

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию, думая, что мы будем жить в этом мире лишь несколько лет. Мы – лишь временные гости в этом мире и нам не нужно думать о том, как бы обустроиться в этом мире. Настоящее обустройство – это состояние просветления. До тех пор, пока мы не достигли состояния просветления, мы как туристы, продвигающиеся в этом направлении. Туристы продолжают двигаться, не останавливаясь на каких-либо местах, не обустриваясь там и не привязываясь к этим местам, они продвигаются до тех пор, пока не достигнут места назначения. Итак, куда бы вы ни отправились, до достижения состояния будды вы должны сказать себе: «Я – турист, я продвигаюсь к состоянию просветления». Таким образом, вы пресечете привязанность к тому месту, в котором вы находитесь. Если вы не устранили привязанность к делам этой жизни, устранить привязанность к сансаре будет очень трудно.

В первую очередь вам надо уменьшить привязанность к этой жизни, далее уменьшить привязанность к следующей жизни. Лучший способ уменьшить привязанность к этой жизни – это думать о непостоянстве и смерти. Например, вы можете посмотреть в Интернете, сколько людей умерло со вчерашнего вечера по сегодняшнее утро. За это время, за ночь умерло много таких людей, которые были даже моложе, чем вы и гораздо более здоровы, чем вы. Поэтому у вас нет гарантии, что этого не произойдет с вами на следующий день. Все, кто вчера умер, не думали, что они умрут, они думали, что будут жить долго, точно так же думаете и вы. Эта концепция постоянства – очень большое заблуждение, и вначале постарайтесь устранить эту концепцию. Это понять нетрудно, но очень трудно напоминать себе об этом, думать об этом снова и снова. Для этого вам не требуется логика, вы это можете это видеть своими глазами, слышать об этом своими ушами, то есть, познавать на основе прямого познания.

Что касается непостоянства и смерти, – это грубое непостоянство. Это понять нетрудно, но напоминать себе, вспоминать об этом трудно. Каждый день, когда вы просыпаетесь и вы живы, вы должны подумать: «Мне очень повезло, что я все еще жив, для меня каждый день как бонус». Например, десятилетние дети, даже если они не умирают на следующий день, для них это всё равно, что десяти процентный бонус. Потому что бывает и так, что умирают и двухлетние и трехлетние дети, то есть, умирают дети, которые намного младше. Те, кому сейчас тридцать лет, для них это тридцати процентный бонус. Если кому-то сейчас шестьдесят лет, то, с точки зрения буддийской философии для них это стопроцентный бонус. Продолжительность человеческой жизни шестьдесят лет, поэтому это на сто процентов бонус.

Итак, ваш жизненный срок вышел и то, что вы не умираете, каждый новый день – это стопроцентный бонус. Я думаю таким образом, для меня это очень полезно, и вам следует думать также. Сейчас мне пятьдесят лет и то, что я не умираю каждый день, я думаю, что для меня это девяносто процентный бонус, это очень хорошо. Даже машина «Мерседес», например, собранная из очень прочных металлических деталей, тем не менее, через тридцать-сорок лет она разрушается. А наше тело создано не из металла, а из плоти, кожи и так далее, то есть, из очень деликатных и уязвимых субстанций. Поэтому если вам сейчас сорок-пятьдесят лет и ваше тело хорошо работает – это просто невероятно. Ваше тело на сто процентов – это не машина «Жигули», поэтому вам очень повезло. Поэтому думать о непостоянстве и смерти очень полезно, напоминайте себе об этом каждый день, это очень полезно. Подумайте о непостоянстве и смерти и практикуйте Дхарму, тогда ваша жизнь будет значимой, тогда вы уменьшите привязанность к восьми мирским дхармам. Восемь мирских дхарм – это главное препятствие к духовной практике. Если ваша практика, в особенности практика тантры, смешана с восемью мирскими дхармами, то она бесполезна.

Среди этих восьми мирских дхарм мы можем говорить о привязанности к славе и репутации, это практика ради славы и репутации, практика ради обретения богатства, собственности и имущества, практика ради временного счастья, практика ради того, чтобы получить похвалу от других людей. Это неправильная мотивация для практики Дхармы. Все эти практики начинают питать ваше эго. Таким образом, в процессе практики Дхармы ваше эго будет становиться всё больше и больше. Тогда цель практики Дхармы становится бесполезной, то есть лекарство в этом случае превращается в яд.

Поэтому каждый день вам нужно быть очень осторожными с восемью мирскими дхармами. Обычно вам надо думать так, как в свое время говорили мастера Кадампы: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике». Похвала увеличит ваше высокомерие и гордыню, а критика устранил ваши ошибки. Критика подобна метле, с помощью которой вы убираетесь в доме своего ума. Мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям». Временное счастье увеличит пять видов омрачений, а временное страдание поможет вам взрастить отречение и сострадание. Временные страдания – это благословение Духовного Наставника.

«Не радуйтесь богатству и собственности, а радуйтесь бедности». Богатство увеличит ваше чувство соперничества и увеличит количество концептуальных мыслей. Бедность поможет вам чисто выполнять практику Дхармы, бедность – это украшение духовного практика. Вам нужно это понимать. Это материальная бедность, а внутри человек духовно богат, это настоящее богатство, это украшение духовного практика. Лама Цонкапа говорил: «В будущем моя традиция учения будет уничтожена богатством и имуществом». Это пророчество, которое делал лама Цонкапа. По мере того как монастыри становятся всё богаче и богаче, настоящая сущность учения ламы Цонкапы приходит в упадок. В прошлые времена, когда в тибетских монастырях монахи жили очень бедно, они были по-настоящему очень высоко реализованными мастерами. В настоящее время в монастырях уже есть современные технологии, используются компьютеры, интернет и так далее, и все это постепенно разрушает традицию. И это правда – то, что говорил лама Цонкапа.

Для вас так же: чем больше у вас материального богатства, тем больше препятствий в духовной практике. Поэтому очень важно, чтобы у вас было достаточно материальных объектов для выживания, чтобы вы довольствовались тем, что имеете. Слишком много богатства, большая собственность – это препятствие в духовной практике, и это правда. Это подобно соленой воде: чем больше у вас этих объектов, тем больше вы их хотите, и это мешает вам практиковать Дхарму. Сколько бы ни было, вам все время мало. А бедность – это украшение духовного практика, так говорил лама Цонкапа, и это очень важно понять. И об этом также говорили мастера Кадампы.

«Не радуйтесь славе и репутации, а радуйтесь низкому положению, сдержанной позиции». Слава и репутация увеличат ваши омрачения, а придерживаясь скромной, смиренной позиции, вы сможете жить в уединении. Уединение – это лучшее место для духовного практика. Это на сто процентов чистая теория, вы можете ей полностью доверять. Эти советы придумал не я, это советы великих мастеров прошлых времен. Для нас, людей двадцать первого века, – времени, когда происходят постоянные экономические кризисы, это очень хорошая новость. Для нас экономический кризис – это хорошая новость с точки зрения духовной практики потому что, сколько бы ни прикладывали усилий к развитию экономической отрасли, рано или поздно случится кризис, зачем же тогда прикладывать так много усилий.

Однажды один журналист спросил Его Святейшество Далай-ламу: «Я слышал, что вы интересуетесь садоводством». Его Святейшество ответил: «Да, да, когда я был молод, меня

интересовало садоводство. Я сажал цветы, поливал, удобрял их, удалял сорняки. И когда цветы выросли, я этому немного радовался. Но эти цветы не росли слишком долго – когда наступала зима, они засыхали и становились бесполезными. И сколько бы я ни прикладывал усилий, все засыхало, поэтому это бессмысленно и бесполезно. Поэтому, в конце концов, я бросил садоводство». Его Святейшество здесь говорит нам о нашей мирской деятельности. Чем бы мы ни занимались, в конце концов, наступит кризис. Зима наступит, всё засохнет, сколько бы цветов вы ни посадили.

Это теория Будды, это четыре окончательных заключения о том, что любая встреча заканчивается расставанием, любое рождение заканчивается смертью, любое накопление заканчивается истощением, любой взлет заканчивается падением. Это четыре реальные ситуации в сансаре. Но если это сравнивать с внутренним ментальным развитием, то, если вы копите духовное богатство, то оно будет оставаться с вами из жизни в жизнь, оно будет также возрастать. Поэтому, что касается развития внутренних качеств, они более надежны – если вы их сможете развить, то они будут оставаться с вами из жизни в жизнь, поэтому они более надежны. Вы, люди, подумаете так: «Я ленивый человек, я не могу многого сделать». Но вы сделайте что-то небольшое, что будет оставаться с вами из жизни в жизнь. Я думаю таким образом и хотел бы, чтобы вы думали так же. Потому что я, также как и вы, неактивен, ленив. У ленивых людей есть только один вариант – делать что-либо эффективно. Мы не можем заниматься сразу всем, мы можем выполнять лишь небольшую деятельность, и поэтому эта деятельность должна быть эффективной. У нас нет другого выбора, в противном случае наступит катастрофа.

Теперь что касается практики необычной Гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты, которая является главным сокровищем великих мастеров прошлых времен, передающимся по линии преемственности Энсапы. Я сам получал это учение от Его Святейшества Далай-ламы и Пананга Ринпоче. Искренне, каждый день старайтесь выполнять эту практику. Иногда она будет чистой, иногда не очень чистой, но, тем не менее, когда вы делаете эту практику, старайтесь выполнять ее настолько эффективно, насколько вы можете.

Теперь, что касается вашего получения этого учения, – вы не можете получать его с обычным видением, вам необходимо взрастить божественное видение, – это очень важно. Необходима чистая мотивация, но в практике тантры одной лишь чистой мотивации недостаточно, наряду с чистой мотивацией также должно присутствовать божественное видение. Вы видите этот дом как мандалу и вашего Духовного Наставника в облике Манджушри. Вы сами, если получали посвящение, визуализируйте себя в облике божества. Если у вас нет посвящения, то визуализируйте себя очень чистым человеком. Визуализируйте, что вас окружают только чистые люди, что вокруг вас нет омраченных людей. Такая визуализация очень эффективна, она окажет влияние на ваш ум. Если вы чувствуете, что все вокруг вас чисто, то вы все легче и легче визуализируете, что вокруг вас чистота.

Если мы думаем, что он или она такой-то или такая-то, этот ко мне испытывает зависть, этот ко мне испытывает гнев, то ваши омрачения в результате тоже возрастают. Так вы создаете негативную атмосферу во внешнем мире и сами становитесь негативными. Поэтому один из очень мощных методов в практике тантры – это визуализировать все чистым и не визуализировать ничего негативного.

Себя тоже визуализируйте как очень чистого, в вашем уме не присутствует даже такого понятия как омрачения. Это очень полезно. Ваше состояние ума очень чисто, вы любите всех живых существ. Это природа нашего ума – любовь ко всем живым существам, а

проявиться ей мешают омрачения. Например, посмотрите на животных: они не получали никакого образования, но тем не менее любовь к своим детям у них проявляется спонтанно. Это естественный природный инстинкт. У нас у всех есть потенциал любить всех живых существ. Будда Майтрея говорил о том, что все благие качества ума присутствуют в природе ума. Все омрачения временны, это болезнь. Какими бы мощными они ни были, они не находятся в природе ума. Это просто болезнь.

Все живые существа по природе чисты. Вы тоже по природе чистые и никогда не думайте: «Я плохой». Если вы думаете, что вы плохой человек, то таким образом вы себя оскорбляете, унижаете и этим нарушаете один из тантрических обетов. Никогда не думайте: «Я плохой» или: «Другие плохие», по природе мы все хорошие. Это как погода в Улан-Удэ: иногда идет дождь, но вы не можете сказать, что погода очень плохая. Погода плохой не бывает: иногда идет дождь, иногда светит солнце. Никогда не говорите, что погода всегда плохая. Точно также в отношении вас и других, вы можете сказать про какого-то человека: «Сегодня он в гневе, сегодня он нехороший», но не можете в целом сказать, что это нехороший человек. Это очень неправильно. Подумайте: «Сегодня он так злится, он нехороший. Но завтра, наверное, он будет хорошим». Это очень полезно. Но не говорите всегда: «Он нехороший». Говорите так: «Сегодня он нехороший. Сегодня он из-за омрачений сошел с ума, но дай бог, чтобы завтра он стал нормальным».

Омрачения всех делают ненормальными, сумасшедшими, – это правда. Это касается не только других, но также и вас – сколько раз омрачения делали вас такими же ненормальными! Вы тоже много раз становились ненормальными из-за омрачений. Поэтому омрачения – это водка, они делают людей ненормальными. Так что, не пейте эту водку омрачений, – это очень ненормально. Не пить водку омрачений, а пить нектар Дхармы – это духовная практика. Всё время надо помнить о доброте других, и не думайте, что они что-то сделали для вас не так. Об этом просто забудьте. В буддизме прощение – это очень важно. Простите всех, даже если кто-то отрежет вам ногу и в следующий момент скажет: «Извините меня», простите его. Только сильные люди могут прощать других, а слабые не могут прощать. Итак, вам нужно научиться прощать других. Чем больше вы прощаете других, тем сильнее вы сами становитесь. Что касается меня, то я сразу же прощаю любого человека, который допускает по отношению ко мне какие-то ошибки, но при этом я не говорю: «Я прощаю вас».

Итак, я буду визуализировать себя в облике божества Манджушри, и вы также визуализируйте меня в облике этого божества. Я также визуализирую, что во мне растворяются все будды и божества и для вас я, поскольку являюсь вашим Духовным Наставником, являюсь воплощением всех будд и божеств. Хотя я обычный человек, для вас я – воплощение всех будд и божеств. Мое тело подобно оракулу, в него входят все божества и принимают подношение, также дают учение, благословение. Когда с такой визуализацией вы получаете учение, то это учение становится очень эффективным.

Как-то Сакья Пандита получал учение у своего Духовного Наставника, который был его дядей. Когда он получал учение у Учителя, как просто у дяди, он не получал особого благословения. Какие бы учения он не получал, они все были подобны надписям на воде и не были очень эффективными. Вы также, чаще всего, когда получаете учение, для вас это учение подобно надписям на воде – вы его слышите, но потом сразу же очень быстро забываете. Оно не затрагивает ваш ум, не меняет вашего образа мышления – это означает, что это учение для вас неэффективно. И далее Сакья Пандита сказал: «Однажды мой дядя заболел, и я ухаживал за ним. По мере того, как я ему служил, ухаживал за ним, моя преданность к нему все росла, становилась все сильнее и сильнее, и позже я уже перестал видеть его своим дядей, а смотрел на него как на воплощение Будды Ваджрадхары. И с того

момента, как я начал видеть его воплощением Будды Ваджрадхары, даже если он говорил что-то очень обычное, для меня эти слова были очень эффективными. Учение становилось еще глубже». И день ото дня возрастали реализации благодаря тому, что он видел своего Учителя не просто дядей, а воплощением Будды Ваджрадхары. Поэтому для вас очень важно видеть своего Духовного Наставника воплощением Будды Ваджрадхары, это очень полезно, а для меня не имеет пользы.

Далее другой момент – это однонаправленность, это также очень важно. Если вы раздвоены, то есть, у вас много направлений, вы не достигнете никакого результата. Как говорит Его Святейшество Далай-лама, вам нужно уважать все религии, все традиции, но при этом следуйте какой-то одной своей традиции. Если вы говорите о том, что все религии хороши и при этом пытаетесь практиковать все религии – вы не сможете практиковать все религии. Вы не сможете практиковать даже одну из них, как полагается, как же вы сможете практиковать сразу все? Поэтому уважайте все религии, все традиции, но следуйте своей собственной религии, своей традиции. Продвигайтесь в этом направлении однонаправлено и тогда вы сможете достичь результатов. Как вы знаете, если игла раздвоена, ей невозможно что-либо сшить. Если больного человека лечат пять докторов, то ему становится хуже. Больному человеку необходим один подлинный доктор, и если он полностью доверится этому доктору, он станет здоров.

Бывает так, что человек летает, как бумага, вначале лечится у одного доктора. Потом, услышав, что где-то есть другой хороший доктор, отправляется к нему, принимает его лекарства. Далее, когда кто-то скажет, что в другом месте ведет прием доктор, который за один день может вылечить, он решит: «О, я туда пойду». Вот так бегая туда-сюда, его состояние будет становиться все хуже и хуже. Точно также и в духовной области. Например, вы получаете учение у одного Духовного Наставника, и вдруг кто-то говорит: «О, там есть новый духовный учитель, он открыл новое учение, благодаря которому можно быстро, за пять лет, достичь состояния будды!» Такого не бывает, но вы все равно туда убегаете. Как можно за пять лет достичь состояния будды?

Сам Будда практиковал три неисчислимых зона, как же мы сможем достичь состояния будды за пять лет? За пять лет вы не сможете развить отречение, также не сможете породить бодхичитту, как же вы сможете стать буддой? Если бы вы развили шаматху, тогда у вас был бы шанс. Но без шаматхи развить бодхичитту и отречение за пять лет – это просто невозможно, а после развития шаматхи у вас появляется такой шанс. Тем не менее, у вас нет шаматхи. Вам надо понимать, что в любой области не существует легкого и быстрого пути. В материальной области нет легкого и быстрого способа заработать деньги. Это иллюзия. В духовной области также не существует легких, быстрых реализаций. Это иллюзия. Быстрый путь есть, но он очень сложный, для него требуется очень хорошая основа: вначале как минимум шаматха, далее отречение, после этого бодхичитта, а также мудрость, познающая пустоту. Тогда есть быстрый путь, тогда вы сможете стать буддой за одну жизнь. Но у вас нет этих четырех основ. Вначале прилагайте усилия к обретению этих четырех. Итак, это мой для вас совет.

Теперь что касается практики необычной Гуру-йоги. Мы подошли к месту, в котором говорится об обычной и необычной подготовках. В действительности подготовка тибетски звучит как «нендро». Для любых более высоких реализаций требуются какие-то практики нендро, подготовка. Поэтому не думайте в отношении практик нендро, что, например, вы начитываете сто тысяч мантр прибежища, делаете сто тысяч простираций и так далее, и после этого считаете, что вы завершили подготовку, – это неправильно. Даже арьи для достижения более высоких реализаций также выполняют практики нендро.

Нендро – означает подготовка к более высоким реализациям. Любая практика имеет нендро для более высоких реализаций. Для нас нендро – это практика для того, чтобы обрести определенные реализации и уменьшить негативные состояния ума, нам необходимо выполнять подготовительные практики. Главным образом речь идет о двух практиках нендро: первое – это очищение негативной кармы для достижения более высоких реализаций. Главное препятствие для достижения более высоких реализаций – это отпечатки негативной кармы, поэтому очищение отпечатков негативной кармы, – это очень важная практика нендро. Далее, другая причина, почему мы не достигаем более высоких реализаций, состоит в том, что нам не хватает заслуг. Накопление заслуг – тоже очень мощная практика для достижения более высоких реализаций.

Обычно говорится о четырех великих практиках нендро, это обычные нендро: первая – нендро принятия прибежища. Для нендро прибежища нет строгой необходимости начитывать сто тысяч мантр. Если вы всем сердцем полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, то это является практикой нендро прибежища. Тогда вы входите во врата буддизма. Если вы не полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, а полагаетесь на обычное существо, на негативные состояния ума, если вы принимаете прибежище в негативных состояниях ума, тогда у вас нет прибежища. Посмотрите, основную часть времени в уме мы принимаем прибежище в негативных состояниях ума. Когда возникает проблема, сразу же у вас появляется негативное состояние ума как защитник, и вы принимаете в нем прибежище. Если вы думаете о счастье, то сразу же возникает какое-то негативное состояние ума, с помощью которого вы хотите обрести это счастье. И полагаясь на негативное состояние ума, вы думаете, что сможете обрести счастье – это является прибежищем в негативном состоянии ума. Тогда у вас в уме нет прибежища. Настоящее прибежище вам надо принимать в Дхарме. В любой ситуации полагайтесь на позитивное состояние ума. Какая бы трагедия не произошла, полагайтесь на свое позитивное состояние ума, думайте, что оно решат мою проблему. Тогда это прибежище в Дхарме.

Так, полагайтесь на позитивное состояние ума как метод решения проблем и обретения счастья и не полагайтесь на негативное состояние ума. Это является прибежищем в Дхарме. Что касается ситуации, когда вы полагаетесь на советы обычного человека, то это не является прибежищем в Будде, а если вы полагаетесь на советы Будды, то это прибежище в Будде. Мы принимаем прибежище в Будде как в советчике, как в проводнике, как в докторе, в Дхарме – как в лекарстве, а в Сангхе – как в хорошей духовной компании. Поэтому, если вас окружает дурная компания, то у вас нет прибежища. Очень важно оставить эту дурную компанию, это очень важно. У этих друзей нет рогов на голове, но те люди, которые ведут вас в неправильном направлении, делают ваши омрачения, ваше эго все больше и больше – это негативные друзья. Ваши позитивные друзья критикуют вас, делают ваше эго меньше, это позитивные друзья. Быть с такими друзьями, может быть, не очень приятно, но очень полезно.

У меня есть такие друзья. Никогда друг другу ничего хорошего не говорят, всегда критикуют, но это очень полезно. Когда я приезжаю в Индию, мои друзья говорят: «О! У Вас много учеников, Ваше эго станет все больше и больше». Я говорю: «Да, да, мое эго возрастает». Это очень полезно. Они мне говорят: «Если у Вас будет много учеников, от этого вы быстрее буддой не станете. Быстро буддой станете, только развивая свой ум». Я говорю: «Да, да, это на сто процентов правильно». Это полезно. Если бы они мне так не говорили, я бы думал: «О, раз у меня много учеников, я очень быстро стану буддой». Это хороший совет моих друзей: «Много учеников не помогут вам быстро достичь состояния будды. Наоборот это опасно – вы будете думать: «Я великий Учитель». Я им сказал: «О, спасибо большое, это мне полезно». Это называется друзья по Дхарме. Поэтому вам необходимы друзья, которые говорили бы вам о ваших слабых сторонах. Вы сами можете

просить друзей говорить вам о ваших слабостях. Свои ошибки увидеть трудно, а ошибки других разглядеть легко.

Итак, из четырех великих практик нендро, первая – это принятие прибежища для очищения негативной кармы, также для того, чтобы войти во врата буддизма. Нендро прибежища совершенно, крайне необходимо. В течение двух недель выполняйте эту практику – нендро прибежища и здесь нет необходимости подсчитывать мантры, здесь важно качество практики. Это называется «ретритом по времени», такой двухнедельный ретрит был бы очень хорош, полезен.

Далее вторая практика нендро – это практика Ваджрасаттвы. Чтобы очиститься от негативной кармы практикуйте Ваджрасаттву. Хотя у любого божества есть практика очищения, Ваджрасаттва является таким божеством очищения, поэтому с помощью практики Ваджрасаттвы вы сможете более эффективно провести очищение. Итак, что касается очистительной практики – то это практика Ваджрасаттвы для очищения негативной кармы.

Далее практика Гуру-йоги. Она необходима для накопления высоких заслуг, и также для получения благословения Духовного Наставника, для достижения более высоких реализаций. Что касается практики Гуру-йоги, различают обычную Гуру-йогу и необычную Гуру-йогу. Обычная практика Гуру-йоги – это текст «Ганден Лхагьяма: Сто Божеств Тушиты», а необычная – Лама Чопа, текст по необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты. Что касается этой практики Гуру-йоги, вы можете выбрать любую из этих двух. И та, и другая очень эффективны, особенно необычная Гуру-йога.

Далее, четвертая практика нендро для накопления высоких заслуг – это подношение мандалы, простирания. Это то, что необходимо для накопления высоких заслуг. Для этого вам не нужно выполнять отдельный ретрит, вы каждый день можете делать подношения мандалы и каждый день делать простирания. Каждый день выполняйте двадцать-двадцать пять простираний, это очень хорошо для вашего здоровья и также очень полезно для накопления заслуг. Сто простираний – это самое лучшее упражнение для вашего тела, здесь вам не потребуется йога, это самая лучшая йога. Если вы выполните сто тысяч простираний, то это очень хорошо для вашего здоровья, это лучшая йога. Что касается простираний, то в них задействовано все тело, очень много движений, это очень хорошая йога.

Чтобы выполнять простирания, вам очень важно знать, как правильно их выполнять. Есть полное простирание, есть простирание наполовину. Также важно правильно все визуализировать в то время, когда вы опускаетесь в простирании. Все это я вам уже объяснял, сейчас нет времени объяснять это снова. Когда вы кладете руки сверху, ко лбу, к горлу и к груди – это символизирует ушнишу Будды, его тело, речь и ум. Нужно делать четыре таких жеста: подносите руки к макушке, ко лбу, к горлу и к сердцу. Некоторые делают лишь три движения: сначала подносят руки ко лбу, далее к горлу и сердцу – это тоже нормально. Это на ваше усмотрение. Если вы делаете четыре движения, это то, что символизирует ушнишу, тело, речь и ум Будды. Когда вы опускаетесь вниз, то вам нужно думать в этот момент, что дерево сансары падает. Когда вы отрубаете корень неведения, то дерево сансары падает. Это очень важно. Дерево сансары падает, и вы припадаете к ногам Будды. Ноги, стопы Будды – самое низшее место Будды, и так вы припадаете к самому низшему месту Будды. Вы поклоняетесь самому низшему месту Будды. Далее, когда вы поднимаетесь, корень бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, становится сильным, и древо просветления постепенно поднимается. Когда вы выполняете простирания таким образом, то выполняете их с пониманием учения по четырем благородным истинам.

Что касается учения по четырем благородным истинам, то его можно найти везде, оно есть и в простирациях, оно есть и в преданности Учителю, есть и в развитии любви и сострадания. В тантре позвоночником также являются учения по четырем благородным истинам. Это одно из самых важных Учений Будды. Когда Будда впервые повернул Колесо Учения, он передал учение по четырем благородным истинам. Поэтому вам надо понимать, что нет учения, которое было бы более глубинно, чем учение по четырем благородным истинам. Не так давно вышла моя книга по четырем благородным истинам, прочитайте ее, это было бы очень полезно для вас, и она помогла бы вам в выполнении более высоких практик. Чем лучше вы понимаете учение по четырем благородным истинам, тем более глубинными становятся все ваши остальные практики. Ваши любовь и сострадание, о которых я давал вам учение несколько дней назад, если вы знаете учение по четырем благородным истинам, то они станут очень глубокими.

В практике Ламы Чопы мы сейчас рассматриваем обычную подготовку, здесь этих четырех великих практик недрод недостаточно, в дополнение к ним также необходимо развить бодхичитту. Поэтому каждый день вам нужно произносить строки о развитии бодхичитты, чтобы напомнить себе, что ваша цель – это достижение состояния будды ради блага всех живых существ. Никогда не отказывайтесь от этой цели. Как только вы оставите эту цель, то вы нарушите коренной обет бодхичитты. Никогда не отказывайтесь от бодхичитты. Что касается этой цели, вам все время надо напоминать себе о ней. Это тибетские слова, которые означают: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе до достижения состояния будды. Какие бы заслуги я ни накопил в процессе практики шести совершенств, пусть все они станут причинами того, чтобы я достиг состояния будды». Так, у вас есть цель – для достижения состояния будды вы выполняете практику шести совершенств. Чтобы очень ясно в уме держать свою цель, думайте таким образом.

Недавно я сочинил стихотворение, оно очень полезно для того, чтобы напомнить вам, в чем состоит ваша конечная цель. Если вы не будете напоминать себе о своей цели, то тогда омрачения продемонстрируют вам какую-то глупую цель, и вы все свои усилия приложите достижению этой цели и уйдете в ложном направлении. Если вы перед собой очень ясно удерживаете цель, то никто не сможет увести вас в неправильном направлении. Негативные друзья – это те, кто ставит перед вами ложную цель. Например, вам можно рассказать что-то красивое, и у вас в уме появляется такая фантазия, такая иллюзорная цель. И далее, чтобы достичь этой цели, вы уходите в ложном направлении. Это функция негативных друзей. Они скажут, что есть такая легкая, быстрая, иллюзорная цель, фантазия. Это негативные друзья. Поэтому вам все время нужно держать в своем уме такую цель, как достижение состояния будды. Первая строка этого стихотворения звучит следующим образом: «Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния Будды».

Я провожу такой анализ: когда я думаю о счастье, то здесь я рассматриваю три уровня счастья. Первый уровень – это ненадежное счастье, счастье, возникающее на основе объектов пяти органов чувств, это соленая вода, это не принесет мне счастья, это приведет к тому, что в уме жажда станет еще сильнее. Это как расчесывание раны, это может быть немного приятно, но из-за этого рана становится все больше и больше, это не счастье. Расчесывание раны – это не счастье, расчесывание раны делает эту рану еще больше. Все мирское счастье, которое возникает на основе чувственных объектов, подобно расчесыванию раны. Так, это счастье не является смыслом моей жизни.

Что касается второго уровня – здесь вы увеличиваете позитивные состояния ума, уменьшаете негативные состояния ума, развиваете концентрацию, может быть, даже шаматху, но все равно это то, что не является на сто процентов надежным. Это подлинное счастье, но оно может деградировать. Поэтому оно не является совершенно безопасным

местом. Тогда какое состояние является высшим счастьем? Это ум, полностью свободный от омрачений. Мы не говорим о пребывающей нирване. Настоящее безупречное счастье – это не пребывающая нирвана, состояние будды. Поэтому я говорю здесь следующее: «Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния Будды». Это безупречное счастье. Таков мой конечный анализ. Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды – это безупречное счастье.

Когда я думаю о страдании, о том, как решить проблемы, то, в конце концов, я прихожу только к одной теории – это достижение состояния будды. Это безупречное решение проблем. Не существует другого метода решения проблем. Итак, вторая строка: «Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния Будды».

Далее третья строка: «Когда я думаю о своем благополучии, я хочу достичь состояния Будды». Ради моего собственного благополучия самое лучшее – это достижение состояния будды, в котором полностью развит весь потенциал и устранены все ограничения.

Далее, четвертая строка: «Когда я думаю о благополучии других живых существ, я хочу достичь состояния Будды». Итак, чтобы приносить благо живым существам, то здесь есть только один вариант – это достижение состояния будды, в противном случае вы не сможете особо помочь живым существам. Шантидева говорил: «Тот, кто не освободил свой ум от омрачений и при этом стремится кому-то помочь, не сможет особо помочь». Это все равно, что два пьяных человека стараются помочь друг другу. Один человек пьет водку омрачений, другой тоже пьет водку омрачений. Они оба пьяны от омрачений, как они могут помочь друг другу? Один пьяный от омрачений человек сидит на троне, другой пьяный сидит внизу, на полу. Потом первый говорит: «Вы такой умный». Второй отвечает: «Нет, нет – вы такой великий учитель». Тогда первый соглашается: «Да, я самый высший учитель, наша школа самая лучшая, мы двое самые лучшие». Это называется пьяные от омрачений: учитель пьяный, ученик также пьян. Тогда как можно помочь? Потом они говорят: «Они такие-сякие... Да, да, все плохие. Мы самые лучшие». Это двое пьяных – учитель пьян, ученик пьян.

Поэтому эти два пьяных человека будут говорить о чем-то очень красивом, но при этом все эти вещи будут нереалистичны. Они будут вести речь о шести йогах Наропы, дзогчене, махамудре, обо всем этом. В фундаменте реальных практик нет, они говорят: «В животе у меня туммо, мое тело почувствовало жар». Это все пьяные разговоры. Без трех основ все эти темы – слишком большая болтовня. Это разговор пьяных. Поэтому лама Цонкапа говорит: «Вначале такие тексты, как шесть йог Наропы, махамудра, учение по тантре держите высоко на алтаре. У себя внутри развивайте отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту». Важно поставить правильную цель, только потом можно эти тексты достать. Если у человека нет правильной цели, отречения вообще нет, любви и сострадания нет – он пустой, но болтает о махамудре, дзогчене, ясном свете, иллюзорном теле, тогда это пьяный человек. Поэтому один пьяный человек не сможет помочь другому пьяному, это лишь всё запутает еще больше, поэтому как говорил Шантидева: «Не привязывайтесь к помощи другим, к тому, на что вы неспособны». Это очень правильно. Сейчас в наше время люди послушают чуть-чуть учение и сразу хотят стать учителем, сразу хотят учить других. Это похоже на одного пьяного человека, который что-то прочитает, и говорит другому: «Давай садись, я тебя учить буду». Как этот пьяный может учить других?

Поэтому для вас очень важно делать упор на своей практике, и однажды ваш Духовный Наставник скажет вам, что вам пришло время давать учение, тогда у вас не будет другого выбора. Сказать вам по правде, меня не интересовала передача учения, я хотел оставаться в Дхарамсале. Когда я находился в горах в медитации, у меня в голове вообще мысли не было

давать учение: «Я сам пьяный от омрачений. Как я могу передавать учение? Я хочу заниматься медитацией». Но выбора нет, Далай-лама сказал, чтобы я приехал сюда. И так, один глупый человек приехал сюда, он пьяный человек, и он дает вам учение. Но выбора нет, наверное, у меня с вами есть кармическая связь, поэтому он меня сюда направил. Я сам знаю, что у меня нет такой реализации.

Если ваш Духовный Наставник вам говорит, что пора передавать учение, тогда у вас нет другого выбора, в противном случае делайте упор на развитии своего ума, и не привязывайтесь к тому, чтобы помочь другим, к тому, на что вы неспособны. Это очень интересный момент – не привязывайтесь к помощи другим, на которую не способны. Это очень хороший совет Шантидевы. Это полезный совет для нашего двадцать первого века. Иногда люди с немного острым умом, что-то быстро усвоив, хотят стать учителями. Но далее не только они, но также и их ученики становятся хуже, как пьяные – говорят много странных фантазий. У учеников и так достаточно много фантазий, но потом фантазий становится еще больше. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил, что если человек не имеет хороших, правильных знаний учения, то для него не передавать учение – это хороший способ сохранить в чистоте учение ламы Цонкапы. Что касается чистоты учения ламы Цонакапы, то оно придет в упадок, если люди начнут давать неверные интерпретации учения. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил, что если кто-то не обладает полными целостными знаниями учения, то для него не передавать учение – это очень хороший вклад в сохранение учения ламы Цонкапы.

Но, когда вы находитесь в группе, очень хорошо проводить такие обсуждения, обсуждение философии, говорить, что такая-то тема изложена в такой-то книге, другой момент упоминается в другой книге. Но при этом не давайте собственных интерпретаций. Это называются «друзья по Дхарме». В монастырях монахи также собираются вместе, обсуждают учение, чтобы помочь друг другу, не в качестве учителя и ученика, а просто как друзья по Дхарме. Я прошу вас во всех центрах выполнять это. Старшие ученики, примите на себя ответственность и старайтесь давать объяснения другим, прояснять какие-то определенные моменты. И это лучший способ помочь друг другу.

А теперь, что касается развития бодхичитты: «Пусть те шесть совершенств, которые я практикую, станут причинами моего достижения состояния будды ради блага всех живых существ». В этот момент породите в себе очень сильное чувство: «Как это было бы хорошо, если бы я достиг состояния будды. Это моя цель. Тогда мои желания полностью осуществляются. Тогда мои желания помочь другим также полностью осуществляются. В настоящий момент я обладаю только одним телом, как же я смогу помочь всем живым существам? Так много живых существ страдают в аду, их тело и огонь слились воедино на многие кальпы, и все они – мои добрые матери, живые существа. Как же я могу оставаться здесь и не стараться сделать что-то, чтобы помочь им? Для того чтобы принести благо этим живым существам, в особенности тем, кто пребывает в аду, пусть я быстрее достигну состояния будды». Поэтому в тексте Ламы Чопы говорится: «Пусть я достигну состояния будды быстро-быстро!» из сострадания, а не под влиянием эгоистичного ума. Ваши глаза наполняются слезами, и вы хотите ради блага всех живых существ достичь состояния будды как можно скорее. С такой мотивацией вы выполняете необычную Гуру-йогу. Как говорится в тексте Ламы Чопы: «С этой целью я выполняю практику необычной Гуру-йоги». В этот момент в вашем уме зарождается сильная бодхичитта: «Ради помощи всем живым существам пусть я достигну состояния будды». Это то, что называется «бодхичиттой».

Такая цель достижения состояния будды ради блага всех живых существ называется «бодхичиттой». Бодхичитта – это цель. Это безупречная цель ради блага всех живых существ. Что касается цели любви – пусть все живые существа будут счастливы, то это не

очень эффективно по сравнению с такой целью, как бодхичитта. Вы думаете: «Пусть все живые существа будут счастливы». Но как вы сможете сделать их всех счастливыми? У вас есть только одно тело, как же вы сможете помочь всем живым существам? Это непрактично. Бодхичитта – это доброе состояние ума, смешанное с высочайшей мудростью. Это мудрость на основе всестороннего анализа, когда вы обдумываете эту ситуацию с точки зрения счастья, с точки зрения страданий, с точки зрения собственного благополучия, с точки зрения блага других и приходите к выводу, что со всех точек зрения достижение состояния будды – это самое лучшее. Это практичный способ помочь всем живым существам.

Поэтому бодхичитта – это не просто любовь и сострадание, она также смешана с очень высокой мудростью. И когда вы порождаете такую бодхичитту в своем уме, то, в соответствии с линией преемственности Энсапы, вам нужно визуализировать перед собой Будду Ваджрадхару и его дальнейшее растворение в вас. Это когда ваш Духовный Наставник в облике Будды Ваджрадхары и также все божества в облике Будды Ваджрадхары растворяются в вас. Здесь Будда Ваджрадхара синего цвета с супругой. Итак, когда они растворяются в вас, вы также растворяетесь в сфере пустоты, и из сферы пустоты являетесь в облике Будды Ваджрадхары. Вы и Будда Ваджрадхара становитесь едиными, подобно тому, как одна капля воды сливается с другой каплей воды. Эти две капли воды становятся неделимым единым целым.

Итак, вы являетесь в облике Будды Ваджрадхары, единым с ним. Далее породите божественную гордость, думайте: «Я – Будда Ваджрадхара». Это то, что объединяет ваше тело, речь и ум со святыми телом, речью и умом Будды Ваджрадхары. Это одна из очень мощных техник в тантрической практике. Она поможет вам достичь состояния будды гораздо быстрее благодаря принесению результата на путь. Вы хотите достичь состояния будды ради блага всех живых существ, и когда вы приносите результат на путь, это становится еще более быстрым путем достижения состояния будды.

Далее вы пребываете в облике Будды Ваджрадхары, и из вашего сердца исходит свет во все десять направлений. В первую очередь вы думаете, что свет проникает в ад, там пребывает бесчисленное множество живых существ, у которых тело полностью охвачено огнем, они страдают от жара. Когда этот свет нисходит на них, прикасается к ним, то устраняет их страдания и причины страданий. Здесь речь идет не только о страдании страданий, но также о страдании перемен и о всепроникающем страдании. Также устраняются все причины страданий.

Существуют две причины страданий: прямая причина и непрямая, косвенная причина. Прямая причина пребывания в аду – это отпечатки негативной кармы, а непрямая, косвенная причина – это омрачения. Так, когда свет, исходящий из вас, нисходит на их тело, то устраняются обе эти причины. Также когда многоцветный или пятицветный свет освещает этих живых существ, то они обретают счастье и причины счастья. Здесь, когда мы говорим о счастье, речь идет не о первом уровне счастья и не о втором, а о третьем – безупречном состоянии просветления. И также они обретают причины счастья – это бодхичитта и мудрость, познающая пустоту.

То же самое вы визуализируете по отношению к миру холодного ада, к миру голодных духов, миру животных. Такую же визуализацию вы проводите по отношению к миру людей, миру полубогов и богов. Эти три мира вы можете визуализировать вместе. Где живые существа страдают больше, эти миры вам нужно визуализировать подробнее. В аду живых существ больше, чем в других мирах, поэтому вам нужно отдельно подумать о горячем аде, отдельно о холодном аде. Далее отдельно подумайте о мире голодных духов, отдельно о

мире животных, а что касается миров людей, полубогов, богов, то вы можете визуализировать их вместе. В этих мирах нет крайних страданий.

Итак, когда этот свет касается всех живых существ, то, в первую очередь, свет устраняет страдания и дарует счастье. Далее, снова исходит свет, также охватывает всех живых существ и очищает умы живых существ от омрачений и отпечатков негативной кармы. И умы живых существ трансформируются в Дхармакайю. Когда этот свет касается тел живых существ, то устраняются все изъяны, и тела трансформируются в тело Будды Ваджрадхары. Что касается того места, где пребывают все живые существа, то в этом месте устраняются все загрязнения, и место становится совершенно чистым – чистой землей. Сохраняйте такую божественную гордость, думайте: «Я – Будда Ваджрадхара, другие – тоже Будды Ваджрадхары, место, в котором мы пребываем – это мандала», то есть, устраните все загрязненные видимости. В таком месте не существует даже такого слова как «нечистое».

Эти наставления называются «наставлениями о привнесении результативного состояния будды на путь». В прошлые времена эти наставления были известны как «очищение шести миров», также как наставления об «очищении сансары». Эти наставления в прошлые времена передавались в большой тайне лишь малому кругу учеников, которые действительно хотели достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Именно им передавались эти наставления о том, каким образом достичь состояния будды как можно скорее. Это практика стадии порождения. Существуют более подробные наставления, с помощью которых можно сделать практику более эффективной. Я изложил их вам в более краткой, сжатой форме.

Чтобы эффективно практиковать йогу божества, вам нужно знать то, каким образом видимость мудрости, познающей пустоту, обретает форму божества. Что касается этой мудрости, познающей пустоту, то с точки зрения убежденности, то это убежденность в пустоте – это пустота от самобытия. Эта пустотная видимость является в форме божества. Поэтому здесь в одном уме присутствуют и метод и мудрость. Это уникальная практика, которая есть в тантрах, в сутрах такого нет. В практике сутры есть мудрость, побуждаемая методом и метод, побуждаемый мудростью, и не существует такого одного состояния ума, которое одновременно было бы и методом и мудростью. Это йога божества, это одно состояние ума, в котором одновременно есть и метод и мудрость. Поэтому лама Цонкапа говорил, что йога божества является такой отличительной практикой, отличающей тантру от сутры. Отличие тантры от сутры – это йога божества. В тантрах есть йога божества, и любая практика начинается с йоги божества, а в сутрах этого нет.

Теперь каждый день читайте Ламу Чопу и в тот момент, когда вы произносите слова: «Ради блага всех живых существ да смогу я быстро-быстро достичь состояния будды и с этой целью я практикую Гуру-йогу», в этот момент визуализируйте все о чем, я говорил. Итак, выполняйте практику Гуру-йоги, и на этой строке выполняйте такую визуализацию. Это нелегко, но быстрого пути нет. Быстрый путь очень сложен.

Темы лекции:

Нендро

Необычная Гуру-йога

Практика простираания

Практика Ваджрасаттвы

Лама Чопа