

Я очень рад всех вас видеть сегодня. Как обычно вначале породите правильную мотивацию. В нашей жизни самое главное – это не богатство и не собственность. Это важные вещи, но есть и другие, более важные, чем эти. Например, здоровье нашего тела важнее, чем богатство и собственность. Но многие буддийские мастера прошлого, мастера науки об уме, обладавшие большой мудростью и научным подходом, говорили, что самое главное – это здоровый ум. Утверждение этих мастеров о том, что здоровье ума – это самое главное, основывалось не на каких-то догмах, а на их собственных исследованиях этого вопроса, они исследовали механизм работы ума и открыли, что здоровье ума – это самое главное.

Проведя самостоятельное исследование этого вопроса, вы увидите, что, если у вас есть здоровый ум, то здоровье тела придет к вам само. В настоящее время многие современные ученые тоже пришли к выводу, что здоровье тела очень сильно зависит от здоровья ума. Если у вас есть много нездоровых состояний ума: гнева, зависти и так далее, то эти нездоровые состояния также разрушают и здоровье вашего тела. В тибетской медицине говорится, что корень наших болезней – это не только бактерии или вирусы, корень наших болезней – это три ядовитых состояния ума: когда у нас становятся активными негативные состояния ума, наше тело становится слабым, у нас уменьшается иммунитет. Из-за этого активизируются болезнетворные бактерии, и мы заболеваем. А если у нас здоровый ум, то иммунитет усиливается, поэтому, даже если в тело проникает множество болезнетворных бактерий, мы не бодем.

Современная наука говорит о том, что иммунитет невозможно создать посредством лекарств. Только с помощью обретения здорового ума. В особенности если вы порождаете сильные любовь и сострадание – это очень полезно для здоровья вашего тела.

Итак, вам нужно понять, что здоровье ума – это очень важно. Но для обретения здорового ума только лишь молиться недостаточно, только медитировать недостаточно, недостаточно также просто получать учение. Даже если вы знаете философию, этого тоже недостаточно. Здоровый ум возникает благодаря соединению большого количества факторов. Поэтому молиться каждый день важно, знать философию важно, и медитировать тоже важно, но все эти вещи должны сочетаться друг с другом. Они все должны сопутствовать друг другу, быть вместе. Не игнорируйте ни одно из них. Например, если вы хотите приготовить вкусное блюдо, то в нем должны присутствовать все необходимые для этого ингредиенты. Даже если при приготовлении блюда вы упустите всего лишь соль, не посолите, несмотря на то, что соль – это самый дешевый ингредиент, тем самым вы потеряете вкусовые качества блюда.

Думайте так: «Для того чтобы обрести здоровый ум, который является источником счастья для меня и для других, сегодня я получаю это учение. Эта моя жизнь, которую я сейчас живу, не единственная. Я существую с безначальных времен, и мои жизни будут продолжаться бесконечно». В настоящий момент эти свои грубые тело и ум вы называете своим «Я», эти две основы вы обозначаете как свое «Я». Но однажды в момент смерти ваше грубое тело разрушится, ваш грубый ум растворится в тонком уме, и этот тонкий ум вместе с тонким энергетическим телом покинет ваше тело. Этот тонкий ум и тонкое энергетическое тело – постоянная основа для обозначения «Я». То есть «Я» постоянно будет продолжать существовать.

Представление о таком прочном «Я», которое у вас есть сейчас, вы проецируете на эту грубую основу: ваши грубое тело и грубый ум. Итак, ваше «Я» будет существовать, и вы будете существовать жизнь за жизнью. Для того чтобы иметь счастье жизнь за жизнью, вам нужно развивать позитивные эмоции, позитивные состояния ума, накапливать позитивную карму – это настоящее богатство, но его у вас очень мало. С другой стороны, того, что

является опасным для вас из жизни в жизнь – негативных эмоций, отпечатков негативной кармы, у вас очень много – они очень опасны, они источник ваших страданий из жизни в жизнь. Так, если у человека есть какая-то болезнь в теле, но он не лечит эту болезнь, то однажды она приведет к очень большим проблемам. Бог этого не создавал. Ваш собственный ум создал эти проблемы. Поэтому вам по-настоящему нужно видеть свои негативные эмоции, отпечатки негативной кармы, как настоящую болезнь и как настоящий яд.

Вначале наиболее эффективной практикой для вас будет практика, которая очищает отпечатки вашей негативной кармы, делает ваши негативные эмоции меньше, в этом случае вы выполняете по-настоящему эффективную практику. С другой стороны делайте также практику, которая для вас является наиболее эффективной в создании причин счастья – порождайте позитивные эмоции и накапливайте больше отпечатков позитивной кармы.

Вам нужно понять, что основная буддийская практика – это создание причин счастья и устранение причин страдания. Почему? Потому что мы – все живые существа, даже маленькие насекомые – хотим счастья и не хотим страдать. Но из-за очень большой недальновидности мы не понимаем, что представляют собой настоящие причины счастья. Шантидева говорил: «Все живые существа, хотя хотят счастья, но разрушают причины счастья, принимая яд омрачений. И, хотя они не хотят страдать, они гонятся за причинами страдания». Это вам нужно понять, это наша очень большая ошибка. Вам нужно исправить эту ошибку.

Вначале постарайтесь понять, что такое причины счастья и что такое причины страданий. Уменьшите причины страданий и увеличьте причины счастья, именно это вначале для вас практично. Также поймите, что в повседневной жизни ваш эгоистичный ум является причиной всех ваших страданий. Это на сто процентов чистая теория. Все ваши проблемы, все депрессивные состояния ума, все заблуждения – все возникает из-за болезни вашего эго. Посмотрите сериал «Санта-Барбара», и вы очень ясно увидите, каким образом это глупое эго создает все проблемы. У людей есть дом, есть деньги – все есть, но эго создает им проблемы и у них наступает депрессия. Посмотрите на ошибки других людей, и вы очень ясно сможете понять, каким образом эго создает им проблемы, разрушает их счастье, не дает им быть счастливыми, не дает им отдыхать, не позволяет им оставаться спокойными. Потому что эго – это злой дух.

Почитайте истории о бодхисаттвах, великих мастерах прошлого. Они имели ум, заботящийся о других, и насколько они были счастливыми! Ум, заботящийся о других – это источник всякого счастья и для вас самих и для других. Если кто-то имеет ум, заботящийся о других, то его ум все время спокоен, все время расслаблен.

Если говорить о Махатме Ганди, то хотя он не был высоким практиком медитации, но он обладал очень сильным умом, заботящимся о других. С самого юного возраста у него был именно такой ум, он заботился о счастье всех. Однажды, опаздывая на поезд, он запрыгнул в вагон на ходу. В поезде сидело очень много людей. В то время Махатма Ганди был очень молод. Во время прыжка один ботинок слетел у него с ноги. Ни капли не расстроившись, он сразу же снял с ноги второй ботинок и выкинул его вслед за первым. Он выбросил его туда же, куда упал первый ботинок. Люди начали у него спрашивать: «У вас слетел один ботинок, зачем же вы выбросили второй?» Махатма Ганди ответил: «У меня ботинок уже слетел с ноги, второй ботинок бесполезен. Я выбросил этот ботинок, и он упал рядом с первым. Кто-то сможет найти эти ботинки, и они будут полезны этому человеку. Кто-то из людей сможет их использовать – это очень хорошо». Такое спонтанное чувство, откуда оно возникает? Оно возникает из ума, заботящегося о других. Если у вас нет ума, заботящегося о

других, то, сколько бы золотых советов я вам ни давал, они не будут для вас эффективными. Если же вы обладаете умом, заботясь о других, то даже если я не буду вам говорить: «Когда слетит ваш первый ботинок, выбросите за ним второй», вы все равно автоматически сделаете это. Мне не нужно будет давать вам такие мелкие советы. Когда у вас есть ум, заботящийся о других, вы занимаетесь правильной практикой согласно ситуации. Это и называется духовной практикой.

Иногда мы, буддисты, утром произносим очень красивые слова: «Пусть все живые существа будут счастливы! Я принимаю ответственность за счастье всех живых существ!» – как Жириновский, буддийский Жириновский: «Я буду заботиться обо всех живых существах!» А по-настоящему не можем простить кому-то пятьдесят рублей долга, ругаемся из-за этого. Это – буддийский Жириновский.

Очень важно, чтобы вы были искренними и практичными. Если в повседневной жизни вы не можете сделать людей счастливыми, то у вас нет права разрушать их комфорт. Вы должны быть безвредными, и это очень важно. Вы должны себе сказать: «Я не создам ни малейшего дискомфорта ни одному человеку. Это мое обещание». В дополнение к этому скажите себе: «Моя ответственность состоит в том, чтобы делать что-то хорошее для других. Это моя неформальная практика. А чтобы моя неформальная практика стала эффективной, мне нужна формальная практика». Вы должны выполнять формальную практику для того, чтобы сделать сильнее ум, заботящийся о других. Тогда ваша неформальная практика сразу же становится лучше. А если в своей формальной практике вы уменьшите свое эго, то в неформальной практике ваше безвредное поведение станет еще эффективнее. В этом цель нашей практики.

Для того чтобы за короткое время накопить высокие заслуги, а также очистить невероятное количество тяжелой негативной кармы, необходима практика необычной гуру-йоги. Эта необычная гуру-йога существует не просто для информации. Я вам говорил, что в буддизме различают три аспекта. Один из аспектов – это наука об уме. Второй аспект – это философия, а третий аспект, касающийся практики, больше относится к религии. Если кто-то из вас – не буддист, то вам подойдут первый и второй аспекты. Изучайте буддизм как науку, изучайте философию для развития своего ума. А что касается третьего аспекта, более религиозного – практики – это то, что предназначено исключительно для буддистов. Поэтому мой вам совет: если кто-то из вас не считает себя буддистом, то по третьему аспекту, касающемуся практики, вы можете не получать учение.

Его Святейшество Далай-лама все время говорит о том, что, если вы не буддисты, то оставайтесь тем, кем вы являетесь. Не толкайте себя, не заставляйте себя стать буддистами. У Его Святейшества Далай-ламы есть друг, христианский проповедник, христианский отец. Он получал от Его Святейшества учение. Его Святейшество давал ему учение больше с точки зрения науки и философии. Однажды этот человек обратился к Его Святейшеству Далай-ламе с просьбой: «Пожалуйста, передайте мне учение по теории взаимозависимости». Его Святейшество ему ответил: «Теория взаимозависимости – это не твое дело, то есть, тебе нет необходимости изучать ее. У тебя есть вера в то, что есть бог-творец, и сохраняя эту веру. Опираясь на эту веру, ты можешь устранять негативную карму и создавать позитивную карму. А если ты будешь изучать теорию взаимозависимости, то есть опасность, что ты утратишь ту веру, которой обладаешь». Потому что, если говорить с точки зрения взаимозависимости, то не существует такого понятия, как бог-творец, поскольку все возникает в рамках связи причины и следствия. Его Святейшество Далай-лама является моим Учителем, я следую его советам. Поэтому я хотел бы сказать: если сейчас среди слушателей кто-то не считает себя буддистом, то этот аспект учения, касающийся практики, не будет для вас эффективным.

Теперь что касается комментария к необычной гуру-йоге. В прошлый раз мы с вами дошли до раздела, касающегося непосредственно практики. Этот раздел излагается в трех главах. Первая глава – то, что вам необходимо делать в начале сессии; вторая глава – то, что вы делаете в процессе сессии; третья глава – то, что вы делаете в заключение сессии.

То, что делается в начале сессии, объясняется в двух главах: это обычная подготовка и необычная подготовка. Обычная подготовка также объясняется в двух главах. Первая глава – пребывание в подходящем месте и проверка своей мотивации. Это мы закончили. А теперь вторая обычная подготовка – это порождение прибежища и принятие бодхичитты.

Теперь, что касается прибежища. Итак, вы уже сидите на сидении для медитации в семичленной позе. Вы устанавливаете свой ум на обнаженном состоянии, и с помощью отражающей медитации в таком более тонком состоянии ума визуализируете Поле заслуг.

В обнаженном состоянии ума не должно быть представления о прошлом – прошлое ушло в историю. Прошлое – это история, оно уже прошло и в настоящий момент не существует. Будущее в текущий момент тоже не существует – оно еще не наступило. Нельзя говорить о том, что будущее не существует, нужно сказать, что будущее не существует сейчас, но с логической точки зрения будущее – это тоже феномен. Будущее – это то, что наступит, оно тоже существует. Это объект познания. Это не материя, но это несоотносимое составное. Это феномен. Оно не постоянно, меняется. Если что-то непостоянно, то оно не обязательно должно быть материей.

Итак, пребывая в текущем моменте в обнаженном состоянии ума, сначала визуализируйте Поле заслуг. В этой практике вы выполняете две тренировки. С одной стороны вы тренируетесь, чтобы пребывать в обнаженном состоянии ума, а с другой стороны вы тренируетесь в состоянии создавать визуализации, визуализировать что-то. Так ваша визуализация становится тренировкой обнаженного состояния ума. В махамудре и дзогчене говорится, что какая бы мысль ни возникла, она должна являться упражнением обнаженного состояния ума. Визуализация или мысль, которая у вас возникает, она возникает из сферы этого обнаженного состояния ума и исчезает также в сфере обнаженного состояния ума.

В настоящий момент у вас возникает множество концептуальных мыслей. Но вместо этих глупых концепций вам необходимо порождать здоровые концептуальные мысли, позитивные концепции. Таким образом, вы с одной стороны пребываете в обнаженном состоянии ума, но одновременно с этим накапливаете очень высокие заслуги. Это то, что объясняли великие мастера прошлых времен.

Вам нужно понять, что необычная гуру-йога, которая называется союзом блаженства и пустоты – это очень хорошая подготовка к практике махамудры. Махамудра означает, что наитончайший ум напрямую познает пустоту – это путь видения. Это очень высокая реализация. В следующий же миг вы становитесь архатом. Для такой практики вам необходима просто невероятная подготовка. Вы не можете сразу же, вот так сходу приступить к такой практике, и необычная гуру-йога является подготовкой к такой практике.

Итак, вы пребываете в обнаженном состоянии ума и далее из этого обнаженного состояния ума визуализируете Поле заслуг. Если это возможно, то из сферы пустоты визуализируйте Поле заслуг.

Все, что мы видим, является проекцией сферы пустоты. Это нечто, возникающее из сферы пустоты и исчезающее также в сфере пустоты. Если бы не было пустоты, то ничто не могло бы возникнуть, ничто не могло бы пребывать, и ничто не могло бы разрушиться.

Чандракирти так отвечал на критические высказывания Бхававивеки. Бхававивека говорил о том, что, если Прасангика Мадхьямика не признает самобытия, а если нет самобытия, если все пусто от самобытия, то ничто не может возникнуть, ничто не может пребывать, и тогда четыре благородные истины неосуществимы – такую критику высказывал Бхававивека. А Чандракирти утверждал противоположное: если феномены не пусты от самобытия, если у них есть самобытие, то они не могут возникнуть и не могут разрушиться. Именно для таких феноменов неосуществимы, невозможны четыре благородные истины. Если что-то является самосущим, то ему не требуются условия для возникновения. Это демонстрирует, что все возникает из сферы пустоты. А все наши мысли возникают из сферы ясного света. С одной стороны они возникают из ясного света, а с другой стороны – из сферы пустоты.

Таким образом, из сферы пустоты у вас возникает Поле заслуг. Не думайте, что Поле заслуг существует как нечто очень прочное. Думайте, что, хотя это является вам как Поле заслуг, оно пусто от самобытия. Не привязывайтесь, не удерживайте это Поле заслуг. Но хотя это нечто пустое от самобытия, оно является в виде Поля заслуг. В центре – ваш Духовный Наставник Будда Ваджрадхара. Он находится в окружении божеств четырех классов тантр, а также Духовных Учителей линии преемственности. Далее располагаются тысяча будд, бодхисаттвы и так далее. В настоящий момент не нужно этого подробно объяснять, существует изображение Поля заслуг. В прошлые времена не было изображения Поля заслуг. Его нужно было объяснять очень долго, может быть три часа: одно лицо божества желтое, другое красное, у него четыре руки и так далее – это было необходимо, потому что не было изображений. Сейчас это не нужно, это пустая трата времени, достаточно посмотреть на фото. Некоторые мастера до сих пор очень подробно дают объяснения обликов божеств: вот это божество – у него три лика, центральный лик, например, красного цвета, правый – желтого, и так далее, нос особой формы, из носа исходит огонь. Когда я слушаю такие подробные объяснения, мне становится скучно. Потому что сейчас все это стало проще: вы можете просто взглянуть на изображение Поля заслуг, и поймете, как выглядит божество.

Вам нужно знать, кто составляет Поле заслуг. Вы сначала думаете о мастерах линии преемственности. Далее в центре этого Поля заслуг находится ваш Духовный Наставник – эманация вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Его окружают божества четырех классов тантр. Далее располагаются будды, бодхисаттвы, архаты-пратьекабудды, архаты-шраваки. После этого идут даки, дакини и защитники Дхармы.

Итак, в первую очередь, вы порождаете прибежище. Для этого визуализируйте Поле заслуг. Далее визуализируйте себя и всех живых существ вокруг вас. Визуализируйте это не грубым состоянием ума, а более тонким, обнаженным состоянием ума. Поэтому очень важно выполнять эту практику в тихом месте, чтобы вас никто не беспокоил. Итак, вас не должно ничто отвлекать. Вы пребываете в спокойном состоянии ума. В этом случае вы стараетесь ни о чем не думать, ваш ум становится тоньше и тоньше. И в этот момент вам грозит только одна опасность: заснуть.

Одна из техник, позволяющая пребывать в этой обнаженной природе ума, состоит в том, что вы не порождаете надежд и страхов, то есть не имеете слишком много ожиданий. Это одно из очень больших препятствий, порождающих грубые концептуальные мысли. Когда вы занимаетесь практикой, такие мысли, как: «О, сегодня я, наверное, увижу ясный свет!» или «Я достигну реализации», «Я буду особым человеком, через эту практику я обрету

особенные качества» – вот такие надежды – главное препятствие к пребыванию в обнаженном состоянии ума.

На абсолютном уровне достигать нечего. Бодхисаттвы знают, что достигать нечего, и их ум освобождается от омрачений. На абсолютном уровне достигать нечего, потому что нет ничего самосущего. Оставайтесь, пребывайте в своей обнаженной природе. Состояния будды вам также не требуется достигать, оно не существует где-то вовне. Это не что-то такое, что вы создаете, что должно вновь возникнуть. Если вы просто пребываете в ясном свете своего ума все время, если вы никогда не выходите из состояния ясного света, то это и называется состоянием будды.

Итак, у вас нет таких ожиданий, что благодаря практике вы чего-то достигнете, что божества подарят вам какие-то реализации, или вы получите награду – таких ожиданий у вас нет. Например: «Если я выполню эту практику, то мой Духовный Наставник даст мне сертификат и скажет: «Очень хорошо, молодец, что выполнил такую-то практику» – таких ожиданий быть не должно. «Мои друзья скажут мне: «Молодец!», или Учитель скажет мне: «Молодец!» – таких мыслей вообще не должно быть, то есть, никаких надежд не должно быть. Это препятствия. Не порождайте никаких надежд, просто пребывайте в обнаженной природе и создавайте причины счастья. Не ожидайте, что в будущем возникнет какое-то счастье. Если вы создаете причины счастья, то счастье придет к вам само собой. Как профессиональные фермеры, когда они сажают семена, у них нет слишком больших ожиданий. Они просто создают причины, и результат – урожай появляется сам собой.

Его Святейшество Далай-лама иногда рассказывает истории из своего детства – они имеют очень глубокий смысл. Это советы для нас. Его Святейшество рассказывал, что однажды в детстве он посадил семечко цветка. Он поливал это семечко с очень высокими ожиданиями, что завтра из него вырастет цветок. На самом деле Далай-лама не был таким наивным даже в детстве. Своим рассказом он показывает нам, как мы занимаемся духовной практикой: чуть-чуть позанимались, и сразу появляются большие надежды на реализации. Даже цветок не может вырасти на завтра, это невозможно, а у нас надежды еще больше. Его Святейшество рассказывал, что он полил водой землю в цветочном горшке, на завтра посмотрел – ничего из семечка не выросло. Ему стало обидно. Он еще полил водой землю, опять посмотрел – ничего нет. Так прошло несколько дней, и из этого семечка, наконец, появился очень маленький росток. Его Святейшество рассказывал: «Будучи ребенком, я был перевозбужден от этого, я дотрагивался до этого росточка и говорил: «Расти быстрее!» Я слишком много лил на него воды, думая, что от этого он будет расти быстрее». Его Святейшество даже подергивал этот росточек, чтобы он быстрее рос. Из-за того, что он наливал много воды, однажды он просто выдернул это семечко и никакого цветка в итоге не получилось. Его Святейшество сказал: «Когда я был маленьким ребенком, я делал такие ошибки». Этим он нам показал, что мы поступаем так в духовной сфере. У нас возникают слишком большие надежды, а потом, когда никакого результата нет, мы думаем: «О, я устал от буддизма – я не хочу буддизма!» Все надежды ушли: «Буддизм, до свидания!» Потом такие люди переходят к шаманизму или к каким-то другим верованиям, но, когда изучают их техники, также приходят к тому, что преждевременно «выдергивают росточек». Потом они начинают переходить к другим областям, и все ищут разные подходы. Все эти ошибки возникают из-за высоких ожиданий. У вас не должно быть никаких ожиданий.

Другое препятствие к пребыванию в обнаженном состоянии ума – это следование за концептуальными мыслями. Вам нужно самим, задаваясь целью, порождать концептуальную мысль, но не следовать за ней. Иначе может возникнуть цепочка концептуальных мыслей. То есть мысли у вас должны возникать под вашим собственным контролем. Они возникают из сферы пустоты и далее растворяются. Вы по собственной воле

порождает эти мысли, а далее они исчезают. То есть это не похоже на то, что у вас мысли возникают сами целой цепочкой и уносят вас. Это не должно быть похоже на то, как бревно плывет по реке, когда его несет река. Такого не должно быть. Большинство наших концептуальных мыслей похоже на такое бревно, которое несет река, потому что контроля над этим никакого нет. И это – препятствие. Если же по реке движется лодка с мотором или катер, то река его уже не несет, он сам определяет направление, в котором надо плыть. Хотя это концептуальная мысль, но она имеет собственный контроль. То есть здесь не возникает просто потока, цепочек концептуальных мыслей – это было бы похоже на бревно, которое несет река. Это современный пример, и его вам достаточно для понимания.

Последователям Саутрантики не нужно слишком много объяснений, им достаточно примера. То есть достаточно сказать, что ваши концептуальные мысли не должны быть похожи на бревно, которое несет река, а должны быть похожи на катер на реке.

Итак, вы пребываете в обнаженном состоянии ума. Далее по собственной воле вы визуализируете Поле заслуг, и у вас возникают позитивные эмоции. Эти позитивные эмоции возникают под вашим собственным контролем, то есть подобно катеру на реке. А концептуальные мысли возникают по привычке, подобно бревну, которое несет вода, без ваших усилий. В этом есть разница.

Для людей, по-настоящему желающих практиковать махамудру, это золотой совет. Если не использовать этот катер, а просто пребывать в обнаженном состоянии ума – это тоже было бы не эффективно, потому что в таком состоянии нет позитивных эмоций. Буддийский практик – это не убийца всех концепций. Все негативные эмоции, которые мешают нам – их надо убрать и убрать посредством пребывания в обнаженном состоянии ума. С другой стороны, позитивные эмоции нам необходимо реализовать. Состояние будды – это не просто пребывание без концепций, без каких либо чувств. У Будды есть любовь, сострадание, и они были им полностью реализованы. Поэтому было бы очень большой ошибкой просто пребывать в обнаженном состоянии ума, не порождая никаких позитивных эмоций, просто пребывать в естественном состоянии – из-за этого ум станет очень сухим.

Когда же вы пребываете в познании абсолютной природы своего ума, в этот момент у вас не должны порождаться даже концептуальные мысли. То есть они не могут породиться одновременно с таким осознанием. В этот момент, даже если вы порождаете бодхичитту – это будет ошибкой, потому что тогда вы не сможете пребывать в абсолютной природе своего ума. В этот момент пребывайте только в абсолютной природе своего ума, потому что любая концепция, бодхичитта или любая другая концепция, любая позитивная эмоция – не дадут вам пребывать в абсолютной природе ума. Они станут препятствием к пребыванию в абсолютной природе ума в этот момент. Но это не означает, что у вас вообще не должно быть бодхичитты. Здесь можно рассмотреть пример развития шаматхи: в этом случае, когда вы порождаете однонаправленную концентрацию, вам не следует даже визуализировать себя божеством или порождать большое количество позитивных эмоций. В этот момент у вас должна быть только однонаправленная концентрация на одном объекте. Это в то время, когда вы развиваете однонаправленную концентрацию.

Итак, без каких либо ожиданий, без следования за концептуальными мыслями визуализируйте Поле заслуг, себя и всех живых существ. Вы сами подобны ведущему молитвы. Пребывайте с пониманием того, что вы и все живые существа с безначальных времен и по сей день находитесь под контролем омрачений. Основную часть времени мы страдаем в аду. Наш постоянный адрес – это низшие миры. Это наш постоянный адрес, а в настоящий момент мы просто находимся в отпуске – в человеческой жизни. Это как временный отпуск, каникулы. Это не наш постоянный адрес. А наш постоянный адрес – это

низшие миры. В особенности ад, потому что мы создаем больше негативной кармы, чем позитивной. Используя теорию вероятности, мы можем убедиться, что у нас очень большая вероятность переродиться в низших мирах, и, может быть, всего лишь один-два раза мы можем родиться человеком. Такова наша ситуация.

Скажите себе: «Если говорить об адских страданиях, то там тело с огнем сливаются воедино, и это происходило в прошлом со мной и с другими живыми существами множество раз, и наши страдания длились в течение калпы. Это по-настоящему ужасно. Но до сих пор у меня нет защиты от перерождения в низших мирах. Двери в низшие миры открыты, всегда открыты. Завтра или послезавтра я могу оказаться там. Одна ошибка, чуть-чуть неправильное движение – и я попал в низшие миры. Вот такая ситуация».

Думайте о себе и обо всех живых существах, о том, что вы по-настоящему находитесь в такой ужасной ситуации. Подумайте о страданиях трех низших миров: ада, мира голодных духов, мира животных – эти страдания невыносимы. Даже если мы рождаемся в мире людей, полубогов или богов, пока наш ум находится под контролем омрачений, основную часть времени мы страдаем, находимся в депрессии и так далее. Это природа страданий. До тех пор пока мы рождаемся под контролем омрачений – это природа страданий.

Молитесь так: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и от страданий сансары!» В особенности важно принять прибежище в Дхарме. Скажите себе: «Я принимаю прибежище в Дхарме. Пусть однажды мудрость познающая пустоту и бодхичитта зародятся в моем уме. Пусть не только я, но и все живые существа смогут породить мудрость познающую пустоту и бодхичитту». Это самый лучший способ, и таким способом реалистично для меня и других живых существ избавиться от страданий сансары. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите нам, чтобы такие драгоценные состояния ума породились в нашем уме. И я со своей стороны тоже буду прикладывать все силы для порождения этих драгоценных состояний ума!» – это способ принятия прибежища. Это буддийское принятие прибежища. Это не так, что вы просите Будду: «Будда, вы будете меня защищать, да?» А он говорит: «Все, я согласен тебя защищать!» В этом случае речь шла бы о принятии прибежища в божестве-творце: «Бог, пожалуйста, защищай меня!» Бог говорит: «Хорошо! Ты очень много прочитал молитв, поэтому я согласен: теперь ты защищен!» Так не бывает. Будда или бог – много мы молитв читаем или нет – они всегда хотят нас защищать. Но поскольку мы не породили в нашем уме Дхарму, поэтому мы не свободны от сансары.

Итак, всем сердцем положитесь на Дхарму. Думайте, что в повседневной жизни для того, чтобы решать свои проблемы, для того, чтобы обретать счастье, я буду полагаться на позитивные эмоции. Это является принятием прибежища в Дхарме.

Вы говорите: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», но при этом в повседневной жизни полагаетесь на свой старый примитивный образ мышления, полагаетесь на негативные эмоции. Вы привыкли решать свои проблемы, применяя негативный образ мышления, используя хитрость для того, чтобы получать выгоду для себя. Это все самообман. Это очень примитивный, тупой ум. Вы думаете, что используя негативные состояния ума, вы поступаете очень умно. Нет, это не умно, это подобно тому, что вы приняли яд, вытерли рот и говорите: «Я ничего не принимал», а потом доказываете врачу: «Смотрите, у меня есть сертификат – я яд не принимал!» – все это похоже на поступки детей. Негативный способ решения своих проблем, обретения счастья – это очень глупый, детский способ. Скажите себе: «Это очень глупо! Это очень примитивно! Я устал от этого!» Сегодня начинайте решать все вопросы только через доброе, позитивное состояние ума. Скажите себе: «Возможно, будет не очень легко, но все равно я буду

терпеть». Для этого очень важно терпение, высшее терпение. Скажите себе: «Если им не стыдно, пусть делают, что хотят, но с моей стороны – только позитив!» Это настоящая практика. Так поступал Иисус Христос. В ответ на брань и ругательства он только смеялся и, наоборот, желал всем своим обидчикам счастья. Это бодхисаттва. Что бы ему ни делали, его ум оставался чистым, ни одной плохой мысли не было. В ответ на ругательства и плевки он только думал: «Жалко этих людей. Идя таким путем, они думают, что будут счастливы, но они делают себе только хуже». Он желал им: «Пусть от их действий у них не будет негативной кармы. Они меня учат терпению». Это настоящий бодхисаттва.

Что касается бодхисаттв: здесь нет разницы, является ли бодхисаттва буддистом, или нет. Это святой человек. Вы также следуйте такому пути – только позитивному пути. Если у вас есть знание философии, то ваша жизнь будет очень счастливой. Скажите так: «Если им не стыдно, пусть забирают у меня то, чего они хотят. Это мой подарок им». Но поступайте в соответствии со своей силой. Если вы думаете: «Для меня это уже слишком» – то не теряйте терпения, но ведите себя так, как будто начинаете терять терпение. Не теряйте терпения, но ваше поведение должно быть таким: «Все, я потерял терпение, больше терпеть не могу, я плохой буддист!»

Один из моих учеников сказал мне, что после того, как он стал буддистом, его жена стала вести себя по отношению к нему все наглее и наглее. Когда мужчина добрый, скромный, женщина думает: «О! сейчас я могу делать, что хочу!» и начинает его шантажировать. Если муж говорил что-то вопреки ее желаниям, то она ему отвечала: «Ты же буддист!» – и он не мог ничего ответить. Он вел себя так, как будто он хороший буддист, но ему это становилось все труднее. Тогда он спросил у меня, как ему поступить? Я ему сказал: «Скажи своей жене: «Я плохой буддист!» Внутри не имей никакого гнева, но веди себя как будто ты плохой буддист – что тут можно ответить?» Он так и сделал – сказал, что он плохой буддист – и жена стала скромнее.

То есть, находясь в подобной ситуации, вам нужно совершать искусные действия, совершенно не злясь и не теряя терпения. С одной стороны, вы думаете, что поступаете ради блага этих людей. Но с другой стороны вы понимаете, что для вас это слишком горячая сауна, и вам нужно отдохнуть. Потому что, если вы будете заставляя себя: «Нужно сидеть в этой сауне, мне так сказал мой Духовный Наставник» – есть опасность, что вы там умрете. Нужно поступать умело, и признаться себе: «Я не такой сильный, как бодхисаттва, мне нужно чуть-чуть отдохнуть». Тогда вы будете знать, как нужно поступить в этой ситуации. Это очень полезно, очень практично.

А теперь, что касается практики. Итак, вы порождаете страх перед низшими мирами, страх перед сансарой и веру в Будду, Дхарму и Сангху, то есть порождаете две причины прибежища. В особенности важна ваша вера в Дхарму. У вас должна быть сильная вера в Дхарму: «Только когда я смогу породить такую веру в Дхарму, то есть обрести мудрость познающую пустоту и бодхичитту – только в этом случае я смогу полностью избавиться от сансары и достичь состояния будды. В противном случае, даже если я все время нахожусь рядом с Буддой, я не смогу освободиться от сансары». Даже если вы будете находиться рядом с Буддой, и он постоянно будет держать руку на вашей голове, так он не сможет спасти вас от сансары. Он может только показывать путь к вашему спасению. Настоящий объект прибежища из трех объектов: Будды, Дхармы и Сангхи – это Дхарма. Существует два вида Дхармы. Здесь не говорится о том, что мудрость Будды, познающая пустоту, и бодхичитта Будды защитят вас. Здесь говорится о том, что вам самим нужно породить мудрость познающую пустоту и бодхичитту. Скажите себе: «Пусть я смогу породить такую Дхарму, какую Будда имеет в своем уме».

Мудрость, познающая пустоту, известна как Мать Праджняпарамита – совершенство мудрости. Почему она известна как Мать? Потому что из этой мудрости вы рождаетесь совершенным – то есть обретаете состояние будды. Все ваши совершенства возникают из этой Матери – мудрости, познающей пустоту. «Пусть она породится во мне и во всех живых существах» – с таким чувством вы сначала произносите: «Намо Гурубэ». Если возможно, то читайте это нараспев следующим образом (Геше Ла показывает мелодию) – это мелодия дакинй. То есть вы поете на эту мелодию: «Намо Гурубэ». Также вы можете просто произнести: «Намо Гурубэ». Итак, вы произносите только: «Намо Гурубэ». Можете трижды произнести эти слова с мелодией, а потом просто продолжать начитывать: «Намо Гурубэ, Намо Гурубэ...» – и так далее.

Если у вас нет большого количества времени, то здесь вы визуализируете перед собой Поле заслуг, всех живых существ вокруг себя, порождаете страх перед рождением в низших мирах сансары и так далее. И начитываете: «Намо Гурубэ». Когда вы начитываете: «Намо Гурубэ», то думайте о том, что все ваши Духовные Наставники, коренные Учителя едины с Буддой Ваджрадхарой, или Буддой Шакьямуни. Здесь нет разницы, кого вы визуализируете. Можете визуализировать Будду Шакьямуни или Будду Ваджрадхару. Итак, вы думаете о том, что ваш Духовный Наставник в действительности это Будда Шакьямуни, Будда Ваджрадхара. То есть для того чтобы принести мне благо, Будда Шакьямуни, Будда Ваджрадхара являются в обычной форме, и из его сердца исходит свет и нектар пяти цветов: синий, желтый, белый, красный и зеленый – многоцветный нектар. Этот свет и нектар наполняет ваше тело, наполняет тела всех живых существ. Вы и все живые существа в первую очередь очень боитесь вновь родиться в низших мирах. Кто находится в аду, те боятся собственных страданий и хотят избавиться от этих страданий. Это то, что возникает как результат отпечатков негативной кармы. Вы говорите: «Пожалуйста, очистите эти отпечатки негативной кармы, которые являются прямой причиной страданий низших миров!»

Итак, вы визуализируете этот многоцветный свет и нектар, который наполняет вас и всех живых существ и думаете о том, что он очищает отпечатки негативной кармы, которые вы создавали с безначальных времен и по сей день. Этот свет и нектар благословляет вас и всех живых существ. Визуализируйте таким образом. А также думайте, что этот свет и нектар также очищает ваши неумелые действия, расстраивающие Духовного Наставника, нарушающие покой ума Духовного Наставника; ваши неумелые действия речи, которые оскорбляли Духовного Наставника; ваши неумелые действия тела, которыми вы выражали неуважение Духовному Наставнику. Все это является главным препятствием к достижению духовных реализаций. Если вы не очистите эти три вида негативных кармических отпечатков, которые вы создали под влиянием негативных действий, то есть: первое, вы расстраивали ум Духовного Наставника собственными неумелыми действиями; далее, вы своей неумелой речью оскорбляли своего Духовного Наставника; и своими неумелыми действиями вы тоже выражали неуважение к Духовному Наставнику. Если вы их не очистите, то достижение духовных реализаций будет невозможно. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Корень всех реализаций, начиная от шаматхи и заканчивая союзом блаженства и пустоты – это преданность Учителю. В коренных текстах по сутре, а также в коренных текстах по тантре говорится: «Тот, кто нарушил преданность Учителю, может медитировать даже тысячу лет, но будет создавать только причины рождения в низших мирах».

Итак, когда вы произносите здесь: «Намо Гурубэ, Намо Гурубэ...» – в этом случае вы думаете о том, что очищаете самые тонкие, даже мельчайшие проявления неуважения по отношению к Духовному Наставнику. Для вас это очень важно! Если вы сделаете такое очищение, то сразу же ваш ум станет очень счастливым. Не только в этой жизни, но и в

предыдущих жизнях, испытывая какой-нибудь мельчайший дискомфорт, из-за вашего глупого ума вы могли сказать что-то неприятное в адрес Духовного Наставника. «Я до сих пор не достиг никаких реализаций. Видимо, это происходит в силу того, что в предыдущих жизнях я нарушал преданность Учителю. Хотя я не нарушал ее в этой жизни, но в предыдущих жизнях я нарушал преданность Учителю, и поэтому я не могу достичь реализаций. Я простираюсь перед всеми моими Учителями из моих предыдущих жизней» – это очень важно! Все Учителя, не только в этой жизни, но и в прошлых жизнях, включая тех, кто научил вас даже одной шлоке Дхармы – это также ваши Духовные Наставники. Скажите так: «Простите меня, я никогда не буду нарушать преданность Учителю». Тогда вы заложите очень хорошую основу для духовных реализаций.

Далее вы визуализируете свет и нектар и думаете не только о себе, а обо всех живых существах: «Не только я, но и все живые существа из-за нарушения преданности Учителю не могут достичь реализаций. Все они встречались с Учителями Махаяны, но из-за своего эгоистичного ума они очень легко нарушали преданность Учителю». Этот эгоистичный ум – как злая собака, которую хозяин кормит, кормит, но если дотронется до кости, которую она грызет, то собака сразу начинает злиться! Таков и наш эгоистичный ум. Таким образом, вы думаете о себе и обо всех живых существах, визуализируете свет и нектар, который очищает всех вас от этих нарушений – это очень важно.

А того Духовного Наставника, к которому вы проявили неуважение, особенно если вы нарушили к нему преданность, визуализируйте так, что он эмануруется из сердца Будды Ваджрадхары для того, чтобы принести вам благо. Подумайте так: «Я глупый, Духовный Наставник вел себя как обычный человек для моего блага, а я видел в этом какие-то ошибки». Визуализируйте именно этого особого Духовного Наставника перед собой и попросите у него прощения: «Я прошу у вас прощения за нарушения преданности Учителю. С этого момента я буду видеть вас и Будду Ваджрадхару едиными». Для вас в этом самое лучшее преимущество. То есть не обязательно вам ехать к этому Духовному Наставнику и просить у него прощения лично. Вы можете визуализировать этого Духовного Наставника и искренне попросить прощения. Тогда вы очистите нарушения преданности Учителю. Это в том случае, если ваш Учитель далеко, а если он близко, но вы не идете из-за своего эго, то это ошибка. Если же ваше эго не позволяет вам пойти к Учителю и попросить прощения, то, как минимум, выполните такую визуализацию. Это гораздо лучше, чем вообще не покаяться. Вы ничего не потеряете. Ваше эго также ничто не разрушит, и никто этого не увидит.

С этого момента будьте очень осторожным со своей речью. Не говорите ничего плохого о своем Духовном Наставнике – это приведет к накоплению очень тяжелой негативной кармы. Это очень мощный яд, очень опасный яд. Нет кармического действия более тяжелого, чем оскорбление Духовного Наставника. Лучше ограбить банк, украсть деньги – вы накопите какую-то негативную карму, но, в сравнении с нарушением преданности Учителю, это очень легкая негативная карма. Если вы украли деньги и поехали на них отдыхать в Турцию, то вы накопили этим какую-то негативную карму, но хотя бы получаете удовольствие от отдыха. А что касается нарушения преданности Учителю, то вы не обретаєте никаких преимуществ. Даже в этой жизни, в более поздний период этой вашей жизни ваш ум будет приходиться в упадок, вас будут атаковать всевозможные болезни все больше и больше. Если вы не достигли реализаций, то для вас невозможно будет достичь каких либо реализаций. А если достигли каких-то небольших реализаций, то все они придут в упадок. Итак, выполняйте такую визуализацию.

Далее, произнесите: «Намо Буддая, Намо Буддая...». В этот момент визуализируйте в Поле заслуг божеств четырех классов тантры. В особенности Ямантаку, Гухьясамаджу,

Чакрасамвару, Калачакру. Далее визуализируйте тысячу Будд этой кальпы. Итак, вы визуализируете всех Будд, и всем сердцем принимаете прибежище в Буддах, которые указывают вам путь к освобождению, произнося распевая: «Намо Буддая». Думайте так: «Вы меня наставляли на пути, Вы мне указали этот путь в прошлом, и я искренне буду идти по этому пути – это способ, каким я принимаю в Вас прибежище». Не так: «Вы меня так защищайте». «Путь, который Вы мне показали, я искренне пройду! Я буду в это верить!» Как вы относитесь к подлинному врачу: «Я согласен с теми советами, которые Вы мне даете. Я не буду принимать в пищу то, что вы не советуете. Я вам доверяю. Вы – мой врач. Сейчас здоровье моего тела в Ваших руках! Как Вы скажете, так я буду делать. Вы дали мне совет: каждый день принимать лекарства – я буду их принимать, ни одного дня пропускать не буду!» – это подобно прибежищу.

Не думайте о том, что Будда как-то защитит вас своими руками, думайте так: «Я буду искренне следовать по тому пути, который Вы мне указали». Будда сам говорил:

«Я не могу избавить живых существ от страданий так же, как вынимаю занозу у них из ноги. Я не могу очистить их от негативной кармы так, как мог бы полить нектаром их тело. Я не могу передать им свои реализации так же, как могу сделать подарок для них. Только указывая путь к освобождению, я могу принести им благо».

Это слова Будды. И в соответствии с советами, которые давал Будда, вы думаете: «Вы меня защитите в том случае, если я буду следовать советам, которые Вы мне давали. И с этого момента я искренне, всем сердцем буду следовать вашим советам». Это способ принятия прибежища в Будде. «Если Вы мне давали советы что-то не делать, я не буду этого делать. Если Вы мне советовали что-то делать, я буду это делать, даже если пока не понимаю всего механизма. Но поскольку вы мне давали эти советы, то этому должна быть глубокая причина, глубокое основание».

Таким образом, всем сердцем принимайте прибежище в Будде. Визуализируйте, как из сердец всех Будд, которых вы визуализируете, исходят свет и нектар пяти цветов, наполняют вас и всех живых существ, очищают большое количество негативной кармы, созданной телом, речью и умом, которая является причиной рождения в низших мирах, причиной сансары. Почувствуйте, что вы и все живые существа получили благословение Будды.

Итак, вы получили благословение, и ваш ум, и умы всех живых существ, стали пригодны для достижения всех реализаций. Поле вашего ума, и поля ума всех живых существ, стали очень хорошо подготовленными для выращивания на нем богатого урожая реализаций. Если человек хочет вырастить богатый урожай, в первую очередь он должен правильно подготовить поле. Точно также это является очень хорошей подготовкой поля вашего ума. Если фермер не опытный и сеет семена в поле, на котором находятся камни, сухая почва, сорняки и так далее, то в этом случае у него ничего не вырастет. Если вы выполняете медитацию без подготовки, то это все равно, что вы сеете семена в сухое поле, которое не подготовлено. На этом поле ничего не вырастет. Это очень важно.

Далее вы произносите: «Намо Дхармая». Дхарма – это мудрость Будды, познающая пустоту, бодхичитта Будды и всех божеств. Реализации их ума – это Дхарма. Из сердец всех этих существ, из их Дхармы исходит свет и нектар пяти цветов, наполняет вас и всех живых существ. И всю негативную карму, в особенности ту, которую вы совершили, оскорбляя Дхарму, вы очищаете. Поскольку этот пятицветный свет и нектар очищает ваш ум, и умы всех живых существ, то ваш ум становится пригодным для того, чтобы вы породили бодхичитту и мудрость познающую пустоту в своем уме. Однажды вы сможете породить

эти качества. Дхарма Будды благословляет вас на достижение этих реализаций как можно скорее. Это очень хороший способ подготовиться к высоким реализациям.

Далее вы произносите нараспев: «Намо Сангхая». В это время вы визуализируете, как из сердец бодхисаттв, архатов, даков и дакинй, защитников Дхармы – из Поля Заслуг – исходит пятицветный свет и нектар. Он наполняет вас и всех живых существ и очищает всю негативную карму, созданную вашими телом, речью и умом, в особенности негативную карму, которую вы создали в отношении Сангхи, и благословляет ваш ум и умы всех живых существ. Сангха защищает вас от преждевременной смерти и создает благоприятные условия для достижения вами духовных реализаций, подобно медсестрам. Итак, вы принимаете прибежище в Сангхе как в медсестрах, которые устраняют все неблагоприятные условия и создают все благоприятные условия для достижения вами духовных реализаций. Вы визуализируете таким образом.

Далее вы произносите нараспев: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дахармая, Намо Сангхая», и визуализируете, как пятицветный свет и нектар исходит из всего Поля Заслуг. Он очищает вас и всех живых существ от всей негативной кармы, которая является причиной низших миров и приводит к перерождению в сансаре. Он очищает отпечатки негативной кармы, которые являются причинами низших перерождений, очищает ваши омрачения, которые являются корнем сансары. Так вы заканчиваете практику прибежища.

Итак, этим летом на Байкале состоится ретрит. Сначала, в течение двенадцати дней будет передаваться учение. Далее после этого начнутся индивидуальные ретриты. Я также уйду в ретрит в это время. И всем вам добро пожаловать туда! Здесь вы в течение одного месяца отдохнете от всего, что накопилось у вас за весь год. Я не советую вам всю жизнь проводить в горах, но в течение одного месяца вам важно сделать такое. Это я вам советую как ученикам. Вместо того, чтобы ехать в Турцию или на дачу, приезжайте на байкальский ретрит и сделайте свою жизнь значимой.

Вы знаете систему, которая у нас есть на Байкале. То, что там создано, не существует с коммерческими целями, а предназначено только для вашей практики. Учение передается бесплатно. Еда также готовится очень дешевая, продается по себестоимости: вся пища на один день стоит двести пятьдесят рублей.

Вы можете выполнить ретрит, основываясь на том учении, которое я вам давал в этот раз. В этот раз я передал вам учение по практике прибежища. Это техники, визуализации, которые излагаются в необычной гуру-йоге – союзе блаженства и пустоты. Используйте их для своей практики, с помощью этих техник старайтесь установить свой ум в обнаженном состоянии. Поэтому эту практику выполняйте индивидуально, а не в группе – это было бы очень важно. Если вы могли бы сделать это как-то индивидуально, то это было бы очень эффективно. Но если у вас нет выбора, то тогда вы можете делать эту практику в группе. Но здесь вам нет необходимости коллективно произносить какой-то текст. Вы можете выполнять практику индивидуально. Просто, скажем, заткнуть уши – беруши, например, использовать – что-то современное. В этом случае вы сможете выполнить индивидуально практику Ламы Чопы.

Я также говорю людям, что, когда они в группе выполняют практику, не должно быть никакого микрофона: никто громко ничего не произносит. Все приходят, садятся вместе и во время сессии громко ничего не произносят. Каждый выполняет свою медитацию.

Далее, вы произносите в уме: «Намо Гурбэ», никому не мешая при этом. Я не говорю, чтобы вы вообще не произносили мантры. Мантры нужно произносить, но вы можете читать тихо: «Намо Гурубэ, Намо Гурубэ, Намо Гурубэ...»

Здесь вы получили наставления по линии передачи Венцапы. Раньше я вам этих наставлений не давал. В практике используйте именно их. Основная практика у вас будет состоять в правильной подготовке, а именно: вы выполняете дыхательную йогу, устанавливаете ум в обнаженном состоянии; после этого вы выполняете отражающую медитацию, как я вам объяснял; далее с правильной мотивацией порождаете прибежище; после этого произносите: «Намо Гурубэ» и так далее.

Когда вы это заканчиваете, в конце сессии вы читаете весь текст Ламы Чопы. Просто прочитайте его. В то время, когда вы произносите: «Намо Гурубэ», вы выполняете всю практику прибежища. И далее, в конце сессии вы уже читаете весь текст Ламы Чопы. Это подлинные наставления, которые передаются по линии передачи Венцапы. Это свежая линия передачи.

А теперь люди, которые слышали учение напрямую из моих уст, вы получили также передачу на практику – то есть разрешение выполнять практику. Это будет для вас более эффективно, чем для тех людей, кто слушал это учение по интернету и просто воспринял его как информацию: они не получили такой свежей передачи этого учения. Те, кто получал это учение по интернету, убедитесь в том, что в будущем вы получите такое учение напрямую.