

Итак, как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым.

Сегодня, в субботу, учение по медитации. Вам нужно понимать, что буддийская философия и медитация очень сильно взаимосвязаны. Не стоит думать, будто это отдельные друг от друга понятия. Во время учения по философии объясняется основной механизм, а во время учения по медитации – техника, то есть каким образом используется этот механизм. Поэтому без общего понимания философии, просто слушая технику, вы не сможете правильно медитировать.

Каждый аспект учения является очень важным. Не думайте: «Мне нравится философия, поэтому я буду получать учение только по философии» или «Мне нравится медитация, поэтому я буду получать учение только по медитации». Это крайность, привязанность, что неправильно. Привязанность к тантре, махамудре или дзогчену тоже неправильна.

Атиша говорил: «Все Учение Будды, даже каждый его слог, предназначено для того, чтобы существо достигло состояния будды». Так, если вы считаете какую-то часть Учения Будды необязательной, тем самым вы оскорбляете Дхарму, о чем написано в Ламриме. Оскорбление Дхармы – это очень тяжелая негативная карма. Если вы говорите, что мы практикуем Махаяну, поэтому хинаянские учения не обязательны, то это также оскорбление Дхармы. При изучении Махаяны вам необходима очень хорошая основа в виде хинаянского учения; без Хинаяны вы не сможете практиковать Махаяну. Основное учение Хинаяны – учение по четырем благородным истинам. Практик Махаяны должен более глубоко понимать учение по четырем благородным истинам; его практика должна быть еще более глубокой практикой, чем практика Хинаяны. Для практикования тантры необходима очень хорошая основа в виде сутры. В особенности, учение по бодхичитте, которое во многом основано на учении по четырем благородным истинам. Обретя бодхичитту, придерживаясь воззрения школы Мадхьямаки Прасангики, которое объяснял Нагарджуна, и практикуя тантру, вы становитесь настоящими практиками тантры. В противном случае у вашей тантры нет никакой основы. В тантрах объясняются особые, уникальные техники, но без перечисленных трех основ пути эти техники тантры совершенно не будут работать.

Теперь, что касается медитации. Медитация на шаматху является очень важным шагом как для реализации сутры, так и для реализации тантры. Без шаматхи никто не достигал высоких реализаций. Будда выделял три вида мудрости. В опоре на эти три вида мудрости мы освобождаемся от сансары. В коренных текстах Будда говорит: «Первая мудрость – это мудрость, возникающая из слушания учения». Это вы очень легко можете понять, основываясь на собственном опыте: каждый раз, когда вы получаете учение, ваш ум становится немного более мудрым.

Несколько лет назад вы бы, не колеблясь, убили любое существо. Например, комара. Сейчас у вас появилось такое терпение, такая мудрость, что даже если комар будет мешать вам всю ночь, вы его не убьете. Это терпение у вас возникло из мудрости, из понимания того, что если вы вредите другим, то тем самым вы вредите себе. Подобным же образом, получая учение, сколько таких глаз мудрости вы у себя открыли? Эта мудрость бесценна, хотя вы ее получили просто из слушания учения. Эта мудрость может решать ваши проблемы. Ваши деньги не могут решить всех ваших проблем. На деньги нельзя купить гармонию в вашей семье, но ваша мудрость может создать гармонию в вашей семье. Даже проблемы размером со слона ваш мудрый ум может преобразовать, трансформировать в проблемы размером с муху. Если у вас нет мудрости, только деньги, то даже маленькие проблемы размером с муху вы превращаете в слона. Вы можете это видеть вокруг себя, по телевизору, или поговорив со своими друзьями. Вы поймете, что люди, у которых есть только деньги, не

могут решить всех своих проблем. Без мудрости они усугубляют свои проблемы. Итак, много лет вы получаете учение, и хотя вы не достигли высоких реализаций, но у вас есть одна реализация – это мудрость, возникшая из слушания учения. У вас есть реализация, но эта реализация возникла не на основе медитации, потому что вы не знаете как правильно медитировать, но знаете, как слушать учение.

Однако не у всех моих учеников есть мудрость, возникшая из слушания. Почему? Потому что многие из моих учеников даже не знают, как правильно слушать учение. В Ламрима очень ясно объясняется, как правильно слушать учение. Слушайте учение с отсутствием трех изъянов сосуда ума. Если вы получаете учение с неправильной мотивацией, высокомерием, то это грязный сосуд ума. Тогда, какое бы учение вы ни получали, вы не обретаете мудрость, ваш ум становится более глупым. Почему? Потому что у вас больше высокомерия, вы становитесь более эгоистичным. Поэтому, для того, чтобы обрести мудрость, возникающую из слушания учения, вам нужно знать, как правильно слушать учение.

У других учеников, которые знают, как правильно слушать учение, я вижу, что каждый год они добиваются все большего и большего прогресса – становятся более и более скромными. Не важно, сколько учений вы получили, важно, насколько качественно вы их слушали. Чистота учения возникает из слушания учения с чистой мотивацией, поэтому каждый раз перед началом учения я напоминаю о необходимости порождения правильной мотивации: получайте учение, чтобы укротить свой ум. Не менее важно получать учение с шестью осознаниями, тогда приобретенные знания становятся для вас драгоценными. Во времена Будды основное количество его учеников достигали реализаций во время слушания учения. Кхедруб Ринпоче также познал пустоту во время получения учения от Ламы Цонкапы.

Следующий вид мудрости – мудрость, возникающая из обдумывания. Итак, вы обретаете мудрость на основе слушания учения и вновь и вновь обдумываете эти положения, в результате ваша мудрость становится еще более прочной. Например, когда вы получаете учение, ваш ум становится более мудрым, но затем, когда я уезжаю, вы становитесь такими же, какими были раньше. Это говорит о чем? Это говорит о том, что у вас не появилось мудрости, возникшей из обдумывания. Мудрость, возникающая из слушания очень полезна, но она быстро пропадает, как радуга. Для того, чтобы ваша мудрость стала более прочной, очень важно вновь и вновь обдумывать эти положения, только тогда вы обретете мудрость, возникшую из обдумывания. Мудрость, возникающая из обдумывания, является более прочной. Можно сказать, что основную часть времени вы мудрые люди.

Третий вид мудрости – мудрость, возникающая из медитации. Не думайте, что медитируя, вы обретете мудрость, возникшую из медитации. Да, тело находится в позе медитации, но ум совершенно не медитирует. В отношении мудрости, возникающей из медитации, даются очень ясные объяснения: такую мудрость вы обретаете только после развития шаматхи. В противном случае вы не сможете обрести мудрость, возникающую из медитации. Без шаматхи ее невозможно обрести. В прошлом это было невозможно, это невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Без бодхичитты вы не можете быть практиком Махаяны. Если вы не практики Махаяны, то также невозможно быть практиками Тантраяны, Ваджраяны. Ваджраяна – сущность Махаяны. Если вы не практики Махаяны, то как вы можете практиковать сущность Махаяны, то есть Ваджраяну?

Бодхисаттвы, испытывая великое сострадание, рассуждают: «Если потребуется кальпа для достижения состояния будды, это не страшно. Но живые существа непереносимо страдают, поэтому мне необходимо стать буддой как можно скорее, чтобы я смог помогать и приносить благо живым существам». Вот для таких учеников, для таких бодхисаттв Будда

Ваджрадхара передал учение по Ваджраяне, а не для таких людей, которые живут в настоящее время – эгоистичных, ленивых, которые ради своего блага хотят как можно скорее стать буддой. Таким людям даже передавать мантры неправильно. Ваджрапани, главный держатель учения тантры, говорит в коренных текстах, что тем, кто не имеет бодхичитты, нельзя передавать учения по тантре. Ваджрапани придерживался этого очень строго. Поэтому вам нужно понимать, что без бодхичитты невозможно практиковать Махаяну или Ваджраяну. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем.

Без отречения невозможно достичь реализации Хинаяны, поэтому врата в Хинаяну – отречение, врата в Махаяну – бодхичитта, врата в буддизм – прибежище. Это очень важные основополагающие вещи, которые вы должны знать. Вот в этом у вас должна быть стопроцентная убежденность. Но это очень грубая, общая схема. Если вы хотите добраться в какое-то место, то для начала вам нужно хотя бы представить пункт назначения: вы добираетесь в некий главный город, а затем добираетесь до нужного места. Без этого города невозможно добраться до места. В Ламрима очень ясно объясняется, что шаматха является основой для всех реализаций. Здесь под реализацией понимается мудрость, возникающая из медитации.

Вы должны ясно понимать, как бы вы себя ни называли: йогином Ямантаки, йогином Чакрасамвары или йогином Гухьясамаджи, практикующим махамудру или дзогчен, – без шаматхи это невозможно. Без прибежища вы даже не становитесь буддистом. Без отречения у вас нет основы Хинаяны и Махаяны. Без бодхичитты вы не становитесь практиками Махаяны. Без мудрости, постигающей пустоту, вы не можете подсесть сансару под корень. Лама Цонкапа говорил, что отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, – три самых главных аспекта пути. Для достижения реализации отречения крайне необходима шаматха. Без шаматхи это возможно, но это очень сложно. Только те, у кого есть отпечатки из предыдущих жизней, имеют возможность достичь реализации без шаматхи.

Итак, шаматха для нас очень важна. Недавно Его Святейшество Далай-лама в Варанаси очень высоко говорил о шаматхе, напоминая о том, как важно ее развивать. И в начале и в конце Его Святейшество делал особый упор на то, что в настоящее время те люди, у которых есть время, должны развивать шаматху. Он отметил, что если бы у него было время на развитие шаматхи, он был бы очень счастлив ее развивать. Я, услышав его речь, понял, что Его Святейшество Далай-лама адресует это нам, потому что мы занимаемся проектом по развитию шаматхи. Я также был очень рад, что Его Святейшество ценит и знает о нашей работе; перед нами особая ответственность за этот проект. Теперь вам нужно полностью сосредоточиться на том, чтобы развить шаматху. Достижение шаматхи кем-то из учеников станет важным событием в истории возрождения буддизма.

В настоящее время буддизм деградирует. Каждая религия деградирует, не только буддизм. Каждая религия становится сейчас более материалистичной – это основная причина деградации. Будда давал соответствующие пророчества. Мы со своей стороны также можем что-то сделать, чтобы возродить буддизм. Если мы сможем внести вклад в такое возрождение, то это будет самым лучшим подарком для будущих поколений.

В действительности, буддизм обладает универсальными знаниями. Если кто-то из нас сможет применить эту теорию на практике, по-настоящему развить шаматху, то это явится доказательством того, что буддизм не просто теория, а настоящая наука об уме. Без подобных свидетельств вы не можете доказать это; слова здесь бессильны.

Поэтому у меня возникла следующая идея: вместе с группой учеников, развивающей шаматху, будут присутствовать ученые и следить, каким образом эти ученики достигают прогресса с первой стадии и выше, и как меняется их ум. Группа ученых в Новосибирске очень заинтересована этой темой. У ученых, которые относятся к Академгородку в Новосибирске, тоже есть проект по изучению изменений, происходящих в мозге по мере развития шаматхи. Это очень полезно для общества.

Иногда я говорю: «Излагая буддийское учение от имени буддиста, я не принесу большой пользы. Но учение Будды, если его преподносить как универсальное знание, принесет огромное благо». Воспринимайте Будду как обычного человека с высоким, научным складом ума. В буддизме нет такого, будто один бог все создал, а Будда записал. Нет, Будда сам открыл все это. Поэтому буддизм – наука. Будда говорил: «Я не создал закон кармы, я просто открыл его». Поэтому, когда Будда передавал это учение, он передавал его как научное открытие. Тогда почему нам нужно использовать его как что-то, принадлежащее буддийской религии? Поэтому, читая в коренных текстах «это Слова Будды», вы сталкиваетесь с научным подходом к изложению учения. Так, если мы будем преподносить учение Будды как науку об уме, подобно Эйнштейну, преподнесившему теорию относительности, это поможет очень многим людям. Основная теория Эйнштейна – теория относительности. Основная теория Будды – теория взаимозависимости.

В теорию взаимозависимости включено большое количество интересных учений. Вы сможете с ее помощью открыть для себя очень многое. И основываясь на теории взаимозависимости, вы сможете открыть для себя также свою собственную безначальную эволюцию и понять, что ждет вас в будущем. Эта теория взаимозависимости просто невероятна. Она вам показывает то, кем вы были в прошлом, кем вы являетесь в настоящем и кем вы станете в будущем. Будда говорил, то, кем вы были раньше, судите по тому, кем вы являетесь сейчас, а кем вы станете в будущем, судите по тому, что вы делаете в настоящем. Это и есть теория взаимозависимости. Понимая теорию взаимозависимости все глубже и глубже, вы откроете свой глаз мудрости и сможете с его помощью видеть то, что не видят обычные люди. Я хотел бы подчеркнуть: если группа людей будет медитировать, развивать шаматху, то они внесут вклад не только в возрождение буддизма, но также принесут пользу обществу, доказав, что буддизм является наукой об уме.

Итак, этот проект, которым мы занимаемся, проект шаматхи, очень важен. Недавно я утвердил архитектурный проект дома для развития шаматхи. Вы можете посмотреть на него на сайте geshe.ru. Дом выглядит следующим образом: это очень большое круглое двухэтажное здание; на первом этаже располагаются три комнаты, кухня, туалет и душ; также там будет стоять очень большая статуя Будды как в настоящем храме; на втором этаже построят семь небольших комнат для медитаций. Вы будете спускаться вниз для принятия пищи, поэтому выходить куда-то из дома шаматхи не придется.

Итак, если вы будете заниматься интенсивным развитием шаматхи в течение пяти-шести месяцев, вы, может быть, не достигнете реализации шаматхи, но сможете реализовать третью или четвертую стадию медитации. Если ваш ум достигнет третьей или четвертой стадии, то ваш ум станет особенным, сверхъестественным. Обычные люди не обладают таким умом.

Сейчас во всех центрах собирают денежные подношения на этот проект. Если у вас есть средства, вы можете их поднести. Во-первых, этот проект по развитию шаматхи вы сможете сами использовать; во-вторых, оно принесет много пользы будущим поколениям.

Я против того, чтобы люди отдавали свои последние деньги. Если дело касается ваших последних денег, не отдавайте их. Если у вас есть деньги, то вы можете, скажем, пять, три или два процента этих денег поднести, то есть в таком количестве, чтобы для вас это в уме не составляло проблемы. Иногда люди делают подношение, потом думают: «Зачем я столько дал?», заслуги уничтожаются. Поэтому верно оценивайте свои возможности и, сделав подношение, размышляйте: «Наверное, я дал мало, недостаточно». Это очень хорошо. Ваши заслуги возрастут. Это чистый ум. «Я дам потом, но пока у меня не хватает, в будущем я хочу сделать еще большее подношение», – это правильный подход.

В некоторых религиозных сектах используют эмоции людей, говорят: «Вот вы самые лучшие ученики, самые щедрые, надо дать все ему, переписать вашу квартиру». Это большой обман. Не надо ничего давать из эмоций. Думайте холодной головой: «Это очень правильный проект. Это не чужой дом. Это мой дом. Это наш медитационный центр. Я могу там медитировать. В будущем сколько людей смогут там медитировать! О, как хорошо! Это святой проект, чистый проект! Это не личный проект какого-то человека – это общее! О, да, да, да! Я могу сделать в это вклад!»

Я знаю, что в настоящий момент многие религиозные секты используют эмоции людей, чтобы так выдавливать из них деньги. Поэтому, когда доходит вопрос до подношений, мне очень трудно говорить о том, чтобы люди сделали подношение. Поэтому я вам не советую делать слишком большие подношения. Делайте подношения в соответствии с вашим бюджетом. Тем не менее, какой-то вклад сделайте. Для вас это будет очень важно. Сделайте это с чистой мотивацией. Но сделаете вы подношение или нет, значения не имеет, мы в любом случае построим этот дом. Поэтому мы даем вам шанс сделать вклад. Я не хочу отдавать этот шанс только одному или двум большим бизнесменам. Я хочу, чтобы такой шанс был у всех.

Итак, очень важно, чтобы председатели в центрах, собирая подношения, вели учет, список, в котором указывается преподнесенная сумма и ставится ваша подпись. Может случиться такое, что вы дали больше, чем записано на бумаге. Но вы будете точно знать, если ваша подпись есть, то сумма не изменится. Я сейчас не говорю о том, что председатели могут быть нечестными. Это просто вопрос системы. Создание такой системы очень важно. У нас должна быть очень хорошая система, чтобы все знали: деньги идут в правильном направлении. Потому что в будущем, когда люди начнут медитировать, нам также будут необходимы подношения для их поддержки. Если каждый сделает лишь небольшое подношение, это будет очень полезно для людей, находящихся в медитации. Даже сто рублей для них окажутся очень полезными! Когда вы будете медитировать, другие люди тоже будут делать подношения. Я хочу создать такую систему, чтобы каждый человек знал, что его сто рублей пойдут для людей, медитирующих на Байкале, а не кому-то лично. Поэтому все медитирующие люди будут бесплатно получать еду. Когда настанет ваша очередь медитировать, вы тоже будете питаться бесплатно, потому что делали подношение, и у вас есть право получить его.

Я знаю, что сейчас ведется прямая трансляция по Интернету этого учения, и поэтому я бы хотел рассказать людям о наших планах и проекте. Саша сказал, что в прошлый раз слушали прямую трансляцию по Интернету шестьдесят пять человек. Сейчас это сто шестьдесят человек, даже не человек, а сто шестьдесят подключений. С каждым разом количество подключений растет. Сейчас проект строительства дома по шаматхе утвержден окончательно. Уже заказано очень хорошее дерево для строительства и скоро первую партию этого дерева завезут из Иркутска в Улан-Удэ, на Байкал. Это не просто пустой проект; это процесс, который идет уже сейчас. Но я бы хотел заметить, что просто

подготовить дом недостаточно: вам самим также необходимо подготовиться для развития шаматхи.

Первая основная подготовка – это ваша чистая мотивация. Медитируя с неправильной мотивацией, вы потратите впустую и свою и мою энергию. Также вы будете занимать место того, кто мог бы развить шаматху. Поэтому вы должны развить шаматху для того, чтобы укротить свой ум, сделать его более здоровым, а не ради мирских забот, репутации или славы. Вы должны понимать, что здоровый ум – самое главное в жизни. Если у меня будет здоровый ум, то я смогу помочь не только себе, но и многим другим людям. Я смогу стать источником счастья для живых существ, именно для этого мне необходимо развить шаматху. Для собственного блага мне необходимо развить шаматху. Для блага других также мне необходимо развить шаматху. Для временного счастья мне необходима шаматха. Для долговременного счастья мне необходима шаматха. Для своего собственного блага мне нужна шаматха. Для блага других мне также нужна шаматха. Для того чтобы сохранить учение Будды, мне нужна шаматха. Для того чтобы будущим поколениям указать хороший путь, мне нужно развивать шаматху. Это правильная мотивация: «Сейчас я хочу медитировать, чтобы добиться поставленных целей». Это первая основная подготовка, но одной лишь правильной мотивации недостаточно. Необходимо хорошо понимать, как можно развить шаматху, но этого также недостаточно. Важно проделать основополагающие практики нёндро.

Основная цель практик нёндро – накопить высокие заслуги и очистить негативную карму. А если вы не очистите негативную карму, если не накопите высоких заслуг, то есть опасность того, что во время медитации вы сойдете с ума. Почему в Европе, в Америке люди медитируют, потом через два года у них «едет крыша»? Потому что нет заслуг, правильной мотивации и полного знания теории. Только теории недостаточно. Например, в бизнесе нельзя просто купить, а потом продать. В этом деле существует много нюансов: когда купить, где купить, как купить, как надо торговать и прочее.

Точно также это относится к медитации. Как держать объект медитации? Когда крепко держать его, когда немного ослабить? Существует много тонкостей. Вам необходимо знать всю теорию. Каковы ошибки медитации? Каковы противоядия от их совершения? Каковы шесть сил, которые помогают вам продвигаться в медитации? Каким образом использовать эти шесть сил? А если вы не знаете, что представляют собой шесть сил и как их использовать, то как вы сможете добиться прогресса? Прогресса не будет. Медитация очень похожа на науку. В науке знают, какой потенциал имеют различные частицы, какую энергию они имеют и каким образом использовать это. Так возникает материальный прогресс. Если вы не знаете уровень потенциала и как его развивать, прогресса не будет. Также в отношении ума: какая у ума хорошая сторона, какая плохая, каким образом уменьшить омраченную сторону ума и каким образом увеличить позитивные эмоции – это все наука об уме. Поэтому очень подробное теоретическое учение является крайне важным.

После изучения теории вам необходимо также проделать определенные практики нёндро. Как я вам уже говорил, если вы не проделаете практики нёндро, то можно сказать, что поле вашего ума будет сухим. Это будет не просто сухое поле ума, на нем будет множество камней, сорняков. Какое бы семя вы ни посадили на такое поле, прорасти оно не сможет.

Здесь первая практика – это практика прибежища. Вам нужно понимать, что практика прибежища предназначена для того, чтобы одновременно очищать негативную карму и накапливать высокие заслуги. Так на поле вашего ума вы устраняете всевозможные камни, а также орошаете это поле водой высоких заслуг. Так вы понемногу подготавливаете поле вашего ума.

Из четырех подготовительных практик, в первую очередь, очень важна практика прибежища. Первое – начитывание ста тысяч мантр прибежища. Второе – начитывание ста тысяч мантр Ваджрасаттвы. Третье – начитывание ста тысяч мантр гуру-йоги. Четвертое – сто тысяч подношений мандалы. Не обязательно делать эту практику отдельно. Каждый раз, когда вы выполняете практику, делайте подношение мандалы. Первые три практики являются очень важными.

В отношении простираций. Если физическая форма позволяет сделать сто тысяч простираций – очень хорошо. Или, например, каждый день во время ретрита по практикам нёндро, делать по сто простираций, тоже очень хорошо. Каждый день, скажем, во время практики прибежища вы также выполняйте двадцать пять, пятьдесят или сто простираций и подношений мандалы, но это на ваше усмотрение.

Меня попросили передать обет прибежища. В первую очередь, я передам вам обет прибежища, а далее объясню, каким образом выполнять ретрит по прибежищу. Подробные объяснения уже были даны раньше, поэтому вы услышите краткий комментарий. Таким образом, вы получите прямую передачу практики нёндро, что очень важно. Я бы хотел напомнить: в духовной области без получения прямой передачи от Духовного Наставника очень трудно достичь реализаций. Практически невозможно. Поэтому Духовный Наставник играет крайне важную роль в отношении достижения реализаций. Я не говорю, что я очень особый человек, но говорю это ради вашего блага. Если вы мне не верите, то не страшно, вы можете идти по любому пути, однако своим близким ученикам, тем, у кого есть ко мне доверие, я говорю, что получать прямую передачу от Духовного Наставника очень важно.

Марпа и Наропа говорили, что без Духовного Наставника невозможно достичь реализаций и советовали всем сердцем положиться на Духовного Наставника. Великий индийский махасиддха Падампа Сангье советовал: «Положитесь на Духовного Наставника. Он сможет помочь вам добраться до того места, до которого вы хотите добраться. Но если вы ему не доверяете, то вы никуда не придете». Но, с другой стороны, я также говорю, что это не означает, будто вам нужно делать все сказанное Учителем. Если ваш Духовный Наставник говорит вам сделать что-то, противоречащее Дхарме, то не делайте этого. Например, если я говорю вам продать дом или квартиру, принести деньги, не надо делать этого – это не согласуется с Дхармой. Но даже если я такое вам скажу, ничего не отвечайте, подумайте, может быть, Учитель меня проверяет. Также не теряйте веру в Учителя.

Тилопа говорил Наропе: «Если бы у меня был хороший ученик, то он бы принес мне принцессу, чтобы она стала моей супругой». Наропа, не думая о том, плохой Тилопа или очень любит женщин, сразу же отправился за принцессой. Его сильно побили. Затем пришел Тилопа и поинтересовался у Наропы: «Тебе больно?» Наропа ответил: «Да, очень больно». «Есть ли у тебя сожаление?» – спросил Тилопа. Наропа сказал: «Нет никаких сожалений». Тилопа произнес слова «Нет боли, нет страданий», щелкнул пальцами, и у Наропы прошла боль. Таким образом Наропа выполнил двенадцать проверочных упражнений и развил очень сильную чистую преданность Учителю. Все те, у кого есть чистая преданность Учителю, за одну жизнь достигают состояния будды. Посмотрите в прошлое, в котором было огромное количество высоких мастеров: те, кто нарушал преданность Учителю, не достигли реализаций, сколько бы они после этого ни выполняли практики, даже зоны и зоны. Никто эту теорию не создавал, это механизм.

Духовный Наставник к вам невероятно добр, указывая путь к освобождению, открывая ваши глаза, и если вы его предаете, срабатывает механизм кармы: если человек к вам добр, но вы не отвечаете ему тем же, то тем самым вы создаете негативную карму. По значимости после

Духовного Наставника идут ваши родители. Они к вам очень добры, если вы плохо к ним относитесь, то это тяжелая негативная карма. И будды и бодхисаттвы также заботятся о вас больше, чем о себе, и если вы в их адрес произносите плохие слова, а это святые люди и очень весомый объект, то вы накопите очень тяжелую негативную карму. Это механизм кармы.

Преданность Учителю не создана в Тибете. Нет такого понятия как «ламаизм». Будда сам в коренных текстах очень ясно говорил о том, что иметь преданность Духовному Наставнику крайне важно. Но действительно ли Духовный Наставник является Буддой или не является, это неважно. Для вас он добрее, чем Будда. Он указывает вам путь. В Ламрине не говорится, что ваш Духовный Наставник – Будда. В Ламрине говорится: если вы будете видеть своего Духовного Наставника Буддой, то для вас в этом будут одни лишь преимущества. Нет такого доказательства, что ваш Духовный Наставник – Будда. Но есть большой шанс, большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. В настоящее время Будда приносит благо живым существам. И для того чтобы помочь живым существам, Будда также может явиться в эманации животного. Будда Майтрея для того чтобы помочь Асанге, явил себя в облике собаки. Почему же Будда не может явить себя в эманации Духовного Наставника для того чтобы указать вам путь к освобождению? И поэтому в отношении Духовного Наставника существует очень большая вероятность того, что это эманация Будды, потому что есть причины. Даже если он не Будда, но я буду видеть его Буддой, то я обрету блага опоры на Будду.

Поэтому пусть те, кто обладает высокой преданностью Учителю, содержат эту преданность в чистоте, для вас в этом будут очень большие преимущества. Не беспокойтесь, я никогда не злоупотреблю вашей преданностью. Никогда! Если вы преданны мне, то вы в надежных руках. Мне не нужны ваши деньги. Мне не нужно, чтобы вы были полезны мне. Вы в надежных руках, потому что у меня есть некоторое сострадание. Не беспокойтесь. Это сострадание заботится о вас больше, чем я забочусь о собственном благе. В настоящий момент я даю вам подробный комментарий к учению по преданности Учителю из сострадания. Мое эго не хочет произносить эти слова. Мое эго спрашивает: «Зачем ты это рассказываешь? Они будут думать неправильно!» Я отвечаю: «Пусть думают неправильно. Самое главное – это для них должно быть полезно». Снова мое эго: «Не говори о преданности Учителю, они будут думать неправильно!». Мое сострадание: «Пусть они думают неправильно, самое главное, чтобы им это было полезно». Поэтому, если вы попадете в руки ложному духовному наставнику, помните: если духовный наставник просит вас сделать что-то противоречащее Дхарме, не делайте этого. Тогда даже ложный духовный наставник ничего не сможет сделать. Для вас будет существовать лишь преимущества.

Преданность Учителю очень и очень важна. Если с преданностью Учителю вы будете развивать шаматху, то я могу вам сказать, что с вероятностью девяносто девять процентов вы сможете развить шаматху. Тем, кто будет развивать шаматху, я дам особые наставления о том, что ваш ум и ум Духовного Наставника неразделимы, я расскажу вам об особых техниках, и тогда развить шаматху будет еще легче. Речунгпа смог развить шаматху за семь дней, основная причина – очень чистая преданность Учителю.

А теперь обет прибежища. Визуализируйте меня в облике Авалокитешвары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной и в этот момент визуализируйте, как изо рта Будды над моей головой и из моего рта исходит белый свет, попадает вам в рот и остается в вашем сердце в виде чистого обета прибежища. А теперь повторяйте за мной. Передача обета прибежища: «НАМО ГУРУ БЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ».

Также меня просили передать мантру Ваджрасаттвы. После того как вы читаете сто тысяч мантр Прибежища, выполните практику начитывания ста тысяч мантры Ваджрасаттвы. Передача мантры Ваджрасаттвы: «ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ, МАНУ ПАЛАЯ, ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА, ТИШТО ДЕНДУ МЕМБАВА, СУТОКАЁ МЕМБАВА, СУПОКАЁ МЕМБАВА, АНУРАКТО МЕМБАВА, САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА, САРВА КАРМА СУЦАМЕ, ЦИТАМ, ЧИРИЯМ КУРУХУМ, ХА, ХА, ХА, ХА, ХО, БАГАВАНЕ ВАДЖРА МАМЕ МУНЗА, ВАДЖРАБАВА МАХА САМАЯ САТВА ХУМ ПЭ».

А сейчас передача мантры для простираций: «НАМО МАНДЖУШРИЕ, НАМО СОШИРИЕ, НАМА У ТАМ ШРИЕ СОХА».