

Как обычно, установите в потоке своего сознания правильную мотивацию. Мотивацию, направленную на то, чтобы обуздать свой ум и принести пользу живым существам. На этот раз я решил дать наставления по тексту Дже Ринпоче, в котором даются сжатые наставления о том, как заниматься медитацией на пустоту и возвращать шаматху. Эти наставления Дже Ринпоче получил напрямую от Манджушри. Этот текст называется «Каким образом заниматься медитацией на равенность сансары и нирваны». Не различие нирваны и сансары обозримо в равном характере сансары и нирваны – равностном состоянии сансары и нирваны. Сначала сделаем подношение мандалы. Визуализируйте меня в образе Манджушри, думая о том, что мы получаем учение напрямую от Манджушри.

Сначала автор данного текста Дже Ринпоче выражает поклонение Манджушри, от которого он получил эти наставления напрямую. Далее Дже Ринпоче говорит о том, что для того чтобы объяснить воззрение о не различии сансары и нирваны, эти наставления даются в трех разделах.

Первый – подготовка, второй – само учение, третий – заключение.

Что касается подготовки, то существует четыре вида подготовок. Для того чтобы познать воззрение пустотности и заниматься медитацией, очень важна подготовка. Если без подготовки слушать учение, то есть вероятность впасть в крайность нигилизма – крайность отрицания. Если без подготовки вы будете пытаться заниматься медитацией на пустотность, то это будет абсолютно неправильная медитация. Подготовка очень важна. Поэтому Дже Ринпоче говорит, как советует Манджушри, что эти четыре вида подготовки очень важны.

Первая подготовка состоит в том, что для того чтобы войти в буддизм очень важно принять прибежище. Манджушри не говорит, что для того чтобы стать буддистом, нужно начитать сто тысяч раз мантру прибежища. Не это. Главное – это практика прибежища. Первая ваша подготовка – это попытаться взрастить в сердце прибежище. Для этого у вас должен быть некоторый уровень веры в то, что есть жизнь после смерти. Буддийское прибежище не значит обращение к богу: «Пожалуйста, защити меня, помоги мне». Это не прибежище. Это у всех есть. Буддийское прибежище состоит в том, что у вас, верующего буддиста, должна быть вера в то, что есть жизнь после смерти, вера в закон кармы. И, согласно теории вероятности, у нас большая вероятность получить рождение в низших мирах, потому что у нас больше отрицательной кармы, больше отрицательных кармических отпечатков. Вот этот страх – страх рождения в низших мирах и заставляет нас обратиться к Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, помогите мне не родиться в низших мирах, сохраните меня от рождения в низших мирах». Вот это есть буддийское прибежище.

Среди Трех Драгоценностей вы больше принимаете прибежище в Дхарме, чем в Будде. Это и есть буддийское прибежище. Если вы больше веряете себя Будде, то у вас сразу появляется мысль о том, что Будда – это бог-создатель, который спасет вас от рождения в низших мирах. Нет, Будда не сможет этого сделать. Будда может помочь вам – показать вам путь, но Дхарма – это главный защитник. Дхарма дает нам знание о том, что есть жизнь после смерти. Дхарма учит нас пониманию закона кармы, учит тому, что главное противоядие – не совершение не благой кармы, а совершение благой кармы, накопление добродетелей, накопление мудрости – это и есть Дхарма. Медитация о пустотности – это тоже Дхарма. Поэтому среди Трех Драгоценностей наибольший защитник – это Дхарма.

Когда у вас в сердце такое прибежище, то появляется больше желания получать учение о пустотности, которое является главным противоядием от ваших страданий. Поэтому в повседневной жизни возвращайте в сердце прибежище – это первая подготовка. Каждый

день старайтесь возвращать истинное прибежище в сердце и читать мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ три-пять минут. Не обязательно тридцать дней подряд сидеть и читать мантру прибежища. Каждый день – постоянная практика, в течение пяти минут возвращайте прибежище в сердце. В практике прибежища главное – не произнесение мантры, а возвращение его в своем сердце. Когда вы видите страдания вокруг, то вы должны сказать себе, что прибежище в доме, деньгах, машине – это ненадежное прибежище. Иногда вы принимаете прибежище в муже, жене – это тоже ненастоящее прибежище.

Муж может вас бросить, жена тоже, а Три Драгоценности никогда не бросят. Три Драгоценности никогда не обманут и не бросят – никакого кошмара нет. Когда у вас сильное прибежище в доме, а потом дом ломается, то возникают сильные страдания. То же самое и с бизнесом. Бизнес – это тоже ненадежное прибежище. Когда полагаются только на свой бизнес и находят в нем прибежище, как только бизнес начинает рушиться, люди кончают жизнь самоубийством. Таких историй множество. Все потому, что у них был неправильный объект прибежища. Буддизм не говорит, что не надо ни в чем принимать прибежище, но это временное прибежище. Мой дом – это временный объект прибежища, это мой временный помощник в жизни. Деньги – это тоже временный помощник. Истинное прибежище – это Будда, Дхарма и Сангха. Если понимать и принимать это по-настоящему, то тогда истинное прибежище останется в вашем сердце.

А как вы делаете? Начитали сто тысяч мантр прибежища, а потом, когда закончили ретрит, оказываетесь в городе, и как только видите деньги, глаза у вас сразу становятся большие, и вы думаете: «О, деньги, мне нужны деньги!» Вы сразу начинаете думать, что деньги – это самое главное, каким уж тут прибежищем заниматься! Десять, двадцать, тридцать дней занимались, с утра до вечера читали НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ. А тут вернулись в обыденную жизнь, и что получается – деньги самое главное! Это не Дхарма, это неправильное поведение.

Прибежище – это правильный принцип. Даже в этой жизни все это: дом, деньги, бизнес и так далее, – все это ненадежные объекты прибежища. Когда я умру, то деньги не смогу с собой забрать, дом не смогу забрать, даже тело свое не смогу забрать. Все это очень ненадежно. Самое надежное – это Будда, Дхарма и Сангха. Это Три Драгоценности. Но главное – это Дхарма. Если в сердце есть чуть-чуть хороших качеств ума, то это уже Дхарма, – это мое прибежище. Если есть немного доброты в сердце – это тоже Дхарма.

Слушая учение, вы накапливаете положительную карму. Это тоже прибежище. Это тоже Дхарма. Если вы верите, что есть будущая жизнь – это тоже Дхарма. Дхарма – это копилка для накопления добродетелей. Из жизни в жизнь вы будете становиться счастливее. Дхарма – это то, что делает вас счастливее. Если Дхарма у вас в сердце, то, даже не имея одежды, как Миларепа, вы везде будете счастливыми. Это называется прибежищем. Буддийское прибежище – это не просто произнесение мантры НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ. Даже не произнося эти слова, иметь их в своем уме, принимать их в сердце, – это и есть практика прибежища. Когда вы начинаете бояться перерождения в низших мирах и перестаете переживать из-за временных страданий – это и есть прибежище.

Как же дела обстоят на самом деле? Мы абсолютно не боимся страданий от рождения в низших мирах. Даже если завтра вы не сможете дышать, будете умирать, вам врач скажет, что все – конец вам пришел, у вас все равно не будет страха от рождения в низших мирах. Вы абсолютно не боитесь переродиться в низших мирах. Вы даже не думали об этом. Это сейчас у вас понемногу начинает появляться страх от перерождения в низших мирах.

Мы боимся стольких глупых вещей! Один седой волосок появляется на голове, и у нас сразу же появляется страх: «О, я становлюсь некрасивым!» Нужно понимать, что с момента рождения мы сразу же начинаем стареть. У нас так много глупых страхов! Мы боимся не получить желаемое, боимся расстаться с чем-то приятным. Вы должны понять, когда у вас есть настоящее прибежище в сердце, вы освобождаетесь от депрессий. Если вы впадаете в депрессию или в отчаяние, это знак того, что у вас нет настоящего прибежища в сердце. Настоящим противоядием от депрессии является возвращение практики прибежища. При возникновении депрессии вам уже не надо будет обращаться к экстрасенсам, психиатрам, психологам и так далее. Вы будете заниматься медитацией на страданиях от рождения в низших мирах. Если вы много будете думать о страданиях от рождения в низших мирах: «Если я там получу рождение – это же настоящая катастрофа. Настоящий ужас!» – то этот страх освободит вас от мирских депрессий и страхов.

Буддийский философ Нагарджуна говорил: «Каждый день, по крайней мере, три раза в день, задумывайтесь о страданиях от рождения в низших мирах – это поможет вам освободиться от мирских страданий и взрастить сильное прибежище в своем сердце». Поэтому мой совет вам такой: каждый день напоминайте себе о страданиях от рождения в низших мирах, три раза в день. Это вам не будет мешать работать. Даже когда еду готовите, подумайте три раза о страданиях от рождения в низших мирах. Когда куда-нибудь идете, вместо того чтобы думать о том, что этот человек с вами не так поступил, а тот не так сделал, лучше три раза подумайте о страданиях в низших мирах.

Теперь вторая подготовка. Это учение Манджушри дал напрямую Дже Ринпоче. Оно очень сжатое. Для того чтобы открыть дверь благословения, нужно возвращать в себе почитание Учителя. Манджушри не говорил, что нужно сто тысяч раз прочитать мантру почитания Учителя. Нет, не так. Заглавие звучит так: «Для того чтобы открыть дверь получения благословения, возвращай в себе почитание Учителя». Само заглавие очень интересно, в нем заложено очень много смысла. Мы все время говорим: «Будды, бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня!» Но если нет почитания Учителя, то дверь закрыта. Тысячи будд и бодхисаттв день и ночь благословляют вас, а дверь закрыта. Благословения не получится. Если вы откроете дверь благословения, то тогда день и ночь, даже когда вы будете спать, вы все равно будете получать благословение всех будд и бодхисаттв.

В практике почитания Учителя есть две главные вещи. Начитывание мантры Учителя – это не почитание Учителя. У вас в сердце должны быть вера и уважение к Духовному Учителю. Это и есть практика почитания Учителя. Веру вы возвращаете через видение качеств Духовного Учителя. Вы не можете увидеть внутренние качества Учителя, но вы можете судить о его внутренних качествах по тем наставлениям, которые он вам дает, по его речи. Особенно тот Учитель, который дает вам наставления по Ламриму, должен быть вашим коренным Духовным Наставником. Атиша получал самые различные наставления и посвящения от сотен учителей, но он говорил: «Серлингпа – это мой коренной Учитель, потому что от него я получил наставления по Ламриму». Учитель, который открыл ваш ум, который дал вам полные наставления, – вот этот Учитель должен стать вашим коренным Учителем. Вы должны сравнить, каким вы были и что вы знали до того, как встретили Учителя. И теперь – что вы знаете, каким вы стали, после того как встретили его и получили от него наставления. Вот это есть доброта Учителя. Чем больше вы начинаете понимать, чем больше ваш ум открывается, тем лучше вы начинаете осознавать, что ваш Учитель подарил вам самую большую драгоценность – Дхарму. Ваш Учитель становится для вас драгоценностью, исполняющей желания. Все знания, которые вы получаете от Учителя, и которые остаются у вас в сердце, становятся сокровищем, исполняющим желания. Когда вы получаете драгоценные наставления от Учителя, вы начинаете видеть,

насколько высоки качества вашего Духовного Наставника. Поэтому вы должны судить о своем Учителе только по тем духовным наставлениям, которые вы получаете от него, а не по тому, как он выглядит.

Один монгольский геше, будучи в Тибете, услышал, что Его Святейшество Далай-лама XIV, которому тогда было пятнадцать лет, дает наставления. Он сказал: «Если я не пойду на это учение, то люди будут говорить, что я высокомерен, а если пойду, то, что я могу полезного и ценного услышать от пятнадцатилетнего мальчика?» И он сказал об этом другим геше. Он как думал, так и сказал, он не стал хитрить. Но все-таки он решил: «Ладно, я пойду». Он пошел туда, и после того как он вернулся с учения, другие геше начали его спрашивать: «Наверное, тебе было очень скучно и неинтересно сегодня?» На что он им ответил: «Не надо так говорить. Я глупец, как я мог говорить такое! Он настоящий Авалокитешвара! Как я мог говорить, что он просто пятнадцатилетний мальчик, он – настоящее божество. Это настоящий Авалокитешвара, потому что невозможно, чтобы простой пятнадцатилетний юноша давал такие наставления. Сегодня я получил так много знаний, так много узнал того, чего раньше даже никогда не слышал! Невозможно, чтобы обычные люди давали такие наставления. В такой ясной последовательности, без всяких противоречий, – только Авалокитешвара может давать такие наставления!»

Если у вас логика высокого уровня, то вы можете судить, кто из ваших Учителей является Буддой, а кто не является Буддой, исходя из их учений. Но пока вашей логики недостаточно, чтобы различать, кто Будда, а кто нет. Кто-то из Учителей вам скажет: «Ты очень умный, ты особый ученик, особый человек». Ваше эго начинает говорить: «О, он все видит, он настоящий Будда, он сказал, что я особенный!» А если Учитель начинает ругать вас: «Ты глупый!», то вы сразу говорите: «Он не Будда, потому что Будда не может не видеть, что я умный».

Поэтому, во-первых, думайте и помните о качествах своего Духовного Наставника. Не надо смотреть на его плохие качества, смотрите только на его хорошие качества. И тогда ваша вера будет увеличиваться. Его доброта, его мудрость, его знания – вот это вы должны ценить. И тогда ваша вера будет по-настоящему увеличиваться. Во-вторых, помните о доброте вашего Учителя. Как говорил Нагарджуна: «Каждый день, три раза в день, помните о страданиях от рождения в низших мирах». Точно также, три раза в день помните о хороших качествах и доброте вашего Духовного Наставника. Это и есть преданность Гуру. Как отец, он жизнь за жизнью защищает вас. У вас с ним кармическая связь еще с прошлых жизней, поэтому он приезжает из самых отдаленных мест и дает вам учение. Вот это и есть доброта вашего Учителя. Если есть хорошая связь между учеником и Учителем, то где бы ученик ни родился, Учитель приезжает туда и дает ему наставления. Это и есть доброта Духовного Наставника. В прошлом Наропа три года искал Тилопу, чтобы получить наставления. Вам же не надо ходить и искать три года, Учитель к вам сам приезжает и дает наставления. Это и есть доброта Учителя.

«Учитель устраняет мое неведение, как солнце устраняет темноту. Как луна, он устраняет мои страдания. Он как проводник, который ведет меня к состоянию будды», – думайте так о доброте вашего Учителя, и тогда почитание Учителя само будет возникать в вашем сердце.

Мантра Духовного Наставника, краткая мантра: ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ. Духовный Наставник проявляется как обычный человек, но на самом деле он – Будда Ваджрадхара.

Иногда визуализируйте Будду Ваджрадхару в своем сердце, когда читаете мантру ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ, – белый свет и нектар, которые растворяются в вас и очищают вас. Визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары на

макушке головы, а в тот момент, когда вы читаете мантру ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ, вы видите, как от него исходят белый свет и нектар, которые очищают вас и даруют вам благословление. Это вторая подготовка.

Когда вы раскрываете врата прибежища и входите в буддизм, вы становитесь буддистом. Затем вы раскрываете врата благословения с помощью возвращения почитания Учителя, и тогда постижение пустотности будет гораздо легче. Медитация на пустотность будет более эффективной. Затем, для того чтобы накопить добродетели, важна практика подношения мандалы. Каждый день, три раза нужно делать подношение мандалы.

Как мы обычно занимаемся практикой? Мы делаем практику абсолютно неправильным образом. Мы каждый день делаем что-то типа практики: начитываем очень много молитв, садхан, получаем посвящения, читаем целыми днями, а в голове крутятся мысли: «Уже спать пора, быстрее уже надо заканчивать!» Это не практика. Я спрашиваю вас: «Делаете ли вы практику каждый день, таким образом, как я вам советую?» Нет, не делаете! Даже на пять минут вы не открываете дверь в буддизм! На пять минут вы не раскрываете дверь для получения благословения! Если вы даже этого не делаете, какая тогда польза от того, что вы сидите по два-три часа и начитываете садханы? А потом говорите: «Я уже десять лет практикую, и нет никакого результата, нет никаких реализаций!» Конечно, не будет никакого результата, если вы неправильно, и поэтому неэффективно, занимаетесь!

Поэтому с этого момента не делайте большой упор на чтении многих садхан, получении огромного количества посвящений. Это не мой совет. Это совет, который дал Манджушри. Каждый день, перед тем как приступить к практике, помните о страданиях от рождения в низших мирах и попытайтесь возвращать в своем сердце прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, особенно в Дхарме. Но самое главное прибежище – это Дхарма в вашем сердце. Когда вы развиваете в своем сердце немного доброты, сострадания – это Дхарма, которая защитит вас. Не надо думать, что Дхарма в уме Будды защитит вас. Ваша Дхарма, в вашем сердце – вот ваш главный защитник. Поэтому вы начинаете возвращать эту Дхарму. Это и есть прибежище.

Нужно понимать, что есть два вида Дхармы. Первый вид – это качества Будды, реализация, достигнутая им. Эта Дхарма в его сердце, в его уме. Второй вид – это Дхарма в вашем сердце, которая и есть настоящее прибежище. Не надо думать, что Дхарма в уме Будды защитит вас. Дхарма, которую вы сможете взрастить в себе, будет вас защищать. Доброта, сострадание, мудрость – вот это Дхарма вашего сердца. Это главный объект прибежища. Когда вы принимаете настоящее прибежище, это значит, что вы стремитесь увеличить все больше и больше Дхарму, которая есть в вашем сердце и уме. Это и есть буддийская практика – стремление взрастить в себе Дхарму. Если хотя бы пять минут практиковать именно так, то это будет истинной практикой прибежища!

Затем возвращение почитания Учителя. Не нужно слишком много визуализаций. Представляя Будду Ваджрадхару в своем сердце, вы должны взрастить веру и уважение к Учителю, потому что тайное тело Духовного Наставника – это Будда Ваджрадхара. Вы должны думать: «Так как сейчас я не могу видеть Будду Ваджрадхару, чтобы принести мне пользу, он является передо мной в обычном человеческом теле моего Учителя. Поэтому к нему я должен возвращать свое почитание, уважение и веру». Затем вы делаете подношение мандалы Будде Ваджрадхаре в вашем сердце. Эти вещи можно делать, даже не читая книги. Иногда книги лучше не читать. У Миларепы, когда он медитировал в горах, вообще ни одной книги не было! Все его знания были из слушания учения. Потом он сидел и медитировал. Сначала он развивал подготовку, и после этого каждый день медитировал.

Третья подготовка. Говорится, что для того чтобы накопить добродетели, нужно делать подношение мандалы. Существует четыре вида мандалы: внешняя, внутренняя, тайная и таковости.

Подношение внешней мандалы выполняется следующим образом. Визуализируйте Будду Ваджрадхару у себя в сердце или на голове; своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары, потому что Будда Ваджрадхара в данный момент есть воплощение всех будд и бодхисаттв, всех божеств. Затем визуализируйте гору Меру, четыре континента, все красивые вещи, все, что есть красивого, прекрасного, лучшего, все это вы подносите как мандалу Будде Ваджрадхаре: «Пожалуйста, Будда Ваджрадхара, я Вам подношу все это с тем, чтобы Вы благословили мой ум, чтобы я смог накопить большие добродетели, с помощью которых впоследствии смогу помочь всем живым существам».

Когда вы делаете подношение внешней мандалы, визуализируйте перед собой гору Меру, четыре континента, но это не обязательно должно быть так. Вы можете внутри этого визуализировать все, что есть лучшего, все, что есть красивого. Затем от этой мандалы исходят две ветви, на концах которых располагается еще по одной мандале. От них еще две, на них еще две и так далее – бесконечное число мандал, которые вы подносите Будде Ваджрадхаре – воплощению вашего Учителя, всех будд и божеств, чтобы с помощью этого накопить добродетели и помочь всем живым существам. Когда вы делаете подношение внешней мандалы, вы визуализируете гору Меру, четыре континента, но не обязательно в такой форме, можно просто визуализировать любой красивый объект в таком виде. От этой мандалы сверху отходят две ветви, от них еще две и так бесконечное число мандал.

Внутренняя мандала – это ваше тело. Ваш живот – это гора Меру, руки и ноги – четыре континента. Все это вы визуализируете как мандалу и подносите Будде Ваджрадхаре. Тайная мандала – это союз блаженства и пустоты. В виде мандалы вы подносите это единство Будде Ваджрадхаре. Таковость, как мандала, хотя и пуста от истинного существования, но, тем не менее, проявляется как мандала, и вы эту таковость подносите Будде Ваджрадхаре.

По крайней мере, три раза в день делайте подношение мандалы. Когда вы принимаете пищу, визуализируйте ее как мандалу и преподнесите ее Будде Ваджрадхаре. Или жидкость, которую вы пьете, визуализируйте как нектар и тоже делайте подношение. В данный момент вы еще не понимаете, насколько это важно для накопления добродетелей. Подношение мандалы – это накопление добродетелей. Добродетель – причина вашего счастья.

Маленькие дети не понимают, когда наступает благоприятный момент – сезон для того, чтобы заниматься бизнесом, поэтому они в любое время начинают разбрасываться деньгами, и потом их просто теряют. Взрослый же человек знает, когда наступает необходимое время, когда наступает сезон. Знает, что именно в этот момент не надо терять времени. Тогда он начинает вкладывать деньги и много зарабатывать. После этого он может отдыхать. Сейчас, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, у вас наступил кармический сезон для накопления добродетелей, накопления кармических денег. А те живые существа, которые переродились как животные, как собака, думают, насколько вы счастливые и удачливые. Вы, получив драгоценную человеческую жизнь, имеете возможность слушать драгоценное учение и накапливать добродетели. Каждый день вы можете накапливать огромные добродетели! А если вы не используете эту редкую возможность, тогда в чем смысл вашей драгоценной человеческой жизни? Поэтому, когда у вас наступил сезон драгоценной человеческой жизни, не теряйте время, каждый день накапливайте добродетели! Каждый день старайтесь анализировать: «Взрастил ли я действительно сегодня в своем уме прибежище? Открыл ли дверь благословения? Накопил я

сегодня добродетели или нет?» Каждый день старайтесь подводить итог. Тогда вы будете знать, занимаетесь вы эффективной практикой или нет.

Если бизнесмен каждый день не будет подсчитывать, сколько он потерял денег, сколько заработал, сколько вложил, сколько он получит; если он не занимается этим, то однажды потеряет все. Каждый день он будет крутиться, а результата не будет. Если каждый день не вести подсчет, то можно все потерять. Вы сейчас как бизнесмены, которые не следят за своим счетом. У вас нет бухгалтера. А как без бухгалтера? Как заниматься бизнесом, считать прибыль? У вас внутри должен быть бухгалтер! Одно из состояний вашего ума должно быть как бухгалтер, который каждый день подсчитывает, сколько добродетелей и сколько негативной кармы вы накопили за этот день. И когда он видит, что отрицательной кармы вы накопили больше, он должен обратиться к вам, как к королю вашего царства: «Вы знаете, в нашем царстве большие потери! Сегодня накоплено очень много отрицательной кармы и очень мало положительной кармы! Что я могу сделать? Надо что-то предпринимать!» Как бизнесмен, который в один день потерял много денег, он говорит: «Мы не должны этого больше допускать!» Ваш внутренний бухгалтер видит, что в этот день вы испытали сильный гнев, а это значит, что вы потеряли огромное количество позитивной кармы и накопили очень много не благой кармы. И тогда ваш король должен решить, что такого вы больше не будете допускать. Иначе вы обанкротитесь.

Вот это и есть буддийская практика! Это не мешает вашим мирским делам. Например, женщины, когда еду готовите, вместо того чтобы думать: «Мой муж такой-сякой, никогда не помогает мне готовить!» – вы должны, как бухгалтер, подсчитывать, сколько у вас хороших мыслей было, сколько плохих: «Вот тут я хорошо поступила, вот здесь не очень, не буду так больше поступать!» Ваша буддийская практика может не мешать вашей мирской деятельности. Они могут сосуществовать в гармонии. Ленивые люди, для того чтобы избежать мирской деятельности, заявляют: «Я хочу заниматься медитацией в горах». Мой Учитель говорил мне: «Люди, которые ничего не могут достичь в мирских делах, и в духовной практике никогда ничего не смогут сделать!» Такой человек, уйдя в горы, через некоторое время скажет: «Нет, я хочу заняться чем-то другим!» Всю жизнь такой человек будет избегать всякой ответственности. Поэтому никогда не отказывайтесь от своей ответственности. Все время думайте о своей ответственности – это тоже практика!

Теперь четвертая подготовка. Для того чтобы очиститься от отрицательной кармы, необходима практика Ваджрасаттвы. Главное в практике Ваджрасаттвы – возвращение четырех противоядий. Первое – это раскаяние. Необходимо искренне раскаяться во всех негативных поступках, которые вы совершили в прошлом и в настоящем. Сила вашего раскаяния в отрицательных поступках будет зависеть от того, насколько глубоко вы размышляете о последствиях совершенной вами не благой кармы. Очень важно размышлять о том, что результатом накопления отрицательной кармы станет перерождение в низших мирах. Следует также верить и размышлять о том ужасе и невыносимых страданиях, которые испытывают существа в мире ада: «Если я не хочу получить рождение в низших мирах, я должен избавиться от тех негативных кармических отпечатков, которые являются прямой причиной получения рождения в низших мирах».

Это как опасный вирус. Если не избавиться от вируса сейчас, то можно потерять свою жизнь. Вирусы мы не можем увидеть глазами, но ученые могут нам подтвердить, что такой-то вирус является причиной определенного заболевания, которое может стать причиной смерти. Хотя вы никогда не видели ни одного вируса, но когда врач говорит вам, что у вас вирус, он может привести к болезни, и вы потеряете свою жизнь, вы начинаете испытывать жуткий страх и стремитесь любыми способами избавиться от этого вируса. Вы же не говорите: «Я не видел этого вируса, поэтому я не верю в его существование!» Это научное

открытие – оно очень чистое. Это не пустословие! Сначала все посмотрели, изучили, потом проверили все анализы и сделали научное открытие. Это правда. Я не вижу вирусы, но я верю в их существование. Мы все верим, потому что мы не можем всего увидеть своим зрительным сознанием, но мы верим подлинной информации. Мы верим в подлинный источник. Точно также с кармой. Отрицательные кармические отпечатки – это вирус, который открыт Буддой. Если сейчас не очиститься от этих негативных кармических отпечатков, то они могут стать причиной рождения в низших мирах. Хотя вы и не видите негативные отпечатки, но вы должны верить, что это открытие Будды, и вы должны каждый день очищаться от этих негативных отпечатков. Вот это и есть ваша практика. Две с половиной тысячи лет назад Будда открыл это, после этого данный факт был исследован многими подлинными мастерами буддизма, и они пришли к такому же выводу. Они действительно очищались от негативных отпечатков и достигали желаемого результата.

Второе противоядие – вверение себя объекту прибежища. Это Ваджрасаттва над вашей головой. Третье противоядие – начитывание мантры ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ ПЭ или стослоговой мантры Ваджрасаттвы. Визуализируйте, как от Ваджрасаттвы исходят белый свет и нектар, очищая вас от отрицательных кармических отпечатков. Четвертое противоядие – возвращение решимости: «Я больше никогда не буду совершать таких негативных поступков – накапливать отрицательную карму!»

Каждый день старайтесь заниматься практикой Ваджрасаттвы в течение двух-пяти минут. Не обязательно полностью читать садхану Ваджрасаттвы. Достаточно просто подумать о том, сколько негативной кармы вы уже накопили, взрастить в себе истинное раскаяние, подумать о том, что вы столько всего натворили за все свои предыдущие жизни и что у вас большая вероятность переродиться в низших мирах. Вы должны думать: «Сегодня я уже столько плохого сделал, вчера я тоже много всего натворил. Это очень плохо!»

Сначала вы искренне раскаиваетесь, представляете Ваджрасаттву у себя на голове, затем начитываете мантру и представляете белый свет и нектар, которые очищают вас от негативной кармы, накопленной деяниями ваших тела, речи и ума, а в конце возвращаете решимость впредь не совершать негативных поступков. Вот эти четыре практики делайте каждый день! Не обязательно начитывать садхану, теперь вы можете запросто запомнить наизусть и применять эти четыре практики. Вот тогда вы занимаетесь настоящей практикой.

Формально вы можете заниматься практикой в форме медитации. Садитесь на свою подушку и начинаете заниматься. Сначала вы возвращаете прибежище, и начитываете мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ. Затем развиваете почитание Учителя, возвращая уважение и веру в него, начитываете мантру ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ. Затем делаете подношение мандалы Будде Ваджрадхаре. Затем выполняете практику Ваджрасаттвы. При этом Будда Ваджрадхара на макушке вашей головы преобразуется в Будду Ваджрасаттву. Тогда с каждым днем ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее! Ваши тело, речь и ум будут находиться под контролем. Потому что, если вы каждый день будете снова и снова применять четвертое противоядие – решимость не совершать негативных поступков: «Я никогда больше не буду этого делать. Я буду стараться изо всех сил не совершать больше такого плохого поступка!» – то ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Ваш ум будет успокаиваться.

Один раз разозлился – сразу же нужно вспомнить о практике Ваджрасаттвы и сказать себе: «Я больше злиться не буду!» Через неделю опять разозлитесь, нужно сразу же сделать практику Ваджрасаттвы и сказать себе: «Я больше не буду никогда злиться!» Потом вы вообще никогда не сможете злиться. Вот тогда будет прогресс! А вы думаете: «Если я буду заниматься медитацией, то Ваджрасаттва даст мне благословение, и я больше никогда не



смогу злиться!» Вы сами себя должны контролировать, вы должны ругать себя и развить в себе решимость: «Я больше никогда так делать не буду! Так дальше нельзя!» Сами злитесь, и другим покоя не даете, всем мешаете. Что это, разве так можно? Скажите себе: «Ты злой дух!» Вы и вправду как злой дух. Что такое злой дух? Когда вы злитесь, вы как злой дух, потому что никому покоя не даете, всем мешаете. Это значит, что у вас здесь, в сердце – злой дух!»

Теперь сама практика. Я даю вам это учение в очень сжатом виде. Детально вы эту практику можете найти в Ламриме. Я даю вам эти четыре подготовительные практики в сжатом виде, а когда вы все будете более детально получать наставления по Ламриму, то эти четыре практики – подготовки будут становиться все эффективней и эффективней. Чем более детально вы будете получать наставления по Ламриму, тем сильнее и сильнее будут становиться эти четыре практики подготовки. Вы начнете понимать, что такое Дхарма. Ваша ежедневная практика будет становиться все эффективней и могущественней!

В результате применения этих четырех практик вы будете становиться счастливее день за днем, ваш ум будет успокаиваться, ваши реализации будут увеличиваться, негативная карма будет очищаться. Вы будете чувствовать, что даже ваше тело становится чище, вам будут сниться сны, будто вы купаетесь в очень чистой воде, будто вы летаете, – все это знаки того, что ваша подготовительная практика очень эффективна. Ваш ум становится очень спокойным. Вы уже не ищете для себя чего-то большего снаружи. У вас появится желание еще больше углублять вашу практику. Сейчас ваш ум постоянно что-то ищет. Даже когда вы стали буддистом, ваш ум все равно продолжает искать что-то новое: «Что будет говорить мне новый Учитель? Я хочу узнавать все больше и больше нового!» А потом вообще ничего не получаете.

В Тибете жил снежный человек йети. Он каждый день, с утра до вечера, ловил зайцев. Одного зайца поймает и кладет его под себя. Потом бежит второго ловить и его туда же складывает. Ночью, в конце концов, он хотел насладиться своей добычей, а у него не оказалось ни одного зайца! Потому что каждый раз, когда он поднимался, первый заяц убежал! Вы также делаете. Не надо так делать.

Теперь настоящая практика – настоящее учение. Здесь два раздела: обычная и необычная практика. Обычная практика. Манджушри сказал Дже Ринпоче: «Занимайся медитацией о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения в прямой последовательности и в обратной последовательности». Это очень важная медитация. Во времена Будды большинство его учеников достигали высоких реализаций, занимаясь медитацией на двенадцатичленную цепь взаимозависимости.

Один старый монах получал наставления от Маудгальянапутры. Он получил от него очень много наставлений, но не было никакого результата. Тогда Маудгальянапутра с помощью ясновидения увидел, какое наставление может стать наиболее эффективным для совершенствования практики этого ученика. Маудгальянапутра увидел, что лучшим толчком для увеличения эффективности практики данного ученика станет возможность увидеть тело, которым этот монах обладал в прошлой жизни. Маудгальянапутра с помощью своей магической силы перенес ученика вместе с собой в то место, где находилось тело, которым он обладал при предыдущем рождении. Оказалось, что в своей прошлой жизни он был огромной рыбой, и вот эти останки лежали здесь. Старый монах, увидев целую гору костей, спросил своего Учителя: «А что это такое?» Маудгальянапутра сказал: «Это была большая рыба, и это ее кости, а обладал данным телом никто иной, как ты в своей прошлой жизни». Монах спросил: «Как, будучи в прошлой жизни рыбой, я смог получить

человеческое рождение? А кем же я тогда был еще до этого? Какова эволюция моих рождений?»

Когда что-то касается вашей жизни, ваш ум открывается. Когда вы слушаете что-то, не касающееся вас, вам вообще неинтересно, что говорят. Но когда что-то касается вас, вам сразу хочется узнать и понять больше – открыть ум для этого. Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения открывает вашу эволюцию. Не чужих людей и то, что с ними было, а вашу эволюцию. Тогда ваше сердце открывается.

Старый монах сначала был в шоке, когда увидел, каким раньше было его тело. Ему стало интересно, какая была его эволюция, что с ним было еще раньше. Тогда Маудгальянапутра дал ученику наставления по двенадцатичленной цепи взаимозависимости. Он показал монаху, кем он был в прошлой жизни и как продолжается круговорот сансары, через объяснение двенадцатичленной цепи взаимозависимости. Он сказал своему ученику: «Корень твоей сансары (сансара означает цикл вот этой цепи взаимозависимости, это и есть сансара) – неведение! Тогда старый монах спросил Маудгальянапутру: «А каково противоядие от неведения?» Маудгальянапутра объяснил, какое противоядие есть против неведения. Старый монах тут же сел в позу медитации внутри скелета тела своей предыдущей жизни и начал заниматься медитацией на двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения в прямой и обратной последовательности. Это открыло его сердце. Когда с помощью эффективной медитации открывается ваш ум, это называется реализацией.

Каждый раз, когда вы открываете что-то новое в своем уме, это называется реализацией. Когда вы изучаете математику, каждый раз, когда вы достигаете понимания какого-то уравнения, получаете решение этого уравнения, это тоже может считаться своего рода реализацией. Это, конечно, небольшая реализация, но она тоже открывает ваш ум. Не слишком она, конечно, полезна. Эта реализация как чашка: есть чашка – хорошо, нет чашки – ничего страшного! Очень эффективны те реализации, которые позволяют вам избавиться от главной причины страданий, понять истину страданий и достигнуть высшего счастья! Это и есть настоящие реализации! Когда у вас есть болезнь, и вы с помощью врача узнаете о том, чем вы болеете, что у вас за болезнь, – это тоже реализация. Эта реализация поможет вам избавиться от болезни, но она не поможет вам избавиться от сансары. Потому что эта реализация связана лишь с небольшой болезнью. Даже если вы узнаете, какого цвета и размера планета Юпитер, это никак вам не поможет. Потому что ваше счастье никак не зависит от того, какого размера и цвета Юпитер.

Нужно понимать, что все знания хороши, но нужно искать такие знания, которые связаны с пониманием глубокого счастья и источников страданий. Существует огромная разница между открытием двенадцатичленной цепи взаимозависимости и открытием размера и цвета Юпитера. Научные открытия, касающиеся Юпитера, никак не связаны с вашей жизнью, а понимание двенадцатичленной цепи взаимозависимости поможет вам понять всю эволюцию ваших предыдущих жизней и эволюцию вашей будущей жизни. Эти знания о двенадцатичленной цепи взаимозависимости помогут вам понять, что есть источник ваших страданий и что есть источник вашего счастья. Вот это открытие – невероятное открытие!

Некоторые ученые делают открытия о кометах: куда они движутся, размер и цвет этих комет. Они очень детально все анализируют, но при этом их жизнь остается абсолютно такой же, как раньше. Ничего в их жизни от этого не меняется. Столько научных открытий о кометах – какой цвет у них, как он меняется и так далее. Огромное количество открытий, но жизнь-то от этого не меняется. Все остается как раньше. Как маленький ребенок интересуется кометами, так и взрослый. Но от этого вся его жизнь остается прежней.

Почему? Потому что тот, кто занимается научными открытиями, ничего не знает о своей собственной жизни!

Как говорил Атиша: «Открытия – это хорошо, но открытия, которые связаны с вашей жизнью, помогут изменить вашу собственную жизнь». Вы сами прекрасно знаете, что много ученых делают огромное количество открытий, но, в конце концов, некоторые из них сходят с ума. Это означает, что у них очень пронизательный, острый ум, который помогает им делать эти открытия, но весь этот ум направлен на внешнюю сторону жизни и абсолютно не касается совершенствования себя изнутри. Некоторые из-за этого теряются в мелких внешних вещах. Это происходит оттого, что они не повстречались с подлинным Духовным Наставником.

Несколько лет тому назад я встретился в Индии с одним американским ученым. Он рассказал мне, что до встречи с Его Святейшеством Далай-ламой XIV он упорно занимался научной деятельностью, но, в конце концов, пришел к такому состоянию, будто он натывается на стену и не может преодолеть это препятствие, не может продвинуться дальше в своей работе. Он почувствовал себя очень несчастным. Когда он услышал, что Далай-лама дает где-то учение, он решил поехать туда. Он был настроен очень скептически: «Что может Далай-лама мне поведать, чему может меня научить такому, чего я не знаю?» После того как Далай-лама дал наставления, этот ученый сказал: «Он очень много говорил о моей собственной жизни. Мне показалось, что Далай-лама знает все о ней, и что он говорил именно о ней! Он мне рассказал столько вещей, которых я не знал. Я, оказывается, ничего не знал о своей собственной жизни, а интересовался только внешним миром. Когда я начал получать наставления по буддийской философии, для меня это стало как купание в океане. Сколько бы я ни плыл, все равно впереди остается очень много пространства». Поэтому я говорю вам, что наука Дхармы связана с вашей собственной жизнью. Нет ничего более важного и интересного, чем это.

Наше время вышло. Завтра мы продолжим учение о двенадцатичленной цепи взаимозависимости.

Сегодня вы должны заняться выполнением четырех практик, по которым вы получили наставления. Выполнение этих четырех практик называется «Испытание опытом». Поэтому вы должны сделать эту практику. Сначала принятие прибежища, но не так, как вы это обычно делаете. Сядьте и поразмышляйте, в чем обычно ваш ум находит прибежище? Он находит его в мирских вещах: в деньгах, в доме, в машине, – в ненадежных вещах. Это нужные вещи, но они ненадежные! Наверное, Борису вообще не нужны эти вещи, а мне нужны! Самое надежное – это Будда, Дхарма и Сангха. Есть жизнь после смерти. А если вы получите перерождение в низших мирах? Поразмышляйте о страданиях в низших мирах. Вот это кошмар.

Когда у вас вирус, вы болеете. Но это не кошмар. Настоящий кошмар, когда у вас вирус негативных кармических отпечатков. Вот это кошмар! Если вы родитесь в низших мирах – вот это кошмар! При том, что там вы будете находиться не один год, а очень длительное время. Просите: «Будда, Дхарма и Сангха, защитите меня от рождения в низших мирах!» Визуализируйте белый свет и нектар, который очищает вас. Поймите, что негативная карма – это как вирус! Две-три минуты, не надо много, делайте эту практику, и вы будете понемногу очищаться. Вот так будет хорошо. Вы говорите себе: «Сейчас я принял прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Самый главный объект прибежища – это Дхарма. Каждый день я хочу развивать свою Дхарму».

Это одна ваша практика. Затем вторая практика – открытие двери благословения. Это зависит от преданности Учителю. «Благодаря моему Учителю моим глазам открылась Дхарма. У него столько знаний о Дхарме. Столько лет он посвятил изучению Дхармы!» Вы должны смотреть на его хорошие качества и понимать, что он Будда. Вы должны думать так: «Он дает такое чистое учение. Он настоящий Будда!» Думайте о качествах его тела, речи и ума, размышляйте о его доброте. Когда вы поймете по-настоящему, насколько он был добр к вам, у вас слезы польются из глаз: «Он настоящий Будда Ваджрадхара, но мне он является как обычный человек».

Визуализируйте Будду Ваджрадхару на макушке своей головы, читайте мантру ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ, представляйте, как белый свет и нектар очищают вас, и вы получаете благословение. «Мой ум стал немного чище! Очень трудно обуздать мой ум, потому что, сколько уже будд было, а мой ум даже чуть-чуть лучше не стал. Мой ум такой дикий, только благословениями Будды Ваджрадхары я могу его немного обуздать. Уже миллион будд приходили в этот мир, а мой ум нисколько не изменился! Он такой дикий! Только мой Учитель – Будда Ваджрадхара может мне помочь. Мой Учитель Будда Ваджрадхара, пожалуйста, помогите мне! Миллион лет уже я не могу обуздать свой ум, пожалуйста, помогите мне!» Вы будете чувствовать, что ваш ум постепенно становится мягче. Вот это настоящая практика!

Ваш ум становится чувствительным к Дхарме. Когда вы слушаете учение, вы получаете нектар. Когда у вас нет благословения Учителя, ваш ум становится сухим, невосприимчивым к лекарству. Он становится невосприимчивым к Дхарме. Сколько ни слушай, толку не будет. Ум сухой. Если все делать правильно, то ваш ум становится подходящим сосудом. Тогда учение о пустоте сразу станет понятным. Вот эта подготовка очень важна. Нужно говорить себе: «У меня мало добродетелей, чтобы развивать реализации, поэтому если я хочу быть счастливым, нужно накапливать много добродетелей». Делайте подношение мандалы всем буддам и бодхисаттвам. Как я вам говорил, так и делайте. Потом вы говорите себе: «У меня очень много отрицательной кармы, поэтому мне нужно ее очищать». Не надо думать, что Ваджрадхара должен к вам откуда-то прийти, ваш Учитель – он и есть Будда Ваджрадхара. Представляя своего Учителя в виде Будды Ваджрадхары у себя на голове, вы делаете практику очищения. Вот это и есть ваша каждодневная практика. Пока не станете буддой, эту практику нельзя прекращать.

Не надо думать: «О, я начитал сто тысяч мантр прибежища, – все, я закончил свою практику! Сто тысяч простираний сделал – все, на этом можно закончить!» Нет, это не так. Эта подготовка очень важна! Даже если вы достигли прямого постижения пустоты, вы должны продолжать заниматься четырьмя подготовительными практиками». Потому что, если вы будете продолжать заниматься этими четырьмя подготовительными практиками, вы сможете достигнуть еще более высоких реализаций! Эти четыре подготовительные практики позволяют вам очиститься от не благой кармы, которая является препятствием к вашим высоким реализациям. Они также позволяют накопить добродетели, которые являются помощниками для достижения высших реализаций. Вы перестанете заниматься четырьмя подготовительными практиками, когда станете буддой. Эти подготовительные практики выполняются постоянно, а к ним потом добавляются разные дополнительные практики.

До свидания! Спокойной ночи! Эту практику не забывайте, хорошо?! Перед тем как лечь спать, позанимайтесь качественно две-три минуты.