

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, направленную на обуздание своего ума посредством этого учения. Этот комментарий на Ламрим является комментарием опыта, а не просто общим словесным комментарием. Поэтому вы должны стараться медитировать на это учение. Медитация не означает, что вам надо сидеть в правильной позе. После получения учения обдумывайте темы Ламрима снова и снова вместо того чтобы думать: «Он так сказал, он такой такой-сякой... Что они делают?» Не так. Думайте над учением опять и опять, обсуждайте его снова и снова. Анализируйте то учение, которое я даю. Анализируйте со своей позиции, не надо просто повторять за мной слова. То, что я говорю, это материал для размышлений и анализа. Анализируйте его и тогда вы убедитесь: «Да, это правда, это правильно. Я исследовал тему со всех сторон и понял, что все верно». Это и есть аналитическая медитация. Не повторяйте слово в слово, как попугай. Вы должны сами убедиться в правильности положений: верны они или нет. Исследуйте и после этого говорите: «Да, это правильно, и это правильно».

Когда кто-то продает вам дом, как вы относитесь к этому? Вы не просто слушаете агента, а думаете сами: хорош ли для вас этот дом, подходящее ли сейчас время для его покупки. Эти положения надо исследовать так же: правильные они или нет, есть ли там глубина. Тогда вы сможете сами сказать, что все верно, по своему собственному убеждению, а не потому, что это вам сказал Геше Тинлей. Тогда наступят изменения. Если есть моменты учения, в верности которых вам трудно убедиться, не давите на себя. Если у вас есть сомнение в правильности каких-то доводов, позвольте себе высказать их мне: «У меня есть такой-то довод, я не могу себя убедить». Тогда я вам отвечу, что все так-то и так-то, и вы поймете тему глубже. А что вы сейчас делаете? Вы заставляете себя поверить в правильность положений. Так вы никогда не разовьетесь. Любому своему негативному аргументу скажите: «Добро пожаловать!» и попытайтесь ответить на него сами. Если вы не сможете найти убедительный ответ, то спросите у меня, я вам скажу, и тогда ваши сомнения и ваше неприятие уйдут прочь.

В прошлом году мы остановились на теме практики о преданности гуру. Я сейчас быстро повторю те темы, которые объяснял ранее, а те, о которых не говорил, объясню подробно. В настоящий момент самой сильной практикой для вас является медитация на преданность Учителю. Вы можете делать ее в виде формальной практики, а можете просто обдумывать наставления о преданности гуру. Если вы делаете формальную медитацию, то сначала читаете молитву. Те люди, которые получали передачу текста «Лама Чопа», могут сначала читать его. Там есть строки о преданности Учителю: «Вы гуру, Вы идам, Вы все дакини и защитники». После прочтения этих строк, посвященных преданности гуру, медитируйте на них. В этот момент делайте аналитическую медитацию на преданность Учителю. Иногда полезно сделать двухнедельный ретрит по этой теме. Это очень полезно. В настоящий момент эта практика (двухнедельный ретрит) будет для вас самой сильной, гораздо сильнее, чем даже чтение мантр Ваджрасаттвы и других мантр в течение года.

Реализовать преданность гуру – самое сложное, наверное, это самая сложная реализация. Как только вы обретете реализацию преданности Учителю, всех остальных реализаций вы достигнете без труда. Один мой друг, который медитировал высоко в горах, сказал мне, что на достижение реализации преданности гуру у него ушло три года, а после того как он реализовал преданность Учителю, все остальные реализации приходили к нему безо всякого труда. Когда вы реализуете преданность гуру, Духовный Наставник, Будда и все божества будут для вас единым целым. В вашем уме будут только позитивные мысли, у вас не возникнет ни одной негативной мысли по отношению к Учителю. Говорится так: «Ваш Духовный Наставник и божество сливаются воедино, как вода в воде». Нет никакой разницы между ними.

А сейчас я дам вам практические наставления о том, как выполнять эту практику. Даже если вы знаете только эту практику, вы можете заниматься ею всю жизнь, для вас этого достаточно. Развейте преданность Учителю и можете спокойно спать, не надо делать слишком много различных практик. Вам не нужно слишком часто делать подношение сергим и просить защитников оберегать вас. Если у вас будет преданность Учителю, то защитники сами будут вас охранять.

Также необязательно делать много подношений мандалы. Если у вас есть преданность Учителю, то вы можете спокойно спать. Преданность должна быть в сердце. Некоторые люди встают в три часа утра, занимаются различными практиками, звонят в колокольчик, стучат в даммару, но пользы от этого нет. Они сами не спят и другим не дают, а потом у них начинаются проблемы с психикой. Поэтому буддийская практика не всегда является строгой. Совсем необязательно заниматься самоистязанием. Самое главное – это преданность Учителю. Если внутри есть преданность, то немного лениться не страшно. Если же вы очень активно занимаетесь практикой, но не имеете преданности, то это опасно. Это подобно тому, что вы бежите очень быстро, но в неправильном направлении. В этом случае, чем быстрее вы бежите, тем для вас опаснее. А если вы двигаетесь в правильном направлении, то вовсе необязательно бежать. Когда у вас есть преданность Учителю, это подобно тому, что вы сидите в его машине: вам не нужно бежать – машина едет сама.

Если у вас есть преданность гуру, то это можно сравнить с тем, что вы находитесь в машине преданности Духовного Наставника. Вы уже находитесь в правильном месте, и вам не надо никуда бежать. Машина двинется, и вы двинетесь вместе с ней. Даже если вы не будете двигаться с места, автомобиль все равно поедет. Это преимущество преданности гуру. Сначала постарайтесь попасть в машину преданности вашего Учителя. Когда вы туда попадете, то все ваши проблемы будут решены.

Я могу вам сказать, что в настоящий момент вы до сих пор не сидите в машине Учителя, потому что не делаете аналитической медитации на преданность Учителю. Вы видите эту машину, кланяетесь ей, но не сидите в ней. Вы визуализируете себя внутри этой машины, но, по-настоящему, не сидите там, потому что не знаете того, как открыть дверь этой машины. А это можно сделать только с помощью развития веры в Духовного Наставника. Если у вас есть сильная вера в то, что Учитель – будда, то вы сможете открыть дверь его машины, но до сих пор вы еще не находитесь внутри. Чтобы попасть туда, вам нужно развить уважение к Духовному Наставнику, вспоминая о его доброте, тогда вы сядете в его машину. Развитие веры открывает дверь в автомобиль Учителя и позволяет вам попасть внутрь, а когда вы будете внутри, можете не беспокоиться, машина поедет сама собой. Даже если у вас очень притупленный ум, не беспокойтесь: когда вы будете внутри автомобиля Духовного Наставника, ваш ум раскроется сам по себе.

У всех живых существ одинаковые умственные способности. Если вы туповаты, то это означает, что у вас есть препятствия, которые вам мешают развивать свой ум. Внутри машины преданности Учителю эти препятствия уберутся в одно мгновение. Как у помощника Атиши. Помощник Атиши ничего не мог запомнить. Он думал, что у него самый низкий уровень развития, но в реальности у всех одинаковые способности. Его препятствия мешали ему, поэтому он ничего не мог запомнить, а в тот момент, когда он убирал за Атишей его экскременты, все препятствия разом ушли. Когда его препятствия устранились, он стал видеть очень ясно. У него проявилась способность видеть тысячи мировых систем, прочитать текст один раз и запомнить его сразу полностью. Все подобные реализации происходят от преданности гуру. Это не мои слова, а слова Чже Ринпоче.

Сейчас у нас очень низкие умственные отпечатки. Люди с высокими отпечатками рождались во времена Будды Шакьямуни, махасиддхов, Ламы Цонкапы. Наши отпечатки гораздо хуже. У нас нет энтузиазма, нет сильной веры, негативные эмоции берут верх над позитивными. Мы ленивы, если нам нужно выучить какой-то текст, то для нас это очень трудно, мы очень быстро отвлекаемся. Чже Ринпоче говорил, что самое лучшее в такой ситуации – положиться на объект Поля добродетелей, а самый лучший объект Поля добродетелей – это Учитель. Когда вы делаете подношение Духовному Наставнику, не просто делайте подношение, а развейте при этом преданность к нему. Если у вас нет преданности, то ваши подношения бесполезны. Это подобно тому, что вы предлагаете какому-то человеку еду, не испытывая к нему добрых чувств, желания накормить, принести ему пользу. Что в этом толку?

В настоящий момент, если вы разовьете преданность Учителю, то все остальные хорошие качества придут к вам сами. Есть невероятные преимущества в преданности гуру. В прошлом году я объяснял вам восемь преимуществ. Иногда думайте о преданности Учителю в менее формальном виде. Говорите себе: «Если ты быстро хочешь стать буддой – развей преданность гуру. Если хочешь быстро накопить большие добродетели за короткое время – развей преданность гуру. Если хочешь очиститься от огромного количества негативной кармы за короткое время – развей преданность гуру. Если хочешь временного счастья – развей преданность гуру». Когда вы разовьете преданность Учителю, то уже в этой жизни ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее, и это на сто процентов так! Даже если первоначально у вас есть какие-то психические отклонения, то развитие преданности гуру будет лучшим психическим лекарством. Ваш ум станет нормальным, но если вы нарушите преданность Учителю, то ваше психическое состояние ухудшится, ум станет ненормальным. Это такой механизм.

Поэтому скажите себе: «Если хочешь счастья даже в этой жизни – развей преданность гуру. Если хочешь быть счастливым жизнь за жизнью – развей преданность гуру. Если хочешь, чтобы тебя напрямую вели Манджушри и Авалокитешвара – развей преданность гуру». Говорится, что даже если ваш Духовный Наставник – не будда, как я, но вы разовьете преданность ему, то в следующей жизни на сто процентов Авалокитешвара и Манджушри будут напрямую вас вести. Это можно сказать со стопроцентной уверенностью. Если вас ведут жизнь за жизнью Манджушри и Авалокитешвара, то состояние будды – на ладони вашей руки.

В этом преимущество преданности Учителю. Далее скажите себе: «Если хочешь помочь другим – развей преданность гуру. Если хочешь развить бодхичитту – породить преданность гуру, потому что преданность гуру – корень реализации бодхичитты. Если хочешь иметь мудрость, познающую пустоту – развей преданность гуру. Это корень всех реализаций». Так себе говорите. Тогда ваш ум станет крепким-крепким. В этом много преимуществ.

Если вы хотите достичь тантрических реализаций: ясного света, иллюзорного тела, то корень их также в преданности Учителю. Скажите себе: «Если ты хочешь достичь хоть какой-нибудь духовной реализации, то её корень в преданности гуру». Это не мои слова, а слова Ламы Цонкапы и махасиддхов Индии. Тогда ваш ум раскроется и вы поймете: «Да, значит, все сводится к преданности гуру в самом начале». Если вы нарушите преданность Учителю, тогда скажите себе: «Если не будет корня, то не будет никаких реализаций». Если нет корня, то даже тысячу лет поливая водой «почву» и ожидая «плодов» реализаций, вы ничего не вырастите.

Если вы нарушите преданность Учителю, то даже те реализации, которые вы уже имеете, деградируют. Тогда вы поймете: «Да, значит, вначале, если я кого-то ударю или выпью

водки, то это не очень страшно, но если я нарушу преданность гуру, то это, действительно, ужасно». Вначале, даже если вы нарушите какое-то обязательство, то это не так страшно. Все иногда нарушают свои обязательства. Если вы, например, нарушите обет бодхичитты или обет прибежища, то в этом нет большой проблемы, вы можете очиститься от этой негативной кармы, но если вы нарушите преданность Учителю, то это очень опасно. Поэтому вначале чаще молитесь: «Пожалуйста, будды и бодхисаттвы, защитите меня от того, чтобы я нарушил преданность Учителю». Совершить эту ошибку очень опасно. Другие можно исправить, а эту – уже нет. Это очень трудно.

Теперь, для того чтобы заняться медитацией на преданность гуру, визуализируйте перед собой Поле добродетелей. Представляйте там вашего Учителя. Визуализируйте, что из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит свет. На луче этого света располагается трон, на котором сидит ваш коренной Духовный Наставник, дарующий вам учение Ламрим, в той форме, в которой вы его видите, когда он дает учение. Говорится, что если у вашего Учителя есть какие-то изъяны тела, например, у него нет глаза, то в момент визуализации представляйте его без изъянов. У меня вроде все нормально, поэтому не беспокойтесь. Очки – ничего страшного, это модно. Я шучу.

Итак, вы должны понять, что гуру, который дает вам Учение Ламрим, должен быть вашим коренным Духовным Наставником. У Атиши было очень много Учителей, он получал множество различных посвящений от многих гуру. Но он всегда говорил: «Мой коренной Духовный Наставник – это Серлингпа», потому что Серлингпа даровал ему учение Ламрим. Особенно учение по бодхичитте. Атиша всегда говорил: «Если у меня есть немного доброго сердца, то мне его подарил Серлингпа». Он всегда вспоминал: «Самый добрый мой Духовный Наставник – Серлингпа», но от него Атиша не получал никаких посвящений. Наиболее добрым является тот Учитель, который показывает вам весь путь к Просветлению, а не тот, кто ставит вам тормоз на голову. Это важная вещь, которую вы должны понять.

Когда вы делаете медитацию на Ламрим, визуализируйте Учителя, который передает вам учение Ламрим (их может быть и два, и три) перед собой в человеческом облике. То, чего вам нужно добиться – это видение единства Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга и ваших коренных Духовных Наставников. Они должны быть едины. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – это Будда Шакьямуни. Все божества исходят из его сердца. С самого начала визуализируйте, что Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – это эманация Будды Шакьямуни. Из его сердца исходит свет и уже на луче этого света восседают ваши Духовные Наставники. Это означает, что ваши Учителя – эманации, исходящие из сердца Будды Шакьямуни. Будда Шакьямуни иногда являлся даже в облике собаки для помощи живым существам, и в форме Духовного Наставника он тоже на сто процентов являлся.

Соедините руки, когда будете делать визуализацию, (не сейчас, а когда будете заниматься практикой.), акцентируйте внимание не на Поле добродетелей, а на Учителе. Визуализируйте его сидящим на троне, вспомните его характер. Скажите себе: «С безначальных времен и по сей день я вращаюсь в сансаре, потому что не развивал преданность гуру. Из-за отсутствия преданности все будды и бодхисаттвы, несмотря на то, что хотели мне помочь, не могли этого сделать, потому что у меня не было для этого подходящей основы». Будды и божества всегда хотят приносить пользу живым существам. Сакья Пандита говорил: «Как бы ни были сильны лучи солнца, без увеличительного стекла, вы не можете разжечь огонь». Также, какими бы могущественными ни были будды и божества, без вашего Духовного Наставника вы не сможете получить благословение.

Ваш гуру – это источник благословения всех будд и бодхисаттв. Скажите себе: «Я не понимал этого и поэтому до сих пор вращаюсь сансаре. Сегодня я разовью сильную веру и

уважение к Вам, Учитель. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я развил сильную преданность Духовному Наставнику. Это моя самая главная цель». Некоторые практикующие говорят: «Неважно, умру я или выживу, главное для меня – это развить преданность гуру. Самая главная цель моей жизни – развить преданность Учителю. Даже если я умру – ничего страшного, потому что я развиваю преданность Учителю». Когда такой человек развивает преданность, второй целью для него становится бодхичитта. «Умру я или буду живой – я хочу развивать бодхичитту. Если другой человек мне скажет: «Я тебя научу летать», – мне это будет неинтересно. Меня интересуют бодхичитта и преданность Учителю». Если будете думать так, то у вас будет продвижение в практике. Вы не должны уподобляться бумаге, которую туда-сюда гоняет ветер. Если вам скажут: «О, у меня есть такая особенная практика, ты такие ощущения получишь», – ничего вы не получите. Какие ощущения? В колесе сансары вы все ощущения уже получили и еще хотите крутить его? Нужно, чтобы ум работал правильно, это самое главное.

Также вам не стоит порождать множество разных мыслей, будьте однонаправленными. Иглой с одним концом можно шить, а иглой с раздвоенным концом это невозможно, если же у иглы десять концов – это еще хуже. Ничего не получится. Поэтому в самом начале делайте акцент даже не на бодхичитте, а на преданности гуру – это мой вам совет. Бодхичитта и забота о других больше, чем о себе будет для вас очень сложной практикой, если у вас нет преданности гуру. Если бы я мог поместить бодхичитту в ваш ум, вы не смогли бы ее удержать даже в течение одного дня, потому что у вас нет силы. Вы меня просите дать вам бодхичитту, и, если бы гипотетически это было возможно, я бы ее вам дал, но вы не смогли бы ее удержать даже на час. Для вас это очень тяжело, потому что у вас не хватает силы. Зачем просить вещи, которые вы не сможете удержать?

Для того чтобы удержать бодхичитту и нести ее жизнь за жизнью, вам необходима преданность гуру. Если у вас есть преданность, то каждое мгновение вы накапливаете невероятные добродетели, которые помогают вам сделать тело и ум сильными. Тогда вы сможете удержать бодхичитту. Она, как гора Меру, чтобы ее удержать, ваш ум должен быть очень большим. Бодхичитта – это огромный ум, который заботится обо всех живых существах больше, чем о себе. Поэтому очень сильно попросите: «Пожалуйста, благословите меня развить преданность Учителю».

Визуализируйте в этот момент своего Учителя таким, какой он обычно с вами: шутит, смеется, и представляйте, что он принимает вашу просьбу. Сначала из его сердца исходит белый свет. Практика преданности Учителю должна быть совмещена с тантрической практикой, тогда она может называться гуру-йогой. Преданность Учителю – это практика сутры. А гуру-йога – эта практика преданности Учителю, совмещенная с тантрической практикой. Основой здесь является преданность Духовному Наставнику и уже на этой основе делаются особенные визуализации тантры. Это называется гуру-йогой. Не рассказывайте об этой практике никому: она только для вас. Вы иногда любите слишком много говорить. Делайте эту практику сами и не нужно учить других, а то вы это часто любите делать. Даже если вы точно знаете ответ, надо сказать другим, что вы не уверены в каком-то пункте. Скажите: «Ты можешь найти это в такой-то книге». Не учите других. Потому что вы можете думать, что все хорошо усвоили, но, на самом деле, можете чего-то не понимать. Например, люди, которые заблудились в лесу, думают, что идут в правильном направлении, но, в действительности оказывается, что они сбились с пути.

Представляя перед собой вашего Учителя, визуализируйте мандалу его тела. В области лба находится Будда Вайрочана. Это белое божество с супругой. В области горла – Будда Амитабха, красное божество с супругой. В сердце – Будда Акшобхья, синее божество с супругой. В области пупка – Будда Ратнасамбхава, желтое божество с супругой. В области

на четыре дюйма ниже пупка – Будда Амогасиддхи, зеленое божество с супругой, его супруга – это Зеленая Тара.

Не просто визуализируйте облик Духовного Наставника, а думайте о том, что он является воплощением пяти дхьяни-будд. В руках Учителя находятся защитники Дхармы – Каларупа и Палден Лхамо. В ногах его – Махакала и Намсэ и все другие защитники Дхармы.

В тот момент, когда гуру вас благословляет и кладет руку вам на голову, в этот момент защитник Дхармы берет вас под свою охрану. В этот момент не просто чувствуйте руку вашего Духовного Наставника на голове, а думайте о том, что защитник Дхармы находится в руке вашего Учителя и берет вас под свою защиту на целый год.

Визуализируйте в каждой поре тела своего гуру архатов, бодхисаттв, божеств. Далее, после того, как вы обратитесь к Учителю с просьбой даровать вам благословение на развитие преданности, представляйте, как из его сердца исходит белый свет и нектар. Вы должны понимать, что в практике сутры вы можете визуализировать только свет, но не нектар. Визуализация света и нектара – это уникальная комбинация сутры и тантрической практики. В тот момент, когда свет и нектар проникают в ваше тело, вы должны вспомнить, почему не можете развить преданность Учителю. Вы не можете развить преданность Учителю из-за негативной кармы.

У вас много негативной кармы, но представляйте, что, в первую очередь уходит та карма, которая мешает вам развить преданность гуру. Затем почувствуйте сожаление о созданной вами негативной карме. Механизм очищения должен присутствовать целиком. Если каких-то его элементов не будет, то очищение вы не сможете получить. Подобно химической реакции, в которой главное, чтобы присутствовали все элементы. Сколько бы вы ни говорили: «Пожалуйста, пожалуйста», – результата не получите, если хотя бы один элемент будет отсутствовать. Даже если вы станете очень ясно представлять Будду и всех божеств, даже если увидите напрямую пять дхьяни-будд, но у вас не будет четырех противоядий, то одни только будды не смогут вам помочь. Если бы будды сами могли очистить всех живых существ от негативной кармы, то они бы с самого начала это сделали. Если бы я мог очистить живых существ от негативной кармы, я бы давно это уже сделал. Но это невозможно. Пятьдесят процентов – это силы, которые исходят от будд, а другие пятьдесят процентов – это созданные вами условия.

Первое противоядие – это сильное сожаление о созданной негативной карме.

Второе противоядие – вверение себя гуру, опора на гуру, который является воплощением всех будд. Думайте так: «Это самый сильный объект, и если я на него положусь, то за мгновение смогу очиститься от невероятного количества негативной кармы». Поэтому один махасиддха как-то сказал: «Визуализация божеств – это очень мощно и эффективно, но нет ничего сильнее визуализации вашего Учителя. Чтение различных мантр – это очень мощная практика, но нет практики мощнее, чем чтение мантры вашего Духовного Наставника». Думайте, что мантра вашего Учителя – это ОМ ВАДЖРАДРА ХУМ ПЕ. Все зависит от того, что вы думаете, читая эту мантру. Вы должны думать так: «Это мантра Учителя, мантра Его Святейшества Далай-ламы. Это также мантра Будды Ваджрадара, потому что он мой Духовный Наставник». Если же вы будете думать, что мантра ОМ ВАДЖРАДРА ХУМ ПЕ – это мантра одного божества, то вы получите благословение только одного этого божества. Итак, вторая сила – это опора на вашего Учителя, который един с Буддой Ваджрадарой и всеми буддами и бодхисаттвами.

Третье противоядие – это развитие сострадания ко всем другим живым существам. Они не могут очиститься от негативной кармы, у многих нет преданности гуру, а некоторые даже нарушили ее. Как жалко! Пусть они очистятся от негативной кармы! У вас должно быть такое сострадание. Визуализируйте, что из сердца вашего Духовного Наставника исходит свет и нектар и очищает не только вас, но и всех живых существ. Это третья сила. Не останавливайтесь долго на порождении этих противоядий: они должны возникать быстро, автоматически. Далее вы визуализируете свет и нектар белого цвета, проникающие в ваше тело. Они очищают вас от негативной кармы, мешающей вам развить преданность Учителю. Четвертое противоядие – решимость не создавать подобной негативной кармы впредь.

Затем, когда вы во второй раз обращаетесь к Духовному Наставнику за дарованием благословения на развитие преданности гуру, визуализируйте, как желтый свет и нектар исходят из его сердца и полностью благословляют ваше тело, речь и ум. Ваш ум становится подходящим сосудом для развития преданности Учителю. После этого приступайте к аналитической медитации. Тогда она будет эффективной. Если без такой подготовки сразу сесть в позу медитации и повторять: «Мой Духовный Наставник – будда, мой Духовный Наставник – будда...», – это не принесет никаких результатов. А если вы будете повторять «мой Учитель – будда», то ваш ум, наоборот, воспротивится и скажет: «На основании чего ты это утверждаешь?. Если он будда, он сильнее бога или нет? Он все знает или нет?» Сразу много разных вопросов возникает. Поэтому не подталкивайте себя.

Теперь рассмотрим, как заниматься аналитической медитацией. Вам необходимо записать все пункты. Сначала медитируйте на восемь преимуществ развития преданности гуру, как я вам рассказывал ранее. Когда вы делаете ретрит, первые несколько дней посвятите медитации только на преимущества развития преданности Учителю. Прочитайте каждый пункт и анализируйте: «Да, это правильно, это такое преимущество!» Ваш ум будет вдохновлен: «Это правда, преимущества преданности гуру невероятны! Если я хочу быстро накопить много добродетелей, я должен развить преданность гуру. Если я хочу очиститься от множества негативной кармы, то должен развить преданность гуру». То есть размышляйте так, как я уже говорил ранее.

Думайте о восьми преимуществах, а также о других пунктах, которые я давал дополнительно. Эти дополнения очень полезны. Иногда только обдумывание восьми преимуществ не может тронуть ваше сердце. Если вы перечисляете эти пункты, и в вашем уме не порождается сильное чувство, то в этот момент вы можете себя немножко подтолкнуть дополнениями, вспомнив: «Если я хочу накопить огромное количество добродетелей за короткое время, то я должен развить преданность гуру. Если я хочу временного счастья, то должен развить преданность гуру». Скажите себе: «Если ты хочешь развить бодхичитту, тогда нужен корень – преданность гуру». Повторяйте себе: «Если ты хочешь получить любую духовную реализацию, тогда развивай преданность гуру. Это корень». Когда вы так говорите, ваш ум немного приходит в движение. Вы подталкиваете свой ум.

Когда вы делаете аналитическую медитацию, не надо автоматически повторять положения. Вы должны породить чувства в своем уме. Если вы будете автоматически читать Ламрим, то через некоторое время скажете, что это очень скучное учение: "Преданность гуру", "Драгоценная человеческая жизнь", "Непостоянство и смерть" – я устал. "Карма", "Отречение" – я все это знаю. Но, в действительности, вы ничего не знаете, вы знаете только слова. Даже в одной теме преданности Учителю заключается океан мудрости. Существует множество секретных механизмов и все они взаимосвязаны.

Подобным образом вы далее приступаете к размышлению о восьми недостатках неверения себя Духовному Наставнику и восьми недостатках нарушения преданности. Так вы продолжаете свою аналитическую медитацию. После того как вы обдумали восемь преимуществ преданности Учителю, вы должны прийти к убеждению, что преданность гуру – это самая мощная практика. Это корень всех реализаций. Скажите себе: «Я так счастлив, что у меня есть возможность заложить фундамент». Это самый главный фундамент. В прошлых жизнях вы даже не задумывались о создании такой основы.

Когда вы думаете о недостатках неверения себя Учителю, то должны испытывать сострадание к тем людям, которые не имеют Духовного Наставника. Думайте так: «Если бы я не встретил Учителя, то сам был бы объектом сострадания. Все эти восемь преимуществ я не смог бы получить. Я бы родился человеком, но, не встретив гуру, не получил бы эти восемь преимуществ». Восемь недостатков неверения себя Учителю состоят в том, что вы не получаете тех преимуществ, которые можете иметь, вверив себя ему. Вы должны чувствовать, что вам очень повезло: вы встретили гуру и можете получить эти восемь преимуществ.

Далее вы переходите к восьми недостаткам нарушения преданности Учителю, которые я вам уже объяснял, и прийти к убеждению, что нарушение преданности гуру – это самый страшный яд. Вам нужно бояться даже запаха этого яда. Его вы можете почувствовать тогда, когда находитесь вблизи людей, нарушивших преданность гуру.

Однажды Кхедруб Ринпоче шел со своими учениками мимо храма, который стоял на горе. Увидев его, он сказал: «Не смотрите в сторону этого храма, потому что он построен человеком, нарушившим преданность Учителю. Давайте быстро пройдем мимо». Кхедруб Ринпоче так сказал, потому что знал тонкий механизм, и они очень быстро прошли мимо.

Наш ум устроен так, что, получая лекарство, он очень медленно чувствует эффект, но стоит ему дать немного яда, как он сразу «вскипает» и «портится». Если вы услышите хотя бы одно слово от человека, нарушившего преданность гуру, то яд этих слов попадет к вам и будет потихоньку вас будоражить и активировать. Поэтому будьте очень осторожны с теми, кто нарушил преданность Учителю. Вы должны их любить, желать им счастья, но держаться от них на расстоянии. Например, вы ведь желаете счастья людям, которые больны опасной болезнью, но было бы глупо не защищать себя. Если будете говорить: «Я люблю их и поэтому пойду без защиты», то вы – дурак.

Придерживайтесь срединного пути. Не гневайтесь – это неправильно. Они – объекты сострадания, зачем испытывать к ним гнев? Те люди, которые нарушили преданность Учителю, сейчас на сто процентов несчастливы. Внутри у них – неудобно. Они чувствуют, что поступили неправильно. Со временем их ум становится все хуже и хуже, приходит много неправильных концепций. Иногда эти люди сходят с ума. Их жалеть надо. Гневаться на них нельзя, надо думать: «Жалко их», – но находиться от них на дистанции.

Внешне вы должны вести себя в соответствии с ситуацией. Иногда нужно принять строгий вид. Порой, когда вы демонстрируете людям свое недовольство, это может им помочь. Все зависит от вашего состояния ума. Когда мои друзья иногда чуть-чуть неправильно поступают, но критику не слушают, я делаю вид, что недоволен ими, но у меня внутри нет гнева. Я просто с ними не разговариваю. Это тоже помогает.

После этих пунктов переходите к аналитической медитации на развитие веры. В повседневной жизни, когда вы делаете такую медитацию, иногда обдумывайте каждое

положение отдельно, иногда – все вместе: преимущества, недостатки, потом – развитие веры, уважения.

Итак, чтобы породить веру, самый важный момент такой. В настоящее время в вашем уме присутствует извращенное сознание, мысль о том, что ваш Духовный Наставник – не будда. Даже если вы говорите очень красивые слова и повторяете, что он – будда, внутри вас все равно есть убеждение, что Учитель – не будда. Неважно, как часто вы говорите, что Далай-лама – святой, внутри у вас нет чувства, что он – будда. Когда он ведет себя, как обычный человек, вы думаете, что он – обычный человек. Когда вы видите, как Далай-лама кого-то ругает, у вас складывается мнение, что он – не будда. Если бы Его Святейшество вас отругал, тогда вы точно пришли бы к выводу, что он – не будда, на сто процентов – не будда. Такова ваша логика. Если вашему эго чуть-чуть приятно, вы говорите: «О, он – будда!» Если же вашему эго чуть-чуть неприятно, то вы говорите: «Нет, он – не будда».

Такова ваша преданность гуру на данный момент, а она должна быть такой, как у Миларепы. Марпа его ругал, а однажды во время учения он задал ему вопрос: «Какое у тебя есть подношение для меня?» Если я так скажу, то вы подумаете, что я точно – не будда», – и уедете. Вы скажете: «Геше Тинлей так любит деньги». Миларепа ответил: «У меня нет никакого подношения для вас, поэтому я подношу вам свои тело, речь и ум». Марпа возразил: «Мне не нужны твои загрязненные тело, речь и ум. Если у тебя есть золото, тогда давай его и оставайся здесь, если нет – уходи». Миларепа не ушел далеко, он вышел за дверь и оттуда слушал учение. Если бы я вам так сказал, то вы уехали бы из Бурятии. Когда Марпа бил Миларепу и спрашивал его о подношении, остальные ученики также не нарушали преданности гуру. Если бы я так поступил по отношению к кому-то из вас, то ушли бы не только вы, но и все остальные. Вы бы сразу поверили этой видимости, и у вас возникли бы неправильные концепции: «О, Учитель слишком любит деньги!»

Итак, во время посвящения, которое давал Марпа, Миларепа оставался за дверью. Он поставил обувь Марпы себе на голову и так получал посвящение. В результате из всех учеников именно он получил самое сильное посвящение. Марпа так себя вел специально для того, чтобы Миларепа получил самое мощное посвящение. Он находился дальше всех, был самым скромным, но получил самое сильное посвящение. Что бы ни совершал Учитель, вы должны думать: «Он делает это для моей пользы». Однако Марпа говорил Миларепе: «В будущем ты не должен обращаться со своими учениками так, как я с тобой. Таких учеников, каким был ты, тебе в будущем не встретить. Они очень слабые. Ты должен быть с ними помягче». Поэтому Миларепа был очень мягок с Речунгпой.

Итак, у нас у всех внутри есть одно извращенное сознание в отношении преданности Учителю – это вера в то, что наш Духовный Наставник – не будда. С помощью аналитической медитации мы должны избавиться от этой неверной концепции, потому что она является препятствием для развития преданности Учителю. Это подобно фурункулу на вашем теле. Внутри фурункула есть гной. Подобно этому, внутри вас есть мысль, что ваш гуру – не будда. Чтобы удалить головку фурункула, сначала нужно, чтобы он созрел. Если этот фурункул еще не созрел, а вы содрали с него головку, то возникает опасность того, что он станет еще больше. Что нужно сделать, чтобы ваш «фурункул» созрел?

Во-первых, спросите себя: «Почему ты думаешь, что мой Учитель – не будда?» Глубоко внутри вас есть убеждение, что ваш Духовный Наставник не является буддой. Если бы вы считали своего гуру буддой, то вам не нужно было бы подходить к нему близко и говорить: «Я сделал так, сделал вот так...». Когда вы так поступаете, это означает, что внутри вы думаете: «Он не знает, и если я не скажу, то и не узнает». Зачем об это нужно говорить, если ваш Духовный Наставник это уже знает? Почему вы говорите: «Я так делал, так делал...»?

Впечатление хотите произвести? Внутри вы думаете: «Если я не скажу, то он не узнает». Если вы до сих пор хотите впечатлить своего Духовного Наставника, то должны поймать себя на этом: «Да, значит, я еще не верю, что мой Учитель – будда».

Если честно, я никогда не рассказывал Его Святейшеству о том, что делаю в России. Зачем говорить? Он – будда и все знает. Зачем говорить? Даже если он не знает, это тоже хорошо. Я не говорю Его Святейшеству: «Я в Туве так делал, в Бурятии так делал, в Калмыкии так». Зачем? Если я хочу впечатлить Далай-ламу – это знак того, что я думаю: «Далай-лама – не будда». Не только у меня, ни у кого из моих друзей, которые медитируют в горах, не возникало мысли, впечатлить Далай-ламу. Они знают, что он – будда и все ведает. Так зачем ему что-то рассказывать? Когда они делают добрые дела, они не говорят: «Далай-лама, мы так делали, так...». Он от этого устает. Я это знаю по себе. Я не Далай-лама, но когда мои ученики приходят и говорят: «Геше-ла, я так делал...», – я устаю, но улыбаюсь: «Да, да, о, как хорошо!» Однако внутри устаю, честно. Далай-лама еще больше устает, но ради блага людей он говорит: «О, как хорошо! Молодец!» Потому что Далай-лама знает, что у таких людей нет хорошей кармы. Если сказать только одно пустое слово «молодец», то человек уже «летает». И вы так же.

Не пытайтесь впечатлить Учителя – это пустая трата времени. В тот момент, когда вы хотите это сделать, он к вам испытывает еще большее сострадание. Духовный Наставник внутри будет уважать и возлагать большие надежды на того ученика, который ведет себя правильно и не пытается впечатлить его, но он будет его ругать. Лицо Учителя будет «черным», потому что он знает, что с этим человеком можно поступать так, потому что этот человек сильный. Когда говорят очень много «Ой, какой ты хороший» – это нехорошо. Это означает, что вы слабый.

Только не стоит думать, что если гуру вас ругает, то вы очень хороший. Это тоже неправильно. Некоторых учеников Учитель ругает, потому что они сильные, а некоторых – чтобы удержать от неверных действий. Если вы не делаете ошибок, постоянно помогаете людям, никого не обманываете, и при этом Духовный Наставник вас ругает, то это хорошо. Но если вы делаете ошибки, обманываете людей, неправильно практикуете, и гуру вас ругает, то не думайте, что вы хороший. Это игра вашего эго. Если Учитель вас ругает, это вовсе не означает, что вы хороший, а если не ругает, это не значит, что вы плохой.

Итак, ваш ум уже пришел к выводу, что ваш Духовный Наставник – не будда. Спросите себя, на каком основании вы это заключили: «Как я смею делать такие выводы?» Какова основа у мысли, что мой Учитель – не будда, скажи мне?» Тогда ваш негативный ум ответит: «Если бы он был буддой, то познавал бы все феномены, но это не так». После этого спросите себя: «А откуда ты это знаешь?» Негативный ум ответит: «Существует много вещей, которых он не знает. Некоторые люди обманывают, но до сих пор Учитель близок к ним. Некоторые люди очень хорошие, но он не понимает этого». Тогда скажите себе: «Это нелогично. Как ты можешь приходить к такому выводу? Может быть, он ведет себя так с определенной целью». На все аргументы нужен тонкий ответ. Вы должны быть как судья – ни одна чаша весов не должна перевешивать. Нужно судить объективно. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, и ваш негативный ум начинает задавать вам различные вопросы, не говорите ему: «Замолчи!» Оставайтесь непредвзятым судьей, пусть негативный ум задает вопросы, а позитивный – отвечает на них. Тогда вы придете к верному выводу.

Например, однажды Джамьян Шепа отругал очень хорошего практика, высокого геше, который делал много полезного для монастыря, а в том монастыре жил еще один хитрый монах, который всегда обманывал людей. Все знали, что он нехороший и не любили его, а

Джамьян Шепа всегда ему улыбался. Однажды, когда этот ученик пришел к нему, Джамьян Шепа попросил своего помощника принести какую-нибудь еду. Помощник сильно разозлился, быстро зашел в комнату, безо всякого уважения поставил на стол пищу и немедленно вышел. Джамьян Шепа шутил с этим хитрым монахом, очень ласково разговаривал, ел с ним. Когда этот монах ушел, помощник Джамьяна Шепы спросил: «Я не могу понять, почему вы отругали геше, который является источником вдохновения для всех учеников, а этому монаху, о котором все знают, что он обманщик, вы улыбаетесь. Более того, вы даже делаете ему подарки». Джамьян Шепа ответил: «Да, я знаю, но это была наша последняя встреча. На протяжении многих жизней я не смогу с ним встретиться. А тот геше, которого я ругаю, будет со мной жизнь за жизнью. Поэтому тот монах – объект сострадания, а не геше».

На следующий день тот хитрый монах умер. Джамьян Шепа знал, что так будет, и что на протяжении многих жизней они не увидятся. Джамьян Шепа сделал подарок этому монаху, чтобы установить с ним кармическую связь и через много жизней встретить его вновь. Но что действительно было важно для Джамьяна Шепы, так это преданность монаха. Он знал: «Есть одно хорошее качество у этого монаха – это преданность мне. Я ему помогу». Поэтому не судите Учителя. Вы дальше своего носа не видите, а он чуть-чуть дальше видит. Поэтому «через ваш нос» не судите его.

Что бы ваш Учитель ни делал, вы должны думать, что на то есть определенные причины. Он знает все. Поэтому спросите себя: «На основании чего я утверждаю, что мой гуру – не будда?» После этого все споры исчезнут. Если он ведет себя так, будто чего-то не знает, это не значит, что он, действительно, этого не знает. Тогда получается, что если кто-то ведет себя так, будто он что-то знает, должен знать все, но это нелогично. Поэтому скажите себе: «Если мой Учитель ведет себя так, будто чего-то не знает, нелогично было бы утверждать, что он этого, действительно, не знает».

Например, когда Далай-лама общается с учеными, я ясно вижу, что он ведет себя так, будто чего-то не знает. Тогда ученые поступают довольно глупо и пытаются объяснить Далай-ламе в подробностях то, к чему они пришли. Однажды, когда была какая-то научная конференция, Далай-лама позвал меня с собой, и я на ней присутствовал. Когда мы сидели, я видел, что Далай-лама ведёт себя так, будто чего-то не знает. Он спрашивал: «Что это такое?...» А ученые отвечали: «Это то-то и то-то...». Я думал: «Дураки, зачем они говорят?» Затем, на этой конференции Далай-лама обратился ко мне: «Тинлей, у тебя есть какие-нибудь вопросы?» Я ответил, что у меня их нет.

Вы должны понимать, что иногда, когда человек ведет себя так, будто чего-то не знает, на самом деле, он может это знать. Есть большая вероятность того, что он это знает. А человек, который ведет себя так, будто много знает, с большей вероятностью многого не знает. По теории вероятности вы должны думать так: «Если человек ведет себя так, будто чего-то не знает, скорее всего, процентов на семьдесят, он это знает. А если он ведет себя так, будто знает все, то существует семьдесят процентов вероятности того, что он этого не знает». Это теория вероятности. В бизнесе так же. Если человек, который хочет произвести впечатление (у него дорогие часы, дорогая одежда), говорит: «У меня такой-то завод есть...», то существует семьдесят процентов вероятности, что завода у него нет. А у скромного бизнесмена, у которого нет дорогих часов, который много не говорит о том, что у него есть то-то и то-то, с вероятностью семьдесят процентов все это есть. Это теория вероятности.

Вы можете убедиться в этом на собственном опыте. Если вы встретите человека, который будет говорить: «Я ясновидящий, я все знаю», – с таким учителем будьте осторожны, потому что существует семьдесят процентов вероятности того, что он ничего не знает. А

настоящий духовный наставник, особенно духовный наставник Махаяны, старается держать все свои положительные качества внутри и никому их не показывать, в то время как на самом деле он очень богат. Когда Далай-лама говорит: «Я простой монах», – это очень большая реализация. «У меня нет бодхичитты», – говорит Далай-лама, – «у меня есть чуть-чуть доброго сердца, а бодхичитта для меня далеко». У него на сто процентов есть бодхичитта. Кто говорит: «Я маленький бодхисаттва», – у того ничего нет. Это тоже логический довод, с помощью которого у вас не останется сильного убеждения в том, что ваш Учитель – не будда.

Затем снова себя спросите: «Дай мне еще какое-нибудь сильное доказательство, что Духовный Наставник – не будда. Сейчас пришло твоё время, выскажи мне все сейчас, а в будущем перестань меня беспокоить. Когда я буду делать практику преданности Учителю, не тревожь меня, а сейчас – говори. Я даю тебе человеческие права, право речи. Скажи мне. Если ты сможешь доказать мне, что мой Учитель – не будда, то я с тобой соглашусь. Какие у тебя доказательства?»

В конце ваш негативный ум скажет: «Он не выглядит как будда. Если бы он был буддой, то из него исходил бы свет, он проявлял бы невероятные способности, летал, но он ничего такого не демонстрирует». Тогда отвечайте себе: «Если мой Учитель не показывает этих чудес, это не значит, что он – не будда». Если он выглядит как обычный человек, это не значит, что он – обычный человек. Когда Наропа встретил Тилопу, то увидел рыбака, но это не означает, что Тилопа был рыбаком. Скажите себе: «Если бы мой Учитель явился мне в своем совершенном теле, то я не смог бы его увидеть. Чтобы увидеть Учителя в его совершенной форме, необходима особая карма. Поскольку у меня нет такой кармы, то у Учителя нет выбора – он должен являть себя мне в обычной форме, а не в совершенной. Для моей же пользы Духовный Наставник являет себя мне в обычной форме».

Например, когда Асанга увидел Будду Майтрею, то спросил: «Почему же ты не приходишь так долго?» Будда Майтрея ответил: «С самого первого дня я был с тобой, но из-за твоей негативной кармы, из-за того, что у тебя не было особой кармы увидеть меня, ты не мог меня заметить. Сегодня, поскольку ты проявил сострадание к этой собаке, то очистил множество негативной кармы, накопил добродетели. Благодаря этому, тебе удалось меня увидеть. Если не веришь мне, то возьми меня на плечи и иди в город. Кричи всем вокруг, что на твоих плечах Будда Майтрея и посмотри, как они отреагируют». Тогда Асанга посадил Будду Майтрею себе на плечи и отправился в город. Он кричал: «Люди, смотрите все сюда: у меня на плечах Будда Майтрея». Люди говорили: «О, Асанга слишком долго занимался медитацией и сошел с ума». Только одна старушка увидела ногу собаки на плече Асанги. Она сказала: «Я не вижу Будду Майтрею, но вижу собачью ногу». Даже увидеть Будду Майтрею в виде ноги собаки – это уже показатель очень хорошей кармы.

Это пример того, насколько вам повезло видеть всех будд и бодхисаттв в форме вашего Духовного Наставника, а не в виде собаки. Если бы Учитель явил себя в своей совершенной форме, то вы бы его не увидели. Поэтому ваши доводы безосновательны. Такой должна быть дискуссия. У вашего ума нет логической основы. Поэтому говорить, что Учитель – не будда, если не являет себя в форме будды, нелогично.

В начале у вас был неверный вывод, что ваш Учитель – не будда. Далее вы рассуждаете, анализируете глубже и переходите к сомнению. Внутри ваш ум говорит: «Да-да, я был не прав, думал, что Духовный Наставник – не будда. Это неправильно, у меня нет основы». Однако остаются сомнения: может быть, он – будда, а может быть – нет, но говорить, что он – не будда, это тоже неправильно.

Итак, вы говорите: «Утверждать, что мой Учитель – не будда неправильно. Я не могу этого доказать, но я не могу также доказать, что он – будда». В этот момент вы переходите к сомнению. Это прогресс, потому что вы от извращенного сознания перешли к сомнению. Когда вы делаете аналитическую медитацию, то к духовной реализации вы продвигаетесь следующим образом. Сначала от извращенного сознания (1) вы переходите к сомнению (2).

Например, когда вы медитируете на непостоянство, то изначально, глубоко внутри вас есть неверная концепция, что все постоянно. Затем вы ставите это под сомнение посредством логического анализа. Далее с помощью аналитической медитации вы переходите от сомнения к предположению (3): «Наверное, все непостоянно. Наверное, мой Учитель – будда». Если при сомнении вы думаете: «Может быть, он – не будда, а может быть, будда», – то, переходя к предположению, вы уже размышляете: «Скорее всего, мой Учитель – будда». Потом от предположения вы переходите к достоверному познанию (4): «Да, все непостоянно. Учитель есть будда». Затем, вы однонаправленно концентрируетесь и пребываете в этом достоверном познании долгое время, и это становится потом прямым познанием, спонтанной реализацией (5). Это прогресс, это реализация.

Реализация не означает, что нечто должно проникнуть в вас. Сознание должно прогрессировать. От извращенного сознания – к сомнению, от сомнения – к предположению, от предположения – к достоверному познанию. После достоверного познания следует однонаправленная концентрация. Если вы медитируете на непостоянство, то после этой медитации вы напрямую познаете, что все непостоянно. Если медитируете на преданность гуру, то здесь появляется не познание, а чувство, которое становится спонтанным, спонтанное чувство преданности Учителю. Что касается познания, то это прямое познание. Это называется реализацией. Вы проходите пять этапов и пятый – это реализация.

До четвертой стадии вы должны заниматься аналитической медитацией. Делайте большой акцент на ней, а от четвертого пункта к пятому вы можете перейти путем однонаправленного сосредоточения. Когда у вас уже есть сильное убеждение, достоверное познание, что ваш гуру – будда, вы концентрируетесь на нем, медитируете, пребывая в этом чувстве, что ваш Учитель и будда едины. После этого вы добиваетесь спонтанной реализации, спонтанного чувства.

Что касается темы непостоянства: вы концентрируетесь на достоверном познании, что все непостоянно, потом переходите к прямому познанию непостоянства. Оно называется йогическим прямым познанием. Вы можете напрямую познать непостоянство. Это более ясное познание, чем, например, ваше зрение. В настоящее время у вас нет никакого йогического прямого познания. Это очень интересно, когда у вас есть такое познание. Сейчас вы считаете, что прямое познание – это когда глаза напрямую видят, а уши напрямую слышат, но йогическое познание намного более ясное, нежели ваше зрение.

Итак, если вы знаете пять стадий вашего прогресса, то способны применить их ко всем темам Ламрима. У вас есть извращенное сознание по всем темам: "Непостоянство и смерть", "Драгоценная человеческая жизнь" и другие. Вы должны перейти от этого сознания к сомнению, от него – к предположению, а от предположения – к достоверному познанию, а потом – к прямому познанию. Не забывайте эти пять стадий прогресса, и тогда вы будете знать, каким образом достичь реализаций.