

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, породить драгоценную бодхичитту. Чтобы породить бодхичитту, просто говорить: «Пусть все живые существа будут счастливы» недостаточно. Если вы сразу же начнёте медитировать на семь пунктов причины и следствия или на метод замены себя на других, эти техники не будут эффективны, потому что они очень высокие. Эти техники полезны для большого сердца.

Если вы размышляли над достоинствами бодхичитты и хотите породить её, то в качестве основы для её порождения крайне необходима медитация на все темы Ламрима, потому что во время порождения бодхичитты вы делаете очень большой акцент на порождении любви и сострадания. Любовь – это желание счастья всем живым существам. Если вы не знаете точно, что такое счастье, то какого счастья вы пожелаете другим? Тогда ваше желание: «Пусть все живые существа будут счастливы» будет просто желанием мирского счастья живым существам. Когда вы будете думать: «Пусть все живые существа избавятся от страданий», вы будете желать им избавиться от того, что обычные люди считают страданием, то есть от временных страданий.

В христианстве практикующие делают очень большой упор на освобождении людей от болезней, бедности и т.д. Действия матери Терезы были хороши, но не очень эффективны. Они устраняли определённые страдания, но всё равно они не изменили многого. Поэтому люди в Индии жаловались, что мать Тереза развращает людей, она делает их слабыми, не дает им ходить на своих ногах, делает их парализованными.

Поэтому, когда нет правильного понимания, что такое счастье и что такое страдание, вы можете что-то делать, но эти действия не будут эффективными. У вас будет эмоциональное чувство любви и сострадания, вам будет хотеться что-то сделать, но это будут ненастоящие любовь и сострадание. Это не великое сострадание, не великая любовь. Чтобы породить их, крайне необходимо понимание учения по четырем благородным истинам. Тогда ваши любовь и сострадание будут нерушимыми. В противном случае у вас порождаются эмоциональные чувства любви и сострадания, вы хотите помогать другим, но после того как встречаетесь с какими-то плохими условиями, вы уже говорите: «Я не хочу помогать другим». Чтобы породить великую любовь и великое сострадание, крайне важно медитировать на четыре благородные истины. Если вы себе не можете пожелать обрести такое счастье, то есть ум, полностью свободный от омрачений, как вы можете пожелать это другим живым существам?

Поэтому Шантидева говорил: «Человек, который во сне даже себе не может пожелать такого счастья, то есть обрести ум, полностью свободный от омрачений, как он может пожелать его другим?» Когда вы искренне желаете всем живым существам обрести безупречное счастье, вы желаете им не только освобождения от сансары, но также достижения состояния будды. Это означает, что вы желаете им избавиться от всех трёх видов страдания. Тогда ваш мудрый ум будет очень сильно желать: «Как было бы хорошо мне достичь состояния будды, чтобы жизнь за жизнь я мог приносить благо бесчисленному количеству живых существ. Я мог бы вести их к безупречному счастью». Для того чтобы породить эти два спонтанных чувства, очень важно медитировать на четыре благородные истины.

В медитации практиков Хинаяны и Махаяны на четыре благородные истины будет большая разница с точки зрения мотивации. Практики Хинаяны медитируют на четыре благородные истины, чтобы избавиться себя от страдания. Когда практики Ламрима медитируют на четыре благородные истины, у них не должно быть такой мотивации – избавиться только себя от страданий. Вы должны понимать: «Моя основная цель – это порождение бодхичитты. Чтобы породить бодхичитту, чтобы привести всех живых существ к безупречному счастью, я медитирую на четыре благородные истины как на основу». Медитация на четыре благородные истины – это основа для порождения бодхичитты.

Чтобы породить основу – отречение, очень важно уменьшить привязанность к этой жизни. Если вы не сможете уменьшить привязанность к этой жизни, то не сможете уменьшить привязанность к сансаре. Итак, чтобы породить бодхичитту, нужно уменьшить привязанность к сансаре. Вы понимаете, что одно из главных препятствий к порождению бодхичитты – это привязанность к сансаре. Ваш эгоистичный ум привязывается к сансаре, к желанным объектам. Это является препятствием к бодхичитте. Все хотят обрести бодхичитту. Даже если худшего человека в мире вы спросите: «Вы добрый?» – он улыбнётся и скажет: «Да, я добрый». Никто не будет говорить: «Я не добрый». Все рады, когда они добрые, смеются. Почему все этого хотят, но развивают с трудом? Вам мешает не злой дух. Вам мешает ваш эгоистичный ум: «Я, я, я. Я самый главный, я самый важный, все должны меня слушать. Если кто-то говорит что-то против меня, он сразу становится моим врагом. Если он говорит про меня что-то хорошее, он сразу становится моим другом». Вот так делятся люди. Ваш враг номер один – ваш эгоистичный ум. Потом он придумывает много хитрых комбинаций. Если он хочет обмануть даже своего Учителя, будд и бодхисаттв, это подобно тому, как слепой человек обманывает того, у кого есть зрение. Это смешно – они всё это видят. Поэтому ваши эгоистичные дела – это очень смешно.

Игры вашего эго – это самое главное препятствие к порождению бодхичитты. Поэтому медитация на четыре благородные истины крайне необходима для того, чтобы уменьшить привязанность вашего эго к объектам пяти органов чувств. Необходимо уменьшить привязанность ко всем сансарическим объектам через понимание того, что они ненадёжны. Если вы не уменьшите в своём уме определённые грубые омрачения, то драгоценная бодхичитта не сможет прорасти в нём. Когда вы медитируете на четыре благородные истины, над двенадцатизвенной цепью взаимозависимого возникновения, ваш ум естественным образом становится менее омраченным, ваши грубые омрачения успокаиваются. Тогда, если вы будете медитировать на развитие бодхичитты, на семь пунктов причин и следствия, на технику замены себя на других, это будет очень эффективно.

Я расскажу о своём опыте. Когда я медитировал в горах, то сначала я сразу стал медитировать на бодхичитту. Я обдумывал все темы пункт за пунктом, но это было сухо. Потом я подумал, почему у меня не возникают чувства. Потом я стал делать упор больше на четыре благородные истины, потом на непостоянство и смерть. От медитации на непостоянство и смерть возникало сильное чувство, а от медитации на четыре благородных истины чувство было ещё сильнее. Когда это чувство становилось сильным, тогда я обдумывал семь пунктов причины и результата, потом над обменом себя на других. Я думал над всеми пунктами, и у меня сразу появлялись слёзы. Я всем сердцем думал, что мне надо ради блага всех живых существ стать буддой очень быстро. Потом у меня не было никаких

других желаний, кроме двух: «Ради блага всех живых существ, как я могу им помочь? Как они страдают из-за неведения!»

Я думал над двенадцатизвенной цепью взаимозависимого возникновения, о том, как страдают живые существа, сколько отрицательной кармы создают из-за неведения, потом постоянно крутятся в страданиях, и не проживают ни одного по-настоящему счастливого дня. Как жалко! Ради блага всех живых существ пусть я стану буддой! У меня было только два искренних желания, никаких других желаний не было. Так могло продолжаться несколько минут, а потом снова появлялись обычные желания. Такие мысли можно развивать. Если можете развивать их две минуты – один час сможете, когда час сможете, то сможете и два часа. Даже если один миг можете, то и два можете. Постоянно можете развивать это. Это называется бодхичитта. Бодхичита не где-то далеко. В ваших руках развитие чувства: «Как хорошо, что у меня чуть-чуть чувство возникло». При сильной любви эго вообще нет.

Тем более, если вы медитируете на обмен себя на других. Тогда вы видите, что «я» – это один человек, и поэтому вообще не важен по сравнению с большинством других. Без этого невозможно стать буддой, нужно уважать каждое живое существо. Тогда если медитировать на обмен себя на других, эго сразу становится меньше и меньше. Ум, заботящийся о других, становится сильным-сильным. Вот таким образом надо развивать бодхичиту. Просто грубыми словами вы не сможете этого добиться.

Поэтому, чем сильнее у вас чувство отречения, тем более эффективными будут эти техники по развитию бодхичитты. Теперь, для того чтобы уменьшить привязанность к сансаре, необходимо уменьшить привязанность к этой жизни. И тут важно медитировать на непостоянство и смерть, на драгоценность человеческой жизни. Это очень важная основа для развития бодхичитты.

Когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, думайте: «Я медитирую на драгоценную человеческую жизнь, чтобы развить бодхичитту». Когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, то можете обрести уверенность: «Я способен развить бодхичитту, потому что у меня есть восемнадцать характеристик, которых нет у других живых существ». Далее, если вы думаете о значимости вашей драгоценной человеческой жизни, то у вас появляется очень большой энтузиазм к развитию бодхичитты. Если вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, это даёт вам большое сердце, благодаря которому вы можете развить бодхичитту. Медитируйте на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть не как практики Хинаяны, ради достижения собственного освобождения, а для того, чтобы породить бодхичитту.

В отношении непостоянства и смерти вы думаете: «Я могу умереть в любой день, и если я умру, то пусть я вновь обрету человеческое рождение, чтобы суметь породить бодхичитту». То есть вы себе желаете вновь обрести драгоценную человеческую жизнь не потому, что это объект освобождения, а это лодка, на которой вы сможете пересечь океан сансары. Учение по четырем благородным истинам говорит вам о том, что где бы вы ни родились, любые объекты в сансаре обладают природой страдания и не имеют природы счастья. Это не объект достижения, а объект отбрасывания. Говорится, что где бы вы ни родились, в какой бы форме вы ни родились, в каком бы мире вы ни родились, это объекты отбрасывания, а не

достижения. Это правда, но, чтобы породить бодхичитту, чтобы достичь состояния будды, всё это необходимо вам как лодка.

Все объекты в сансаре не являются объектами счастья, но, чтобы согреть своё тело, вам нужна одежда. Буддизм не такой тупой, чтобы говорить: «Одежда не нужна, еда не нужна, ничего не надо, всё отбросьте». Это не абсолютный объект вашего счастья, эти объекты не дают счастья, но польза от них тоже есть. Поэтому здесь нет противоречия.

Поэтому медитируйте на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, это как фундамент для развития бодхичитты. Вы говорите: «Я медитирую на эти темы, чтобы породить бодхичитту». И вы думаете: «Пусть у меня будет этот фундамент в будущем, чтобы, медитируя, я смог породить бодхичитту». Сильно молитесь: «Пусть я смогу обрести драгоценную человеческую жизнь». Тогда вы накопите высокие добродетели, потому что вы хотите обрести драгоценную человеческую жизнь для того, чтобы развить бодхичитту. Тогда будет большая разница между тем, как вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, и как это делают практики Хинаяны. Потому что есть большая разница в мотивации.

Далее, корень всех реализаций – это преданность Учителю. Здесь для порождения бодхичитты вы медитируете на преданность Учителю. Когда вы порождаете сильные веру и уважение к своему Духовному Наставнику, то обращаетесь с просьбой даровать вам сиддхи. Какие сиддхи вы просите? Вы просите благословить вас, чтобы вы смогли породить бодхичитту: «Драгоценный Учитель, воплощение всех будд и бодхисаттв, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог породить в своём уме такую же бодхичитту, которая есть у вас». Это самое лучшее подношение вашему Духовному Наставнику, если вы будете обращаться к нему с такой просьбой. Вы медитируете на развитие преданности Учителю, начитываете мантру своего Духовного Наставника для того, чтобы у вас появился ребенок или внучка. Учителя от этого устали. Всегда везде об этом просят.

Недавно я видел по телевизору индийский фильм. Один индийский мастер давал учение, его слушало много народа, потом люди вставали и задавали вопросы, а он отвечал. Я слушал, ни одного вопроса по философии не было. Все вставали, говорили: «Я заметил, что когда у меня проблемы, я думаю о вас, и мои желания исполняются. Спасибо большое». Все желания касались этой жизни. Потом они говорили: «У меня есть такое-то желание, что мне надо сделать?» Учитель подумал и сказал: «Вы Ганеше подношение делали?» «Нет», – был ответ. «Сколько лет не делали?» – «Три года вообще не делал». «О, это ошибка, завтра сделайте Ганеше очень большое подношение, и ваше желание исполнится». «О, спасибо». И все стали его хвалить. Вот так.

Если буддизм станет таким, что особого тогда будет в нём? Не будет никакой разницы. Поэтому цель вашей медитации, вашей буддийской практики – не это. Практикуйте не только для себя, чтобы ваш ум стал здоровым. Даже этого тоже мало. Когда вы доходите до махаянского уровня, если вы думаете только о своём здоровом уме, что это самое главное, это тоже неправильно. Там о здоровом уме вообще не говорят. Здоровый ум – это очень важно, во много раз важнее, чем здоровое тело, но если вы думаете только об одном человеке, о своём здоровом уме, это неправильно. Надо думать о здоровом уме всех живых существ. Этого не хватает людям. Поэтому махаянское учение только для себя не подходит.

Когда я увидел такое по телевизору, то был очень опечален, что в наше время в отношении духовной практики учителя и ученики просто играют в такие временные игры. Не только в индуизме, но и в буддизме Тибета тоже так. Когда монах, лама, или другой человек молится – это красивая гомпа, красивая ваджра, красивый колокольчик, несколько помощников, потом разные инициации. Потом люди приезжают, думают: «Из-за этой инициации я не буду болеть». Они даже о здоровом уме не думают, только о здоровом теле, об удаче. Что тогда буддизм?

Когда речь идет о махаянском буддизме, думать только о своём здоровом уме (как в хинаянском подходе, который очень высокий), – всё равно это неправильно. Не думайте только о себе и своём здоровье. Надо думать о здоровом уме всех живых существ. Это важно. Не только индуизм, буддизм тоже в упадке. Поэтому везде, в Европе, Америке высокие ламы сидят на высоком троне, дают всегда посвящение. И людям тоже многого не надо, они говорят: «У нас нет времени. Получу посвящение, и у меня будет удача». Это ошибка с обеих сторон. Так не должно быть.

Когда вы медитируете на преданность Учителю, очень важно, чтобы у вас была мотивация не просто самим обрести здоровый ум, у вас должна быть такая мотивация: «Пусть я смогу развить бодхичитту, чтобы приносить благо всем живым существам».

Сейчас я дам вам сущностные наставления о том, как медитировать на преданность Учителю, так как у вас есть некоторое понимание того, что бодхичитта очень важна. Во всех темах Ламрима, начиная с темы преданности Учителю, заканчивая темой бодхичитты, вам необходимо знать сущностные наставления. Поскольку я давал это Учение много лет назад, оно уже есть в книге.

Когда вы впервые занимаетесь медитацией, вам не нужно делать так: сначала вы медитируете на одну тему, достигаете реализаций, потом переходите к другой теме, там достигаете реализаций. Это займёт много времени и не будет эффективно. Что вам нужно делать? От темы преданности Учителю до темы бодхичитты у вас должны быть все положения. Одну сессию вы медитируете на преданность Учителю, вторую – на драгоценную человеческую жизнь. Людям, которые могут правильно заниматься аналитической медитацией, необязательно начитывать много мантр. Одна сессия – преданность Учителю, вторая – другая тема. Тогда за пятнадцать дней вы пройдёте все эти темы.

Но некоторые мастера говорят людям читать мантры, потому что если у них нет понимания всех этих тем, они не могут правильно выполнять аналитическую медитацию, им лучше читать мантры. Если вы думаете, что неспособны выполнять аналитическую медитацию, что все эти темы для вас слишком сложны, то вы можете начитывать с сильной верой мантры, и тогда для вас начитать сто тысяч мантр «НАМО ГУРУБЕ» будет тоже очень хорошо. Это очистит вас от негативной кармы, и вы накопите заслуги. Я не могу вам говорить, делать то или это, вам нужно самим за себя решать в соответствии со своим потенциалом. Слушайте моё учение и сами примите решение, какую практику вам выполнять. Если вы можете выполнять аналитическую медитацию, я говорю, что это превосходно, это самое лучшее. Когда вы с помощью

аналитической медитации порождает сильную преданность Учителю, то потом читаете мантры и визуализируете свет и нектар, которые очищают и благословляют вас.

Поэтому лама Цонкапа говорит, что между тем, кто полностью знает весь Ламрим и может подробно медитировать на все эти наставления, и тем, кто не знает всех деталей Ламрима и медитирует лишь на одно-два положения, есть большая разница. Если вы знаете такие темы, как отречение, бодхичитта и другие, тогда для вас развитие преданности Учителю будет ещё более мощной практикой и более легкой. Тогда вы знаете, насколько драгоценны бодхичитта, отречение, это нечто невероятное, о чём вы даже не слышали в прошлых жизнях, это невероятно ценное сокровище, невероятное богатство. Вы обретаете его благодаря вашему Духовному Наставнику. В самом начале он вас учит, открывает ваши глаза, в середине он подталкивает вас практиковать и создаёт все условия для вашего развития. Он постоянно вас благословляет. Даже если он обычный человек, через его тело все будды постоянно дают вам благословение. В конце благодаря вашему Духовному Наставнику, через преданность Учителю вы добиваетесь всех реализаций, развиваете бодхичитту. Поэтому, если вы хотите стать бодхисаттвой за одну жизнь, породите очень сильную преданность Учителю. Ваш Духовный Наставник может помочь вам породить бодхичитту за одну жизнь.

Падампа Сангье, великий мастер, говорил: «Если Духовный Наставник захочет, он может переместить вас в любое место, в которые вы хотели бы попасть, поэтому породите очень сильную преданность Учителю. Даже реализацию единства блаженства и пустоты вы можете породить за один миг, если у вас есть очень сильная преданность Учителю». Здесь также говорится о том, что достичь реализации единства блаженства и пустоты нелегко, на это требуется очень много калпы. Но если у вас есть очень сильная преданность Учителю, вы очень сильно на него полагаетесь, то можете достичь такой реализации за одну жизнь, даже за три-пять лет. Поэтому это как один миг.

Множество различных учителей имеет свой собственный способ медитации на Ламрим. Поскольку у учеников разные склонности, учителя объясняют по-разному. Исходя из ваших склонностей, вам следует медитировать следующим образом. Вам не нужно сначала выбирать одну тему, долго на нее медитировать, а потом переходить к другой теме. Как Его Святейшество просил меня выполнять медитацию, так же и вы можете выполнять её. Мне очень повезло получить личные наставления от Его Святейшества о том, как медитировать на Ламрим.

Когда я медитировал в Дхармасале, Его Святейшество иногда специально приглашал меня в свою резиденцию и давал мне личные наставления о том, как правильно медитировать, хотя у него очень много всевозможных дел и обязанностей. Сейчас я понимаю, что, видимо, Его Святейшество готовил меня, чтобы послать меня в Россию помогать вам. Его Святейшество также понимал ваши предрасположенности и поэтому тренировал меня соответствующим образом.

Теперь я хотел бы вам сказать, что разные мастера будут говорить вам разные вещи, но не слушайте разные советы, следуйте только одному пути – это для вас очень важно. Его Святейшество Далай-лама – это ваш коренной Духовный Наставник, я также ваш Духовный Наставник, поэтому следуйте этому пути, вам не нужно слишком много учителей. Если кто-

то из учителей будет демонстрировать вам чудеса, летать в небе и говорить: «Я укажу вам путь», в этом случае вы можете сказать: «Спасибо, у меня уже есть Духовный Наставник».

Вы должны понимать, что вам, жителям России, кажется, что учитель особенный, если он демонстрирует какие-то чудеса. В чудесах, в ясновидении нет ничего особенного. Кхедруб Ринпоче сказал: «Каждый раз, когда вы умираете, в бардо у вас будет несколько уровней чудес и ясновидения». Ничего особенного. Раньше у вас были чудеса, вы облетали Землю за один день, что в этом особенного? Ум больной, бодхичитты нет, что там будет? Ничего полезного.

Поэтому ваш Духовный Наставник должен обладать десятью качествами, это очень важно. Когда в Ламрине упоминаются десять качеств Духовного Наставника, там нет никакого упоминания о том, что Духовный Наставник показывает чудеса. Если у Духовного Наставника есть все эти десять качеств, это прекрасно. Как минимум, у него должно быть пять качеств. У меня нет всех десяти. У вас два Духовных Наставника: один – это Его Святейшество Далай-лама, который обладает этими десятью качествами. У меня есть, может быть, пять качеств, но все равно я в этом не уверен.

Первое из качеств – это укрощённый ум. Это означает, что благодаря пониманию Дхармы, ум немного укрощён, человек не вовлекается в безнравственные действия. Если духовный наставник сам ведет себя очень плохо, у него привязанностей больше, чем у учеников, сколько бы денег у него ни было, ему всё равно мало, есть привязанность к славе и репутации, а если учитель мужчина, то у него привязанность к ученикам-девушкам – это неправильно. У Духовного Наставника должен быть укрощённый ум, меньше привязанностей, гнева, зависти. Это первое качество. Если у духовного наставника характер более дикий, чем у вас, это неподходящий учитель, он не сможет вам помочь.

Таким образом, в Ламрине объясняется десять качеств, я их сейчас заново объяснять не буду. Проверяйте своего Духовного Наставника, есть ли у него эти десять качеств, и после этого принимайте его как Учителя. Самое главное, он должен быть очень добрым человеком, должен любить вас, заботиться о вас. И не только это, у него должно быть полное знание сутры и тантры. Если он просто вас любит, а знаний у него нет, этого недостаточно. Ваша мама тоже вас любит, ничего особенного в этом нет. Когда Учитель вас любит, он не будет вас обманывать. Ваша мама тоже вас никогда не обманывает. Учитель гарантированно не будет вас обманывать, это его доброта. У него должны быть мудрость, знания. Очень важно, чтобы он знал чистую, полную сутру и тантру.

Итак, каким образом вам нужно выполнять медитацию. После этого лекционного курса многие ученики хотят выполнить ретрит, и люди спрашивают меня, что им делать. Сейчас я вам дам общую информацию, а вы выберете, что вам делать в соответствии с вашими способностями.

Некоторым из вас полезно выполнить практику прибежища, начитать сто тысяч мантр, в особенности калмыцким, тувинским, бурятским бабушкам и дедушкам. Думайте: «В этой жизни я не могу медитировать на Ламрим и достичь реализаций». Вверьте себя Будде, Дхарме и Сангхе, визуализируйте как белый свет и нектар очищают вас. Если вы сможете начитать сто тысяч мантр, это очень хорошо. Если нет, неважно. Когда вы начитываете

мантры, порождайте хоть какое-то чувство, не позволяйте уму бродить туда-сюда. У вас есть некоторая врожденная вера. Даже если вы не выполняете аналитическую медитацию, ничего страшного. Породите сильную веру в Будду, начитывайте мантры, визуализируйте очищение и благословение. Это слепая вера, но это тоже хорошо. Это лучше, чем тот случай, когда человек не может породить веру путем аналитической медитации, и слепой веры у него тоже нет. Некоторым людям выполнить такую практику, то есть начитать сто тысяч мантр прибежища или Ваджрасаттвы, визуализируя очищение, тоже очень полезно. Необязательно начитывать сто тысяч мантр, вы можете просто начитывать мантры в течение двух недель.

Тем, кто может делать полную аналитическую медитацию, кто получал учение в течение длительного времени, нужно медитировать на все темы Ламрима в течение года, двух, трех лет. Вы медитируете так, что первую сессию вы выполняете аналитическую медитацию на преданность Учителю, вторую сессию – на драгоценную человеческую жизнь и так далее по всем темам Ламрима. Для человека, у которого активный ум, это как испытание.

Что касается меня, Его Святейшество Далай-лама ставил передо мной задачи труднее, чем эта. Его Святейшество Далай-лама говорил мне первую сессию посвящать медитации на все положения практики низшего уровня: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, прибежище и карму. Всё это в течение одной сессии. Вторую сессию мне нужно было медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, порождая отречение в течение сессии. В течение третьей сессии мне надо было медитировать на бодхичитту, на семь пунктов причины и следствия, на замену себя на других и шесть парамит. В течение четвертой сессии, вечером, Его Святейшество говорил мне медитировать на тантру, керим и дзогрим вместе. Так в течение дня мне надо было охватывать всю сутру и тантру. Мой мозг не мог работать правильно. Мне приходилось перечитывать очень много книг и правильно систематизировать всю информацию. Поэтому сейчас, когда я здесь даю учение по Ламриму, мне не требуется читать книги. И это всё благодаря той тренировке, которую мне дал Его Святейшество Далай-лама.

В большинстве случаев я даю учение так, без книги, потому что когда вы медитируете на положения, то вы их уже не забываете. Если бы я не медитировал, если бы просто учился в монастыре и защитил звание геше, то после этого я забыл бы, наверное, большинство из этих положений. Как вы, после того, как отучитесь в институте, сдадите экзамены, всё забываете. Некоторые геше тоже такие, когда они заканчивают учиться, всё забывают.

Но это необходимо не для того, чтобы вы сдали экзамены. Все эти положения очень важны. Если вы медитируете, то все эти положения вы не можете забыть. Вы учитесь не для того, чтобы сдать экзамены, не для того, чтобы впечатлять людей, а для развития собственного ума. Если что-то связано с вашей жизнью, например, вы программист, то всю эту информацию вы не забываете, потому что она связана с вашей жизнью. Вы знаете, что эта информация полезна для вас, и вы не можете её забыть. Если вы что-то забыли, значит, вы этим не пользуетесь. Если вы забываете то учение, которое получали от меня много раз, это означает, что вы его не используете. Вы не думаете об этих темах снова и снова, вы просто получаете учение, а затем говорите: «До свидания» и ищете новое учение. Если вы не

помните все сущностные положения аналитической медитации наизусть, то во время выполнения аналитической медитации вы не можете читать книги.

Но, тем не менее, я передал сущностные наставления таким образом, что они изданы в виде книги, и вначале вы можете положить эту книгу перед собой и во время медитации заглядывать туда. Я вам разрешаю это. Вы думаете об этих положениях, но в отношении комментария, чем больше информации в вашем уме, тем больше комментариев вы сможете дать этим положениям сами, исходя из собственного понимания. Сейчас у нас много времени, и я бы хотел выбрать кого-то из учеников, чтобы они давали комментарии на положения аналитических медитаций, чтобы они объясняли, как они их понимают. Если они дадут комментарии, то я бы хотел проверить, какова их медитация, как они могут сжать все эти темы. Тогда я смог бы понять, насколько глубоко ваше понимание. Чем глубже вы поймёте, тем эффективней будет для вас этот комментарий.

Что касается мастеров Ламрима, если Его Святейшество Далай-лама даёт комментарий на тему «Драгоценная человеческая жизнь», то в это время он сотрясает весь Ламрим. Если дать книгу «Ламрим» обычному человеку, который не занимался медитацией на Ламрим, просто закончил обучение и получил звание геше, и попросить комментарий, он забудет комментарий и скажет вам: «Драгоценная человеческая жизнь объясняется в трёх частях. Первая часть – восемь свобод и десять благих условий. Первые четыре из восьми свобод человеческие, а другие нечеловеческие. Человеческие – это: родиться в неглухом месте». Он ничего не чувствует, такое есть – посмотрите. Его Святейшество Далай-лама даёт учение о драгоценной человеческой жизни совсем по-другому. Это настоящий живой Будда в человеческом теле.

Итак, если вы очень глубоко понимаете такую тему, как драгоценная человеческая жизнь, то когда вы в будущем будете передавать учение другим, ваши слова о драгоценной человеческой жизни будут очень глубокими и эффективными для них. То, как Его Святейшество просил выполнять медитацию меня, вам будет очень трудно сделать, потому что вам необходимо понимание всей сутры и тантры, чтобы в течение четвертой сессии вы могли медитировать и на керим, и на дзогрим. В течение одной сессии в настоящий момент это для вас трудно. Что вы можете сделать? Вы можете думать: «В будущем я буду выполнять такую медитацию. Я бы хотел в течение одного дня медитировать полностью на всю сутру и тантру. Это моя мечта».

Линг Ринпоче, мой Духовный Наставник, в предыдущем его воплощении, мне говорил, что за то время, пока он садился на лошадь, он мог выполнить аналитическую медитацию на весь Ламрим. Это настоящий мастер. Всё это возникает благодаря тренировкам. Если вы тренируетесь, то всё возможно, нет ничего невозможного. Именно такое должно вас шокировать, а не то, когда кто-то летает или показывает какие-то чудеса.

Если вы медитируете в течение двух недель, то в первую сессию медитируйте на преданность Учителю, во вторую на драгоценную человеческую жизнь и т.д. Когда вы доходите до четырёх благородных истин, то медитируете так: в первую сессию – на первую благородную истину, во вторую сессию – на вторую благородную истину. Так же медитируйте на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. В течение третьей сессии медитируйте на благородную истину пресечения и благородную истину

пути. На бодхичитту также медитируйте в течение двух сессий: в первую сессию медитируйте на семь пунктов причины и следствия, а вторую сессию медитируйте на замену себя на других.

Что касается медитации, Будда давал два объяснения, два вида. Слова Будды даются в «Абхисамаяланкаре», по-тибетски это звучит «Тогчо». «Тогпа» означает грубый анализ. «Чопа» означает подробный анализ. Сначала, когда вы выполняете аналитическую медитацию, ваша медитация должна быть грубым анализом. Если у вас нет представления обо всем пути, и вы пытаетесь выполнять подробный анализ по какой-то одной теме, то потеряетесь во множестве глупых обоснований. А потом тупой ум будет думать странные вещи. Так вы потеряетесь, и эффекта не будет, ум не изменится.

Поэтому аналитически медитировать надо тоже дисциплинированно. Сначала идти шаг за шагом, по пунктам. Преданность Учителю: восемь преимуществ, восемь ущербов, обдумывать каждый пункт. Преимущества – такие-то. Когда вы больше слушаете, над одним пунктом думаете, у вас сразу возникают чувства. Поэтому когда вы медитируете на восемь преимуществ, над каждым пунктом думайте: «Это преимущество, как это здорово. Как мне повезло, что у меня есть такой живой высокий объект, который я вижу глазами. Божеств я не вижу, Будду Ваджрадхару не вижу. Это мой Учитель, который не только Будда Ваджрадхара, все будды входят в его тело, это огромный особый объект». Поэтому говорят, что если вы делаете подношение каждому будде, каждому божеству, это огромная заслуга.

Если вы сделаете подношение бодхисаттве, то это – большая заслуга, потому что это весомый объект. Если вы сделаете подношение Будде, это очень большая заслуга, потому что объект очень высокий. Через вашего Учителя, который открыл вам глаза (даже если он обычный человек, ничего страшного, он вас учил), вы делаете подношение всем буддам и божествам. Вы этого не понимаете. Если вы перед Учителем сделали один раз постирание, зачем сто тысяч раз постираться? С сильной преданностью Учителю сделайте одно постирание, и можете считать, что сто тысяч закончили. Если вы не знаете буддийской философии, то думаете: «Я ещё не закончил сто тысяч постираний». Если вы один раз сделали постирание перед своим Учителем, это подобно миллиону постираний. Если ваше эго думает: «Я сделал сто тысяч постираний, я стал необычным, более высоким учеником, чем другие. Ты сделал сто тысяч постираний? Нет? Всё, ты низшего уровня. Я сто тысяч сделал», то это не духовность.

Когда вы выполняете аналитическую медитацию на преданность Учителю, вашему уму открывается множество секретных вещей. Каждый день вы становитесь всё более умными в отношении того, как накапливать заслуги, как очищаться от негативной кармы. Вчера калмыки задали вопрос, какой самый лучший метод очищения от негативной кармы, и кто-то из Тувы ответил, что это преданность Учителю. Это очень хороший ответ. Это означает, что этот человек выполнял какую-то медитацию на преданность Учителю.

Так вы проводите грубый анализ, переходите от одного положения к другому. Когда вы доходите до положения, которое не порождает в вас чувства, задерживайтесь на нём, думайте о нём немного глубже. Не думайте только с точки зрения тех слов, которые говорит вам Духовный Наставник, постарайтесь взглянуть с какой-то другой стороны. Сразу почувствуете. Когда вы проводите аналитическую медитацию, это всё равно, что вы даёте

себе учение, вы убеждаете себя. Смотрите, когда я даю вам учение, то стараюсь вас убедить. Я не просто даю информацию, я стараюсь рассмотреть одну тему с разных сторон: со своей и с вашей. Я смотрю на ваши лица и когда вижу, что вы убеждены, то перехожу к следующему положению. Когда вы разговариваете с другими людьми, то очень тщательно, аккуратно пытаетесь убедить их в вашем мнении. Вы говорите: «Слушай меня, слушай меня». Таким же образом пытайтесь убедить себя. Так вы выбираете все эти очень сильные положения, чтобы убедить свой ум, и если у вас сильная логика, у вашего ума не останется выбора, кроме как согласиться.

Когда ум согласен, много говорить не надо. Точно также, когда человек говорит: «Да, я согласен», а вы ещё продолжаете убеждать, он скажет: «А, всё, я устал». Вот так и ум. Вы думаете: «Наверное, драгоценная человеческая жизнь очень драгоценна». «Да-да, очень! Всё, я знаю», – говорит вам ум, – «Давай другое положение». – «Нет, она очень драгоценная». Потом ум скажет: «Всё, я устал, давай другую тему». – «Нет, Учитель сказал одну неделю, месяц на драгоценную человеческую жизнь. Человеческое тело очень драгоценно...» – «Всё, я устал, уходи. Больше медитировать не хочу». Нужно это уметь. Когда ум не согласен, тогда убеждайте его. Когда он согласен, вы чувствуете, что он согласен.

Когда вы по-настоящему убедили себя в важности этих восьми преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, то вы просто пребываете с осознанием этих восьми преимуществ: «О, преимущества преданности Учителю невероятны! Как хорошо! У меня есть Духовный Учитель, у меня есть преданность ему. Преимущества этого невероятны!» Посидите немного с таким чувством. Потом вы его потеряете, долго оно не будет длиться. Потеряете – ничего страшного, идите дальше к другому пункту. Понятно? В медитации необходимо здравомыслие. Просто сидеть, а ум туда-сюда бродит – это не медитация. Когда вы делаете аналитическую медитацию, два часа пролетят как один миг. Я знаю, у нас с вами похожий характер. Мне тяжело делать одно правильное постижение. Аналитическая медитация для меня – это очень легко. Два часа пролетают как одна минута, потому что ум активно работает. Анализирует-анализирует, думает о пунктах, потом смотрите – два часа прошли. Вы тоже так можете.

Я давал вам сущностные наставления в Бурятии. Была издана книга, и всем вам необходимо иметь её. Начиная с завтрашнего утра, в течение часа вам нужно будет проводить здесь аналитическую медитацию. Это будет выглядеть так: я попрошу одного человека читать эти положения. Завтрашняя тема будет «Преданность Учителю». Человек будет зачитывать положения, а вы – обдумывать их. Этот человек не должен быстро их прочитывать. Надо читать медленно. Восемь преимуществ. Первое такое-то. Две-три минуты обдумываете. Потом второе преимущество. Завтра вести эту медитацию будет Ирина Сафроновна. На следующий день я попрошу кого-то другого. Собирайтесь здесь в восемь утра. Люди, которые работают – работайте, необязательно сюда приходить всем. Кто свободен, приходите. Таким образом, выполняйте коллективную аналитическую медитацию, тогда сами вы сможете выполнять её более эффективно.

Сначала вы читаете ежедневную молитву, потом произносите «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА», а после этого начинаете аналитическую медитацию. Думайте: «Чтобы развить бодхичитту, я буду медитировать на преданность Учителю. Чтобы принести

благо всем живым существам, я хочу достичь состояния будды, но сначала для этого мне надо развить бодхичитту. Без преданности Учителю невозможно развить бодхичитту. С помощью Духовного Наставника, с помощью преданности Учителю я смогу развить бодхичитту гораздо легче». Я не говорю, что бабушки и дедушки не могут выполнять аналитическую медитацию, но для каких-то новых учеников, бабушек и дедушек, у которых нет много информации, может быть, это будет трудно. Остальные могут выполнять аналитическую медитацию.

Бабушки из Калмыкии, Бурятии, Тувы получали от меня учение в течение очень длительного периода времени. Когда я впервые приехал в Россию, моими учениками были бабушки, а не молодежь. Не дедушки, а бабушки. Мои друзья в Индии спрашивали: «Какие у вас ученики?» Я отвечал: «Мои первые ученики – это бабушки: бурятские, тувинские, калмыцкие». Поэтому не надо смотреть на них свысока, у них очень хорошие знания. Я говорил, что калмыцкие, бурятские, тувинские бабушки не только философию, но и науки тоже знают. Мои друзья геше говорили: «О, как хорошо!»

Поэтому завтра все вместе приходите сюда в восемь часов утра и выполните аналитическую медитацию. В процессе получения учения очень важно наряду с этим медитировать. Сейчас у нас здесь есть медитационный центр. После того как закончится учение, вы можете оставаться здесь, продолжать выполнять аналитические медитации на Ламрим. Это очень хорошо. Сто тысяч мантр начитывать необязательно, выполнять аналитические медитации на Ламрим – это самое лучшее.

Вам нужно начитывать мантры, когда вы медитируете на преданность Учителю. Когда в вашем сердце появляется сильная преданность Учителю, в этот момент читайте мантру Мигзем. После того, как вы выполните всю аналитическую медитацию, обращаетесь к Духовному Наставнику со словами: «Вы – Гуру, Вы – йидам, Вы – все дакини и защитники». Затем вы произносите: «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ» визуализируете Ламу Ловсанга Туванга Дордже Чанга, вашего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Здесь говорится о том, что ваш Духовный Наставник – это лама Цонкапа, внутренний лама Цонкапа – это Будда Шакьямуни. Тайный аспект Будды Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара. Они единой сути.

Лама Ловсанг Туванг Дордже Чанг. Лама – это ваш Духовный Наставник. Ловсанг – это Чже Ринпоче, Туванг – это Будда Шакьямуни, Дордже Чанг – это Будда Ваджрадхара. Итак, ваш Духовный Наставник, Чже Ринпоче, Будда Шакьямуни и Будда Ваджрадхара по сути едины, разницы нет. Лама Ловсанг Туванг Дордже Чанг растворяется в вашем сердце, пребывает в вашем сердце на троне из цветка лотоса, благословляет вас, чтобы вы развили бодхичитту. Затем скажите: «Помогите мне, пожалуйста, породить бодхичитту, мне нужно её развить. Пусть моя жизнь станет значимой для всех живых существ. В настоящий момент я могу помочь лишь немногим живым существам. Пусть в будущем я стану таким же, как вы, источником счастья для всех живых существ». Тогда благословение день и ночь будет нисходить на ваши тело и ум. Это аналитическая медитация на преданность Учителю.

Затем вы делаете посвящение заслуг, вы посвящаете их счастью всех живых существ. Вам нужно понимать, что когда вы делаете аналитическую медитацию на преданность Учителю, вначале важна правильная мотивация. Поскольку мы последователи Махаяны, мотивации

освободиться от сансары нам недостаточно, нам нужна мотивация бодхичитты, она крайне важна: «Чтобы достичь состояния будды, сегодня я выполняю аналитическую медитацию на преданность Учителю, чтобы жизнь за жизнью я был значим для всех живых существ». Вначале – мотивация, в середине – однонаправленное сосредоточение, не позволяйте своему уму гулять здесь и там, оставайтесь на тех положениях, которые вы обдумываете. Когда вы размышляете о преданности Учителю, не думайте о бодхичитте, не думайте о непостоянстве и смерти. В этот момент не думайте о пустоте: «Все пустота». Не надо этого делать, это ошибка. Думайте полностью о пункте, над которым размышляете.

Аналитическую медитацию надо проводить подобно очень хорошему оратору. Хороший оратор излагает тему пункт за пунктом, его мысль не бродит туда-сюда, иначе он потеряется и не сможет вернуться. Хороший оратор сжато излагает пункты. Как Клинтон, когда произносит речь. Вот так надо медитировать. Человек, который не умеет произносить речь, говорит-говорит, а потом думает, к чему он вёл и не может вернуться обратно. Так нельзя. Вспоминать посередине медитации: «О, что я обдумывал? Что я хочу доказать себе?» тоже нельзя. Надо очень хорошо знать пункт за пунктом. Когда один человек читает пункт, это очень хорошо, вдруг кто-то чуть-чуть улетит, второй пункт его вернёт обратно. Потом надо читать третий пункт. Таким образом, тренируйтесь медленно, потихоньку. Для вас всё будет возможно. В середине с очень хорошей концентрацией размышляйте о каждом положении и проводите грубый анализ, не размышляйте подробно. В конце выполните посвящение заслуг.

Итак, существует три уровня аналитической медитации. Первый уровень – это грубая убеждённость в каждом положении. Второй – вы стараетесь искусственно породить полное чувство. Первый уровень такой: если переводить с тибетского, это означает, что вы контролируете тему. Признаком того, что вы контролируете тему аналитической медитации, является убеждённость в том, что вы можете медитировать на преданность Учителю и можете достичь реализации преданности Учителю. Это означает, что вы контролируете эту тему. От преданности Учителю до бодхичитты, сначала выполняйте грубую аналитическую медитацию, чтобы так контролировать каждую тему. Обретите определённый уровень контроля.

Второй уровень – это искусственная реализация. Для этой цели вам нужно, может, один-два месяца медитировать на одну тему. Сначала вам нужно обрести контроль над всеми пунктами. Потом вы один месяц медитируете только на преданность Учителю, развиваете не спонтанное, а искусственное чувство преданности Учителю. Третий уровень – это когда вы тренируетесь, чтобы обрести спонтанную реализацию. Если у вас есть шаматха, то спонтанной реализации вам достичь гораздо легче. Если с помощью шаматхи вы выполняете аналитическую медитацию, то сможете достичь спонтанной реализации во всех темах, от преданности Учителю до бодхичитты. Это сущностные наставления, которые я получил от своего Духовного Наставника, когда медитировал в горах. Я этого раньше не рассказывал. Теперь вам необходимо это практиковать.