

Как обычно, породите в себе такую мотивацию: «Я получаю Учение, чтобы обуздать свой ум, накопить добродетели и очиститься от негативной кармы. С этой целью я слушаю наставления». В настоящий момент мы делаем упор на очищении отрицательной кармы и накоплении добродетелей, потому что говорить об избавлении от омрачений пока очень сложно. Еще не наступило время для устранения омрачений, потому что пока нет хорошего фундамента. В течение нескольких дней я давал детальные наставления о том, как нужно очищаться от неблаготворной кармы, как накапливать добродетели. Теперь вы знаете точно, а не поверхностно, как это делать. Поэтому делайте именно эту практику. Занимайтесь той практикой, которую вы знаете точно. Не делайте ту практику, которую знаете плохо – это бесполезно. Поверхностного понимания практики недостаточно.

Я говорил вам, как очищаться от отрицательной кармы и накапливать добродетели формальным и неформальным путем. Эта практика должна быть интегрирована в вашу повседневную жизнь. Помните о том, какие три практики дал Будда царю, которые не отвлекали его от царских забот. Вы тоже можете интегрировать их в свою жизнь, не оставляя своей повседневной деятельности:

1. Первая практика – это сорадование;
2. Вторая – любовь и сострадание;
3. Третья – посвящение.

На кого бы вы ни взглянули, смотрите глазами любви и сострадания. Тогда ваши большие глаза будут полезны. Обычно вы своими большими глазами смотрите на недостатки людей. Это бесполезно.

Кто-нибудь из вас купается по утрам в Байкале? Хорошо! Тогда делайте это со смыслом. Представляйте, что у вас внутри Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Ваше тело – это храм для него. Утром вы омываете божество внутри вас нектаром. Тогда простое купание станет практикой Дхармы. Есть специальная мантра омовения. Сейчас я передам вам ее. Нужно выучить ее наизусть. Даже когда вы просто умываетесь, читайте эту мантру. Представляйте себя божеством, совершая омовение. В тот момент когда вы принимаете ванну, моетесь под душем, умываетесь, визуализируйте, что даки и дакини поливают вас нектаром. Купаясь в Байкале, представляйте, что вы находитесь в океане нектара и все ваши негативные кармические отпечатки смываются.

В реке Ганг тоже совершают омовения, но буддийская философия говорит, что таким образом невозможно очистить карму. Главное в этой процедуре – визуализация: вы представляете, что омываете божество. С помощью этого устраняется отрицательная карма. Здесь очень важна мотивация. Кроме того, нужно применять четыре противоядия. Конечно, таким образом сложно добиться очищения, но накопить добродетели возможно. Буддийская философия походит к этому очень строго: без применения четырех противоядий невозможно очиститься от негативной кармы, даже если божество действительно будет омывать вас нектаром. Но некоторый эффект от этого, конечно, будет. Когда есть четыре противоядия, то такая визуализация станет более эффективной. Это дополнение.

Не думайте, что если вы станете купаться в Байкале, то очиститесь от негативной кармы – это крайность. Если вы будете думать: «О, геше Тинлей сказал, что если омываться водой Байкала, то можно очиститься от негативной кармы», – то станете похожими на индуистов, которые считают, что, искупавшись в Ганге, можно искупить все грехи. Это не так. Нужно обязательно применять четыре противоядия, а все остальное – дополнение к этому: визуализация нектара, божества.

Буддийское Учение очень логично, вы должны это понимать, иначе пойдете в неправильном направлении. Не говорите людям: «Геше Тинлей сказал то-то». Вы вырываете слова из контекста, поэтому возникают противоречия. Да, я говорил об омовении, о визуализации очищения, но это было сказано в контексте четырех противоядий.

Иногда в тантрических текстах говорится, что начитывание мантры определенного божества сто тысяч раз позволяет достичь сиддхи полета или способности уходить под землю. Но это не значит, что этого можно добиться только читая мантры. Здесь другой контекст. Тут главное, иметь отречение, бодхичитту и мудрость, постигающую Пустоту. Только на основе этого вам удастся достичь сиддхи после начитывания ста тысяч мантр. Сейчас у вас не будет никаких реализаций даже если вы будете читать мантры миллион раз.

Теперь повторяйте за мной. Мантра омовения.

ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПА ТАРЬЯ ХУМ ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ
УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЕ

Те, у кого есть посвящение, должны каждое утро произносить эту мантру, когда умываетесь, принимает ванну или душ. Вы умываете лицо, а затем три раза полощете рот, визуализируя себя в виде божества. Представляйте, что даки и дакини поливают вас нектаром. Это ваша самайя. Если вы будете делать так каждое утро, то это разовьет вашу практику осознания. Всякий раз перед едой благословляйте пищу – этим вы делаете подношение цог. Если будете так делать постоянно, то каждый прием пищи станет подношением цог. В его основе мясо и нектар. Так как вы очень много едите мяса, то необходимо благословлять его.

Теперь вернемся к текущему учению. Мы вчера закончили говорить о шести подготовках. Сейчас приступим к настоящим этапам пути к Пробуждению. Я буду объяснять, в основном, комментарий опыта. Хотя будут разные разделы, но больший акцент будет на том, как заниматься медитацией. В первую очередь, вы должны слушать Учение детально (разделы, подразделы), а затем проанализировать все разделы, потом нужно собрать их вместе, чтобы понять, в каком порядке заниматься медитацией.

Медитация на развитие преданности Гуру должна базироваться на тексте «Лама Чопа». В будущем вы должны получить детальные комментарии по Гуру-пудже «Лама Чопа», потому что в этот текст включено практически все Учение: сутра, тантра, шесть подготовительных практик, которые я объяснял, вся визуализация Поля Добродетелей, обширные подношения (здесь даже говорится о более обширных дарах, чем в Ламримае), принятие обетов, самопосвящения, Гуру-йога и почитание Учителя здесь собраны вместе. Каждое четверостишие – это последовательная медитация на темы Ламрима. Сюда включена тантра, практика дзогрим и даже Махамудра. Если вы выучите текст «Лама Чопа» наизусть, то будете знать наизусть суть всего буддийского Учения: сутры и тантры. Я знаю этот текст наизусть и могу сказать, что «Лама Чопа» – моя основная практика. Его Святейшество Далай-лама открыто говорит, что если у вас много посвящений и мало времени, то, дойдя до момента самопосвящения в тексте, вы визуализируете, как Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг преобразуется в то или иное божество – Калачакру, Чакрасамвару, Ваджрайогиню, Гухьясамаджу – и читаете его мантру. После этого можете считать, что выполнили садхану. Вы должны каждый день читать текст «Лама Чопа». Сначала я дам вам передачу этого текста. После этого вы получаете разрешение читать его.

Визуализируйте меня в облике Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга: внешнее проявление – Чже Ринпоче, внутренне – Будда Шакьямуни (он находится внутри Чже Ринпоче), тайное – Будда Ваджрадара. Вы должны чувствовать, что получаете передачу текста «Лама Чопа»

напрямую от Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Вам невероятно повезло! Раньше я просил, а теперь приказываю выучить наизусть текст «Лама Чопа». В монастырях заучивают большое количество текстов, но я не прошу вас делать то же самое. «Лама Чопа» – очень короткий текст. Учите его на том языке, на котором вам легче.

Передача текста «Лама Чопа».

Подношение мандалы благодарения.

Вы получили очень редкое Учение о том, как очищаться от неблагодатной кармы и накапливать добродетели. Но, если вы получите комментарий на текст «Лама Чопа», то эти наставления станут еще более глубокими и значимыми.

Один великий мастер практиковал высоко в горах. Его главной практикой была «Лама Чопа». Так как в нее включены сущностные практики всех божеств, сущностные практики сутры и тантры, этот мастер говорил: «Я не могу за один день закончить практику по этому краткому тексту». Если обширно созерцать каждое четверостишие, то даже за месяц невозможно закончить такую практику. Поэтому совет такой: читайте текст и обращайтесь особое внимание на одно четверостишие, на котором будете делать упор.

Когда вы доходите до семичленной молитвы в «Лама Чопа», то делайте акцент, например, на подношении. На нем вы останавливаетесь и делаете обширную практику подношения. Здесь вы занимаетесь детальной медитацией: представляйте ясно и четко Поле Добродетелей, то, что подносите. Отслеживайте свою мотивацию. Над всем остальным можете медитировать поверхностно. И так поступайте с каждой частью. Сюда включено все: почитание Учителя, нёндро, простирания, практика Ваджрасаттвы. Читая «Лама Чопа», делайте сначала упор на нёндро для очищения от негативной кармы и накопления добродетелей, принятие Прибежища (сто тысяч раз).

Каждый день читайте текст «Лама Чопа», в который включено все Учение Будды в концентрированном виде. Если вы это делаете, то можете не читать молитву для ежедневных медитаций, потому что она уже присутствует в «Лама Чопа» в более расширенном виде. Наша ежедневная молитва излагается с позиции сутры, а в текст «Лама Чопа» включены и сутра, и тантра, поэтому эта практика более глубокая.

В Улан-Удэ я начал давать комментарий на этот текст. Вы должны помнить, что такой комментарий очень важен. Выучите наизусть текст «Лама Чопа» и читайте его каждый день.

Вернемся к медитации на преданность Учителю. Когда вы выполняете практику «Лама Чопа», то после строк «Вы – Гуру, Вы – Йидам, Вы – все Дакини и Защитники», после самопосвящения, идет часть о вверении себя Гуру как основе пути Просветления: «В силу подношений и преданного обращения к вам, святые, благородные Учителя, наивысшее Поле Добродетелей, благословите меня, о защитники и корни всякого блага, с великой радостью вверить себя вашей заботе». Медленно читайте эти строки и визуализируете перед собой Поле Добродетелей.

Затем начинайте аналитическую медитацию: «С безначального времени до сегодняшнего дня я много раз встречался с Буддой, с Учителями и получал от них наставления, но мне до сих пор не удалось освободиться и поэтому нахожусь в сансаре. Моя коренная ошибка заключается в том, что я нарушал преданность Гуру или мое вверение Учителю было неправильным или очень слабым. Поэтому у меня нет никаких реализаций. Омрачения бурлят во мне как кипящее молоко. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, все будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня с тем, чтобы я вверил себя Гуру так же, как

это делали вы, когда были бодхисаттвами. Пожалуйста, очистите меня от той неблагой кармы, которая мешает моему достижению реализаций в практике почитания Учителя. Пожалуйста, дайте мне благословение, чтобы я смог достичь чистой преданности Гуру, какой достигли вы».

Затем читайте любую мантру духовного наставника Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга (Мигзем). Визуализируйте при этом, что из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит белый свет и нектар, очищающий вас от специфических кармических отпечатков, которые не дают вам возможности развить преданность Учителю. Затем представляйте, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходят желтый свет и нектар. Они наполняют ваше тело и даруют благословение на то, чтобы вы смогли достичь реализаций в практике почитания Учителя как можно скорее. Не думайте, что такая визуализация помешает вашей аналитической медитации. Вы так спешите!

Куда торопиться? Делайте все спокойно, медленно, пока не почувствуете, что с вами действительно что-то происходит. Вы хотите сделать все быстро-быстро: шесть подготовок, медитацию на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, Бодхичитту, потом тантра, дзогрим... Не нужно так делать. Сейчас вашему уму не нужна Махамудра, Дзогчен. Мой мастер говорил: «Чем больше внимания ты уделяешь начальным практикам, тем быстрее достигнешь успеха в более высоких».

Когда-то в Тибете жил один великий мастер. Перед началом его учений была очень долгая молитва, которая длилась целый час. После нее очень коротко давались наставления. Через несколько дней учения, один ученик, такой как вы, сказал: «Учитель, а можно молитву сделать чуть короче, чтобы больше времени оставалось на наставления?». Мастер начал ругать его: «У вас так мало добродетелей!».

«Какой смысл слушать много учений, если ничего не попадет внутрь вас? Толка в этом нет», – сказал мастер. Сейчас мы читаем минимум молитв, на самом деле их должно быть больше. У вас очень мало добродетелей и учение, которое я вам дам, вы не сможете осмыслить. Если эта часовая молитва проникнет в глубину вашего сердца, то даже десять минут учения будут очень полезны, станут для вас лекарством. Если после короткой молитвы давать большое количество наставлений, то они станут просто информацией и сделают вас высокомерными. Ваш ум станет сухим.

Поэтому перед началом учения очень важно установить фундамент. Нужно читать чистую молитву всем сердцем и только потом получать наставления. Во время практики также: сначала надо очиститься от негативной кармы, накопить добродетели, сделать визуализацию и потом приступить к самой медитации, тогда она будет эффективной.

Везде так. Те, кто занимаются огородом, знают, что быстро бросить семя в землю – это не главное. Зерно бросают потом. В первую очередь, необходимо подготовить почву. Фермер не говорит: «Когда же наступит подходящее время, я хочу быстрее бросить семена в землю!». Подготовка – это самое главное! Если подготовка была проведена хорошо, то зерно не нужно глубоко сажать. Бывает, что семена просто бросают в землю, а потом ее боронят.

И после благословения, о котором я говорил выше, занимайтесь такой аналитической медитацией:

1. Сначала вы размышляете о восьми преимуществах вверения себя Учителю;
2. Затем о десяти ущербах неверия или нарушения преданности Гуру;

3. После этого вы занимаетесь самой медитацией на возвращение веры в Учителя и уважения к нему.

Это три главных положения для созерцания.

Четвертый раздел медитации на преданность Учителю – как вверить себя Учителю физически. Это актуально для межсессионного периода, а не для медитации. Садитесь в позу медитации и сначала размышляйте о восьми преимуществах вверения себя Учителю. В Ламриме и в том комментарии, который я буду давать, порядок этих преимуществ немного различается. Для вас более эффективным будет тот, который дам я. Текст комментария как раз и составлен для практического руководства к медитации. В Ламриме же дается объяснение сущности. Восемь преимуществ вверения себя Учителю вы должны выучить наизусть. Сначала я назову преимущества по пунктам, а потом объясню их. Преимущества заключаются в следующем:

1. С помощью преданности Гуру, вы приблизитесь к состоянию Будды очень быстро. По двум причинам: очищение от негативной кармы и накопление добродетелей благодаря преданности Учителю.
2. Доставляя радость своему Учителю, вы можете понравиться всем Буддам. Если вы вызываете недовольство своего Гуру, но пытаетесь понравиться всем Буддам, делая им обширные подношения, то они не будут вами довольны.
3. Злые силы и отрицательные друзья не смогут навредить вам.
4. Вы спонтанно прекратите неправильное поведение.
5. Все ваши духовные совершенства будут увеличиваться день за днем.
6. Жизнь за жизнью вы будете встречаться с подлинным Учителем.
7. Вы не будете ввергнуты в низшие миры.
8. Ваши временные и долгосрочные желания будут беспрепятственно исполняться.

Вчера я объяснял вам третий пункт: злые силы и плохие друзья не смогут навредить вам. Как я говорил, визуализируйте в своем сердце Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга и читайте одну из его мантр (Мигзем) и тогда все внешние, внутренние и тайные препятствия будут растворяться в сфере пустоты.

Четвертое преимущество – неправильное поведение и омрачения будут уменьшаться сами по себе. Когда вы находитесь рядом с Учителем, под его защитой, то дурное поведение и омрачения естественным образом уменьшаются. Это благословение духовного наставника. Но если у вас нет преданности Гуру, то, находясь слишком близко к нему, вы будете видеть только его недостатки, и ваши омрачения не устроятся. Находиться близко к Учителю – это не значит сидеть возле него. Ваше сердце должно быть близко к нему. Когда в вашем сердце есть почитание, тогда вы находитесь рядом с Гуру. Если вы хотите быть возле него, это в ваших руках, а не в руках духовного наставника.

У меня нет близких и неблизких учеников – это зависит от вашего состояния ума. Если у вас есть чистая преданность, то даже когда я вас ругаю, вы мой самый близкий ученик. Если у вас нет почитания, то где бы вы ни находились, не станете близким Учителю. Когда в сердце есть чистая преданность, то вы естественным образом следуете советам Учителя.

Человек, доверяющий своему врачу, выполняет все его предписания: вовремя принимает лекарства, ест то, что он рекомендовал и т.д. Тогда будет прогресс. Это очень логично. Если у вас есть чистая вера в Учителя, как у больного в доктора, то ваше неправильное поведение будет становиться правильным, у вас будет хорошая «диета» и омрачения, как болезнь, исчезнут. Это можно сказать со стопроцентной уверенностью.

Человек с нестабильным умом, даже после получения травмы головы, в результате практики чистой преданности Учителю будет становиться все более уравновешенным. Его ум день за днем, год за годом будет укрепляться и более того, станет глубже, чем у других. Люди, нарушающие преданность Учителю, день за днем, год за годом, несмотря на внешнюю уравновешенность, будут становиться все более странными. Они точно пойдут в неправильном направлении и могут даже не заметить этого.

Цитата из сутры: “Будда сказал: «Тем, кто находится под защитой Учителя, этим Бодхисаттвам, не могут навредить омрачения и негативное поведение». Это слова Будды!

Пятое преимущество – реализации будут увеличиваться день за днем. Если у вас есть чистая преданность Учителю, то, просто прислуживая ему, вы достигнете очень больших совершенств, которые придут сами собой.

У Атиши был один ученик, помощник. Он постоянно обслуживал его и был очень скромным. Однажды Атиша решил продемонстрировать, насколько сильна практика почитания Гуру. Он сказал: «Я хочу посмотреть, чьи достижения выше: того, кто занимается медитацией высоко в горах или моего помощника». Монах, который занимался высоко в горах, подумал: «Как я могу соревноваться с глупым помощником Учителя. Он ничего не знает. Я знаю философию, занимался медитацией, а этот человек может быть только слугой. Но раз Гуру сказал, значит надо идти». На следующий день этот монах спустился с горы. Атиша позвал обоих учеников и сказал тому, кто занимался медитацией: «С помощью тантрического жеста, сними с дерева фрукт и положи его себе на стол».

Вы должны понять, что показывать свои духовные достижения можно только тогда, когда ваш Учитель просит об этом или когда речь идет о помощи живым существам. Это запрещается делать для того, чтобы развлечь публику или стать популярным.

С помощью тантрического жеста, этот монах снял фрукт с дерева и положил на свой стол. Затем Атиша попросил своего помощника сделать то же самое. Он снял фрукт и опустил его себе на стол. Все очень удивились. Потом Атиша сказал монаху, который медитировал в горах: «Теперь верни фрукт на дерево». Он поднял его, донес до ветки, но закрепить на ней не смог. Тогда Атиша сказал помощнику: «Твоя очередь». Так как он был очень скромный, то опустил голову и с легкостью прикрепил плод к ветке.

Он победил свое эго, понимаете? А йогин пытался сделать это много раз, но все было бесполезно. Эго является помехой в любой сфере, и особенно в духовной. Помощник не думал о возможном позоре, он думал так: «Получится – хорошо, не получится – ничего страшного. Какая мне разница? Я только помощник и ничего не знаю». Он просто сделал и у него получилось. При таком подходе всегда все получается. Это хороший совет, понимаете?

Все были в шоке и начали спрашивать: «Как ты этого добился?». Иногда важно, чтобы Учитель объяснял ученикам, но порой они сами должны объяснять друг другу. Все зависит от ситуации.

Атиша, услышав, что этого ученика спрашивают, ушел. Тогда помощник начал объяснять сам: «Когда я впервые встретил Атишу, то был очень недалеким. Я получал наставления, но мне все было непонятно. Тогда я подумал, что же можно делать с таким состоянием ума? И пришло только одно решение – быть у него слугой. Неважно, что мне непонятно Учение, но быть слугой я могу».

Как ученик Будды, который занимался очищением помещений. Скромность – это очень важно. «Это моя практика, которой я могу заниматься. Медитация, высокая философия, анализ – ко всему этому у меня нет способностей. Все время я служил Атише, следил за тем, что может понадобится ему в следующий момент, старался угодить и сделать так, чтобы он ни в чем не нуждался. Однажды Атиша заболел. Может быть для моей пользы он проявился предо мной как больной, но, тем не менее, он не мог ходить в туалет и я выносил его испражнения в руках без какого-либо чувства отвращения. Однажды, когда я их выбрасывал, мой ум словно раскрылся, стал яснее, будто какое-то затемнение ушло. Наш ум является острым сам по себе, просто он омрачен. Мой ум не стал острым, он был таким и раньше, но из него устранилось какое-то затемнение».

Это надо точно знать: ваш ум не может стать умным. Это как очки надеть. Например, если на моих очках много грязи, я не смогу увидеть вас ясно. Когда я их очищу, то я смогу видеть отчетливо. Эта ясность не придет откуда-то извне – она уже присутствовала, просто не было возможности использовать ее, так как она была скрыта слоем грязи. Вам понятна эта мысль? Это очень тонкая и полезная инструкция. Эта ясность называется природой Будды.

Наш ум имеет потенциал понимания всех феноменов. Когда вы станете буддами, то ваш ум не обретет какую-то иную мощь, просто все омрачения уйдут, а все возможности сознания реализуются на сто процентов. Ученые тоже говорят, что мы используем возможности мозга всего на три процента.

Затем помощник сказал: «Поэтому в тот момент я тут же увидел тысячи миров, то, что там происходит и то, о чем думают живые существа. Я мог видеть даже маленькое движение ума, благодаря благословию Учителя. После этого, мне стал понятен смысл текстов. Тогда медитация и все остальное стало для меня очень легким».

Поэтому я говорю о том, что нужно делать упор на первоначальные практики: очищение от неблагих кармы, накопление добродетелей. И после того, как они будут сделаны хорошо, тогда все остальные реализации будут приходиться с такой же легкостью, с какой вы можете шелкнуть пальцами.

Когда идет хорошее очищение, тогда все реализации будут приходиться очень легко, увеличиваясь день ото дня. Фундамент – это самое сложное. Потом Шесть Йог Наропы вообще не будут представлять для вас трудность. Не надо думать: «Когда же я буду их практиковать?». Подготовка – это самое трудное. В настоящий момент у вас нет хорошего фундамента. Даже слушание Учения как основы – и то представляет для вас трудность. Ваша основа для слушания Учения очень плохая. Сколько бы драгоценных наставлений я ни давал, для вас они неэффективны, потому что ваша база для этого ужасно бедна. Поэтому я должен поступать как тот тибетский мастер: читать с вами больше молитв и давать вам меньше наставлений. Но если я начну применять эту технику, то никто не будет приходиться на Учение. Поэтому у меня нет выбора: лучше иметь несколько учеников, чем не иметь вообще. Потом, когда вы станете крепче духом и умом, я буду удлинять чтение молитв. Или лучше самостоятельно молитесь каждый день подольше. Так как у нас мало времени на учение, тогда мы оставим все как есть: меньше времени на молитву и больше – на учение. Но это будет с тем условием, что дома вы будете молиться дольше.

Учителем Сакья Пандита был его дядя, очень высокий мастер. Когда Сакья Пандита обращался к нему с просьбой дать то или иное учение, он отказывался: «Ты воспринимаешь меня как дядю, а не как Гуру. Это не будет иметь эффекта». После этих слов Сакья Пандита

постепенно, день за днем, возвращал уважение к нему не как к дяде, а как к Учителю, служил ему. Однажды его Учитель притворился больным и не мог ходить в туалет. Сакья Пандита выносил его испражнения в руках без отвращения. Он видел своего дядю не просто как Гуру, но как воплощение всех Будд. После этого Учитель стал давать ему наставления по тексту «Лама Чопа» («Необычной Гуру-йоге»), по преданности духовному наставнику. Впоследствии Сакья Пандита достиг очень высоких реализаций. Он не просто стал великим мастером, но и принес духовную пользу очень многим тибетцам, монголам. Каким образом? Через преданность Гуру. Благодаря преданности Учителю, вы добьётесь не только собственных совершенств, но и принесете пользу большому количеству людей. Как вы вверяете себя Гуру, так и ваши ученики будут вертеть себя вам. Если у вас хорошая преданность, то и у большинства ваших учеников она будет хорошей. Это имеет взаимозависимое происхождение. Таков механизм.

Когда вы занимаетесь этой медитацией, вспоминайте биографии великих мастеров, тогда ваша убежденность станет сильнее. Если вы будете детально заниматься аналитической медитацией на преданность Учителю, то это займет целый день. Как необходимо поступать? Делайте упор на размышление о восьми преимуществах преданности Гуру. Как вы думаете в повседневной жизни: «О, какое это большое преимущество!». Эту медитацию выполняйте расширенно, а остальные – вкратце.

В сутрах Будда говорил о так называемых Тогчо. Тогпа – это поверхностная аналитическая медитация. Чопа – детальная. В некоторых положениях нужна Чопа, а в некоторых – Тогпа. То положение, на которое вы делаете упор, анализируйте дольше. Остальные положения – это Тогпа, поверхностная аналитическая медитация. Таким образом, вы можете заниматься полной аналитической медитацией на весь свод сутры и тантры.

До свидания.

ПОСВЯЩЕНИЕ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ

В качестве подготовки к медитации по развитию преданности Учителю, занимайтесь размышлением. Вы сейчас слушали Учение о вверении себя Гуру. Не надо сразу же приступать к медитации. Сейчас размышляйте, думайте. Будда говорил: «Нужно слушать, размышлять, а потом медитировать». Думайте о восьми преимуществах преданности Учителю, вместо того, чтобы рассуждать о том, кто что сделал, кто что сказал. Не думайте о том, что делает Учитель, это не ваша забота. Если он говорит о том, что находится за пределами вашего понимания, не судите и не думайте: «Я бы так не сказал. Почему он так сказал?». Это не ваше дело. Значит, на это есть причины. Вы видите не дальше своего носа. Он может видеть немного дальше вас.

Если будете каждый день размышлять таким образом, то у вас появится очень богатый материал для медитации. Без размышлений, сразу приступив к медитации, вы сойдете с ума. Поэтому ежедневно, после слушания Учения о преданности Гуру, размышляйте о восьми преимуществах. Тогда в будущем медитация станет эффективной.

Как шахматная игра: когда гроссмейстер делает ход, новичку кажется, что это проигрышная позиция. Но гроссмейстер видит дальше. В конце игры становится ясно, что тот ход был самым эффективным и именно он привел опытного игрока к победе. Гроссмейстер знает, как изменится ситуация на доске через несколько ходов. Исходя из этого, он планирует дальнейшие действия. Вы же не думаете об изменениях. Вам кажется, что всегда будет так, как есть сейчас.

До свидания.