

Я очень рад видеть вас здесь сегодня, и очень рад, что вы сохраняете интерес к развитию ума. Ваш интерес является искренним и стабильным. В какой бы области вы ни приступали к чему-либо, в первую очередь очень важно приступать к этому искренне. Если у вас нет искренности, то ваши действия не будут эффективными. Поэтому все, что вы делаете, делайте искренне. Те советы, которые вы получаете, старайтесь применять на практике, и каждый день становитесь лучше.

Что касается духовной практики, то она подобна ментальному бизнесу. Вначале вы не можете приступить к очень большому проекту по развитию ума. Вначале здесь можно рассмотреть пример бизнесмена, у которого есть маленький магазин, но стабильный источник дохода. Медитацией заниматься нелегко. Но если вы знаете, каким образом каждый день заниматься медитацией, то есть, выполняя определенную практику, обретать прибыль, тогда эти действия по-настоящему очень эффективны. Какой бы практикой вы ни занимались, если она не дает результата, то это пустая трата времени. Поэтому говорится: «Какой смысл заниматься бизнесом, если он не имеет прибыли?» И точно так же: «Какой смысл заниматься медитацией, развитием ума, если это не дает результата?» Поэтому вам нужно получить подробное учение о том, каким образом добиться определенного результата, выполняя духовную практику.

Если вы знаете, что каждый день обретаете определенную духовную прибыль, тогда вы настоящие профессионалы. Важно заниматься практикой каждый день, не обязательно много, но стабильно, тогда можете быть уверены, что достигнете результата. Признак результата будет состоять в том, что день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Даже если у вас будет мало денег, вы не будете ощущать себя бедным человеком, напротив, вы будете испытывать большую удовлетворенность. Это признак того, что вы по-настоящему развиваете свой ум, обретаете определенную внутреннюю прибыль. Потому что вы знаете, что внутри у вас действительно есть внутреннее богатство. Когда у людей появляется внутреннее богатство, то это по-настоящему самое надежное богатство. Это то, что делает вас очень счастливыми. А если у вас нет внутреннего богатства, то, сколько бы ни было материальных благ, вы все равно будете чувствовать, что вам их недостаточно. Потому что это не настоящее богатство – это правда. Вы все время чувствуете, что вам чего-то не хватает из-за того, что это не настоящее богатство.

Поэтому, когда вы получаете учение, слушайте его с такой мотивацией: «Я хотел бы получить учение, чтобы применять его на практике, чтобы по-настоящему копить духовное богатство и развивать свой ум. С этой целью я буду получать очень подробное учение, и буду очень внимательно его слушать». Слушайте учение с такой мотивацией, тогда, даже если я повторю вам учение дважды, вы подумаете, что вам его все равно недостаточно. Вы попросите: «Учитель, пожалуйста, повторите это учение еще раз», чтобы вы могли точнее его понять. Например, в какой-то мирской области, скажем, если вы хотите взять деньги в банке, и кто-то объясняет вам процедуру, как это делается, вы говорите этому человеку: «Повторите мне это еще раз», потому что вы не хотите допустить ошибки в этом деле. А что касается духовной области, если я повторю вам что-то дважды, вы сразу подумаете: «Геше-ла уже говорил это в прошлый раз». Это означает, что в уме у вас по-настоящему нет желания применять это учение на практике.

Итак, с такой мотивацией получайте учение. С большой радостью почувствуйте, что сегодня вам очень повезло: вы получаете существенные наставления. Даже в тибетском обществе такие наставления не дают открыто. Я получил эти наставления от Его Святейшества Далай-ламы и от Пананга Ринпоче. Когда я получил полный комментарий по необычной гуру-йоге, у меня появилась небольшая убежденность, что теперь я знаю то, каким образом правильно практиковать Дхарму. С того момента я уже знал, что моя практика не будет просто пустой

практикой, что теперь с настоящим пониманием практики я могу что-то создавать, добиваться ментального развития, могу копить внутреннее богатство. Вы также получите это учение полностью. Я уверен, что в этом случае вы также будете знать, каким образом правильно практиковать Дхарму. И тогда вы поймете, что доброта Духовного Наставника невероятна.

Итак, что касается необычной гуру-йоги: как я вам говорил ранее, она объясняется в трех главах:

1. Для того чтобы породить убежденность в подлинности учения, здесь объясняются линии передачи учения.
2. Для порождения веры в учение объясняется величие этого учения.
3. Непосредственное объяснение, каким образом практиковать необычную гуру-йогу – союз блаженства и пустоты.

Первую главу о том, как породить убежденность в подлинности этого учения, о линиях передачи этого учения, я вам уже объяснил. Это мы закончили. Что касается линии передачи этого учения: существует длинная линия передачи и короткая линия передачи. Длинная линия восходит к Будде Ваджрадхаре. От Будды Ваджрадхары это учение передавалось Манджушри и Майтрее. Далее – великим махасиддхам Индии: Тилопе, Наропе, а от них – Марпе, Миларепе, и далее это учение перешло к Ламе Цонкапе. Что касается короткой линии передачи, здесь Лама Цонкапа получил это учение напрямую от Манджушри, поэтому короткая линия передачи является очень свежей. В прошлую субботу я вам рассказывал о том, каким образом Манджушри наставлял Ламу Цонкапу. Манджушри говорил Ламе Цонкапе, что для того чтобы достичь состояния будды за одну жизнь, нужно создать две причины: причину Дхармакаи и причину Рупакаи. Это не просто причины, это прямые причины. Без этого такой результат невозможен. Я объяснил это подробно, и больше повторять не буду. Это важные положения. Далее от Ламы Цонкапы это учение перешло к Венцапе. Эта линия передачи учения известна как линия Венцапы. До Венцапы это учение было устным, передавалось из уст в ухо, оно не передавалось открыто. Венцапа почувствовал, что если и далее это учение будет передаваться из уст в ухо, то оно исчезнет. Он сам записывал учение, передавал его более открыто и позволял другим записывать учение. Поэтому эта линия известна как линия передачи Венцапы.

В традиции Ламы Цонкапы известен монашеский способ сохранения учения всей сутры и тантры, анализа и изучения этого учения. Это хорошая традиция для того чтобы учение не исчезло из этого мира. Одновременно с этим у Ламы Цонкапы была группа учеников, которые все время уделяли медитации. Они получали сущностные наставления у Ламы Цонкапы и медитировали.

В традиции Атиши – Кадампы различают три линии. Первая линия Шумбапа – это линия передачи обширных текстов, но это не отдельная линия. Здесь говорится, что Кадам Шумбапа – это традиция обширных текстов Кадампы. Здесь, в этой традиции, практики делают очень большой упор на изучении текстов. Они изучают все обширные коренные тексты. Это линия Кадам Шумбапа. Это очень важно. Чтобы полное Учение Будды не исчезло, очень важно, чтобы существовала группа монахов, которые будут в полноте держать это учение.

Далее следующая линия – это Кадам Ламримпа. В традиции Кадам Ламримпа практики не изучали всех обширных текстов. Они изучали только Ламрим. Они медитировали на Ламрим и делали упор на том, чтобы сохранить не только теоретическое учение. Учение Будды содержится не только в теории. Они не делали упор на том, чтобы сохранить все

Учение Будды. Они изучали только Ламрим и старались достичь реализаций в этом учении. Это традиция Кадам Ламримпа.

Лама Цонкапа делал основной упор на традиции Кадампа. Таким образом, традиция Кадампа продолжает существовать. Эта традиция объединяет сутру и тантру. Гампопа, ученик Миларепы, следовал традиции Кадампа. Он объединил традицию Кадампа с тантрическими учениями, которые получил от Миларепы. И, таким образом, это тоже является традицией Кадампа. Здесь, если говорить о линиях Гампопы и Ламы Цонкапы, то это очень похожие линии, практически разницы между ними нет, поскольку Лама Цонкапа, так же как и Гампопа, получал учение по тантре по линии передачи от Марпы и Миларепы и также следовал традиции Кадампа. Далее, в дополнении к этому, Лама Цонкапа получил множество наставлений напрямую от Манджушри. Все те наставления, которых до этого не хватало в учениях, он получил именно от Манджушри, и тогда это учение стало целостным. Итак, это то, что касается Кадам Ламримпа.

Третья линия – это Кадам Мингапа. Последователи этой традиции не следовали изучению всех обширных текстов, а также обширных текстов Ламрима. Они изучали только сущностные наставления. Что касается традиции Кадам Мингапа, то здесь ученики вместе с Учителем пребывали в горах, получали сущностные наставления от Духовного Наставника и практиковали по этим наставлениям. Периодически они приходили к Учителю и объясняли ему, каких реализаций они достигли. Учитель в соответствии с ситуацией наставлял их и давал им наставления для последующей медитации.

Все три традиции являются очень важными. Не думайте, что какая-то из них менее важна, чем другая. Поэтому можно сказать, что в монастырях Сэра и Дрипунг-Ганден придерживаются традиции Кадам Шумбапа, где изучаются все обширные тексты Будды. Также вам нужно понимать, что если практики следуют традиции Кадам Шумбапа, и после обучения приступают к медитации, то их медитация становится более эффективной. Поскольку, если у вас есть обширные знания Дхармы, и далее вы получаете сущностные наставления и приступаете к медитации, то результат будет очень сильно отличаться.

Вы можете хорошо увидеть это на таком примере. Студент в университете имеет блестящие знания во всех областях, далее вы читаете ему особый курс и после этого поручаете ему выполнение какого-то проекта. Естественно, что он добьется гораздо больших результатов, чем тот студент, который не имеет таких обширных знаний. Здесь Лама Цонкапа говорит, что чем больше знаний вы получаете, чем большими знаниями вы обладаете, тем более эффективной будет ваша медитация. Но если у вас есть только обширные знания Дхармы, но вы не получаете сущностных наставлений, то ваши знания остаются сухими. То есть для вас все эти знания подобны многочисленным разрозненным звездам на небе. Вы не видите, каким образом они все взаимосвязаны. А если вы обретаете обширные знания и также получаете сущностные наставления, соединяете все это вместе, то вы становитесь невероятным практиком. Это мой для вас совет.

Теперь рассмотрим, каким должен быть ваш подход. Вы не можете быть последователем традиции Кадам Шумбапа, потому, что у вас нет времени для изучения всех этих обширных текстов. Вы можете относиться к Кадам Ламримпа. Это тоже очень мощная традиция. Таким образом, вы идете по пути Ламрима. Какие бы обширные тексты вы ни изучали, вы все их стараетесь «встроить» в то учение Ламрим, которое изучаете. Тогда ваша практика будет очень эффективной. Поэтому в вашем уме должна существовать целостная система всего Ламрима. Ламрим – это поэтапный путь к просветлению. В каких-то других областях, в отдельных сферах, существуют более подробные знания – старайтесь получить все эти знания, определенные техники, чтобы достичь каких-то конкретных реализаций, то есть

здесь существует очень много специфических особенностей для обретения реализаций Ламрима.

Что касается Кадам Мингапа, то «Мингапа» означает «сущностные наставления Кадампа». Для того чтобы быть таким практиком, вам нужно оставить Москву и отправиться в горы, чтобы следовать Десяти Сокровищам Кадампа. Во время московского ретрита я объяснил вам эту тему, в особенности три ваджры. Ваджру непривязанности вы ставите перед собой. Вы не привязываетесь ни к чему: ни к славе, ни к репутации, не привязываетесь к богатству, к каким-либо делам этой жизни. Вы ставите ваджру непривязанности перед собой, потому что не знаете, в какой момент вы умрете. С очень сильной осознанностью непостоянства и смерти вы ставите ваджру непривязанности перед собой. Так поступали практики традиции Кадам Мингапа. Миларепа был последователем Мингапа, практиком сущностных наставлений. Итак, такой практик пребывает в горах и ставит ваджру непривязанности перед собой. Но для нас это очень трудно.

Его Святейшество Далай-лама говорит: «Мои лучшие ученики пребывают в горах и медитируют». Это те практики, которые ваджру непривязанности ставят перед собой, ваджру неколебимости вешают на себя, и ваджру неблагодарности держат за спиной. Всю свою жизнь они проводят в горах, медитируют на сущностные наставления, и находятся там с Духовным Наставником. Это очень трудно, но у таких учеников есть шанс достичь состояния будды за одну жизнь. Таких практиков мало. Даже в Тибете в прошлые времена было мало таких практиков, их можно сосчитать на пальцах. Это такие великие практики как Миларепа, Венцапа, Дубчен Чо. В наше время мой Учитель Пананг Ринпоче всю жизнь провел в медитации в горах. Я также старался жить так, но не получилось. Та ваджра, которую я поставил перед собой, сломалась. Тем не менее, очень хорошо, что я старался поставить эту ваджру перед собой.

Ваджру нерушимости вы вешаете на себя. Это означает, что вы приняли решение и следуете этому решению уже неколебимо. Какое решение вы принимаете? В своем уме вы всем сердцем полагаетесь только на Дхарму. Способ обретения счастья, решения проблем для вас – это не что-либо иное, кроме Дхармы. Только с помощью Дхармы вы обретаете счастье и решаете проблемы. Вы не используете мирские методы для решения проблем и обретения счастья. Это невероятно. Вы всем сердцем полагаетесь только на Дхарму и только путем Дхармы обретаете счастье и решаете все свои проблемы. Вот эту ваджру неколебимости вы вешаете на себя. Например, если кто-то хочет забрать у вас что-то, например, вашу последнюю чашку, вы говорите: «Спасибо, конечно забирайте. Если вам это полезно, конечно забирайте». Вы не говорите: «Это моя чашка! Я не дам!» потому что это мирской способ решения проблемы. Если вы говорите: «Это мое! Я буду с вами судиться!» или «Я расскажу людям об этом!» «Я вернусь с друзьями и родственниками!» – это мирской способ решения проблемы. Дхармический способ решения этой проблемы, когда вы находитесь в горах и вешаете на себя ваджру нерушимости, – вы отдаете свою последнюю чашку и при этом спрашиваете у этого человека: «Могу ли я сделать еще что-нибудь для вас?»

Учение Христа также очень интересно в этом контексте: если кто-то бьет вас по одной щеке – подставьте другую. Это практика терпения. Вы рады и думаете, что если другому человеку нравится бить вас по щеке, то у вас есть и другая щека, чтобы он ударил вас по ней.

Если вы практикуете таким образом, то у вас есть шанс достичь состояния будды за одну жизнь. Для этого вам нужно очень большое сердце. Ваше сердце должно быть таким большим, что даже если по нему пробежит лошадь, вы не почувствуете это. С таким большим сердцем вы сможете достичь высоких реализаций, достичь состояния будды за одну жизнь. А если у вас очень маленькое сердце, если вы не можете дать пробежать по

нему даже маленькому насекомому, то, как же вы сможете достичь состояния будды за одну жизнь? Например, вы медитируете, и кто-то немножко шумит рядом. Вы начинаете возмущаться: «Какой шум! Уходи отсюда!» Это означает, что вы – практик низкого уровня.

Таким образом, если говорить о трех линиях мастеров Кадампа, следуйте одной из них. Здесь вам лучше всего придерживаться традиции Кадам Ламримпа и изучать Ламрим. Старайтесь очень подробно понять все наставления по Ламриму. Порождайте внимание, чтобы в будущем вы смогли стать последователем традиции Кадам Мингапа – сущностных наставлений. Тогда вы будете подобны йогину. В горах вы будете только медитировать и следовать Десяти Сокровищам Кадампа.

Итак, здесь ваше неколебимое решение состоит в том, что вы в своем уме всем сердцем вверяете себя Дхарме, а практику Дхармы вверяете бедному, нищенскому существованию. Это означает, что все, что вы делаете, – это практикуете Дхарму, выполняете только практику Дхармы. В этом случае, как же вы будете питаться, как будете существовать? Это означает, что вы будете просить подаяние: вы просто просите пищу, ничего другого. Вы ничего не копите. Например, вы просите подаяние – пищу себе на обед, с ним возвращаетесь к себе и медитируете. Когда у вас заканчивается пища, вы вновь выходите и просите подаяние, с пищей возвращаетесь обратно и медитируете.

Далее, практику Дхармы вы вверяете нищенскому существованию, а нищенское существование вверяете смерти. Здесь вы думаете: «Я буду продолжать практику до самой смерти», а смерть вы вверяете голой пещере. Как говорил Миларепа: «Я, йогин Миларепа, умру в горах, в пещере. Никто этого не заметит. Мое тело съедят насекомые. В этом случае мои желания, желания Миларепа, сбудутся». Здесь говорится как раз о Десяти Сокровищах традиции Кадампа. Поскольку Миларепа вел нищенское существование, он вверял его смерти, а смерть вверял пещере.

Речь идет о том, чтобы отправиться в горы, медитировать там и умереть в пещере. Без какой-либо славы и репутации. Без таких мыслей, например: что вы медитируете в горах, медитируете на ясный свет, что в момент смерти ваше тело будет излучать сияние и так далее. У вас не должно быть мыслей о том, что о вас подумают люди: «Люди подумают, каким высоким практиком я был!» Вам нужно медитировать как Миларепа, который хотел умереть в пещере и чтобы о нем никто не знал. Тогда, в этом случае, у вас не будет никаких мирских дхарм. Если вы находитесь в горах и думаете о том, что в момент смерти будете пребывать в медитации на ясный свет, что люди будут уважать вас за это, то это не правильный подход. То есть, если вы пребываете в момент смерти в медитации на ясный свет – это очень хорошо, но у вас не должно быть таких мыслей. У Пананга Ринпоче не было таких мыслей, но после смерти в течение одной недели он пребывал в медитации на ясный свет.

А теперь вернемся к теме. Я объяснил вам линии передачи учения. Теперь, чтобы породить веру в эти наставления, объясняется величие этого учения. Это четыре признака величия: все четыре признака величия Ламрима содержатся в необычной гуру-йоге.

Первый признак величия – это то, что вы не видите никаких противоречий во всех Учениях Будды, во всей сутре и тантре. Если люди не изучали Ламрим, то они находят много противоречий в учениях сутры и тантры и в других Учениях Будды. Если же у вас есть правильное понимание Ламрима, то вы не находите никаких противоречий. Для вас учения сутры и тантры не только не противоречат друг другу, а напротив, находятся в гармонии.

Что касается буддийской традиции, то говорят о тибетском буддизме, японском буддизме, китайском буддизме, о традиции Тхеравады, которая распространена в Шри-Ланке, и так далее. Например, если встретятся последователи тибетского буддизма и японского буддизма, то они найдут общие темы. Они могут говорить о Дзене, о медитации на ясный свет. Если последователь тибетского буддизма встретится с последователем традиции Тхеравады, то для практиков будет общая тема – четыре благородные истины. Здесь противоречий не будет. Но если встретятся практики Дзен и Тхеравады, то один будет говорить о ясном свете, о чем-то не концептуальном, а другой будет говорить об отречении, о четырех благородных истинах. Здесь для практиков разных традиций будут противоречия. То есть они будут смотреть на одно учение как на более высокое, чем другое, будут говорить, что какие-то учения необязательны. Эта ошибка возникает из-за того, что отсутствует первый признак величия получаемого учения, благодаря которому все Учения Будды выглядят непротиворечивыми. Если вы получите и поймете учение по Ламриму, то первый признак будет состоять в том, что все Учение Будды будет для вас непротиворечивым.

Второй признак величия – вы не только не находите противоречий, вы все наставления воспринимаете как инструкции. Это второе величие: все наставления предназначены для одного существа, для достижения им состояния будды. Поэтому мастера Кадампа говорили, что из всех наставлений Будды вы не можете пренебречь ни одним советом. Все Учение Будды предназначено для одного существа, чтобы оно достигло состояния будды. Это второй признак величия. Здесь благодаря изучению Ламрима вы начинаете видеть все наставления Будды как инструкцию для достижения состояния будды одним практикующим. Это просто невероятно.

Я приведу вам аналогию относительно четырех признаков величия. Например, художник рисует образ Будды. У него на палитре – множество красок различных цветов, но он не видит противоречий между ними. Он знает, что все они полезны для того чтобы нарисовать изображение Будды. Все эти краски не противоречат друг другу. Они находятся в гармонии друг с другом. Хотя какая-то краска белого цвета, а какая-то черного, но темнее менее художник знает, что все они очень гармонично сочетаются для того чтобы нарисовать красивый образ Будды. То есть художник не видит противоречий между различными красками, бумагой, различными инструментами, которые он использует. Все это находится в гармонии. Он не говорит: «Это вообще не нужно!» Он говорит: «Все это мне нужно». Здесь идет речь именно о таком признаке величия учения: всё Учение Будды вы воспринимаете как инструменты, с помощью которых создается изображение Будды. Даже вода, очень простой ингредиент, является необходимым составляющим для создания образа Будды. Не только краски, но и вода, холст – все это очень важно. Это первый признак величия. А если вы находите противоречия, считаете, что что-то из этого набора необязательно, то вы не сможете полностью правильно создать образ Будды. Вы говорите: «Этого мне не надо!» – но тогда вы не сможете написать по-настоящему красивый образ Будды. Все это нужно.

Итак, первый признак величия в том, что вы не видите противоречий между всеми этими инструментами. А второй признак величия состоит в том, что вы знаете, как использовать каждый из этих инструментов, чтобы нарисовать образ Будды. Обрести, понять первый признак величия, понять непротиворечивость всех инструментов не очень трудно. Но второй признак величия – понимание того, как используется каждый инструмент для создания образа Будды – это очень трудно. Я не художник. При этом я знаю, что между всеми этими элементами не существует противоречий, но я не знаю, каким образом использовать их для создания образа Будды. Поэтому я не могу нарисовать образ Будды. Но

первое я знаю – я знаю, что все это необходимо. Если человек скажет, что половина из этого набора необязательна, то он ничего не сможет нарисовать. Это безнадежный человек.

Точно так же, если говорить обо всем Учении Будды, обо всей сутре и тантре, если вы говорите, что сутра необязательна и нужно практиковать только тантру, то вы безнадежны. Вы никогда не достигнете состояния будды. Вы похожи на человека, который говорит: «Половина инструментов мне не нужна». Этот человек никогда не сможет достичь полного результата. Далее, в дополнение этот человек оскорбит Дхарму и накопит очень тяжелую негативную карму. Таким образом, как же Ламрим открывает наши глаза? Здесь очень важно видеть все Учения Будды в гармонии между собой. Видеть, что они не противоречат друг другу. Это не очень трудно.

Далее, для понимания второго признака величия вам необходимо подробно изучать то, как используются все эти инструменты. Например, в особенности, вы тренируете ваши пальцы, – и это самое главное. Точно таким же образом вы тренируете свой ум. Вы тренируете себя в том, как использовать все эти инструменты. Тогда вы становитесь настоящим художником, который сможет нарисовать красивый образ Будды в своем уме. А когда вы полностью заканчиваете свою работу, то это становится достижением состояния будды. Вы, как художник, сначала должны создать полную причину, чтобы затем стать буддой. Нам необходимо создать причины для достижения состояния будды в своем уме. Так же, как художник рисует образ Будды на бумаге, не создав причин для достижения состояния будды, невозможно надеяться на то, что состояние будды придет откуда-то снаружи.

Третий признак величия состоит в том, что Ламрим спасает вас от накопления очень тяжелой негативной кармы оскорбления Дхармы. Вы не только понимаете непротиворечивость всех Учений Будды, вы также обретаете понимание, каким образом каждое наставление используется в практике, и не оскорбите ни одно Учение Будды. Наоборот, не говоря уже об оскорблении Дхармы, вы будете очень сильно уважать каждое Учение Будды. Тогда вы накопите очень высокую позитивную карму и прекратите накапливать негативную карму.

Далее, четвертый признак величия. Он состоит в том, что вы можете познать смысл, самую суть Учения Будды, которая состоит в отречении, бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. Это три сокровища, затерянные в океане. Найти эти три сокровища вы сможете очень легко с помощью учения Ламрим.

Итак, это четыре признака величия учения Ламрим, и все эти четыре признака величия присутствуют в учении по необычной гуру-йоге.

Далее, в дополнение к этому, в необычной гуру-йоге очень подробно объясняется учение по тренировке ума. Поэтому признак величия, который относится к учению по тренировке ума, также присутствует в необычной гуру-йоге. Учение по тренировке ума подобно солнечному свету. Солнечный свет полностью устраняет тьму, а солнечный свет учения по тренировке ума устраняет все страдания и омрачения. Если говорить об одном лучике этого света, то даже один этот лучик устраняет соизмеримые с ним тьму и страдания.

Что касается других наставлений, например, наставлений по теории пустоты, если вы полностью получите все эти наставления, то они будут очень полезны для вас, но если говорить о пользе одного небольшого наставления, то оно не сможет устранить какой-то уровень ваших омрачений и страданий. Например, если говорить о таких текстах, как «Абхисамаяланкара» или «Праманаваерттика», то небольшое понимание какого-то из этих текстов не будет иметь для функционирования вашего ума какого-то значения. А что

касается учения по тренировке ума, то о нем говорится так: даже один маленький лучик этого учения устраняет определенную тьму омрачений и страданий. Говорится, что учение по тренировке ума подобно целебному дереву. Даже один листочек с этого целебного дерева имеет силу устранить определенный уровень болезней и всевозможных страданий. Точно также, если вы получили даже небольшое количество советов по тренировке ума, то это подобно маленькому листочку целебного дерева. Это устранит определенное количество ваших омрачений и поможет вашему уму пребывать в более умиротворенном, спокойном состоянии. В этом величие учения по тренировке ума.

Тренировка ума – это очень особое учение. Эти примеры величия я не придумал сам. Они приводятся в коренных текстах. Также говорится, что учение по тренировке ума подобно бриллианту. Даже какой-то маленький кусочек бриллианта – это все равно бриллиант, который превосходит все остальные драгоценные камни. А если взять, например, маленький кусочек стола, то это не будет столом, и маленькая часть машины «Мерседес» – это не «Мерседес». Но если говорить о бриллианте, то даже какой-то маленький кусочек бриллианта – все равно бриллиант. Учение по тренировке ума таково, что даже если вы поймете небольшую его часть, все равно это будет бриллиантом. Поэтому все девятнадцать лет, которые я даю учение в России, основную часть времени я передаю учение по Ламриму и тренировке ума, потому что даже небольшое понимание этого учения полезно для вас.

Однажды в Тибете к Атише обратились с просьбой: «Пожалуйста, передайте нам учение по «Праманаварттике». Атиша ответил: «Это необязательно, вам нужно больше думать об учении «Ламрим» и учении по тренировке ума», потому что у этих людей не было времени для того чтобы изучать все эти учения, а даже небольшое понимание учения по тренировке ума было полезно для них. Когда я узнал эту историю, мне это было очень полезно. Атиша – невероятно высокий мастер «Праманаварттики». В монастыре он давал детальное учение по этому тексту, потому что эти люди имели время для изучения полного курса. Но если у людей нет времени для изучения полного курса «Праманаварттики», то для них гораздо полезнее получить учение по тренировке ума, потому что даже небольшое понимание этого учения будет для них очень полезно.

Вам нужно поступать подобным же образом. Основной акцент делайте на изучение Ламрима и учения по тренировке ума. Старайтесь понять это учение сердцем, породить убежденность в этом учении – это понимание. А если у вас нет убежденности, то какие бы слова вы ни произносили, это не будет пониманием учения. Вы будете подобны попугаю, который повторяет слова, но ничего в них не понимает. Настоящее понимание учений по Ламриму и тренировке ума, – это когда здесь, в своем сердце, вы обретаете убежденность.

Например, отдать свою победу другим – это самый лучший способ обрести высокие заслуги за короткое время. Самый лучший способ сделать счастливыми других и сделать счастливым себя – это отдать свою победу другим. Если вы будете исследовать этот вопрос подробно, то, в конце концов, придете к убеждению, что это правда. Самый лучший способ сделать счастливыми других и сделать счастливым себя в долгосрочной перспективе – это отдать свою победу другим. Это – чистая теория. В нашем мире такую теорию не объясняют. Вам объясняют множество различных других теорий, а такие теории людям даже не приходят в голову. Отдать свою победу другим, что принесет вам долгосрочную победу – никто так не думает! Это то, что объясняется в учении по тренировке ума. Исследуйте это учение и старайтесь развить убежденность в нем. Если вы поймете, что пожертвовать своей победой, пусть даже немного, отдать ее другим – это полезно, то это будет подобно тому, что вы нашли бриллиант.

Например, ваша практика состоит в том, что кто-то хочет по телевизору смотреть определенный канал, и вы говорите: «Хорошо, смотри этот канал». Пожертвуйте своей программой ради блага других людей. Это – настоящая практика. А если человек не хочет пожертвовать ради других даже маленькой победой, и все, даже небольшие преимущества, он хочет забрать себе, то это эгоистический подход.

Для настоящей практики тренировки ума необязательно ходить в храм, или отправляться в какое-то святое место. Для настоящих практиков, с кем бы они ни находились, кого бы они ни встретили, все существа подобны драгоценности, исполняющей желания. В тексте «Восемь строф по тренировке ума» мастера Кадампа говорили о том, что живых существ нужно видеть подобными драгоценностям, исполняющим желания. Если они проявляют грубый характер, то это драгоценности, исполняющие желания, которые учат вас практике терпения. Если они просят вас о помощи, то этим помогают вам практиковать щедрость. Итак, что касается живых существ, то все они являются для вас либо объектами практики терпения, либо объектами практики щедрости, либо объектами практики энтузиазма – вы можете постоянно помогать им. В этом – величие учения по тренировке ума, и это величие присутствует здесь, в необычной гуру-йоге, которая является союзом блаженства и пустоты.

Далее, в дополнение к этому, в необычной гуру-йоге, когда объясняется то, как практиковать Дхарму, говорится, что корнем всех реализаций является преданность Учителю. С сильной преданностью Учителю вы стараетесь практиковать всю сутру и тантру, и в этом случае реализации к вам приходят гораздо быстрее. В этом уникальность данного учения. Поэтому в тексте «Лама Чопа» говорится о достижении состояния будды «быстро быстро», то есть два раза используется слово «быстро». Здесь первое слово «быстро» употребляется в связи с тем, что эту практику необычной гуру-йоги нужно выполнять с очень сильной преданностью Учителю – в этом залог быстрого достижения состояния будды. Главная причина того, что Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь в том, что он обладал нерушимой преданностью Учителю.

Что касается Все Время Плачущего Бодхисаттвы, то он, благодаря очень сильной преданности Учителю, от пути подготовки к пути медитации перешел за несколько часов. В сутре такое невозможно, но Все Время Плачущий Бодхисаттва практиковал только сутру, он не практиковал тантру. В его случае причиной реализации послужило величие нерушимой, очень сильной преданности Учителю. Все Время Плачущий Бодхисаттва имел прямое видение божеств Манджушри и Авалокитешвары, но он не довольствовался этим. Он постоянно находился в поиске своего Духовного Наставника, а когда нашел его, при подготовке площадки для передачи учения он разрезал себе вены и окропил кровью эту площадку для того чтобы прибить пыль. В то время, из-за влияния вредоносных духов в округе была засуха, совсем не было воды. Благодаря тому, что прошел через такие трудности, когда он приступил к медитации, он достиг реализации очень быстро, за один миг.

Мой Духовный Наставник говорил, что одной из особенностей учения по необычной гуру-йоге является то, что вы выполняете эту практику с очень сильной, нерушимой, преданностью Учителю. Практика преданности Учителю – это практика жизненной силы. Если с сильной преданностью Учителю вы будете выполнять эту практику необычной гуру-йоги, то вы сможете очень быстро достичь состояния будды. Поэтому вам нужно понять, что жизненная сила реализации – преданность Учителю.

Далее второе слово «быстро» – это величие этого учения. С его помощью вы очень быстро достигаете состояния будды, и это реалистично. Дело в том, что в этих наставлениях по

необычной гуру-йоге содержится полностью учение всей сутры и тантры. Именно это дает учению такое величие, что вы сможете очень быстро достичь состояния будды.

Итак, вторую главу мы закончили. Третья глава – это непосредственно практика, которая объясняется в двух разделах: первый раздел – чем заниматься во время сессии, второй раздел – чем заниматься между сессиями. Раздел о том, чем заниматься во время сессии, объясняется в трех заголовках: подготовка, сама сессия и завершение. В заголовке о подготовке говорится об обычной подготовке и необычной подготовке.

Вначале рассмотрим обычную подготовку. Это подготовка к сессии практики необычной гуру-йоги. Первая подготовка, как объяснял Будда Майтрейя и великие мастера прошлого, состоит в том, что эту практику нужно выполнять в уединении. Тогме Сангпо в «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» говорит: «Когда мы живем на родине, привязанность к друзьям у нас проявляется как вода, а по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь, ментальное развитие деградирует, и поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы». Миларепа также говорил, что родина – это место пребывания демонов. Сбежать очень трудно, но, если у вас появляется такой шанс, используйте его – бегите.

С такими наставлениями вам нужно быть очень осторожными – они не относятся к людям, которые не имеют отречения. Если у человека есть какой-то уровень отречения, то для него эти наставления очень важны, потому что такой человек понимает страдательную природу сансары. На родине ваши мирские дела никогда не закончатся. Они подобны сбиванию бороды. Как говорил Кунтан Ринпоче, мирская деятельность подобна бритью бороды: вы ее все время бреете, но она вырастает снова. Поэтому ваши мирские дела никогда не заканчиваются. Если вы думаете, что, закончив все дела, приступите к практике Дхармы, то это – самообман. Это очень важное наставление, но не для всех, а для некоторых моих учеников, которые уже породили некоторый уровень отречения в уме, для них эта техника очень важна. Когда у вас появляется определенный уровень отречения, когда появляется понимание Ламрима, тогда вам лучше сбежать, покинуть родину. Но пока вам рано это делать. Я скажу вам, когда придет время покинуть родину. Потому что, если вы сделаете это в неподходящее время, то у вас будут большие трудности. Например, если вы сбежите из тюрьмы в неподходящее время, то вас за это накажут еще больше.

В каждой области есть своя система, своя ситуация. Геше Потова говорил: «Поступайте так, как я вам говорю, но не делайте того, что делаю я. Я поступаю в соответствии со своей ситуацией, а ваша ситуация другая. Поэтому поступайте в соответствии со своей ситуацией и не поступайте так, как поступаю я». Это – невероятный, великолепный совет. Вы иногда поступаете наоборот: не делаете того, что советует вам Духовный Наставник, но поступаете так, как поступает он. Например, когда Учитель спит, вы думаете: «Ага, Учитель спит. Я тоже пойду спать». Если ваш Духовный Наставник как бы немного хулиганит, то вы тоже начинаете хулиганить. Вы думаете: «О! Мой Учитель так делает. Я тоже так могу». Поэтому к такому совету очень внимательно прислушивайтесь. То, что делает Духовный Наставник, он делает в соответствии со своей ситуацией. У него существует множество оснований так поступать. Вы не можете сейчас всего этого понять. Вы не можете судить о нем по его внешнему поведению.

Итак, увидимся в понедельник. В настоящее время не бегите, не покидайте родину, но вам нужно понять, что является ловушкой демона. Вы должны решить: «В один прекрасный день я покину родину. Вначале я покину родину, а затем покину сансару». Не покинув родину, покинуть сансару очень трудно. Первая стратегия для того, чтобы покинуть сансару – это постараться покинуть родину. Поэтому Тогме Сангпо говорил, что покинуть родину – это практика бодхисаттвы, и это очень важная стратегия для того чтобы покинуть сансару.

Стратегия очень важна. Поэтому с полным пониманием Дхармы, с правильной стратегией, с правильными дебютами вы сможете освободиться от сансары.

Это подобно шахматной игре. Если у вас есть полное знание, как играть в шахматы, есть правильная стратегия, правильные дебюты, то вы на сто процентов сможете выиграть. А с неправильными дебютами, без правильной стратегии, сколько бы ни было у вас знаний в шахматной игре, знаний различных комбинаций, какую бы комбинацию вы ни придумали, с ней вы проиграете гораздо быстрее. Поэтому в шахматной игре и в духовной практике стратегия, дебют – это очень важно.