума может повлиять даже на воду. Если рядом с человеком с негативными мыслями поставить стакан с водой, а потом проанализировать, окажется, что структура воды стала деструктивной. Наше тело на семьдесят процентов состоит из воды. Поэтому, влияние на сто процентов есть.

Говорится, что у тех людей, которые находятся рядом с архатом, пребывающим в так называемом незагрязненном самадхи, спонтанно возникает вера, пропадают омрачения, возникают любовь и сострадание, их ум естественно успокаивается. Если несчастливый человек посмотрит на архата, то он без причины почувствует себя спокойно, счастливо. Такое влияние существует, это называется благословением. Для благословения необязательно, чтобы моя рука коснулась вашей головы. Если рядом ваш Учитель, и он чувствует сильные любовь и сострадание, то вы все получаете благословение.

Делайте упор на эту практику, потому что нет практики выше этой. Итак, я говорю вам о двух ваших основных практиках. Первая – это борьба с себялюбием, а вторая практика – это возвращение ума, который заботится о других. Всегда думайте: «Как я могу помочь живым существам?» – всегда желайте счастья другим. Но это необязательно означает, что вы сразу должны встать и что-то делать ради этого. Это в первую очередь должно быть у вас на уровне желания, на уровне мыслей. Если вы, переполненный желанием принести счастье всем живым существам, тут же вскочите и пойдете немедленно заниматься благотворительностью, то, что вы можете сделать сейчас? Вы можете раздать всем по куску хлеба, но для них это будет совершенно бесполезно, это ничем не поможет им. Вы можете каждому раздать по сто долларов. Но живых существ бесчисленное множество. Потом эти люди на сто долларов купят водки и напьются. Где же ваша помощь? Лучший способ помочь им – думать так: «Мне нужно укротить мой ум, накопить заслуги для того чтобы потом жизнь за жизнью я обрел возможность, способность им помогать». Также лучший способ помочь живым существам – это открыть их ум, подарить им мудрость. Когда у живого существа ум открыт, то это самая лучшая помощь. Тогда он сможет узнать то, как стать счастливым. Научить как стать счастливым – это больше, чем дать хлеб или деньги. Есть русская поговорка: «Лучше научить человека ловить рыбу, чем дать ему рыбу, он потом сможет ловить рыбу сам». Это не совсем правильный пример, но лучший путь помочь живым существам – это дать им мудрость, и тогда они сами будут знать, как стать счастливыми, это лучше, чем дать им кусок хлеба или деньги.

Итак, с таким состоянием ума, которое сначала нужно в себе породить – именно с этим состоянием ума, с этим чувством не надо что-то подсчитывать, просто занимайтесь практикой накопления заслуг, очищения негативной кармы, читайте какие-то мантры, но с этим чувством. Если говорить о том, что я вам посоветую на данный момент по поводу затворничества, то, как я вам уже говорил, очень хорошо сначала неделю помедитировать на преданность Гуру, потом неделю провести в медитации на драгоценность человеческой

жизни, это будет очень хорошо и полезно. Иногда, если у вас есть время, можно две недели даже посвятить только медитации преданности Гуру.

Когда преданность Гуру возникнет у вас с большой силой, то невозможно будет от этого сойти с ума или заработать болезнь ветра. И не надо никаких чтений мантр. Вот эта практика аналитической медитации на преданность Гуру, на драгоценность человеческой жизни, все медитации на Ламрим – это настоящая практика, которая по-настоящему вам подходит, но она очень трудна. Не все ею могут заниматься, потому что для этого нужно иметь очень много знаний, чтобы пункт за пунктом медитировать, заниматься этой медитацией. Нужен очень острый ум. Человек, у которого отсутствует такой менталитет, выбора нет, поэтому они начитывают мантры по сто тысяч раз, это тоже полезно. Или они просто очищают дом. Людям с разными способностями дают разные практики. Потом все придут к аналитической медитации, без аналитической медитации нельзя. Поскольку не все люди способны сразу медитировать на Ламрим, то для них существуют другие практики: чтение мантр, уборка помещений и так далее. Но все это как бы средство достижения того же самого, то есть это как ступеньки к медитации на Ламрим. У вас есть способность сразу начать с медитации на Ламрим, поэтому, зачем проходить через эти промежуточные этапы? Иногда, когда вы занимаетесь аналитической медитацией, вы чувствуете, что вам не хватает заслуг для того чтобы эффективно ею заниматься. Тогда, чтобы накопить заслуги, можно поделаться простирания, почитать мантры, но все это для того чтобы в результате вернуться опять к той же аналитической медитации.

Будда передал монаху, который в силу тупости своего ума не мог заниматься с другими монахами, особую практику. Этот монах чистил храм и повторял: «Смывая грязь, отказываюсь от омрачений, отбрасываю омрачения, грязь – это не грязь, грязь – это омрачения». Отбрасывание омрачений – это суть Учения Будды. Вот что он повторял, убираясь в храме. Сначала он даже не мог запомнить эти слова, и другой человек повторял их за него. У него не было способностей, как он мог заниматься медитацией на Ламрим? Но когда он очистил много негативной кармы, он смог заниматься практикой. Он понял, что из-за омрачений он вращается в сансаре, понял двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения. Потом, после благословения Будды он медитировал на четыре благородные истины и понял их. Днем он продолжал убираться в храме, а ночью медитировал, его ум становился все спокойнее и спокойнее, мудрее и счастливее. В результате он достиг реализаций.

Будда знал, что этот монах достиг реализаций, но он считался одним из самых тупых монахов. Будда захотел продемонстрировать людям, другим ученикам, что если практиковать искренне, смиренно, то даже если изначально человек туповатый, недалекий, он может достичь реализаций. Монахини из одного женского монастыря попросили Будду прислать им духовного наставника, который мог бы дать им учение. Будда сказал: «Я пошлю вам Ламчунма, чтобы он дал вам учение». Его так звали, в переводе это означает «узкая дорога». Когда монахиня возвратилась и сказала другим монахиням в монастыре, что Будда собирается послать им Ламчунма, чтобы он дал учение, все монахини решили, что Будда притесняет женщин. Они говорили: «Нам, монахиням, он послал самого худшего из монахов, самого тупого, он считает, что большего мы недостойны, это притеснение, дискриминация».

То есть вы, люди, как правило, тут же начинаете с негативной медитации. Вы не понимаете, с какой целью Будда так действует. Сразу думаете, что у Будды тоже есть такие мысли, потому что он мужчина, а вы женщины, поэтому он так ведет себя. У Будды нет таких мыслей, что он мужчина, а вы женщины. Вы сразу даете неправильную интерпретацию. Во времена Будды люди были мудрее, но даже в такое время они могли что-то понять

неправильно. Сейчас в наше время Его Святейшество Далай-лама – настоящий Будда. Когда он ради их блага немного ругает своих учеников, ученики его сразу неправильно понимают. Поэтому Его Святейшество Далай-лама не может даже ругать своих учеников. Если ученик очень близкий, тогда он ругает. Если нет большой преданности, то Его Святейшество Далай-лама не может ругать, потому что рушится преданность. В то время даже ученики Будды думали, что Будда что-то делает неверно, поэтому для того чтобы помогать живым существам нужно ясновидение.

Тогда эти монахи договорились подстроить так, чтобы Ламчунма не попал к ним в монастырь. Но они договорились не разглашать его имя, не говорили, что именно Ламчунма придет к ним завтра. Они просто разнесли весть по всей округе, что Будда прислал очень высоко реализованного мастера давать учение, приходите все на его учение. И тогда собралась огромная толпа народу. А Будда как раз этого и добивался, он знал, что будет такая реакция, что последуют такие действия, и это приведет к определенному желаемому им результату.

Люди, обладающие ясновидением, подобно хорошим шахматистам знают, просчитывают все ходы наперед. Поэтому некоторые вещи, которые делает ваш Учитель, вы не понимаете. Я смотрю, анализирую, как играет Каспаров, и мне кажется сначала, что он делает неправильный ход, но потом я понимаю, что это очень тонкий ход. Поэтому, глядя на действия своего Учителя, я никогда не думаю, что он поступает неверно. Иногда он ведет себя так, что я думаю, что это неправильно, но я думаю, что это рассуждения с моей стороны, он выше меня, он видит дальше. Поэтому я говорю, что на такой поступок есть тонкие причины, которых я не знаю. Нашей логики недостаточно для того чтобы проанализировать правильность его поступка. Очень много вещей за пределами нашего понимания. Поэтому не надо принимать таких решений.

На следующий день Будда попросил Ламчунму, чтобы он пошел и дал учение в женском монастыре. На что тот сказал: «Раз ты меня просишь, в силу твоей доброты я обрел какой-то покой, какое-то умиротворение в уме, поэтому я, несомненно, помогу людям, дам им какую-то Дхарму, которую знаю». Когда Ламчунма пришел туда, в монастырский двор, он увидел, что там воздвигнут очень-очень высокий трон, слишком высокий трон и у него нет ступенек. А вокруг уже собралось очень много людей. Когда человек достигает высокой реализации и видит, что на него смотрит толпа людей, для него все они – как тараканы. У него нет никакого неудобства, таких мыслей: «Что эти люди обо мне подумают, кем посчитают, что будут говорить?» Если таракан что-то говорит, пусть говорит, какая разница? Даже миллион тараканов может думать, что Геше Тинлей плохой, пусть думают, какая разница? Мне от этого плохо не будет.

У вас же ум устроен так, что в какой-то ситуации вы думаете, что если засмеетесь, то остальные решат, что вы слишком много смеетесь, поэтому не надо смеяться. Потом вы думаете, что нет, если не будете смеяться, то люди решат, что вы плохой человек. Поэтому ваш характер каждую минуту меняется. Вы полностью поглощены только тем, что они о вас могут подумать, только мыслями об этом. Для вас перестает иметь значение то, что вы есть на самом деле. На самом деле кто вы – это самое главное. Какая разница, что думают люди? Если все люди думают, что вы плохой, то вы не становитесь от этого плохим. Если же вы сам плохой, то это кошмар. Если вы внутри хороший, с добрыми мыслями, то лучше, если о вас думают плохо, это очищает негативную карму, вы не будете высокомерным. Поэтому очень важно то, кто вы есть на самом деле, это очень важно, а что люди о вас думают – это не важно. Вот это должно быть вашим принципом. Для тех людей, у которых есть этот принцип: «Кто я есть на самом деле – самое главное, а что люди обо мне думают – это

неважно», – для них, сколько бы перед ними ни было людей, какая бы огромная толпа перед ними ни была, это не важно – они ведут себя по-прежнему естественно.

Ламчунма совершенно спокойно, непринужденно посмотрел на трон, увидел, что он слишком высок и стал с помощью ясновидения исследовать, почему они построили такой высокий трон – из уважения к Дхарме или у них была неверная мотивация. Тогда он понял, что мотивация была неверная. Он подумал: «Наверное, мне стоит показать, что не следует судить о людях по внешности». Он пришел туда в очень бедных поношенных монашеских одеждах, то есть он продолжал носить все ту же самую одежду, которую носил, когда был уборщиком, подметальщиком в храме, и после того как он достиг высокой реализации одежда его не изменилась, осталась прежней. Когда Будда послал его к монахиням давать учение, он отправился в той же самой одежде. Вот это очень интересно.

Тогда он поднял руку, его рука достала до трона, одним движением он опустил трон ниже для того чтобы забраться на него, после чего сел и начал учение. Ламчунма сказал: «У меня нет какого-то особого учения для вас. Я самый худший ученик Будды. Но поскольку у меня несравненный Духовный Наставник, то я достиг какой-то реализации. Если у вас несравненный Духовный Наставник, то тогда даже самые худшие ученики, самые безнадежные ученики, как я, могут достичь реализаций». Он сказал: «Я достиг реализаций, размышляя над строками, которые дал мне Будда. Вначале у меня была настолько плохая память, что я даже не мог запомнить эти несколько строк. Но потом, по мере того как я продолжал повторять их, продолжал убираться, я их запомнил. Постепенно их смысл стал открываться мне все глубже и глубже». И он стал рассказывать собравшимся о смысле этих строк. Он сказал: «Когда я постиг смысл этих строк, я достиг какой-то реализации. А не так, что божество снизошло и передало мне какие-то сиддхи, все было по-другому».

Иногда тибетцы слишком много увлекаются тантрой, мантрами. Они думают, что прочитают мантры, и к ним придет божество и даст сиддхи. Это неправильно. Настоящие реализации приходят через открытие ума, понимание, глубокие мысли. Учение Будды открывает ваш ум, и потом ваши реализации становятся все глубже и глубже. Когда вы открываете постепенно свой ум, тогда в него приходят все остальные реализации: шаматха, ясновидение.

Еще одна история о Будде, которая научит вас тому, как практиковать Дхарму. Жил один старик, очень старый человек, который хотел стать монахом. Он пошел к Шарипутре и сказал: «Я хочу быть монахом». Шарипутра воспользовался своим ясновидением и сказал: «Для того чтобы стать монахом у тебя в сознании должен быть особый кармический отпечаток, но у тебя я не вижу этого отпечатка, поэтому ты не можешь стать монахом». Этот человек очень опечалился, он шел по улице и плакал. Всеведущий Будда специально изменил свой маршрут, неожиданно повернул в другую сторону и пошел именно в то место, где плакал этот старик. Все стали думать: «Почему Будда вдруг изменил маршрут и пошел туда?» Встретив этого старика, Будда спросил: «Почему ты плачешь?» На что старик ответил: «Я хочу стать монахом, но Шарипутра сказал, что у меня нет особого кармического отпечатка для этого». Тогда Будда сказал: «Как Шарипутра может утверждать, что у тебя нет кармических отпечатков стать монахом? У него есть ясновидение, но он еще не устранил все препятствия к всеведению. Поэтому он не способен увидеть все бесчисленные прошлые жизни. Какое-то их количество он может увидеть, но все бессчетные прошлые жизни он увидеть не может. Ему ли решать, есть у тебя кармический отпечаток стать монахом или нет?»

Косвенно Будда тем самым ругал Шарипутру, поскольку тот, действительно, не имел права, не имея всеведения, говорить людям, есть у них тот или иной кармический отпечаток, или

его нет. Каждое слово Будды в той особой ситуации было направлено на совершенно определенные цели, на благо Шарипутре и многих других архатов. Тем самым Будда говорил всем остальным архатам: «Вы не должны успокаиваться, вы все еще не устранили препятствий к всеведению, вы все еще не достигли полной реализации». Тем самым он вдохновлял их на вступление на путь Махаяны. Затем Будда сказал: «Шарипутра не занимался три бесчетных иона, бесчетные кальпы практикой щедрости, практикой даяния, а также практикой нравственности. Он не доводил до совершенства свою практику терпения. Я же через все это прошел». Эти слова были сказаны не из-за эгоизма, они были как призыв: «Ты должен сделать то же самое. Лишь после этого ты можешь судить о других людях, и лишь после этого у тебя будет право говорить людям о том, есть у них кармические отпечатки на то или иное или нет».

Итак, Будда поведал этому старику: «Много-много жизней назад, столько жизней, сколько сложно представить обычному человеку или даже архату, так давно это было, ты родился насекомым, муравьем и попал на кусок сухого коровьего навоза, который упал в поток воды во время наводнения. Вместе с потоком воды этот кусок навоза случайно сделал круг вокруг ступы Будды. Эта ступа содержала невероятно святые мощи Будды. Тем самым, совершив невольное обхождение вокруг святых мощей Будды, ты создал кармическую причину для того чтобы стать монахом. Сила святого объекта невероятна». На самом деле, даже когда вы видите просто изображения Будды, изображения божеств, то сила самого объекта, святого объекта такова, что просто увидев это, вы уже накапливаете невероятные заслуги. Это сила самого объекта.

После чернобыльской аварии, если вы оказались в зоне радиации, несмотря на то, что вы ничего плохого не совершили, в силу самого объекта вы получили дозу радиации. Вы отравились, хотя у вас не было плохой мотивации, вы просто там были, в зоне объекта. Это все произошло в силу самого объекта. Точно также, если вы находитесь рядом с особым целебным деревом, то получаете от него целительный эффект тоже в силу самого объекта. Поэтому с буддийской точки зрения объект тоже может на вас повлиять, не только вы влияете на объект. Если вы сделаете один обход вокруг святого объекта, ступы, то заслуги от этого будут невероятны.

То есть нельзя сказать, что все это – только ум. Есть еще и объекты. Если ваша рука горит в огне, а вы думаете, что она находится в воде, то она сгорит. То, что я говорю, это воззрение Прасангики Мадхьямики, которая утверждает, что не все есть только ум, есть и внешние объекты. Но если вы исследуете, как они существуют, эти внешние объекты, то вы поймете, что нет ничего со стороны объектов, все это лишь название, они существуют только в силу названия, простого наименования, и это взаимозависимость. Нет никакого самосущего огня. Это лишь взаимозависимое возникновение различных частиц материала. Это реакция разных частиц. Нет самосущего огня, воды. Кислород и водород соединяются, и получается вода. Если проанализировать, то самосущего огня нет – это взаимодействие многих частиц. Без названия самосущего огня нет. Нет ничего самосущего. Но, тем не менее, можно утверждать, что существует нечто вне ума, то есть отдельно от ума, но это нечто не существует объективно. Вот это трудно понять. В Москве на ретрите я вам подробнее об этом расскажу.

Вернемся к теме. Итак, затем Будда сказал: «Ты можешь стать монахом», посвятил его в монахи и поручил другому ученику, Маудгальяне, стать его духовным наставником. Маудгальяна долго учил его, но он ничего не мог запомнить и понять. Тогда Маудгальяна стал думать: «Как бы сделать так, чтобы раскрыть его ум?» Настоящее понимание Дхармы – это то, что раскрывает ваш ум, а не просто информация. Информацию могут воспринять все, вы все можете воспринимать информацию. Моя цель – открыть ваш ум. Поэтому на лекциях

у вас иногда появляется такое чувство, что ваш ум немного открывается. Информацию вы можете почерпнуть из огромного количества книг. Учитель помогает открыть ваш ум, открыть ваши глаза, а потом вы сердцем понимаете, что это правильно, и тогда ваши мысли меняются. Это реализация.

Маудгальяна хотел открыть ум и сердце своего ученика, воспользовался своим ясновидением и понял, как учить этого монаха. Однажды Маудгальяна взял с собой этого старого монаха. С помощью своих чудесных способностей он перенес себя и старика на берег океана. Там лежало тело старика из его предыдущей жизни – труп огромной рыбы, от которой остался только скелет, потому что плоть уже вся сгнила. Маудгальяна показал этот скелет старику и спросил: «Ты знаешь, что это такое?» Старик ответил: «Не знаю, это – рыбы кости», – «Ты знаешь чье это тело предыдущей жизни?» – «Нет, не знаю», – «Это твое тело предыдущей жизни», – сказал Маудгальяна. Тогда старик был полностью потрясен: «Значит, я был в прошлой жизни рыбой?» И тогда Маудгальяна объяснил ему принцип двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, то есть то, как он вращается в сансаре: «По своему неведению ты создаешь карму. Карма встречается с условиями, и так возникают все эти звенья цепи взаимозависимого происхождения, которые держат тебя в сансаре. Если ты сейчас не устранишь корень сансары – неведение, то вновь и вновь будешь вращаться таким же образом». Поскольку Маудгальяна объяснил ему все на таком живом примере его собственного тела из предыдущей жизни, то все это пронзило его сердце. Все это было для него очень полезно, эффективно, поскольку все демонстрировалось на наглядном примере. И тогда, прослушав учение от Маудгальяны, он сел на этот рыбий остров, свое тело прошлой жизни, и погрузился в медитацию на двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения.

Во времена Будды большинство учеников достигали реализаций либо медитируя на четыре благородные истины, либо на двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения. Нигде я не встречал упоминаний о том, что тот или иной ученик достиг реализаций, делая сто тысяч простираций или чего-то еще. Нет такого, что вы читаете мантры, и к вам нисходит божество. Это очень важно. Все мы буддисты, и это коренные тексты, то, о чем я сейчас говорю. В тибетском обществе Его Святейшество всегда указывает, что мы совершаем одну ошибку: мы стали слишком тантристами, мы придаем слишком большое значение ящикам для медитации, чтению мантр, песочным мандалам и так далее. Это то, что приведет буддизм к упадку. Сейчас в Европе и Америке тибетский буддизм для всех означает мандалы, ритуальные танцы, какие-то чтения ритуалов и молитв, какие-то тантрические посвящения. На голову льют воду из сосуда, потом возникают какие-то особые энергетические ощущения. А практика для всех ассоциируется с ежедневным чтением какой-нибудь татрической садханы. Этим все ограничивается, ежедневно люди так делают и никаких изменений внутри у них не происходит. Либо тибетский буддизм означает для кого-то медитацию на махамудру и дзогчен: «Созерцай свой ум, и ты станешь буддой, ты поймешь, что ты – будда, и станешь буддой в результате». Это неправильно. Основная причина всех этих заблуждений в том, что очень мало кто из людей читает именно Слово Будды, коренные тексты Будды. Кхедруб Ринпоче говорил: «На основе каких-то небольших наставлений, какой реализации вы можете достичь?» Поэтому, все те, кто достиг реализаций, достигли их, именно медитируя на такие сущностные моменты учения Будды, как четыре благородные истины, двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения, преданность Учителю, непостоянство и смерть. Вот это приводит к настоящим реализациям.

Затем, когда этот старый монах вышел из своей медитации, он достиг высокой реализации. Но с нами подобного произойти не может, вы должны это понимать, даже если вы будете заниматься аналитическими медитациями. Потому что у этого старого монаха в прошлой

жизни был заложен соответствующий отпечаток, а также присутствовала сила самого Будды, сила искусного средства, используемого Маудгальяяной, и с его стороны имела место нерушимая вера. Когда все эти факторы сошлись воедино, тогда мгновенно возникла реализация. Как включается свет в вашем доме, когда есть провод, лампочка, выключатель. Когда все это есть, вам остается только щелкнуть выключателем, и свет возникнет. Сейчас у вас есть только красивая лампочка, но у некоторых моих учеников даже лампочки нет, и нет никаких проводов. У некоторых есть провода, но они не соединены с центральной подстанцией. И тогда вы можете щелкать выключателем хоть сто тысяч раз. Вы думаете: «Я девяносто девять тысяч раз уже щелкнул, и когда дойду до ста тысяч, точно включится свет». Но вы сделали сто тысяч раз, а света по-прежнему нет. «Почему?» – думаете вы, и возникает лунг.

Вопрос: Бывает, что в повседневной жизни, когда человек занимается практикой в ретрите, возникает негативное состояние ума или негативная эмоция. Какие лучше применять противоядия против этого, потому что это спонтанно происходит, это захлестывает и выбивает очень сильно.

Ответ: Наш ум, действительно, может быть легко подвержен приступам мгновенных негативных эмоций. В этот момент не надо пытаться себя пересилить. Прекратите практику. Не говорите себе: «Я очень плохой, я не должен так думать», тогда все станет только хуже. Поэтому прекратите в этот момент практику, займитесь дыхательной медитацией. Вы должны сказать себе: «Это – как уфимская погода, когда небо затягивается тучами, когда идет дождь, не надо думать, что погода в Уфе очень плохая все время». Это временное явление, облака рассеются и дождь прекратится. Это не сама природа уфимской погоды. Природа моего ума – это не омрачения. В силу каких-то факторов возникли омрачения, но когда эти факторы прекратятся, омрачения уйдут сами собой. Осознав это, не надо вновь и вновь возвращаться к этой теме, просто после этого сосредоточьтесь на дыхании, делайте вдохи и выдохи. Не надо себя заставлять: «Не надо думать об этом». Просто скажите себе: «Меня не интересует больше эта тема и размышления на эту тему, в этом нет ничего полезного, у меня есть много других интересов». Потом сосредоточьтесь на дыхании. Далее подумайте о любви и сострадании, о том, что живые существа страдают. Получится, что у вас не останется времени для этих глупых мыслей.

Вопрос: Можно заниматься коллективной медитацией на Ламрим?

Ответ: У вас есть сборник сущностных наставлений для медитаций на Ламрим. Вы можете сначала это обсудить пункт за пунктом коллективно. Не сразу медитируйте, сначала немного обсудите, прочитайте эти пункты, объясните их назначение друг другу. А потом можете вместе помедитировать. Вот это настоящая медитация. Когда вы закончите эту медитацию, у вас уже будет какая-то реализация. Не такая высокая реализация, как у того старого монаха, но какое-то одно негативное состояние ума уменьшится, а взамен него возрастет позитивное качество в уме. Это называется реализацией. Когда вы копите по капле реализации, в итоге этих капель соберется океан реализаций.