

Я очень рад видеть активных членов уфимского буддийского центра «Тушита». Очень рад, что все вы живете в гармонии, это очень хорошо. Для меня самое главное – это скромность и тишина. Если человек скромный, то я очень рад. Когда люди становятся эгоистичными, когда они говорят: «Я, я, я...», у меня возникает некоторая аллергия. Я очень рад сказать, что в отношении Уфы у меня нет аллергии.

Я хотел бы объявить, что назначил нового председателя уфимского Дхарма-центра, это Искандер, и заместителя председателя – это Рашид. Все председатели моих центров работают бесплатно. Я делаю такое назначение напрямую. Если они начинают уставать, то я говорю: «Отдыхайте». Искандеру и Рашиду сейчас очень важно работать вместе. У вас не должны возникать такие мысли: «Я председатель!» Вы должны думать, что вы – слуга Центра. У нас здесь не политика, а духовное развитие. Главная цель – помогать людям. Поэтому у меня как у духовного учителя никогда не возникает мысль о том, что я главный. Я несу ответственность. Моя ответственность состоит в том, чтобы делать этих людей счастливыми, быть им полезным. И у вас не должно быть таких мыслей, как при коммунистическом режиме: «Я такой особенный», вас никто награждать не будет, никто не даст вам золотую медаль за хорошую работу, но кармические деньги вы стопроцентно получите. Поэтому вам следует думать, что вы несете ответственность: «На мне лежит ответственность. Я являюсь слугой. Я не глава». Но другие люди не должны думать, что вы слуги, другие должны уважать председателей, потому что они берут на себя ответственность.

Андрей будет администратором сайта Geshe.ru. Я чувствую, что необходимо, чтобы один человек был администратором. Поскольку он знает английский, то может переводить новости с английского языка, и поэтому он возьмет ответственность за новости и так далее. И поскольку он ездит со мной, то он будет администратором сайта и одновременно моим секретарем и переводчиком. Вот что я хотел сегодня сказать.

Теперь, что касается практики. Обычно широкой публике я даю теоретическое учение, чтобы его могли понять и буддисты, и небуддисты. Поскольку вы здесь проявляете больший интерес, то я дам вам не общую теорию, а учение, больше связанное с практикой. На самом деле, когда я даю общее учение, оно тоже предназначено для практики, для неформальной практики. То есть для того, чтобы неформально развивать доброту, развивать здоровый образ мышления. Здесь я передаю вам специфическое учение о том, каким образом выполнять формальную практику, каким образом развивать концентрацию, как продвигаться к достижению состояния будды. У нас не очень много времени, поэтому я постараюсь дать вам в сжатом виде учение, которое будет полезно для вашей формальной практики, для медитации.

В повседневной жизни очень важно заниматься медитацией. Обычно на публике я говорю: «Не медитируйте, расслабьтесь, будьте счастливы», – потому что есть много людей, которые не готовы к медитации. Если я скажу им, как медитировать, то это может быть опасно. Но вам я, наоборот, хотел бы сказать: «Медитируйте», – у вас есть определенный фундамент. Но также я хотел бы сказать, чтобы вы не занимались медитацией слишком много. Но для вас очень важно каждый день выполнять медитацию. Если у вас есть время, было бы очень хорошо выполнить формальный ретрит в течение недели или двух недель.

Когда вы занимаетесь медитацией, вначале сделайте основной упор на накопление высоких заслуг. Для того чтобы накапливать высокие заслуги, вам нужно знать, присутствуют ли у вас четыре фактора. Вам нужно проверить и убедиться, присутствуют ли в вашей ежедневной духовной практике, в медитации четыре фактора. И если четыре фактора присутствуют, тогда вы выполняете значимую практику, значимую медитацию.

Например, когда вы создаете негативную карму, то все четыре фактора присутствуют в ней автоматически, вам не нужно о них думать. У вас есть безошибочная основа, есть мотивация – ваш сильный гнев или сильная зависть. Когда вы приступаете к самому действию, ваш ум не блуждает здесь и там, он однонаправленно сосредоточен. В конце вы говорите: «О, как хорошо! Сегодня я отомстил!» Итак, здесь у вас автоматически присутствуют четыре фактора, и эта карма становится определенной кармой. Вам нужно понимать, если карма стала определенной, она может проявиться в более поздний период уже в этой вашей жизни.

Васубандху в «Абхидхарме» говорил, что наш мир особый, здесь работает особый механизм – карма, которая накапливается в этом мире, проявляется очень быстро. Карма, которую вы создаете в начальный период вашей жизни, очень быстро проявляется в последующий период вашей жизни. А если присутствуют четыре фактора, то эта карма становится еще более определенной. Вы можете также иметь позитивную карму, созданную при наличии всех четырех факторов. Если вы имеете и позитивную, и негативную карму, то Васубандху говорит о том, какая из карм проявится в первую очередь. Это относится к количеству кармы, которую вы накопили. Если количество накопленной негативной кармы больше, то она проявится быстрее. Особенно быстро проявляется карма, накопленная вами в отношении Духовного Наставника. Вы можете накопить много позитивной кармы, и это будет определенная карма. Но если вы накопили хотя бы одну негативную карму в отношении своего Духовного Наставника, то именно эта карма проявится в первую очередь.

Вам нужно быть очень осторожными, ведь вы еще не знаете механизма кармы. Даже если вы создали много определенной негативной кармы и одну хорошую карму в отношении вашего Учителя, эта хорошая карма и проявится. Как бизнесмен, который знает механизм кармы, может создать маленькое количество позитивной кармы, но получить большой результат. В Уфе, Москве, повсюду, когда бизнесмен знает ситуацию и законы, то может работать немного, но получать большую прибыль. Так происходит благодаря знаниям, благодаря мудрости. Учения и знания очень полезны, не забывайте об этом, это очень важно.

Очень и очень важно для вас создавать позитивную карму по отношению к такому объекту как ваш Духовный Наставник. Если вы каждый день будете накапливать позитивную карму с такой объектной основой как ваш Духовный Наставник, для вас это будет невероятно хорошо. И нужно понимать, что для того, чтобы накапливать такую карму по отношению к Духовному Наставнику, не обязательно Духовному Наставнику присутствовать перед вами. Его может не быть рядом с вами, но вы можете накапливать такую положительную карму по отношению к нему каждый день с помощью практики Гуру-йоги.

Итак, если вы каждый день будете выполнять практику Гуру-йоги пять-десять минут с присутствием всех четырех факторов, тогда остальную часть времени вы можете отдыхать, ничего страшного в этом не будет. Даже можете чуть-чуть хулиганить, тоже ничего страшного. Но если нарушить главную вещь – преданность Учителю, если думать об Учителе плохо, то потом можно день и ночь сидеть в медитации – толку не будет. Если поливать корни ядовитого дерева чистой водой, все равно пользы не будет, вырастут ядовитые плоды. А если съесть хотя бы один плод с лечебного дерева, будет польза. Корень – это самое главное.

Поэтому каждый день выполняйте практику Гуру-йоги. Вы должны быть готовы в будущем выполнить ретрит по Гуру-йоге. Для вас это самая лучшая основа для достижения высоких реализаций. Какой бы практикой вы ни занимались в дальнейшем, это может быть практика высокого уровня, если она связана с практикой Гуру-йоги, то невозможно, чтобы вы не

достигли реализаций. Поэтому «Лама Чодпа» – это уникальная практика, это практика необычной Гуру-йоги, в рамках этой практики вы выполняете практику всей сутры и всей тантры. Все это включено в необычную Гуру-йогу. В будущем вам нужно получить полный комментарий к «Ламе Чодпе».

Практику необычной Гуру-йоги Манджушри напрямую передал ламе Цонкапе. В прошлом в Тибете с такой основой как практика «Лама Чодпа» практикующие достигали состояния будды за три или за шесть лет. В действительности такое невозможно. Но благодаря такой практике как необычная Гуру-йога это становится возможным. Поэтому для вас практика «Лама Чодпа» очень важна. В первую очередь я дам вам передачу практики «Лама Чодпа», чтобы вы могли выполнять эту практику каждый день. Если у кого-то из вас нет тантрического посвящения, не визуализируйте себя божеством, но выполняйте эту практику, вы можете визуализировать божество над своей головой. А в будущем, когда вы получите посвящение, то сможете визуализировать себя божеством. Каждый день выполняйте эту практику, это самый лучший способ накопить высокие заслуги.

А теперь в первую очередь визуализируйте меня в облике Манджушри. И почувствуйте, что передача «Лама Чодпа», необычной Гуру-йоги, в виде белого света исходит из моего рта, попадает к вам в рот и остаётся в вашем сердце в виде полной передачи этой практики. И в будущем все практики нёндро выполняйте через «Лама Чодпа». Развивайте шаматху также через «Лама Чодпа». И если вы развиваете отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, то также сначала читайте текст «Лама Чодпа», выполняйте подношения и так далее, а затем в определённых местах специально порождайте отречение, бодхичитту или мудрость, познающую пустоту. И все практики тантры, шесть йог Наропы, практику иллюзорного тела и практику ясного света – всё это выполняйте через практику «Лама Чодпа».

Практику «Лама Чодпа» вам нужно знать наизусть, тогда в будущем всю практику всей сутры и всей тантры вы сможете выполнять через эту практику «Лама Чодпа». То есть то, что вы получаете такую передачу, это невероятная удача для вас. До времени Энсэпы такое учение передавалось только одному ученику. И Энсэпа подумал, что если придерживаться такой строгости, то есть опасность, что линия передачи этого учения придёт в упадок. И Энсэпа начал передавать это учение для более широкой публики. И сегодня оно передаётся более открыто.

Теперь получайте передачу. (Идёт передача «Лама Чодпа»).

Итак, это передача практики «Лама Чодпа». Вам также нужно понимать, что если на основе практики «Лама Чодпа» вы будете выполнять подношение Цог, то это лучший способ накопления высоких заслуг. Цог означает накопление. Речь идёт о накоплении высоких заслуг. Один из смыслов слова Цог – это накопление или собрание. То есть, речь идёт о накоплении высоких заслуг. А второй смысл состоит в том, что вместе собираются ученики, у которых чистая связь друг с другом. Итак, приглашайте на Цог только тех людей, кто находится с вами в гармонии, то есть не придерживается противоположных взглядов. Это должны быть ученики одного Духовного Наставника. Если Духовные Учителя разные, ученики могут иметь разные взгляды, тогда потом возникнут противоречия друг с другом. Это мешает Цогу. Если на Цоге присутствует человек, который нарушил преданность Учителю, это тоже влияет на общую ситуацию. Вы этого ещё не знаете, но обязательно происходит такой эффект. Когда все в гармонии, мыслят одинаково, вместе собираются ученики одного Учителя, от этого возникает сильный эффект. Если сравнить случаи, когда Цог делает один человек и целая группа вместе, то совместная практика более эффективна. Учёные в Америке это исследовали. Они говорят, что когда люди коллективно практикуют,

это дает очень большой эффект. Они это тоже понимают. Вначале вы не обладаете большой силой, поэтому очень важно выполнять коллективную практику.

Итак, на основе практики «Лама Чодпа» выполняйте подношение Цог два раза в месяц – в 10 и 25 дни лунного календаря. Следует понимать, что пять видов мяса и пять видов нектара символизируют пять видов мудрости. Нектар вы просто вкушаете каплю на язык, а не просто пьёте алкоголь. Я слышал, что раньше люди в России собирались вместе и выполняли подношение Цог, а домой возвращались пьяными, потому, что на Цоге пили много водки. Поймите, что во имя тантры пить много водки и совершать прелюбодеяния – это очень строго запрещено в тантре. Тот, кто ведёт распущенную сексуальную жизнь во имя тантры, создаёт причины рождения в аду. В тантре говорится о карма-мудре, но это учение передаётся тем людям, которые умеют управлять каналами, каплями и ветрами. В тантре сначала необходимо научиться контролировать ветры, каналы и капли. Если вы их не можете контролировать, то неправильно себя вести во имя тантры очень опасно.

В отношении сексуального поведения тоже некоторые говорят, что они со своей женой или подругой занимаются практикой тантры, как с супругой, но это тоже очень опасно. Чтобы выполнять эту практику человек должен контролировать капли. Если кто-то может пописать с третьего этажа, и ещё до того, как моча коснется земли, втянуть её обратно в своё тело, тогда вы можете выполнять такую практику с супругой. Тогда у вас может быть пять супруг, пять дакинь. Такой силы нет даже у меня. Я не говорю, что не являюсь монахом, потому что я практик тантры. Это неправильно. Я не практик тантры. Я перестал быть монахом в силу специфических причин, но не потому, что я сейчас стал тантрическим практиком, а монашество, сутра – это низшие практики. Это не так. Таких мыслей у меня нет.

Как в истории с шестым Далай-ламой. У шестого Далай-ламы была супруга, но люди неправильно поняли шестого Далай-ламу. Шестой Далай-лама сказал: «Не беспокойтесь обо мне. У меня есть контроль. Если вы мне не верите, то посмотрите». И он с крыши Поталы писал вниз и ещё до того, как моча касалась земли, втягивал её обратно. Если у вас есть такой контроль, тогда вы подходите для практики карма-мудры. Тантру вы можете практиковать, но для практики карма-мудры вам необходима очень хорошая основа. Вам тогда нужно будет знать о четырёх видах супруг. Там тоже есть подробные наставления. Основная цель карма-мудры – это пережить ясный свет. В тантре говорится, что ясный свет можно пережить во время сна, во время занятий сексом и во время смерти. То есть здесь используются естественные ситуации для переживания ясного света. Я вам это говорю для того, чтобы у людей не было недопонимания в отношении жен и так далее.

Пережить ясный свет очень и очень трудно, поэтому в тантрах Гухьясамаджа, Чакрасамвара передаются очень подробные наставления о том, как пережить ясный свет. Это очень трудно. Также эти наставления есть в тантре Ямантаки. Пережить ясный свет нелегко, также как нелегко использовать энергию наитончайших, мельчайших частиц. Это атомная энергия. Не каждый способен на это, нужно очень много знать. Неправильно контролировать атомную энергию опасно. Посмотрите на Японию. Хорошо, когда есть энергия, свет, но когда нет контроля, то это становится опасным для жизни многих людей. Поэтому сейчас в Европе размышляют о том, нужна атомная энергия или нет. Это большой вопрос. С одной стороны – огромная энергия, с другой стороны – большая опасность для человеческой жизни.

Ясный свет, о котором говорится в тантре, подобен использованию самой тонкой энергии. Это еще сильнее, чем ядерная энергия. Её нельзя применять без хорошего контроля. Невозможно сидеть в «детской» медитации и ждать, что вот я сейчас увижу ясный свет и стану буддой. Вы в России слишком много говорите про ясный свет. Какой ясный свет? Вы

даже грубый ум не можете удержать в рамках морали, грубый ум не можете сделать даже чуть-чуть добрым, чуть-чуть лучше, чем у обычных людей. И при этом пытаетесь тонким умом познать пустоту. Это нереально.

Поэтому, когда вы всё время говорите про ясный свет, то у меня тоже возникает аллергия. Когда я слышу о ясном свете, о тантрических супругах в России, у меня возникает аллергия. Все эти вещи для буддизма в будущем будут препятствием, будут приводить к упадку. Поэтому во время Цога все эти неверные понимания нужно устранить. Также для вас очень важно, какой бы практикой тантры вы ни занимались, вам нужно выполнять её втайне, как индивидуальную практику. Даже если в будущем я передам вам какие-то тайные, особые наставления по тантре, вам не нужно об этом никому говорить, выполняйте эту практику сами. Я получил множество тайных наставлений по тантре от своих Духовных Наставников, но я при этом не говорю всем, что у меня есть такие-то наставления, я выполняю такую-то практику. Не надо говорить, например, что я занимаюсь медитацией иллюзорного тела, ясного света и так далее.

Итак, у последователей ламы Цонкапы должны быть три характеристики. Лама Цонкапа сам установил такую систему. Внешним поведением последователя ламы Цонкапы должно быть поведение практика Хинаяны. То есть снаружи ведите себя как практик Хинаяны, придерживайтесь очень высокой нравственности. В Хинаяне очень большой акцент в практике делается именно на нравственности. Это очень хорошо. Но только с помощью одного лишь этого вы не сможете достичь состояния будды. Они делают упор только на нравственности. Лама Цонкапа говорил, что это хорошо, но с помощью только одного лишь этого вы не сможете достичь состояния будды. Поэтому снаружи вам нужно быть подобным практику Хинаяны, сохранять очень хорошую, чистую нравственность. Вам в России не обязательно при этом носить монашеские одежды. Вы можете просто вести себя как порядочные леди и джентльмены. Ходите в галстуке и костюме, а не с чётками на шее и с распущенными волосами. Костюм тоже не обязательно надевать. Просто пусть всё будет в порядке, чтобы обычным людям было приятно вас видеть. Снаружи вам тоже не обязательно в точности выглядеть, как практики Хинаяны. Внешне нужно просто выглядеть, как леди и джентльмены. В соответствии с порядками, принятыми в той стране, в которой вы живете.

Когда вы разговариваете с людьми, говорите как обычный человек, не произносите таких слов, как сансара, нирвана и так далее. Когда люди смотрят футбол, не говорите, что это сансара. Когда люди смотрят футбол, можно сказать: «Кто играет? Наша команда? О, как хорошо. Я болею за нашу команду». Не говорите, что все они одинаковые и тому подобное. Если вы будете говорить, что нет разницы, кто выиграл, то потом все будут говорить, что у вас плохо с головой. Говорить нужно согласно ситуации. «О, хорошо, пусть Россия выигрывает», – ничего страшного, если вы так будете говорить. Нужно, чтобы внутри не было сильной привязанности. Когда маленький ребёнок играет в игрушки, как вы с ним разговариваете? Вы не говорите ему, что это всё игрушки, что это неинтересно, ведь тогда ребёнок спросит, зачем вы сюда пришли, уходите. Если вы хотите разговаривать с ребёнком, то надо вести себя как ребёнок. Но внутри вы не должны думать, что игрушки – это самое главное в жизни. А ребёнку вы говорите: «О, я хочу эту игрушку!» – «Я тебе не дам» – «Дай мне её, пожалуйста!» Тогда детям будет интересно. Но внутри вы так не думаете. Вот так надо поступать.

Это искусные средства, с помощью которых вы сможете помочь другим. Я вижу такие случаи, когда люди начинают немного интересоваться буддизмом. Они слышали теоретическое учение по буддизму, им это интересно, но они видят, как их братья или сёстры, которые становятся буддистами, начинают вести себя странно. Надевают чётки,

говорят странные вещи, а нормальные вещи не могут говорить. Это неправильно. Очень важно для вас снаружи быть не каким-то особым духовным человеком, а быть обычным гражданином России, просто обычным человеком. И также вам необходимо вести себя в соответствии с ситуациями, как будто вы немного расстроились, или как будто разозлились. Чтобы вы могли остановить людей в совершении чего-то плохого. То, что касается внешнего поведения – это очень важно. Всегда уважайте скромных людей. Толкать таких людей вниз – очень нехорошо. Когда я вижу слабого ученика, я понимаю, что он и так ниже других по уровню, и если его еще толкать вниз – я это не люблю. И вы тоже никогда так не делайте. Когда ученик «летает», думает, что он особый человек, ему надо показывать, что я тоже бываю плохим человеком, я тоже нехороший человек. Нельзя себя вести так: «О, я добрый. Делайте, что хотите». Так не надо.

Если люди начинают вести себя плохо, то у вас никогда не должно быть гнева. Но вы можете вести себя снаружи так, будто вы недовольны этим поведением. Один мой ученик в Новосибирске говорил, что когда он стал буддистом, его жена стала его шантажировать: она поняла, что муж стал мягче, и стала этим пользоваться. Она что-то неправильно делала, он её ругал, а она говорила: «Ты буддист, тебе нельзя ругаться». И у них ситуация стала хуже. Он меня спросил, как ему поступить. И какой совет я ему дал? Я сказал: «Скажи своей жене, что ты не хороший буддист. Не привязывайся к тому, что ты хороший буддист. Будь добрым внутри, но снаружи говори, что ты плохой буддист, и можешь её ругать». И на следующий раз, когда он начал ругать свою жену, жена сказала: «Но ты же буддист», а он ответил: «Я плохой буддист». И тогда она замолчала.

Не ведите себя как будто вы хороший человек. Иногда, в некоторых ситуациях ведите себя как будто вы злитесь. Например, Далай-лама ни на кого злиться не может, он очень добрый. Но он не показывает всегда доброе лицо. Тем более с учениками он очень строг. Однажды в Америке журналистка спросил его в интервью, есть ли у него слабые места. «Конечно, у меня есть много слабых мест. Например, гнев – я могу злиться». Журналистка был в шоке: «Когда вы можете злиться, по какой причине?» – «Когда журналисты задают тупые вопросы, тогда я злюсь». Вот так надо. И она сразу стала тихой, сразу начала думать, какие вопросы задавать. Потому что иногда журналисты наглеют. Далай-лама добрый, и они думают, что можно спрашивать у него, что угодно.

Итак, внутри вы должны быть добрыми, а снаружи ведите себя в соответствии с ситуацией, и не привязывайтесь к тому, что вы хороший буддист: «Я хороший буддист. Жена плохо поступает, пьет яд, но если я стану ее за это ругать, она будет думать, что я плохой муж. Поэтому пусть она кушает яд и умрёт, я хочу оставаться хорошим мужем». Это неправильно. Нужно думать: «Пусть она думает обо мне плохо, но я не хочу, чтобы она пила яд. Это для неё вредно, и для её же блага надо её остановить». Если вы позволяете им делать всё, что они хотят, и если вы боитесь что-то им сказать в ответ, потому что о вас могут подумать, что вы – плохой буддист, тогда вы поступаете неправильно. То есть всегда поступайте соответственно ситуации. Если люди ведут себя плохо, вам нужно их останавливать, но внутри нужно быть добрыми. В прошлые времена я тоже ругал вас. Но если сказать вам честно, внутри у меня не было гнева. Я ругал вас ради вашего блага. Благодаря этому стало хорошо: все скромные, все на земле сидят. Было время, когда вы чуть-чуть летали, но сейчас спустились на землю, это хорошо. Другие центры мне говорят: «Какие хорошие стали уфимцы, такие скромные». Когда вы стали хорошими, не надо об этом кричать, сидите скромно. Другие будут об этом говорить. Тибетцы говорят, что золоту не надо кричать, что оно золото, оно само сияет. Люди сами говорят: «Это золото». Очень глупо говорить: «Я такой хороший, настоящее золото». Поймите, самое важное то, кем вы являетесь, а что о вас говорят другие, что они о вас думают, это неважно.

Итак, внешне вам нужно иметь хорошее поведение, как у практика Хинаяны, а внутри быть практиком Махаяны, то есть, заботиться о других больше, чем о себе. Главная практика Махаяны – уничтожить свой эгоистичный ум, который является источником страданий для вас и источником страданий для других. А также укрепить ваш ум, заботящийся о других, чтобы он становился более активным. Вы всё сильнее и сильнее принимаете на себя ответственность за счастье других, за то, чтобы устранять их страдания и вести к безупречному счастью. Чем сильнее вы принимаете на себя такую ответственность за устранение страданий других живых существ, за то, чтобы приводить их к счастью, тем ближе и ближе вы к бодхичитте.

В первую очередь вы должны принять на себя ответственность за какую-то определённую группу людей, затем вы расширяете количество живых существ, их становится всё больше и больше. Не приняв на себя ответственность, невозможно развить бодхичитту. Для того чтобы породить бодхичитту, вам недостаточно просто произносить слова: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». Такие слова произнести может каждый, но здесь очень важно именно принять на себя ответственность за всех живых существ. То есть я принимаю на себя ответственность за всех живых существ, и для того чтобы на практике приносить им благо, пусть я смогу достичь состояния будды. Когда у вас есть сильная ответственность, тогда вы думаете: «А как я могу это сделать? Только став буддой». Тогда это возможно. Не став буддой, я не могу взять эту ответственность. Человек живёт в своем регионе, и все его родственники болеют. Он взял на себя ответственность: «Я помогу этим людям. Что мне нужно делать? Сидеть и плакать – это бесполезно. А что я могу сделать практически? Практически я могу поехать в другой город, выучиться на врача, найти лекарства, и тогда я смогу им помогать. Всё, я поеду». Вот такая практичность. В буддизме не бывает такого, что немного пожелал всем живым существам стать буддами, потом чуть-чуть мантры почитал, потом ясный свет увидел и стал буддой. Так не бывает. Это как в семье, когда отец жертвует собой ради своей семьи, едет учиться на врача.

У вас должно быть такое чувство, готовность пожертвовать собой ради блага большинства. Тогда вы сможете накапливать высокие заслуги. Тогда вы становитесь всё ближе и ближе к бодхичитте. Как я вам говорил на Байкале, интенсивность ваших чувств любви и сострадания должна быть очень высокой, чтобы вы смогли развить бодхичитту. Если сравнивать с температурой, то это даже не сотни градусов, интенсивность любви и сострадания должна быть такой, как температура на солнце. Даже не на самом солнце, а там, где корона солнца, где температура миллиарды и миллиарды градусов. Вот такой же должна быть интенсивность любви и сострадания. После этого вы сможете развить бодхичитту. Развивать бодхичитту нелегко. В нашем мире считается, что +25 градусов – это очень жарко. Такова температура любви и сострадания, которые у вас есть. А вообще – это даже не градусы. Рядом с солнцем, я недавно слышал, +500 градусов. То, что для нашего мира считается жарой, рядом с солнцем оказывается холодом. Из-за этого получается взрыв.

Если сравнивать ваши любовь и сострадание с любовью и состраданием бодхисаттв, то ваши любовь и сострадание очень холодные. Если вы это понимаете, то у вас возникнет мысль, что мои любовь и сострадание очень слабые, и в настоящий момент мне необходимо увеличить свои любовь и сострадание, а практика тантры в настоящий момент от меня очень далеко. Это просто ради отпечатка в вашей памяти, чтобы вы сидели на земле и не говорили: «Я – йогин». Вам до такой йоги ещё далеко. Вы последователи Махаяны, но вы не являетесь практиками Махаяны. А чтобы стать настоящими практиками Махаяны, вам необходима бодхичитта. Какая у вас есть бодхичитта? Даже если вы говорите, что вы – буддист, очень трудно сказать, являетесь ли вы буддистом по-настоящему или нет.

Во времена Атиши один человек десять лет медитировал в горах. Он был монахом. В горах он медитировал на ясный свет. Он медитировал очень интенсивно, даже никуда не выходил, всё время медитировал. И Дромтонпа однажды спросил у Атиши: «Вот на такой-то горе медитирует монах, выполняет медитацию на ясный свет. Он уже медитирует там десять лет. Каковы его реализации?» Атиша с помощью ясновидения посмотрел. Атиша – это был Будда Шакьямуни. Атиша, Гуру Ринпоче, лама Цонкапа – всё это Будда Шакьямуни в различных формах. Будда Шакьямуни сказал Шарипутре: «Не беспокойтесь, я буду приходить в этот мир в различных формах, и буду продолжать приносить благо живым существам». Атиша сказал, что жалко, но этот человек ещё до сих пор не стал буддистом.

Нужно понимать, что если вы просто скажете: «Я – буддист», от этого вы не становитесь буддистом. Если я отрежу вам волосы и надену на вас монашеские одеяния, от этого вы тоже буддистами не станете. С того момента, как вы породите две причины прибежища, вы становитесь буддистами. Проверьте, есть ли у вас эти две причины прибежища. Если в настоящий момент у вас нет этих двух причин, то сейчас также основной упор делайте не на развитие любви и сострадания, даже бодхичитта для вас – очень далеко. Вначале сделайте упор на порождение этих двух причин. Это страх перед низшими мирами и вера в Будду, Дхарму и Сангху. Если у вас нет никакого страха перед низшими мирами, то у вас нет причины прибежища. Если вы не можете поверить, что есть низшие миры, то как вы можете испытать страх перед низшими мирами? Это очень важный фактор. Поэтому Ламрим очень важен. Шаг за шагом, когда вы развиваете это чувство, вы становитесь настоящим практиком Махаяны, настоящим практиком тантры.

В особенности, когда вы порождаете веру в Будду, Дхарму и Сангху, основное здесь – вера в Дхарму. Образ мышления, соответствующий Дхарме, это самый лучший способ решения проблем и обретения счастья. Если у вас есть в этом убеждённость, это означает, что у вас есть вера в Дхарму. Вера в Дхарму – это не значит просить вас защитить. Когда в обычной жизни люди чуть-чуть вас ругают, вы сразу думаете, что надо злиться, что гнев решит ваши проблемы – это вы принимаете прибежище в вашем негативном уме. У вас нет прибежища. Люди делают вам что-то плохое, в любой ситуации вы знаете, что это негативное состояние ума, это яд. Вчера я вам рассказывал его причины, сущность и функции. «На это я полагаться не буду. Я буду полагаться на позитивные состояния ума – это правильная причина. Сущность – это лекарство. Функция даёт мне счастье. Нет лучше этого позитивного состояния ума. Я всегда буду пользоваться этим позитивным состоянием ума», – такое размышление называется прибежищем в Дхарме. Если таких мыслей нет, то в обычной жизни вы принимаете прибежище в негативных состояниях ума: злости, зависти. Потом вечером вы читаете книги: «Пусть все живые существа будут счастливы. Я принимаю прибежище в Дхарме». Какое прибежище в Дхарме? Как если бы перед вами лежало лекарство, а вы бы ему говорили: «Лекарство, пожалуйста, помоги». Лекарство нужно принимать внутрь, а вы кладёте его на голову: «Лекарство, пожалуйста, защищай меня, чтобы я не болел», – вот так вы принимаете прибежище. Самое главное лекарство – это учение. Чистая практика учения – это называется прибежище в Дхарме.

В любой ситуации, когда у вас возникают проблемы, когда у вас порождается негативный ум, вы должны ему сказать: «Нет, ты не являешься моим объектом прибежища. Ты – яд, ты делаешь ситуацию хуже. С безначальных времён и по сей день, я принимал прибежище в тебе. В особенности в тебе – эгоистичный ум. С этого момента я уже не принимаю в тебе прибежище. Сколько раз ты меня обманывал! Сколько раз ты ввергал меня в низшие миры, в ад. Теперь я не хочу принимать в тебе прибежище, нет ничего хуже тебя». Это правда. Хуже эгоистичного ума нет ничего. Это злой ум, это эгоистичный ум, это обманщик. Если человек эгоистичный, то про него говорят: «Осторожно, это эгоистичный человек. Он может тебе навредить. Осторожно, не давай ему ключи от своего дома». А своего эгоизма вы не

бойтесь. Ваш эгоизм стал хозяином в вашем доме. Это неправильно. Сегодня скажите ему: «Хозяин моего дома – это ум, заботящийся о других, а не эгоистичный ум».

Внутри всех моих центров я хочу, чтобы у людей был сильный ум, заботящийся о других. На эгоистичных людей я не могу полагаться, потому что это ненадёжно, вызывает дискомфорт. Ум, заботящийся о других людях, – это очень приятно. Я могу сказать человеку: «Всё, ты можешь отдыхать, пусть другие люди сделают это дело». Он ответит: «Хорошо, спасибо, Геше-ла». Если я говорю эгоистичному уму: «Тебе не надо быть председателем», он удивляется: «Почему меня убирают?» – и потом думает, что другие люди плетут против него интриги. У меня нет интереса к таким играм. Здесь нет политики, нет положения о том, что председатель – главный и потом станет самым главным. Так думает дурацкий ум. Если я назначаю кого-то председателем, значит, на это есть особые причины. Ничего другого нет.

Очень важно всем сердцем полагаться на позитивные состояния ума. И это является прибежищем в Дхарме. Позитивные состояния ума – это отречение, доброе состояние ума, мудрость, познающая пустоту. Вот это три главных объекта прибежища. Если у вас их нет, то породите эти три состояния ума. Тогда у вас будет что-то, на что вы можете опереться. С какой бы проблемой вы ни встречались, решайте эту проблему с помощью доброго состояния ума. Как Птица-бодхисаттва, с какой бы ситуацией он ни встретился, даже с очень ужасной, он всегда полагался на доброе состояние ума. Он не думал: «О, кошмар, он такой плохой. Я ему реванш устрою. Сейчас я пойду и убью его. Я пойду, расскажу, что он мне так сделал, и потом его выгонят». Это неправильно. У всех ситуаций есть причины. Здесь никто не может обмануть. Вы можете обмануть сами себя. Остальные не могут вас обмануть. Никто не виноват. «Пусть все страдания живых существ проявятся во мне, пусть никто не страдает», – вот такой здоровый образ мыслей должен быть. Самое лучшее – это в любой ситуации так думать.

Если я говорю: «Уходи отсюда, ты безнадёжный», не думайте, что Геше Тинлей вас не любит. Думайте: «Наверное, здесь есть причины. Наверное, в моей жизни есть опасности, и Учитель хочет спасти меня. Извините». Совсем уходить не надо, здесь можно вести себя похитрому, как Миларепа. А вот оставаться сидеть после таких слов – тоже нехорошо. Некоторые люди нагло сидят, когда Учитель говорит: «Уходи», это неправильно. А некоторые люди совсем уходят – это тоже неправильно. Во всем должна быть золотая середина. Когда Учитель говорит: «Уходи отсюда, я не хочу видеть твоё лицо», он имеет в виду: «Я не хочу видеть твоё эгоистичное лицо», но этого не говорит. Когда Учитель ругает, он ругает ваше эго, не вас. Он говорит: «Я не хочу видеть твоё лицо», а ученик должен думать: «О, Учитель не хочет видеть мой эгоистичный ум. Это правда. Как хорошо. Спасибо. Я вам эгоистичный ум вообще не покажу». Учитель сразу видит ваш ум, заботящийся о других. Вашему эгоизму он не рад. Поэтому сидите на последнем месте, как Миларепа, и если ботинки Учителя стоят на вашей голове, думайте, что это благословение. И так вы получите самое сильное благословение.

Это и называется опорой на Дхарму. Когда у вас такая практика прибежища станет прочной, тогда я уже легко смогу вас ругать. Вам будет очень полезно. Пока я боюсь вас ругать. Вдруг я скажу: «Уходи», и вы совсем уйдёте. Будет жалко, если получив драгоценную человеческую жизнь, встретившись с учением, человек совсем уйдет. Поэтому Марпа сказал Миларепе: «В будущем ты не ругай своих учеников так, как я тебя ругал. Будущие ученики будут слабыми. Они не будут, как ты. Ты – особый ученик. Я к тебе был очень строг, поэтому ты стал буддой за одну жизнь. В будущем так нельзя, надо быть мягким». Миларепа даже со своим учеником Речунгпой был очень мягким, не ругал. Даже Миларепа не мог ругать своих учеников, как же я могу ругать вас? Но если вы делаете что-то не так,

если заходите слишком далеко, тогда я вынужден вас ругать, чтобы остановить вас от совершения плохих дел. Когда я вас ругаю, то я ругаю не так, как Марпа ругал Миларепу, чтобы Миларепа достиг высоких реализаций. Поэтому не думайте, что если Учитель меня ругает, то я особый ученик, я Миларепа. Я вас ругаю, чтобы остановить вас от совершения чего-то плохого. Если вы создаёте множество неудобств многим людям, тогда я вас ругаю.

Далее, вам нужно практиковать тантру втайне. Практику тантры не нужно выставлять напоказ, вам нужно практиковать её втайне. Мастера Кадампы в прошлые времена даже не показывали другим свои колокольчик и ваджру. Они прятали в своей пещере колокольчик и ваджру, также не показывали другим изображения божеств, которые они практиковали. Они тоже прятали эти изображения. Если вы практикуете тантру более секретно, то сила практики тантры становится выше. Это мои для вас наставления.

Итак, как я вам говорил, каждый день выполняйте практику Гуру-йоги с наличием четырёх факторов. Первый – это основа. Среди всех основ самая весомая основа – это ваш Духовный Наставник. Если вы сделаете подношение тысяче Буддам и сделаете подношение одному своему Духовному Наставнику, то заслуги, которые вы накопите одним подношением своему Духовному Наставнику, будут более высокими. Если вы сделаете подношение тысяче бодхисаттв, но сделаете также подношение одному Будде, то подношение одному Будде будет более весомой заслугой. И если вы сделаете подношение миллионам людей, и сделаете подношение одному бодхисаттве, то подношение одному бодхисаттве – это более высокие заслуги.

Итак, в качестве объекта выбирайте своего Духовного Наставника Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга, неразделимого с Буддой Шакьямуни и Буддой Ваджрадхарой. Внешняя форма моего Духовного Наставника – это лама Цонкапа. Внутренняя сущность ламы Цонкапы – это Будда Шакьямуни. А тайная сущность Будды Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара. Они едины. Если таким образом вы будете делать подношение, то накопите невероятно высокие заслуги за короткое время. Если вы визуализируете Поле заслуг и мандалу тела вашего Духовного Наставника, визуализируете в теле вашего Духовного Наставника в пяти местах (в области лба, горла, сердца, пупка и на четыре дюйма ниже пупка) пять дхьяни-будд с пятью супругами. Во всех порах его тела находятся бодхисаттвы и архаты. А его руки и ноги – это защитники Дхармы. Это мандала тела вашего Духовного Наставника. Если вы просто визуализируете мандалу тела вашего Духовного Наставника, то накапливаете невероятно высокие заслуги. Тогда, если вы просите его о благословении, и Учитель касается вас своей рукой, то вы будете спасены от всевозможных препятствий в вашей жизни на сто процентов, потому что в его руках находятся защитники Дхармы.

Итак, первая основа у вас – это Поле заслуг, это мандала тела вашего Духовного Наставника. Это очень весомая объектная основа. Второе – это мотивация. И самая сильная мотивация – это сильное отречение и сильная бодхичитта. Это второй фактор. Третий фактор – то, что ваш ум не должен блуждать здесь и там, когда вы визуализируете Поле заслуг. Когда вы читаете текст «Лама Чодпа», то в соответствии с этим текстом хорошо визуализируйте Поле заслуг и также выполняйте подношения. В особенности, когда вы делаете подношение мандалы, то думайте, что вы подносите своё тело: ваш живот – это гора Меру, руки и ноги – это четыре континента, ваши глаза – это солнце и луна, а органы в вашем теле – это всевозможные драгоценности. И вот это вы подносите своему Духовному Наставнику. Тогда вы накапливаете невероятно высокие заслуги. И это третий фактор – непосредственно само действие. Здесь вы делаете подношение, выполняете очистительные практики и так далее.

Если рассматривать убийство, то первый фактор – это объект, например, животное или человек. Мотивация – это очень сильный гнев. Действие – это то, что вы пытаетесь это существо, причиняете много боли и затем убиваете. И в конце очень радуетесь тому, что вы убили. Это очень тяжёлая негативная карма. Это на сто процентов даст вам невероятно большой негативный результат уже в поздний период этой вашей жизни. Потому что здесь присутствуют все четыре фактора.

Каждый день создавайте некоторую позитивную карму, в которой присутствуют все четыре фактора. Итак, ваша основа – это Поле заслуг, мотивация – это отречение и бодхичитта. Отречение – это означает, что вы выполняете практику ради обретения здоровья своего ума, чтобы избавиться от омрачений. Но этого недостаточно. Многие живые существа страдают. И для того чтобы избавить всех живых существ от страдания, чтобы избавить их от болезни омрачений, пусть я смогу достичь состояния будды. И вот с такой мотивацией теперь я хотел бы накопить высокие заслуги, чтобы я мог достичь состояния будды и приносить благо всем живым существам. Тогда, если вы будете визуализировать подношения, то вы накопите очень высокие заслуги, потому что ваш ум движим бодхичиттой. Если у вас слабая бодхичитта, то вы выполняете слабую практику, а если бодхичитта сильна, то сильна и ваша практика. Поэтому выполнять аналитические медитации на темы Ламрима – очень важно для такой практики.

Итак, вы выполняете подношение мандалы, чтение мантр, визуализируете свет и нектар, который вас очищает, благословляет – всё это непосредственно сама практика. Это третий фактор. В этот момент не позволяйте своему уму блуждать здесь и там – это третий фактор. И в конце делайте посвящение заслуг. Посвящайте их достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Далее сорадайтесь своим заслугам и заслугам всех живых существ. Если вы сорадуетесь своим заслугам, то ваши заслуги от этого становятся ещё сильнее. А затем выпейте чашку чая, отдохните.

Итак, если присутствуют все четыре фактора, то на сто процентов в вашем уме обязательно присутствует очень мощная позитивная карма. Это совершенно ясно. Как если вы хотите положить деньги в банк. Сначала вы тщательно проверяете, чтобы деньги попали на ваш счёт, а не попали куда-то в другое место. Вам это невыгодно, поэтому вы очень осторожны. Когда деньги пришли на ваш счёт, вы можете быть спокойны, деньги есть. Итак, вам нужно исследовать, действительно ли вы выполнили качественную практику или нет, или ваша практика осталась поверхностной.

Посвящение заслуг.