

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Вам недостаточно мотивации, связанной только лишь с укрощением, оздоровлением своего ума. Породите также альтруистическую мотивацию: «Для того чтобы принести благо всем живым существам да смогу я достичь состояния будды. С этой целью я сегодня получаю учение. С такой альтруистической мотивацией, не эгоистичной, а сострадательной мотивацией, для того чтобы по-настоящему суметь принести благо всем живым существам, сегодня я получаю это учение». Думайте так: «Пусть мои тело, речь и ум станут настоящим источником счастья для всех живых существ. Для этого мне необходимо развить весь потенциал своего ума». Когда вы полностью разовьете потенциал своего ума, это и будет состоянием будды. В это время вы по-настоящему станете источником счастья для всех живых существ. В настоящее время это самые эффективные действия, которые вы можете осуществлять в своей жизни. Если в текущей жизни вы в течение месяца выполните ретрит со странной мотивацией, это не будет очень эффективным. А если с такой правильной мотивацией вы получаете учение, то это становится эффективным. Итак, каждый раз, когда вы получаете учение, зарождайте правильную мотивацию, тогда постепенно вы станете профессионалом в порождении хорошей мотивации перед тем, как чем-то заняться для блага живых существ.

Если вы получаете учение с такой целью, то каждую минуту получения учения вы накапливаете высокие заслуги, и слушание учения становится очень важным. Это – практика. В первую очередь нужно практиковать таким образом, чтобы натренироваться порождать правильную мотивацию перед любым хорошим делом, которое вы совершаете. Это очень важное и полезное умение – порождать правильную мотивацию для накопления высоких заслуг. Это мой совет и сущностное наставление для вас.

Когда вы делаете что-то хорошее, делайте это с правильной мотивацией, с альтруистической мотивацией. Тогда результат будет невероятным. Вам не нужно делать слишком много. Если вы ленивы – ничего страшного, если вы любите спать – можете спать. Но когда вы делаете что-то хорошее, то искренне делайте это с альтруистической мотивацией, с заботой обо всех, а не только о себе, о своем уме. Рассматривайте себя в качестве примера: «Я хочу счастья, не хочу страдать, и точно также этого хотят все остальные. Как я под контролем омрачений причиняю вред другим, точно также другие люди, другие живые существа под влиянием омрачений делают что-то вредоносное. По природе они неплохие, и я по природе тоже неплохой, даже если иногда злюсь. Пусть никто не страдает. Пусть все избавятся от этой болезни омрачений. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. С этой целью сегодня я получаю учение и с этой целью выполняю практику».

Очень важно запомнить наизусть слова Шантидевы: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму».

Это вам нужно чувствовать внутри, но снаружи ведите себя как обычный человек, не ведите себя так, как будто вы очень добрый. То есть не ведите себя как святой человек, а ведите себя так, как будто вы можете также и разозлиться.

Теперь что касается практики Дхармы. Практика Дхармы не похожа на то, как вы заказываете еду в ресторане. В ресторане вы смотрите в меню и говорите: «О, эту еду я уже пробовал, это неинтересно. А что-то новое в меню есть? О, новая еда! Это я хочу!» Так вам не следует практиковать. Не думайте так: «Эту практику я уже сделал, такую-то практику я тоже уже сделал. А вот это новая практика, я хотел бы сейчас сделать ее». Это неправильный подход.

Практику Дхармы нужно принимать так же, как вы принимаете лекарства. Нравятся они вам или нет, вам необходимо принимать их каждый день. Это не вопрос вашего интереса, это

вопрос исцеления от болезни. Вам необходимо пропить полный курс определенных лекарств, принимать их каждый день, а уже после этого доктор пропишет вам другое лекарство. Точно так же, как вы принимаете лекарства, выполняйте те практики, которые дает вам ваш Учитель. Не думайте о том, нравятся они вам или нет, а думайте о том, что они полезны для исцеления болезни. Когда вы принимаете обычные лекарства, то вы чувствуете, что ваше тело становится более крепким, более здоровым. Точно также, когда вы принимаете духовные лекарства, то есть выполняете практику, ваш ум становится более здоровым, более умиротворенным. Когда вы видите на собственном опыте, что это не что-то теоретически обоснованное, но также обосновано и практикой, это делает вашу решимость неколебимой. Вы это видите на собственном опыте и говорите: «Год назад у меня было такое-то состояние ума, а через год я достиг того-то и того-то». Вы видите, что это действительно практично, полезно для вас. Тогда у вас появляется больше энтузиазма в практике, больше вдохновения, и практика становится более надежной.

Насколько эффективной является ваша практика, в первую очередь, зависит от общего понимания философии. Благодаря общему пониманию философии вы обретаете глобальное видение общего направления, чтобы не потеряться. Вам необходимо общее понимание философии, но также необходимы сущностные наставления – они указывают вам техники, с помощью которых вы достигаете реализаций. Сущностные наставления, которые по-настоящему помогают развить ваш ум, вы можете услышать только из уст вашего Духовного Наставника, который сам имеет опыт. А если у Духовного Наставника нет опыта, то сущностные наставления останутся сухой информацией.

Поэтому учение по философии, сущностные наставления, а также практика, медитация – все это является одинаково важным. Вы не можете сказать, что что-то одно из этого важное, а остальное неважное. Все это является равно важным. Так же как с органами в вашем теле: вы не можете сказать, что ваши глаза важнее языка, или что язык важнее, чем уши, и так далее. Все органы одинаково важны.

В отношении Учений Будды говорить, что одно учение выше, а другое ниже – это оскорбление Учения Будды. Все учения одинаково важны. В Ламриме говорится, что каждое Слово Будды предназначено для практики. Если вы говорите, что какое-то одно Слово Будды невозможно применить на практике, то есть оно не предназначено для практики, то в этом случае вы оскорбляете Дхарму и накапливаете тяжелейшую негативную карму, тяжелее, чем убийство тысячи архатов. Поэтому, мой вам совет: когда у вас появляется определенное понимание Дхармы, и вы выполняете какую-то определенную практику, есть опасность, что вы привяжетесь к этой практике и из-за этого начнете оскорблять какие-то другие учения, другие практики. Так никогда не поступайте.

Например, изучая философию, вы достигли понимания воззрения Мадхьямики. При этом не говорите, что воззрение Читтаматры – это бесполезное воззрение. Потому что оно также необходимо и очень полезно. Здесь вы можете сказать, что какое-то определенное положение противоречит логике. В этом случае вы не оскорбляете Дхарму, вы просто не принимаете этого. Вы думаете: «Может быть, для других людей такое утверждение было бы полезно, но я не могу с ним согласиться». Вы не говорите: «Это учение плохое». Таким образом, я могу вас защитить от очень большого количества тяжелой негативной кармы, которую иногда вы можете накопить во имя буддизма. Теперь вернемся к учению, но эти советы не забывайте.

В комментариях по необычной гуру-йоге, которая является союзом блаженства и пустоты, мы подошли непосредственно к практике. Сама практика объясняется в двух главах: первая

глава – что вы делаете во время сессии; вторая глава – что вы делаете в перерывах между сессиями.

То, что вы делаете во время сессии, объясняется в трех главах: сессия делится на подготовку, саму практику и завершение.

В буддизме говорится, что мощь практики, которую вы выполняете во время сессии, зависит от того, насколько хорошо вы выполнили подготовку. Все великие мастера прошлого говорят, что подготовка очень важна, и вам необходимо искренне, по-настоящему качественно выполнить подготовку. Тогда и сама практика естественным образом станет очень эффективной и принесет вам результат. В наше время многие люди выполняют определенные практики, вы могли об этом слышать, но очень немногие достигают результата. Почему? Потому что они плохо выполняют подготовку.

Различают большое количество разных уровней подготовки. Если вы выполните все виды этой подготовки, а также выполните подготовки очень высокого уровня, то тогда сама практика пройдет как будто за одну минуту, но будет очень эффективной. Если вы выполняете практику с такой подготовкой, в которой ваш ум охвачен пониманием непостоянства и смерти, то есть вы думаете, что можете умереть в любой момент, в этом случае сама практика становится невероятно мощной.

Много лет назад, когда я медитировал в горах, я выполнял практику, но, что касается подготовки, я чувствовал, что выполнял ее не очень хорошо, примерно, как вы: сидите, начитываете мантры, а потом смотрите – сколько времени еще осталось до конца сессии. Ретрит проходил не очень эффективно, хотя я находился в горах. Это было, конечно, гораздо лучше, чем совсем ничего не делать, но я замечал, что практика проходит не очень эффективно. Заниматься в ретрите – очень хорошо, вы тоже так делайте – это во много раз лучше, чем ничего не делать, и в миллион раз лучше, чем вредить другим. Я не говорю, что ваша практика – это что-то плохое, но она не эффективная, результат маленький.

В качестве благословения моего Духовного Наставника однажды ночью я увидел уникальный сон. В этом сне я увидел в небе лицо, и это лицо взглянуло на меня. Там было только лицо. Это было лицо женщины, она взглянула на меня и сказала: «Ты умрешь через три дня». Обычно я не верю снам, я думаю, что сны – это нонсенс. Но здесь, когда проснулся, я подумал, что это очень особенный сон, это знак того, что видимо, я умру через три дня. Я сказал себе: «Мне осталось жить только три дня, поэтому необходимо практиковать искренне, готовиться к следующей жизни». После этого восемь мирских дхарм покинули мой ум, исчезли. До этого я старался бороться со своими мирскими дхармами, но было очень трудно. Сколько бы я ни прилагал усилий, они возникали снова. «Слава, репутация – это не главное, в них нет пользы» – вот так я рассуждал логически, но большого эффекта не было. Непостоянство и смерть – это настоящее сильное лекарство.

В Ламримае говорится о непостоянстве и смерти, и сам Будда говорил, что непостоянство и смерть – это самое лучшее осознание. То есть помнить о непостоянстве и смерти – это самое лучшее памятование. И я увидел, что на эти три дня это осознание полностью устранило мирские дхармы из моего ума. Я чувствовал, что у меня в уме появилось определенное противоядие. А до этого я толкал восемь мирских дхарм, но иногда восемь мирских дхарм толкали меня обратно: иногда я падал, иногда падали они – на равных. А тут все они исчезли, умерли в один момент – просто невероятно! Здесь я увидел, что непостоянство и смерть – это настоящее противоядие, благодаря нему восемь мирских дхарм больше не появлялись в моем уме в течение этих трех дней. Я подумал: если таким противоядием является реализация непостоянства и смерти, то, что же будет, если мне удастся обрести

мудрость познающую пустоту, развить бодхичитту – это было бы чем-то невообразимым! Невероятно! Даже словами не выразить! Качества этого невероятны!

В течение этих трех дней, какую бы практику я ни выполнял, благодаря хорошей подготовке, сама практика тоже становилась эффективной. Что бы я ни делал: практику сутры, практику тантры – йогу божества – я практиковал их более эффективно. Итак, в конце третьего дня, когда оставалось два часа до двенадцати часов ночи, я подумал: «Мне осталось жить всего два часа, видимо это был знак моей смерти» – и лег в позу льва. А на следующее утро я проснулся – я не умер. Тогда я подумал: «А, это не ненастоящий знак смерти». Так вернулась концепция постоянства, мысли о том, что я буду жить долго. И так началась лень. Как только появилась концепция постоянства, тут же начала проявляться лень, а также возникла забота о славе и репутации, мысли о том, что репутация также очень важна.

Я вижу очень ясно, что восемь мирских дхарм возникают на основе концепции постоянства. Если концепция постоянства в уме сильна, то восемь мирских дхарм возникают очень легко. Это мое практическое наставление для вас. Будьте осторожны с концепцией постоянства, сделайте ее слабее.

Сущностное наставление мастеров Кадампа состоит в том, что каждый вечер перед сном они переворачивали свою чашу вверх дном. Это очень-очень важное сущностное наставление. Для вас это более важное наставление, чем, если бы я сказал, что во время сна вам нужно объединять свой ум с Дхармакаей вашего Духовного Наставника и пребывать в Дхармакае. Для вас это было бы неэффективно, потому что у вас нет никакой подготовки. «Пребывайте в этой Дхармакае, вы – изначальный Будда». Вам еще слишком рано делать такую практику. Потому что у вас очень сильна концепция постоянства, очень силен эгоистичный ум, сильно неведение. У вас нет понимания философской теории даже с точки зрения какой-то одной школы, нет правильного понимания.

Это сущностное наставление – когда мастера Кадампа перед сном переворачивали свою чашу вверх дном и думали при этом: «Кто знает, проснусь я завтра утром или же умру?» Это правда – прошлой ночью люди заснули, а сегодня утром их уже нет среди живых. Можно посмотреть в интернете, сколько за эту ночь умерло людей. Это правда: за ночь умерло очень много людей. Это факт! Если это факт, то почему так не может произойти со мной? В течение дня сколько людей умирает! Это реальность. Кто знает, может быть, умру и я? Поэтому, если для вас это возможно, то мой вам совет – всегда имейте при себе такую чашу. В особенности во время ретрита. Во время ретрита с вами всегда ваша кружка. В это время, во время ретрита, об этом не забывайте: когда засыпаете, перед сном переворачивайте свою кружку. Ваша кружка должна служить объектом, который напоминает вам о непостоянстве и смерти. Вам нужно все организовать так, чтобы каждый объект порождал у вас такие воспоминания.

Почему тантра очень эффективна? Одна из причин такова: какой бы объект вы ни увидели, этот объект вам напоминает о каком-то специфическом противоядии от омрачений. Поэтому тантра очень эффективна. Даже если вы просто увидите какой-то объект, он для вас что-то символизирует. Существует множество других техник. Но есть и такая, где каждый объект для вас – символ.

Когда вы практикуете тантру, вам все время нужно держать колокольчик и ваджру. Если хоть на один день вы расстаетесь с этими объектами, с колокольчиком и ваджрой, в этом случае вы нарушаете самую не расставания с тайными объектами. Итак, они все время должны быть с вами, и когда вы держите колокольчик и ваджру, или просто смотрите на

них, они все время должны напоминать вам о методе и мудрости. Поэтому здесь эффективность становится очень высокой.

Колокольчик символизирует мудрость, познающую пустоту. Когда вы звоните в колокольчик и слышите его звук, то это звук пустоты – он напоминает вам о том, что феномены не существуют такими, какими являются вам. Они пусты от самобытия. А ваджра символизирует метод. Различают два метода, и ваджра их символизирует – это метод в сутре и метод в тантре. Метод в сутре – это бодхичитта, а метод в тантре – это йога божества и иллюзорное тело. Об этих методах вы должны помнить.

Также как вы держите при себе объекты – колокольчик и ваджу, вам необходимо иметь при себе такую чашу, которая являлась бы символом непостоянства и смерти. Потому что во время жизни эта чаша все время с вами, вы ее используете. И однажды вы расстанетесь даже с этой чашей. Итак, эта чаша символизирует непостоянство и смерть. Во время ретрита каждый вечер не забывайте переворачивать эту чашу вверх дном – это тренировка. А когда вы просыпаетесь, вновь переворачивайте эту чашу правильно, и думайте: «Сегодня я не умер и использую эту чашу. Я использую эту чашу и свое драгоценное человеческое тело для блага всех живых существ». Если так вы выполняете ретрит с хорошей подготовкой в качестве осознания непостоянства и смерти, то и сама практика станет эффективной. Но здесь вам важна подготовка не только в отношении непостоянства и смерти, также важна сильная преданность Учителю, тогда практика станет еще мощнее.

Итак, мы с вами рассматриваем саму практику, которая делится на три этапа: это подготовка, непосредственно сессия и заключение. Подготовку, поскольку она очень важна, мы рассматриваем очень подробно, она рассматривается в двух главах: это обычная подготовка и необычная подготовка. Обычная подготовка также рассматривается в двух главах. Это называется сущностными наставлениями.

Если вы будете делать все в точном соответствии с тем, что написано в этом тексте, то невозможно, чтобы к вам не пришли реализации. Я могу это утверждать на сто процентов! Но если вы будете выполнять практику, не имея хорошей подготовки, будете выполнять что-то противоположное тому, что написано в этом тексте по необычной гуру-йоге, который является собранием большого количества сущностных наставлений мастеров прошлого, то в этом случае вы достигнете очень странных реализаций. Этот текст был написан одним учителем, но он изложил не собственное воззрение, он собрал все сущностные наставления великих мастеров прошлого. Без каких-либо противоречий он изложил их в гармонии так, что они поддерживают друг друга. Поэтому говорится, что если вы выполняете медитацию, которую не выполняли великие мастера прошлого, то вы достигнете реализации, которой не достигали великие мастера прошлого. Это очень опасно. Такие реализации вам не нужны.

Различают два вида обычной подготовки: первый – поиск подходящего места и проверка мотивации, второй – порождение прибежища и бодхичитты. Это очень важные подготовки.

Что касается первого – поиска подходящего места и проверки мотивации, то я уже объяснил вам, как найти подходящее место, как правильно сесть в семичленную позу Вайрочаны. Я вам объяснил, как выполнять девятикратную дыхательную йогу, а также тонкую дыхательную йогу, когда вы устанавливаете свой ум в обнаженном состоянии.

Вам нужно понимать, что это обнаженное состояние ума все еще не является ясным светом. Что касается нашего ума, в настоящий момент в нем очень много концептуальных мыслей – грубых концепций. Эта техника подобна лодке – я уже объяснял вам – если лодка проплывает в океане, то она как бы разрезает воду. В этом случае одна волна уже ушла, а

другая еще не успела прийти. В промежутке между этими волнами вы можете увидеть более глубинную часть океана. Точно также эта техника – дыхательная йога подобно такой лодке как бы уничтожает, устраняет ваши концепции. Одна концепция у вас уже закончилась, а другая не успела прийти, и в этом случае вы можете увидеть обнаженную природу своего ума.

Обнаженное состояние ума – это состояние ума, в котором нет никаких концепций, но его нельзя назвать драгоценным. Не надо думать, что это что-то особенное. Это просто обнаженное состояние ума – как сырой материал, из которого вам необходимо создать драгоценное состояние ума. Этот нейтральный ум необходимо побудить бодхичиттой – тогда он станет драгоценным. Далее обнаженное состояние ума должно познать природу самого себя. В этом случае оно станет драгоценным. Когда оно будет становиться все тоньше и тоньше, то также будет становиться все драгоценнее и драгоценнее. А если вы не знаете, как использовать это драгоценное состояние ума, то ум станет грубым.

Что касается аналитической медитации, то вы можете ее выполнять, но вы не должны ее делать подобно тому, как в реке плышет большая рыба, взбаламучивая воду. Аналитическую медитацию нужно выполнять так, как будто в пруду плышет очень маленькая рыбка: она плышет, но при этом не баламутит воду. Такое умение вам необходимо обрести. Умные ученики извлекают очень много наставлений из этих двух примеров. Последователи философской школы Саутрантика не дают очень много пояснений. Они всегда приводят примеры, и из этих примеров ученики извлекают что-то для своего понимания.

В техниках дзэн применяется палка. Почему это происходит – когда ученик пребывает в недвойственной медитации, учитель подходит к нему и ударяет его ученика по плечу? Если в настоящий момент вы зададите подобный вопрос практикам Дзэн, они ответят: «Это наша традиция». В действительности это не просто традиция, это имеет особый смысл. Во время медитации в уме ученика присутствуют концептуальные мысли. Когда учитель ударяет ученика палкой по плечу, то это как лодка, которая проезжает по воде – появляется промежуток между концептуальными мыслями: одни мысли уже ушли, а другие еще не пришли. В этот момент появляется шанс увидеть обнаженную природу своего ума. Но это еще не является ясным светом. Многие люди думают, что это ясный свет, но это еще очень далеко от ясного света. Например, в науке: очень мелкие частицы – это еще не атомные или субатомные частицы. Человек, который не знает, что такое атомные и субатомные частицы, увидев какие-то очень маленькие частицы, думает: «Они такие маленькие, наверное, это субатомные частицы. Я смогу получить от них атомную энергию». В науке знают, что видимые предметы, даже очень маленькие – это далеко не атомы.

Точно также в отношении ума ясного света: это настолько тонкое состояние ума, что оно даже тоньше, чем субатомные частицы на материальном уровне. Использовать атомную энергию нелегко, это очень трудно. А если вы не знаете, как ее правильно использовать, то это становится очень опасным. Вы знаете, что атомная энергия очень мощная, но если вы не можете ее правильно контролировать, то это может привести к катастрофе, например, такой, которая произошла в Японии во время цунами. Поэтому сейчас стоит большой вопрос: «Стоит ли использовать атомную энергию?»

Точно также научиться использовать ясный свет нелегко. Шантидева говорил, что познать пустоту нелегко. Поэтому, если вы объясняете пустоту тем людям, которые не подходят для таких объяснений, то тем самым нарушаете один из обетов бодхичитты. Теория пустоты подобна бриллианту на голове змеи. Если вы не знаете, как правильно схватить эту драгоценность с головы змеи, то есть опасность, что змея вас укусит. Однако если вы знаете все об опасности, но также знаете все о преимуществах, тогда вы реалистичны. В любой сфере так. В любом бизнесе есть определенная опасность риска, но также есть и

определенные преимущества. Тогда вы будете принимать правильные решения. Если вы знаете только преимущества, а об опасности ничего не знаете, то это может плохо кончиться. Если вы знаете только об опасности, а о преимуществах не знаете, то вы скажете: «Я не хочу этого бизнеса!» Настоящие знания – это когда вы знаете о двух сторонах, то есть знаете об опасности, о недостатках, то также знаете и о преимуществах, о хорошей стороне.

Например, бить ученика палкой в неподходящее время – очень опасно: когда ученик по-настоящему обретает все более и более тонкое состояние ума, в этом случае если резко ударить этого человека по телу, то это может привести к сердечному приступу и даже к внезапной смерти. Из моего собственного опыта я могу сказать, что когда ум становится все тоньше и тоньше, то даже звон будильника очень опасен. От этого сердце начинает сильно биться. Потому что, когда ум становится все тоньше и тоньше, то все движения тела становятся все более и более тонкими, все более и более замедленными. В этом случае резкие звуки, резкие удары очень опасны.

Когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума, то думаете, что прошлое ушло в историю, а будущее – это нечто тайное, оно еще не наступило. Вы пребываете в настоящем моменте – в реальности. Реальность – это текущий, настоящий момент. Каждый текущий миг – это реальность. Каждый миг уже в следующий момент уходит в историю. Таким образом, пребывайте в текущем состоянии ума. Но это все еще не является абсолютной природой вашего ума. Это очень грубая техника. Это не махамудра, не дзогчен. Это нечто еще очень далекое от махамудры и дзогчена. Настоящие махамудра и дзогчен – это путь видения, когда ваш наитончайший ум напрямую познает природу самого себя. В настоящий момент вы очень далеки от махамудры и дзогчена. В тот момент, когда вы обретаете прямое постижение ясного света наитончайшим умом, в следующий же миг вы освобождаетесь от всех омрачений. Поэтому говорится об освобождении видением. Когда в махамудре и дзогчене говорится об освобождении видением, то здесь имеется в виду, что когда ваш наитончайший ум напрямую начинает видеть абсолютную природу самого себя, то в следующий миг вы полностью освобождаетесь от всех омрачений.

Многие люди это понимают так, что когда они увидят свой ясный свет, то в следующий миг они избавятся от сансары, и так они весь день проводят в поисках ясного света, стараются увидеть ясный свет. С точки зрения Прасангики Мадхьямики ум не может увидеть ум. Ум может почувствовать ум, но увидеть ум не может. Вы это знаете, например, в отношении грубого чувства любви: вы не способны увидеть любовь. Породите сильное чувство любви и постарайтесь увидеть любовь, и вы не сможете ее увидеть. Вы можете визуализировать сердце, но не можете сделать чего-то большего. Вы можете просто почувствовать любовь, но не можете увидеть любовь. Будда, наш Учитель, сам объяснял, как нам медитировать в соответствии с ситуацией. То есть, если объект медитации – это наш ум, то здесь мы не способны увидеть ум, мы можем почувствовать ум и пребывать с этим объектом. Также проводится медитация на любовь и сострадание.

Что касается ясного света, то вам необходимо испытать ясный свет или обнаженное состояние ума. Пребывайте в обнаженном состоянии ума. Если возникают какие-то искусственные концептуальные мысли, то не следуйте за ними, не отвергайте их. Тогда вы сможете пребывать просто в обнаженном состоянии ума. Такая техника используется для развития однонаправленной концентрации – шаматхи. Для шаматхи вы не стремитесь что-то использовать. Вы просто пребываете в нейтральном состоянии ума и развиваете концентрацию.

Есть также другие техники, в которых речь идет об объединении своего ума с умом Духовного Наставника. Это более высокие техники. Я вам объясню их когда-нибудь в будущем.

Итак, когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума – это нейтральное состояние ума, и чтобы практиковать необычную гуру-йогу, вам нужно это состояние ума сделать позитивным. Вначале вам нужно проверить свой ум, проверить правильную мотивацию – это очень важно. Лама Цонкапа говорил: «Какой бы духовной практикой вы ни занимались, есть два очень важных момента: в начале и в конце». О чем идет речь? В его «Сорока двух вопросах о духовной практике» это один из вопросов. Один великий геше из провинции Амдо написал текст – ответы на эти сорок два вопроса ламы Цонкапы. В ответ на этот вопрос он написал о двух моментах: в первую очередь – это порождение правильной мотивации, а в конце – это посвящение заслуг благу всех существ.

Итак, просто нейтрального состояния ума вам не достаточно. Необходимо породить очень высокое позитивное состояние ума. Когда вы, например, развиваете однонаправленную концентрацию, то, если ваше состояние ума нейтрально, это не страшно, потому что ваша цель – развить сосредоточение. Но когда вы выполняете практику необычной гуру-йоги, то ваша основная цель – это накопить очень высокие заслуги и очистить негативную карму, а также заложить в своем уме отпечатки всего пути. Поэтому вам необходимо породить позитивное состояние ума. Здесь, когда вы находитесь в нейтральном состоянии ума, вам нужно проводить анализ, но это не грубый анализ, подобный большой рыбе. Это очень тонкий анализ, тонкая аналитическая медитация, возможно, это даже не аналитическая медитация.

Обычно, когда речь идет о медитации, то мы говорим об однонаправленной концентрации и об аналитической медитации, а опытные мастера, которые знают, каким образом привести обнаженное состояние ума на путь, говорят о трех видах медитации. Третий вид медитации – это медитация как размышление, отражающая медитация. То есть здесь речь идет о некоем отражении в уме. Например, если смотреть на чашу, то она порождает отражение всей темы непостоянства и смерти. Если смотреть на ваджру, то она как бы отражает в уме весь метод. Это происходит так только с теми людьми, кто натренировался в этом. Потому что если в обнаженном состоянии ума вы начнете проводить анализ, то ваше состояние ума уже не будет обнаженным, оно станет грубым. Если проводить аналогию с рыбкой, то это должна быть очень маленькая рыбка. То есть в этом случае вам нужна такая техника, применяя которую, просто увидев какой-то объект, у вас возникло бы отражение, у вас порождалось бы чувство по отношению к этому объекту.

Если бы вы по-настоящему медитировали в горах, тот материал, который я вам сейчас даю, для вас был бы настоящими золотыми монетами. В наше время люди говорят о медитации много всякой ерунды, бесполезной для практикующих. Но если бы вы начали медитацию в горах, имея эти техники, то уже через час поняли бы, что это настоящее золото. Они основаны на опыте мастеров и эффективно развивают ум, вы увидели бы это сразу, поэтому их называют золотыми монетами. Я получил это учение от своего Духовного Наставника. Обычно такие наставления не передаются открыто, но здесь я передаю вам эти наставления.

Итак, вам нужно применять отражающую медитацию, может быть, так можно ее назвать. То есть вы думаете о трех видах медитации, все они очень важны: и развитие однонаправленной концентрации, и аналитическая медитация, и такая отражающая медитация.

Вначале вам необходимо выполнять именно аналитическую медитацию, когда вы анализируете что-то, чтобы породить убежденность. И как только вы уже обрели

убежденность, то после этого вам необходимо проводить такую отражающую медитацию. Потому что вам необходимо в течение дня медитировать на всю сутру и тантру, а это невероятно обширный пласт знаний. Если вы не знаете о такой отражающей медитации, а выполняете только аналитическую медитацию, то в течение дня вы даже не сможете прийти до темы тантры.

В Ламе Чопе, где приводятся строфы, напоминающие обо всех темах Ламрима, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, эти положения предназначены для такой отражающей медитации.

На данном этапе практики вам необходимо выполнять отражающую медитацию в повседневной жизни. Но, если у вас не появляется чувства убежденности в каком-то положении, то вы переходите к аналитической медитации, чтобы породить это чувство. А чтобы достичь реализации, вам необходимо однонаправленно сосредоточиться на этом положении. Чтобы достичь реализации в какой-то определенной теме, определенном положении, также очень важна аналитическая медитация. Поэтому вам нужно понимать, что такая отражающая медитация очень важна.

Теперь я вам объясню, каким образом с таким обнаженным состоянием ума выполнять отражающую медитацию. В комментариях к необычной гуру-йоге различают такие комментарии, как общий комментарий; комментарий, предназначенный для опыта; и опытный комментарий, когда наставник дает комментарий, исходя из собственного опыта.

Здесь я передаю вам комментарий, предназначенный для вашего опыта. Поэтому, когда вы получаете опытный комментарий, вам необходимо медитировать на то учение, которое вы получаете. Каждый день вам необходимо выполнять практику Лама Чопа, и в ее контексте выполнять какую-то медитацию. Проведите эксперимент, посмотрите, как это работает.

Вы садитесь в строгую позу, проводите дыхательную йогу и после этого ваш ум устанавливается в обнаженном состоянии. Далее проверьте состояние своего ума. Если в нем еще присутствует какой-то негативный фон, то тогда медитация не будет эффективной – скажется негативное влияние. То есть у вас не будет грубого негативного состояния ума, но будет определенное негативное влияние. Это можно продемонстрировать на следующем примере: поставьте чашку рядом с огнем, а затем уберите ее от огня и потрогайте эту чашку. Хотя огня нет, но эта чашка остается как бы под влиянием этого огня, она еще горячая.

Таким же образом, если вы сильно разозлились в какой-то ситуации на человека, то даже спустя какое-то время, даже если этого человека уже нет рядом, и вы даже не думаете об этой ситуации, но все равно у вас остается такое тонкое влияние гнева. Это называют плохим настроением. Гнева нет, но настроение плохое: чуть тронешь – и вы разозлитесь.

Если есть такое негативное влияние, то медитация для вас не будет эффективной, поэтому вам необходимо от него избавиться. Здесь просто дыхательной йоги недостаточно, вам необходимо породить определенное позитивное состояние ума, тогда это негативное влияние полностью исчезнет. Например, чашка, которая находилась под влиянием огня, остается горячей, но, если вы опустите ее в холодную воду, то все это негативное влияние полностью уйдет.

Когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума, то здесь вы не проводите грубого анализа, но проводите такую тонкую отражающую медитацию, которая должна перевести ваш ум в позитивное состояние. Проведем отражающую медитацию на строки из Ламы Чопы:

«Через порождение высшей чистейшей благой мысли,
Я и мои бесчисленные матери живые существа
Отныне и до самого просветления
Принимаем прибежище в Гуру и Трех Драгоценностях».

Здесь сущностное наставление состоит в том, что вы обнаженное состояние ума переводите в великое позитивное состояние ума. Панчен Лама говорил, что обнаженное состояние ума не является ясным светом, но для того чтобы пережить абсолютную природу ума, пережить ясный свет, вам необходимо накопить очень высокие заслуги. Практика Ламы Чопы – это подготовительная практика для достижения реализации махамудры. Если эту практику вы будете выполнять каждый день, то в более поздний период вашей жизни, в конце вашей жизни вы точно достигнете реализации махамудры. Даже если в течение жизни вы не переживали ясный свет, то во время смерти у вас будет это переживание. В этом случае вы будете пребывать в медитации на ясный свет – это на сто процентов так. У вас будет происходить естественный процесс, и вы сможете пережить ясный свет во время смерти. А многие мастера достигали высоких реализаций в бардо.

Когда вы покупаете дом или машину, вы очень осторожны. Сакья Пандита говорил: «Когда вы покупаете лошадь, вы очень осторожны: опрашиваете всех вокруг – не просто слушаете одного человека, чтобы не допустить ошибки. Если вы все-таки допустите ошибку, то это будет ошибка с вашей лошадью, а не ошибка с каким-то делом, которое имеет значение жизнь за жизнью. Но если вы ошибетесь с Дхармой, то в этом случае это будет ошибка в деле, которое вы ведете жизнь за жизнью. Здесь вам нужно быть очень осторожными и тщательно проводить исследование. Не верьте тому, что говорят люди, проверяйте сами – правда это или не правда. На собственном опыте проверьте: подлинное это учение или нет, приносит оно результат или не приносит». Поэтому проводить исследование очень важно. Если вы уже обрели убежденность, то тогда без всяких сомнений идите в одном направлении.

А теперь я вам объясню, каким образом выполнять отражающую медитацию. Отражающая медитация выполняется следующим образом. Вы пребываете в нейтральном состоянии ума и далее думаете: «В настоящем я обладаю драгоценной человеческой жизнью». То есть здесь вы не проводите подробного анализа, а просто эта тема должна как бы отражаться в вашем уме так же как вы, например, размышляете о прошлом: вы не проводите какого-то подробного анализа, а просто думаете, что в прошлом такой-то человек говорил то-то и то-то. Когда вы пребываете в обнаженном состоянии ума и думаете об этом положении, то оно отражается в вашем уме. В этом случае вы можете сохранять обнаженное состояние ума.

В обнаженном состоянии ума, если у вас возникает концепция, вы не следуете за этой концепцией. Она просто уходит. В этом случае вы все равно остаетесь в обнаженном состоянии ума. То есть здесь на пятьдесят процентов, а для вас – на семьдесят пять процентов, вы пребываете в обнаженном состоянии ума, а на двадцать пять процентов вам необходимо думать об этих положениях: как маленькая рыбка, когда она плышет в пруду. Здесь вы не думаете, а тема как бы отражается в вашем уме.

Вы размышляете так: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь. Я встретил подлинного Духовного Наставника. Я встретился с полным подлинным учением Дхармы, союзом сутры и тантры. Такая человеческая жизнь не продлится долго. Она очень драгоценна, но она не продлится долго. Однажды мне придется покинуть это тело, но мой ум продолжит существовать. Мой ум не прекратит существование, ум существует всегда, все время продолжает существовать. И то, где я обрету перерождение, определяет не бог, это

определяется моими собственными кармическими отпечатками. В настоящем у меня больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной. Есть очень большая вероятность, что я обрету рождение в низших мирах». Убежденность во всех этих положениях вы обретаете во время аналитических медитаций на темы Ламрима. Если вы не добьетесь убежденности во время аналитических медитаций, то такая медитация у вас будет просто как детская игра, она не будет уже отражающей медитацией. Эти положения у вас не будут порождать убежденность. Но если вы правильно выполняли аналитическую медитацию, то когда вы проводите отражающую медитацию, у вас будет порождаться убежденность. Когда вы пребываете в тонком, обнаженном состоянии ума, те чувства, которые у вас порождаются, оставляют гораздо более сильные отпечатки в вашем уме. Вы сможете очень легко вспомнить эти положения в следующей жизни.

В грубом состоянии ума, когда меняются грубые факторы, отпечатки, оставленные этими грубыми состояниями ума, не очень эффективны. Но все равно эти грубые состояния ума оказывают определенное влияние на тонкий ум. То есть отпечатки через грубые состояния ума также попадают в тонкий ум. Но такой процесс менее эффективен.

Если у вас есть хорошая подготовка в качестве опыта аналитических медитаций на Ламрим, то в этом случае, когда вы проводите отражающую медитацию, вы не сможете сдержать слез. У вас спонтанно будут течь слезы. Вы думаете о том, что для вас есть большая вероятность переродиться в низших мирах, и если вы умрете назавтра и переродитесь в аду, то ваше тело сольется с огнем воедино – это будут просто невыносимые страдания. «Во множестве предыдущих жизней я уже переживал такое. Мое тело сливалось с огнем не на одну кальпу, а на большое количество кальп. Если я не буду осторожен, то есть опасность, что и в будущем это со мной произойдет. В этом случае я вышел из ада и возвращаюсь обратно в ад». У нас очень слабая память: на очень короткое время мы пришли в этот мир из низших миров и отправляемся обратно в низшие миры. Скажите себе: «Я никогда не пойду в низшие миры! Что мне надо делать для этого?» В этом случае в вашем уме породится прибежище: «Пока мне не надо высоких реализаций! Пока для меня главное – не переродиться в низших мирах!» Мой вам совет: в настоящий момент думайте, как бы не переродиться в низших мирах, не думайте о ясном свете и иллюзорном теле. Шесть йог Наропы – это потом, а пока: только бы не попасть в низшие миры!

Нагарджуна, являясь великим мастером махамудры, говорил: «Вначале мое сущностное наставление для вас состоит в том, чтобы каждый день трижды вспоминать о низших мирах. У вас возникнет страх, и этот страх – мощная причина прибежища в вашем уме». Такого страха у вас нет. У вас есть очень много глупых страхов, которые бесполезны и даже вредны для вас. Большинство ваших повседневных страхов – это параноидальные, бесполезные страхи. А такой страх – это реалистичный страх. У вас должен быть такой страх, но у вас его нет.

Если больной человек боится своей болезни, то он будет применять лекарства и избавится от этой болезни. Но если он не боится своей болезни, то он глуп: лекарства не принимает и вскоре умирает. Больной человек не должен бояться уколов, он должен бояться болезни. А мы того, чего следует бояться, не боимся, но уколов боимся. Уколы, наоборот, нужно любить: «О! Это полезно!» Временные страдания для вас – это как укол. Вы должны любить их – для вас это очень полезно.

Я говорю вам об этих положениях, чтобы ваша отражающая медитация была эффективной. В тот момент не думайте обо всех этих моментах. Вам необходимо просто вспомнить положение, и это положение у вас породит определенное чувство.

Если говорить обо всех моих учениках, которые здесь находятся, допустим, я попрошу вас выполнить отражающую медитацию и буду произносить те или иные положения, а вы будете выполнять отражающую медитацию на эти положения, то в этом случае по вашему лицу я смогу понять, насколько хорошим является у вас понимание Дхармы. Я увижу, выполнял ли кто-нибудь аналитические медитации на Ламрим или нет. Для того из вас, кто выполнял аналитические медитации по всем темам Ламрима, все положения этих тем должны быть чем-то единым, как, например, подушка, которая, если потянуть ее с одной стороны, то она вся полностью содрогается.

Здесь вы думаете немного о страданиях низших миров, вспоминаете горячий ад, холодный ад. Затем переходите к размышлению о мире голодных духов. Вы можете так представлять эти миры, но при этом оставаться в обнаженном состоянии ума. То есть с одной стороны вы не выходите из этого состояния, а с другой стороны вы не испытываете слишком сильных эмоций – плакать не надо. Говорится, что вначале, когда вы медитируете, у вас порождаются определенные чувства и начинают течь слезы. Затем эти чувства становятся все сильнее, крепче, прочнее, но слезы перестают течь. Вы уже не плачете в этом состоянии, но чувства у вас еще более сильные.

Далее вы начинаете вспоминать о страданиях миров людей, полубогов и богов. Вы думаете: «Даже если я смогу избежать падения в низшие миры и обрести более высокое перерождение, до тех пор, пока мой ум находится под контролем омрачений, он по природе – страдание. Я буду как гость на два дня в высших мирах, а затем вновь вернусь в низшие миры. До тех пор, пока мой ум находится под контролем омрачений, я непрерывно испытываю три вида страданий. Пока мой ум находится под контролем омрачений, он обладает природой страдания. У меня все начинается со страданий и заканчивается страданиями». Как у людей в большом городе: они начинают свой день с работы и заканчивают его тоже работой, нет времени для отдыха. В сансаре мы также все время испытываем страдания. У нас все начинается со страданий и заканчивается все также страданиями. Мы никогда не переживаем настоящего счастья, в сансаре нет настоящего счастья. Такое состояние ума – это тюрьма, из которой мы никогда не освобождаемся. Это тюрьма омрачений. Такое состояние ума – это болезненное состояние ума. Это неизлечимая болезнь, которую мы не могли излечить с безначальных времен. «Я являюсь безнадежным рабом, с безначальных времен и по сей день я не мог избавиться от рабства омрачений».

Таким образом, породите желание избавиться от болезни омрачений: «Как было бы хорошо, если бы мой ум полностью освободился от этой болезни омрачений!» И далее пребывайте в этом состоянии. Подумайте, что это было бы просто великолепно. Это должно быть вашей мечтой, вашим сном. Иногда вы о чем-то мечтаете и при этом очень счастливы, вы говорите: «О, это моя мечта!» Вашей мечтой должен быть совершенно здоровый ум, полная свобода от омрачений: «О! Это моя мечта! Как хорошо!» Желание достичь такого состояния освобождения – это отречение. Породите такое желание у себя на несколько мгновений. Положения вашей отражающей медитации должны быть настолько сильными, чтобы они включали в себя весь Ламрим. Я вам объяснил, каким образом проводить отражающую медитацию. В этой первой части заключены первый и второй тома Ламрима. Все включено в эту отражающую медитацию.

Далее вы вспоминаете о матерях живых существах: «Мои матери живые существа бесконечно добры по отношению ко мне». Чтобы у вас породилось чувство, вам нужно в качестве подготовки убедиться в непрерывности вашего ума, в том, что вы перерождаетесь ребенком каждого живого существа. Итак, вы думаете: «Мои матери живые существа бесконечно добры по отношению ко мне. Если они страдают, то, как же я могу наслаждаться собственным освобождением? Это невозможно, я не могу так! Моя ответственность – сделать что-то хорошее для них, избавить их от страданий. Большинство моих матерей

живых существ сейчас находятся в низших мирах. А некоторые из этих моих матерей, которые были ко мне очень добрыми, сейчас находятся в аду, и их тело слилось с огнем воедино. Они кричат, плачут, даже не одну кальпу, может пройти и две кальпы. Им очень трудно освободиться, выйти из низших миров. Кто-то находится в мире голодных духов, а кто-то в мире животных. Даже те, кто находится в мире людей, полубогов или богов, все равно они находятся под контролем омрачений. Их ум полностью контролирует болезнь омрачений. Из-за цепляния за истинность – корня сансары они находятся в металлической клетке, не могут освободиться, и тьма неведения полностью закрывает ее. Все мои матери живые существа с безначальных времен испытывают три вида страданий. И чтобы принести им благо, чтобы избавить их от страданий, реалистичный подход здесь состоит в том, чтобы мне реализовать весь свой благой потенциал – достичь состояния Будды Ваджрадхары. Тогда на практике жизнь за жизнью я смогу избавлять их от страданий. Пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ!» И вы пребываете с этим чувством.

Это то, что называется отражающей медитацией. В ходе такой отражающей медитации вам гораздо легче принять прибежище, развить бодхичитту. В следующий раз я объясню вам, как правильно принять прибежище, как правильно выполнить визуализацию. Здесь также есть сущностные наставления.

Также я хотел бы вам сказать, что такую практику необходимо выполнять в тайне. Не говорите другим людям, что занимаетесь такой-то и такой-то медитацией. Не говорите: «Я занимаюсь подготовкой к практике махамудры, пребываю в обнаженном состоянии ума, выполняю отражающую медитацию, переживаю такие-то ощущения» и так далее. Это личное, этого никому не надо говорить. Даже в мирских делах, если какое-то дело очень важное, лучше никому не говорить о нем – это личное дело. Иначе может возникнуть много препятствий. Тем более, если это относится к внутреннему развитию. Если вы много болтаете, то злые духи легко могут навредить вам, и не только злые духи. Подобно тибетским драгоценным пилюлям: если они находятся на свету, то их сила пропадает, а если вы принимаете их в темноте, то эффект очень хороший. Поэтому, какой бы практикой вы ни занимались, тантрой или какой-то другой практикой – это ваша индивидуальная практика. Не говорите об этом другим. Можете сказать, что выполняете очень простую практику. Даже Далай-лама так говорит: «О, я не занимаюсь медитацией, я просто иногда молитвы читаю. Я ленивый – я не занимаюсь медитацией». Если Далай-лама так говорит, то вам стыдно говорить: «Я практикую медитацию на махамудру». Далай-лама – великий мастер! Он все тантры знает! Однажды Его Святейшество отвечал на вопросы на пресс-конференции. Ему задали вопрос о медитации. Далай-лама ответил: «О, у меня нет опыта медитации. Я ничего не могу об этом сказать». У него есть такой опыт! Даже такой великий реализованный мастер говорит: «У меня нет опыта медитации».

Поэтому вам не нужно говорить, что вы занимаетесь медитацией и так далее. Вы можете сказать: «Мне нравится буддизм и буддийская философия, но я очень ленивый. Я слушаю философию, хочу стать чуть-чуть добрым человеком. Медитацией я не занимаюсь». Если даже Далай-лама говорит: «Я не занимаюсь медитацией», то вы-то тем более не занимаетесь медитацией. Вы сидите в строгой позе, а ваш ум летает туда-сюда – это не медитация. Поэтому не говорите: «Я медитирую, выполняю то-то и то-то, в следующий раз я перейду к такой-то медитации». Потом вы скажете: «Я во время медитации радуго видел». Не говорите, что вы во время медитации видели радуго. Когда идет дождь, вы видите радуго. Что особенного в радуге? Летом, в сезон дождей все время появляется радуго. Человек, который убивает барана, и в это время видит радуго, считает, что это – нехороший знак. В это время, когда он убивает барана, тоже появляется радуго. Когда дождь идет, часто бывает радуго.

Итак, вам эти вещи не нужно принимать как слишком важные. А настоящий признак духовной реализации – это если вы встретились с плохим условием, и в этом случае ваш ум не попал под влияние омрачений – это настоящий знак. Даже если в этот момент нет никакой радуги, то это хороший знак. Знак того, что вы развиваетесь. Если, получая учение очень длительный период времени, вы встречаетесь с очень плохим условием, и у вас не возникает омрачений, а наоборот возникает позитивная эмоция, тогда это очень хороший знак того, что вы получаете учение и медитируете эффективно. А если при мельчайшем неблагоприятном условии у вас сразу же легко возникает гнев, если маленькое условие сразу же вызывает у вас высокомерие, то тогда ваша практика слушания, размышления и медитации неэффективна. Тогда вам нужно себя ругать, сказать: «Каким ты был, таким ты и остался, ни капли прогресса не добился. Тебе нужно меняться». То есть скажите себе искренне, что вы где-то допускаете ошибку. Исследуйте, где ваши ошибки, старайтесь не совершать ошибок. Проведите такие изменения, и тогда даже встретив плохое условие, вы не разозлитесь. Тогда вы станете совершенно другим человеком.