

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение для того чтобы укротить свой ум, развить бодхичитту, достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Тогда само слушание учения уже будет высокой позитивной кармой. Когда вы выполняете ретрит с такой мотивацией, каждая минута вашей сессии становится накоплением высоких заслуг. И, наоборот, с больным, эгоистичным умом ваша сессия будет бесполезной. Вы мало занимаетесь духовной практикой, поэтому важно, чтобы вы выполняли ее чисто.

Когда вы делаете ретрит, у вас может появиться желание выполнять четыре сессии. Решимость здесь очень важна. Если с самого начала вы думаете, что четыре сессии – это слишком трудно, то, как долго вы сможете приносить благо живым существам? Поэтому, допускается делать так: вы порождаете решимость выполнять четыре сессии, но затем, по прошествии трех-четырех дней, если вы немного устали с непривычки, отдохните – пропустите одну сессию. Скажите: «Будда, извините, сегодня я отдохну, но не из-за усталости, а потому что смогу потом быстрее «бежать»». Это как марафон – опытный спортсмен бежит, прислушиваясь к своему организму: сначала медленно, чтобы запастись энергией и затем бежать все быстрее и быстрее.

Шантидева говорил, что умелые поступки развивают энтузиазм. В частности, это относится к отдыху. Шантидева хорошо знал психологию, поэтому понимал, что, если идти, не отдыхая, то потом вообще не будет сил продолжить путь. Только вы отдыхаете не все время, а иногда, чтобы в дальнейшем сделать больше. Поэтому вы можете пропустить одну сессию, но это не должно войти в привычку: «Сегодня одну сессию пропущу, завтра – тоже, а послезавтра – две». Это неправильно. Я говорю о том, что, если после трех-четырех дней вы чувствуете, что слишком устали, тогда вместо одной сессии можете отдохнуть, расслабиться. Но на следующий день вы должны сделать четыре сессии абсолютно чисто. Скажите себе: «Вчера я пропустил одну сессию и должен догнать своих друзей, ведь они ушли вперед. Поэтому сегодня я буду двигаться быстрее».

Когда у человека есть мудрость, он действует умело и не испытывает трудностей. Он решает свою задачу радостно и счастливо, и поэтому сможет достичь результата. Когда мудрости нет, человек выполняет свою работу тяжело, ругает себя и других, и не получает никакого результата. Поэтому в нашем мире надо действовать мудро и умело, тогда вы, без особого труда, добьетесь нужного результата, и обретете счастье. Вам так повезло: сейчас в книгах все детально описывается, мы даже разговариваем о том, как надо отдыхать.

Вчера ночью я думал о вас, о четырех сессиях, и понял, что для большинства из вас это будет эффективно. Во время утренней сессии вам будет полезно всем вместе делать аналитические медитации. Во время ретрита надо сделать полный круг Ламрима до бодхичитты. Я к вам слишком мягок, вы, как и я, любите поспать. Поэтому утренняя сессия у вас проводится с восьми до девяти. Раньше ее начинали в шесть, но в наше время все меняется, поэтому теперь это необязательно. Итак, это будут аналитические медитации на Ламрим. Каждый из вас по очереди будет ведущим, остальные будут медитировать. Быть ведущим немного мешает этому человеку медитировать, поэтому ему следует ради блага других думать: «Я не могу сделать хорошую медитацию, потому что я читаю. Вы все делаете хорошую медитацию, и я радуюсь этому вместе с вами», – тогда он тоже получит хорошие заслуги.

Далее, с десяти до двенадцати часов – первая сессия, с пятнадцати до семнадцати – вторая, с девятнадцати до двадцати одного – третья. Затем вы ложитесь спать. Если кто-то хочет проводить индивидуальные медитации, они могут это делать. Все люди разные. Для одних групповые медитации более эффективны, у других в группе не так хорошо получается, как если бы они занимались в одиночку. Если вы занимаетесь индивидуально и не можете сделать алтарь, ничего страшного. Необязательно, чтобы у каждого человека был свой алтарь. Думайте, что здесь – общий алтарь.

С алтарем можно поступить так: те из вас, которые делают практику прибежища, приходите медитировать сюда. Внизу подстилайте коврики, чтобы вам было тепло, чтобы у каждого было свое место. Практику Ваджрасаттвы можно делать на втором этаже уфимского домика. Те ученики, которые закончили начитывать мантры прибежища и Ваджрасаттвы и хотят сделать Гуру-йогу, могут заниматься этой практикой индивидуально.

Завтра утром будет последнее учение, и после него – пикник. Тем, кому нужно уехать раньше, мы пожелаем счастья. Сейчас, если вы посмотрите назад, то увидите, что эти десять дней прошли, как один час. Это означает, что нам всем здесь очень понравилось. Мы не просто получили удовольствие, это стало значимым событием в нашей жизни. Мы заложили не только основу нашего будущего счастья, но и счастья всех живых существ. Поэтому важно все время помнить о бодхичитте. Будьте добрыми, но не демонстрируйте ее снаружи. Иногда, наоборот, ведите себя так, будто вы не слишком добры.

Один из моих учеников сказал мне: «Геше-ла, моя жена знает, что я – буддист, и провоцирует меня. Когда я ругаю ее за неправильные поступки, она говорит, что я не должен этого делать, поскольку являюсь буддистом. После этого она ведет себя еще более вызывающе. Как мне быть?» Я посоветовал ему: «Тебе надо сказать своей жене, что ты – плохой буддист». Ведь это его эго хочет быть хорошим буддистом: «Я – хороший буддист, поэтому пусть она делает все, что хочет». Это глупо. Это игра эго, поэтому надо говорить: «Я – плохой буддист, больше так не делай».

Теперь, что касается учения по тренировке ума. Мы говорили о семи смыслах тренировки ума. Первый – это подготовительные практики. Второй – порождение бодхичитты. В отношении второго пункта мы обсуждали, как породить относительную бодхичитту, говорили о двух методах ее развития и сейчас переходим ко второму из них – методу замены себя на других. Он объясняется в пяти главах. Вы должны их выучить наизусть. Тибетские монахи запоминают огромные тексты. Здесь всего две страницы – почему же вы не можете их запомнить?! Это просто ваша лень.

Выучите аналитические медитации – эта совсем тонкая книга. Все эти заголовки и подзаголовки следует знать наизусть. Тогда вам не нужен будет ведущий для медитации – каждый сможет проводить ее сам для себя. Сейчас я прошу кого-либо из вас вести медитацию, потому что вы, как старые люди, не можете твердо стоять на своих ногах. Ведущий для вас как палка, опираясь на которую, вы можете встать. На самом деле эта палка вам не нужна, потому что вы молоды, но от долгого «лежания» стали слабыми. Для того чтобы «встать на ноги» самостоятельно, без поддержки, вам необходимо запомнить все эти пункты, тогда ваша медитация будет хорошей.

Сакья Пандита говорил, что, если мудрость остается в текстах, то потенциал чтения мантр не реализовывается. Мудрость должна перейти к вам. Если она остается в книгах, то, когда вам понадобится ее помощь, она не поможет. Вы начитываете мантры, но у вас нет реализаций, и потому, когда вам станет трудно, мантры вам не помогут. Сейчас вы все записываете, потом закрываете книгу и тут же забываете. А все это должно быть у вас внутри, поэтому важно запоминать наизусть. Для этого каждый день читайте положения медитации на Ламрим, даже если не проводите аналитические медитации. Тогда с каждым разом эффект будет все больше, и постепенно вы запомните все эти положения. Я сам так делаю. Это эффективный способ, хотя у тех людей, которые делают аналитические медитации, чувства будут сильнее.

Итак, положения о замене себя на других объясняются в пяти главах. Первое положение – уравнивание себя с другими. Второе – недостатки эгоистичного ума. Третье – преимущества ума, заботящегося о других. Четвертое – непосредственно замена себя на других. Пятое – увеличение любви и сострадания с помощью практики тонглен. Когда у вас возникают высшие чувства любви и сострадания, вы начинаете думать: «Пусть с помощью мудрости я смогу достичь состояния будды как можно скорее ради блага всех живых существ». Это и есть бодхичитта, результат обдумывания пяти положений замены себя на других.

Теперь, что касается практики тонглен для увеличения любви и сострадания. Вчера мы обсуждали увеличение любви и сострадания в целом ко всем живым существам. В будущем вы можете выполнять практику тонглен подробно, посвящая всю сессию только ей, как это делали некоторые мастера прошлого. Они выполняли эту практику, произнося вот эти слова как мантру: «Благородные, милосердные Учителя, благословите меня, чтобы все кармические скверны и страдания моих скитающихся матерей ныне созрели во мне, и чтобы в силу даяния им моих радости и добродетели, все живые существа обрели счастье». Вам нужно постоянно повторять эти слова. В будущем, когда вы будете делать основной упор на порождение бодхичитты, они должны стать для вас как мантра. В перерывах между сессиями произносите эти слова. Делайте это как можно чаще, пусть это будет, как начитывание мантры. В уме размышляйте над смыслом этих слов.

Затем вы специфически выполняете эту практику. Сначала визуализируйте своих матерей-живых существ, страдающих в аду, с сильным чувством, что они сейчас испытывают там ужасные страдания: «Они были невероятно добры ко мне. Во множестве предыдущих жизней они, чтобы помочь мне, накормить меня, создавали негативную карму. Теперь эта негативная карма проявилась, и они – в аду. Сейчас я должен отблагодарить их за доброту. Если не я, то кто это сделает?!» Представляйте, как ваши матери страдают: в горячем аду их тела сливаются воедино с огнем; в холодном аду они полностью замерзают, их тела трескаются, они испытывают невероятную боль; там нет еды; помимо невероятных физических страданий, еще и их умы находятся в панике. Существа ада почти сумасшедшие, они испытывают экстремальные страдания. Их очень жалко. Развивайте сильное чувство, что это не чужие живые существа, а ваши добрые матери, тогда вы породите сильное сострадание.

Далее вдыхайте их страдания с мыслью: «Я принимаю на себя все их страдания и причины страданий». С сильным состраданием принимайте все крайние страдания существ ада,

страдания от жары и холода. Вдыхайте все это в виде темного облака. Когда вы так делаете, их страдания полностью уходят от них, это можно сравнить с тем, как голову бреют лезвием, и волосы полностью сбиваются. Визуализируйте в сердце свое эго в виде черного шарика. Когда темное облако соприкасается с ним, то все это исчезает.

Затем думайте о том, как существам в аду не хватает счастья. С сильной любовью отдавайте им все свое счастье, заслуги, тело, речь и ум в форме тех объектов, которые нужны им. И когда эти объекты касаются существ ада, они получают все желаемое, драгоценную человеческую жизнь, мудрость, познающую пустоту и бодхичитту. Благодаря этому они обретают безупречное состояние просветления – становятся буддами. После этого вы испытываете радость от того, что ада больше нет, и все его существа достигли состояния будды. Вы думаете о том, как было бы хорошо, если бы это произошло на самом деле.

Наличие плана в голове – одна из главных причин настоящих реализаций. Это аналогично примеру с вертолетом, о котором мы говорили вчера: сначала в голове нужно придумать план, потом уже получится вертолет. Все люди, которые в нашем мире открывают что-то новое, сначала обретают в голове план, а потом уже получают самолет, телефон, телевизор, видео, CD и т.д. То же самое и с реализациями. Если сначала у вас в голове появится план медитаций, то потом не будет ничего особенного в том, что вы достигните реализаций. Поэтому мысли о том, что существа ада закончились, невероятны. Итак, думайте: «Как хорошо было бы, если не будет ни одного существа ада. Тогда у наших матерей-живых существ не будет экстремальных страданий. Пусть так случится в будущем благодаря моей силе».

Для этого понадобится много времени, но это возможно. Благодаря такому вашему дыханию, косвенно это произойдет. Напрямую для вас это будет очень благоприятно. Благодаря тому, что вы желаете всем живым существам обретения счастья, мудрости, познающей пустоту, и бодхичитты, вы сами гораздо быстрее достигните не только всего этого, но и состояния будды. Это закон природы – то, что вы желаете другим, сначала происходит с вами. Если вы желаете людям бед и страданий, то сначала сами это получите. Поэтому будьте осторожны в своих мыслях. Если вы радуетесь чужим страданиям или желаете другим проблем, – это ненормальный образ мышления. Сразу же остановите себя: «Ты сошел с ума?! Как ты можешь желать проблем и бед другим людям?! Это самое главное препятствие к бодхичитте».

В Тибете тоже такое случается. Когда в Китае было землетрясение, и многие люди погибли, некоторые тибетцы радовались: «Как хорошо, надо, чтобы там еще больше было бед». Это неправильно. Эти тибетцы, во-первых, не знают философии, а во-вторых, у них внутри затаилась злоба, потому что китайцы в Тибете много всего разрушили. Это происходит из-за неведения – ведь не все люди в Китае плохие. Это вина некоторых государственных деятелей. А обычные люди даже не знают о том, что происходит в Тибете, они ни в чем не виноваты, так почему же они и их дети должны страдать и гибнуть?! При хорошем анализе видно, что это неправильно. С вами тоже это случается в отношении таких абстрактных понятий, как враги и друзья. Поэтому постарайтесь не иметь таких мыслей. Какое бы живое существо ни страдало, вы должны желать ему, как себе, избавления от страданий.

Сейчас я объясню определенные моменты в отношении чувства замены себя на других. Что означает выражение: о других нужно заботиться как о «я», «я» как других нужно игнорировать? Начните с этого чувства. Когда вопрос касается работы, которая приносит благо другим людям, вам нужно относиться к ней так же серьезно, как к своей собственной. Когда дело касается многих людей, вы должны воспринимать это так же близко, как и ваше личное дело: рано утром вы встаете и делаете его. Я не говорю сейчас о вашей семейной работе, в этом отношении вам тоже нужно быть активными, потому что там больше других, чем «я».

Если дело касается ваших личных дел, например, когда вы хотите купить себе красивую одежду, то об этом вам надо думать в последнюю очередь. Вы же, наоборот, когда речь идет о покупках для вас лично, специально выделяете на это время, говорите, что не можете заняться ничем другим, потому что сейчас идете в магазин, чтобы купить себе одежду. Вы покупаете красивую одежду, но забываете сделать главное. Начните поступать по-другому. Когда дело касается покупки вашей одежды, если вы сегодня забудете это сделать, или у вас не получится, – ничего страшного. Если же дело касается многих людей, то вам это нужно сделать тот час же.

Вам надо выработать такую привычку. Тогда, если вы, например, договоритесь о чем-то со своими друзьями, и придете раньше, а они немного опоздают, у вас не возникнет неудобств. Но, когда вы будете опаздывать, а вас будут ждать, вам должно быть неудобно. Это хорошая привычка – сейчас у вас ее нет, тем более у женщин. Если вы договорились встретиться с кем-то и приходите на пять минут раньше, то сразу нервничаете: «Почему он не пришел? Он уже на целых пять минут опаздывает». Но если вы на час опаздываете, то считаете, что в этом нет ничего страшного – пусть мужчина подождет. Это неправильно.

Постепенно вы должны понять, что если другим что-то неудобно, то вам от этого должно быть еще более неудобно. Если вам, одному человеку, что-то неудобно, – ничего страшного. Но если многим людям неудобно от какого-то вашего поступка, то это неправильно. Иметь такие мысли – это первый шаг, сделать его нетрудно, потом понемногу вы продвинетесь дальше. Затем вы станете, как умный бизнесмен: «Если я так поступлю, у меня будет больше прибыли. Зачем я думаю о себе? Не надо думать, все само собой придет». Потом вы будете хитрым бизнесменом.

Далай-лама говорит, что бодхисаттвы – очень хитрые. Они никогда не говорят: «Я, я, я», – и всегда: «Другие живые существа». Поэтому они все получают. В отличие от нашей глупой мирской хитрости, эта хитрость – мудрая. В настоящий момент вам трудно понять, почему надо думать о других, как о себе, а себя игнорировать, как других. Но со временем вы осознаете и согласитесь, что это мудрая мысль.

После выполнения практики тонглен в отношении живых существ, страдающих в аду, вы переходите к миру голодных духов. В этом мире в основном страдают от голода. Но там также есть страдания от холода и жары. Зимой от света солнца им холодно, а летом даже лунный свет их обжигает. Они переживают эти страдания из-за тонкого кармического механизма. В нашем мире существует много такого, что является проявлением кармических отпечатков, поэтому здесь нельзя говорить об объективном существовании. В школе Читтаматра утверждается, что все внешние объекты являются проявлением ваших

кармических отпечатков. Это неверно – есть много такого, что является проявлением кармических отпечатков, но не ваших собственных. И так, не все является проявлением ваших кармических отпечатков, но все тесно связано с механизмом кармы, с проявлением кармических отпечатков.

Далее, выполняйте эту же практику в отношении животных. Визуализируйте матерей-живых существ как животных, думайте о том, как они страдают. Когда вы думаете об их страданиях, то представляйте себя животными. Как бы вы смогли такое вытерпеть? Тогда вы испытаете нестерпимое сострадание. Зимой им очень тяжело – холодно, травы нет, им нечего есть и пить, когда они болеют, то не могут сказать: «Мне нужны лекарства». Когда вы думаете о себе как о животных, то понимаете, что у них есть проблемы, и они хотят их решать, но не имеют для этого способностей – не могут видеть корень проблемы. Как человек, не знающий, как решить серьезную проблему, сидит без осознания того, что ему делать дальше, так и животные – совсем потерянные, настолько им тяжело. От экстремальных страданий их умы становятся ненормальными, ведь они ни о чем не могут думать. Когда вы на своем опыте испытаете их страдания, тогда начнете их сильно жалеть. Для вас это уже будут не чужие живые существа, а ваши матери, которые были к вам невероятно добры.

Если вы будете таким образом тренировать себя, у вас возникнет сильное сострадание. После этого вы выдыхаете, а на вдохе принимаете их страдания. Когда вы становитесь все сильнее, у вас появляется мысль: «Как бы было хорошо, если бы в действительности все их страдания проявились во мне, и никто бы в мире животных не страдал». Тогда вы будете искренне молиться буддам и божествам: «Пожалуйста, пусть так будет в действительности. Мои матери-живые существа столько времени страдали. Достаточно. Пожалуйста, пусть все их страдания придут ко мне, пусть никто там больше не страдает. Если это возможно, я готов страдать один за всех». Вот так должен быть готов ваш ум, тогда у вас будет шанс стать буддой. Если вместо этого ваш ум – трусливый и эгоистичный, заботящийся только о себе, то, как тогда можно стать буддой?!

Если вы будете чувствовать то, что я сказал: «Пусть все страдания перейдут ко мне, и пусть никто не страдает», – то станете настоящим героем, бодхисаттвой. Храбрость заключается не в том, чтобы убить человека, а в том, чтобы взять на себя страдания живых существ, спасти их всех от страданий. Вот такие качества ума надо развивать, тогда вы жизнь за жизнью будете счастливы. Это ваша главная цель. Это важнее, чем смотреть в свой ум. Без ума, заботящегося о других больше, чем о себе, без храбрости и мудрости невозможно обрести реализации ясного света – все будет лишь детской игрой. Трусливый человек, думающий только о себе, о том, чтобы только ему стать буддой, и с этой целью ищущий хитрый путь, будет только удаляться от ясного света.

Если вы посмотрите на свой ум, то увидите, что он труслив. Он не может пожертвовать даже немного своего счастья ради счастья других людей и всегда думает только: «Я, я, я». Когда у других возникают проблемы, он сразу же прощается и убегает, а когда у них все хорошо, садится рядом: «Давайте вместе поедим». Такой трусливый ум вам не нужен. Наоборот, когда у других все хорошо, вы должны быть в тени: «Сначала вы поешьте, а потом уж я». Если же у них возникают проблемы, вам надо быть впереди всех: «Я вам помогу – буду решать ваши проблемы». Вот такой характер надо иметь.

Далее, точно так же думайте про людей. Они испытывают множество страданий – страдания от рождения, старения, болезней, умирания. Существует множество человеческих страданий. Все ваши матери-живые существа испытывают восемь видов страданий. Они страдают от неполучения желанных объектов, от разлуки с желанными объектами, от неудовлетворенности, а также умирают без всякой помощи. Так вы думаете о трех видах страдания и т.д., все это подробно исследуете, и у вас появляется сильное сострадание к людям. Вы на вдохе принимаете все их страдания, а на выдохе отдаете им все счастье и причины счастья.

Затем размышляйте так же о полубогах. Принимайте на себя их страдания, основные из которых – всепроникающее страдание и страдание перемен. У полубогов страдание страдания – это страдание от зависти, а у богов это – большая депрессия перед смертью. Но основное их страдание – это всепроникающее страдание. Существа, у которых оно есть, одной ногой могут быть в мире людей или богов, а другой – в аду. Ад – это постоянный адрес тех, кто обладает всепроникающим страданием

Будда приводил такую аналогию: черепаха – это живые существа, океан – сансара, а дно океана – ад. Основную часть времени черепаха находится на дне океана и раз в сто лет всплывает. Таким же образом живые существа обретают высшее перерождение. Драгоценная человеческая жизнь – это золотое кольцо, плавающее на поверхности океана. Оно не тяжелое, поэтому не идет ко дну, а может плыть как лодка. Иногда черепаха всплывает и попадает в это кольцо – не просто касается его, а попадает внутрь. Так же редко обретается драгоценная человеческая жизнь. Сейчас ваша голова попала в это кольцо, но потом вы опять уйдете вниз. По этой аналогии ясно видно, что постоянный адрес человека – это низшие миры. Даже у богов одна нога в аду, а другая – в мире богов. Когда их карма иссякает, они попадают в низшие миры. Таким образом, почувствуйте сострадание к существам в мире богов.

Думайте так обо всех шести мирах сансары в отдельности, принимайте все их страдания на себя и отдавайте им все свое счастье. Если вы будете так делать в течение одной сессии, это будет очень эффективно. Во время ретрита выполняйте эту практику тонглен сжато. Если вы не можете выполнять аналитическую медитацию по всем положениям, тогда одну сессию посвятите практике тонглен. В нее должны входить техники семи пунктов причины и следствия и замены себя на других. Если вы выполняете практику и думаете, что она все еще неэффективна, то скажите себе, что техники семи пунктов причины и следствия и замены себя на других вам еще не совсем ясны, и вам следует снова выполнить аналитическую медитацию.

Также во время ретрита в перерывах между сессиями основную часть времени читайте эти строки: «Благородные, милосердные Учителя, благословите меня, чтобы все кармические скверны и страдания моих скитающихся матерей ныне созрели во мне, и в силу даяния им моих радости и добродетели все живые существа обрели счастье». Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, во время ретрита, между сессиями, иногда я сидел на камнях, пил чай и повторял в уме эти слова. Тогда, видя какое-либо живое существо внизу, я чувствовал его близким ко мне. Индусы в дождь и солнце постоянно что-то делают, бегают туда-сюда, как

тараканы, мне их становилось очень жалко, и я думал: «Пусть все их страдания придут ко мне, пусть там никто не страдает», – и мой ум был счастлив.

Читайте эти слова и визуализируйте, как вы принимаете все страдания живых существ на себя и отдаете им все счастье. Так вы станете восприимчивыми к чувствам других людей и будете чуть ближе к бодхичитте. Ваш ум будет становиться сильнее, а вы обретете настоящую храбрость. Тогда у вас не будет своих проблем, вы не будете думать, что вам чего-то не хватает, вы избавитесь от депрессии. Это самое лучшее лечение ума, поэтому, когда вы вернетесь домой, для вас эта практика должна быть главной. Когда она станет сильной, вы займетесь аналитическими медитациями на Ламрим. Куда бы вы ни пошли, делая вдох, думайте: «Пусть все их страдания перейдут ко мне». Выдыхая, желайте: «Пусть все мое счастье и причины счастья перейдут к ним. Пусть они будут счастливы».

Если вы будете так делать, в вашей жизни будет смысл. Но вам не следует ехать к своему Учителю и рассказывать ему, что вы сделали хорошего. Все будды и божества будут вам и так рады, потому что они все видят, они – не глупые. Иногда вы неправильно поступаете и хотите меня обмануть: «Я этого не делал, они сами виноваты». Это аналогично тому, как слепой пытается обмануть зрячего. Ничего не видя, он съедает яд, а потом говорит, что не ел его. Мне жалко таких людей.

Итак, на надо стараться впечатлить Духовного Наставника. Самое главное – искренне заниматься практикой, тогда ваш Гуру будет близок вам, даже если будет вас ругать: «Вот этот человек для меня надежный в будущем, он будет источником счастья для многих живых существ. Как хорошо! Сейчас мне надо его немного ругать, тогда он станет еще сильнее». Смотрите, Федя занимается практикой очень аккуратно. Когда я увидел его впервые, у него половина головы не работала. Сейчас он – один из лучших учеников. Его ум стал сильным. Это настоящий результат буддийской практики.

Итак, старайтесь сделать себя сильным и храбрым с помощью практики тонглен. Это должна быть ваша сердечная практика. Основную часть времени я говорю: «Пусть все их страдания проявятся во мне, пусть все они избавятся от страданий. Все свое счастье я отдаю им, пусть они будут счастливы все время». Иногда я произношу другие слова, которые сам придумал: «Пусть все страдания созреют во мне, и пусть океан страданий высохнет. Все счастье и причины счастья я отдаю другим, пусть пространство наполнится счастьем и причинами счастья». Я написал их около двадцати лет назад, когда медитировал в горах. Это мое духовное обращение. Когда вы будете слышать эти слова, породите чувство, что я произношу их вам напрямую. В то время мой ум был чище, чем сейчас, я был по-настоящему хорошим, добрым человеком. Сейчас я стал немного хуже.

Молитвенное чувство ума и сердца, изреченное словами просьбы

Из сострадания непокидающий живых существ,  
Силой мудрости устраняющий все омрачения,  
Воплощение Авалокитешвары в человеческом теле,  
Тебе, святой Духовный Учитель, поклоняюсь!

Над моей головой, на сиденье из лотоса,

Ты восседаешь – будд трех времен воплощение,  
Ваджрадхара, в форме Самбхогакаи.

Твой святой ум, подобно Луне,  
Свободной от облаков омрачений,  
Чистейшие лучи источает,  
Раскрывающие лотос моего сердца,  
И семя мудрости в нем созревает.

Я, сын твой, от всего сердца  
Только тебе себя вверяю.  
Молю тебя, отец мой, жизнь за жизнью  
Меня защищай.

Находясь во власти омрачений,  
Не обуздав свой собственный ум,  
Как я могу других укротить?!  
Надо сначала собой овладеть!

В городской суете, разделяя мир на друзей и врагов,  
Очень трудно свой ум укротить.  
Но когда живешь в уединении,  
Исчезают соблазны, стихают мысли,  
Ум проясняется,  
Сильная вера рождается в Дхарму,  
И укрепляются ее основы.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
Молю, ниспошлите свое благословение,  
Даруйте, прошу вас, Три Ваджры.

Гром, как бы мощно он ни звучал,  
Всего лишь пустой звук.  
Радуга, прекрасным виденьем сверкнув в небесах,  
Радует нас лишь на миг.

Мирское счастье, каким бы оно ни мечталось,  
Наступит ли, нет ли, – это всего лишь сон.  
Человек, жив-здоров был вчера,  
А сегодня – в бардо.

Того, чем владел я вчера,  
Сегодня уж нет.  
Все это – уроки непостоянства.  
Не блуждай, сын благородной семьи!

Радости сансары подобны соленой воде –

Сколько ни пей, жажды не утолишь.  
 Упиваясь соленой водой,  
 Я отравлял себя и обманывался.  
 Отныне откажусь от иллюзий сансары:  
 Пришло время стремиться к прочному!

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Молю вас, даруйте нектар непривязанности  
 И драгоценный ум отречения!

С безначальных времен были добры ко мне  
 Мои матери-живые существа.  
 Если они страдают, как мне радоваться моему  
 Собственному счастью?!

Чтобы освободить их от мучений,  
 Я целиком полагаюсь на Дхарму,  
 Практику Дхармы вверяю нищенской жизни,  
 Нищенскую жизнь – голой пещере,  
 А пещеру – смерти.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Даруйте, прошу Вас, зерно сострадания  
 И помогите взрастить бодхичитту!

Дитя, не узнающее мать, в беспамятстве блуждает в сансаре  
 И страдает в шести мирах.  
 Из-за цепляния за истинность бытия субъекта и объекта  
 Я связываю себя цепями смятения.

Не хочу больше быть в этих путах.  
 Я разрезаю нити, я разбиваю цепи.  
 Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Вручите, прошу вас, мне меч Манджушри,  
 Даруйте знание чистых воззрений!

Есть быстрый путь: безмерной любовью к живым ведомый,  
 Как божество проявляется сострадающий ум.  
 В чистом воззрении утвердившись,  
 Он познает пустоту самобытия.  
 В нем одновременно присутствуют метод и мудрость, –  
 Уникальное нечто, чего нет в сутрах.

Принимая на путь Три Каи,

Я приду к единению ясного света и иллюзорного тела.  
 Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Даруйте, прошу Вас, нектар самаи  
 И наставления о том, как достичь единства блаженства и пустоты!

Над горным ущельем пусть воссияет радуга, и благоухают цветы.  
 Пусть там живет юный лебедь, и окрепнут его два крыла.  
 И взлетит высоко белоснежная птица,  
 И пустится вдаль с царем лебедей.  
 Да одолеет она океан парамит  
 И станет держателем трона Отца.

Да высохнет океан страдания,  
 Да пребудет счастье во всех мирах!  
 Пока существует пространство, пока живые живут,  
 Да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму.

Эти слова вышли из самой глубины моего сердца, и так как вы – мои прямые ученики, то читайте их в повседневной жизни. В них в сжатом виде содержится все учение по сутре и тантре. Читая эти строки, вы должны вспоминать, что я – ваш непосредственный Духовный Наставник. Так я думаю о Его Святейшестве Далай-ламе, и вы обращайтесь ко мне таким же образом. Тогда ваша жизнь станет значимой, и вы сможете объединить практику сутры и тантры в своем уме.

В наше время такая практика в мире крайне редка. В основном люди выполняют какую-то часть буддийской практики, думая, что это полная практика. Все свою жизнь они тратят на неэффективную практику. Не только в Европе, но и в тибетском сообществе найти практику, объединяющую сутру и тантру для развития одного существа, – большая редкость. Я нахожу все эти практики, и вижу, что они предназначены для развития ума одного живого существа, благодаря доброте моих Духовных Учителей: Его Святейшеству Далай-ламы и Пананга Ринпоче.

Пананг Ринпоче тридцать лет медитировал в горах и передал мне все существенные наставления о том, как развивать свой ум. От него я также получил целостное наставление по всей сутре и тантре. Это был невероятно мудрый Духовный Наставник. Такая мудрость сейчас в нашем мире – большая редкость. Его Святейшество Далай-лама сказал об этом, когда Пананг Ринпоче ушел из этого мира. Вам невероятно повезло получить такие существенные инструкции за короткое время – используйте их.

Пананг Ринпоче был сердечным учеником Джово Ринпоче, такого современного высокого мастера, каким когда-то был Миларепа. Мой Духовный Наставник рассказывал, что когда Джово Ринпоче медитировал в горах, однажды к нему пришел человек, больной проказой. В то время Джово Ринпоче выполнял практику бодхичитты, и его главной практикой была практика тонглен. Он в течение четырех сессий практиковал порождение бодхичитты. В это время пришел этот больной человек и спросил: «Я болею проказой, можешь ли ты мне помочь?» Джово Ринпоче ответил: «Конечно, я помогу тебе». Когда Джово Ринпоче

находился в монастыре, у него были тысячи учеников – столько людей в услужении! Потом он сбежал оттуда ночью, и никто не знал, где Джово Ринпоче находится, а он был в горной долине.

Итак, когда пришел прокаженный, Джово Ринпоче сказал ему: «У меня нет вкусной еды, но самое лучшее из того, что у меня есть, я отдам вам». Так он и поступил, а больной проказой стал его ругать: «Это не вкусно, ты не умеешь хорошо готовить». Джово Ринпоче извинился и сказал, что завтра постарается готовить лучше. Если бы кто-то с вами так обращался, вы бы прогнали этого человека. Потом этому больному человеку становилось все хуже, он не мог уже встать и сходить в туалет. Тогда Джово Ринпоче собирал экскременты в свою единственную чашку, выбрасывал их, потом очищал эту чашку и ел из нее.

После таких поступков во время медитации любовь и сострадание у Джово Ринпоче сильно росли, и однажды он породил спонтанную бодхичитту. Когда это произошло, прокаженный сказал: «Все, мое время закончилось. Я ухожу – мне нет больше смысла тут сидеть. Теперь у тебя есть бодхичитта, и ты должен помогать живым существам так, как помогал мне». Джово Ринпоче просил этого больного не уходить, но тот все равно ушел. Это был не простой человек, а божество в человеческом теле. Итак, вы должны знать, что, если вы медитируете, и приходит такой человек, а вы скажете ему: «Уходи», – то прогоните все свои заслуги, поэтому лучше радостно предложите ему остаться.

Ту чашку Джово Ринпоче передал Панангу Ринпоче со словами: «Эта чашка особенная, с ее помощью я развил бодхичитту. Теперь я передаю ее тебе, как свое сердечное сокровище. С ее помощью породи бодхичитту». Когда я слышу эту историю, она сильно затрагивает мое сердце, и я понимаю, что моя главная практика – это бодхичитта, и нет более высокой практики, все остальные – лишь вспомогательные, в том числе и тантра. Тантра нужна для того чтобы исполнить желаемое, чтобы быстрее принести благо живым существам. Поэтому не следует думать, что бодхичитта – это основа, а после ее порождения вы переходите к практике тантры. Бодхичитта, конечно, является корнем, но она – и самое главное дерево – желание стать буддой ради блага всех живых существ. Тантра – это желание быстро стать буддой. Корень здесь один, но тантра – это одна частная практика бодхичитты. Зная это, вы станете мудрее. Тогда корень буддизма в России будет немного глубже.

Итак, выполняйте практику тонглен по отношению ко всем живым существам. В повседневной жизни занимайтесь этой практикой, делайте вдохи и выдохи – это полезно для вашего здоровья, и помогает в ситуациях, когда вы чувствуете себя несчастными. По-тибетски это звучит «гур» и означает «духовная песня». В особенности во время ретрита раз в день читайте этот гур. Выполняя групповую аналитическую медитацию, после мантры Будды Шакьямуни читайте этот гур и затем приступайте к медитации.

Сейчас я расскажу, как встретился с Панангом Ринпоче. Вы должны знать, что Далай-лама и Пананг Ринпоче – два моих коренных Учителя в развитии моих реализаций. Я был на аудиенции у Его Святейшества Далай-ламы, и он мне сказал, что у него не достаточно времени, чтобы давать мне наставления. Далай-лама объяснил мне: «Когда ты будешь медитировать, тебе понадобится личный Духовный Наставник, который станет направлять тебя, потому что у тебя будет много ошибок». Это правда. Слушая учение Его Святейшества, вы получаете только общее учение. Далай-лама иногда дает учение для всех

– и для христиан, и для буддистов. Это просто учение о доброте, в нем нет полного, системного учения, потому что ни христианам, ни буддистам это не подходит. Поэтому Его Святейшество не может на общем учении рассказать о тонких нюансах. Когда Далай-лама дает общее учение, он не говорит, что правильно полагаться на одно божество, потому что это может обидеть слушателей. Поэтому необходим личный Учитель.

Далай-лама не скажет также, что нужно полагаться на одного Гуру. Я могу вам это говорить. Руководство вашего личного Духовного Наставника надо слушать целиком. Это как с рекомендациями врачей. Все врачи хорошие, но если у вас будет пять врачей, и каждый станет говорить свое, то в вашей голове все перепутается, и вы не будете знать, какие лекарства надо принимать. Поэтому надо найти одного врача, который сможет вас вылечить, и следовать только его рекомендациям по приему лекарств. Лекарства тоже надо принимать в определенном порядке, который подходит только вам. Точно так же все Учителя дают учение Будды, но каждый в своем порядке, поэтому результат получается разный. Это как с приготовлением блюд: ингредиенты – картошка, мясо и т.д. – у всех одни и те же, но у каждого повара блюдо будет иметь свой вкус. Поэтому на общем учении вы не сможете получить детали. Но ради вашего блага вам не стоит бегать от одного Духовного Наставника к другому, найдите одного и полагайтесь на него – верьте его словам.

Итак, Его Святейшество дал мне личные инструкции. Он сказал, что мне нужно отправиться к Панангу Ринпоче, что это опытный мастер, который может мной руководить. Я ничего не ответил, потом уехал, а когда через месяц я вернулся, Далай-лама спросил меня: «Ты ездил к Панангу Ринпоче?» Я ответил, что нет, и объяснил: «Мне трудно развить преданность Гуру, поэтому я не хочу новых Наставников. Вы – мой коренной Учитель, и этого достаточно». Тогда Далай-лама сказал: «Так строго не надо судить. У меня для тебя недостаточно времени, а между Панангом Ринпоче и мной нет никакой разницы. Он может дать тебе полные инструкции». Тогда я понял, что Пананг Ринпоче – это другая эманация Далай-ламы, и подумал: «Это сущность моего Учителя».

Его Святейшество несколько раз мне повторил, что я должен поехать к Панангу Ринпоче. Я, как ученый, скептичен – сразу не соглашаюсь, мне нужно проанализировать ситуацию. Настоящая буддийская философия – как наука – требует доказательств. Но, если уж я говорю «да», то это до конца жизни. Вам тоже надо так делать, голова у вас должна быть крепкой. Когда у человека в голове ничего нет, он, как бумага, сразу говорит «да», потом тут же – «нет». Это признак плохого характера, глупого ума.

Итак, я поехал к Панангу Ринпоче. Сейчас я понимаю, что он понял тогда, что я еду к нему, и ждал меня. У него на столе были приготовлены чай и печенье. Когда я пришел, Пананг Ринпоче был на улице, я его поприветствовал, и он сказал, чтобы я проходил внутрь. Его помощник объяснил мне, что обычно, когда к Панангу Ринпоче приходят гости, он говорит, что у него сессия и велит не пускать никого. Мне же он сказал, чтобы я проходил внутрь. Он понял, что меня направил Далай-лама.

За чаем Пананг Ринпоче начал со мной дискутировать. Он показал на одну часть стола и спросил: «Это стол?» Я ответил, что да. Затем он указал на другую часть стола и задал тот же вопрос. Я снова ответил утвердительно. Тогда он сказал, что здесь получается два стола, и даже три или четыре. Я ответил, что нет, здесь только есть одинаковая основа для

наименования, но нет самосущего существования. Касаясь объектной основы «стол», мы говорим, что касаемся стола. Он сказал: «Хорошо, это правильно».

У нас было много диспутов на разные темы, и он радовался моим ответам. Затем я сказал, что меня отправил к нему Далай-лама, что я хочу развивать свой ум, и прошу его стать моим Духовным Наставником. Обычные люди сразу радуются: «Да, конечно, будь моим учеником, и ты тоже будь моим учеником». Но Пананг Ринпоче не сразу дал согласие. Он был настоящим Учителем, поэтому не любил иметь много учеников, зная, что это большая ответственность. Однако через некоторое время он тихо сказал: «Хорошо».

От Пананга Ринпоче я услышал полный комментарий на Ламрим. Далай-лама дает это учение в общем, потому что у него нет времени, а Пананг Ринпоче дал мне много детальных, тонких механизмов. После этого, когда я слушал учение Далай-ламы, то увидел в нем много косвенных вещей, которые он очень интересно дает. Но обычным людям они не понятны, потому что они не знают тонких инструкций. Поэтому вы, мои ученики, когда поедете слушать учение Далай-ламы, я абсолютно уверен, будете понимать его глубже, чем другие люди. Пананг Ринпоче был очень добр ко мне и дал мне также полное учение по сутре и тантре.

Сейчас перерождение Пананга Ринпоче живет в Индии, ему около семнадцати лет. В 2012 году ему будут делать подношение Геше. Я обещал ему, что буду спонсором. Поэтому для вас, моих учеников, если вы захотите сделать ему подношение Геше, это будет большой заслугой. Его родители далеко, в Тибете, он находится в Индии один. Я пообещал его старому помощнику: «Не беспокойся о Пананге Ринпоче, за его подношение Геше я буду нести ответственность». Помощник ответил: «Я так счастлив, теперь я могу спокойно умереть», – и в прошлом году он умер. Поэтому, когда я вижу Пананга Ринпоче, то говорю: «Не беспокойтесь, я буду спонсором вашего подношения Геше».

Этот юный Пананг Ринпоче совсем другой – у него немного мыслей, он невероятно скромный. Он мне не говорил, но другие люди рассказывали, что, когда приезжал Далай-лама, он остановил машину перед маленьким Панангом Ринпоче и долго его держал. Сейчас юный Пананг Ринпоче учится в Индии, но я ему сказал: «Когда вы закончите учение, вам обязательно надо будет медитировать в России. Я создам для этого все условия». Он ответил, что подумает. Если такие люди будут приезжать сюда медитировать, во всей России будет очень хорошо. Корень буддизма будет крепким. Поэтому ради блага России я хочу его сюда привезти.