

Как обычно, породите в себе правильную мотивацию. Для того чтобы получить учение по необычной гуру-йоге, которое является союзом блаженства и пустоты, одной лишь мотивации избавиться от болезней омрачений, от болезней сансары, недостаточно. Вам необходимо породить альтруистическую мотивацию: «Да смогу я породить состояние будды ради всех живых существ». Если с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения становится для вас очень драгоценным.

В прошлые времена такое учение не давалось открыто. А сейчас я решил передать это учение более открыто широкой публике. У меня нет выбора. Если вы получаете это учение, то у вас остается хороший отпечаток. С такой мотивацией я передаю это учение. Если говорить об учении тантры, то оно уже передается явно. Оно уже не является тайным, скрытым. Поэтому совсем не передавать учение по тантре было бы тоже не правильно. В особенности самое сердце – сущностные наставления по тантре: ясному свету, махамудре и дзогчену уже передаются очень открыто, явно. Поэтому, зачем же их скрывать? Сейчас, когда вы здесь, получение учения, в особенности учения по необычной гуру-йоге, является подготовкой к практике махамудры. В действительности практику махамудры вы выполняете через практику необычной гуру-йоги. То есть в практику необычной гуру-йоги входит также и практика махамудры. Это также является практикой махамудры в полной мере.

Для того чтобы получить такое учение, вы должны пройти определенную подготовку. Проверьте: если у вас нет такой подготовки, такой квалификации, то постарайтесь обрести ее. Я считаю также, что было бы хорошо сказать вам о том, какой ученик будет самым лучшим для получения подобного учения. Даже не для практики, а именно для получения этого учения – чтобы вы знали об этом. Я не знаю, у кого из вас есть эти качества, эта квалификация. Поэтому я не могу кого-то остановить, не пустить на это учение. Но вы сами знаете, обладаете вы этой квалификацией или нет. Если у вас ее нет, то постарайтесь ее развить. Я не буду вас останавливать, но если у вас нет такой квалификации, то постарайтесь обрести, развить ее.

Причина состоит в том, что если вы имеете такую квалификацию, то учение станет для вас очень эффективным, полезным. Если же этой подготовки нет, то учение сделает вас более высокомерным. Вы скажете: «Теперь я знаю учение тантры, поэтому нет ничего такого, что мне нельзя было бы получать! В этом учении нет ничего особенного, мне нужно искать что-то другое». Вы не практикуете Дхарму, не обладаете правильной квалификацией, но постоянно ищете новые, тайные учения. В конце вы говорите: «Тайн буддизма мне недостаточно, мне необходимо найти что-то еще более тайное, какие-то другие секреты, тогда я стану особым человеком». Это ваше эго ищет.

Сейчас я вам расскажу о тех качествах, которые у вас должны быть. Для того чтобы получать такое учение, постарайтесь их развить.

Итак, первое качество – это непредвзятый ум. Это очень важно. В любой области непредвзятый ум очень важен. Непредвзятый ум – это ум, который не привязывается к этому учению. Не привязывайтесь к своей школе, не привязывайтесь к буддизму. Даже не привязывайтесь к своему Учителю. Ваш ум должен быть непредвзятым. Вы находитесь в поисках истины. Если ваш ум непредвзятый, то это дает вам шанс открыть для себя реальность. А если ваш ум станет предвзятым, тогда учитель очень легко сможет вас обмануть. Если учитель дает вам какое-то неправильное учение, даже не смотря на то, что у вас не порождено убеждение в этом учении, из-за предвзятости ума вы говорите: «Все равно это должно быть именно так!» Это говорит ваше эго. Привязанность – это эго: «Это должно

быть так!» В результате люди становятся фанатиками. У вас нет такой опасности, но непредвзятость ума – это очень важно.

Далее второе качество – это мотивация развивать свой ум, заниматься внутренним развитием. У вас должна быть определенная убежденность в том учении, которое я давал вам в прошлый раз по четырем благородным истинам. У вас должно быть понимание того, что никакой внешний объект не принесет вам настоящего счастья. Только развитие ума дает вам настоящий покой и умиротворение. То есть здесь вас очень сильно начинает интересовать внутреннее развитие. Вы не заботитесь о славе и репутации. Если вы получаете учение с заботой о собственной репутации, хотите стать учителем, известным популярным человеком – тогда все это для вас бессмысленно. Очень важно, чтобы у вас существовала именно искренняя мотивация развивать свой ум, заниматься внутренним развитием. У вас должна быть убежденность в том, что это единственный способ обрести счастье и решить свои проблемы. Размышлять о четырех благородных истинах в повседневной жизни очень важно. Это по-настоящему породит в вас желание совершать внутреннее развитие.

Далее третье качество – это альтруистическая мотивация. Даже если у вас нет бодхичитты, это не страшно, но у вас должно быть какое-то чувство, что для того чтобы принести благо живым существам, самый лучший способ – это достичь состояния будды: «Все живые существа были моими матерями, были крайне добры ко мне. Чтобы реалистично приносить им благо, мне необходимо устранить все ограничения в своем уме, развить весь благой потенциал своего ума. Тогда я по-настоящему стану источником счастья для всех живых существ. Состояние будды не находится где-то во внешнем мире. Если я избавлю свой ум от всех ограничений, раскрою весь потенциал своего ума, тогда я достигну состояния будды и стану источником счастья для всех живых существ». Итак, у вас должна быть альтруистическая мотивация для получения этого учения. Что касается этой квалификации, то вы не можете поддерживать ее в течение всего дня, но в то время, когда вы получаете учение, старайтесь поддерживать эту квалификацию. Тогда учение для вас будет очень эффективным.

Далее четвертое качество – у вас должно быть посвящение в одну из маха-ануттара-йога-тантр. Если у вас нет посвящения, то, как минимум, должно быть благословение божества, относящегося к одному из четырех классов тантр. Если у кого-то нет посвящения в маха-ануттара-йога-тантру, думайте так: «Пусть в будущем я смогу получить посвящение». Если вы будете стараться практиковать необычную гуру-йогу, не имея посвящения, то не сможете выполнять некоторые практики. Например, вы не сможете породить себя в облике божества. Этого вы не можете, но остальные практики вы можете делать.

Вам нужно понимать, что если вы занимаетесь практикой махамудры, так же как и другими тантрическими практиками, не породив себя божеством, то эта практика становится менее эффективной, она становится очень слабой. Для практики тантры очень важным является посвящение от подлинного Учителя или от коренного Духовного Наставника. Даже если он не является на сто процентов подлинным – это не страшно. Если это ваш коренной Духовный Наставник, то для вас он – Будда Ваджрадхара. Не переживайте, даже если у него нет полной квалификации. Будда Ваджрадхара через тело Духовного Наставника даст вам посвящение, поэтому не беспокойтесь. Получение посвящения от своего Духовного Наставника – это невероятное преимущество для вас. В этом заключается гораздо большее преимущество, чем получение посвящения напрямую от божества. Это вам нужно понимать. В этом величие Духовного Наставника. Даже если коренной Духовный Наставник не дает вам посвящения, но он сделал тормоз и бросил вам в лицо – это тоже очень мощное посвящение.

Когда Наропа попросил Тилопу дать ему посвящение, Тилопа спросил: «А зачем тебе посвящение?» Наропа попросил: «Пожалуйста, даруйте мне посвящение». Тогда Тилопа попросил Наропу сделать торма. Наропа сделал торма. Тилопа спросил у Наропы: «Ты хочешь посвящения?» Наропа сказал: «Да, я хочу посвящения». У него была очень сильная, нерушимая преданность. Он склонил голову перед Тилопой. Он не мог даже смотреть в глаза, напрямую в лицо Тилопе. Тилопа прочитал определенную молитву и бросил торма в лицо Наропе. Наропа остался сидеть, ушел в состояние медитации и пережил ясный свет. Он не просто пережил ясный свет, с помощью ясного света он познал пустоту, абсолютную природу ясного света.

Пережить ясный свет без благословения вашего Духовного Наставника, просто сидя в строгой позе и стараясь это сделать – для вас это будет совершенно невозможно. Может быть, из миллиарда у вас есть всего один шанс, что просто с помощью медитации вы достигнете ясного света. Поэтому посвящение – это очень важно.

Очень важно снова и снова просить Учителя о даровании вам посвящения. Даже если он отвечает вам «нет», все равно просите его снова и снова. Но вы об этом не знаете. Для вас, россиян, если Духовный Наставник говорит: «Нет» – это означает действительно «нет». Просите снова и снова. Даже если он ругает вас, просите снова и снова. Однако не надоедайте своему Духовному Наставнику. Не обращайтесь все время с просьбами: «Пожалуйста, даруйте посвящение, даруйте посвящение...» То есть, если он вас отругал, вы уходите. Но потом, в следующий раз вы снова подходите и снова просите даровать вам посвящение.

Итак, вы должны знать четыре важных качества, которые необходимо иметь подходящему ученику. Первое качество – это непредвзятость. Второе качество – это искренняя мотивация развивать свой ум. Чтобы у вас породилось желание развивать свой ум, вам необходимо учение по четырем благородным истинам. Обдумывайте его снова и снова, и тогда вы искренне захотите развивать свой ум. Третье качество – альтруистическая мотивация. Здесь также нужно вновь и вновь получать учение по Ламриму. Тогда у вас появится некоторая альтруистическая мотивация – это когда вы получаете учение с умом, заботясь о других, а не с эгоистичным умом. Если вы получаете учение с эгоистичным умом, то это совершенно противоположно альтруистической мотивации. Альтруистическая мотивация – это когда вы получаете учение с мотивацией заботы о благе всех живых существ. И далее, в дополнение к этому, вам необходимо получить посвящение.

Такими квалификациями должен обладать ученик для того чтобы просто получать учение по необычной гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты. А союз блаженства и пустоты – это махамудра. Союз блаженства и пустоты – это дзогчен. Это как золото, имеющее разные названия. Просто наитончайший ум ясный свет – это не махамудра. Даже если вы переживаете ясный свет – это не махамудра. Но когда этот наитончайший ум ясный свет напрямую постигает пустоту, то он естественно, спонтанно переживает великое блаженство, и это называется союзом блаженства и пустоты, – это махамудра, это дзогчен. Панчен-лама говорил, что для опытного мастера, имеющего непосредственный опыт переживания, становятся едиными махамудра, союз блаженства и пустоты, дзогчен и так далее. Это как один объект, имеющий разные имена.

Сейчас я в первую очередь дам вам передачу текста Лама Чопа – это текст необычной гуру-йоги, поскольку у многих из вас нет этой передачи.

Итак, с четырьмя квалификациями, четырьмя качествами, слушайте учение. Если у кого-то из вас нет посвящения в маха-анутгара-йога-тантру, тем не менее, у вас есть благословение божества одного из четырех классов тантр. Остальные три качества постарайтесь породить в себе.

Старайтесь сохранять в уме непредвзятость к любому объекту. Не привязывайтесь ни к чему: ни к себе, ни к близким вам людям. Также в отношении религии, у вас не должно быть никакой привязанности. Другая крайность в этом вопросе – это когда вы сохраняете дистанцию по отношению к другим религиям. Это тоже предвзятость. У вас этого не должно быть. Очень важно уважать все религии, думайте так: «Другие религии очень полезны для других людей, а для меня очень полезна эта религия». Это как в случае с лекарствами: если вам помогают тибетские лекарства, то это для вас очень хорошо. Вы принимаете полный курс этих лекарств. Но при этом вы не говорите, что европейские лекарства или гомеопатия – это что-то плохое. Для других людей эти лекарства очень полезны. Точно также, все религии в нашем мире полезны для определенных категорий людей. Будда также передал воззрения четырех философских школ, потому что у разных людей разный уровень. Даже в буддизме у людей различный уровень их склонностей, их способностей. Таким образом, очень важно сохранять непредвзятый ум, говорите себе: «Самое главное для меня – это факты, истина. Истина – это самое главное. Мне надо искать истину. С этой целью я получаю учение» Это первая непредвзятая мотивация.

Все это я вам уже объяснил. Сейчас постарайтесь породить в себе эти три квалификации, и с ними получать учение. С этими квалификациями получайте передачу текста необычной гуру-йоги.

Визуализируйте меня в облике Манджушри. Далее, когда я буду читать коренной текст, в это время визуализируйте, как передача этого текста в виде белого света исходит из моего рта в облике Манджушри, проникает вам в рот, и остается в вашем сердце в виде передачи. Это очень важно для практики необычной гуру-йоги. Без передачи линии преемственности великих мастеров, что бы вы ни делали, какую бы практику ни выполняли, даже если вы обладаете безупречными знаниями, ваша практика будет подобна выжиманию масла из песка: из песка невозможно выжать масло.

Существует очень большое количество факторов, необходимых для достижения духовных реализаций. Получение передачи от вашего Духовного Наставника – это очень важный фактор. Однако если у вас есть только передача, но вы не знаете, как правильно выполнять практику, то вам также невозможно будет достичь реализаций. Очень трудно достичь духовных реализаций, поскольку они зависят от большого числа факторов.

Итак, вам нужно понимать, что хороший, безупречный, большой результат зависит от очень большого количества факторов. Если вы упустите хотя бы один из этих факторов, то не сможете достичь результата. Поэтому, когда вы практикуете Дхарму, вам очень важно убедиться в том, присутствуют у вас все необходимые факторы или нет, потому что, если вы упустите хотя бы один фактор, то можете медитировать даже десять лет, но эта медитация будет бесполезна.

Простой пример можно привести из химии: если вы упустите хотя бы один компонент, но при этом смешаете все остальные химические вещества, вы можете делать это в течении десяти лет, но ни разу не получите желаемого результата. Потому что один компонент отсутствует. Нет такого бога, который сказал бы: «Ты уже сто тысяч раз готовил эту смесь и не достиг результата, а теперь я подарю тебе результат». В буддизме иногда говорят о ста тысячах практик простираций, ста тысячах начитываний мантр и так далее. Поэтому у вас может возникнуть мысль: «Если я начитаю сто тысяч мантр, то обязательно обрету

результат». Почему иногда мастера, передавая учение, говорят о необходимости начитывания ста тысяч мантр? Потому что есть ленивые ученики, и для того чтобы подтолкнуть их в направлении практики Дхармы, учителя говорят о необходимости выполнения ста тысяч простираций, ста тысяч мантр прибежища.

Но не все мастера говорят о ста тысячах простираций, ста тысячах различных мантр и так далее. Некоторые мастера делают упор только на качестве практики. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче никогда не делал упор и никогда мне не говорил о необходимости начитывания ста тысяч мантр или выполнении ста тысяч других практик. Он даже не говорил мне о том, что можно медитировать год или два года. Он всегда делал акцент на качестве практики. Он говорил: «Сохрани в практике хорошее качество и практикуй 24 часа в сутки. А мы в своем уме представляем, что для того чтобы практиковать 24 часа в сутки, нам нужно сесть в строгую позу и все время сидеть в ней. Но это наш ошибочный образ мышления. У нас в уме практика ассоциируется с сидением в такой строгой позе. Мы думаем, что это практика. Вы думаете, например, что прием пищи – это не практика. Но если вы знаете, как практиковать, то даже прием пищи становится практикой. Это самое лучшее подношение Цог.

Если вы разговариваете с людьми – это очень хороший способ практиковать щедрость Дхармы. Что бы вы ни делали, если вы знаете, как практиковать Дхарму, то ваши действия становятся практикой Дхармы. Когда вы готовите пищу – это практика Дхармы, если при этом ваша мотивация – порадовать других людей. Вы думаете: «Я приготовлю вкусную пищу, чтобы порадовать этих людей». Это тоже практика Дхармы. Сон – это тоже практика Дхармы, если вы знаете, как правильно ее выполнять. Я говорил вам раньше, что если вы засыпаете с позитивной мотивацией, то весь ваш сон становится практикой Дхармы. Потому что вам нужно понимать: в буддийской философии говорится, что сон – это изменчивый фактор. Если перед сном у вас в уме присутствует негативная мотивация, то весь ваш сон становится негативной практикой. Негативная практика означает, что весь свой сон вы создаете негативную карму. Это называется негативной практикой.

В повседневной жизни вы основную часть времени занимаетесь практикой, но это негативная практика. Вы открываете рот, и это негативная практика. Когда вы на кого-то смотрите – это негативная практика. Когда вы засыпаете – это тоже негативная практика. Прием пищи – это тоже негативная практика. Поэтому превратите ее в правильную практику, порождая хорошую мотивацию и обретая правильное понимание Дхармы.

А сейчас я дам вам передачу текста. (Далее передача текста Лама Чопа). Также люди просили меня передать обеты прибежища.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой – Будда Шакьямуни. Когда я буду произносить: «Намо Гурубхе, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая», повторяйте эти слова за мной. Визуализируйте, как обет прибежища исходит из моего рта, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде обета прибежища. Если кто-то нарушал этот обет, то есть причинял вред другим, то признайтесь, покайтесь в этом и скажите: «Я больше никогда не буду причинять вред другим!»

Далее, что касается учения. В прошлый раз мы с вами подошли к заголовку непосредственно самого учения, которое объясняется в двух частях: первая часть – что необходимо делать во время учения, вторая часть – что делать между сессиями.

В действительности практику необычной гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты, необходимо выполнять в уединенном месте, интенсивно. А когда вы в

повседневной жизни выполняете эту практику, то это является подготовкой к непосредственно самой практике. В повседневной жизни вы читаете этот текст по необычной гуру-йоге, Ламе Чопе, или, как она также называется, Гуру-Пудже. Если у вас нет времени обдумывать этот текст, просто прочитайте его. Это оставит очень хороший отпечаток в вашем уме. Вы должны принять на себя обязательство, что каждый день будете читать этот текст. Это не трудно. Например, когда едете в метро, вы можете просто прочитать этот текст. То есть вам не нужно сидеть в строгой позе и медитировать. Вы просто читаете этот текст. Вначале, в настоящий момент, сделайте упор не на медитации, а на том, чтобы просто читать этот текст. Если у вас есть время, то обдумайте каждое слово и старайтесь прочувствовать смысл. А если вы читаете текст и при этом уже получили полный комментарий к нему, то в этом случае для вас просто чтение этого текста автоматически становится медитацией. Это если вы получили полное наставление по этому тексту.

Итак, каждый день читайте этот текст. Необязательно читать его громко, просто читайте его раз за разом. Постепенно ваш ум будет углубляться, уходить вглубь смысла строк, которые написаны в этом тексте. В этом случае вы перестанете слышать окружающие шумы, звуки. Это станет для вас медитацией. Тогда вы достигнете определенной реализации в медитации. Признаком того, что вы постепенно достигаете реализаций, будет то, что когда вы каждый день читаете этот текст Лама Чопа, обдумываете его смысл, в этот момент вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там. Вы сосредотачиваетесь, думаете только о смысле этого текста. Для вас это очень хорошая медитация.

Вы знаете, как это делается потому, что все любите читать художественную литературу. Художественную литературу вы читаете иногда без перерыва и ничего не слышите в этот момент. Это тоже медитация. Но это медитация без мысли. У вас нет полезных мыслей, но все равно это как медитация, и четыре часа пролетят незаметно. Но в наше время вы, может быть, не слишком много читаете художественную литературу, потому что у вас есть компьютерные игры. Вам нужно понимать, что вначале читать текст, обдумывать смысл этого текста – это очень хорошо для вас, это становится очень мощной медитацией.

Итак, каждый день читайте текст Лама Чопа. Это ваши обязательства, это ваша формальная практика. Очень важно, чтобы в вашей жизни были определенные обязательства. Сначала сохраняйте эти обязательства. А после этого, если вы дадите обязательство провести всю жизнь в горах, медитируя – это будет реалистичнее. Но если вы не можете сохранить даже такое небольшое обязательство, то, как вы можете дать более серьезное обязательство освободиться от сансары или достичь состояния будды ради блага всех живых существ? А это не шутка. То есть здесь ради блага всех живых существ вы принимаете обязательства. А это не шуточные обязательства – это серьезно.

Поэтому, когда вы получаете такое драгоценное учение, вы не можете получать его бесплатно. Вы должны за него платить, но не деньгами. Все великие мастера прошлого не передавали ученикам учение без определенной платы с их стороны, и в качестве платы выступала искренняя практика. Искренняя практика, такое обязательство – это лучшая плата вашему Духовному Наставнику. И здесь я прошу вас о такой плате: чтобы вы каждый день читали этот текст. Это ваше обязательство. Если вы каждый день будете читать этот текст, сохраняя обязательства, данные вашему Духовному Наставнику, то это также практика преданности Учителю.

Преданность Учителю не означает, что вы должны просто стоять перед ним, склонив голову. Это означает, что когда Духовный Наставник просит вас что-то сделать, если это соответствует Дхарме, то вы это делаете. Это – преданность Учителю. А если Учитель просит что-то противоречащее Дхарме, то вы не обязаны это делать. То есть преданность

Учителю не означает, что вы делаете все, что говорит Духовный Наставник. Но если Учитель говорит вам что-то соответствующее Дхарме, и вы поступаете в соответствии с этими словами – это преданность Учителю. Тогда вы накапливаете очень высокие заслуги.

Когда вы будете читать текст Лама Чопа, основные заслуги вы будете накапливать даже не благодаря тому, что читаете этот текст, но благодаря тому, что вы выполняете обязательства, данные своему Духовному Наставнику – читать этот текст каждый день. Это очень высокие заслуги. Вам также нужно понимать, что если вы нарушаете эти обязательства, то это очень тяжелая негативная карма. Если вы просто игнорируете то обязательство, которое дали – помните о нем, но говорите, что оно не важно – в этом случае вы накапливаете тяжелую негативную карму. А если вы просто гуляете здесь и там, такое бывает, вы можете увлечься временным счастьем, и забываете выполнить свои обязательства, тогда прочитайте этот текст дважды. В этом случае, даже если вы совершаете нарушение, на следующий день вы просите прощения и читаете текст два раза. Тогда для вас проблемы не существует. Вы продолжаете свою практику. Вы говорите: «Я буду соблюдать это обязательство. Почему же я не могу выполнять это обязательство? Каждый день, когда я читаю этот текст, я накапливаю высокие заслуги. А заслуги – это нечто невероятное. Зачем же мне проживать свою жизнь впустую?»

Я вам могу сказать, что даже если у вас в настоящее время нет острого ума и очень мало заслуг, но благодаря тому, что вы читаете этот текст, в более поздний период вашей жизни вы станете человеком, обладающим высокими заслугами, и ваш ум станет более острым. То есть, вы достигнете определенных реализаций. Вам нужно делать акцент именно на том, чтобы достичь реализаций в более поздний период вашей жизни. А не так, чтобы сразу же назавтра добиться реализаций. Это невозможно. Например, если вы сегодня посеяли семена в землю, то невозможно сразу же назавтра собрать урожай.

Итак, ваша стратегия должна быть такой: сейчас каждый день вы читаете этот текст и стараетесь понять все глубже и глубже смысл, который заключается в практике Лама Чопа. Старайтесь все учение по сутре и тантре включить в практику Лама Чопа. Тогда в более поздний период вашей жизни вы совершенно точно сможете достичь определенных высоких реализаций. И тогда после смерти вас ждет более хорошее, более высокое перерождение. Если каждый день вы читаете текст Лама Чопа, необычной гуру-йоги, то в момент смерти вас будут окружать даки и дакини. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. Также, если каждый месяц вы выполняете подношение Цог, то ваша практика становится еще более мощной и дает еще более мощные плоды во время вашей смерти.

Даже если вы обычный человек, в момент смерти, благодаря помощи даков и дакинь, вы сможете пребывать в ясном свете. В этом случае, даже если у вас нет бодхичитты, вы сможете пережить ясный свет основы. Это называется «тугдам». Тугдам означает, что во время смерти вы пребываете в медитации на ясный свет. Здесь основная причина состоит в том, что каждый человек в момент смерти переживает состояние ясного света, но большинство живых существ пребывают в нем лишь один миг. Они не могут поддерживать это состояние. Они выходят из этого состояния, и у них далее возникает видимость бардо.

Поэтому, даже если вы обычный человек, но каждый день читаете текст Лама Чопа, в момент смерти вы сможете пребывать в медитации на ясный свет, благодаря внешним условиям. То есть ваше внутреннее условие – это медитация на ясный свет, а внешние условия вам помогают создать даки и дакини в вашем окружении. Вы сможете пребывать в состоянии ясного света длительное время, благодаря тому, что даки и дакини помогут вам создать внешние условия. Так бывает, что люди пребывают в состоянии тугдам в течение недели, кто-то в течение трех дней, кто-то в течение пятнадцати дней. Также можно сказать,

что существует большое количество различных уровней этого состояния тугдам. Не все состояния одинаковы. Итак, если вы будете читать текст Лама Чопа каждый день, в этом для вас заключаются очень высокие преимущества.

Далее, непосредственно о практике Лама Чопа: что необходимо делать во время сессии. Это объясняется в трех заголовках: подготовительные практики, непосредственно практика, заключительная практика. Подготовительная практика объясняется в двух главах: обычные подготовительные практики и необычные подготовительные практики.

Сейчас мы рассматриваем обычные подготовительные практики. Вам нужно понимать, что подготовительные практики и сама практика одинаково важны. Не думайте, что подготовка – это не самое главное, а самое главное – это непосредственно практика. Это было бы большой ошибкой, поскольку и то и другое важно в равной степени. Если вы правильно выполнили подготовительные практики, то тогда в самой практике у вас есть шанс достичь реализаций. А если вы не выполнили правильной подготовки, то у вас нет шансов достичь реализаций в самой практике. Поэтому реализация самой практики очень сильно зависит от подготовительных практик. Вы знаете это очень ясно, поскольку это применимо ко всем областям жизни.

Итак, различают два вида подготовительных практик – это обычные подготовительные практики и необычные подготовительные практики. Что касается обычной подготовки, то здесь говорят о порождении правильной мотивации, которая заключается в принятии прибежища и в порождении бодхичитты.

Для того чтобы породить правильную мотивацию в первую очередь вам необходимо найти место, подходящее для практики. Обнаружение подходящего места – это важно для практики Дхармы, в том числе для подготовительных практик. Камалашила в «Тексте срединных стадий» говорит о пяти качествах места для медитаций. В коренных текстах по тантре также объясняется пять качеств, которыми должны обладать места для медитаций йогин.

Первое качество – это благословленное место. Это очень важно. Благословленное место – это место, где медитировали ваш Духовный Наставник или мастера прошлых времен. Это очень важное место. Если место не благословлено, даже если это уединенное место, в нем будет присутствовать большое количество негативных сил. Поскольку вы начинающие практики, все это может легко причинить вам вред. Поэтому не выбирайте просто уединенное место и не отправляйтесь туда медитировать. Это даже опасно: в этом случае ваш ум станет странным, ненормальным.

Вначале у вас очень мало заслуг и очень много отпечатков негативной кармы. Поскольку вы имеете большое количество отпечатков негативной кармы, то при встрече с мельчайшим условием эта негативная карма проявляется, и вы испытываете страдание. Например, если ваше тело покрыто ранами, тогда, если вы продвигаетесь в толпе, это очень опасно для вас. Любое касание к вашему телу причиняет вам боль. Поэтому для человека, у которого очень много негативной кармы, каждое неправильное слово очень опасно, оно способствует проявлению негативной кармы, это как раны на теле. Вначале вы подобны человеку, тело которого покрыто ранами. Поэтому вам очень важно найти такое место, в котором внешние условия не будут вам угрожать. У настоящего йогина нет ран в уме, потому что он долго выполнял очистительные практики и копил заслуги. Такой йогин может спать на кладбище.

А если вы идете на кладбище с большим даммару, то я думаю, что это опасно для вас, потому что у вас очень мало заслуг и очень много негативной кармы. Это возможно для



хорошего практика, но вы к этому не готовы. Я уже говорил вам, что не нужно сразу заниматься тантрической практикой. Вам нужен Учитель. Это возможно в том случае, если вы находитесь с группой, в которой присутствуют реализованные практики, а одному человеку заниматься такой практикой очень опасно. Я это говорю ради вашего блага. Я не против тантры, но пока не нужно делать все сразу. Вначале будьте осторожны с кладбищами. Не играйте в игры с вредоносными духами – это не шутка! На кладбищах обитают черные, злые духи, это очень опасно. С ними шутки плохи. Поэтому с людьми лучше поддерживать ровные, но не очень близкие отношения, потому что некоторые люди могут быть очень злопамятны. Они продолжают существовать после смерти в виде злых духов. Вы этого не знаете и думаете, что не видите духов. Но некоторые духи очень опасны, они хранят злую память в течение даже пяти жизней: преследуют вас из жизни в жизнь и мешают вам. Это то, что я хотел бы вам сказать, поскольку вы этого не знаете. В особенности опасно получить тантрическое посвящение, далее начинать выполнять гневные мантры, и с этим отправляться на кладбище – это самоубийство. Так поступать категорически нельзя! Очень важно порождать сострадание. Даже если вам вредят, порождайте сострадание. Вы не должны выполнять гневную практику тантры, так как у вас нет квалификации. Такую практику необходимо выполнять с великим состраданием, а не с эгоистическим умом. Это мой для вас совет. Старайтесь в своей практике занимать настолько умеренную позицию, насколько можно.

Итак, первое – это благословленное место. Второе – это подходящее, тихое место, где нет никаких шумов. Это место, далекое от толпы. Говорится, что когда йогин практикует в обществе, то, хотя у него есть определенная стабильность, но все равно для него есть недостатки, ущерб в этой практике.

А для новичка лучше выбрать не только благословленное, но и уединенное место. Потому что это предоставит вам очень хорошие условия для развития благих качеств вашего ума. У нас есть такое место на Байкале.

В некоторых тантрических текстах говорится о том, что хорошее место должно быть следующим: оно должно находиться рядом с озером, рядом с лесом, там должны быть горы, цветы, место должно быть чистым. Наше место на Байкале имеет все эти качества. Сзади располагаются горы, впереди – озеро Байкал. Это место окружено лесами, там много цветов, чистый воздух, и не грозит опасность со стороны диких животных. Еще одно качество благоприятного места – пища в этом месте должна быть легко доступной. Наше место также имеет это качество. Итак, наше место на Байкале обладает всеми пятью качествами, которые объясняются в тантрических текстах, в тексте «Срединные стадии» Камалашилы. Поэтому для вас, если вы захотите медитировать, самое лучшее отправиться именно в это место. Не выбирайте для медитации какое-то другое место, которое вам просто больше понравилось.

Далее, в этом месте вас должны окружать духовные практики, которые придерживаются с вами одинакового образа мышления, имеют чистую преданность Учителю, те, кто не нарушил преданность Учителю. Если там присутствует хотя бы один человек, который нарушил преданность Учителю, то он будет распространять загрязнение, подобное радиации. Это очень опасно. Вы также об этом не знаете. Если во время вашей практики в этом месте кто-то говорит какие-то слова против Духовного Наставника, скажите этому человеку: «Пожалуйста, либо сохраняйте чистую преданность Духовному Наставнику, либо покиньте это место, потому что мы, ученики, хотим жить здесь в гармонии, а нарушение преданности Учителю помешает реализациям». Вам не нужно спорить с этими людьми. Но там есть определенные загрязнения, и вам нужно как-то их избежать.

Однажды Кхедруб Ринпоче со своими учениками отправился в одно место. По пути им встретился храм, который построил человек, нарушивший преданность учителю. У

Кхедруба Ринпоче было ясновидение очень высокого уровня. Он также знал о загрязнениях, которые не способны увидеть люди – даже в отношении каких-то обычных видов загрязнений мы способны знать не обо всем. Кхедруб Ринпоче сказал своим ученикам: «Сейчас мы приближаемся к месту, где стоит храм, построенный человеком, нарушившим преданность учителю. Когда мы будем проходить это место, не смотрите в сторону этого храма, потому что там есть определенное загрязнение». Когда они уже почти подошли к этому месту, никто не смотрел в направлении этого храма. Они смотрели в другую сторону, начитывали мантры и быстро прошли это место. Так, в итоге, никто не подвергся этому загрязнению.

Поэтому очень важно, чтобы в том месте, где вы медитируете, вас окружали практики, которые сохраняют с вами один образ мышления, сохраняют чистую преданность Учителю, сохраняют гармонию друг с другом. Подлинные ученики уважают всех духовных учителей. Вам нужно уважать всех духовных учителей, и буддийских и не буддийских, потому что они все стараются помогать людям. Если кто-то из духовных учителей вредит другим, не думайте о нем. А если кто-то из них немного помогает другим – уважайте такого человека. Уважать – не означает следовать всему тому, что говорят эти люди. Следуйте тому, что указывает вам ваш Духовный Наставник. А в отношении уважения – уважайте всех учителей. Если вы будете следовать всем, то практиковать вам будет очень трудно: один учитель скажет, что нужно идти налево, а другой – направо. У вас одно тело, как вам быть?

Итак, вы находитесь в этом подходящем месте. Далее, каким образом вам следует правильно подготовить дом для медитации? Это тоже подготовка. Дом для медитации должен быть очень чистым. Это очень важно. В этом доме постоянно должен сохраняться приятный запах. Поэтому вы зажигаете благовония, поскольку с того момента, как вы начинаете свою практику медитации, в особенности практику необычной гуру-йоги, в месте, где вы выполняете эту практику, присутствуют защитники Дхармы, даки, дакини, божества. А им тяжело переносить неприятный запах, исходящий от нашего тела. Итак, вы зажигаете благовония в этом месте. Запах индийских благовоний не очень хороший. Выбирайте тибетские благовония, но не все: в Дхарамсале, в Минцеканге готовят благовония очень высокого качества в соответствии с тантрическими текстами. Запах этих благовоний успокаивает ум. Подобные вещи объясняются в текстах. В некоторых текстах упоминаются также целебные благовония. Для этого благовония должны быть очень высокого качества. В Минцеканге готовят такие благовония. Если хотите найти хорошие благовония, старайтесь найти такие. В настоящий момент, благодаря Его Святейшеству Далай-ламе, они готовят подлинные благовония, и также готовят подлинные лекарства. Что будет в будущем, я не знаю, но пока эти традиции сохраняются. Наши центры, постарайтесь для учеников, для всех желающих найти благовония высокого качества, целебные благовония, чтобы помогать людям.

Затем вы устанавливаете алтарь следующим образом: в центре размещаете изображение Будды, справа от него ставите изображение вашего Духовного Наставника, вокруг – изображения божеств. По краям алтаря вы ставите изображения двух защитников Дхармы. На алтаре крайне важно иметь изображения защитников. Один мужской защитник Дхармы, другой – женский защитник Дхармы.

Вы делаете очень красивый алтарь, красиво расставляете чашечки с подношениями, готовите торма.

Затем вы готовите место, на котором будете сидеть: вы должны поставить деревянный щит – не очень высокий, но и не слишком низкий, чтобы вы не сидели на земле. На этом деревянном щите вы рисуете свастику. Далее, поверх свастики вы кладете квадратное сидение, которое слегка приподнято сзади.

На это сидение вы садитесь в семичленную позу Вайрочаны, которой учил Марпа – она очень важна. Марпа говорил: «Даже наставления, которые я даю по семичленной позе Вайрочаны, превосходят многие наставления других мастеров в Тибете». Мы следуем традиции Ламы Цонкапы, в которой линия передачи тантры восходит к таким мастерам как Марпа, Миларепа, Наропа, Тилопа и далее – к великим мастерам Индии. Лама Цонкапа говорил, что тантрическая линия передачи, линия Марпы, Миларепы – это чистое золото без каких либо примесей. Если мы говорим о тантрической линии в традиции Лама Цонкапы, то Лама Цонкапа получил учение по двум линиям: одна – длинная линия, а другая – короткая. Длинная линия – это учение, которое перешло от индийских мастеров, Марпы, Миларепы, а короткая – это линия передачи тантры, которую Лама Цонкапа получил напрямую от Манджушри. Поэтому эта линия передачи тантры в традиции Ламы Цонкапы очень свежая, очень могущественная.

Итак, в этой семичленной позе Вайрочаны вы в первую очередь садитесь со скрещенными ногами – это полный лотос или полу-лотос. Второе: ваша правая рука находится поверх левой. Вы соединяете два больших пальца. Когда вы соединяете два больших пальца, я не знаю всех тонкостей этого механизма, но это оказывает особое влияние на ваше тело: энергии в вашем теле начинают циркулировать очень гармонично. Ваша правая рука символизирует метод, а левая рука символизирует мудрость. Когда вы соединяете руки, то это символизирует союз метода и мудрости. Когда вы садитесь в эту позу, вспомните о союзе метода и мудрости: «Чтобы развивать свой ум, чтобы избавить свой ум от болезни омрачений, мне необходимо иметь союз метода и мудрости». Помните об этих двух моментах. Без союза метода и мудрости для вас это невозможно. Думайте так: «Я медитирую, чтобы породить метод и мудрость, а не для того, чтобы просто отдохнуть в уме».

Сидеть с четками в руках без всякой цели – это не медитация. У вас должна быть цель, и вашей целью должно быть порождение метода и мудрости с помощью вашей медитации. Цель медитации – это порождение метода и мудрости. Почему? Это делается для достижения долгосрочных целей – либо для достижения состояния будды, либо для освобождения от сансары. Здесь необходимо понимание философских воззрений основы, пути и результата. Основа – это ваше тело и ум, что касается пути – это метод и мудрость, а результат – это безупречные тело и ум, которые являются источниками счастья для всех живых существ. Это в краткой форме изложение основы, пути и результата.

Если вы пребываете в позе Вайрочаны с такой философией, то вы по-настоящему занимаетесь медитацией. А в противном случае это не медитация. Это просто игры маленьких детей.

Далее, ваша спина должна быть прямой. Поскольку мы практикуем тантру, то наши каналы не должны быть заблокированы, они должны быть расправленными, прямыми. Поэтому поддерживать прямую спину очень важно. В особенности, когда вы медитируете на ясный свет, на махамудру, ровное, прямое положение вашего тела увеличивает в вашем уме интенсивность, ясность. Ясность в уме становится очень эффективной. А если вы сгибаетесь, то потихоньку ваш ум притупляется. Тогда вы переходите к сонной медитации. Когда вы медитируете на махамудру и дзогчен, здесь очень важно, чтобы ваш ум был крайне бдительным. Таким же бдительным, как ум оленя, когда он чувствует опасность: он слышит все звуки, доносящиеся откуда-то издалека. Настолько бдительным является его ум! Медитируйте точно так же, как олени, которые находятся в опасности, и тогда вы сможете пережить ясный свет. Это очень хороший совет, который давали мастера прошлого. Говорится, что если вы медитируете как свинья после того, как она поела, то невозможно

достичь реализаций.

Далее, плечи должны быть расправлены. Вы не должны нагибаться, вы должны держать ровными плечи – и это также имеет эффект при медитации на махамудру. Голова слегка наклонена вперед. Глаза наполовину закрыты, то есть не полностью закрыты. Очень важно, чтобы ваши глаза были наполовину закрыты. Вы закрываете глаза наполовину, но при этом не смотрите вокруг. В этот момент ваше зрительное сознание не должно функционировать, вы основной упор делаете на ментальном сознании. Например, если ваш ум на чем-то концентрируется, то в этом случае вы не слышите звуков. Своими глазами вы также ничего не видите. Вам нужно поступать именно так.

Ваш рот не должен быть полностью закрыт, но и не должен быть полностью открыт. Слегка приоткройте свой рот, чтобы поступал свежий воздух. Язык должен касаться верхнего неба, чтобы у вас во рту не скапливалась слюна, чтобы она уходила. В настоящий момент эта позиция языка не так важна, но когда вы добьетесь определенной концентрации, то здесь очень важно будет сохранять правильную позицию языка, чтобы это не отвлекало вас от медитации. Такова семичленная поза Вайрочаны.

Я хотел бы сказать новым ученикам, что, поскольку у вас нет текста Гуру-Пуджи, обратитесь с просьбой к центру. В центре вам дадут этот текст по Гуру-Пудже, чтобы вы начали выполнять свои обязательства с сегодняшнего дня. Я могу вам сказать с уверенностью на 100%, что с сегодняшнего дня открываются двери к вашему счастью. С этого дня вы начинаете использовать невероятное поле вашего ума для того, чтобы вырастить на нем богатый урожай состояния будды. До этого дня вы не использовали невероятное поле вашего ума. На внешних полях вы выращивали очень много всего, и чего вы в итоге достигли? Вы не понимали, что у вас есть такая невероятная территория – поле вашего ума, на котором можно вырастить богатый урожай. Это то, что по-настоящему вам принадлежит. Это принадлежит только вам. Вы настоящий владелец этого, но вы этого не используете. Такую невероятную территорию вы не используете, но берете в аренду чужую территорию, и используете чужую территорию. Работаете, работаете на ней, а толку нет. Это ошибка.

Вы должны сказать: «Мне невероятно повезло. С этого дня я буду использовать очень большую территорию: поле своего ума. Буду выращивать на нем богатый урожай. Тогда жизнь за жизнью я никогда не буду испытывать недостатка в еде, в чем-то материальном, в счастье». Поэтому, если вы хотите счастья, вам нужно научиться тому, каким образом создавать причины счастья. Нет метода, который превосходил бы метод использования поля своего ума для выращивания богатого урожая заслуг. Это самый лучший метод обретения причин счастья.

Это мои сердечные наставления для вас. Они очень просты, но также очень практичны. Вначале займитесь простой практикой, и далее постепенно вы сможете заниматься все более и более сложными практиками.