

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Мы закончили изучение практик тренировки ума на общем пути Хинаяны и Махаяны, а сейчас приступим к рассмотрению тренировки ума на уникальном пути Махаяны, тренировки высшего уровня. Тренировка ума высшего уровня объясняется в трех заголовках. В первом указывается, что вратами в Махаяну является бодхичитта и здесь говорится о преимуществах бодхичитты. Во втором заголовке объясняется, как породить бодхичитту. В третьем заголовке рассматривается, как после порождения бодхичитты приступить к практике бодхисаттвы.

Для того чтобы вступить на путь Махаяны, необходимо иметь основу – бодхичитту. До тех пор пока у вас в уме нет бодхичитты, какой бы махаянской практикой вы ни занимались, она будет просто называться махаянской, но по-настоящему таковой не будет. Если без бодхичитты вы получаете тантрическое посвящение и выполняете практику Тантры, то эта практика просто так называется, но не является настоящей Тантрой.

В «Обширном пути к Тантре» Лама Цонкапа говорит, что вратами как в Сутру, так и в Тантру является бодхичитта. Вы должны понимать, что вступаете на путь Тантры только в том случае, если получаете тантрическое посвящение с бодхичиттой. Врата, как в Сутру, так и в Тантру – это бодхичитта. В чем разница между практикой Сутры и практикой Тантры? В Тантре вам необходимо с бодхичиттой в сердце получить тантрическое посвящение от своего Духовного Наставника. Так вы вступите на путь Тантры. Далее в этом тексте лама Цонкапа приводит анализ того, получают ли люди тантрическое посвящение, не породив бодхичитту? В этом тексте говорится очень ясно, что без бодхичитты вы не получаете подлинного тантрического посвящения. Вы говорите, что получили посвящение, но, строго говоря, вы подобны маленьким детям, которые только присутствуют в помещении, где проводится посвящение. Дети не получают настоящего посвящения, они получают просто благословение.

Здесь возникают вопросы. Если без бодхичитты люди не получают настоящего тантрического посвящения, то нарушая тантрические обеты, нарушают ли они свою самаю, а нарушая свою самаю, создают ли они негативную карму? Ответ здесь следующий. Без бодхичитты они не получают подлинного посвящения – это правда. Однако у них может быть какой-то уровень искусственного отречения, искусственной бодхичитты, и в соответствии с этим уровнем они получают подобие тантрического посвящения. Они не вступают по-настоящему на путь Тантры, но все же получают какое-то подобие тантрического посвящения, то есть они получают передачу и могут выполнять практику. Они получают разрешение практиковать. В соответствии с их уровнем они также имеют самаю, но не полную самаю, а подобие самаи и могут накопить негативную карму от нарушения этого подобия самаи. Поэтому не думайте, что если вы получаете посвящение, не породив бодхичитту, то вы вообще ничего не получаете. Это не так – вы не получаете полного посвящения и по-настоящему не вступаете на путь Тантры, но вы получаете подобие посвящения. Когда вы получите настоящее посвящение – это будет невероятно! Тогда вы вступите на путь накопления Тантры. В настоящий момент, присутствуя на посвящении, вы получаете подобие посвящения, но это гораздо лучше, чем вообще не иметь посвящения.

Некоторые люди думают, что после того как они получают тантрическое посвящение, через шестнадцать жизней они гарантированно станут буддами – это неправильно. Ибо в этом случае было бы очень легко сделать всех существ буддами – просто нужно было бы передать им посвящение. В коренных текстах говорится очень ясно, что если после получения посвящения люди будут держать свою самаю в чистоте, не будут ее нарушать,

то тогда в течение шестнадцати жизней они достигнут состояния будды. Но для вас невозможно в полной чистоте содержать тантрическую самаю – если бы это было возможно, то в настоящий момент вы были бы практикующими очень высокого уровня. Просто получить посвящение недостаточно, вам необходимо в чистоте держать свою самаю, охранять ее так же, как вы защищаете свои глаза.

Поэтому тем людям, которые к настоящему моменту получили посвящение, очень повезло – у вас есть отпечатки Тантры. Очень важно знать, что в будущем не нужно получать посвящения от всех, кто их передает. Кроме того, я хочу вам сказать: не имейте слишком много Духовных Наставников – это я говорю, исходя из собственного опыта. Ваш характер очень похож на мой, а мой характер похож на характер Дромтонпа. Поэтому у меня не очень много Духовных Наставников. Если у вас немного Учителей, то к ним легко развить чистую преданность, а в противном случае могут возникнуть трудности. Дромтонпа также демонстрировал, что не нужно иметь много Духовных Наставников. Если ученик односторонне полагается на одного Духовного Наставника, то он достигает хорошего прогресса. В наше время существуют и подлинные мастера и неподлинные. Существует много неподлинных мастеров. Не думайте, что если перед вами тибетский лама или тот, кто носит одежду тибетского ламы, то он непременно является очень чистым человеком – это не так. Иногда вы видите какого-то тибетского ламу перед собой, думаете, что он очень чистый мастер, получаете от него учения, посвящения, а затем начинаете замечать у него недостатки и критиковать его. Это очень опасно.

Ошибочно думать, что если человек является тибетским ламой, то он по определению очень хороший человек. Тибетцы, буряты, калмыки, тувинцы, русские – все одинаковы: среди них есть хорошие и плохие люди и даже есть очень хорошие и очень плохие люди. Вы не знаете, но и среди тибетцев есть коварные люди так же, как и среди русских. Это человеческое общество, поэтому не вы не должны думать, что тибетец – это очень хорошо, а бурят или русский – это плохо. Люди все разные – везде есть хорошие и плохие люди. Поэтому никогда не надо связывать учение с национальностью. Не надо какую-то черту характера связывать с нацией, или говорить, что мужчина – это хорошо, а женщина – плохо, это тоже неправильно. Это не логично: ведь среди женщин есть много дакинь, а среди мужчин – много даков. Поэтому не нужно говорить: это – хорошо, а это – плохо. Все зависит от личного восприятия человека.

Никогда не судите людей по их национальности. Иногда в Бурятии говорят: «О, тибетские ламы хорошие, а наши бурятские ламы нехорошие», – это неправильно. Никогда так не говорите, иначе начнется деление на тибетских, тувинских, бурятских лам. Если люди начнут говорить: «Тибетский лама очень хороший, а тувинский лама плохой», то тувинский лама, услышав эти слова, может подумать: «Почему все любят тибетского ламу, а нас не любят?» – и после этого возникнет дисгармония. Никогда не надо проводить деление на тибетских, бурятских, калмыкских лам. Самое главное, что они – буддийские ламы. Главное, что лама является буддистом, что он помогает людям. Имя ламы – вот главное, а не его национальность.

Я в течение шестнадцати лет исследую своих учеников и вижу, что ученики, имеющие небольшое количество Учителей, добиваются прогресса быстрее. Правильнее иметь одного Учителя. Случались ситуации, когда некоторые из моих учеников отправлялись в Индию и встречали там разных учителей, а после возвращения они менялись в худшую сторону. Поэтому я говорю: хорошо это или плохо, я увижу по результату. Хороший результат – это высокоморальный человек. Разные учителя дают много разной информации. Человек идет то туда, то сюда, но не может найти правильного пути. Из-за этого в его уме возникает много сомнений, и нет прогресса. У такого ученика нет полного доверия к своему

Учителю, и ученик от этого страдает. Поэтому я даю вам совет: если для вас нет пользы от множества Учителей, то учитесь лучше у одного Учителя, учитесь понемногу, не торопясь, как Дромтонпа. Он прошел обучение у одного Учителя, извлек из учения пользу, и после этого стал спокойно спать. Вначале, если у вас хорошая преданность Учителю, то, даже если вы спите, то это не страшно. В силу вашей преданности вы будете накапливать невероятные заслуги в течение дня и ночи. Если, развив чистую преданность Учителю, вы понемногу начнете практиковать, то это откроет ваш ум, и вы очень быстро достигнете реализации.

Помощник Атиши, который все время ему прислуживал, не имел хороших познаний в Дхарме. Он говорил о себе, что у него слабый ум, и поэтому он не может изучать Дхарму как другие ученики Атиши, поэтому он будет помогать ему как слуга. Однажды Атиша тяжело заболел, и этот человек убирал после него нечистоты своими руками, не чувствуя и не видя в них грязи. Вот такой преданностью он обладал. Что явилось результатом этого? Такая сильная преданность Учителю очищает негативную карму. Его ум изменился, стал не таким как раньше – он очистился и стал совершенно другим. Все живые существа обладают одинаковым потенциалом ума. Впоследствии ум этого ученика стал невероятно пронизательным и чистым. Он стал видеть другие вселенные и то, что там происходит. Он стал видеть даже самые мельчайшие вещи. Преданность Учителю – это плата за его учение. Если хоть чуть-чуть появляется преданность, то сразу появляется и результат. Это похоже на приготовление плова: вы положили все ингредиенты, но как только добавили немного воды, так сразу появляется результат.

Поэтому я повторяю, что для развития чистой преданности вам очень важно не иметь большого количества Духовных Наставников. У Духовных Наставников разных традиций – Гелуг, Нингма, Кагью и других школ немного отличается подход к тому, как вести учеников по пути. Поэтому следовать сразу всем Духовным Наставникам вам будет трудно. Техники их преподавания имеют различия. Если какой-то учитель скажет: «Выслушай мои наставления и сразу начинай медитировать», – то для вас это будет трудно. Я не говорю, что это неправильный подход, но в настоящее время он вам не подходит – вам сейчас слишком рано медитировать.

Вам не надо слушать советов других людей о медитации. Все зависит от человека. Ваша ситуация такова, что вы прослушали уже много учений, и я мог бы сказать вам: «Все, достаточно слушать учения, пора заниматься медитацией», но подходит ли это вам? У вас сейчас нет фундамента. Вам сейчас нужно слушать учение, получать полную информацию, знать путь, цель. Когда нет цели, то не знаешь, куда идти, поэтому в настоящий момент вам подходит то, что у вас есть.

Если в целом говорить о разных учителях, то очень сложно сказать – кто прав, а кто не прав, но в отношении вас, моих учеников, я могу сказать, что для вас правильно, а что – не правильно. В настоящий момент для вас наиболее важно получение учения и не подходят, например, занятия только очистительными практиками. Вы, буряты, тувинцы, русские, имеете острый ум, поэтому вам подобно ученику Ламы Цонкапы Кхедруб Ринпоче подходит учение, связанное с пониманием теории пустоты.

Для вас очень важно однонаправленно положиться на тех Духовных Наставников, которые у вас есть. Если вы услышите совет от своего Учителя, то выполняйте этот совет в точности, и тогда вы абсолютно точно добьётесь прогресса. Когда я медитировал в горах, Его Святейшество Далай-лама прямо сказал, что не сможет уделить мне много времени. Он сказал, что есть очень высокий Духовный Наставник Пано Ринпоче, и мне надо получить от него учение. Через месяц я снова получил аудиенцию у Его Святейшества Далай-ламы.

Он сразу спросил, получал ли я учение у Пано Ринпоче? Я сказал, что не получал. Тогда он спросил: почему? Я сказал Его Святейшеству, что мой ум так устроен, что мне трудно развивать преданность к большому количеству Учителей. У меня мало Учителей, но мне трудно породить к ним чистую преданность, поэтому мне не хотелось бы иметь еще больше Учителей. Его Святейшество сказал: «Нет, нет, это очень высокий Духовный Наставник. Если ты откажешься получать от него учение, то в будущем об этом пожалеешь, он может передать тебе большое количество сущностных наставлений». Поскольку Его Святейшество подчеркнул мне это еще раз, я для себя принял решение и сразу же отправился к этому Учителю. Итак, когда вы обретае нового Учителя, вы не должны нарушать преданность к другим своим Учителям. Я отказывался идти к новому Учителю, потому что не хотел нарушать преданность к Далай-ламе, но раз он настаивал, то я принял решение пойти к тому Учителю, к которому он меня направил. Я пошел к нему не потому, что хотел нового Учителя, а потому, что Его Святейшество мне это советовал, а я не могу не согласиться с ним. Вы должны вести себя точно так же.

Вы должны понимать, что когда я вам говорю, что можно иметь других учителей, это не является обязательным для вас. Но если я скажу, что вам это обязательно нужно сделать – тогда вы должны следовать моему совету. Иногда вы меня спрашиваете: «Геше-ла, можно мне пойти к такому-то учителю?» Ну как я могу сказать, что нельзя? Поэтому я говорю – можно. В будущем не задавайте мне таких хитрых вопросов и помните мой совет: не иметь слишком много Духовных Наставников. Если бы ситуация была такой, что я приезжал бы к вам редко, от случая к случаю, то у вас не оставалось бы выбора – вам пришлось бы иметь других учителей, но я постоянно здесь живу и даю учение. Поэтому у вас нет таких причин. Сейчас вы поняли смысл моих слов – для вас так лучше, я это вижу.

Сначала я был слишком мягким. Я думал: «Какая разница? Чем больше учителей, тем больше пользы для вас». Я думал, что можно получать учение в разных местах. Потом я увидел, что от этого для вас больше вреда, чем пользы. Если же в одном духовном центре присутствуют два-три учения, то это недопустимо. Поэтому в центрах, которые я поддерживаю, много учителей быть не должно – это вам мешает. Много учителей нарушает единство Учителя и ученика. Ради вашего гармоничного развития это недопустимо. Что же касается меня, то мне неинтересно, являюсь ли я вашим единственным учителем, или нет.

Теперь, в отношении посвящений. Если речь идет о посвящении от Его Святейшества Далай-ламы, то вы должны быть очень рады его получить. В отношении остальных учителей будьте скептически. Мой вам совет: получайте посвящения от Его Святейшества Далай-ламы – для вас в этом только преимущества. Линг Ринпоче сейчас молод, он является Ямантакой в человеческом теле. В будущем вы можете получать тантрические посвящения от него, никакой опасности в этом не будет. Посвящения нужно получать от подлинных Учителей, это очень важно. Когда какой-то мастер приезжает и говорит, что передаст вам посвящение, будьте осторожны. Иногда в Москву приезжают какие-то ламы и говорят, что будут давать посвящения – вот это может быть опасно.

Как они могут давать посвящение без просьбы? Кроме того, они не проводят подготовку, а это противоречит Учению Будды. Посвящение дают только после того, как ученики несколько раз попросят об этом. Мои ученики несколько лет просят меня дать посвящение, но я все равно его не даю. Раньше я давал посвящения потому, что никто из высоких мастеров не приезжал в Россию, а сейчас не хочу давать. Я хочу, чтобы в будущем вам давали посвящение Далай-лама или Линг Ринпоче.

Итак, вам нужно получать посвящения. Если вы получите посвящение от Его Святейшества Далай-ламы, то у вас в уме останутся очень богатые отпечатки. Он является Буддой Ваджрадхарой в человеческом теле. Даже если вы не получите полного посвящения, поскольку у вас нет бодхичитты, все же у вас в уме останутся очень весомые отпечатки Тантры. Эти отпечатки по-настоящему будут вам помогать жизнь за жизнью. Когда посвящение передает Его Святейшество Далай-лама, какое бы посвящение он ни давал, если вы отправитесь и получите это посвящение, то для вас это будет очень хорошо. Если Его Святейшество Далай-лама дает посвящение – закрывайте глаза и идите, как осел, просто идите туда – для вас в этом будут одни преимущества.

Когда я был маленьким, я не знал философии и присутствовал на посвящении, которое давал Его Святейшество Далай-лама. Во время посвящения я думал о том, что, несмотря на то, что я многого не понимаю, у меня в уме останется отпечаток этого посвящения. Это правильный подход. Его Святейшество Далай-лама – это Будда Ваджрадхара в человеческом теле. В раннем возрасте я получал посвящения от Далай-ламы и от Линга Римпоче. От других мастеров я посвящений не получал. Позже я получал много посвящений – опор от моего коренного Учителя. Это другой вопрос. От коренного Учителя можно получать любое посвящение. Коренного Ламу долго просят о даровании посвящения, после чего он может дать его один или два раза. Когда коренной Учитель дает посвящение, это невероятное везение. Я всегда просил своего Учителя о даровании посвящения много раз, и, наконец, он говорил: «Да ладно», и один раз давал его.

Когда вы получаете посвящение от Далай-ламы и вашего коренного Духовного Наставника, то, какое бы посвящение вы от них ни получали, вы должны думать, что получаете его от Будды Ваджрадхары в человеческом теле. Для вас в этом только одни преимущества. Если же посвящение дает незнакомый вам лама, то вы должны понимать, что после этого он становится вашим Ваджрным Мастером, и если вы когда-нибудь будете его критиковать, то это будет для вас прямой дорогой в ад. Поэтому очень рискованно получать посвящение от незнакомых учителей. Это мой вам совет.

Вы должны понимать, что при получении тантрического посвящения бодхичитта очень важна. Какую бы практику вы ни делали, если у вас при этом нет бодхичитты, то такая практика не становится махаянской практикой. Махаяна включает в себя Сутраяну и Ваджраяну, поэтому практика без бодхичитты не становится ни практикой Сутраяны, ни практикой Ваджраяны. Если человек будет практиковать Тантру какого-то гневного божества без бодхичитты, то вместо того чтобы достичь реализации, он переродится вредоносным духом. Однажды в Тибете Атише задали вопрос об одном практикующем, который практиковал Тантру Хеваджры, но достиг реализации Хинаяны. Как же так вышло? Атиша ответил: «Ему повезло – он получил реализацию Хинаяны, но мог родиться в аду, поскольку практиковал без бодхичитты». У этого практикующего было понимание пустоты, но не было бодхичитты, поэтому он достиг реализации Хинаяны. Атиша сказал: «Очень странно, что в Тибете практики Тантры достигают реализации Хинаяны». Можно сказать, что этот практик был самым лучшим. Были и те, кто практиковал хуже.

Поэтому бодхичитта очень важна, она подобна жизненной силе вашей практики. Если с бодхичиттой вы прочтаете одну мантру ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ, то это станет махаянской практикой. Поэтому вначале необязательно делать ритриты по Ямантаке, или Ваджрайогини, потому что у вас нет искусной бодхичитты. Даже в отношении нёндро – не делайте упор на начитывании по сто тысяч мантр, делайте основной упор на аналитических медитациях на Ламрим.

Если ум не меняется, то начитывание ста тысяч мантр пользы не принесёт. Однажды два друга, два геше вместе отправились в ритрит по Прибежищу. Через некоторое время, когда один из них продолжал практику, второй вдруг сказал: «Всё, я закончил ритрит по Прибежищу – я начитал сто тысяч мантр». Первый сказал: «А я не закончил». Тогда второй сказал: «Мы оба имеем степень геше. Я уже начитал сто тысяч мантр, что в этом сложного? Почему ты не можешь закончить ритрит?» Тогда первый ответил: «У меня ритрит по Прибежищу, а не обязательное начитывание ста тысяч мантр, но чистое Прибежище у меня еще не получается». Этот практикующий старался приобрести опыт настоящего Прибежища. Он развивал чистое Прибежище, а это трудно. Он сказал: «Я не начитываю много мантр, больший упор я делаю на развитие Прибежища, а это у меня идет очень медленно. Мой ум очень слабый, он не готов к Прибежищу». Он не хотел читать мантры как попугай. Поэтому, когда я медитировал в горах, мой Духовный Наставник Пано Ринпоче никогда не говорил мне: «Тебе нужно начитать сто тысяч таких-то и таких-то мантр». Он всегда говорил мне: «Помни аналитические медитации на Ламрим».

Мантры читать надо, но упор необходимо делать на состояние ума. В гелугпинской традиции нендро – это подготовка, но это не начитывание ста тысяч мантр Прибежища, и хотя они там есть, но упор делается на другое. Гелугпинская традиция включает практики нендро, в которых очень сильный упор делается на преданность Учителю. Мантры читать хорошо, но если вы не будете читать мантры, то ничего страшного не произойдет. Главное – чтобы вы менялись. Необязательно начитывать сто тысяч мантр, можно начитать пятнадцать мантр за день, но сделать это качественно. Вы можете проводить ритрит по какой-то теме определенное время. Например, пятнадцать дней вы проводите ритрит по Прибежищу, пятнадцать дней – по Ваджрасаттве, очищению кармы. Во время ритрита вы уделяете время аналитической медитации, а потом начитываете мантры. У вас не должно быть мысли о том, что вам необходимо начитать определенное количество мантр за время ритрита. Вам даже необязательно использовать в ритрите четки для подсчета мантр: передвигать бусины, одновременно удерживая концентрацию – это очень трудно. Главное – это качество медитации. Вы можете прочесть молитву, потом сделать упор на очищение, развитие ума, подумать над текстами Ламрима. Тогда вы будете практиковать по-настоящему.

Вы должны понимать, что подготовительной практикой – нендро для развития бодхичитты является тренировка ума на начальном и промежуточном уровнях. Практики начального и промежуточного уровня – все это нендро для порождения бодхичитты. Насколько хорошую основу вы заложите, настолько сильной будет ваша бодхичитта. Поэтому вы должны понимать, что ваша основная практика – это Ламрим. С помощью Ламрима вы очищаете негативную карму и накапливаете высокие заслуги. Через Ламрим вы выполняете практику Прибежища, практику Ваджрасаттвы. Во время ритрита по Прибежищу вы делаете упор на аналитической медитации по этой теме. Затем вы шаг за шагом выполняете аналитическую медитацию на карму.

Ваша начальная практика – это аналитическая медитация на преданность Учителю. Когда вы порождаете определенный уровень преданности Учителю, то приступаете к практике гуру-йоги и можете провести пятнадцатидневный ритрит по гуру-йоге. Далее вы выполняете аналитические медитации на темы непостоянства и смерти, драгоценной человеческой жизни и затем приступаете к аналитической медитации на Прибежище. В этот момент, когда ваш ум подготовлен аналитическими медитациями на эти темы, вы можете приступить к ритриту по Прибежищу. Таким образом, вы раскаляете свой ум, как металл, до красного цвета с помощью аналитических медитаций, а затем приступаете к ритриту по Прибежищу и в результате меняете форму своего ума подобно обработке раскаленного металла.

Далее вы делаете детальную аналитическую медитацию на карму, и, когда размышляете о последствиях негативной кармы, в этот момент очень хорошо выполнить ритрит по Ваджрасаттве. Таким образом, вы сочетаете аналитические медитации и практики нендро. Кроме того, ежедневно, для накопления высоких заслуг, не менее трех раз выполняйте практику подношения мандалы.

Гуру-йога, Прибежище, Ваджрасаттва и подношение мандалы – это четыре великих практики нендро. Выполняйте их вместе с аналитическими медитациями на Ламрим. Вам нужно понимать, где эти практики нендро стыкуются с аналитическими медитациями на Ламрим. Если вы можете выполнить ритрит на основе текста Лама Чопа, то он станет для вас еще более мощным. Многие люди просили меня дать им передачу текста Лама Чопа, и сегодня я это сделаю.

Передача текста Лама Чопа.

Сейчас я вам дам советы о том, как подготовить себя к ритриту по шаматхе. Без аналитических медитаций на Ламрим ваш шанс в отношении реализации шаматхи будет равен всего лишь одному или двум процентам из ста. Основа для медитации шаматхи – это аналитические медитации на Ламрим и нендро. Как я уже говорил, практики начального и промежуточного уровней являются подготовительными практиками – нендро для развития бодхичитты. Сначала вы на каком-то уровне выполняете аналитические медитации на темы Ламрима, порождаете определенный уровень чувства и затем на этой основе развиваете шаматху. Реализация шаматхи вам необходима для развития спонтанной бодхичитты, поэтому шаматха является подготовительной практикой – нендро для развития бодхичитты.

Теперь я хочу дать вам сущностные наставления по аналитическим медитациям на Ламрим. Обычно такие сущностные наставления духовные наставники не дают ученикам, не имеющим намерения применять их для практики медитации.

Вам нужно знать процедуру выполнения аналитической медитации на Ламрим. Существуют три вида такой процедуры. Первая – выполнение аналитической медитации по пунктам под контролем, то есть сначала вы выполняете аналитическую медитацию для того, чтобы держать под контролем все пункты сущностных наставлений по определенной теме Ламрима. Когда вы выполняете аналитическую медитацию, что будет знаком прогресса, например, в такой теме, как преданность Учителю? Сначала вы стараетесь удерживать под контролем все пункты сущностных наставлений по теме преданности Учителю.знаком того, что вы достигли успеха, будет появление убежденности в том, что вы можете медитировать на преданность Учителю и, более того, то, что вы можете породить реализацию преданности Учителю. Когда у вас в уме появляется такая уверенность, это означает, что вы обрели контроль над пунктами аналитической медитации по данной теме. Все пункты сущностных наставлений по аналитическим медитациям, которые я получил от своего Духовного Наставника Пано Ринпоче, приведены в маленькой брошюре, которую Андрей зачитывал вчера. Все эти пункты вам нужно знать наизусть. Во время медитации на преданность Учителю вам не нужно детально обдумывать каждый пункт сущностных наставлений. Обдумывайте все пункты понемногу и развивайте веру и уважение к Духовному Учителю. Таким образом, вы проводите грубый анализ, и у вас появляется уверенность в том, что вы знаете, как медитировать на преданность Учителю, и что вы можете достичь реализации. Это первый уровень.

Такую аналитическую медитацию первого уровня вы проводите в течение двух недель на каждую тему Ламрима: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь и так далее до бодхичитты. Ваша задача при этом – научиться контролировать все пункты сущностных наставлений по каждой теме. Все эти положения вам необходимо знать наизусть, чтобы у вас был богатый материал для аналитической медитации.

Благодаря аналитическим медитациям в вашем уме появляется определенная стабильность, поскольку в сердце сохраняются переживания почти всего материала Ламрима. Все пункты сущностных наставлений по медитациям на темы Ламрима вы знаете наизусть и знаете, как их анализировать. В вашем уме нет никаких сомнений. Вы точно знаете, что сможете достичь реализации каждой темы. Это является очень высокой реализацией. Если вы ее достигнете, то для вас это будет даже более полезно и значимо, чем трехлетний или пятилетний ритрит, или обретение ясновидения.

Атиша спросил у Дромтомпы: «Дромтомпа, у одного человека есть ясновидение, а у другого нет никакого ясновидения, но он получил полное учение по Ламриму и у него в уме есть полный отпечаток Ламрима, кто из них имеет более высокую реализацию?» Дромтомпа ответил: «Тот человек, который получил полное учение по Ламриму и имеет в своем уме отпечаток Ламрима, имеет более высокую реализацию. Во множестве своих предыдущих жизней у меня было ясновидение. Но если бы в то время у меня был полный отпечаток всего Ламрима, то к этому моменту я был бы уже свободен от сансары». Если в вашем уме есть отпечаток Ламрима, то это является более высокой реализацией, чем ясновидение. Если в добавление к этому вы помните все пункты медитаций наизусть и знаете, как медитировать на эти пункты, если вы уверены, что можете достичь реализации в каждой теме, то это очень высокая и особая реализация.

Вначале научитесь медитировать так, чтобы контролировать все пункты медитаций. Поэтому всем важно иметь при себе текст с сущностными положениями медитаций на Ламрим. Даже в Тибете такой текст является большой редкостью. Обычно такое учение не передается открыто. Но в настоящее время существует опасность, что если я открыто не буду его передавать, то оно придет в упадок. Поэтому моим ученикам нужно выучить эти положения наизусть.

Если вы проведете двухнедельные ритриты по каждой теме Ламрима, то это не означает, что все вы в одинаковой степени обретете контроль над этими темами. Некоторые люди достигнут контроля, а некоторые не достигнут. Если вы не достигли контроля – не перепрыгивайте ко второму уровню аналитической медитации, а вновь и вновь возвращайтесь к этим темам, чтобы обрести контроль над всеми пунктами. До тех пор пока вы не обретете контроль над пунктами всех тем аналитических медитаций на Ламрим, вновь и вновь возвращайтесь к ним. Для вас это очень важно, так вы не лишитесь достигнутых результатов. Знаком того, что вы добились контроля, является следующее: вы наизусть знаете все эти положения, знаете, как медитировать на каждую из тем Ламрима, и у вас есть уверенность, что вы можете достичь реализации по каждой теме.

У вас должен быть текст с сущностными положениями. Вам нужно запомнить все эти положения, чтобы во время аналитической медитации уже никогда не смотреть в книгу. Эти пункты аналитической медитации называются «пунктами, тянущими за ногу». Что это значит? Например, если кто-то лезет вверх, а вы тянете его за ногу, то вы стягиваете вниз все тело человека. Каждый пункт называется «пунктом, тянущим за ногу», потому что каждый пункт тянет за собой все остальные пункты аналитической медитации. Если вы хорошо понимаете учение Ламрим, то вы также понимаете, что все темы Ламрима взаимосвязаны. Здесь уместна аналогия с подушкой: когда вы тянете за один край

подушки, то двигается вся подушка целиком. Все эти положения не должны быть для вас как звезды в небе – одна звезда, другая, третья. Эти положения должны быть связаны и представлять одно целое, как «подушка». Когда вы анализируете, двигаете любое из положений, то двигается вся «подушка». Если вы добились такого результата, что анализируя какое-то положение, приводите в движение все остальные положения аналитической медитации, значит, вы обрели контроль над всеми пунктами аналитической медитации.

Что для этого нужно сделать? Чтобы обрести контроль над пунктами аналитической медитации, вам нужно объединить сущностные положения с комментариями на Ламрим. Когда вы сжимаете учение, например, тему преданности Учителю, то она у вас сводится к положению, что преданность Учителю – это вера и уважение, а когда вы раскрываете ее, то она охватывает все пространство. Хороший оратор сначала объясняет тему в виде одного-двух основных положений, затем начинает объяснять цепочку доказательств этих положений, а в конце возвращается обратно к тем самым положениям. Некоторые люди забывают во время разговора, с чего начали и отходят от основной темы. Старайтесь доказывать себе каждую тему с помощью обоснований или цитат. Приводите себе эти доказательства и затем возвращайтесь обратно к теме, говоря себе: «Поэтому это так». В аналитической медитации вы приводите доказательства самому себе. Сначала вы ведете диспут с другими людьми, пытаетесь им что-то доказать, а затем постепенно начинаете вести диспут со своими негативными состояниями ума.

Диспуты с другими людьми вы проводите для того, чтобы подготовить свой ум к диспуту со своими негативными состояниями ума. Если вы ведете дискуссию с людьми, у которых более острый ум, чем у вас, то ваш ум с таким диспутом не справится. Другие выиграют этот диспут за счет того, что их ум более острый. Сначала нужно тренироваться в диспутах с другими людьми и думать о них, как о своих помощниках. В этом случае дискуссия – это подготовка вашего ума, и ваши друзья, споря с вами, помогают вам. Объект дискуссии с другими людьми – это не настоящий объект дискуссии. Это подготовка, а завтра все будет по-настоящему. Сегодня вы в тренировочной команде по футболу, а завтра будет настоящая игра с настоящим мячом, и вот там вы обязательно должны выиграть. Завтра мячом будет ваше неведение и омрачения. Вот тогда будет настоящий диспут, настоящая дискуссия. Ваши друзья в дискуссии помогают вам готовиться к настоящему диспуту. Здесь можно и проиграть. Это не важно.

Настоящий диспут – это диспут со своими негативными эмоциями. Для того чтобы вести диспут со своими негативными эмоциями, вам необходимо иметь очень хорошее основание. Вы обращаетесь к своему уму: «Какое заключение ты можешь сделать теперь?» На втором уровне вы полностью опровергаете свой негативный ум, а на первом уровне вы обретаете контроль над всеми положениями и уверенность, что вы можете медитировать и можете достичь результата, реализации. На первом уровне, если даже вы не можете медитировать, самое главное – чтобы у вас под контролем были все положения. Вы должны держать в памяти все положения, понемногу проводить анализ каждого из них и таким образом осуществлять полный систематический контроль. Это очень мощная аналитическая медитация.

Далее второй уровень. На втором уровне ваш ум уже хорошо подготовлен, и вы начинаете настоящий «футбольный матч», настоящий диспут со своими негативными эмоциями. Например, медитация на преданность Учителю. В отношении преданности Учителю у вас в настоящий момент присутствует извращенное сознание. Это извращенное сознание вам нужно устранить из своего ума. Прежде всего, вам нужно знать, в чем состоит это извращенное сознание, чтобы знать, что устранять. Это извращенное сознание находится в

глубине вашего ума, и оно говорит вам, что ваш Духовный Наставник – не Будда. Извращенное сознание уже сделало такой вывод. Почему? Потому что Духовный Наставник является вам в виде обычного человека, а не Будды, то есть в этом случае ваш ум подобен уму маленького ребенка. Когда ребенок едет в машине, то деревья являются ему движущимися, и он делает вывод, что деревья движутся. Вы точно так же, как ребенок, уже сделали вывод, что Духовный Наставник является обычным человеком, потому что он кажется вам обычным человеком.

Для того чтобы устранить это извращенное представление, существует аналитическая медитация на преданность Учителю. Сначала вы размышляете о преимуществах преданности Учителю, а после этого переходите к диспуту со своим извращенным умом. Вы задаете ему вопрос: «Как ты сделал вывод о том, что мой Духовный Наставник – не Будда, на основе чего? Поскольку ты, мой ум, уже сделал вывод о том, что мой Духовный Наставник – не Будда, приведи мне хоть одно доказательство, что он – не Будда», и вы начинаете диспут со своим умом, выслушивая его доказательства. Он вам скажет, что Духовный Наставник кажется обычным человеком, но это – логическое противоречие: если какой-то человек кажется вам честным, то он не обязательно на самом деле является честным человеком. Все обманщики стараются иметь видимость честных людей и кажутся честными. Здесь есть противоречие. Поэтому видимость не является критерием того, чтобы доказывать что-либо. В результате проведения такого диспута ваш ум соглашается: «Хорошо, я не могу точно сказать, Будда мой Духовный Наставник или не Будда». Это прогресс.

Далее вы переходите ко второму уровню. Вы высказываете предположение о том, что есть большая вероятность того, что мой Духовный Наставник – Будда. Вы приводите цитаты, в которых говорится, что ваш Духовный Наставник является основным проводником деятельности Будды. Размышления над пунктами медитации приводят вас к мысли о том, что есть большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Тогда ваш ум скажет: «Да, согласен, есть большая вероятность того, что мой Духовный Наставник – Будда, но все равно для этого предположения нет достаточных доказательств». На это вы ответите: «Даже если он не Будда, я буду видеть его Буддой – для меня в этом одни только преимущества. Если мой Духовный Наставник – Будда, но я не вижу его как Будду, то я не получу благословения Будды. Если же мой Духовный Наставник – не Будда, но я считаю его Буддой, то в этом для меня одни лишь преимущества».

Далее вы рассуждаете: «Посмотри с точки зрения доброты – мой Духовный Наставник добрее ко мне, чем все Будды». С этим положением согласится не только ваш позитивный ум, но и все аспекты вашего ума. Они скажут: «Да, мы согласны с тем, что мой Духовный Наставник – это Будда. Если мы будем видеть его Буддой, то для нас в этом будут одни лишь преимущества». Далее вы вспоминаете о преимуществах преданности Учителю и говорите себе: «Видеть Учителя Буддой – это правильно, в этом нет опасности». Так вы анализируете всё глубже и глубже и порождаете определенное искусственное чувство преданности Учителю. Это второй уровень, то есть уровень, на котором вы порождаете искусственное чувство преданности Учителю. От извращенного сознания вы переходите к сомнению, от сомнения – к правильному предположению. Проводя анализ всё глубже и глубже, вы говорите: «Да, это правильно», – и у вас возникает искусственная убежденность.

Аналитическую медитацию первого уровня, которая проводится для контроля над положениями, вы выполняете при переходе от извращенного сознания к сомнению и от сомнения – к правильному предположению. От правильного предположения к убежденности вы переходите с помощью аналитической медитации второго уровня. Она

существует для того, чтобы ваша убежденность стала более сильной. На втором уровне вы уже имеете сильную убежденность, но это искусственная убежденность, она пока еще не спонтанная.

Теперь, когда вы уже породили искусственную убежденность во всех положениях преданности Учителю, для того чтобы добиться спонтанного чувства вам необходима шаматха. Без шаматхи вам очень трудно будет достичь спонтанной реализации, а с шаматхой ваша реализация становится спонтанной. Например, когда вы запоминаете какой-то текст, то позже вам уже легче его вспомнить, и вы спонтанно его произносите. Даже если вы думаете о чем-то другом, то можете автоматически произносить этот текст. Спонтанная преданность Учителю – это такая преданность, которую вы порождаете без всякого анализа, спонтанно, только услышав имя Будды Ваджрадара или имя вашего Духовного Наставника. При этом чувство преданности Учителю возникает спонтанно.

В отношении других тем, например, драгоценной человеческой жизни, как только вы слышите сочетание слов «драгоценная человеческая жизнь» – у вас сразу же возникает спонтанное чувство. Это называется спонтанной реализацией. В настоящий момент у вас есть спонтанная реализация гнева. Человек, который долгое время негативно анализировал что-то в отношении другого человека, если он слышит только имя этого человека, у него спонтанно возникает гнев. Он только что смеялся и вдруг услышал имя этого человека, например, Андрей, и всё – лицо становится красным. Ему не надо напрягаться, чтобы вспомнилось все плохое в отношении Андрея, потому что его ум приучен к этому. В результате его настроение испорчено, пропал аппетит – это негативная аналитическая медитация.

Признаком того, что у вас возникла спонтанная бодхичитта, является следующее. Если вы слышите сочетание слов «матери – живые существа», то у вас спонтанно возникает чувство любви, сострадания и мысль: «Пусть я достигну состояния будды – это моя мечта». Когда вы слышите слова «матери – живые существа», у вас спонтанно возникают мысли о том, что ваши матери под влиянием неведения постоянно вращаются в низших мирах, вращаются в сансаре: из трех возникают два, из двух – семь из семи – три, так они вращаются в сансаре. «Пусть я смогу достичь состояния будды, чтобы освободить их из этого цикла страданий, чтобы избавить их от неведения» – такое чувство у вас возникает спонтанно.

Все зависит от тренировки. Если вы постоянно тренируетесь, то можете достичь такого результата, и в этот момент вы становитесь бодхисаттвой. В этом случае ваша жизнь становится невероятной. Бодхичитта как алхимия – она превращает ваши тело, речь и ум в золото. С того момента как вы обретаете бодхичитту, вы становитесь святым существом, вы становитесь объектом простираения для людей и богов. В одной из Сутр Будда говорил: «Если вновь рожденному бодхисаттве, который наслаждается жизнью, расслабляется, понадобится ехать в колеснице, но не найдется лошади, чтобы тянуть эту колесницу, то все будды и бодхисаттвы спустятся с небес и потянут эту колесницу с надеждой, что этот бодхисаттва станет источником счастья для всех живых существ». Когда вы развиваете бодхичитту, то становитесь принцем царей всех вселенных. Например, если кто-то хочет стать царем, то он делает все возможное, чтобы им стать. Он спрашивает всех вокруг о том, каким же образом можно стать царем? Но даже царем он будет лишь на время. Когда вы обретаете бодхичитту и становитесь бодхисаттвой, то становитесь настоящим принцем всех вселенных жизнь за жизнью, и не только это – вы становитесь источником счастья для всех живых существ, а для этого вам необходимо найти все возможные методы. Вы говорите: «Даже если у меня уйдет целая кальпа для того, чтобы медитировать и стать бодхисаттвой, я готов к этому». Если же вы говорите, что хотите очень быстро стать

буддой, то у вас очень слабый ум. В настоящий момент даже не думайте о быстром пути. Думайте так: «Даже если придется практиковать целую кальпу, я готов к этому, чтобы достичь состояния бодхисатвы». В настоящий момент, когда вы думаете о том, чтобы быстро продвигаться по пути – это игра вашего эго.

Ваше эго ленивое: оно хочет быстро стать буддой без какого-либо труда. Ваше эго всегда вас обманывает, оно говорит: «Безначальное существование – это обман». Даже когда вы слушаете Дхарму, ваше эго вас обманывает, оно говорит: «Ты достиг высокого уровня, поэтому тебе подходят практики высшей Тантры. Тебе надо быстро стать буддой, ты единственный, исключительный человек. Это остальные ничего не знают, у них начальный уровень, а ты – самый особенный». Вот так ваше эго обманывает вас, не пускайте эго в ваш ум! Думайте о том, что достичь состояния будды очень непросто, для этого нужно медитировать в течение целой кальпы, готовьтесь к этому.

Развить бодхичитту также очень трудно. Тот, кто готов в течение долгого времени развивать бодхичитту, разовьет ее быстрее, чем тот, кто хочет развить ее очень быстро – этот человек будет самым последним. Когда в уме породится бодхичитта, ваше эго исчезнет. Когда есть ум, с большой любовью, с особой силой заботящийся о других, то эго нет. Ваши мысли станут другими: в них появятся сильные любовь и сострадание. Ваш ум будет говорить: «Для меня кальпа – это ничто, но живые существа так страдают! Ради них я хочу стать буддой хотя бы на один миг быстрее. Сколько живых существ я смогу спасти за этот миг! Ради блага других я хочу на один миг быстрее стать буддой! Тогда я смогу в течение многих кальп спасти живых существ из низших миров! Я буду давать им учение. Они не видят действия закона кармы – я дам им знания и спасу им жизнь. Ради себя мне это не нужно, а ради блага живых существ, о Будда Ваджрадхара, пожалуйста, благословите меня стать буддой как можно быстрее!» В этот момент вы станете подходящим сосудом для Тантры. Когда у вас возникнет такое чувство, породится бодхичитта, то ночью к вам придет Будда Ваджрадхара и напрямую передаст вам тантрическое посвящение. Если вы готовы, то вам необязательно искать другого Учителя – он сам к вам придет и даст посвящение. А пока у вас бодхичитты нет. До свидания.