

Как обычно, сначала развеите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией освободить свой ум от болезни омрачений: «Сегодня я получаю это учение, не только для себя, но для того, чтобы помочь всем живым существам освободиться от болезни омрачений». Самый лучший способ помочь себе и помочь другим – это излечить болезнь омрачений. Поскольку наш ум не здоров, из-за этого мы страдаем с безначальных времен и по сей день. Больной ум называется сансарой. Когда вы полностью освобождаете свой ум от гнева, привязанности, зависти и так далее, это состояние называется нирваной.

Если вы немного сократите количество вашего гнева, вашей привязанности, ровно настолько ваш ум обретет покой. Если ваша мудрость возрастает, вашего неведения становится меньше, то ровно настолько ваш ум обретает покой. Что такое буддийская практика? Буддийская практика – это практика, которая сокращает количество ваших омрачений и увеличивает количество позитивных состояний вашего ума. Поэтому каждый раз, когда вы делаете практику, проверяйте, добиваетесь вы результата или нет. В противном случае вы можете практиковать пятнадцать лет без всякого результата.

Настоящий доктор говорит: «Применяйте это лекарство в течение месяца, а потом приходите ко мне и расскажите, есть у вас результат или нет». И в некоторых случаях доктор меняет лекарство. Поэтому очень важно проверять состояние своего ума, добиваетесь вы прогресса или нет и, если нет прогресса, значит, вы применяете учение неправильно. С буддийским лекарством ситуация обстоит так: если вы правильно его применяете, то невозможно, чтобы вы не добились прогресса. Буддийское лекарство не похоже на европейское лекарство, так как у него нет побочных действий.

В отношении теории пустоты, если вы не подходите для получения этого учения, то есть опасность, что практика теории пустоты, приведет к определенным побочным эффектам. Шантидева говорил, что практиковать пустоту – это все равно, что пытаться схватить бриллиант, находящийся на голове ядовитой змеи. Если вы знаете, как взять этот бриллиант, то в этом есть большие преимущества. Если вы не знаете, как правильно это сделать, то змея вас укусит. Если теория пустоты и практика теории пустоты опасны, то практика тантры в этом отношении еще более опасна, и вы должны быть осторожны. Поэтому Будда называл учение по тантре тайным, так как оно не подходит тем, кто не готов к этому учению. Некоторые лекарства даже в аптеке открыто не продают, потому что это опасно. Без рецепта врача оно может навредить. Иногда русские люди думают, что если что-то является тайным, то это что-то особенное, и хотят обязательно это получить. Это очень опасно.

Не думайте, что если что-то тайное, то это обязательно что-то особое. Если бы это было чем-то особым, то вы бы с самого начала получали это. Все учения Будды особые. Но Учитель должен давать учение, которое подходит вам, полезно для вас. Это очень важно знать. Мои старые ученики это знают. Я сейчас это говорю также и для новых учеников. Вас должно интересовать учение, которое для вас полезно, а не то, которое вам интересно.

Сегодня, ради вашего блага, я чувствую, что вам лучше передать учение о практике гуру-йоги Будды Ваджрадхары. После получения такого учения вам необходимо сделать ретрит в течение пятнадцати дней по этой практике. Если вам сложно выделить две недели для такого ретрита, то вы можете сначала сделать половину ретрита за неделю, и затем, в другой

раз, вторую половину за вторую неделю. Если и это сложно, то вы можете заниматься этой практикой по выходным. По два дня вы выполняете эту практику, и так за несколько выходных, вы сможете закончить практику гуру-йоги.

Для того чтобы получить такое особое тайное учение по гуру-йоге Будды Ваджрадхары, которое объясняется в шести йогах Наропы, сначала выполните подношение мандалы. Это для вас создаст фундамент, в будущем вы сможете получить учение по шести йогам Наропы и практиковать его. Эту практику гуру-йоги выполняйте не только во время ретрита, в повседневной жизни она также полезна. Если вы можете выполнять эту практику каждый день, то это тоже как ретрит, вам незачем отдельно уходить в ретрит на пятнадцать дней. Каждый день выполняйте эту практику и тогда за год вы выполните такой ретрит по гуру-йоге. До достижения состояния будды вам необходимо продолжать эту практику. Итак, каждый день выполняйте одну сессию. Это значит, что за месяц вы сделаете тридцать сессий. Если вы выполняете по четыре сессии каждый день, то, сколько выйдет сессий за пятнадцать дней? Шестьдесят. Это означает, что за месяц вы закончите половину ретрита.

В Тибете говорят о практиках нёндро. Не думайте, что достаточно сделать эту практику один раз. Её нужно продолжать выполнять постоянно, для достижения более высоких реализаций вы также делаете эту практику. В особенности, в традиции Ламы Цонкапы, выполнять практику каждый день – это самая важная практика нёндро. Вам такая практика нёндро очень подходит, потому что она не отвлекает вас от работы. А не так, что вы за месяц, например, выполнили практику и закончили на этом.

Итак, каждый день выполнять практику – это гораздо лучше, чем в течение месяца находиться в строгом ретрите, когда вы не разговариваете, закрываете все двери и окна, а после уже ничем не занимаетесь. Это похоже на то, что вы один месяц принимаете лекарство, а потом вообще не принимаете. Лекарство надо принимать каждый день. Каждый день, когда вы выполняете сессию, выполняйте ее чисто. Если вы эту практику знаете наизусть, то позже вы сможете ее выполнять, даже когда едете в метро. В метро вы сидите. Люди думают, что вы спите, а вы практикой занимаетесь. Потом желайте людям, которые сидят рядом с вами: «Пусть все они получают хорошее перерождение, пусть их ум станет здоровым. Пусть всем людям, которые видят меня в метро, это принесет пользу. Даже, если они касаются моего тела, пусть это будет им полезно. Пусть я буду как лекарственное дерево. Любой человек, даже если он почувствует мой запах, пусть это вылечит его болезнь». Если вы едете в метро с такими мыслями, то это буддийская практика.

Всегда думайте: «Куда бы я ни пошел, пусть я стану источником счастья, и никогда не буду источником страдания. Я не скажу ни одного слова против других людей, я не допущу ни одной плохой мысли о других людях». Это буддийская практика.

Куда бы вы ни отправились, например, в христианскую церковь, не думайте, что это что-то другое. Там тоже есть хорошие люди. Иисус Христос – святой человек. Ваш ум должен быть открытым. Не думайте, что другие религии плохие, только буддизм – хорошая религия. Это фанатизм. Хорошие люди есть везде. Такой образ мышления очень важен, он является основополагающим для буддийской практики.

Если у вас вместо добрых мыслей, эгоистичные: «Я – особый!», – тогда корень дерева становится ядовитым. Когда корень дерева ядовитый, то сколько бы его ни поливали, вырастет ядовитое дерево. Вам будет плохо и другим людям плохо. Сначала проверьте состояние своего ума и с добрым состоянием ума займитесь практикой, тогда она будет для вас очень полезна. В поле вашего ума находится множество добрых и вредоносных семян. А когда вы выполняете практику, начитываете мантры и так далее, это подобно тому, как вы поливаете их водой. Вначале проверьте поле вашего ума, посажены позитивные семена или нет? Когда у вас доброе состояние ума – это позитивное зерно, сразу как можно больше поливайте его. Если с эгоистичным умом: «Я особый человек», – вы будете «лить воду», читать мантры, то ваше эго будет расти.

Лама Цонкапа говорил, что во время практики есть две очень важные вещи, и вы не должны их забывать. Вначале это развитие правильной мотивации, в конце это выполнение посвящения заслуг. Если вы допустите ошибку с этими двумя моментами, то вся сессия будет бесполезна. Итак, какую бы практику вы ни выполняли, перед сессией породите правильную мотивацию, и с этой мотивацией приступайте к практике, в ходе практики также напоминайте себе об этой мотивации, чтобы у вас не проявились какие-то негативные семена. Итак, внимательность очень важна. Постоянно следите за своим умом.

Если вы все время следите за своим умом, то у вас нет времени следить за тем, что делают другие. Какая разница, что они делают? От того что они делают, вам большого вреда не будет, пользы тоже. Что вам вредит и помогает – это состояние вашего ума. Вы должны понимать, что ваше собственное состояние ума – это самое главное. Что думают другие, возможно, оказывает на вас небольшое влияние, но это не так важно. Самое главное – это ваше состояние ума. Если о вас плохо думают, пусть думают. Если плохо говорят, пусть говорят. Это бесплатная сауна. Но если вы сами думаете неправильно – это становится ядом. Небольшой гнев по отношению к своему Учителю – это очень опасно.

Очень важно в повседневной жизни постоянно следить за своим умом. Для этого важно породить такую решимость: «Мой ум является создателем моего счастья и всех моих страданий. Я буду следить за своим умом». Если вы один раз породите такую сильную решимость, то она будет для вас очень мощной. Например, если вы вечером порождаете сильную решимость: «Завтра я проснусь в шесть утра», – то на следующее утро вы без всякого будильника, действительно, проснетесь в шесть утра. Ваш ум как будильник разбудит вас. Таков механизм решимости. Поэтому вы постоянно порождаете решимость: «Я буду следить за своим умом. Что делают другие, что они думают – это не мое дело, а мое дело – следить за своим умом». Тогда такая решимость будет возникать у вас спонтанно. Потом вас не будет интересовать, что делают другие люди, пусть делают. Если они поступают хорошо, то хорошо, если плохо, то сострадайте им.

Сансара – это больной ум. Один день вам немного хорошо, второй день – немного плохо. В этом нет ничего удивительного. В конце посвятите все свои заслуги достижению состояния будды ради счастья всех живых существ. Даже Ринпоче говорил, что эти два момента вам нужно помнить. Они очень важны.

Когда вы выполняете ретрит, в первую очередь, очень важно установить алтарь. Ваш алтарь не обязательно должен быть очень дорогим. Самое главное, чтобы он был чистым и

красивым. Посередине алтаря должно стоять изображение Будды. Справа от него изображение Ламы Цонкапы, слева изображение Его Святейшества Далай-ламы XIV. Также вы расставляете изображения божеств. С двух сторон по углам вы ставите изображения защитников Дхармы. Если вы выполняете гуру-йогу Будды Ваджрадхары, то ставите изображение Будды Ваджрадхары синего цвета с супругой. В действительности, все они представляют собой нечто единое, проявляющееся в разных аспектах. Будда Ваджрадхара означает – Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни означает – Лама Цонкапа. Лама Цонкапа означает – Его Святейшество Далай-лама XIV. В прошлом это был Будда Шакьямуни, а в наши дни это Его Святейшество Далай-лама XIV. Также поставьте на алтарь семь чашечек для подношений, и каждый день наливайте в них воду и делайте подношение нектара. Атиша говорил, что в наши дни у нас очень мало заслуг и выполнение такого подношения является очень хорошим средством накопления заслуг. Вы наливаете в чашечки воду и, если считаете, что это нектар и подносите нектар, то так вы накапливаете очень высокие заслуги.

Царь Ашока в своей предыдущей жизни жил во времена Будды Шакьямуни, и ему нечего было поднести Будде. Он был маленьким ребенком и играл с детьми в песочнице. Когда он увидел Будду, он почувствовал, что ему нужно сделать подношение Будде. Тогда он обратился к своему другу и сказал: «Пожалуйста, помоги мне. Я хочу забраться к тебе на спину и сделать Будде подношение песка». С чистым состоянием ума, этот ребенок визуализировал песок, как драгоценное подношение, и поднес его Будде в чашу для подаяния. Благодаря таким заслугам, жизнь за жизнью он рождался с очень высоким потенциалом. Когда такая заслуга проявляется, она приводит к невероятно позитивному результату.

Очень важно действовать эффективно. Например, в одна тысяча девятьсот девяносто пятом или шестом году, если бы вы получили документ на владение помещением в Москве, сейчас как было бы хорошо! Одно эффективное действие, – и сейчас вам не обязательно было бы работать. Вы получали бы деньги за аренду. Те, кто знает закон, знает, что нужно делать, совершают эффективные действия. В буддизме также. Например, плодовое дерево, десять или двадцать лет приносит плоды, а потом перестает. Это не очень эффективно, но люди думают: «О, как эффективно!» Одно дело сделали, потом результат так долго длится – целых двадцать лет! Если же вы не умеете работать эффективно, то можете работать двадцать лет, но и после двадцати лет у вас не будет никакого результата, В нашей жизни много работать не обязательно, главное – эффективно работать.

Сейчас вы не знаете, что для вас делать практику каждый день – это очень эффективная работа, но когда на это зерно попадет вода и вырастет дерево, вы будете говорить: «О, как эффективно!» Поэтому накапливайте заслуги, и когда они проявятся, это будет невероятно. Если вы создаете негативную карму, то, когда она встретится с условиями, то это будет невероятно опасно. Если же вы знаете закон кармы, то становитесь очень умным человеком, вы знаете, как выполнять работу эффективно. Это ваша буддийская практика. Буддийская практика означает, что на основе закона кармы вы выполняете эффективные действия тела, речи и ума. Не обязательно сидеть в строгой позе. Не обязательно читать молитвы. Каждый день, согласно закону кармы, правильно разговаривать, правильно кушать, правильно думать – это буддийская практика. Например, сосед сказал вам что-то плохое, но вы в ответ сострадаете ему и говорите: «Извини, меня. Я больше так не буду», – даже, если вы не

совершали ошибок. Вы понимаете, как сильно этот человек страдает, поэтому говорите: «Да, это моя ошибка, извини». На этом все закончилось. Это буддийская практика.

Если вы по-настоящему занимаетесь буддийской практикой, то не будет ни одного человека, настроенного против вас. Если вы по-настоящему чисто практикуете, то даже очень злой человек потом станет вашим самым лучшим другом. Потому что он будет чувствовать: «О, я такой злой, я сделал ему плохо, а он так меня любит, заботится обо мне. Как мне стыдно! Я больше никогда ему вредить не буду!» Этот человек станет вашим учеником.

В вашей жизни самый лучший способ решения проблем – это доброта. Быть добрым вначале будет чуть-чуть трудно, но вам не надо бояться. Пойдете путем доброты, и дальше будет легче. В чем сомневаться? Даже, если очень трудно будет, пусть будет! Это как сауна – трудно, но полезно. Идет мощное очищение негативной кармы. Никогда не сомневайтесь на пути доброты! Не так, что вы проявляете немного доброты, но потом, при возникновении трудностей, говорите: «Путь доброты – это плохой путь! Пойду по неправильному пути». Если вы пойдете по неправильному пути, то это будет очень опасно. Самое опасное – это пойти по неправильному пути, по пути злых мыслей.

Для вас очень важно дома иметь семь чашечек для подношений. На рынке вы можете найти очень красивые чашечки, не очень большие, без ручки. Если они не стеклянные, а металлические, то вы их не разобьете. Каждое утро, перед тем, как разлить подношения, вы протираете эти чашечки платком и думаете, что, очищая чашечки, вы очищаете свой ум. Это эффективно для очищения ума. Итак, перед вами набор этих чашечек, одна в другой. Сначала в верхнюю чашечку вы наливаете немного воды. Так вы поднимаете эту чашечку, сливаете из нее воду в другую, немножко в ней оставляете и ставите на алтарь. Затем, также выливаете из другой чашечки, немного оставляете, ставите. Никогда не ставьте на алтарь пустые чашечки. В этом есть плохая взаимозависимость.

Однажды Миларепа, когда он впервые встретил Марпу, поднес ему чашу для подношений. Она издавала очень красивый звук, но была пустой. Благодаря тому, что чаша издавала красивый звук, репутация о Миларепе распространилась по всему миру. Все взаимозависимо. Но, поскольку чаша была пустой, то Миларепе всю жизнь не хватало еды. Поэтому все играет свою роль. Итак, в буддизме говорится о теории взаимозависимости, о теории пустоты, пустота с другой стороны, означает, что все взаимозависимо. Поскольку все взаимозависимо, будьте очень осторожны с тем, что вы делаете. Даже небольшие ваши действия будут иметь эффект. Будьте осторожны.

У вас не должно быть слишком много предрассудков, но вы должны понимать, что каждое действие имеет определенный знак и это приведет к результату. Каждый знак играет свою роль. Но не все зависит только от знака, результат зависит еще от причины и условия.

Например, тибетские астрологи пишут, что сегодня человеку определенного года рождения нельзя отправляться в путешествие, надевать определенную одежду, например, черного цвета, что утром в этот день нельзя спорить. Если человек не обращает внимания на все эти знаки – в этот день надевает черную одежду, специально отправляется в путь и утром с кем-то спорит. не понимая, что все его действия – это условия проявления негативной кармы, то он попадает в аварию и в результате умирает. Всё что должно было случиться, случается.

Если же человек с уважением относится к этим знакам: не надевает одежду черного цвета, остается дома и ни с кем не спорит, то, даже если он создал кармическую причину умереть сегодня, он спасется.

Еще пример: у вас есть спичка, есть спичечный коробок, но если вы не чиркните спичкой, то огонь не зажжется. То есть у вас все готово, и если вы чиркните спичкой, то, конечно, будет огонь, и если огонь попадет на одежду, то он еще больше разгорится. У нас у всех есть много кармических отпечатков.

Например, у вас есть карма умереть в Москве-реке. Сейчас, если вы пойдете и прыгнете в Москву-реку, то умрете. Или у вас есть карма умереть в метро. Если вы прыгнете на рельсы в метро, то умрете. Но если вы прыгнете и не умрете, это значит, что кармы нет. У вас в уме содержится большое количество кармы, поэтому вы должны быть очень осторожны, чтобы не встречаться с условиями.

Вернемся к теме. Когда вы расставляете чашечки, между ними должен быть небольшой зазор. Если вы ставите их далеко друг от друга, то тем самым создаете взаимозависимый знак, что вы будете находиться далеко от своего Духовного Наставника. Если чашечки касаются друг друга, то это означает, что вы будете слишком фамильярно вести себя с Духовным Наставником, и из-за этого у вас возникнет много неправильных мыслей. Поэтому вы не должны находиться слишком далеко от Духовного Наставника и не быть слишком фамильярным с Духовным Наставником, то есть вы получаете учение и сохраняете дистанцию.

Всегда нужно сохранять дистанцию со своим Духовным Наставником. Даже надо бояться фотографировать его. Также надо бояться фотографироваться рядом с Духовным Наставником. А вы фотографируетесь рядом с Его Святейшеством Далай-ламой, потом показываете это фото другим: «Вот я с Далай-ламой». Так поступать нельзя. Например, если вы сфотографировались с Духовным Наставником, то куда вы денете эту фотографию? На алтарь вы поставить ее не сможете. Просто куда-то ее положить вы тоже не сможете. Поэтому мой для вас совет – не слишком часто фотографируйтесь с вашим Духовным Наставником. Духовный Наставник – это ваш проводник, который ведет вас к состоянию будды. Его учение должно оставаться в вашем уме. Находитесь там, откуда вы можете слышать то, что он говорит. Поэтому вы не должны слишком соприкасаться.

Таким образом, зазор между чашечками должен быть как одна рисинка, которая должна проходить между двумя этими чашечками. Когда вы наливаете воду, то вы не наливаете половину чашечки и не переливаете через край, вы чуть-чуть оставляете небольшой зазор, то есть вы наливаете полную чашку. Правильно так, как сейчас разлито здесь на алтаре. После того, как вы разлили воду, три раза произнесите: «ОМ АХ ХУМ», – побрызгайте водой в эти чашечки и визуализируйте, что вода в них преобразовалась в нектар, и вы подносите этот нектар всем буддам и бодхисаттвам, в особенности, вашему Духовному Наставнику, воплощению всех будд и бодхисаттв. Вы делаете это один раз утром, и накапливаете невероятную позитивную карму. Совершите одно эффективное действие, а потом спокойно сидите.

Я вам всегда говорю, не нужно выполнять слишком много практики, выполняйте практику эффективно пять минут, десять минут, этого достаточно. Если это возможно, то выполняйте ее полчаса, час, но не выполняйте больше, чем час. Я пока не хочу, чтобы вы выполняли практику дольше, чем один час. Если вы будете два, три часа сидеть в строгой позе, то потом сойдете с ума. Пока не нужно заниматься практикой три часа. Зачем три часа заниматься практикой, если вы не знаете, как правильно делать практику, если в уме неправильные мысли, нет концентрации?

Итак, поскольку я вам говорю: «Не делайте слишком много», – я подчеркиваю, что вам нужно выполнять практику качественно. Это не значит, что Геше Тинлей вам сказал всю жизнь не делать много практики. Я вам говорю это на определенное время. Потом я скажу вам: «Нужно больше заниматься практикой». В настоящий момент вы не знаете, как практиковать, поэтому я вам говорю: «Не делайте слишком много практики». Но, когда вы будете знать, как выполнять практику правильно, я вам буду говорить: «Делай больше практики».

Каждый совет, который я вам даю, интерпретируйте правильно, все зависит от ситуации. Не интерпретируйте все превратно, слишком экстремально. Если, даже, услышав маленький совет, вы впадаете в крайность, то, услышав учение по теории пустоты, вы сразу же впадете в крайность. Поэтому в вашей жизни, если вы не добиваетесь результата, значит, вы не знаете, как действовать в соответствии со срединным путем, то есть вы впадете в какую-то крайность. Если вы в духовной практике не добиваетесь результата, значит, вы в своей духовной практике впали в какую-то крайность. Любая крайность приводит к неправильному результату, потому что это неправильный путь. Поэтому я всегда говорю, что очень важно быть умным. Вы должны быть очень умным, чтобы заниматься буддийской практикой.

В буддийской практике нужно обладать очень аналитическим складом ума, обладать очень острым умом, как олень, который кушает траву. Когда олень кушает траву, одновременно он слушает все звуки, осознает все опасности. Не ведите себя как собака, которая кушает мясо, и не видит ничего кроме этого мяса. Это опасно. Особенно в вашей медитации вы должны быть очень бдительными, очень сильно придерживаться срединного пути, тогда вы сможете обнаружить даже маленькую крайность.

В вашей жизни также: вы не должны вести себя внешне слишком мирно, это нехорошо. Также слишком агрессивным быть, тоже нехорошо. То есть вам важен срединный путь. Внутри нужно быть добрым, но иногда строгим снаружи. В определенной ситуации с определенным человеком, если он не понимает нормальный язык, ради его блага разговаривайте строго, но внутри никогда не гневайтесь. Без всякого гнева выполняйте либо мягкое, либо строгое действие в соответствии с ситуацией. Я не могу вам сказать: «Будьте строгим», – это неправильно. Если я говорю вам: «Будьте мягким», – это тоже неправильно. Все зависит от ситуации. Я не могу вам сказать конкретно: «Делайте так». Я могу рассказать вам теорию: внутри никогда не надо злиться, внутри оставайтесь всегда добрыми. Быть строгим или мягким – зависит от ситуации. На собственном опыте вы поймете, что не нужно было быть таким строгим, нужно было быть чуть мягче. И даже внутри этого вы также потом сможете обнаружить крайности. Так вы начнете действовать правильно. Тогда вы будете становиться мудрее. На собственном опыте вы поймете, как надо поступать. Вы

должны понимать, что не нужно из эмоций сразу же что-то говорить, потому что как только вы скажете слова, вы назад их уже не заберете. Но если вы их не произнесете, то сможете сказать это в любой другой момент. Это буддийская практика.

Знать, как правильно говорить, знать, как правильно вести себя с людьми – все это буддийская практика. Буддийская практика – это дипломатия очень высокого уровня. А у нас какая дипломатия? Если я завтра от кого-то буду зависеть, я ему даю подношение или подарок. Это неправильно. Люди, которые знают дипломатию, они знают, что через пять лет этот человек возможно будет занимать высокий пост, сейчас надо установить с ним хорошие отношения. Потом через пять лет, им будет хорошо. Буддизм говорит: «В прошлом вы зависели, сейчас зависите, и в будущем будете на сто процентов зависеть от живых существ. Косвенно или прямо мы все зависимы. Наше счастье зависит от этой секунды. Ваш характер, дом, счастье зависит от нее тоже. Поэтому как я могу вредить?» Когда вы это знаете, у вас высокий уровень дипломатии.

Шантидева говорил, что и Будда и живые существа одинаково важны для нашего достижения состояния будды. Поэтому как можно уважать только Будду и не уважать живых существ? Когда достигнете высшего уровня, смотрите на всех живых существ как на очень важный объект для достижения состояния будды. В прошлом они были к вам очень добры, в настоящем, благодаря им, вы также едите, живете, и в будущем без них вы не сможете достичь состояния будды. Думайте, что все живые существа одинаково к вам добры – они все были вашими матерями. Если у вас такое отношение, значит вы дипломат высшего уровня. Поэтому никому не вредите. Если вы помогаете всем, насколько возможно, тогда ваши блага сами к вам придут. Это буддийская практика.

Вернемся к формальной практике. Итак, в вашей жизни вы должны знать, что является формальной практикой, что такое неформальная практика, тогда вы сможете практиковать двадцать четыре часа в сутки. Не обязательно всегда формально практиковать. Когда нет возможности заниматься формальной практикой, занимайтесь неформальной. Это очень легко.

Ваше сиденье для медитации должно быть немного приподнято сзади. Под ним вы должны нарисовать свастику. Если возможно, то найдите травинки, положите под сиденье перекрещенные травинки, думайте, что это трава куша. Если вы не найдете, ничего страшного. Как я говорил, все это взаимосвязано. В текстах говорится о том, что нужно положить под сиденье перекрещенную траву куша. Если вы это сделаете, то это будет очень хорошо. Это защищает вас от загрязнений, в силу взаимозависимости ваш ум становится яснее. Если вы думаете, что самое главное – это состояние ума, даже поза не так важна, то это тоже крайность. Ум самое главное, но результат зависит также и от других факторов.

Я сначала думал, что строгая поза для медитации не самое главное, потому что я ленивый. Когда вы ленивы, вы интерпретируете некоторые вещи неправильно. Я думал, что смогу медитировать лежа. Я подумал: «В строгой позе сидеть – это красиво. Но медитация – это состояние ума. Какая разница как сидеть? Лежа мне удобнее». Но я сразу заснул.

В текстах написано: «Подушка внизу должна быть чуть-чуть приподнята, под ней – перекрещенная трава куша». Все это выполните, потом садитесь в строгую позу и два часа



так сидите. Состояние ума такое же, знание такое же, день точно такой же как вчера, но, если делаете так, как написано в текстах, то эффект будет совсем другой. Поэтому я вам говорю, что даже маленькие вещи, которые указаны в текстах, имеют большое значение. Если в текстах говорится, что не должно быть никакой кожи на вашей подушке, то вы точно должны убрать эту кожу. В текстах написано, что кожа, может быть, вас защищает, но вашу концентрацию разрушает. Это правда. Вы подумаете: «Какая разница кожа или нет? Главное – это состояние ума». Но все взаимосвязано. Если вы будете сидеть не на кожаной подушке, с перекрещенной травой куша, со свастикой, то у вас сознание будет ясным. Но, если вы сядете на кожаную подушку, ваше сознание затуманится. То есть здесь точно есть определенная взаимосвязь. Все взаимосвязано. Буддизм говорит, что существуют разные виды загрязнений. Если вы сидите на коже недавно убитого животного, то загрязнения больше. Если кожа чуть-чуть старше, то загрязнения меньше. Но все равно есть тонкий уровень загрязнений. Наука эти загрязнения видит. Поэтому когда что-то говорится в текстах, в этом содержится глубокий смысл. Это не догма. Для этого есть причины, взаимосвязь. Если не можете найти траву куша, то в Москве продаются чистые веники. Купите один веник, выдерните оттуда две травинки, перекрестите их.

Затем вы приступаете к практике. Сначала вы читаете ежедневную молитву. Вы должны сказать себе: «Я не позволю своему уму блуждать». Когда вы доходите до места, где начитываете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СООХА, визуализируйте и порождаете те чувства, о которых пишется в молитвах. Это медитация. Сначала развиваете чувство прибежища, бодхичитты, порождаете четыре неизмеримых. Визуализируйте в точности то, что написано в текстах. Когда визуализируете получение благословения линий Духовных Наставников, вы делаете это с большой верой. В конце каждый Духовный Наставник линии преемственности из Поля заслуг растворяется в вас. Таким образом, вы получаете благословение. В строках молитвы говорится об этом: «Из сердец всех, в ком я ищу прибежища, нисходят потоки света и нектара. Они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы».

Молитву читайте медленно. Если вы быстро читаете, то у вас не получится обдумывать прочитанное. Там есть мощная медитация: из Поля заслуг исходит свет и нектар, очищает не только вас, но и всех живых существ. Вы думаете: «Жалко. Все живые существа больны болезнью омрачений. Я тоже болен болезнью омрачений. Пожалуйста, дайте нам нектар Дхармы для излечения от этой болезни». Потом нектар льется на всех живых существ, а не только на вас. Их болезни омрачений очищены. Если вы так думаете, то результат к вам придет быстро. Это очень важная основа. Итак, каждый день выполняйте такую визуализацию. Это невероятная практика. Если вы думаете, что ежедневная молитва – это просто что-то обычное, то я вам могу сказать, что в настоящий момент она для вас более глубинна, чем шесть йог Наропы. Благодаря этой практике, в будущем, вы будете настоящим практиком шести йог Наропы. Это фундамент.

«Обращаюсь к Вам, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее!»

Когда вы произнесли строки о Будде Шакьямуни, визуализируйте как из сердца Будды Шакьямуни в Поле заслуг, исходят маленькие Будды Шакьямуни и растворяются в вас и во всех живых существах. Эта медитация очень эффективна. Вы получаете мощное благословение.

«Обращаюсь к вам, о Наставники духовной традиции, свершители многих великих дел, досточтимый Майтрейя, благороднейшие Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения!»

В этот момент визуализируйте как Учителя линии обширного метода Майтрейя, Асанга и так далее растворяются в вас, чтобы вы обрели понимание, знание обширного метода. А также, чтобы это помогло вам гораздо быстрее и проще развить отречение и бодхичитту. Это смысл молитвы. Вы должны думать подобным же образом о всех мастерах линии преемственности.

«Обращаюсь к вам, о Наставники духовной традиции глубинного постижения досточтимый, Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь!»

Вы с очень большим уважением к мастерам линии мудрости, которые имеют прямое познание пустоты, произносите эти строки. Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти, Дже Ринпоче – все они растворяются в вас и благословляют вас и всех живых существ на обретение реализации глубинной мудрости.

«Обращаюсь к вам, о Наставники духовной традиции сокровенной мантры, победитель Ваджрадара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь тантры!»

Вы обращаетесь к мастерам линии тантры – Будде Ваджрадхаре, Тилопе, Наропе, Марпе, Миларепе, Дже Ринпоче, Атише, и все они растворяются в вас. Так вы обретае благословение линий мастеров тантры и становитесь подходящим сосудом для достижения реализаций тантры.

«Обращаюсь к вам, о духовные Наставники по линии древний Кадам, второй Будда Атиша, Дромтонпа, геше Потова и все иные драгоценные учителя, явившие единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения!»

Вы визуализируете, как в вас растворяются такие мастера, как Атиша, Дромтонма, геше Потова и так далее, и вы обретае благословение на достижение реализаций в тренировке ума.

В настоящий момент наш ум очень слаб, у вас очень мало заслуг и маленький потенциал для понимания того, что правильно, а что неправильно, и в этих условия Лама Цонкапа говорил, что очень важно положиться на Поле заслуг. Это высшее наставление, опора на такой объект, как Поле заслуг для людей, которые находятся на первом уровне. У вас такой уровень. Поэтому каждый день обретать благословение мастеров линий преемственности – это невероятно высокая практика. Каждый день ваш ум будет становиться все яснее. Даже,

если вы невероятно тупой человек, то благодаря такому наставлению в будущем вы станете очень умным.

Природа ума у всех одинакова – тупой или умный человек не имеет значения. Некоторые люди думают медленно не потому, что у них плохой потенциал, а потому что есть особая негативная карма или мозг чуть-чуть неправильно функционирует. Поэтому такое благословение, с одной стороны, очищает негативную карму, с другой стороны, мозг начинает работать чуть-чуть активнее. Когда наш ум развивается, мозг тоже развивается. Сам по себе мозг не может быть плохим или хорошим, из-за влияния ума мозг становится лучше, иногда хуже. Активность мозга во многом зависит от вашего состояния ума. Поэтому не очень умный человек быстро станет мудрым.

Много таких историй существует в Тибете. Один ученик Будды не мог запомнить даже несколько слов: «Очищаю грязь, очищаю ум». Когда он говорил: «Очищаю грязь», слова «очищаю ум», – он забывал. Будда попросил другого ученика ему помочь, напоминать эти слова.

Будда дал ученику, который забывал слова, практику очищения. Для вашей практики медитация не обязательна. Вы можете убраться дома с правильной мотивацией. Этот ученик скромно очищал храм. Однажды очищая храм, в его уме очистилась негативная карма, ум стал ясным. Это как очки, когда они грязные, вы через них не видите. Это не значит, что у вас нет потенциала. Потом вы очки очистили, и все хорошо видите. Этот потенциал не пришел извне, он был у вас с самого начала. Все живые существа одинаковы. Потенциал ума Будды и потенциал вашего ума одинаков. Самый лучший способ реализовать потенциал вашего ума – это очистить ум и получить благословение Духовных Наставников линий преемственности. Поэтому, если вы это понимаете, то каждая строчка в молитве становится для вас очень важным учением. Здесь есть полная медитация. Раньше я думал, что ежедневная молитва – это практика низкого уровня и хотел поскорее перейти к практике Ламы Чопы. Ежедневная молитва очень важна. Она короткая и вам очень подходит. В эту молитву полностью включены все необходимые процедуры. Если вы хотите иметь подробный комментарий к ежедневной молитве, то прочитайте книгу «К Ясному свету». Это моя первая книга.

«Обращаюсь к вам, о Духовные Наставники по линии новый Кадам, досточтимый Лама Цонкапа, Джампел Гьятцо, Кедрубдже и все иные драгоценные учителя, явившие единство Сутры и Тантры!»

Итак, вы обретае здесь благословение Дже Ринпоче, Кедруба Ринпоче, Гьялцаба Ринпоче, Тубё Кадам Санге и так далее. Они являются держателями учения единства сутры и тантры. Это невероятные учения, благодаря практике которых вы за одну жизнь сможете достичь состояния будды. Здесь в этой линии содержатся такие наставления, которые помогают достичь состояния будды не только за одну жизнь, но возможно, за двенадцать лет и, если практиковать очень интенсивно и правильно, то даже за три года можно достичь состояния будды. Это невероятно – за три года стать буддой. Такие инструкции есть, вы не найдете их в книгах. Это особые инструкции, которые Манджушри дал Ламе Цонкапе. Человек высшего уровня ума, который знает полные инструкции сутры и тантры, все четыре класса тантр, такой человек, который знает полную систему, за три года медитаций может стать

буддой. Такие наставления сохранил Дже Ринпоче. Они находятся в этой линии преемственности. В настоящий момент держателем этих учений является Его Святейшество Далай-лама XIV. Итак, вы визуализируйте благословение Поля заслуг и говорите: «Жизнь за жизнью пусть я не расстаюсь с этим учением!»

Один монах обратился с просьбой к предыдущему Панчен-ламе, у которого было невероятное ясновидение. Он попросил: «Пожалуйста, помолитесь, чтобы я в будущей жизни встретился с буддийским учением». Панчен-лама сказал: «Хорошо, я помолюсь об этом». Потом монах попросил: «Кроме этого, пожалуйста, помолитесь, чтобы я встретился с учением Ламы Цонкапы». Панчен-лама сказал: «Вот это очень сложно». Вновь встретиться с полным учением Ламы Цонкапы – это невероятная редкость. Даже во многих чистых землях нет таких наставлений, которые Лама Цонкапа дал нашему миру. Это не просто пустые слова. Это можно доказать, как в науке.

Можно доказать, что в традиции Ламы Цонкапы есть особые инструкции, которых в других традициях нет. Есть много буддийских традиций, я не говорю из фанатизма, я говорю объективно: буддизм Тхеравады, буддизм Шри-Ланки, японский буддизм, тибетский буддизм. Если встретятся буддисты Тхеравады и японские буддисты, то они не найдут общих тем. Японские буддисты будут говорить о ясном свете, а буддисты Тхеравады о четырех благородных истинах или о нравственности. В отношении тибетского буддизма, если вы говорите с тхеравадином, то вы найдете общие темы. Если вы разговариваете с японским буддистом, то также найдете общие темы. Однажды, когда Далай-лама был в Бангкоке и давал учение о четырех благородных истинах, слушатели сказали: «О, Далай-лама не махаянист, он тхеравадин, потому что он очень детально говорил о четырех благородных истинах». О чем это говорит? Это говорит о том, что тибетский буддизм содержит в себе полностью всё учение Будды. Везде, где есть буддизм, везде найдется что-то общее с этим буддизмом.

Теперь в отношении четырех школ тибетского буддизма. В традиции Гелуг есть общие темы с традицией Ньингма, с традицией Сакья, с традицией Кагью. Везде найдутся общие темы. Я видел книги традиции Кагью, ньингмапинские, сакьяпинские в них нет учения, которое бы не дал Лама Цонкапа. Но таких учений, которые написал Дже Ринпоче, в других традициях нет. Такого детального комментария на Абхисамайяаламкару, который дал Лама Цонкапа, нет в других школах. Это правда. Я объективно говорю. Они все хороши, но такого полного учения: вся сутра, вся тантра, четыре класса тантры, какая разница между каждым классом тантр и почему, какая разница между крия тантрой и чарья тантрой, точный анализ дал только Лама Цонкапа. В других книгах, можете проверить сами, только общая информация: крия тантра такая, чарья тантра такая, но нет точного комментария. Какая разница между ними, что это за йога божества, что в ней особого, какая разница между сутрой и тантрой, – такой детальный анализ вы найдете только у Дже Ринпоче. Поэтому Дже Ринпоче на сто процентов – это Будда Шакьямуни в человеческом теле. Это я объективно вам говорю. Знайте это. Поэтому вам очень повезло встретиться с учением Ламы Цонкапы и через это учение вы начнете уважать все остальные школы. Я всех уважаю: Гуру Ринпоче, Миларепу, Марпу, потому что благодаря этому учению я вижу особые качества. Ум становится не фанатичным, объективным.

Итак, вам очень повезло встретиться с учением Ламы Цонкапы. После получения такого учения ваш ум никогда не будет фанатичным, вы все время будете открыты и к другим школам, и также к другим религиям: христианству и так далее. Даже о христианстве не думайте плохо. Иисус Христос – это бодхисаттва в человеческом теле, но он не дал полного учения, так как в то время это не принесло бы пользы. Он дал учение о терпении, щедрости, доброте, потому что оно было полезно в то время. Но это не значит, что Иисус Христос не знал все полное учение Будды. Если Иисус Христос не говорил о чем-то, то это не значит, что он этого не знал. Если вы будете это понимать, тогда ваш ум откроется.

Когда пришел Гуру Ринпоче, то он дал определенные учения, но некоторые учения он не дал, потому что в этой ситуации они не принесли бы пользы. Гуру Ринпоче и Лама Цонкапа – это одно и то же. Я не говорю, что Лама Цонкапа выше, чем Гуру Ринпоче. Гуру Ринпоче, Лама Цонкапа, Атиша, Будда Шакьямуни – все это один человек в разных телах. Но во времена Ламы Цонкапы много людей было готово получить полное учение, поэтому он дал детальные инструкции. Когда я это объясняю, я не говорю, что один мастер превосходит другого мастера и так далее. Это были бы просто детские разговоры. Даже во времена Атиши: Атиша не дал детальный анализ сутры. Лама Цонкапа дал полное учение Будды очень системно, потому что пришло время. Такое учение вы встретили. Поэтому вам очень повезло.