

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум и принести благо всем живым существам. Если с такой мотивацией вы будете слушать учение, то само слушание учения станет практикой Дхармы. Сегодня учение будет о том, каким образом выполнять практику Гуру-йоги. В отношении практики Гуру-йоги я вам уже говорил, что существует обычная и необычная Гуру-йога. Сначала очень важно выполнять обычную Гуру-йогу, а затем после того как вы сделаете ретрит по обычной Гуру-йоге, ваша практика необычной Гуру-йоги будет более эффективной.

Если вы хотите развивать свой ум, то в буддизме развитие ума должно вестись очень систематично. Если вы будете практиковать без всякой системы те техники, кусочки знаний, которые вы получили, послушав немножко здесь и там, то вы не сможете развить свой ум.

Чтобы тренировать свое тело, чтобы сделать его сильнее, тоже нужна определенная система, вы здесь не можете делать все что хотите. Когда я был в спортзале, я разговаривал с тренером по поводу тренировки тела, он говорит, что в этом тоже есть система. Относительно любой вещи, если вы думаете: «Мне это понравилось, так буду делать», – то никакого прогресса не будет. Во всем нужна система. Даже для того чтобы сделать свое тело сильнее существует определенная система, если вы это будете делать по этой системе, то сразу же добьетесь прогресса. А развитие ума – это гораздо более сложный, более тонкий процесс, поэтому вам в этом особенно необходима система. Очень важно положиться на подлинного Учителя и подлинное учение, которое восходит к Будде Шакьямуни.

В буддизме нет таких понятий как кагьюпинский, гелугпинский или нyingмапинский буддизм. Буддизм – это учение, которое дал Будда Шакьямуни. Поэтому мои ученики никогда не должны проводить таких делений, гелугпинское, нyingмапинское учение и так далее, учение всегда необходимо отслеживать к Будде Шакьямуни. Любое учение, которое противоречит коренным текстам, не является подлинным и неважно к какой школе оно относится.

Как я вам уже говорил, ум должен быть открыт не только в отношении буддийских школ, а также в отношении других религий, к ним также нужно относиться очень уважительно. Любая религия, когда вначале она возникала, ее основывал святой человек, для того чтобы принести пользу конкретным людям. Теория могла немного отличаться, но мотивация у всех этих святых людей состояла в том, чтобы помочь людям, которым они давали учение, а учение немного отличалось в соответствии с наклонностями людей, которые его слушали. Мотивация была такая: помочь всем стать добрее и чище. Поэтому вы должны уважать любую религию. Даже когда возник ислам, он был основан святым человеком, и он также учит о том, как стать добрее и чище. Некоторые фанатики-исламисты во имя религии совершают определенные действия, но очень важно понять, что это не последователи ислама, а просто фанатики. Поэтому увидев один, два таких примера, говорить о том, что ислам – это плохо, тоже неправильно. Я знаю некоторых мусульман, они очень добрые и чистые люди. Каждый день пять раз они читают молитвы, никому не желают зла и имеют огромное терпение. Это тоже результат религии. Поэтому если вы будете так поступать, то для вас в этом будут преимущества.

Мастера Кадампа не только уважали всех живых существ, они во всех живых существах видели будду. Потому что у всех живых существ есть природа будды, рано или поздно они

достигнут состояния будды, и вот таким образом они уважали всех живых существ. Когда рождается принц, рано или поздно он станет королем. Поэтому вы его уважаете, хотя он еще не король. То же самое в отношении всех живых существ, природа их ума очень чиста, и у них у всех есть невероятный потенциал, и вы должны их уважать как раз за то, что они обладают этим потенциалом. Итак, если вы будете видеть их буддами, то для вас в этом будут только преимущества. Но не обязательно простирайтесь, вы можете думать, что возможно это будда, и даже если это сейчас не будда, то у него есть природа будды.

Когда вы видите любого человека, очень трудно сказать будда он или нет. Кто знает? Возможно это будда. Даже если это не будда, у него есть природы будды и за это вы его уважаете. Если он вас ругает, вы думаете: «Наверное, это эманация Будды или моего Учителя меня ругает, чтобы посмотреть, каково мое терпение. Наверное, это мой Учитель ругает меня через этого человека». Когда вы так думаете, это нормальный, здоровый образ мышления. Даже если это не будда или не эманация моего Учителя, но все равно у него есть потенциал будды, все равно этот человек помогает мне развивать мой ум, он тренирует мой ум. У вас есть очень хорошие основания для того чтобы так видеть ситуацию, и тогда вы не расстроитесь. У вас остается только такой вариант, других вариантов нет. Другой вариант – самому быть несчастным, этих людей делать несчастными, злиться, ваш ум будет неспокоен, потом ваше тело будет болеть. Все из-за этих неправильных мыслей.

А теперь что касается Гуру-йоги. Как я вам уже говорил в прошлый раз, Гуру-йога – это практика, объединенная с преданностью Учителю. Гуру-йога – это не просто визуализация и начитывание мантр, жизненная сила практики Гуру-йога – это преданность Учителю. Если у вас очень сильная преданность Учителю, то даже если вы делаете какие-то небольшие ошибки в визуализации, ничего страшного, вы обретете высокие преимущества.

Я расскажу вам одну историю. У одного человека, который жил в удаленном месте, была очень сильная вера в Его Святейшество Далай-ламу XIII. У него не было возможности попасть на аудиенцию, но благодаря такой сильной вере, Далай-лама XIII в теле обычного человека, простого монаха однажды пришел к нему, и никто этого не заметил. Он спросил его: «Тебя интересует практика Дхармы?» Человек ответил: «Да, очень интересует, но я не знаю, как практиковать, меня никто не учит». Тогда монах сказал: «Хорошо, я тебя научу». Этот человек очень обрадовался, сделал простираение и сказал: «Расскажите мне, как практиковать».

Вы должны понять, что корень всех реализаций – это чистая вера. Раньше в Тибете часто происходили такие истории: человек с сильной верой, даже с небольшими знаниями таким образом достигал реализаций. Сейчас у людей вера слабая, поэтому, не смотря на то, что они читают много книг, никаких реализаций они не достигают, их эго становится только больше. Поэтому все вместе необходимо: и вера и знания.

Тогда Далай-лама XIII сказал: «Визуализируй меня на макушке своей головы, начитывай такие-то мантры, визуализируй свет и нектар, которые тебя очищают». Далее Далай-лама XIII передал наставления, мантры и уехал. Но этот человек понял их неправильно. Он понял так, что он должен визуализировать себя на голове Далай-ламы XIII. Он делал это, ему было неудобно, но он думал: «Меня попросил об этом мой Учитель, поэтому я буду делать так,

как он попросил». А поскольку голова у Далай-ламы XIII была лысая, то когда он себя визуализировал на этой голове, он все время соскальзывал с нее.

Затем через несколько месяцев приехал Далай-Лама XIII, также в форме обычного человека, и спросил: «Как у тебя обстоят дела с практикой?» Этот человек ответил: «С практикой нормально, но вот визуализацию выполнять очень сложно». Монах спросил: «А в чем трудность?» Этот человек ответил: «Когда я визуализирую себя на вашей голове, поскольку у вас лысая голова, я все время соскальзываю». Далай-Лама XIII знал, что ум этого человека очень чист, у него нет никакого высокомерия. Далай-Лама XIII не сказал ему, что он неправильно делает практику, он сказал: «Хорошо, если тебе это сложно, тогда ты визуализируй наоборот, себя снизу, а меня сверху, над своей головой». Этот человек сказал: «Хорошо, тогда это очень просто».

Поэтому я вам хочу сказать, что если у вас сильная преданность, если ваш ум чист, то даже если вы делаете визуализацию или начитываете мантру немного неправильно, сила будет та же самая. В этом нет ничего страшного. Если вы чисто читаете мантры с отличной визуализацией, но без веры – ничего не получится.

Сейчас я расскажу вам другую историю. Один человек однажды выполнял ретрит, но он не знал, как правильно начитывать мантры. Вместо того чтобы произносить: ОМ КИЛИ КИЛИ СОХА, он произносил: ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА. Он неправильно начитывал мантру, но у него была очень сильная вера. Поскольку у него была очень сильная вера, он начитывал свою мантру ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА, то есть неправильно начитывал, но начитывал ее очень долго, затем дул на ритуальный кинжал, кидал его в скалу, и кинжал вонзался в скалу. Камень становился как глина, кинжал проходил внутрь и вынимался обратно, такую силу получал этот человек.

Однажды один монах услышал, что этот человек неправильно начитывает мантру, и сказал ему: «Ты неправильно читаешь мантру, нужно произносить: ОМ КИЛИ КИЛИ СОХА вместо: ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА». Тогда этот человек немного засомневался: «Я сделал ошибку, неправильно начитывал мантру», – и начал правильно начитывать мантру. То есть вера у него немножко ослабла. Он уже не мог так чисто, как раньше, когда он произносил ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА, произносить ОМ КИЛИ КИЛИ СОХА, у него уже было определенное сомнение.

Сомнение – это самое большое препятствие для достижения духовной реализации. В тантре малейшее сомнение лишает вас всех реализаций. В тантре очень важна сильная, стопроцентная вера, тогда вы получите все, что захотите.

Итак, он начитывал длительное время мантру ОМ КИЛИ КИЛИ СОХА, и затем хотел посмотреть, насколько сильна эта мантра, дунул на кинжал, бросил его в скалу, но он не вонзился в камень. Тогда он сказал: «Нет, раньше я начитывал ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА, и теперь буду начитывать ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА», – сказал: «ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА», – дунул на кинжал, бросил его и кинжал опять вонзился в камень.

Когда в Тибете некоторые мастера передают мантры, они передают таким образом: на самом деле мантра произносится ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ, а они произносят ОМ

БЕНЗАСАТТВА САМАЯ, но разницы никакой нет. Если удобнее произносить БЕНЗАСАТТВА, можно говорить БЕНЗАСАТТВА, если удобнее ВАДЖРАСАТТВА, то ВАДЖРАСАТТВА. Если вам удобно произносить так, как вы в первый раз услышали от того мастера, который передавал вам эту мантру, то хорошо, никакой разницы нет. Самое важное – это чистая вера.

В отношении практики Гуру-йоги, ваша практика Гуру-йоги должна быть объединена с преданностью Учителю и вот это очень важно. Для того чтобы породить сильную преданность Учителю в первую очередь необходимо размышлять о преимуществах преданности Учителю. Если вы будете размышлять о преимуществах преданности Учителю, то вы поймете секрет того, каким образом очищать негативную карму, и того, каким образом накапливать заслуги.

Как я вам уже говорил, секрет накопления высоких заслуг за короткое время – это чистая преданность Учителю. Для сравнения: с одной стороны, если вы будете практиковать щедрость по отношению к миллионам живых существ, и, с другой стороны, если вы сделаете одно подношение бодхисаттве, то во втором случае вы накопите более высокие заслуги. Если вы будете делать подношения миллионам бодхисаттв – это очень хорошо, но если вы сделаете подношение одному будде, то вы накопите большие заслуги благодаря силе объекта. Также в коренных текстах говорится, что вы можете делать подношения миллионам будд, но если вы сделаете подношение своему коренному Духовному Наставнику, который открыл ваши глаза, то так вы накопите больше заслуг, благодаря объекту. Он даже может быть обычным человеком – это не важно, потому что для вас он представитель всех будд. Если вы его уважаете, то через него вы уважаете всех будд.

Государственный флаг символизирует всех российских граждан. Флаг – это просто кусок ткани, но он символизирует всю Россию. Неуважение к флагу – это неуважение ко всей России. Уважение к флагу – это уважение ко всей России. Также и с вашим Учителем. Даже если он простой человек, когда он дает вам учение, все будды через его тело вам дают учение. Неуважение к Учителю – это неуважение ко всем буддам.

Можно привести такой мирской пример. Если вы встретите Дмитрия Медведева, при этом бросите российский флаг на землю и наступите на него ногой, то есть проявите неуважение, а по отношению к Дмитрию Медведеву вы, наоборот, проявите уважение, то есть протянете руку, это его не обрадует. Остальные президенты тоже не порадуются. То же самое касается Будды. Если вы не уважаете Учителя, а Будде поклоняетесь: «О, Бакша», – так вообще невозможно понравиться Будде. Итак, Духовного Наставника нужно высоко уважать, и вот это я хочу по секрету вам сказать. Уважаете вы меня или нет, какая мне разница, мне от этого пользы нет. Лично мне, если вы меня не уважаете, это более удобно.

Все Время Плачущий Бодхисаттва, хотя он напрямую видел Будду, он говорил: «Нет, я хочу увидеть своего Духовного Наставника». У Бодхисаттвы были очень высокие заслуги, он видел Авалокитешвару, Манджушри, всех божеств. Он думал: «Как хорошо, я вас уважаю, но в моей прошлой жизни мой Учитель был Лама Чопа. Где мой Учитель? Я хочу видеть моего Учителя. Благодаря его доброте я получил реализацию, сейчас я хочу еще слушать его учение». Он спрашивал: «Где мой Учитель из прошлой жизни?», – и искал его. Затем Бодхисаттва нашел своего Учителя, ему сказали: «Ваш Учитель живет в таком месте». Тогда

он подумал: «Какое подношение мне нужно сделать моему Учителю? У меня с собой ничего нет, без подношения я не пойду». Потом он сидел на рынке и предлагал: «Кто хочет купить мою ногу? Я готов продать ее». Вот такая история.

Все люди недоумевали: «Почему так?» К Все Время Плачущему Бодхисаттве в обычной форме явился Брахма, чтобы проверить его веру, и сказал: «Хорошо, я хочу купить твою ногу, ты ее продашь?» Бодхисаттва сказал: «Да, я ее продам». Тогда Брахма спросил: «А зачем тебе так нужны деньги, что ты хочешь?» Бодхисаттва сказал: «Я знаю, где находится мой Духовный Наставник. У меня нет денег, но я не могу пойти туда с пустыми руками, поэтому я хочу продать свою ногу, чтобы сделать подношение Духовному Наставнику». Эти слова услышали многие люди, и они всех шокировали. Одна девушка из богатой семьи также услышала их, и была очень тронута.

После этого Бодхисаттва отрезал себе ногу и продал ее. Затем Брахма сказал: «У тебя невероятная вера, мне не нужна твоя нога, забирай ее обратно». Бодхисаттвы высокого уровня способны приложить ногу обратно, и она вернется на свое место и все будет нормально, у них есть такая сила. Когда есть сильное сострадание, то нет боли. Отдать ногу – это как дать колбасу или картошку. Мы думаем: «Как бодхисаттва может отдать руку или ногу?» Когда вы развили сильное сострадание, то отдать руку, ногу, глаз – это как отдать фрукт, яблоко. Что сложного в том, чтобы дать яблоко, вещи, например, стакан? В этом нет ничего сложного. Все зависит от тренировки ума.

Затем Бодхисаттва вместе с окружающими его людьми отправился к своему Духовному Наставнику. У этих людей тоже проявилась сильная вера, они сказали: «Мы хотим увидеть такого высокого Учителя». Когда они пришли туда, где находился Духовный Наставник – Лама Чопа, на тот момент он был в ретрите. Они спросили у помощника Ламы Чопы о том, когда Лама Чопа закончит ретрит, и когда они могут получить учение. Так у них появилась конкретная дата, когда окончится ретрит и начнется учение.

Они начали готовить площадку, где можно было бы получить учение, но не было дождя, земля была очень сухой, и было много пыли. Тогда Все Время Плачущий Бодхисаттва сказал, что уже завтра Лама Чопа будет передавать учение, но дождя нет, и тогда Бодхисаттва разрезал себе вены и оросил землю кровью. Преодолев такие трудности, когда он на следующий день получил учение, он сразу же достиг высоких реализаций.

Итак, когда вы получаете учение, проходя через определенные трудности, учение будет для вас более эффективным. А если вы очень легко получаете учение у себя дома, то никакого результата вы не добьетесь. Если Учитель придет к вам домой, даст вам учение, так вы не достигнете никаких реализаций. Вы видите, что люди издалека приезжают на Байкальский ретрит, потому что они видят в этом большие преимущества. Поэтому в духовной области и во всем остальном проходить через определенные трудности очень важно. Особенно очень важна чистая преданность Наставнику. Поэтому скажите себе: «Секрет накопления высоких заслуг – это преданность Учителю».

Что такое преданность Учителю? Преданность Учителю – это два основных момента: вера и уважение к Духовному Наставнику. Если вы хотите очистить тяжелую карму за короткое время, то вам поможет преданность Учителю, если вы хотите, чтобы ваши долговременные

желания сбылись, то с преданностью Учителю вы получите все, что вы хотите. Это касается даже мирских желаний, если вы попросите своего Духовного Наставника, то вы получите все что просили. Это будет быстрее, чем, если вы будете просить лично Тару. Если вы попросите лично Тару, вы получите все, но не так быстро, как если вы понимаете, что ваш Бакша – это воплощение Тары и просите: «Учитель, у меня есть такое желание, пожалуйста, помогите мне. Вы – Тара, вы – Манджушри, вы – Авалокитешвара, вы – все божества». В Гуру-Пудже говорится: «Вы йидам, вы даки и дакини», – вот это самое основное положение. Через Духовного Наставника даже ваши временные желания сразу же сбудутся.

Сакья Пандита говорил: «Хотя свет солнца очень мощный, но без увеличительного стекла вы не сможете разжечь огонь. Таким же образом, хотя сила Будды невероятна, но без увеличительного стекла вашего Духовного Наставника вы не сможете получить благословение». Поэтому преданность Учителю – это невероятный источник получения благословения всех будд.

Если у вас что-то болит, то не нужно обращаться лично к Будде Медицины: «Пожалуйста, помогите». Вы обращаетесь к своему Духовному Учителю, с которым у вас прямая связь, как воплощению Будды Медицины, в сердце Духовного Наставника находится Будда Медицины, читаете мантры, болезнь точно сразу уйдет. Поэтому когда у вас беда, проблемы, не обязательно искать ламу, ехать к нему и просить: «Пожалуйста, почитайте молитвы». То, что лама прочитает молитвы, вам немного поможет, но не сильно.

Я раньше много раз вам говорил, что если вы болеете, и просите ради вас врача принимать лекарства, вам это не поможет. Если врач будет принимать лекарства, это ему поможет, какая вам от этого будет польза? Поэтому очень важно самим молиться, зачем кого-то просить, чтобы за вас молились? Если бы кто-то за вас молился, и это приносило вам пользу, то будды и бодхисаттвы все время за вас молятся, и вам незачем их просить. Я даже не будда и не бодхисаттва, но когда я читают молитвы, мантру ОМ МАНИ ПАДМА ХУМ, то всегда думаю: «Пусть исполнятся желания всех живых существ, пусть никто не страдает, ни у кого не случаются беды». Люди мне не приносят деньги за проведение ритуалов, но все равно я читаю молитвы, потому что у меня есть обет бодхичитты.

В нашем мире есть люди, принявшие обет бодхичитты, которые всегда читают молитвы: «Пусть ни у кого не случится беды», – но беды случаются, потому что люди сами не занимаются практикой. Молитвы других могут немного повлиять, но самому молиться – это очень сильно. Я не говорю, что вам не нужно никого просить за вас молиться, если вы просите кого-то помолиться, то вы накапливаете заслуги от просьбы выполнить молитву, но гораздо лучше, если вы будете читать молитвы сами. Если у вас есть сильная преданность Учителю, и вы будете выполнять практику Гуру-йоги, формально или неформально, начитывать мантру, то сила будет невероятная.

Ралоцава говорил, что хотя многие люди визуализируют себя разными божествами во время практики йоги божества, но нет визуализации, которая бы превосходила визуализацию своего Духовного Наставника у себя в сердце. Визуализация своего Учителя в форме Будды Ваджрадхары в своем сердце – это самая лучшая визуализация, выше которой нет. Хотя многие люди начитывают множество всевозможных мантр, но нет мантры, которая превосходила бы мантру вашего Духовного Наставника.

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – эта мантра царь всех мантр. Когда вы начитываете эту мантру, вы должны думать, что ГУРУ – это ваш Духовный Наставник, ВАДЖРАДХАРА – это Будда Ваджрадхара, а ХУМ ПЕ означает «благословите меня». Это мантра вашего Духовного Наставника в короткой форме. Поэтому основную часть времени начитывайте вот эту мантру.

Во время смерти практика Гуру-йоги, визуализация вашего Духовного Наставника как воплощение всех будд, – это самая лучшая практика пхovy. Визуализируйте, как ваш ум растворяется в сердце вашего Духовного Наставника, тогда вы без сомнений родитесь в чистой земле. Также если вы хотите очень быстро стать буддой, то секрет того, как этого достичь – это преданность Учителю.

Теперь рассмотрим ущерб от нарушения преданности. Если вы сначала приняли Духовного Наставника, а затем начинаете его критиковать, разглядывать его недостатки, для вас в этом большие недостатки. Это самое большое загрязнение, нет такого загрязнения, которое превосходило бы это нарушение преданности Учителю. Так деградируют все реализации.

Один человек медитировал в горах, и благодаря своей практике однажды он взлетел в небо. Когда он взлетел, у него возникла странная мысль: «Может ли мой Духовный Наставник летать? Может быть нет. Если бы он мог летать, он бы нам показал, но он никогда этого не показывал, наверное, мои реализации выше, чем его». Как только он об этом подумал, он упал.

В этот момент его Духовный Наставник давал учение группе учеников. Посреди лекции, в это же самое время, он без причины засмеялся. Когда он засмеялся, все его начали спрашивать: «Почему вы смеетесь без причины?» Тогда он сказал: «Хорошо, вы завтра отправляйтесь в горы к моему глупому ученику и спросите у него, почему я в такое-то время засмеялся».

Они пришли к этому практикующему и сказали: «Вчера в такое-то время наш Духовный Наставник неожиданно засмеялся, и когда мы его спросили, почему он смеется без причины, он сказал, чтобы мы отправились в горы и спросили у его глупого ученика». Ученик сказал: «Это правда, я очень глупый ученик. Причина в том, что вчера благодаря силе своей практики, я начал летать, но мой глупый ум подумал, что я достиг высокой реализации, и что у моего Духовного Наставника нет таких реализаций, что мои реализации выше. Из-за того что возникла такая мысль, такое ядовитое состояние ума, я упал».

Самый страшный яд для ума – это видеть недостатки в Учителе. Мирской яд не так опасен, вы должны знать, что самый худший яд – если у вас возникла одна только мысль: «Учитель такой злой человек, учитель такой-такой человек». Думать об этом – это самый страшный яд. Вы этого не знаете. Науке известны разные химические вещества, наука говорит, что самое страшное вещество – это яд, не трогайте его. Потому что они знают, что яд очень опасен.

Вы в духовной сфере ничего не знаете, что опасно, что безопасно. Поэтому неправильные мысли о Духовном Учителе – это очень опасно. Если у вас возникла одна неправильная

мысль об Учителе – все ваши реализации деградируют. Не только это, вы также накопите очень тяжелую негативную карму. Из-за нарушения преданности Учителю даже в этой жизни вы будете несчастны, ваш ум будет все время несчастен, потому что это яд. Этот яд нужно сразу убрать.

Поэтому, как только ученику в горах пришла в голову такая мысль, он сразу понял: «Это мой Учитель специально сразу меня опустил вниз. Учитель, извините за то, что я так подумал».

Самый лучший способ устранить этот яд нарушения преданности Учителю – это попросить прощения и в следующий же миг он исчезнет. Если съест яд, то его тоже можно обезвредить, для любого самого страшного яда есть противоядие, вакцина. Вы должны понимать, что если вы нарушили преданность Учителю, то самая лучшая вакцина от этого – постараться лично увидеть Духовного Наставника, но если вы этого не можете сделать, то вы можете перед его фотографией, визуализируя, что он реально находится здесь перед вами, вы должны поверить в это, далее вы делаете простираие и говорите: «У меня были такие-то и такие-то неправильные мысли, пожалуйста, простите меня. Они возникли у меня из-за неведения, с этого момента я буду видеть только достоинства, и не буду видеть никаких недостатков. Вы Будда, но из-за своих недостатков я не мог понять того, что вы Будда, какие бы ошибки я не допускал, пожалуйста, простите меня за это». Затем произнесите мантру гуру-йоги и визуализируйте очищающие свет и нектар.

Самая лучшая вакцина с чистым сердцем все это выполнить, в следующее мгновение все очистится. Все очистится за один миг, и в этом нет противоречия: если где-то темно, и вы включите свет, в следующий момент темноты не станет. Также вам не нужно думать: «Как бы мне не было плохо», – очищайте все и будьте спокойны. Если вы искренне практикуете, то вы можете очистить любую негативную карму. С чистым сердцем нет ни одной негативной кармы, которую невозможно было бы очистить.

Если у вас чистая преданность Учителю, то даже если вы ленивый человек – это не страшно. Если у вас чистая вера, чистый ум, ничего страшного, что вы только едите и спите. Спокойно спите, кушаете вкусную еду, немного занимаетесь практикой, но делаете это с чистой верой, если немного хулиганите – ничего страшного. Не совершайте самую главную, большую ошибку. Если вы совершите маленькую ошибку, то это не страшно. У русских есть такая песня: «Чуть-чуть не считается».

Мы – сансарические люди, и я всегда вам даю совет: не нужно слишком строго относиться к себе, когда занимаетесь духовной практикой. Самое важное для вас – не совершать главную ошибку. Посмотрите на умного бизнесмена: когда сезон, важное время, то он очень активен, а потом, когда не сезон, он отдыхает. Например, когда не сезон, он не бежит туда-сюда. Когда не сезон, зачем нужно повсюду бегать? Когда не сезон, можно немного отдохнуть. А когда сезон, важное время, бизнесмен не упускает его. Везде одинаково.

В духовной практике также очень важно иметь чистую преданность Учителю, и тогда нет ничего страшного в том, чтобы немного расслабляться. Иногда это нормально – немного расслабиться. Но также не нужно позволять себе слишком расслабляться: у вас есть

драгоценная человеческая жизнь, которая постоянно уменьшается, каждый день она становится все меньше и меньше.

Мы привыкли быть расслабленными, поэтому вначале не нужно слишком строго практиковать, сразу быть духовным человеком – ничего полезного в этом не будет, не удастся достичь долгосрочного результата. Я вам, как тренер, говорю: «Наш характер такой, мы все расслабленные, избалованные дети, я тоже избалованный. Нам подходит следующий путь: нам нужно пробежать марафон, поэтому начинать нужно очень медленно, даже не бежать, а идти пешком, вам это подходит. Идти пешком, но знать: «Я пойду до конца». Можно немного отдохнуть, поговорить, покушать, потом опять пойти пешком. Затем, когда у вас появятся силы, можно немного побежать. Если человек сначала быстро бежит, это нехороший знак. Я наблюдал, что люди, которые сначала быстро бежали, потом упали: у одних проблемы со здоровьем, некоторые ушли совсем в другую сторону.

Поэтому очень важно иметь чистую преданность Учителю. Тогда вы можете спать, и во время сна вы также будете накапливать заслуги. Когда вы спите с вашим Духовным Учителем в сердце, думаете: «Мой Духовный Учитель – Будда Ваджрадхара в моем сердце неотделим от моего тела», – тогда во сне, пока все спят, вы накапливаете заслуги, а когда встанете, то снова думаете: «Мой Духовный Учитель – Будда Ваджрадхара в моем сердце. Пусть для всех, кто бы меня ни увидел, это станет значимым, благодаря моему Гуру Ваджрадхаре, который находится в моем сердце. Кто бы меня ни коснулся, пусть для него это будет значимым. Кто бы ни услышал мое имя, пусть это также будет для них значимым. Пусть я буду источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь. Пусть я смогу приносить благо живым существам так же, как посланник всех будд и бодхисаттв – мой Духовный Наставник».

Что хочет мой Учитель Будда Ваджрадхара? Он хочет, чтобы живые существа были счастливы. Если я сделаю одного человека счастливым – это моя преданность Учителю. Я вам честно скажу, я – не бодхисаттва, но когда вы помогаете другим людям, для меня это самый большой подарок, я радуюсь этому, а бодхисаттва этому радуется еще больше, а будда – еще больше. Тогда вы поймете, что настоящая преданность Учителю – это помогать живым существам. Если вы помогаете живым существам, то вы радуете всех будд и бодхисаттв, всех учителей, делаете их такими счастливыми! Если же вы вредите живым существам, то вы делаете всех будд и бодхисаттв несчастными.

Скажите себе: «Сейчас я понял, настоящая преданность Учителю – не вредить живым существам, помогать живым существам, тогда все будды и бодхисаттвы будут счастливы. Живые существа, особенно слабые, те, кто страдает, если я им буду вредить, я сделаю больно всем буддам и бодхисаттвам, я нарушу преданность Учителю. Да, сейчас я понял. Самое главное – быть очень преданным Учителю. Бодхичитта, преданность Учителю – это как одна суть. Все это очень сильно взаимосвязано».

С таким пониманием ваша практика помощи живым существам – это не только практика бодхичитты, это и практика преданности Учителю. Если посмотреть с одной стороны – это бодхичитта, с другой стороны – преданность Учителю. Раньше вы помогали живым существам из сострадания, потом помогаете не только из сострадания. С точки зрения преданности Учителю также самое лучшее – это помогать живым существам. Это тоже

преданность Учителю. В одном действии все присутствует. Поэтому Будда говорил, что если человек по-настоящему знает, как практиковать щедрость, то в его парамиту совершенства щедрости включены все остальные шесть совершенств. Когда в одно совершенство включены все шесть совершенств, то это самая лучшая практика щедрости.

Сейчас я расскажу вам, каким образом практиковать щедрость так, чтобы все остальные пять совершенств были в нее включены. Это сущностное наставление, вы не найдете этого в книге, сейчас я передаю вам это открыто, поэтому вы должны понимать ценность этих наставлений.

Я сказал, что нужно помогать живым существам с одной стороны из сострадания, с другой стороны, из преданности Учителю – это золотая монета. Запомните это и не забывайте: «Так сказал мой Учитель. Когда я услышал это от своего Учителя, для меня это были золотые монеты. Я твердо запомнил, а не просто записал на бумагу». Не так: на бумагу записал, потом потерял и все забыл. Потом, куда бы вы ни пошли, например, на улицу, вы помните: «Это главная вещь, Учитель так сказал».

У нас, тибетцев, так принято: когда слушают учение, то важные вещи специально повторяют себе: «Эту вещь Учитель так сказал, эту вещь так сказал». Потом мы разговариваем с друзьями: «Какие еще важные вещи сказал Учитель?» – вспоминаем: «Он говорил такие-то и такие-то очень интересные вещи», и так запоминаем. Все эти золотые монеты остаются у нас. Когда приходит время, нужно их использовать.

Кунда Ринпоче говорил, что знания, которые вы записали в тетради, – ретрит без хорошей подготовки. Всё это вас обманывает, когда вы в этом по-настоящему нуждаетесь. Настоящие знания должны быть незаписанными, они должны быть внутри вас. Даже если вы записываете, то не оставляйте их, с тем чтобы почитать когда-то через месяц, сразу же этим же вечером прочтите эти наставления, чтобы запомнить их. Если запомните, тогда они всегда будут очень полезны.

А теперь если кто-то просит вас о помощи, и вы даете человеку кусок хлеба, как в эту практику щедрости можно включить все шесть совершенств? Само даяние – это не щедрость. Щедрость – это чувство даяния без привязанности. Например, вы думаете: «Я не хочу отдавать, но если я не отдам, то люди скажут, что я жадный». Если вы не хотите отдавать что-то, но вы отдаете ради того, чтобы люди не сказали о вас плохо, – это не щедрость. Даже если вы дадите и люди будут говорить, что вы щедрый человек, но внутри вы жадный человек, и даете для того чтобы люди говорили, что вы щедрый, то это тоже не щедрость. Щедрость – это чувство даяния из сострадания.

Второе – это нравственность. Что такое нравственность? Вы должны понять, что привязанность – это источник всех проблем. «Мне не следует привязываться ни к одному объекту, вместо этого у меня есть обет бодхичитты. Поскольку у меня есть обет бодхичитты, мне нужно совершить это действие». То есть в первую очередь, у вас есть чувство даяния, во вторую очередь вы сохраняете обет бодхичитты. «У меня есть обет бодхичитты, я обещал моему Учителю всегда помогать живым существам, поэтому я держу эту обещание», – это совершенство нравственности.

Далее третье – терпение. Терпение – это когда вы говорите: «Я знаю, что если я это отдам, то у меня будут определенные проблемы из-за отсутствия этого объекта, но не важно, я вытерплю это». Бодхисаттвы, для того чтобы помочь одному живому существу, терпят кальпы страданий в аду. Все время помаленьку тренируйте терпение, так как у вас очень мало терпения. Когда у вас есть кусок хлеба, и у вас попросили его, половину отдайте, какая разница, что желудок останется наполовину пустой. Думайте так: «Все в порядке, я потерплю, что желудок наполовину пустой». Вы знаете, что после того как вы отдали этот предмет, вам будет немного трудно, но вы должны быть готовы терпеть. Это практика терпения. После этого вы думаете: «Я это даю, после этого мне будет немного трудно, ничего, я буду терпеть, для меня это будет полезно. Это практика терпения». Вот такие мысли, готовность ума присутствуют в щедрости. Тогда ваша щедрость будет очень чистой. Если у вас возникнут проблемы из-за того что вы отдали этот объект, то вы не пожалеете, ваш ум уже готов.

Слабые люди отдают красивую куртку, когда жарко, но потом, когда становится холодно, они думают: «Жаль, зачем я отдал, стало холодно, терпеть не могу, зря отдал». Так происходит, потому что ваш ум не готов. Правильно думать так: «Даже если будет холодно, мне не жалко, я буду терпеть», – вот с таким подготовленным умом вы отдали вашу куртку. Потом вдруг пошел дождь, стало холодно, вы думаете: «Нет, я решил, любые трудности я буду терпеть, это мое решение было ради блага живых существ. Бодхисаттвы выносят кальпы страданий в аду ради блага живых существ и не жалеют, а у меня только несколько минут страданий – какая разница». Такие мысли приносят самые большие заслуги. Когда вам немного трудно, и вы терпите, то вы накапливаете огромные заслуги – это настоящая практика буддизма. Это лучше, чем два месяца не кушать, закрыть дома все окна и читать мантры. Что в этом полезного?

Далее энтузиазм – это когда вы, отдавая хлеб, не просто не жалеете об этом, а наоборот вы говорите: «Это только начало моей практики, я буду продолжать такую щедрость». Энтузиазм – это радость, это начало, это не когда вы думаете: «Это последний раз, когда я был щедрым, я закончил и больше не буду», – это не щедрость. Вы говорите: «Это последняя щедрость, не проси меня, даже не приходи», – такова наша мирская щедрость.

Наоборот, вы думаете: «Это не последний раз, когда я был щедрым, это самое начало, в будущем пусть то, что у меня будет, я смогу отдавать живым существам. В будущем все, что у меня будет: мое тело, все мои заслуги, все я отдам живым существам», – должно быть вот такое чувство даяния. Это энтузиазм. Вы должны с радостью выполнять эту практику, думать: «Если мое тело будет полезно другим, то я с радостью его отдам, и жизнь за жизнью пусть я смогу поступать так». Если возникают такие мысли – это очень высокий уровень энтузиазма.

Далее пятое совершенство – это совершенство концентрации. Вы выполняете это действие с концентрацией, то есть ваш ум не блуждает туда-сюда. Вы сосредоточены на объекте, из чувства сострадания и с концентрацией на развитии всех шести парамит, вы отдаете этот объект. В это действие включено уже совершенство сосредоточения и концентрации. Если вы отдаете объект, и ваш ум летает туда-сюда, тогда этих совершенств нет. Перед вами человек, которому вы хотите что-то дать. Вы помните о том, почему вы даете, и контролируете: присутствуют ли в вашем действии все шесть парамит или нет. Затем с

концентрацией и полным присутствием всех шести парамит и с уважением совершаете даяние – это высшее подношение, высшая практика щедрости.

Далее шестое совершенство. Шестое совершенство, когда вы думаете, что человек, которому вы отдаете, пуст от истинного существования, нет такого плотного самосущего существа – это просто название. Его тело – это не человек, его ум – это не человек, и нет такого человека за пределами его тела и ума, и внутри его тела и ума также нет такого человека. Человек – это просто название, данное его телу и уму. То есть, нет такого человека, существующего со стороны объекта, нет чего-то другого, чем просто название. В прошлом такого не было, в настоящем такого нет, и в будущем такого никогда не будет. Вы понимаете: «Я – тот, кто практикует щедрость, также пуст от истинного существования. Нет такого плотного «Я», которое практикует щедрость. «Я» пусто от истинного существования. И само действие практики щедрости также пусто от истинного существования. Просто в зависимости от объекта, от субъективного действия даяния, практика называется щедростью». Там нет ничего самосущего, нет самосущей щедрости, все пусто, там нет ничего конкретного.

Даже науке известно, что желтый цвет, который мы видим – это просто отражение, там нет ничего желтого, в красном цвете нет ничего красного – это просто иллюзия.

Все живые существа – просто названия. Кроме названия ничего нет, объективных живых существ не существует. Конкретного меня, который занимается щедростью, такого особого человека нет. Посмотрите, ваш ум – это не вы. Тело тоже не вы. Отдельно в теле и уме тоже нет «Я». Где «Я», который хочет стать очень высоким, очень чистым? Такого нет. Такое «Я» не существует.

Если вы с пониманием пустоты будете практиковать щедрость, то это высшая щедрость. Будда говорил, что практика щедрости с мыслью о том, что есть истинное существование, – это действие дьявола, потому что это действие загрязнено ложным взглядом. Почему оно называется действием дьявола? Потому что оно становится причиной счастья только в сансаре. Поэтому сансара – это дьявол. Вы крутитесь в сансаре. Практика щедрости с пониманием пустоты – это чистая святая практика. Даже если вы делаете ретрит с концепцией об истинном существовании – это бесполезно, вы продолжаете вращаться в сансаре, исключение составляет преданность Учителю.

Если вы развиваете преданность Учителю, даже если у вас есть цепляние за истинность, в силу объекта вы накапливаете очень высокие заслуги. Поэтому лама Цонкапа говорил в Ламриме, это очень особое положение, помните его: «Без отречения, без бодхичитты, без понимания пустоты, за исключением объекта высоких заслуг, что бы вы ни делали, вы будете вращаться в сансаре». Что это за исключения? Исключения – это опора на высокий объект накопления заслуг, вашего Духовного Наставника и Будду. Если на этот объект вы смотрите даже с нейтральным состоянием ума, вы накапливаете высокие заслуги. Поэтому очень важно иметь изображение Будды у себя дома, каждый раз, когда вы на него смотрите, вы накапливаете высокие заслуги. Когда вы идете в храм, вы должны идти туда, не потому что там за вас помолится лама, а потому что там вы сможете увидеть живую статую и накопите очень высокие заслуги, благодаря силе объекта. Если у вас есть сильная вера, то вот в этом изображении, в статуе Будды присутствует живой Будда, настоящий Будда.

Я расскажу вам одну историю. Это тибетская, невинная история. В Тибете в далекие времена жило много очень чистых, наивных людей, но у них было очень мало знаний. Такие люди Будде больше нравятся. Один такой человек направился в Лхасу. Его ум был очень чист, и он посмотрел на статую Будды Шакьямуни, Будда сидел без обуви. Этот человек подумал: «Люди в Лхасе не сделали никакой обуви для Будды, Будде будет очень холодно зимой». Тогда он обратился к статуе: «Пожалуйста, поднимите ногу чуть повыше, я замерю ее и сделаю вам обувь». Произошла невероятная вещь: когда он так сказал, нога статуи Будды поднялась, он измерил ее, потом нога опустилась вниз. Это невероятные вещи, наука не может объяснить этого. Через несколько месяцев он принес ботинки статуе Будды, статуя также подняла ногу, он надел эти ботинки. Статуя не сломалась, как это возможно? Научно невозможно объяснить этого, сейчас есть много невероятных вещей, о которых наука не знает. У нас в Тибете реально такое было: китаец выстрелил в человека, но пуля не вошла в его тело. Один пример я знаю лично, это был мой папа, в его одежде было много дырок, но ни одна пуля не попала в тело.

Как наука может это объяснить? Многие вещи наука ещё не знает. Что такое электрон, протон, нейтрон, как они двигаются, наука знает, но почему такие вещи происходят: пуля не попадает в тело или иногда статуя не разрушается, если поднимает ногу? Есть много невероятных вещей, о которых наука еще не знает.

Когда человек надел эти ботинки, то все люди в Лхасе узнали, что произошло такое невероятное явление, и все потихоньку начали отрывать по кусочку от этих ботинок в качестве благословения. Люди уже все разобрали, только подошвы немножко остались, они пытались и оттуда отрывать. На следующий год, когда этот человек приехал в Лхасу, ботинок уже не было. Он сказал: «Люди в Лхасе сами ботинок не сделали, а мои ботинки украли».

Я расскажу вам еще одну шутку. Один невинный человек, с очень чистым умом из деревни однажды пришел в Лхасу. Он пришел с одной палкой. Он с очень большим уважением, с очень чистым умом молился Будде. Когда он шел, он повесил палку у себя за спиной, палка была длинной, и он не мог пройти в дверь, застрял. Тогда он остановился, посмотрел на Будду, он подумал, что, наверное, его остановил Будда, и сказал: «Пока я занят, потом я приду». Он еще раз попытался пройти и не смог. Он сказал: «Ну, не будь как маленький ребенок, я попозже приду». Еще раз он попробовал – не пускает, тогда он взял эту палку и немножко ударил ногу Будды, сказав: «Если я вас не ударю, то не смогу пройти», – и тут статуя Будды рассмеялась. Если с чистым сердцем даже немного вот так сделать – негативной кармы не будет, так как ум чистый. Как ребенок вот так делает: «Если я тебя не ударю, ты меня не пустишь». Поэтому самое главное – чистота ума. Над ним сразу статуя рассмеялась.