

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня, видеть в нашем Центре, буддийском Центре Ламы Цонкапы. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию. В повседневной жизни каждый раз, когда вы просыпаетесь, очень важно породить правильную мотивацию. Каждый раз, когда вы просыпаетесь утром, думайте, что со вчерашнего вечера до сегодняшнего утра, сколько же людей умерло в нашем мире, и поэтому то, что я жив, это для меня, как бонус, то есть не принимайте жизнь, как должное. Какие-то люди, даже более молодые, чем вы, умерли прошлой ночью и то, что вы живы, – это бонус. Но мы каждое утро, когда просыпаемся, не думаем, что то, что мы живы, это для нас некий бонус, мы принимаем это как должное. И это очень большая ошибка. Некоторым людям даже восемьдесят лет, но по утрам, когда они просыпаются, они не думают, что их жизнь – это некий бонус. Они также принимают ее как нечто должное. Тем, кому исполнилось шестьдесят лет, по-настоящему надо думать, что для них каждое утро – это бонус. Сто процентный бонус. После тридцати лет это на пятьдесят процентов бонус. Используйте математику. Но, тем не менее, даже, если вам десять лет, все равно для вас проснуться утром живым – это тоже бонус на десять процентов, потому что бывает, что умирают даже двухлетние. И это драгоценная мысль, очень здоровый образ мышления. Это мысль, которая возникает благодаря драгоценному памятованию о непостоянстве и смерти.

Будда говорил: «Из всех следов след слона самый большой. Из всех осознаний осознание непостоянства и смерти – самое лучшее осознание». Если вы этого не помните, а это очень просто, то в отношении всего остального вы полностью потеряетесь в иллюзиях. Какие бы красивые слова вы ни произносили в отношении тантры, иллюзорного тела, ясного света, это все будет просто как бы иллюзией ясного света, иллюзией иллюзорного тела, если у вас нет осознания непостоянства и смерти. Если у вас нет этого осознания, что бы вы ни говорили о философии, о Прасангике Мадхьямаке, кто-то может сказать: «Я люблю Прасангику», другой скажет: «Я больше придерживаюсь Сватантрики Мадхьямаки», но все эти слова не будут иметь смысла, если у вас нет осознания непостоянства и смерти.

Если у вас появляется сильное осознание непостоянства и смерти, то одна грубая большая иллюзия уже покидает ваш ум. Вы начинаете думать, что этот наш мир – просто иллюзия, мы лишь временно, как гости находимся в этом мире. И тогда все иллюзии постепенно уменьшаются в вашем уме, и у вас появляется шанс по-настоящему понять, в самой глубине вашего сердца принять учение по четырем благородным истинам, и понять, что представляет собой всепроникающее страдание. Тогда вы по-настоящему сможете распознать это всепроникающее страдание, понять, что это самая худшая болезнь в вашей жизни, и вы захотите излечиться от этой болезни, болезни всепроникающего страдания, так же, как очень больной человек хочет избавиться от своей болезни – туберкулеза. Поэтому каждый день вспоминать о непостоянстве и смерти очень важно. Один йогин, который медитировал в горах, говорил: «Если я не думаю о непостоянстве и смерти утром, то вся моя утренняя сессия проходит впустую. Если днем я не вспоминаю о непостоянстве и смерти, то вся дневная сессия проходит впустую. Вечером, если я не помню о непостоянстве и смерти, даже если я выполняю сессию, она проходит просто впустую».

В «Ламриме» объясняются пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти и пять недостатков отсутствия размышления о непостоянстве и смерти. Их очень важно помнить. Вам нужно помнить их наизусть – пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти, и пять недостатков отсутствия памятования о непостоянстве и смерти. Когда я был в ретрите, то между сессиями, когда я где-то гулял, ходил в горах, я размышлял о пяти преимуществах памятования о непостоянстве и смерти и пяти недостатках отсутствия памятования о непостоянстве и смерти и понял, что это по-настоящему очень важно, понял это в самой глубине своего сердца. Не обязательно сидеть в строгой позе, вы можете просто гулять и размышлять о пяти недостатках не памятования о непостоянстве и смерти. Я

смотрел вниз, в долину, где жили индусы. Шел дождь, но они продолжали что-то делать, собирать что-то, перекладывать туда-сюда, как тараканы. Они работают, работают, потому что думают, что они постоянно будут жить. Дом построят, потом завидуют друг другу, собираются в маленькие группы, в которых есть свои интриги, они интригуют, лезут в чужие дела. У всех одна ошибка – они не знают, что они здесь временные гости, что скоро все уйдут. Все это, корень всех этих ошибок – не памятование о непостоянстве и смерти. Когда я это видел, у меня текли слезы. В горах чужие ошибки увидеть легко. Потом я подумал о себе: «Ты тоже раньше так поступал. Ты тоже глупый. Все одинаково». И тогда внутри приходит понимание: «Да, да, так нельзя». У меня сейчас нет времени на то, чтобы объяснять вам, каковы пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти, и каковы пять недостатков отсутствия памятования о непостоянстве и смерти. Вам нужно знать эти темы наизусть.

Итак, с осознанием непостоянства и смерти, с определенным уровнем отречения и бодхичитты получайте учение. Когда вы живете в городе, то самый лучший способ, самая лучшая антикризисная мера, лучший способ борьбы с депрессиями и так далее – это размышление о непостоянстве и смерти. Подумайте, что однажды вы покинете это тело, и тогда все эти экономические кризисы становятся неважны. Это детские кризисы. Однажды вы умрете, и ничего с собой не возьмете, только один ум. Какие отпечатки в нем есть, только это пойдет с вами в следующую жизнь. Как волос, который вы вытаскиваете из масла, там только волос, вы ничего другого не возьмете с собой. Как волос из масла, так же в одиночестве вы пойдете в следующую жизнь. Это настоящий кризис! Однажды это на сто процентов произойдет. Остальные мирские кризисы – это детские кризисы. Если вы боитесь, то надо бояться этого кризиса, а вы боитесь детского кризиса: «Вдруг что-то будет? Кошмар! Как я буду жить дальше? Что буду кушать?» Даже собака всегда найдет себе еду. Вы существуете, как человек, и этого не надо бояться. Паспорт есть, холодильник есть, все есть. Зачем бояться чего-то в нашем мире? Если еды будет чуть-чуть меньше, то это даже хорошо. Меньше еды – это еще лучше. Фигура хорошая будет. Меньше денег – меньше проблем. Я это понял.

У тибетцев, когда они приехали в Индию, было мало денег, но они были очень счастливы. Потом, когда денег стало чуть-чуть больше, внутри уже нет гармонии. Поэтому экономический кризис – это очень хорошо. Вам нужно бояться настоящего кризиса – того, что однажды вы умрете, если вы умираете без правильной подготовки, то это настоящий кризис. Если вы перерождаетесь в низших мирах, это настоящий кризис. Это кризис на тысячи и тысячи лет, может, миллионы лет вы пребываете в низших мирах, это настоящий кризис. Это настоящий, самый настоящий страшный кризис. О, этого надо бояться! Если вы этого боитесь, тогда у вас внутри чуть-чуть появляется прибежище. Если же этого страха нет, а есть страх только этой жизни: «Вдруг я в аварию попаду, ногу сломаю? О, кошмар! Вдруг у меня денег не будет? Кошмар! Вдруг я квартиру потеряю? Кошмар!» – то это детский страх. Этого не надо бояться. Этот страх – мирской страх. Пользы от него нет, а страх настоящего кризиса – это разумный страх.

Если у вас есть этот страх, то посмотрите, что является объектом прибежища – кто может вам помочь? О, Будда, Дхарма, Сангха – самые надежные объекты прибежища, на которые можно положиться! Это называется прибежищем. Ртом не надо красиво говорить: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ». Но если к вам внутри пришло это чувство, это значит, что у вас есть прибежище. Даже не говорите ртом: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе», – это принятие прибежища на словах. Настоящее буддийское прибежище – это ум, полностью полагающийся на три драгоценности: Будду, Дхарму и Сангху, а также страх, но не мирской страх, а страх перед низшими мирами, страх перед своим умом, полным болезнями омрачений. Это называется

прибежищем. Если у вас нет такого прибежища, то вы не являетесь буддистом, вы не вошли во врата буддизма. Если вы не вошли в буддийские врата, то, как же вы можете ожидать буддийских реализаций, в особенности реализаций тантры? Это невозможно. Если вы по-настоящему хотите достичь буддийских реализаций, в особенности реализаций тантры, то в первую очередь войдите во врата пути Будды. Итак, прибежище является очень важным. И это драгоценное прибежище возникает благодаря памятованию о непостоянстве и смерти.

Итак, породите альтруистическую мотивацию. Думайте, что не только вы, но и все живые существа находятся в точно такой же ситуации, и породите сильное чувство любви и сострадания к живым существам. Тогда вы вступите на путь Махаяны.

А теперь мы вернемся к практике необычной Гуру-йоги. В прошлый раз, что касается необычной Гуру-йоги, я давал вам наставления об очищении шести миров. И после того, как вы породили такое очень спокойное, радостное состояние ума, когда вы думаете, что вы и все живые существа обрели безупречное состояние ума, состояние будды, и вы пребываете с этим в медитативном равновесии, далее, когда вы выходите из этой медитации, вы думаете: «Здесь я просто принял желаемое за действительное, но в действительности я и все живые существа еще не достигли этого состояния. Это хороший сон. Это было мечтой, но в реальности этого не получилось». И далее, после этого подумайте: «Почему я и все живые существа с безначальных времен и по сей день постоянно вращаемся в сансаре? Одно страдание уходит, другое приходит на смену. Почему это все с нами происходит?» Почему так происходит со мной и со всеми живыми существами, что возникает одно страдание, вслед за ним появляется другое, и страдания становятся все хуже и хуже, целая цепочка страданий. А если происходит что-то хорошее, то это все не продолжается, как цепочка хороших событий. Кто создает для нас эти нежеланные проблемы, в особенности постоянные страдания в мире ада? Кто все это создает? И здесь вам нужно сказать себе, что это создает не кто-то: не бог и не кто-то другой, а все это является творением наших собственных действий. Наш ум находится под контролем неведения, под контролем цепляния за себя и других, как за самосущих. Из-за этого неведения мы проводим различия, делим существ на себя и других, отчего возникает привязанность к себе и к своему и гнев по отношению к другим и к чужому. Таким образом, возникает такая болезнь многочисленных омрачений и порождаются нежеланные страдания. Далее думайте, что эти омрачения оставляют в уме кармический отпечаток. Этот кармический отпечаток проявляется и, таким образом, развивается вся двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения для меня и для всех живых существ. Думайте так. С безначальных времен и по сей день, мы вращаемся в этом порочном круге, без каких либо остановок, без перерывов.

И далее подумайте в своем уме: «Пусть я и все живые существа сможем развить равенность, не будем делить существ на себя и других, и среди других также не будем выделять каких-то близких и посторонних. Пусть я и все живые существа будем пребывать в равенности, и если у нас будет эта равенность, то естественным образом в наших умах будет сохраняться покой». Пусть даже может оставаться неведение, но если при этом будет присутствовать эта равенность, то этот порочный цикл не будет таким уж сильным, вот эта циркуляция, вращение не будет очень сильным. Итак, здесь подумайте следующим образом: «Пусть я и все живые существа разовьем равенность. Пусть мы будем пребывать в состоянии равенности, Духовный Наставник, будды и все божества, пожалуйста, благословите меня и всех живых существ на то, чтобы мы пребывали в равенности». Итак, почувствуйте, что вы пребываете в этом состоянии равенности. И все живые существа также сохраняют это состояние равенности, и не делят существ на близких, на врагов.

Здесь различают два вида равенности. Первый вид – когда вы не проводите слишком сильных делений между другими, не делите их на врагов и друзей. А второй вид

равностности – когда вы не проводите делений между собой и другими, думаете, что я и другие одинаково важны, потому что у нас одинаковые чувства – мы все не хотим страдать и хотим счастья. Кроме этого, других большинство, а я – один. Как же я могу думать, что я важнее других? Когда вы думаете: «Я важный» – это эгоистичный ум. Это болезнь ума. Это глупый ум. «Я важен, а другие не важны. Все мне должны. Я никому не должен», – это болезнь ума. «Ради блага всех живых существ пусть я стану буддой», – это не эго. «Я» – это не эго. Что такое эго? Эго – это глупый ум, который думает: «Я самый главный, а остальные не главные». Это эгоистичный ум. Если придет мысль: «Я хочу кушать», то это не эго. «Я первый хочу поесть. Все лучшее сначала я буду кушать, а потом другие» – это эгоизм. «Другие тоже будут кушать, и я буду кушать» – это не эгоизм. Эгоистичный ум – это глупый ум. «Я самый главный» – о, этого нельзя. Это самые больные вещи. Они делают вашу ситуацию все хуже и хуже. И поэтому, когда вы развиваете равностность, она должна становиться противоядием от вашего эгоистичного ума. Скажите себе: «Ты, эгоистичный ум, все время думаешь, что ты самый важный. Но это не так. В действительности я и все живые существа одинаково важны». Одинаково важны! Вначале не говорите, что другие важнее вас. Это не подходит для вашего ума. Это нереально для вас. Иначе вы вообще ничего не сможете развить. Вначале говорите, что вы и другие равны. В этом есть на сто процентов хорошая причина. Это здравомыслие. Даже люди, не знающие буддийской философии, если они хоть чуть-чуть умные люди, они говорят: «Да, да, да. Мы внутри все равны». Они не знают философии, но говорят: «То, что я – самый главный, это неправильно. Мы все равны». Такие люди в нашем мире есть. Вначале это развивайте. Это правильные мысли. После этого вы начинаете думать, что другие важнее, чем я. И далее вот эти наставления о том, каким образом заботиться о других больше, чем о себе, подробно излагает Шантидева в «Пути бодхисаттвы». В особенности в восьмой главе, посвященной замене себя на других. И хотя восьмая глава посвящена медитации, концентрации, но при этом Шантидева подчеркивает то, что концентрация не означает полного сосредоточения на себе, на уме, а здесь также очень важной является замена себя на других. Если вы медитируете, то медитируйте на замену себя на других, и здесь Шантидева подчеркивает, что для нас это самое главное наставление. И поэтому несколько лет назад я давал такие советы, что если вы думаете, то думайте с бодхичиттой, если вы медитируете, то медитируйте с бодхичиттой, чтобы вы ни делали, делайте это с бодхичиттой. Это врата в путь Махаяны. Бодхичитта возникает из великого сострадания. А каково главное препятствие к великому состраданию? Если вы это понимаете, то это ваш эгоистичный ум. Когда вы думаете: «Я – самый главный», у вас нет никакой чувствительности к чувствам других людей, то это большое препятствие.

Итак, медитация на равностность очень важна. Она помогает вам развить великое сострадание. Когда вы говорите, что я и другие одинаковы, у вас на пятьдесят процентов порождается чувствительность к чувствам других. Ровно настолько, на пятьдесят процентов вы можете породить сильное сострадание к другим. Это реалистично. Далее, когда благодаря замене себя на других, вы порождаете сто процентную чуткость к чувствам других, тогда вы уже можете породить на сто процентов чистое сострадание. Оно будет порождаться спонтанно. Не так, что вы как-то подумали об этом и оно у вас возникло. Оно проявится спонтанно.

Вам нужно понимать, что чем больше у вас чуткости к другим, тем больше вы способны порождать любовь и сострадание. И это естественный механизм. Это очень важное, сущностное наставление, передаваемое по линии передачи Энсапы. Вы не сможете их найти ни в каких других текстах. Если вы, например, почитаете «Абхисамаяаланкару», то не найдете там таких тонких механизмов. Вы найдете лишь общее описание феноменов, общее описание пути к просветлению, просто общее описание пути к просветлению. Это как карта этого пути к просветлению. Она очень важна для общего понимания. Это как общее,

глобальное видение пути, а далее, каким образом продвигаться по этому пути, в этом ключе очень важны сущностные наставления. Сущностные наставления можно сравнить с информацией о том, что сначала вам нужно идти по такой-то улице, а сейчас вы находитесь на такой-то улице. По этой улице вам нужно пойти в таком-то направлении. Дойдете до перекрестка, там вам нужно выбрать такой-то переулок, свернуть туда-то. Тогда вы легко сможете выйти из этой сансары города Москвы, потому что в противном случае в городе очень много пробок. Везде пробки!

Итак, каждый день немного проводите медитацию на развитие равностности и порождате четыре безмерных. Поэтому, когда я проводил медитацию в горах, выполнял практику «Ламы Чопы», то полностью всю практику «Ламы Чопы» было очень трудно сделать даже за день, поскольку в нее входит очень много наставлений. Далее, позже вы становитесь все более и более профессиональными практиками и способны сжимать все эти практики.

Далее, следующая равностность – равностность в отношении любви. Здесь вы думаете: «Пусть я и все живые существа достигнем безупречного счастья». Здесь, когда вы думаете о безупречном счастье, не думайте об обычном мирском счастье, а подумайте об уме, полностью свободном от омрачений, и не просто об уме, полностью свободном от омрачений, а подумайте о не пребывающей нирване. Сначала вы думаете: «Как было бы хорошо, чтобы я и все живые существа достигли состояния безупречного счастья, состояния освобождения», и после этого вы даете такое обещание, что я приведу себя и всех живых существ к состоянию безупречного счастья. Здесь вы даете такое обещание, принимаете на себя такую ответственность. И третье, вы обращаетесь к буддам, божествам: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог осуществить это!»

Далее, третье – равностное сострадание. Равностное сострадание – это когда вы думаете: «Пусть я и все живые существа избавимся от страданий и причин страданий!» Здесь, когда речь идет о страдании, то говорится о всепроникающем страдании. Пусть я и все живые существа освободимся от всепроникающего страдания, это самое худшее. А в чем разница между всепроникающим страданием и сансарой? Вам нужно подумать об этом – в чем состоит разница между всепроникающим страданием и сансарой, потому что в разных монастырях, в разных текстах также даются разные определения сансары, и поэтому даже в рамках буддийской философии точное представление о сансаре тоже отсутствует. Вроде все говорят: «Сансара, сансара». Среди тибетцев еще нет точного представления, что такое сансара. Хияяна тоже говорит: «Сансара». Все говорят: «Сансара», но здесь важно по-настоящему понять, что же такое сансара?

Некоторые мастера говорят о том, что пять совокупностей под контролем омрачений – это сансара. Так утверждает Джамьян Шепа. Кхедруб Тендрава из монастыря Сера дает такое интересное определение сансары. Он говорит о том, что поток ума, находящийся под контролем омрачений, это сансара. Когда пресекается неведение, то пресекается этот поток, и в силу этого вы освобождаетесь от сансары. После достижения состояния архата, когда у вас уже нет ума под контролем омрачений, вы освобождаетесь от сансары, у вас нет сансары. Здесь Джамьян Шепа говорит о том, что сансара – это пять скандх под контролем омрачений. Тогда, когда вы ведете диспут, те, кто стоит на этой позиции, должны признать, что хотя вы достигли состояния архата, но вы все равно имеете сансару. Так, вы вынуждены будете признать, что отбросили сансару, но при этом у вас есть сансара. Это просто взгляд с другой точки зрения. Здесь о сансаре не говорится, как о циклическом существовании, а просто, как об остатке сансары. Это как нирвана с остатком. Но здесь не идет речь о настоящей сансаре, здесь просто говорится об остатке сансары. Итак, эти вещи вам нужно понимать очень ясно, и тогда вы увидите, что противоречий не возникает. Хотя используют разные слова, но смысл один и тот же.

Далее, четвертое – равностное сорадование: «Как было бы хорошо, чтобы я и все живые существа обрели безупречное счастье!» И так, равностное сорадование – это когда вы радуетесь тому, как было бы здорово, если бы я и все живые существа полностью избавились от страданий, обрели безупречное счастье! Здесь вы также думаете о том, что пусть я сам смогу привести себя и всех живых существ к такому состоянию равностного сорадования, и далее: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на это!» Визуализируйте, как из Поля заслуг исходит пятицветный свет и нектар, охватывает вас и всех живых существ. Этот пятицветный свет и нектар очищает вас в особенности от тех отпечатков негативной кармы, которые мешают вам развить четыре безмерных. И этот пятицветный свет и нектар также благословляет вас и всех живых существ на развитие, порождение четырех безмерных.

Далее, следующее – развитие необычной бодхичитты. Необычная бодхичитта объясняется в тантрах. У вас сейчас может возникнуть вопрос: «О какой необычной бодхичитте говорится в тантрах?» Здесь нет никакого секрета. Главный секрет – это более сильное сострадание. Когда вы становитесь очень чуткими к другим живым существам, к их страданиям, то ваше сострадание становится очень сильным. И также вы знаете об одном секрете, о том, что существует быстрый путь избавления живых существ от страданий. Этот быстрый путь не в том, что вы говорите: «Я стану буддой!» – не так. Быстрый путь – для освобождения живых существ от страданий. Как это сделать быстро? Есть такой путь. Как, например, вы знаете о каком-то секретном месте, в которое вы можете перебраться сами и перевезти всех своих родственников по тайному и очень быстрому пути. Это и есть секретный путь. А не так, что я доберусь туда очень быстро, а они пусть сами там страдают. Они пусть страдают, а я там отдыхать буду. В море буду купаться, загорать под солнцем. Это все детские мысли.

Итак, здесь вы порождаете еще более сильное сострадание. Вы думаете, что если мне для достижения состояния будды потребуется три неисчислимых эона, то это неважно, я продолжу эту практику, но все живые существа страдают, и для того чтобы избавить их от страданий, пусть я достигну состояния будды как можно быстрее. Это и является необычной бодхичиттой. Поэтому в тексте «Лама Чопа» говорится: «Пусть я достигну состояния будды быстро-быстро», то есть два раза звучит слово «быстро». Это и есть необычная бодхичитта в тантре. С точки зрения сутры говорится просто: «Пусть я достигну состояния будды». Это и есть бодхичитта. А если вы порождаете очень сильное сострадание, думаете: «Пусть для достижения состояния будды мне потребуется три неисчислимых эона, это неважно, но ради блага других живых существ пусть я смогу достичь состояния будды как можно скорее, быстро-быстро», – это является необычной бодхичиттой. И поэтому сегодня, даже если вы узнали всего лишь это, для вас это нечто драгоценное, как бриллиант. Подумайте так: «О, сейчас я понял, что тантрический быстрый путь – это путь, движимый сильным состраданием, а не эгоизмом». Даже если вы знаете только это, то вы по неправильному пути уже не пойдете. Так, с этой целью вы практикуете необычную Гуру-йогу. И здесь для того, чтобы сделать Гуру-йогу необычной, требуется очень много всего необычного и одно из этого – необычная бодхичитта.

Итак, эти слова вы повторяете трижды, и пока вы их повторяете, все то, о чем я сейчас вам говорил, должно всплыть, проявиться в вашем уме. Когда вы хотите разозлиться, вы большое количество положений можете вспомнить в один миг и сразу злитесь. Вы умеете это. Вот так надо поступать и здесь. Чтобы разозлиться, вы не сидите, не вспоминаете пункты, в книги не смотрите. «Что он мне раньше сказал?» – вы все вспоминаете быстро, все пункты: «Он мне так-то и так-то сделал». Поэтому сразу злитесь. Вы в книгу не смотрите: «Там написано, что два года назад он мне так сказал, месяц назад он мне так сказал. О, все! Сейчас я разозлюсь!» Нет. Все готово в уме. Поэтому один миг – и вы сразу

злитесь. Точно так же вам нужно тренироваться в духовной области в развитии позитивных состояний ума. Все должно быть готово для вас. Наставления не должны оставаться в текстах, все они должны храниться в вашем уме.

Сакья Пандита говорил: «Если наставления хранятся в текстах, то в то время, когда они вам по-настоящему требуются, вас это обманывает». Когда вы получаете наставления, вы их записываете и оставляете в своей тетради, или в наши дни также печатаете и оставляете их в ноутбуке. Потом вы выполняете ретриты, но не выполняете их эффективно. То есть в то время, когда вам все это по-настоящему требуется, вас это обманывает. Поэтому наставления не должны оставаться в текстах. Они должны храниться в вашем уме и вам нужно вспоминать их день ото дня. И тогда в трудные времена они сразу же принесут вам пользу. Поэтому ретриты нужно выполнять правильно. Здесь важным является качество, а не количество. Потому что, если вы делаете упор на количестве, а не на качестве, то вы думаете: «Я выполнил ретрит, я готов к смерти», но в действительности вы ничего не подготовили к смерти. Тогда в момент смерти для вас это будет просто заблуждением. Так, в России люди любят делать упор на количестве или практиковать с упором на количество, и это самообман. Вы думаете, что вы что-то сделали, но в действительности вы ничего не сделали. Например, человек, который живет в Москве, думает, что он создает источник денег, но правильно ничего не делает, и потом денег нет. Это кошмар! Это самообман. Поэтому занимайтесь всем профессионально, эффективно, и здесь очень важно качество практики.

Качество практики возникает благодаря хорошему пониманию учения, а для этого необходимо слушать учение. Даже если вы становитесь арьей, все равно продолжайте слушать учение. Лама Цонкапа говорил: «Вы не должны останавливаться, довольствоваться полученным учением, даже арьи продолжают получать учение». Поэтому, если у вас порождается такая «болезнь звезды», когда вы думаете: «Я уже длительное время получаю учение. Теперь я все это знаю. Сейчас для меня важна только медитация, слушать учение мне не надо», то это очень опасная болезнь. В Индии высокие тибетские геше, семидесятилетние, восьмидесятилетние геше, когда Далай-лама дает учение «Ламрим», они говорят: «О, Ламрим я три раза слушал, пойду еще послушать». Когда они приходят на учение, то не слышат ничего нового, но многое понимают глубже. Они говорят: «Сегодня я ничего нового не услышал», потому что всю жизнь они учат «Ламрим», и нет тем, которых бы они не слышали. Они говорят: «Нового мы ничего не услышали, но поняли глубже, благодаря Далай-ламе». Это мой совет вам. Даже восьмидесятилетние геше, еле-еле ходят, но все равно идут слушать Далай-ламу. Они не говорят: «О, это Ламрим. Мне восемьдесят лет. Я тантрой занимаюсь». Нет. Далай-лама дает учение, и они идут слушать. Даже если у них болит спина, ноги, но они сидят и слушают, говорят: «Я глубже понял. Ничего нового я не услышал, но глубже понял». Это хороший пример, вам нужно его понимать. И именно это вам нужно для себя принимать в качестве примера.

До этого момента все эти наставления назывались обычными нёндро. Нёндро означает подготовку, и вам нужно понимать, что обычное нёндро – это обычная подготовка. Вам нужно понимать, что касается обычных практик нёндро, обычной подготовки, то различают четыре обычных практики нёндро – четыре великих обычных практики нёндро. Хотя существует и множество различных дополнительных практик нёндро, но вот эти четыре считаются четырьмя великими обычными практиками нёндро. И вам нужно проделать все эти четыре обычных практики нёндро. Здесь самое главное – это качество, а не количество, не сто тысяч практик нёндро, а именно качество этих практик. В наши дни люди думают, что если они начитают сто тысяч мантр, например, сто тысяч мантр прибежища, или сто тысяч мантр Ваджрасаттвы и так далее, то после этого все, практики закончены, но в действительности это не так, а самое важное – проделать эти практики качественно.

Здесь вам нужно понимать, что такое четыре великих обычных практики нёндро. Среди них первое, врата в буддизм – это практика прибежища. Это первая подготовка. Это не только начитывание мантры прибежища, но также аналитическая медитация на прибежище – это тоже очень мощная практика нёндро. Она будет являться для вас более эффективной практикой, чем простое начитывание ста тысяч мантр НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ и так далее, с визуализацией света и нектара, такое могут все, даже маленькие дети. Маленькие дети могут начитывать мантры, визуализировать, как приходит свет, как он очищает. Они хорошо могут начитывать: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...» Даже дети это могут. Очень важно провести аналитическую медитацию, и для того чтобы породить настоящий страх перед низшими мирами, настоящий страх перед сансарой, очень важно обладать острым умом. Вы становитесь храбрым человеком, и вы уже перестаете бояться тех временных страданий, которых вы обычно боитесь, вы говорите: «Этого я больше не боюсь». Злого духа вы не боитесь. Если у вас настоящее прибежище, то злого духа вы не боитесь. Зачем бояться злого духа? Если вы боитесь злого духа, то вы не поняли философию. Злого духа вы не боитесь, врага тоже не боитесь. Бойтесь вашей негативной кармы, негативных кармических отпечатков. Этого бойтесь. Результат негативной кармы – низшие миры, этого бойтесь. Это страшно! Для этого надо иметь очень хорошую голову. Тогда вы станете настоящим буддистом. Это нёндро.

Если вы породите в сердце прибежище – это врата в буддизм. Когда вы по-настоящему порождаете такой страх в своем сердце, в этом случае вам даже не требуется начитывать сто тысяч мантр НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ. Вы просто каждый день с этими чувствами в сердце трижды произносите мантру прибежища, и это будет практикой нёндро. Для тех, кто способен медитировать на «Ламрим», сами аналитические медитации на «Ламрим» становятся очень мощными практиками нёндро, в особенности это касается прибежища. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче, когда я у него спросил, следует ли мне выполнить ретрит по Ваджрасаттве, начитать сто тысяч мантр, спросил меня: «А зачем? Не делай этого. Человеку, который не знает философии, лучше это делать, чем ничего не делать. А ты занимайся медитациями на Ламрим». Это его слова: «В медитациях на Ламрим все есть. Каждый день качественно занимайся Ваджрасаттвой, занимайся полной аналитической медитацией на сутру и тантру, развивай это, а много мантр не читай». Я никогда не видел Пананга Ринпоче с четками, как он читает мантры. Чтобы в руках у него были четки, и он что-то читал, такого не было, но его ум никогда не расставался с бодхичиттой, всегда находился в медитации на теорию пустоты. Когда он давал учение по теории пустоты, по взаимозависимости, когда рассматривал очень тонкие моменты, он думал на эти темы и автоматически уходил в состояние медитации. Мы в это время просто тихо сидели, и Учитель тоже просто сидел с прикрытыми глазами, и медитировал на эту тему, а после продолжал давать учение ровно с этого же момента. Он сам не думал о том, что в течение двадцати минут сидел в медитации, он думал, что просто немного поразмышлял на эту тему и продолжал давать учение. Он этого даже не замечал. Он просто продолжал давать учение, а мы все это время тихо сидели.

Настоящие последователи линии преемственности Энсапы не должны делать упор на количестве мантр в практике, а должны самый главный упор делать на качестве практики. Очень важно для себя выделить время и решить, скажем, что в течение недели или двух недель я буду выполнять ретрит и выполню ретрит чисто, качественно.

Итак, первая практика нёндро – это врата в буддизм, и здесь говорится, что это практика нёндро прибежища. Не говорится о ста тысячах мантр прибежища, просто говорится о прибежище. Что касается того, окончена ваша практика нёндро прибежища, завершена она или нет, можно оценить по тому, порождается у вас спонтанно это чувство прибежища или не порождается. Если оно у вас не порождается, то это означает, что нёндро прибежища еще

не завершено. Никогда не думайте: «Я уже все закончил». Это была бы большая ошибка. Сто тысяч мантр прибежища быстро начитали и говорите: «О, практику прибежища я закончил! Сейчас я буду делать практику шести йог Наропы!» Это самообман.

Далее, второе. Для того чтобы достичь более высоких реализаций, вам нужно очистить отпечатки негативной кармы – выполнить практику Ваджрасаттвы. Так, выполнять практику Ваджрасаттвы, породив четыре противоядия, – это практика нёндро Ваджрасаттвы. Здесь вам нужно понимать цель каждой практики нёндро. Что касается практики Ваджрасаттвы, то вы выполняете очищение негативной кармы для того, чтобы подготовить себя к обретению более высоких реализаций. И здесь, если вы очистили отпечатки негативной кармы на двадцать процентов, то ровно настолько высоких реализаций вы сможете породить в своем уме. Вы сможете породить реализаций на двадцать процентов. Если вы очистили восемьдесят процентов отпечатков негативной кармы, то у вас появляется шанс на восемьдесят процентов достичь высоких реализаций. Но все равно, просто очищение негативной кармы для вас недостаточно. У вас просто появляется шанс в этом случае. Кроме того, вам также необходимо создать все благоприятные условия для достижения реализаций. Например, если вы вообще не очистили негативную карму, но при этом создали все благоприятные условия для достижения реализаций, не устранив препятствий, то вы не сможете достичь реализаций. Здесь логика точно такая же, как при выращивании цветов в саду. Если вы не пропололи сорняки, не подготовили почву, то есть все препятствия остаются, но при этом вы приходите с семенами, с водой, с удобрениями, то семена не прорастут. Даже если они начнут прорастать, сорняки их все равно поглотят, то есть препятствия разрушат их развитие.

Поэтому буддизм – это наука об уме. И поэтому вам очень важно очистить отпечатки негативной кармы. Если вы очищаете их на двадцать процентов, то у вас появляется шанс на двадцать процентов достичь высоких реализаций. Если очищение проводите на пятьдесят процентов, то и шанс появляется также на пятьдесят процентов. Поэтому Марпа делал большой акцент для Миларепы именно на очищении отпечатков негативной кармы, и поэтому он достиг высоких реализаций очень быстро. Вам нужно понимать то, что вторая великая практика нёндро – это не практика Ваджрасаттвы, а это практика очищения отпечатков негативной кармы. Почему мы говорим о том, что это практика Ваджрасаттвы? Потому что практика Ваджрасаттвы является самой мощной практикой для очищения отпечатков негативной кармы. Но в действительности в качестве второй практики нёндро выполняется любая практика, очищающая негативную карму. Итак, вторая великая практика нёндро – это нёндро очищения негативной кармы для достижения высоких реализаций. И, как я говорил вам в прошлый раз, это касается не только практики Ваджрасаттвы. Если вы порождаете очень сильное великое сострадание, это также очищает большое количество отпечатков негативной кармы. Так, здесь Шантидева говорит о том, что один миг гнева может сжечь целые кальпы накопления заслуг, и точно так же, как говорит Шантидева, используя точно такую же логику, можно сказать, что порождение одного мига очень сильного великого сострадания может сжечь целые кальпы негативной кармы. Поэтому, что касается второй великой практики нёндро – практики очищения, то здесь опирайтесь не только на божество Ваджрасаттву, но также очень важно порождать великое сострадание.

Далее, также познание пустоты. Когда вы концептуально познаете пустоту, то очищаются целые кальпы негативной кармы. Поэтому получать учение по философии и развивать мудрость – это очень мощное средство для очищения отпечатков негативной кармы. В сутрах Будда Майтрея делает очень большой упор на союзе великого сострадания и мудрости. Этот союз великого сострадания и мудрости крайне необходим для практики тантры. Без этого союза – великого сострадания и мудрости практика тантры будет пустой. Поэтому, когда вы получаете тантрическое посвящение, там есть некая особая визуализация,

когда вы визуализируете ваджру на лунном диске. И это как раз и есть союз великого сострадания, бодхичитты и мудрости. Здесь ваджра символизирует мудрость, познающую пустоту, а лунный диск символизирует великое сострадание, бодхичитту. Если вы это понимаете, то для вас это драгоценно.

Когда я начал интересоваться практиками нёндро, это было много лет назад, тридцать лет назад, я слышал в то время о большом количестве разных практик нёндро. Я слышал о ста тысячах простираций, о ста тысячах ца-ца, это предполагает, что вы сидите на реке с некой металлической формой и выполняете определенные действия с этой формой и водой. Есть много разных видов ца-ца. Тогда я думал: «Что это?» Я путался. Один говорит, что так надо, другой говорит, что так. Потом я решил: «Я хочу делать так, как занимаются по линии преемственности Энсапы». Когда ко мне пришла такая мысль, мой ум успокоился. Сто тысяч – это не главное. Я давно это знал, что сто тысяч – это не главное. У меня внутри возникало противоречие, когда говорили: «Сто тысяч, сто тысяч». Я думал, что сто тысяч определенных действий и дети могут выполнить.

Ашвагхоша говорил: «Если говорить о разнице между буддийской и индуистской практиками, то у индуистов упор в практике делается на практику речи и тела, а у буддистов упор делается на практику ума». Поэтому, когда я услышал о ста тысячах простираций, ца-ца и так далее, я подумал, что это очень похоже на индуистскую практику – сильный упор на действия тела. Поэтому внутри я не соглашался. Потом, когда я получил эти наставления, я понял: «Да. Все. Я понял». После этого я также могу выполнять и ца-ца. Когда я умом все это понимаю, я тоже могу это делать. Но только одно это я не могу делать. Сначала ум надо сделать сильным, хорошо подготовить, и тогда я могу сидеть у воды и выполнять определенные действия. Я раньше не понимал смысла этих действий, а без этого корня я становлюсь как индуист. Сейчас я могу все это выполнять. Если мне скажут: «Делай ца-ца», я это понимаю, в этом есть особая причина, потому что есть корень. Без корня просто так сидеть – это похоже на индуизм. Те практики нёндро, которые объясняются в наставлениях, передаваемых по линии преемственности от Энсапы, очень интересны.

Итак, вначале необходимо выполнить эти четыре великие практики нёндро. Далее, если вы также хотите выполнить дополнительные практики, то это хорошо. Они также очень полезны. В повседневной жизни вы можете выполнять эти четыре великие нёндро.

Далее, третья великая практика нёндро – для того чтобы получить благословение всех будд и божеств, для того чтобы вы достигли высоких реализаций, вы выполняете практику Гуру-йоги. Итак, это практика Гуру-йоги для получения благословения от всех будд и божеств, чтобы ваш ум мог достичь реализаций очень быстро. В «Гуру-пудже» два раза произносится слово «быстро», говорится «быстро-быстро». Это быстрое достижение состояния будды. Первое слово «быстро» относится к тому, что практика необычной Гуру-йоги – это союз сутры и тантры, она включает в себя полностью все наставления сутры и тантры. Поэтому достижение состояния будды проходит очень быстро. Второе слово «быстро» относится к преданности Учителю, к порождению очень сильной преданности Учителю. Чем сильнее у вас преданность к вашему Духовному Наставнику, тем более эффективной становится ваша практика Гуру-йоги.

Гуру-йога и преданность Учителю – это разные вещи. Гуру-йога движима преданностью Учителю, но при этом сама преданность Учителю не является Гуру-йогой. Что касается Гуру-йоги, то здесь с преданностью Учителю вы выполняете особые визуализации. Есть особые практики, особые техники. Здесь, когда вы с преданностью Учителю визуализируете перед собой Поле заслуг, выполняете подношения, есть особый метод получения благословения и особые визуализации. Вот такая йога называется Гуру-йогой.

В отношении йоги вам также нужно знать, что существует физическая йога, также есть вербальная или словесная йога. Вербальная – здесь имеется в виду дыхательная йога. И есть также ментальная йога. В тибетском буддизме не делается упор на физической йоге, но основной упор делается на ментальной йоге и на дыхательной йоге. Эти два вида йоги для вас достаточны, но если вы выполняете дыхательную йогу, то это также помогает вам обрести хорошее здоровье. Есть очень много различных практик, поэтому если вы большое количество времени уделяете физической йоге, то у вас не останется времени на духовное развитие. Если вы хотите заняться здоровьем, то выполняйте простираия. Они также очень полезны. И в отношении дыхательной йоги – ею тоже не занимайтесь слишком много. Я был бы против этого. Я не говорю о том, что йога – это плохо. Йога – это хорошо, но вам не нужна эта физическая йога. Как меня учил Пананг Ринпоче, читать мантры – это хорошо, но он мне запрещал. Он мой коренной Учитель. Большой даммару он мне тоже запрещал. Только упор на медитации на «Ламрим». Если бы он увидел у меня в руках ганлин, он бы меня отругал. Другим людям он не говорил, что это плохо, а мне говорил: «Тебе этого не надо. Тебе нужно делать упор только на Ламрим. В сердце развивай бодхичитту». Если петь мелодию с бодхичиттой, то это тяжело. Даже просто так сидеть – это тяжело. А после развития бодхичитты можно петь, ничего страшного. Сначала, когда у вас нет бодхичитты в уме, делайте упор на медитацию на порождение бодхичитты. Я не против всех этих вещей. Это все очень хорошо, но в настоящий момент вам необходимо делать главный упор на аналитических медитациях по темам Ламрима.

Итак, мы закончили рассматривать Гуру-йогу. Это третья великая практика нёндро – практика Гуру-йоги для получения благословения. Что касается практики Гуру-йоги, то ее вам необходимо выполнять до самого достижения состояния будды. Она необходима для достижения более высоких реализаций. Даже если вы обладаете прямым познанием пустоты, для достижения более высоких реализаций сначала вам необходимо кратко выполнить практику Гуру-йоги, и после этого вы переходите непосредственно к самой практике. Тогда реализации достигаются очень быстро. В будущем, когда вы будете заниматься развитием шаматхи, через Гуру-йогу выполняйте практику шаматхи, в особенности через практику необычной Гуру-йоги, через практику «Ламы Чопы» занимайтесь развитием шаматхи, и вы сможете очень быстро достичь реализаций. Поэтому не думайте, что вы закончили все свои практики нёндро. Подумайте, что вы выполнили определенные практики нёндро, но ваши подготовительные практики не закончатся до самого вашего достижения состояния будды.

Далее, четвертая великая практика нёндро. Для достижения более высоких реализаций, для достижения состояния будды только лишь очищения негативной кармы недостаточно, просто одного лишь благословения будд и божеств тоже недостаточно, только лишь вступить на путь, указанный буддой, то есть стать буддистом – этого тоже недостаточно, вам необходимо накопить три неисчислимых эона заслуг. И это главная причина достижения состояния будды. Поэтому четвертая великая практика нёндро – это накопление заслуг. И один из очень мощных методов накопления заслуг – это подношение мандалы. Здесь различают внешнюю мандалу, внутреннюю мандалу, тайную мандалу и мандалу таковости. Все они объясняются в практике «Ламы Чопы». Вам нужно визуализировать бесчисленное множество этих мандал и тогда вы сможете накопить очень высокие заслуги.

Вначале делайте упор на подношении мандалы и также на развитии любви, желайте всем живым существам счастья. Это также очень мощный способ накопить высокие заслуги. Желайте, чтобы все живые существа достигли высоких реализаций, и для вас это станет очень хорошей причиной, чтобы вы сами достигли высоких реализаций. Завидовать своим духовным друзьям очень опасно. Ваши духовные друзья достигают каких-то реализаций, и вы должны очень радоваться этому, сказать: «Как здорово! Я ленивый человек. Теперь ты

достиг таких-то реализаций. Для меня это очень хорошее вдохновение». Вам следует сказать своему другу: «Если ты смог их достичь, то я тоже смогу. Теперь я очень вдохновлен. Даже ты смог достичь таких реализаций, теперь я точно смогу их достичь». Вы друзья. «Ты можешь, и я тоже могу. Я не хуже, чем ты», – это не эго. «Я не хуже, я выше, чем ты», – это эго. Это высокомерие. «Если ты можешь, то я, конечно, смогу», – это вера в себя. Это неплохо: «Ты можешь, и я тоже могу, я не хуже, чем ты». Если вы думаете, что я высокий, а ты ниже меня, то это негативные мысли. Это высокомерие. «Только я могу, остальные неспособны», – это высокомерие. Если вы думаете: «Вы можете, а я не могу», – это негативные мысли. «Я не могу», – это не скромность, это негативное мышление. О себе вы думаете, что вы ничего не можете. Это негативные мысли. Это ваша лень. Из-за таких мыслей у вас будет комплекс, а из-за комплекса у вас будет гнев. Внутри вы будете злиться, на себя злиться, на других злиться. Таких вещей никогда не допускайте. Думайте так: «Он может, и я, конечно, могу». У всех одинаковый потенциал – потенциал будды. Все могут. Это не высокомерие. Никогда не имейте высокомерия, но при этом все время думайте, что я способен на такое, я могу достичь состояния будды. Это уверенность в себе: «Это нелегко, но я смогу. Это требует много сил, но я буду стремиться к цели». Поэтому сорадоваться духовным реализациям ваших друзей очень важно.

Далее, третий очень хороший способ накопить высокие заслуги – это сорадоваться заслугам других. Это тоже практика нёндро, нёндро накопления заслуг, то есть четвертое великое нёндро. Лама Цонкапа говорил: «Если вы сорадуетесь тому, кто равен вам, вы накапливаете такие же заслуги, как он. Если вы сорадуетесь заслугам того, кто выше вас, например, заслугам бодхисаттвы, то вы накапливаете какую-то часть его заслуг».

Но если вы, например, накопите такую четвертую часть заслуг бодхисаттвы, то это будут просто невероятно высокие заслуги. Это гораздо лучше, чем сорадоваться тому, кто с вами одинакового уровня. Например, в Москве кто-то занимается бизнесом, держит киоск, и если вы обретете такую же прибыль, как этот человек, может быть, десять тысяч долларов, то это максимум. Но если вы получите одну четвертую часть от бизнеса «Лукойла», тогда очень хорошо. Поэтому, что касается сорадования бодхисаттве, даже если вы обретете, скажем, четвертую часть его заслуг, это будут невероятно высокие заслуги. Поэтому очень важно читать жизнеописания великих мастеров прошлых времен. Когда вы читаете жизнеописания великих мастеров, то вы видите, какую невероятную практику они выполняли, как они жертвовали собой, и в этом случае для вас они становятся примером. То есть цель, с которой вы читаете жизнеописание, в первую очередь состоит в том, что вы принимаете этих мастеров в качестве примера для своей жизни. Вам нужно брать пример с того, как практиковали они. Второе, вы сорадуетесь им и накапливаете очень высокие заслуги.

Итак, двадцать пятого июля на Байкале начнется летний байкальский ретрит, и если у вас, жителей Москвы, есть возможность туда приехать, то приезжайте. Это очень хороший шанс. Во время этого ретрита я передам посвящение Ямантаки. Я передаю посвящение очень редко, но меня просили об этом уже очень много лет, и в этот раз я передам посвящение. После этого, может быть, в течение многих лет вы не будете получать посвящение. Тем, кто хочет заниматься практикой необычной Гуру-йоги, необходимо получить посвящение Ямантаки. Садханы Ямантаки уже готовы и будут распространяться бесплатно. А также готовы комментарии, то есть вы не будете получать посвящение просто слепыми людьми, у вас уже будет подготовка. Так, если у вас есть время, приезжайте туда. Туда стоит приехать. Учение передается бесплатно. Что касается еды, то вы просто платите за продукты. Деньги на этом никто не зарабатывает. Может быть, собирается какой-то сбор, но он необходим на поддержание Центра, электроэнергию и так далее, то есть он не составляет чью-то прибыль. Итак, учение передается бесплатно. Мы создали в России такую систему и учение должно быть бесплатным.