

Я очень рад видеть всех вас здесь, на зимнем новосибирском ретрите. Многие из вас приехали сюда издалека. Вашей основной целью должно стать укрощение своего ума, желание сделать его более здоровым, на этом вам нужно делать упор в своей практике. Самый лучший способ обрести счастье и решить все проблемы – это укротить свой ум, обрести над ним контроль. Посредством контроля над собственным умом вы обретаете безупречное счастье. Укрощение, оздоровление своего ума – это самая главная цель буддийской практики. Для того чтобы укротить свой ум, сделать его здоровым, одного какого-то учения недостаточно, их существует огромное количество. Если вы хотите, например, сделать свое тело здоровым, то вам недостаточно какого-то одного упражнения, вам необходим целый комплекс упражнений. Поэтому вы должны быть рады, что в настоящее время родились человеком и не просто человеком – у вас есть интерес к практике Дхармы и это невероятная удача. У вас есть также определенное вдохновение изменить себя, а это желание драгоценно.

Я знаю, что ваше вдохновение не длится очень долго, но иногда оно появляется. Когда такое вдохновение возникает в вашем уме, скажите себе: моя жизнь значима. Потому что, когда это вдохновение укрепится в вашем уме, вы точно сможете развить и укрепить свой ум. Если у вас нет вдохновения к внутреннему изменению, нет желания совершить внутреннюю революцию, то вам бесполезно получать учения. А до тех пор, пока не произойдет внутренняя революция, вы все время будете оставаться рабом своих омрачений и негативных эмоций. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию». Когда вы испытываете временное счастье, вы теряете внутреннее вдохновение изменить себя и совершить внутреннюю революцию. Если у вас нет такой вдохновенной силы, то какими бы знаниями вы ни обладали, они не изменят ваш образ мышления. Поэтому временное страдание очень драгоценно. Оно поможет вам измениться внутри – в этом его польза.

В те времена, когда Будда давал учение, среди его учеников были великие мастера, в том числе Кашьяпа, достигшие состояния архатства во время получения учения, но Ананда – главный помощник Будды не мог достичь реализаций. Тогда Кашьяпа и другие архаты решили помочь Ананде, указав ему на некоторые ошибки, исправив которые Ананда мог достичь реализаций. Они собрались вместе и сказали ему: «Ананда, ты совершил много ошибок. Первая ошибка следующая: когда Будда заболел, ты поил его водой из пруда. Тебе не надо было черпать грязную воду из пруда, а надо было просто поднять чашу над головой и тогда дакини наполнили бы ее нектаром. Вторая ошибка: однажды Будда сказал тебе: «Если Татхагата захочет жить, то сможет жить вечно, но ученикам нужно просить его об этом», но ты не сделал этого». В тот момент Ананда находился под влиянием Мары и не мог обратиться к Будде с такой просьбой, поэтому архаты обвинили его в том, что из-за него их Духовный Наставник ушел из жизни. Они назвали еще много причин и сказали, что изгоняют его из своего сообщества.

Ананда расстроился и ушел от них. Мастера Кадампа говорят, что временные страдания – это очень благоприятные условия для практики Дхармы. Ананда приступил к искренней практике в уединенном месте, в результате которой достиг состояния архата. Тогда Кашьяпа и другие архаты вновь пригласили его присоединиться к их обществу. Поэтому мастера Кадампа говорили, что временное счастье – это обман, а временное страдание – полезно для развития ума. Временное страдание – это благословение Духовного Наставника. Их слова звучат следующим образом: «Не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временному страданию. Временное счастье увеличит ваши омрачения, и вы потеряетесь в сансарических удовольствиях. Временное страдание очистит вас от негативной кармы, пробудит ваш ум». Какие бы трагедии ни возникали в вашей жизни, используйте их для развития своего ума, не теряйте к этому интереса. Даже если вы потеряли обе ноги или всю собственность, то

принимайте это как очень хорошее условие для развития ума. Тогда ваша преданность Дхарме станет прочной, вы станете настоящим учеником.

В этот раз я дам вам учение по Махамудре. По вашей просьбе это будет комментарий на текст, который написал Панчен Лама. Когда вы получаете такое драгоценное учение, очень важно визуализировать это место не обычным помещением, а в виде мандалы Манджушри. Меня также визуализируйте в облике Манджушри. Почувствуйте, что вам невероятно повезло – вы получаете сущностные наставления, которые являются квинтэссенцией всех Сутр и Тантр и абсолютным противоядием от корня сансары. Корень сансары – это неведение и для его устранения одной лишь мудрости, познающей пустоту недостаточно, вам необходимо с помощью наитончайшего ума обрести прямое постижение пустоты и тогда вы сможете устранить неведение очень быстро.

Постижение пустоты грубым умом способствует устранению омрачений, но происходит это очень медленно и потребует длительного времени. Вам необходимо породить чувство сострадания, намерение принести благо всем живым существам и для этого как можно скорее достичь состояния будды. В тексте по Махамудре объясняется, каким образом в первую очередь пережить наитончайший ум – ясный свет. Там не говорится, каким образом можно увидеть свой относительный ум, это невозможно сделать. В первую очередь необходимо пережить наитончайший ум – ясный свет. Затем необходимо использовать этот ум для того чтобы познать пустоту напрямую. Когда наитончайший ум напрямую познает пустоту, это называется реализацией Махамудры, реализацией Дзогчена. В этот момент вы достигаете пути видения и в следующий миг становитесь архатом.

С точки зрения Сутры вы не становитесь архатом до достижения седьмого бхуми. Обретя прямое постижение пустоты, вы становитесь на первый бхуми. А чтобы перейти с первого бхуми на седьмой, вам потребуется один неисчислимый эон. Уникальность медитации на наитончайший ум – ясный свет заключается в том, что как только с помощью наитончайшего ума вы обретаеете прямое постижение пустоты, то в следующий миг ваш ум полностью освобождается от всех омрачений. Поэтому в текстах по Махамудре говорится об освобождении видением. Здесь не идет речь о том, что вы обретаеете видение ясного света наитончайшего ума и благодаря этому достигаете состояния будды. В настоящий момент люди стараются медитировать, чтобы увидеть свой ум – ясный свет. Но сколько бы вы ни старались, это бесполезно, вы не сможете увидеть свой ум.

Прасангика Мадхьямика говорит, что ум не может увидеть ум, как нож не может разрезать сам себя. Что касается самопознающего ума, то объяснения относительно него даются в Читтаматре, а Прасангика Мадхьямика не соглашается с наличием самопознающего ума.

Что же такое освобождение видением? Здесь речь идет не о том, что вы видите относительную природу наитончайшего ума ясного света, а о том, что когда с помощью наитончайшего ума вы обретаеете прямое видение пустоты, на второй миг вы полностью освобождаетесь от омрачений. Конечно, нелегко практиковать Махамудру и Дзогчен, потому что, если бы вы могли выполнять эти практики, то в следующий миг уже достигли бы состояния архата. Поэтому сегодня я передаю вам это учение для отпечатка.

Когда Миларепа встретил мастера Дзогчен, тот сказал ему: «У меня есть особые наставления, если ты будешь медитировать на них днем, то достигнешь состояния будды днем, а если будешь медитировать на них ночью, то достигнешь состояния будды ночью». Миларепа был этому рад, он подумал: «Я очень удачливый человек, я освоил черную магию без особых трудностей, а теперь встретился с Дхармой, и если буду медитировать днем, то достигну состояния будды днем, а если буду медитировать ночью, то достигну состояния

будды ночью, как мне повезло!» Он был очень счастлив, расслаблялся и спал, но не достиг никаких реализаций. Однажды этот мастер снова появился и сказал Миларепа: «Возможно, я описывал тебе слишком много достоинств моего учения, а на самом деле оно тебе не подходит. Сейчас тебе нужно отправиться в другое место к мастеру по имени Марпа, он был твоим Учителем в прошлой жизни. Только он сможет тебя укротить». Тогда Миларепа отправился к Марпе. Марпа не сказал ему, что обладает особыми наставлениями для быстрых реализаций. Он видел, что Миларепа был учеником с высокими отпечатками, но такое учение ему не подходит. Марпа ругал, унижал Миларепу перед тем, как дать ему свое учение, всячески испытывал его, то есть создавал ему временные трудности. Он заставлял его строить и тут же разрушать дома, перетаскивать камни на другое место и снова строить. Марпа давал Миларепа задание построить дом, а когда тот уже заканчивал строительство, Марпа спрашивал его: «Что ты делаешь?» Миларепа отвечал: «Строю дом». «А кто поручил тебе это делать?» – «Вы, Учитель». Тогда Марпа говорил: «Ты сошел с ума, я ничего такого тебе не поручал». Миларепа безропотно выполнял все приказы Марпы для того, чтобы получить учение. И вы, так же как Миларепа, породите сильную преданность Учителю.

Вы должны знать о правильной последовательности в духовной практике. Корнем всех реализаций является преданность Учителю. Далее посредством медитации на непостоянство и смерть необходимо уменьшить привязанность к этой жизни, а затем ослабить привязанность к сансаре. После этого нужно заняться практикой порождения бодхичитты, а далее необходимо обрести какой-то уровень концептуального понимания пустоты. Именно после того, как Миларепа выполнил все это, Марпа передал ему учение по Махамудре, реализовав которое, Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь. Тот путь, который указывали Марпа и Лама Цонкапа, в настоящее время является для нас самым лучшим. Эта традиция Махамудры в школах Гелуг и Кагью.

Вам необходимо сделать упор на создание хорошего фундамента и, опираясь на него, можно приступать к практике Махамудры. Ламрим и Махамудру необходимо объединить вместе и тогда вы на сто процентов сможете достичь реализации. С таким пониманием сегодня получайте учение. Это оставит очень высокие отпечатки в вашем уме. Только путем Сутры, без практики Тантры невозможно достичь состояния будды. Тантра является драгоценным учением, поэтому родиться человеком и не обрести отпечатков Тантры – очень большая потеря. Так что, когда у вас появляется драгоценный шанс получить посвящение у подлинного мастера, вы должны к этому стремиться. Учение Тантры в нашем мире реже, чем учение Будды. Но это не означает, что вам нужно сразу перескочить к практике Тантры и сказать Сутре: «До свидания». Не стоит думать, что Тантра – это что-то совершенно отдельное от Сутры. Тантра не является отдельной практикой, она объединяет сущностные моменты Сутры с особыми техниками. Поэтому традиция Ламы Цонкапы, Марпы и Миларепа – это традиция объединения Сутры и Тантры. В школу Гелугпа основные практики Тантры перешли по линии Марпы, Миларепа, Тилопы и Наропы. Эта линия восходит к мастерам монастыря Наланда. Поэтому Его Святейшество Далай-Лама говорит, что тибетский буддизм – это традиция монастыря Наланда. А Учение Будды, переведенное с языка пали, распространилось на Шри-Ланке, в Малайзии и Таиланде как линия традиции Тхеравада.

Для передачи текста по Махамудре визуализируйте это помещение как мандалу Манджушри, и меня также в облике Манджушри. Над моей головой визуализируйте моего коренного Духовного Наставника Его Святейшество Далай Ламу в облике Манджушри, и над его головой также визуализируйте божество Манджушри. Эта линия передачи восходит к Манджушри и Будде Ваджрадхару. Когда я буду читать, визуализируйте, что вы получаете передачу текста, которую я получил от его святейшества Далай Ламы. Получить передачу текста очень важно. Если вы приступите к практике Тантры без правильной передачи текстов, посвящений и без преданности Учителю, то вам невозможно будет достичь

реализаций. Какими бы умными и динамичными вы ни были, даже учеными высокого уровня, без этих трех – передачи, посвящения и преданности Учителю – для вас будет невозможно достичь реализации.

Поэтому сегодня вы получаете передачу текста по Махамудре. Для вас очень важно получать ее с сильной преданностью Учителю, тогда передача будет очень мощной. Она останется в вашем уме как очень сильный отпечаток учения по Махамудре. Это невероятное обретение – благодаря такому отпечатку в вашем уме, в будущем вы обязательно однажды достигнете реализации. И ваши старания попасть сегодня сюда стоят того. Итак, выполняйте визуализацию с сильной преданностью к Духовному Наставнику, думайте, что ваш Духовный Наставник и Манджушри едины, что между ними нет разницы. Думайте, что ваш Духовный Наставник сегодня – это воплощение всех будд и всех божеств. Для вас он сегодня добрее, чем все будды и божества. Для практики Сутры преданность Учителю очень важна, но здесь вам необходимо видеть Учителя не просто как Будду – для получения тантрических передач, посвящений и учений вам необходимо видеть своего Учителя воплощением всех будд и всех божеств и более добрым, чем все будды. Для практики Тантры необходима еще большая преданность Учителю, чем в Сутре. Для вас в этом преимущество. Тогда, если ваш Духовный Наставник будет вас ругать, то ваши препятствия устроятся за один миг. А если он еще и ударит вас, то это будет очень хорошим благословением.

А сейчас визуализируйте, как передача учения по Махамудре в виде белого света исходит из моего рта, проникает вам в рот и остается в вашем сердце.

Передача учения.

Наш комментарий к тексту по Махамудре будет проходить в традиционном стиле. В буддийской традиции все темы объясняются в главах, заголовках, подзаголовках и так далее, то есть схема имеет древовидную структуру. Это делается с целью обретения полного представления о той или иной теме. Для того чтобы понять, что представляет собой ветвь этой практики ясного света, в первую очередь необходимо обрести о ней общее представление. Практика ясного света – это одна маленькая ветвь всего учения Будды.

В буддизме, и в особенности в Тантре, говорят об основе, пути и результате. Эта презентация основы, пути и результата очень важна для того чтобы у вас появилось общее представление об учении. Буддийская теория утверждает, что любой результат возникает из причины, а без причины результат невозможен. Речь здесь идет не о какой-то абстрактной причине, она должна быть связана с вами и иметь к вам непосредственное отношение. Опираясь на такую причину, вы можете обрести состояние будды. Достичь состояния будды – это не значит каким-то образом трансформировать некий внешний объект, полностью отдельный от вас, то есть здесь причина должна быть связана с вами. Ваши собственные тело и ум – это основа тренировки, и ваши собственные тело и ум, развиваясь, трансформируются в путь, а этот путь, обретя безупречное развитие, приводит к результату. Причем, основой здесь является не грубое тело и грубый ум, а ваше наитончайшее тело и наитончайший ум. Когда ваш наитончайший ум концептуально постигает пустоту, это называется ясным светом пути, а без концептуального познания абсолютной природы самого себя – это ясный свет основы. Если вы не обрели переживания своего наитончайшего ума – ясного света, то это является совершенно обычным ясным светом основы. Итак, когда ваш наитончайший ум – ясный свет познает абсолютную природу самого себя, то он называется ясным светом пути. Существует два вида ясного света пути: ясный свет по подобию и ясный свет по сути. Если ваш наитончайший ум концептуально познает

абсолютную природу самого себя, то это называется ясным светом по подобию, а когда он познает абсолютную природу самого себя напрямую, это называется ясным светом по сути.

Когда ваш наитончайший ум – ясный свет напрямую познает абсолютную природу самого себя, в следующий миг все омрачения полностью исчезают из ума, и далее, при продолжении медитации, через определенный период времени из ума начинают исчезать также препятствия к всеведению. Если препятствия к всеведению полностью устранены, то в следующий миг этот ясный свет по сути трансформируется в Дхармакаю. Дхармакая, святой ум Будды, который познает все феномены, – это тот же самый поток ума, который в настоящий момент присутствует у вас в виде ясного света основы.

Вы выполняете практику, которая приводит вас к переживанию ясного света. Затем, обретя переживание ясного света, вы стремитесь к концептуальному познанию его абсолютной природы – это становится ясным светом по подобию. Далее ваша практика прогрессирует и когда вы обретаете прямое постижение пустоты, ваш ясный свет становится ясным светом по сути. Далее вы в процессе практики устраняете препятствия к всеведению, и ваш ясный свет по сути трансформируется в Дхармакаю – святой ум Будды.

Если вы делаете упор только на тренировке своего ума, на практике ясного света, но при этом не тренируете свое наитончайшее энергетическое тело, то так вы не добьетесь развития. Вам необходимо сочетать тренировку ума с тренировкой наитончайшего энергетического тела. Что касается состояния будды, то вы не можете достичь Дхармакаи без реализации Рупакаи. Дхармакая – это безупречно развитый ум и его вы достигаете благодаря безупречному развитию своего тела. А основа для развития вашего тела – это наитончайшее энергетическое тело, энергия ветра, которая является основой для вашего наитончайшего ума – ясного света.

Сначала вы обретаете переживание ясного света, а затем с помощью особой практики трансформируете ваше наитончайшее энергетическое тело в нечистое иллюзорное тело. Это нечистое иллюзорное тело бессмертно, оно никогда не умирает. Ваше грубое тело может умереть, но тонкое энергетическое тело будет жить вечно. Это иллюзорное тело хотя и является материей, но перемещается в пространстве очень быстро и в любое место. Настолько мощным оно является. Далее вы тренируете это нечистое иллюзорное тело и обретаете чистое иллюзорное тело. Каким образом тренироваться, и каким образом обрести иллюзорное тело подробно объясняется в тантре Гухьясамаджа. Что касается практики ясного света – каким образом обретается ясный свет по подобию и ясный свет по сути – объясняется в тантре Чакрасамвара. А Махамудра и Дзогчен – это маленькие тексты, которые возникли на основе этих тантр.

Чистое иллюзорное тело является прямой причиной тела формы будды – Рупакаи. Чистое иллюзорное тело трансформируется в Рупакаю, которая может эманировать бесчисленное количество форм, тел и находится везде, где живым существам требуется помощь. Такой реализации вы достигаете с целью приносить благо живым существам. Основа, путь и результат объясняются в учениях по Тантре и, что касается развития ясного света и иллюзорного тела, то эти практики необходимо выполнять вместе. Они очень важны для достижения состояния будды. А для того чтобы эффективно выполнять практику иллюзорного тела, вам необходим фундамент – это отречение как основа, бодхичитта как мотивация, и воззрение на уровне школы Прасангика Мадхьямика. Тогда, если вы будете практиковать ясный свет и иллюзорное тело, то это будут настоящие практики, и вы достигнете настоящего результата, который объясняется в Тантрах. Что касается отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту – эти темы очень подробно объясняются в Ламримае и поэтому медитации на Ламрим очень важны в практике Тантры. Я уже говорил

об этом. У вас теперь появилось представление о том, что практика ясного света – это одна маленькая ветвь общей практики.

Итак, поскольку реализация Махамудры достигается с опорой на Духовного Наставника, в первую очередь Панчен Лама выражает поклонение Духовному Наставнику, который является воплощением всех будд и более добр, чем все будды. Он говорит, что все реализации Сутры и в особенности Тантры очень сильно зависят от преданности Учителю. Если с чистой преданностью Учителю вы будете получать учение, то это будет для вас очень эффективно, и даже если вы его не обдумываете, не медитируете, если вы ленивы и немного хулиганите, то все равно обретете какой-то уровень укрощения ума.

Бывают случаи, когда в монастырях некоторые учащиеся нарушают преданность Учителю – они начинают соперничать со своим Духовным Наставником. Внешне они придерживаются строгой дисциплины, у них есть хорошее понимание Дхармы и они считаются прилежными учениками, но во время смерти их умирание очень тяжело и приносит им огромные страдания. Когда кто-то нарушает преданность Учителю, то у него начинается процесс гниения изнутри, и с этим ничего нельзя поделать.

Я видел других учеников, которые выглядели как большие хулиганы, но при этом имели очень сильную преданность Учителю. Такие ученики в момент смерти медитируют на ясный свет с очень большой уверенностью и добротой в сердце. Поэтому преданность Учителю очень важна, как и доброта. Какой у вас характер не так важно, как ваша доброта и преданность Учителю. Тогда ваши реализации будут увеличиваться день ото дня. Преданность Учителю очень важна для развития вашего ума. Ваши реализации будут возникать в то время, когда у вас сильна преданность Учителю. Пережить наитончайший ум – ясный свет очень нелегко, но вы сможете обрести переживание относительной природы наитончайшего ума – ясного света в тот момент, когда у вас очень сильна преданность Учителю.

Один подлинный мастер традиции Ньингма, у которого было развито интеллектуальное понимание Дхармы, медитировал на ясный свет, читал книги, но ему было трудно пережить ясный свет. Однажды он породил очень сильную преданность Духовному Наставнику. Когда он думал о его доброте, то углублялся все дальше и дальше, из его глаз текли слёзы и на какое-то мгновение он даже потерял сознание. Когда он пришел в себя, вышел из бессознательного состояния, в это время он пережил ясный свет. Это было невыразимое счастье, его ум обладал необычайной ясностью и силой познания. Это состояние не похоже на неконцептуальную медитацию, потому что в ней ваше сознание как будто замерзает, а здесь сознание очень активно, но в уме нет концептуальных мыслей. Ум при этом сохраняет бдительность и может уловить даже очень тихий звук. В таком состоянии громкий звук не отвлечет вас и не заставит выйти из медитативного состояния. Такое состояние мы все переживаем во время глубокого сна.

Если в качестве объекта медитации шаматхи вы берете переживание относительной природы ясного света, то вам очень важно породить сильную преданность Учителю. Как только вы обнаружите такой объект для развития шаматхи, после этого вы сможете развить шаматху очень быстро, вам даже не потребуется шести месяцев. Как только вы узнаете, как пережить ясный свет, вам больше не потребуется большое количество противоядий от омрачений. Потому что в качестве профилактики с самого начала вы выполняете практику так, что не возникает блуждания ума, поэтому прогресс наступает гораздо быстрее. Секрет реализации Махамудры содержится в «первой йоге однонаправленного», выполняемой с сильной преданностью Учителю. Поэтому Панчен Лама в первых строках выражает слова поклонения Духовному Наставнику.

Практику Махамудры объясняется в трех частях. Первая – это подготовительная практика, вторая – непосредственно сама практика и третья – заключительная практика.

Первая практика – подготовительная. В первую очередь вам необходимо сделать упор на подготовительных практиках. Чем больший упор вы на них сделаете, тем более эффективной будет и ваша основная практика. Если же вы не делаете хороший упор на подготовительную практику, выполняете ее очень быстро и сразу переходите к основной части практики, то вам потребуется много времени для достижения реализации. Вам придется возвращаться назад для того чтобы провести правильную подготовку, поскольку основная практика не даст вам результатов. Ведь эффективность основной практики в большой степени зависит от подготовительной практики и вам необходимо выполнять ее очень серьезно.

Итак, подготовительные практики. Первая, прибежище – это врата в буддизм, а врата в Махаяну – это бодхичитта. В течение длительного времени вам необходимо развивать чистое прибежище и бодхичитту в своем сердце. А для того чтобы породить чистое прибежище очень важно выполнять аналитические медитации. Вы должны выполнять все аналитические медитации и в том порядке, как это объясняется в Ламриме. Это медитации на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, страдания низших миров, а также прибежище. Тогда прибежище, которое появится у вас в уме, не будет пустыми словами, это будет чистое прибежище, то есть вы в своем сердце искренне примете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. В настоящее время на словах вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, а ваш ум принимает прибежище в богатстве, репутации и власти. Глубоко внутри ваш ум думает, что если вы обретете нечто в этой жизни, то станете счастливыми, но это неправильно. Вам всем сердцем нужно понимать, что любой мирской объект не надежен и обладает природой страдания. Однажды этот объект расстанется с вами, и вы останетесь ни с чем.

Вы принимаете прибежище в Будде как в подлинном докторе, как в подлинном проводнике. А Дхарма – это благие качества вашего собственного ума. Это то, что защитит вас от страданий. Благие качества ума – это Дхарма. Чем больше благих качеств ума вы обретаете, тем более счастливыми становитесь сами и более счастливыми становятся другие, и это настоящий объект прибежища. Поэтому всем сердцем примите прибежище в благих качествах своего ума. В этом случае вы принимаете прибежище в своих внутренних качествах, а не в материальных объектах.

С таким прибежищем вам необходимо породить бодхичитту, а для этого необходимо медитировать. Без медитации на четыре благородные истины вы не сможете породить великого сострадания, ваше сострадание будет состраданием маленьких детей. Если кто-то сломал ногу, то вы к этому человеку чувствуете сострадание и почти плачете, а если он едет на дорогой машине, то вы не чувствуете сострадания, вы испытываете зависть. Это значит, что вы не понимаете учения о четырех благородных истинах. Потому что, если вы понимаете это учение, то глядя на успешного человека, вы будете сострадать ему, ведь вы понимаете, как его ум страдает от омрачений.

Например, некий богатый человек болен неизлечимой болезнью. Его лечащий врач, увидев этого человека в дорогой машине, никогда не будет ему завидовать. Он испытает к нему чувство сострадания, потому что он знает, что этому человеку очень плохо – он может в любое время умереть. Если вы знаете механизм страдания живых существ: «из трех вытекает два, из двух семь, из семи снова три», двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то вы будете испытывать сострадание ко всем живым существам. У вас

никогда не возникнет зависть к кому-либо, вы будете всегда испытывать только сострадание, и ваше сострадание не будет похоже на обычную жалость, это будет настоящее сострадание.

Например, если ваш сын оказывается в очень трудной ситуации, то вы воспринимаете его проблемы как свои и хотите его освободить от них. Если есть выбор, чьи проблемы решать в первую очередь, его или свои, вы сначала захотите решить его проблемы, а затем свои. Это великое сострадание, и обрести его нелегко, а жалость возникает из эгоистичного ума, потому что вы думаете: «Моя ситуация лучше, чем у тех, кто находится в сансаре, из-за которой они страдают». Это не сострадание, а нечто, противоположное состраданию. С этим вам надо быть осторожнее, потому что иногда, когда вы обретаете некоторое знание философии, вы начинаете смотреть на других свысока и говорить, что они сансарические люди и не знают философии. Такой взгляд – это препятствие для достижения всех реализаций. Если вы смотрите на других сверху вниз, то не можете породить великого сострадания. Для того чтобы породить великое сострадание вам необходимо видеть всех живых существ очень близкими вам, даже более дорогими, чем ваши собственные дети. Они все были невероятно добры к вам. Здесь вам полезно медитировать на «семь пунктов причины и следствия». Без такой медитации вы не сможете породить чувство, что эти существа к вам очень добры, что они очень близки к вам, и ваше сострадание будет просто жалостью.

Поэтому мастера Кадампа говорили, что нужно смотреть на всех живых существ как на драгоценность, исполняющую желания, как на очень дорогих и близких существ. Желать им освободиться от страдания – это великое сострадание. Нужно видеть, как они вращаются в сансаре под контролем двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения очень важна и, понимая, как вы сами вращаетесь в сансаре, вы обретаете отречение. Драгоценное отречение, которое освобождает вас от сансары, вы можете развить, если будете думать о том, каким образом вы вращаетесь в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, входящее в учение о четырех благородных истинах, – это главный источник всех реализаций. Если люди практикуют Тантру без такой основы, то их практика бесполезна, это просто «хум» и «пхэт».

Вам необходимо получать эти учения для того чтобы почувствовать себя в ситуации раба сансары. Вы вращаетесь в сансаре без всякого выбора. Этот цикл двенадцатизвенной цепи продолжает вращаться с безначальных времен. Вам нужно почувствовать, что вы раб, но раб, который не знает, что он раб, является вечным рабом. В первую очередь надо породить желание освободиться от этой цепи. Когда вы порождаете очень сильное желание избавиться от омрачений, то это и называется отречением. Далее думайте о том, как другие существа вращаются в сансаре и что это очень печально. Тогда в вас породится сильное сострадание ко всем живым существам. Это очень трудно, поэтому вам необходимо заниматься аналитическими медитациями на Ламрим. Это самая главная основа для практики Махамудры.

Посвящение заслуг.