

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию – укротить свой ум. С помощью драгоценной человеческой жизни, которую сейчас обрели, вы сможете укротить свой ум, если будете осторожны. В прошлых воплощениях с вами такого никогда не случалось. В этот раз вы обрели не просто человеческую жизнь, а драгоценную человеческую жизнь. Вы встретились с Дхармой, у вас есть вера в Дхарму. С вами произошло нечто практически невозможное. В прошлом вы много раз обретали богатство, иногда вы были царями, владели очень большими территориями, но все равно оставались в сансаре. В некоторых жизнях вы были очень популярны, но затем умерли, и эта популярность оказалась пустым звуком. Все это было бесполезно.

Сейчас вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Вы должны понимать, что драгоценная человеческая жизнь возникает, когда вы встречаетесь с Дхармой, когда вы обретаете веру в Дхарму, когда у вас есть Духовный Наставник, который дает вам полное учение. Эти факторы делают вашу человеческую жизнь драгоценной. Вы должны понимать, что если в своей человеческой жизни вы будете владеть миллионом долларов, то эти деньги не сделают вашу жизнь драгоценной. Даже если вы станете президентом, пост президента не сделает вашу жизнь драгоценной. Если вы станете очень популярным певцом или певицей, даже если весь мир будет петь ваши песни, эта популярность не сделает вашу жизнь драгоценной человеческой жизнью. Майкл Джексон очень популярен, миллионы людей поют его песни, но его жизнь прошла впустую, она была просто жизнью одного человека. Когда он умер, люди стали говорить о нем как о хорошем человеке, но при жизни у него было много проблем, много критики в его адрес.

Иногда наш ум думает, что популярность, богатство сделает нашу жизнь драгоценной, но когда богатые люди умирают, они уходят с пустыми руками. Во многих жизнях вы были очень богаты. Богатство не дает ничего особенного в жизни. Даже если вы на ракете улетите на Луну или на Марс, это не сделает вашу жизнь драгоценной. Жизнь космонавтов – не драгоценная человеческая жизнь. Космонавт – это обычный человек, который побывал, например, на Луне.

Ваш Духовный Наставник делает вашу человеческую жизнь драгоценной. До того как вы встретили Учителя, ваша жизнь была просто человеческой жизнью, ничем не отличалась от жизни тех людей, которые живут, например, в Африке и убивают друг друга. Поскольку вы встретились с Духовным Наставником, у вас возник интерес к Дхарме. Благодаря Учителю вы встретились с Дхармой, и у вас возникла вера в Дхарму. Так вы обрели драгоценную человеческую жизнь, поэтому скажите себе: «Благодаря доброте моего Духовного Наставника у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Что же мне еще нужно? У меня есть все. Сейчас мне необходимо использовать практику Дхармы, чтобы укротить свой ум, излечить свою болезнь омрачений. Я встретил Духовного Наставника, который указывает мне полный путь, у меня есть вера в Дхарму, полноценные органы, человеческий мозг – все это работает нормально. Если я сейчас не укрошу свой ум, то никогда не придет такое время, когда я смогу его укротить. Тогда для меня практически не будет шанса выйти из сансары».

Сейчас у вас есть большой шанс избавиться от сансары. Если вы его не используете, то с вероятностью в 99% вы уже не сможете избавиться от сансары. Поэтому очень важно подталкивать себя, размышляя о драгоценной человеческой жизни.

Вчера мы с вами говорили об анализе позитивной кармы. Мы рассмотрели две темы. Первая – десять позитивных карм, в которых присутствуют или не присутствуют четыре фактора. Вторая – четыре результата позитивной кармы: это действительный результат, результат подобного ощущения, результат подобного действия и результат подобного

окружения. Все это я вам объяснил. Если вы размышлять о результатах позитивной кармы, то с радостью будете стараться создавать позитивную карму. Вы не должны терять ни одного мгновения, потому что от этого обретаєте очень большой результат. В любое время, когда вам выпадет шанс накопить позитивную карму, вы будете рады его использовать. Это подобно тому, что вы находите золотую монету на земле, ваши глаза становятся большими, и вы кладете эту монету в карман. Вы набиваете карманы золотыми монетами – и теперь вы спокойны за свое будущее.

Поговорим о третьей основной теме специфического анализа кармы. Карма объясняется в двух основных разделах: общий анализ кармы и специфический анализ кармы. Специфический анализ кармы объясняется в трех подразделах: анализ негативной кармы, анализ позитивной кармы и дополнительная тема – весомость кармы. Негативная карма рассматривается в трех частях: анализ десяти негативных карм, результат негативной кармы, легкая и тяжелая негативная карма.

Объяснение «Ламрима» похоже на ствол дерева с множеством ветвей, из которых отходит много других ответвлений, и все они взаимосвязаны. Анализ позитивной кармы рассматривается в двух основных частях: анализ десяти позитивных карм и анализ результата позитивной кармы. В анализе десяти позитивных карм каждая позитивная карма рассматривается при наличии или отсутствии четырех факторов: основы, мотивации, действия и завершения.

В Тибете раньше существовала такая традиция: то учение, которое Духовный Наставник передавал накануне, утром кратко повторялось. Это очень важно, потому что в этом случае учение будет свежим в вашей памяти, вы его не забудете. В противном случае вы будете подобны йети. Целый день йети охотится на зайцев. Он ловит одного зайца и садится на него. Затем он видит другого зайца, гонится за ним и ловит его. Первый заяц в это время убегает. Так он ловит зайцев целый день. Вечером он видит, что ни одного зайца не поймал. Я не хочу, чтобы вы так же слушали учение, потому что в этом случае, когда учение закончится, в вашем мозгу ничего не останется – оно в одно ухо влетит, из другого вылетит, а в памяти останется только купание в Байкале, вечерние песни, прогулки. Когда вы вернетесь в свой город, вас спросят: «Что вы делали на ретрите?», а вы сможете рассказать только, что купались, гуляли, отдышали, ели, потом спали. Так быть не должно. В первую очередь – учение, а потом – отдых. Вы должны помнить, какие вещи мы обсуждали на учении. Они очень полезны и связаны с вашей жизнью.

Мы подошли к третьему основному разделу. Это дополнительная тема – весомая карма. Существуют четыре весомых кармы, их вам необходимо знать наизусть, тогда вы начнете создавать четыре весомых позитивных кармы и пресечете создание четырех весомых негативных карм. Если вы создаете четыре весомых негативных кармы, то ваша человеческая жизнь становится для вас очень опасной. Если вы не можете все время в своей жизни создавать позитивную карму, но каждый день будете создавать четыре весомые позитивные кармы, то ваша жизнь станет значимой. Вам нужно много работать, у вас много забот, поэтому вам нужно выбрать создание весомой позитивной кармы. Для этого вам необходимо знать, в чем состоят четыре весомые позитивные кармы.

Почему в «Ламрима» отдельно объясняется дополнительная тема – четыре весомые кармы? Тем, кому очень сложно постоянно соблюдать закон кармы, накапливать позитивную карму, в первую очередь необходимо научиться создавать четыре весомые позитивные кармы. Тем, кому сложно полностью избавиться от создания негативной кармы, в первую очередь необходимо пресечь создание четырех весомых негативных карм. Поэтому в

«Ламриме» отдельно объясняется дополнительная тема – весома карма. Вам необходимо выучить эти весомые кармы наизусть.

Первая – весомость кармы с точки зрения основы. Вторая – весомость кармы с точки зрения существа. Третья – весомость кармы с точки зрения объекта. Четвертая – весомость кармы с точки зрения мотивации.

Первая тема: весомость кармы с точки зрения основы. Если сравнивать создание кармы по отношению к вашим родителям и по отношению к обычным существам, то карма по отношению к родителям является более весомой, чем карма, созданная по отношению к другим людям. Карма, созданная в отношении полностью посвященного монаха или монахини, весома, чем карма, созданная по отношению к вашим родителям. Карма, созданная по отношению к основе – бодхисаттве, весома, чем карма, созданная по отношению к монахам и монахиням.

В текстах говорится очень ясно, что если вы заключите миллионы людей в тюрьму, если вы лишите их зрения, то создадите очень весомую тяжелую негативную карму, но если вы оскорбите бодхисаттву, недобро на него посмотрите, то создадите еще большую негативную карму. Это происходит в силу основы. Бодхисаттвы заботятся о других больше, чем о себе, поэтому бодхисаттва – это очень весомая основа.

С другой стороны, если вы освободите миллион людей из тюрьмы или подарите им зрение, то накопите огромную позитивную карму, но если вы посмотрите на бодхисаттву с уважением, похвалите бодхисаттву, то создадите еще более весомую позитивную карму. В повседневной жизни старайтесь создавать позитивную карму с весомой основой и не создавать тяжелой негативной кармы с весомой основой.

Если вы похвалите тысячу бодхисатв, будете проявлять к ним уважение, а затем сравните эту карму с кармой уважения, похвалы, подношений Будде, то карма в отношении Будды будет более весомой, чем в отношении тысячи бодхисаттв.

Вы, бурятские бабушки и дедушки, каждый день делаете подношения на алтаре и этим накапливаете очень весомую позитивную карму. Вы не знаете многого, но мама и папа научили вас делать подношения на алтарь, уважать Будду, поэтому каждое утро вы накапливаете заслуги подобные тому, как если бы освободили миллиард человек из тюрьмы или дали им зрение. Утром вы принимаете Прибежище, делаете подношение с верой, что Будда присутствует перед вами, – это очень весомая позитивная карма.

Если вы делаете подношение тысяче будд каждый день или видите Будду напрямую и делаете ему подношение, то накапливаете очень мощную позитивную карму. Однако даже такая мощная позитивная карма не может сравниться по весомости с одним маленьким подношением своему коренному Духовному Наставнику, который указывает вам полный путь.

Все Время Плачущий Бодхисаттва напрямую видел Манджушри, Авалокитешвару, но не довольствовался этим. Он все время искал своего коренного Духовного Наставника из прошлых жизней, ламу Чопу. Он все время спрашивал: «Где мой Духовный Наставник? Благодаря его доброте я сейчас обрел эту драгоценную человеческую жизнь». Однажды он узнал, где находится его Учитель, и задумался: какое подношение он может ему сделать? У него не было ничего, что можно было бы поднести, но решил, что нехорошо прийти к Учителю без подношения.

Ему нечего было продать, но он отправился на рынок. Он ходил по рынку и спрашивал, не хочет ли кто-нибудь купить его ногу? К нему подошли пять женщин. В действительности это были дакини в человеческом теле. Они спросили у него, что он продает? Он ответил, что хочет продать свою ногу. Они спросили: для чего он хочет продать свою ногу, ведь она так нужна ему самому? Он ответил, что собирается встретиться со своим Учителем, но ему нечего поднести, поэтому он хочет продать свою ногу и на вырученные деньги сделать подношение. Женщины были очень растроганы и захотели встретиться с его Духовным Наставником, они просили его не продавать свою ногу и обещали помочь сделать подношение.

Все вместе они отправились к Ламе Чопе с богатыми подношениями. После того как сделали подношение, они попросили его передать им учение. Лама Чопа сказал, что сейчас он находится в ретрите, но ритрит закончится к такому-то сроку, и после этого он даст им учение. Приближалось время учения, они готовили место, но была засуха, и в воздухе поднималась пыль. Засуху устроили вредоносные духи. Когда люди хотят получить драгоценное учение, находится множество духов и людей, которые создают препятствия. Это происходит не только сейчас. В прошлом такое тоже происходило.

Нигде в округе невозможно было найти воду. Тогда Все Время Плачущий Бодхисаттва пронзил свое тело и кровью прибил пыль к земле. После этого он получил учение, и, поскольку он получал его с непоколебимой верой, пройдя огромные трудности, оно стало для него очень эффективным. Все Время Плачущий Бодхисаттва находился на пути накопления. После того как он получил учение по Праджняпарамите, он с первого бхуми сразу же перешел на седьмой, что в обычной ситуации невозможно. Его случай был исключительным, потому что у него была невероятно чистая преданность Учителю.

Для вас очень важно стараться накапливать заслуги в отношении весомых объектов: Будды и вашего Духовного Наставника. Очень важно у себя дома иметь фотографию вашего Духовного Наставника и думать, что он – воплощение всех будд, присутствует у вас дома. Каждый день делайте ему подношение. Каждый день визуализируйте своего Учителя в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце. Какую бы пищу вы ни ели, думайте, что сначала вы подносите ее Будде Ваджрадхаре, Ламе Лобсангу Тувангу Дорже Чангу, который находится в вашем сердце.

Как бы ваш Духовный Наставник ни выглядел, в действительности это Будда Ваджрадхара. Если вы думаете, что Будда как объект Прибежища существует где-то отдельно от вас и вашего Учителя, то такая практика не принесет вам большой пользы. Когда вы думаете, что Будда Ваджрадхара является вам в облике вашего Духовного Наставника, – это практика преданности Учителю. Подношениями вашему Духовному Наставнику вы накапливаете невероятные заслуги. Поэтому Нагарджуна говорил: «Откажись от всяких других подношений, совершай подношения только своему Духовному Наставнику. Если он доволен, значит, рады все будды». Здесь не говорится буквально, что нужно отбросить все подношения. Здесь говорится, что самые высокие заслуги можно накопить, делая подношения вашему Духовному Наставнику.

Что касается слов брани и неуважения к вашему Духовному Наставнику, это самая тяжелая негативная карма, поэтому будьте с ней крайне осторожны. Даже если Духовный Наставник ругает или бьет вас, вы должны быть рады этому и не жаловаться другим людям, что Учитель обидел вас. Вы должны понимать, что Духовный Наставник все делает для вашей пользы, для вашего блага, а не ради собственной выгоды. Великие Учителя, такие как Его Святейшество Далай-лама, делают все для блага учеников. Если они ругают

или даже бьют своих учеников, это только для их пользы. Вы многого не видите и не понимаете, почему они так поступают.

Я приведу вам примеры. В монастыре Джамьяна Шепа жил один геше. Все его уважали, он давал очень хорошее учение. Однажды, во время одной церемонии перед лицом всех монахов Джамьян Шепа сказал этому геше, чтобы тот убирался из его монастыря: «Ты – источник всех скандалов, всех бед. Ты должен уйти, ты самый худший человек». Этот геше не подумал ничего плохого. Раз Учитель, Джамьян Шепа, так сказал, значит, нужно уходить. Он не стал оправдываться, защищаться. Когда Марпа бил Миларепу, Миларепа не защищался. Когда Учитель вас ругает, не надо защищаться, потому что в его действиях есть скрытый смысл, которого вы не понимаете.

Остальные ученики не обсуждали то, что произошло, не говорили, что Джамьян Шепа поступает несправедливо. Судить о таких вещах – это не ваше дело. Даже если я выгоню кого-то отсюда – это не ваше дело. Вы не можете знать, правильно я поступаю, или нет. Все ученики обратились к Джамьяну Шепа с просьбой: «Сегодня уже очень поздно, не выгоняйте его сегодня, разрешите ему покинуть монастырь завтра утром». Этот геше встал, сделал постирание и сказал: «Джамьян Шепа, Вы – мой коренной Учитель. Что бы вы мне ни сказали, я последую этому. Если Вы говорите, что я создатель проблем, значит, так и есть. Мне необходимо покинуть этот монастырь. Куда бы я ни отправился, я буду визуализировать Вас в своем сердце. Пожалуйста, оставайтесь моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». Такая нерушимая преданность Учителю должна быть и у вас. Если я скажу кому-то из вас: «Уходи», кто-нибудь уйдет за компанию. Вы легко уйдете, если я начну ругать вас, потому что у вас слабая преданность.

На следующее утро Джамьян Шепа отправил своего помощника к этому геше с тарелкой фруктов. Помощник постучался в дверь. Геше открыл дверь и увидел помощника. С уважением он спросил, почему тот пришел к нему. Помощник ответил: «Джамьян Шепа попросил меня отправить вам тарелку фруктов и просил вас сразу же прийти к нему в комнату». Геше сразу же ринулся в комнату Джамьяна Шепа, зашел туда, сделал постирание. Джамьян Шепа сказал: «Теперь тебе не нужно никуда уходить. Если бы я тебя не отругал вчера, сегодня утром ты был бы уже мертв. Поскольку я тебя вчера отругал и поскольку твоя преданность Учителю нерушима, это устранило карму, в силу которой ты мог умереть. Теперь оставайся здесь. Ты – мое сердце, ты все время помогаешь людям, как же я могу прогнать тебя?»

Такие истории помогают открыть наши глаза. Я вам сейчас расскажу еще одну историю, с другим акцентом. В монастыре Джамьяна Шепа находился один монах, который все время учинял скандалы. Он был большим интриганом, вносил раскол в монашескую общину. Он всегда старался быть рядом с богатыми людьми, а на бедных монахов смотрел снизу вверх. Все монахи знали, что он интриган, любит только богатых, а бедных не замечает и никому не оказывает помощи, но Джамьян Шепа всегда ему улыбался. Однажды Джамьян Шепа даже пригласил его к себе на обед. Помощник Джамьяна Шепа очень расстроился, он сказал себе, что этого никак понять не может. Джамьян Шепа попросил помощника принести им еду. Помощник с большим уважением поставил еду перед Джамьяном Шепа и небрежно поставил ее перед этим монахом, потому что никто не любит злых, нехороших людей, это естественно, но Джамьян Шепа попросил помощника принести подарок этому монаху. Тогда у помощника закончилось терпение.

Он терпел до тех пор, пока монах не ушел. Как только монах ушел, он сразу же открыл свой рот. Он сказал Джамьяну Шепа: «Вы действительно очень высокий мастер, я очень вас уважаю, но одного я понять никак не могу. Все в монастыре знают про этого монаха,

что он – большой интриган, что он никогда не помогает бедным людям, все время водится только с богатыми. Почему вы так мило с ним обращаетесь? В нашем монастыре много хороших геше, которые постоянно помогают другим, дают учение, но их вы постоянно ругаете. Почему?» Джамьян Шепа на это ответил: «Я прекрасно знаю, что он интриган. Тем геше, которых я ругаю, очень везет, потому что жизнь за жизнью они будут со мной. Этого монаха сегодня я пригласил на обед и сделал ему подарок, потому что сегодня – наша последняя встреча. Мне жаль этого монаха. Других геше мне не жаль – они удачливые люди, поэтому я их ругаю. Человек, заслуживающий самую большую жалость в монастыре, – этот монах. Нашей последней встречей я хочу укрепить нашу кармическую связь. Мы потом очень долго не сможем встретиться. Он завтра умрет и из-за своей кармы попадет в ад, но после благодаря этой кармической связи мы сможем встретиться, и у меня будет шанс помочь ему». Вы должны понимать, что ваш Учитель думает с точки зрения миллиона жизней. Этот помощник сразу заплакал и попросил прощения: «Я не вижу дальше своего носа. Вы – Будда в человеческом теле, вашему уму открыты три времени. Вы знаете, как нужно поступить каждому человеку. С этого момента, что бы вы ни делали, я всегда буду это принимать». На следующее утро монах-интриган умер.

Вернемся к теме. Самой весомой основой кармы является ваш Духовный Наставник. Каждый день порождайте чистую преданность Учителю, и вы накопите невероятные заслуги. Каждый день визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Если вы делаете подношения, визуализируйте его перед собой, а если выполняете очистительную практику, представляйте его над своей головой. Ваш Духовный Наставник присутствует в форме Будды Ваджрадхары или в форме Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва – не какое-то отдельное божество. Если вы верите, что ваш Духовный Наставник принимает форму Ваджрасаттвы, чтобы очистить вас, то ваша практика будет еще сильнее. Думайте, что ваш Учитель принял форму Авалокитешвары или Тары, что Авалокитешвара и Тара – ваш Учитель, который дает вам учение и очень добр к вам.

Таким образом, вы будете принимать прибежище в Будде и одновременно в вашем Духовном Наставнике. Думайте, что ваш Учитель неотделим от божества. Это в действительности так. Будда, для того чтобы принести вам благо, не может явить вам свое совершенное тело, потому что вы не сможете его увидеть. Поэтому Будда Майтрея, для того чтобы принести благо Асанге, явился ему в облике собаки. Эта собака была Буддой Майтреей, или Будда Майтрея был собакой. Точно так же ваш Духовный Наставник – это Будда Ваджрадхара, а Будда Ваджрадхара – это ваш Духовный Наставник. Между ними нет никакого различия, это просто разные аспекты. Как я иногда надеваю желтую одежду, иногда – красную, но по сути я остаюсь одним и тем же человеком. Меняется лишь одежда.

Основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника в вашем сердце и начитывайте его мантру, то есть ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – это короткая мантра вашего Духовного Наставника. Если вы произносите мантру ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – это мантра Будды Ваджрадхары. Если вы говорите ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – это мантра вашего Духовного Наставника. Ваш Духовный Наставник в действительности – Будда Ваджрадхара. В основном читайте именно эту мантру.

Падампа Сангье говорил: «Визуализировать божества – это хорошо, но не существует визуализации, которая была бы выше визуализации Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Начитывать множество мантр хорошо, но нет мантры, которая могла бы сравниться с мантрой вашего Духовного Наставника. Поэтому основное время своей жизни визуализируйте вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары в вашем сердце и начитывайте его мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Вспоминайте о

его доброте, вспоминайте о том, какое количество учений он вам даровал, как он открыл ваши глаза. Думайте так: «В действительности мой Духовный Наставник имеет форму Будды Ваджрадхары, а не просто эту обычную форму». Тогда в вашей жизни появится смысл.

Если вы будете накапливать такую весомую позитивную карму с точки зрения основы, то ваша жизнь каждый день будет становиться значимой. Теперь я вам передам мантру Будды Ваджрадхары. Также я вам передам краткие наставления о том, как выполнять практику Гуру-йоги Будды Ваджрадхары. Она объясняется в тексте «Шесть йог Наропы». Для вас эта Гуру-йога будет очень полезна, визуализировать ее очень просто. Выполняйте эту практику каждый день. Поскольку вы ее получаете напрямую от вашего коренного Духовного Наставника, она для вас будет очень эффективной. К вам я очень добр. Поскольку у вас есть сильная вера в меня, в мое тело входят Будда Ваджрадхара и все будды и благословляют вас.

Теперь визуализируйте меня в облике Будды Ваджрадхары. Думайте так: «В настоящий момент я не могу напрямую видеть подлинное тело моего Духовного Наставника. Облик Будды Ваджрадхары – это настоящее тайное тело моего Учителя». Будда Ваджрадхара – божество синего цвета с лицом как у Авалокитешвары. Он держит колокольчик и ваджру. Ваджрадхара означает «держущий ваджру». Будда Ваджрадхара является основным держателем учения тантры.

Далее, когда я буду произносить мантру, вы должны думать о том, что мантра Будды Ваджрадхары – вашего Духовного Наставника – в виде белого света проникает в вас через рот и остается в вашем сердце. Сегодня десятый день лунного календаря. Это особенный день, день Гуру Падмасамбхавы, который также является Буддой Ваджрадхарой. Будда Ваджрадхара являл себя в человеческом облике, в виде Гуру Падмасамбхавы. В действительности, Будда Ваджрадхара – это Будда Шакьямуни. Позже он приходил в облике Атиши и в облике Дже Ринпоче – Ламы Цонкапы. Сегодня Его Святейшество Далай-лама – это Будда Ваджрадхара, Будда Шакьямуни в человеческом теле. Я не Будда Ваджрадхара, но для вас я как Будда Ваджрадхара. Теперь повторяйте за мной: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ.

Вам необходимо выполнять такую практику Гуру-йоги. Вы можете ее делать, не читая садханы, просто выполняя визуализацию. Для этого сделайте следующее. Первое – развейте правильную мотивацию. Затем проведите некоторую дыхательную медитацию. Эту практику Гуру-йоги вы можете выполнять в позе медитации. Также вы можете ее выполнять без медитативной позы, визуализируя перед собой Будду Ваджрадхару. На основе этой практики вы также можете сделать ретрит. Начитать сто тысяч мантр гуру Ваджрадхары ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ не так сложно. Также вы можете сделать ретрит по Гуру-йоге Будды Ваджрадхары в течение пятнадцати дней без подсчета количества начитанных мантр. Каждый день выполняйте четыре сессии.

Ретрит начинается вечером. Берете изображение Будды Ваджрадхары и на специальной палочке втыкаете его в торма. Далее вы устанавливаете алтарь, подношения. Вы это делаете вечером. В первую очередь вы благословляете сиденье, на котором собираетесь сидеть во время ретрита. Когда благословляете сиденье, если вы получали посвящение, визуализируйте себя в облике божества. Сначала вы произнесите ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ, затем ОМ СУБАВА ШУДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ. Сиденье трансформируется в пустоту. Из сферы пустоты является ваджрное сиденье, на котором вы далее будете сидеть. Те, кто не получал посвящение, просто коснитесь своего

сиденья и представьте, что из сферы пустоты появляется особое сиденье, которое будет защищать вас от всех препятствий.

Над вашей дверью должен висеть хадак, завязанный узлом. Думайте, что этот хадак трансформируется в защитника Дхармы, который будет вас защищать во время ретрита. Те, кто получал посвящение, трансформируйте этот хадак в пустоту. Из сферы пустоты он возникает как защитник Дхармы, как Каларупа, Махакала или Палден Лхамо, это уже на ваше усмотрение. Те, кто не имеет посвящения, не важно, трансформируйте этот хадак в пустоту, и из пустоты перед вами является защитник Дхармы.

Далее вы делаете подношение торма защитнику Дхармы. Торма не обязательно делать красивым, вы можете просто взять печенье, которое будет вашим торма. После этого вы выносите на улицу торма. Это как подношение защитнику Дхармы, который будет защищать вас во время ретрита. Обратитесь к защитнику Дхармы: «Пожалуйста, защищайте меня во время ретрита», потому что в это время к вам может прийти множество вредоносных духов, которые будут чинить препятствия. Многие люди выполняют ретриты, не делая всего этого, и часто сходят с ума из-за влияния вредоносных духов.

Вечером вы делаете первую сессию. Сначала вы читаете свою ежедневную молитву. Когда доходите до места начитывания мантры ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, Будда Шакьямуни трансформируется в Будду Ваджрадхару. Вы думаете, что настоящее тело вашего Духовного Наставника – это Будда Ваджрадхара. Вы делаете ему подношение мандалы. Если вы получали посвящение, то произносите ОМ ВАДЖРАДХАРА АРГАМ ПАДЬЯМ и так далее. Из вашего сердца исходит множество дакинй, которые делают подношение Будде Ваджрадхаре.

Свет из вашего сердца исходит во все десять направлений и призывает существ мудрости. Вы призываете существ мудрости, затем произносите АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее и делаете подношение всем Буддам Ваджрадхарам. Затем вы произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО, и все эти Будды Ваджрадхары растворяются в Будде Ваджрадхаре, который является вашим Духовным Наставником и находится перед вами. Он становится еще более могущественным – воплощением всех будд Ваджрадхар.

Свет из вашего сердца исходит во все десять направлений и призывает всех божеств посвящения. После этого вы произносите ОМ САРВА ТАТХАГАТА АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее и делаете подношение. После того как вы это произносите, все божества посвящения поливают Будду Ваджрадхару нектаром, посвящают его и затем растворяются в нем. От этого Будда Ваджрадхара перед вами становится еще более мощным. У него очень сильная связь с вами. После этого вы начинаете начитывать ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Из лба Будды Ваджрадхары исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, в первую очередь очищает вас от негативной кармы, созданной вашим телом. Вы очень сильно сожалеете о негативной карме, созданной телом.

Если вы выполняете практику именно Гуру-йоги Будды Ваджрадхары, вам нет необходимости отдельно делать практику Ваджрасаттвы. Практика Ваджрасаттвы включена в практику этой Гуру-йоги. Вы можете очистить негативную карму с помощью мантры Ваджрасаттвы, но мантра вашего Духовного Наставника является еще более мощной, она сжигает вашу негативную карму, как огонь конца кальпы. Если вы будете выполнять такую практику в повседневной жизни, она будет невероятно мощной.

Как я вам говорил вчера, все четыре фактора кармы должны присутствовать в этой практике. Каждый раз убеждайтесь, что все четыре фактора присутствуют, в противном



случае ваша практика будет бесполезна. Если вы хотите собрать документы для того, чтобы открыть какую-то компанию, просто бегать туда-сюда бесполезно, вам нужно точно знать, куда идти, к какому человеку обратиться, какой документ у кого подписывать. Везде есть свои нюансы. Если вы соблюдете их, то получите одну бумагу, но это будет драгоценный документ. Без точных знаний вы можете сделать тысячу бумаг, но среди них может не оказаться ни одного подлинного документа.

Точно так же, какой бы практикой вы ни занимались, вам необходимо выполнять ее правильно, с учетом всех тонких нюансов. Если вы слушаете учение много раз, то будете знать много тонких нюансов. Сейчас вы знаете грубое учение. Поэтому ваша практика не так эффективна. Чем больше вы занимаетесь практикой, тем больше тонких нюансов вы слышите. Вы можете сделать хороший, но еще не полный документ. Там еще чего-то будет не хватать. В развитии ума существует очень много тонких механизмов.

Мои ученики, которые уже много раз слышали учение, сейчас начинают понимать, что еще есть очень много, чего они не знают. Каждый день, слушая учение, они все глубже и глубже понимают его, и это значит, что они правильно понимают Дхарму. Многие ученики думают: «Если бы я пять лет назад получил наставления, которые получаю здесь, то эти пять лет моей практики не прошли бы впустую».

Один йогин занимался в горах медитацией. Однажды он нашел комментарий на «Ламрим Сершунма» пятого Далай-ламы. Прочтя его, он почерпнул оттуда один тонкий механизм в медитации на страданиях низших миров. Там давались точные наставления: «Представь, что ты умер и оказался в аду. Представь, сможешь ли ты вынести такие страдания». После этого даются подробные описания страданий в низших мирах. Это тонкий механизм – представлять, что сам страдаешь, а не отвлеченно рассуждать о страданиях в низших мирах. Когда он увидел это, то заплакал. Он расстроился, что не увидел этого давно, и подумал: «Если бы я увидел эту инструкцию раньше, сейчас у меня были бы реализации». Если такое происходит с вами, значит, вы понимаете Дхарму.

В этот раз, когда вы слушаете учение несколько дней, говорите, что, если бы получили учение о четырех факторах раньше, все бы предыдущие ретриты стали бы настоящими ретритами. Предыдущие ретриты были лишены четырех факторов. Это подобно тому, как человек, не знающий всех законов и нюансов, бегаем с какой-то бумажкой туда-сюда, но ни одного стоящего документа в итоге не может сделать.

Итак, нужно учесть все четыре фактора. Первый: самая мощная основа – это ваш Духовный Наставник, который является воплощением всех будд и бодхисаттв. Вы визуализируете его, вы уже призвали в него всех будд и бодхисаттв. Из всех возможных основ вы уже визуализировали самую мощную основу. Нет такой основы, которая была бы более весомой, чем эта.

Второй фактор – это мотивация. Вы выполняете эту визуализацию и в первую очередь думаете о непостоянстве. Сначала вам необходимо развить мотивацию заботы о счастье в будущей жизни. До того момента, как вы породили правильную мотивацию, бесполезно начитывать мантры и визуализировать очищение. До того как начали присутствовать все противоядия и четыре фактора, просто визуализировать свет и нектар, который вас очищает, и читать мантру – подобно индуистской практике омовения в реке Ганг. Индуисты вызовут вас на диспут: в индуизме хотя бы есть основа – вода реки Ганг. У вас даже нет нектара: вы просто представляете его.

Поэтому буддийское очищение – это не просто визуализация света и нектара или благословение ламы, который ставит вам сосуд на голову. В противном случае это было бы очень похоже на очищение в реке Ганг. Не достаточно одних визуализаций, должны присутствовать противоядия, все четыре фактора и так далее, тогда ваша практика будет более мощной, чем индуистская.

Далее вы развиваете мотивацию: медитируете на темы Ламрима в очень краткой форме. Сначала вы медитируете на развитие мотивации первого уровня в течение одной – двух минут, затем на развитие мотивации среднего уровня, тоже одну – две минуты. Вам нужно знать, каким образом медитировать на Ламрим в течение одной – двух минут. Затем, если вы хотите расширить вашу медитацию, вы должны знать, как медитировать на Ламрим в течение месяца. Вы должны уметь сжать Ламрим у себя в руке, а затем расширить его до размеров космоса.

Далее вы медитируете в течение одной – двух минут на развитие мотивации бодхичитты: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, для того чтобы избавить их от страданий, да смогу я достичь состояния Будды. Сегодня с этой целью я выполняю практику Гуру-йоги Будды Ваджрадхары». С чистой мотивацией вы выполняете практику.

Далее вы визуализируете белый свет и нектар, применяете противоядие от негативной кармы. Здесь должны присутствовать четыре противоядия. Все учения, которые вы слышали, связаны друг с другом.

Все практики божеств очень похожи. Визуализации чуть-чуть отличаются, но все похоже по сути. Если вы поняли пустоту стола, то пустота остальных феноменов будет вам понятна. В пустоте разных феноменов нет различий. С одной стороны, буддизм труден, но когда вы понимаете его, то все становится очень легко. Это как в математике: сначала сложно решить задачу, но если вы решили одну, то все остальные очень похожи, вы сможете их решить. Вы обретете либо ноль из ста, либо сто из ста.

Важно понимать первое противоядие для очищения – это сожаление. Вы просто начитываете мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ и в первую очередь развиваете сожаление. В первую очередь, читая мантру, вы порождаете правильную мотивацию. Это эффективно: ваш рот начитывает мантру, а ум выполняет аналитическую медитацию – таким образом вы будете получать благословение непрерывно. Ваш ум сам найдет много тонких моментов, размышления над которыми породят у вас сильные чувства. Без благословения, если вы просто будете выполнять аналитическую медитацию на Ламрим, то будете считать, что вы очень умный, и в сердце у вас не будет никакого чувства. Наоборот, если у вас мало заслуг, то в вашем уме будет множество сомнений.

Далее вы сожалеете о негативной карме, которую создавали в прошлом. Какое количество негативной кармы вы совершили! Вы об этом думаете кратко. Далее кратко размышляете о последствиях негативной кармы. Действительный результат – страдания в аду, затем анализируете, каков будет результат подобного ощущения, результат подобного действия и результат подобного окружения. Вы думаете об этом и порождаете настоящий страх: «Мне не только предстоит страдать в аду. Даже избавившись от ада, мне придется испытать три других результата. Я не хочу этого». Результат подобного действия особенно опасен. Вы опять создадите такую же неблагую карму, снова попадете в низшие миры, и это станет вашим ужасным циклом, подобным черной дыре. Ничто не сможет остановить этот процесс. Она закручивается все сильнее и сильнее – это самоподдерживающаяся система.

Далее, развив сильное сожаление, вы применяете второе противоядие. Первое – основа, второе – мотивация, третье – действие. Развитие этих четырех противоядий и есть само действие, выполнение подношений – также действие.

Второе противоядие – это опора. После развития сожаления вы обращаетесь к Будде Ваджрадхаре, говорите: «Будда Ваджрадхара, воплощение всех будд, пожалуйста, очистите меня от негативной кармы, созданной телом речью и умом». Это второе противоядие – сильная опора. Вы опираетесь на Три Драгоценности, думая: «Если я положусь на вас, только вы сможете очистить меня от негативной кармы». Это второе противоядие – опора на объект Прибежища.

Третье противоядие – это визуализация света и нектара, начитывание мантры и так далее. Вы делаете визуализацию, но вы должны понимать, что все это происходит в действительности, вы просто этого не видите. Сначала вы визуализируете белый свет и нектар, очищающий негативную карму вашего тела. Вы выполняете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Нисходящее очищение можно сравнить с душем. Свет и нектар очищает вас от негативной кармы сверху вниз. Восходящее очищение можно сравнить с тем, как вы наливаете воду в грязную бутылку, и вся грязь всплывает на поверхность. Спонтанное очищение – это как будто зажигается свет в темном доме – и спонтанно рассеивается вся тьма. Точно так же свет и нектар касаются вашего тела и спонтанно очищают всю негативную карму, созданную вашим телом. После этого визуализируйте, как ваша негативная карма в виде скорпионов, крови, грязи и так далее выходит из вас, льется вниз и попадает в рот людоеда.

Когда вы очищаете негативную карму речи, то визуализируете красный свет и нектар, исходящий из горла Будды Ваджрадхары. Вы также продолжаете читать мантру и делаете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Далее вы очищаете негативную карму ума. Исходит синий свет и нектар из сердца Будды Ваджрадхары. Вы так же выполняете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Далее белый, красный и синий свет и нектар одновременно исходят от Будды Ваджрадхары, очищают вас от негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом. Это обычная визуализация. Существует также необычная визуализация. Сейчас нет времени, на следующей сессии я расскажу об этом.

Поймите одну вещь: даже если ваша практика не является чистой, очень важно выполнять ее каждый день. Почему? Если вы выполняете практику ежедневно, даже если она не чиста, поскольку вы получили учение, у вас есть основа для прогресса. Далее вы будете замечать на собственном опыте: «Вот здесь я делаю ошибку», и тогда вы будете понимать мое учение глубже. Для тех, кто вообще не практикует Дхарму, мое учение не интересно, они думают, что я каждый раз говорю об одном и том же. Я не говорю одно и то же. Они думают, что если слова похожи, то и смысл одинаковый. Им кажется так, потому что у них нет основы. Когда вы занимаетесь практикой, то начинаете понимать тонкости. Например, если вы оформляете документы, у вас есть небольшой опыт в этом, потом кто-то очень опытный дает вам советы, и вы сразу понимаете ценность этих советов. Опытный человек говорит вам правильную последовательность действий. Вы сразу видите, что он дает золотые советы. Раньше вы их не знали и тратили очень много времени зря. Если вы не занимаетесь оформлением документов, то не сможете оценить эти золотые советы. Подобный опыт возникает благодаря практике. Выполняйте практику, тогда вы будете понимать мое учение глубже. Это не мое учение, это учение Его Святейшества Далай-ламы, Пано Ринпоче – высокорезализованных мастеров.