

Для того чтобы породить правильную мотивацию все вместе прочитаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию с пониманием того, что сейчас вы обрели невероятно драгоценную человеческую жизнь, что с вами произошло нечто, совершенно невозможное. В прошлом вы редко рождались людьми, но что касается обретения таких исключительных восемнадцати характеристик: встречи с Дхармой, получения полного учения по Дхарме и также наличия полностью всех благоприятных условий для практики, для развития ума, – такого в вашей жизни, можно сказать, что не было, в предыдущем существовании не было. Если бы такое происходило с вами раньше, то вы достигли бы высоких реализаций, и это очень явный признак того, что в прошлых жизнях с вами такого не происходило. Сейчас это золотой шанс, золотое время. Это даже не просто золотой шанс, а можно сказать, что это шанс, подобный бриллианту, и было бы очень большой ошибкой не использовать его в подходящее время. Например, где-то на дороге вы увидели слиток золота и при этом не поднимаете его сразу же, а думаете так: «Я нашел это золото очень далеко от своего дома. Вот если я найду такой же слиток рядом с домом, тогда я его заберу». Но если вы не возьмете этот слиток золота и пойдете к себе домой, то там для вас невозможно будет найти золото. Это все равно, что думать: «Сейчас я очень занят, у меня нет времени на практику, но в будущем, когда я обрету драгоценную человеческую жизнь, тогда я приступлю к практике». Это тот же самый образ мышления. Или вы можете думать так: «Сейчас я слишком занят, и мне некогда заниматься практикой. Вот позже, когда я стану старше, когда я закончу все свои дела, тогда я приступлю к практике» – это все равно, что вы не хотите сейчас поднять этот слиток золота и думаете, что найдете его рядом со своим домом, вы думаете: «Тогда я его возьму». Такой человек очень глупый, он глупее животного. Здесь слово «глупый» не означает, что вы не можете что-то прочитать или понять, «глупый» означает, что вы не можете понять, что нечто является очень ценным для вас и использовать это. Вы не используете это, и это называется глупостью. Когда у вас появляется очень хороший шанс, и вы его не используете, то вы говорите себе: «Глупец, почему же ты его не использовал?» Поэтому не думайте, что вы – глупец, потому что не можете читать или чего-то не понимаете, «глупец» означает, что когда вам выпадает золотой шанс, вы его не используете. Вот это называется глупостью. В мирской области, если вам выпадает какой-то золотой шанс, и вы его не используете, это глупо, но если в развитии ума вам выпал золотой шанс, не использовать его – это еще большая глупость. Поэтому вам нужно думать: «Каждый день я буду использовать эту драгоценную человеческую жизнь, потому что она может исчезнуть в любой момент».

Каждый день помните о непостоянстве и смерти, вспоминайте о страданиях низших миров и выполняйте чистую практику прибежища. Каким образом выполнять практику прибежища, я объяснил вам в прошлую субботу. Итак, вы визуализируете перед собой Поле заслуг, читаете НАМО ГУРУ БЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ и визуализируете пять видов света и нектара, которые очищают от негативной кармы, ведущей к перерождению в низших мирах, вас и всех живых существ, также благословляет вас и всех живых существ. Думайте, что вы и все живые существа попадаете под защиту Будды, Дхармы и Сангхи. Если каждый день вы будете выполнять такую практику прибежища, очищать негативную карму, вставать под защиту Будды, Дхармы и Сангхи и получать благословление Будды, Дхармы и Сангхи, тогда ваша жизнь станет значимой. Подробную визуализацию я вам объяснил в прошлую субботу. Вы можете прочитать об этом снова и выполнять эту практику, занимайтесь этим каждый день. Если вы каждый день будете искренне выполнять эту практику прибежища, то день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее, и в настоящий момент для вас это самая эффективная практика. Не думайте, что в настоящий момент есть какая-то практика выше практики прибежища, потому что в настоящий момент нет практики, превосходящей прибежища. Все практики,

такие, как преданность Учителю, прибежище, отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, практики тантры – все эти практики являются одинаково важными, и вы не можете сказать, что какая-то из них важнее других. Поэтому в «Послании, напоминающем о ежедневной практике» я говорю о том, чтобы вы не думали, что есть некая практика выше, чем эта, это самая высшая практика. Как, например, для человека одинаково важными являются все органы, такие как сердце, легкие, печень, почки, так же и все практики для вас являются одинаково важными. Вы не можете сказать: «Мне достаточно иметь только сердце», если у вас нет почек, печени, или легких, вы не сможете выжить. Все это одинаково важные для вас органы.

Итак, мы закончили рассматривать практику прибежища, и переходим к теме развития бодхичитты. Для того чтобы выполнять практику необычной Гуру-йоги, в качестве подготовки вам необходимо в уме развить бодхичитту, чтобы ваша практика стала практикой Махаяны. Без бодхичитты, даже если ваш ум охвачен отречением, в этом случае ваша практика не становится настоящей практикой необычной Гуру-йоги. Ваш ум не должен быть движим эгоистичным умом, вы должны думать о счастье всех, ради блага всех вы выполняете эту практику, и в этом случае она становится по-настоящему практикой необычной Гуру-йоги. Здесь, в первую очередь, автор объясняет, каким образом принять результат – бодхичитту на путь, что вам для этого необходимо визуализировать. Это наставление дается с учетом того, что вы уже получили наставления о развитии бодхичитты на основе семи пунктов причины и следствия, на основе метода замены себя на других, – это у вас есть в качестве основы. У вас уже также должна быть такая основа – знание того, что ум, заботящийся о других, очень драгоценен и также знание того, как развить ум, заботящийся о других.

Итак, как я вам объяснял на Байкале, существует три вида ума, заботящегося о других. Эти три вида ума, заботящегося о других, породить очень важно, и для этого объясняется три пункта, которые используются в качестве основы для порождения ума, заботящегося о других. Для того чтобы практиковать эти три положения: видение всех живых существ своими матерями, памятование об их доброте и желание отблагодарить их за их доброту, вам в качестве основы необходим равностный ум. Итак, обретите в качестве основы равностность ума и также думайте о том, что все живые существа были вашими матерями, были очень близки к вам, это очень дорогие для вас живые существа. Когда вы видите их как очень близких и помните об их доброте, то естественным образом вы чувствуете: «Мне нужно отблагодарить их за доброту. Это касается всех живых существ, то они одинаково добры по отношению ко мне». Когда у вас есть такая основа, у вас появляется первый вид ума, заботящегося о других, – это желание всем живым существам счастья. Это называется любовью, и это ум, заботящийся о других, который имеет чувства в отношении счастья и желания: «Пусть все живые существа будут счастливы!»

Второй вид ума, заботящегося о других, – это видение того, как все живые существа страдают и искреннее желание: «Пусть все живые существа избавятся от страданий!» Если у вас нет такого чувства даже в отношении одного живого существа: «Пусть оно избавится от страданий», то в этом случае вы не можете говорить о практике Махаяны, это останется просто пустыми словами. Если вы идете по дороге и видите, что лежит собака, которой больно, которая скулит, и при этом вы не чувствуете: «Пусть она избавится от своих страданий», то в этом случае породить великое сострадание в вашем уме: «Пусть все живые существа избавятся от страданий» просто невозможно. В первую очередь у вас должна быть чувствительность по отношению к грубым страданиям живых существ, и первое – это желание: «Пусть живые существа избавятся от этих грубых страданий». В особенности если вы открываете рот и произносите что-то плохое и видите, как у людей лицо краснеет, им больно от этих слов, то у вас должно быть чувство: «Зачем я произнес такие плохие слова?»

Зачем я расстроил этого человека? Это так плохо. Если я не могу избавить его от страданий, то зачем я создаю для него страдания?» Сразу же вам нужно пожалеть об этом и подумать: «Зачем я так поступил? Я никогда не буду этого делать». Такая нравственность – это очень высокая нравственность. С состраданием вы обещаете: «Я не буду вредить ни одному живому существу», и это очень высокий уровень нравственности. Если вы перестаете вредить другим, думая, что, причиняя вред другим, косвенно вы тем самым причиняете вред себе, это тоже практика нравственности, но это не очень высокая нравственность. Если вы перестаете вредить другим из сострадания, то в этом случае ваша практика становится практикой Махаяны. Поэтому второй вид ума, заботящегося о других, это желание: «Пусть все живые существа избавятся от страданий».

Далее, третий вид ума, заботящегося о других. Здесь вы не довольствуетесь лишь пожеланием живым существам обрести счастье и избавиться от страданий. Здесь вы принимаете на себя ответственность: «Я сам приведу их к безупречному счастью, я сам избавлю их от страданий». Это называется сверхнамерением. Сверхнамерение – это третий вид ума, заботящегося о других. С таким сверхнамерением вы принимаете результат – бодхичитту на путь. Каким образом вы это делаете? С таким состоянием ума, с очень большой заботой обо всех живых существах, с чувством: «Пусть все они избавятся от страданий и пусть они обретут безупречное счастье. Чтобы на практике избавлять всех живых существ от страданий и вести их к безупречному счастью есть только один эффективный метод – мне необходимо достичь состояния будды. Если я устраню все свои ограничения и разовью весь свой потенциал, то на самом деле, на практике я смогу стать источником счастья для всех живых существ. Я по-настоящему смогу вести всех живых существ к безупречному счастью и избавлять их от всех страданий». Тогда у вас появляется сильное желание: «Пусть я смогу достичь состояния будды так скоро, насколько это только возможно, ради блага всех живых существ».

Когда вы порождаете такое чувство, это называется чувством искусственной бодхичитты. В этот момент вы визуализируете следующее: здесь вы принимаете результативную бодхичитту на путь. Вы визуализируете в Поле заслуг вашего Духовного Наставника Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга в форме Будды Шакьямуни. В его сердце – Будда Ваджрадхара белого цвета, он держит колокольчик и ваджру. Он перемещается на макушку вашей головы и после этого растворяется в вашем сердце. Когда он растворяется в вашем сердце, вы также растворяетесь в сфере пустоты, и затем из сферы пустоты вы и Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг как неразделимое единое целое являетесь в облике Будды Ваджрадхары. Вы можете визуализировать божество белого или синего цвета с супругой, это на ваше усмотрение. Вы сохраняете чистую видимость в отношении себя: «Я Будда Ваджрадхара», и сохраняете также божественную гордость, что вы являетесь Буддой Ваджрадхарой. Итак, из вас, так же как из Будды Ваджрадхары, исходит свет во все десять направлений, здесь у вас есть очень сильное желание приносить благо всем живым существам. Этот свет распространяется во все десять направлений, в первую очередь, вы думаете, что этот свет идет в низшие миры, особенно в ад. Там, где живые существа страдают больше, ваше сострадание должно быть связано с этим местом в первую очередь. Итак, вы думаете о том, что все живые существа, которые находятся в аду – ваши матери живые существа, которые очень близки по отношению к вам и там они переживают огромные страдания от жара и холода. Здесь вы являетесь Буддой Ваджрадхарой, и из вас исходит свет, поскольку у вас есть очень сильная кармическая связь с этими живыми существами, страдающими в аду. Как только этот свет касается тех живых существ, которые страдают в горячем аду, то устраняются все их страдания от жара, а когда этот свет касается живых существ, страдающих в холодном аду, то устраняются страдания от холода. Что касается других адов, где живые существа испытывают огромную боль, то, как только этот свет касается живых существ, они освобождаются от этой боли. Так же, когда этот свет

касается живых существ, находящихся в мире голодных духов, он устраняет все их страдания от жара, от холода, от голода. Когда этот свет касается живых существ в мире животных, то устраняются их страдания от поедания друг друга, паника и так далее, также страдания от голода, все это устраняется. Далее этот свет касается существ в мире людей, богов, полубогов. Если говорить о них отдельно, индивидуально, то в мире людей у существ – страдания мира людей, у полубогов есть страдания мира полубогов, у богов – страдания мира богов, все эти страдания устраняются. Этот свет и нектар не только устраняет страдания живых существ в мире ада, голодных духов, животных, людей полубогов и богов, но так же, как только он касается их, в этом случае они обретают очень чистое божественное тело.

Когда этот свет и нектар касается их тел, он устраняет болезни их тела. Их тела становятся очень драгоценными телами, телами божеств, а когда он касается их умов, то в этом случае он защищает их умы от болезней омрачений, и их ум становится Дхармакаей. Думайте так, что все живые существа достигают состояния Будды Ваджрадхары и визуализируйте их в облике Будды Ваджрадхары. Также думайте, что из вас как из Будды Ваджрадхары, свет исходит во все десять направлений и, попадая во все шесть миров, очищает эти шесть миров, и эти шесть миров становятся очень чистыми, становятся чистыми землями. Эти места становятся очень чистыми, каждое существо становится Буддой Ваджрадхарой, который находится в своей мандале.

Это называется принесением результата – бодхичитты на путь. Это наставления, которые Манжджушри передал ламе Цонкапе, Лама Цонкапа передал их своим ученикам, а сохранил эти наставления Энсапа, и поэтому они известны как наставления, передаваемые по линии Энсапы. В отдельных текстах эти наставления упоминаются как «Очищение шести миров». Если в повседневной жизни вы будете таким образом практиковать, в первую очередь – день ото дня будут возрастать ваши любовь и сострадание; второе – все будды и бодхисаттвы постоянно, день и ночь, будут вас благословлять; третье – вы накопите очень высокие заслуги за очень короткое время. Здесь, поскольку вы визуализируете то, что все живые существа достигают состояния будды, также, что устраняются все загрязнения этих миров и миры превращаются в чистую землю, то это создает очень мощную причину для вас родиться в чистой земле. Те проекции, которые вы производите в отношении других, обретаете вы сами.

В нашем мире у некоторых людей есть очень плохой образ мышления, очень грязный образ мышления. Они желают: «Пусть у них будут беды. Пусть у них возникнут проблемы», и в результате с ними самими происходят беды и проблемы. Это результат того, что карма возвращается к ним обратно. Поэтому не желайте ни малейшего страдания, ни одному живому существу, и это ваша практика. Наоборот, вам нужно породить сильное сострадание: «Пусть никто не страдает. Я сам избавлю их от страдания», и с такими чувствами думайте, что все миры становятся чистыми землями и все живые существа достигают состояния будды, думайте так: «Как хорошо было бы, если бы это произошло». Тогда вы переродитесь в чистой земле, и жизнь за жизнью будете восходить к более и более счастливому состоянию. Кхедруб Рипоче говорил, что когда вы получаете такие наставления и практикуете их, то нет более высокой практики и наставлений, чем эти. «Послание, напоминающее о ежедневной практике» я также основал на этих наставлениях. То есть я не написал нечто новое, эти наставления основаны на подлинных текстах.

Далее автор говорит о том, что вам нужно сохранять чистое видение того, что во всех шести мирах не осталось никаких загрязнений, все они чисты, также совершенно чистыми вы видите всех живых существ, вы видите их как божественных существ. У вас сохраняется чистое видение, всех живых существ вы видите в форме Будды Ваджрадхары. Здесь идет

напоминание о чистом видении и божественной гордости всех живых существ. Вспомните об этом в ходе данной медитации.

Далее, когда вы выходите из этой медитации, думайте следующим образом: «Я и все живые существа с безначальных времен и по сей день страдаем в сансаре без какого-либо перерыва, непрерывно страдаем, и почему так происходит? Какова главная причина этого?» Здесь главная причина не в том, что кто-то нас пытается, или что какая-то внешняя сила повергает нас в страдания, это не так. Главная причина – это наш собственный ум, не укrochenный ум. Здесь первое – это неведение в отношении того, что мы не понимаем абсолютной природы себя и всех феноменов. Из-за этого неведения мы очень сильно привязаны к самим себе и далее возникает эгоизм. Такой эгоистичный ум привязывается к категории друзей, а что касается врагов, то в отношении них порождается гнев. Поскольку привязанность и гнев являются очень активными, то порождается множество негативных эмоций и постоянно создается негативная карма. Далее, когда проявляется эта негативная карма, происходит рождение в шести мирах, и нет такого места в шести мирах, где мы бы не рождались и не страдали.

Далее вы проводите медитацию на четыре безмерных. Первое – это безмерная равностность. Главная причина наших страданий в сансаре – это то, что в нашем уме нет равностности. Вы думаете: «Пусть я и все живые существа обретем равностность ума». Вы не думаете так: «Я очень особенный, а другие живые существа неважны». Также вы не придерживаетесь такого мнения, что категория моих друзей – очень особенная, близкая мне категория живых существ, а по отношению к категории врагов мне нужно испытывать гнев. То есть вы думаете: «Пусть я не буду использовать деления живых существ на такие категории как друзья и враги. Не только я, пусть все живые существа обретут такую равностность ума и не будут слишком большую близость чувствовать по отношению к одним живым существам и дистанцироваться от других живых существ. Пусть я и все живые существа обретем равностность ума. Как было бы хорошо, если бы я и все живые существа обрели равностносный ум! Пусть я и все живые существа пребываем в равностности», – думайте так. Далее вы думаете: «Я сделаю так, что я и все живые существа будут пребывать в равностности». И, следующее, вы думаете: «Духовный Наставник и божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я осуществил это». Это называется медитацией на безмерную равностность.

Далее – безмерная любовь. Вы думаете следующее, первое: «Пусть все матери живые существа будут счастливы и обретут причины счастья». Второе: «Как было бы хорошо, если бы они обрели счастье и причины счастья». Третье: «Я приведу их к безупречному счастью». И четвертое: «Духовный Наставник, Будда и божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы такое произошло». Это медитация на безмерную любовь.

Далее вы думаете о том, как живые существа страдают, и порождаете желание: «Как было бы хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий. Пусть все живые существа избавятся от страданий. Я избавлю их от страданий». И четвертое: «Духовный Наставник, Будда и божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы такое произошло». Это медитация на безмерное сострадание.

И четвертое называется безмерной радостью. Здесь настоящая радость – это когда не только вы, но и все живые существа полностью избавятся от страданий и обретут безупречное счастье, это настоящая радость. Когда мать очень сильно любит своих детей, если кто-то ей подарит очень дорогой подарок, она будет рада, но при этом не будет очень сильно радоваться. Для нее настоящая радость – это если все ее дети получают хорошую работу, если

они обретут безупречное счастье, это настоящая радость. И точно также вам нужно думать, что если бы все живые существа полностью избавились от страданий, если бы они обрели безупречное счастье, какая бы это была радость! Это должно стать вашей мечтой: «Это моя мечта и если такое произойдет, тогда мои желания осуществляются. В противном случае, если все живые существа не избавятся от всех страданий и не обретут безупречного счастья, то это значит, что мои желания все еще не сбылись».

Когда вы так думаете, имея ум, заботящийся о других, то даже в этом случае, если ваши желания не осуществляются, вы не чувствуете боли. Обычно с эгоистичным умом, когда вы желаете обрести что-то мирское и не обретаете этого, вы испытываете сильную боль, – это эгоистичный ум. Это ненормальный ум, если из-за того, что ваше желание не осуществляется, вам очень больно. Потому что ум ненормальный. Ум, заботящийся о других, желает всем живым существам достичь состояния будды: «Пока все живые существа не станут буддами, мое желание не исполнено». Если это не получится, то вам больно не будет. Все желания Будды не исполнены, потому что его главное желание: «Пусть все живые существа достигнут состояния будды» еще не исполнено, но у него такой депрессии нет. У него нет депрессии, потому что у него нет эгоистичного ума, и сохраняется ум, заботящийся о других. Поэтому не думайте, что если вы обретете такие желания, то у вас возникнут проблемы. Здесь никаких проблем не случится, потому что ум, заботящийся о других – это очень радостный ум. Это мудрый ум, вы желаете всем живым существам избавиться от страданий и обрести безупречное счастье, но при этом вы знаете, что это нелегко и на это уйдет много времени. Поэтому, если такого не происходит сразу же, вы не испытываете депрессии, вы знаете, что на это потребуются длительное время. Например, фермер, когда хочет вырастить богатый урожай, знает, что для созревания богатого урожая требуется время и поэтому он не испытывает депрессии, когда где-то в середине этого процесса выращивания он не получает результата, он не говорит: «Ой, жалко! Почему не получается?» Он знает, что это требует времени, поэтому он спокоен. Когда приходит время полить растения водой, он поливает их водой, время удобрять – он удобряет, а потом просто сидит, поет песни. Поэтому, когда в повседневной жизни у вас возникают какие-то желания, и вы чувствуете боль оттого, что не обретаете желаемого, то в этом случае ваше желание нереалистичное, и, кроме того, вы не думаете о времени, которое требуется для исполнения желания, вы думаете, что обретете желаемое очень легко. Из-за этой ошибки возникает боль.

Далее вы думаете: «Как было бы здорово, если бы я и все живые существа никогда не разлучались со счастьем!» и порождаете такую радость: «Пусть я и все живые существа никогда не разлучаемся со счастьем! Я сделаю так, чтобы живые существа никогда не разлучались со счастьем. Пусть мой Духовный Наставник, Будда и божества благословят меня на осуществление этого». И это называется безмерной радостью: «Пусть я и все живые существа никогда не расстанемся со счастьем». Здесь говорится не просто о временном счастье, а о счастье ума, полностью свободного от омрачений. Далее вы медитируете на развитие безмерной радости в течение одной или двух минут.

Когда вы породите четыре безмерных, визуализируйте, как из Поля заслуг на вас исходят пять видов света и нектара, очищают огромное количество негативной кармы, созданной с безначальных времен, и по сей день, благословляют ваш ум. В особенности свет и нектар очищают вашу негативную карму и устраняют препятствия, которые мешают вам породить четыре безмерных. Благодаря тому, что ваше тело наполняется этими пятью видами света и нектара, ваше тело становится очень чистым и светлым. У вас и у всех живых существ увеличивается жизненный срок, заслуги и также реализация позитивных состояний ума. В таком состоянии думайте о том, что вы и все живые существа медитируете на четыре безмерных.

Далее говорится о том, как развить особую бодхичитту, которая необходима для практики этой необычной Гуру-йоги. Читайте слова из Ламы Чодпы: «Для того чтобы принести благо моим матерям живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды быстро-быстро». Читайте эти слова снова и снова и в это время думайте о смысле этих слов. Здесь вы думаете с сильным чувством любви и сострадания: «Чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, пусть я смогу достичь состояния будды быстро-быстро, и с этой целью я хочу выполнить практику необычной Гуру-йоги». Это порождение драгоценной мотивации для практики необычной Гуру-йоги. Здесь, когда говорится: «быстро-быстро», то первое слово «быстро» означает, что, поскольку вы в качестве главной практики принимаете практику Гуру-йоги, то это быстрый способ. Без преданности Учителю, без Гуру-йоги какую бы медитацию вы ни выполняли, у вас будет очень низкий шанс достичь реализаций. С преданностью Учителю через Гуру-йогу, какую бы медитацию вы ни выполняли, вы можете также развивать шаматху, вы очень легко достигнете реализаций. Причина, по которой Миларепа достиг состояния будды очень быстро за одну жизнь, состоит в том, что у него была очень сильная преданность Учителю и все его практики были связаны с практикой Гуру-йоги. Поэтому думайте так: «Я с сильной преданностью Учителю буду выполнять эту практику, и тогда я достигну состояния будды очень быстро».

Далее, второе «быстро» означает следующее: поскольку эта практика Гуру-йоги объединяет практику сутры и тантры, поэтому она является очень быстрым методом. Если бы учение было только сутрой, то потребовалось бы очень длительное время на его реализацию. На прошлой лекции я вам дал общие представления о пути духовного развития. Если вы тренируетесь только на начальном уровне практики, с точки зрения школы Вайбхашика, то для того чтобы достичь начального-промежуточного уровня, требуется очень длительное время. На пятьдесят процентов уменьшить привязанность к этой жизни – это нелегко, а чтобы полностью устранить привязанность к этой жизни, на это требуется очень длительное время. Так вы можете практиковать всю жизнь, и в конце у вас есть шанс, что вы уменьшите привязанность к этой жизни, но все равно вы будете практиком начального уровня. Я слышал, что в традиции Тхеравады в Таиланде есть люди, которые медитируют всю свою жизнь и при этом не достигают полного устранения привязанности к этой жизни. Некоторые достигают этого, а некоторые всю свою жизнь занимаются этой медитацией и не могут даже полностью устранить восемь мирских дхарм, а из медитации выходят еще более высокомерными и говорят: «Я особый человек. Я длительное время занимался медитацией, а вы – низшего уровня». Таким образом развивать свой ум очень трудно, если сначала вы обретае одну реализацию, затем переходите к другой реализации, после того как заканчиваете эту практику переходите к другой, – на такую практику уходит очень много времени. Тогда совершенно точно вам нужно будет медитировать несколько кальп, чтобы достичь состояния будды. То есть если вы практикуете только на основе системы сутр, даже если вы практик Махаяны, но практикуете только сутру, то чтобы достичь состояния Будды, на это уходит очень много времени. Но с другой стороны, если без сутры вы практикует только тантру, то тогда это даже хуже. Если будет такой выбор – практиковать только сутру или только тантру, тогда вы должны выбрать сутру: «Да, я буду практиковать только сутру, а не тантру». Потому что, практикуя только сутру, хотя потребуются длительное время, но каких-то реализаций вы сможете достичь, а если без сутры практиковать только тантру, то вы не достигнете никаких реализаций. Итак, это две крайности. А что является самым эффективным – это объединить сутру и тантру.

Вы не только объединяете в практике всю сутру и тантру, но вы также выполняете разные виды практик вместе, так же, как скажем, вы обустроиваете очень красивый сад. Если вы хотите у себя разбить очень красивый сад, то в этом случае, если вы думаете: «Сначала я посажу желтые цветы, когда они у меня вырастут, то после этого я посажу красные цветы,

вырастут они, я посажу деревья и так далее», – тогда на это у вас уйдет очень много времени. Если человек подходит к этому умело, то в этом случае он готовит полностью всю почву у себя в саду, строит полный план. Так же как, например, инженер хочет построить высотное здание: вначале он полностью создает весь план строительства и после этого все его действия – одно помогает другому. Таким образом, если все высадить в своем саду, то цветы вырастут быстрее, а на то, чтобы выросли деревья, уйдет больше времени, и все вырастет в свое время. Поэтому все аналитические медитации на Ламрим, практики керим, дзогрим, – все это похоже на то, что вы очень правильно высаживаете все растения у себя в саду.

Так в «Послании, напоминающем о ежедневной практике», которое вы читаете каждый раз, есть полное напоминание обо всем этом. Я дал вам полный план и если вы не ведете строительство в соответствии с этим планом, то это уже на ваше усмотрение. Во многих предыдущих жизнях вы, скажем, получали какую-то часть наставлений, но не получали полных наставлений, иногда вообще не получали никаких наставлений, но в такой правильной последовательности полное учение вы никогда не получали. Если вы практикуете так, как высаживаете в саду правильно все растения, то в этом случае вы можете подумать: «Я сейчас не являюсь даже практиком начального-промежуточного уровня», но в этом случае ваша ситуация будет даже более высокой, чем ситуация тех людей, которые достигли реализаций промежуточного уровня. Пусть они обрели шаматху, даже познали пустоту, но они не обладают полностью всеми наставлениями. То есть, кажется, что они продвигаются гораздо быстрее, чем вы, ведь у вас сейчас нет даже реализаций промежуточного уровня, но здесь можно привести такую аналогию. У этих практикующих в саду вырос определенный вид цветов, они очень красивые, а у вас нет сейчас никаких цветов, но ваша стратегия в том, что вы уже посадили все красивые растения, цветы и деревья, а также деревья, исполняющие желания. Союз сутры и тантры, фундамент для всего этого, вы уже полностью закладываете. Вы можете посмотреть и сказать, что у того человека сад очень красив, но в действительности ваша стратегия в отношении сада гораздо лучше.

Поэтому, когда Атиша спросил у Дромтомпы: «Дромтомпа, что ты выберешь – обрести шаматху и ясновидение или обрести общее понимание всего Ламрима?» Дромтомпа сказал: «Совершенно точно, я выберу точное понимание всего Ламрима. Во многих моих предыдущих жизнях у меня была шаматха, я имел ясновидение, потому что я родился в божественном мире без форм, а без шаматхи я не мог бы там родиться. Иметь только шаматху – в этом нет ничего особенного, я все равно продолжаю вращаться в сансаре. Если бы во многих моих предыдущих жизнях вместо шаматхи и ясновидения у меня было общее понимание всего Ламрима, то к этому моменту я бы уже достиг очень высоких реализаций». Поэтому, то учение по Ламриму, которое вы получаете, полное понимание Ламрима, это гораздо более хорошая основа, фундамент для вашего достижения состояния будды. Даже если у вас грубый характер, но при этом есть отпечатки всего Ламрима, то в этом случае ваша ситуация, ваша стратегия гораздо лучше, чем стратегия того человека, у которого может казаться очень укрощенным. Благодаря шаматхе сильного гнева нет, сильной привязанности тоже нет, другие думают: «О, какой святой, какие у него реализации». Нет, у вас стратегия лучше, даже если у вас грубый характер, и вы злитесь. В вашем уме есть полный отпечаток Ламрима. Поэтому, если на высшем уровне с помощью ясновидения посмотреть на вас, то можно сказать: «А, у него временно такой чуть-чуть грубый характер, но есть сильные реализации Ламрима, потом это быстро уйдет». Они же выглядят как святые, но так и останутся стоять на месте, потому что стратегии нет. Поэтому просто слушать учение Ламрим – это очень большая, высокая стратегия. Вы не думайте, что у вас нет реализаций, каждый раз, когда вы слушаете Ламрим, стратегия вашего будущего, вашей жизни становится все сильнее и сильнее, крепче и крепче. Вы очень счастливые люди!



Сейчас Андрей прочитает «Послание, напоминающее о ежедневной практике», а вы просто слушайте, сидите в медитации. Так вы заложите основу для всей сутры и тантры, чтобы это стало очень быстрым методом достижения состояния будды. Просто закройте глаза и в качестве медитации почувствуйте, что эти слова произношу вам я, и каждый день напоминайте себе об этой практике.