

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. В настоящий момент мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, и эта драгоценная человеческая жизнь продлится у нас не очень долго. Эта драгоценная человеческая жизнь, которой мы обладаем, очень значима. И также мы обладаем всеми благоприятными условиями для тренировки ума, для того чтобы сделать свой ум безусловно здоровым. Если сейчас, когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, вы не сделаете свой ум здоровым, то у вас не будет больше шансов исцелить свой ум. В сансаре мы страдаем болезнью омрачений – это самая худшая болезнь. С безначальных времен и по сей день, мы страдаем от этой болезни, болезни омрачений. Все, что вам нужно, это только одно осознание: «Я больной человек, страдаю болезнью омрачений». В настоящий момент не думайте о высоких реализациях, а думайте о том, чтобы сделать свой ум, находящийся в критической ситуации, немного более здоровым. Если человек сильно болен, лежит в больнице и при этом думает о том, как бы выиграть золотую медаль в спорте, то это просто смешно. Ему нужно думать о том, как сделать свое здоровье немного лучше. Это практично. Необходимо вовремя принимать лекарства и все время помнить о своем страдании, о том, что его болезнь критическая. Так же и вы, не взлетайте, если не чувствуете боли, не думайте, что вы здоровы, если нет боли. Когда мы обладаем человеческой жизнью и не испытываем больших страданий, мы не думаем, что мы больные люди, а думаем, что мы здоровые и какие-то особенные люди. Это очень опасно! Ваше эго скажет: «Я особый человек. Не нужно выполнять какую-то обычную практику, а нужно заниматься продвинутой практикой». И это обман эго. У меня была такая проблема, когда я вступил на духовный путь, но благодаря помощи моего Духовного Наставника я избавился от этой ошибки. Я знаю, что, когда вы вступаете на духовный путь, эго придет к вам в такой форме.

Итак, главное препятствие к вашей духовной практике – это ваше эго. Думайте так: «Я больной человек». И второе: «Главное препятствие к моей духовной практике – это мое эго». И третье – получайте учение с такой решимостью: «Я сделаю свое эго меньше, сделаю свой ум более здоровым, и с этой целью я получаю учение». Каждый раз, когда вы получаете учение, оно должно прямо или косвенно бить, ущемлять ваше эго, делать его слабее. Тогда получение учения станет для вас очень значимым. Мой Духовный Наставник говорил мне о том, что признак понимания Дхармы состоит в том, чтобы уменьшить эго. Если ваше эго становится слабее, это значит, что вы понимаете Дхарму. Неважно, какие стихи вы читаете, какие большие тексты помните наизусть, но если ваше эго становится больше, это значит, что вы не понимаете Дхарму. Также мой Духовный Наставник говорил мне, что признак эффективной медитации состоит в устранении омрачений из ума. Если благодаря медитации омрачения не уходят из вашего ума, значит это пустая медитация. Если благодаря медитации ваша концентрация не развивается, то это пустая трата времени. Она должна либо увеличивать ваши благие качества, либо устранять омрачения. В этом случае медитация эффективна. Поэтому в повседневной жизни получайте учение и делайте слабее свое эго. Также медитируйте, чтобы день ото дня уменьшать свои негативные качества ума и увеличивать достоинства своего ума.

Итак, с такой мотивацией – максимально извлечь смысл из этой драгоценной жизни получайте это учение, потому что драгоценная человеческая жизнь может уйти от вас в любой момент. Смерть может наступить в любой момент. В настоящий момент у вас есть такая невероятная золотая возможность, вы даже можете стать буддой за одну жизнь. Это самое золотое время, которое у вас есть за большое количество предыдущих жизней. В большом количестве предыдущих жизней такого золотого времени у вас не было. Может быть, вы встречались с Дхармой, но с каким-то одним аспектом Дхармы. Также ваша ситуация была такова, что у вас не было времени для практики, не существовало полных внешних условий для этого. Иногда у вас были безусловно внешние условия, но не было внутренних условий. А сейчас исследуйте, и вы увидите, что у вас есть безусловно и

внешние и внутренние условия. В дополнение к этому вы получаете полное учение по всей сутре и тантре в краткой форме. И не только это, теперь у вас есть такое место, куда бы вы могли отправиться и медитировать, у вас нет проблем с таким местом. На Байкале у нас есть территория, это наша территория. Вы можете отправляться туда и медитировать. Для вас пенсия – это очень хорошая новость, вы можете отправиться на Байкал и медитировать. Пенсия означает, что все мирские дела закончены, и теперь можно полностью перенести упор на развитие ума.

В Америке, в Европе, когда люди приходят к пенсионному возрасту, они чувствуют себя так, как будто бы их исключили из общества. Как, например, в мире богов, – когда к какому-то богу приходят признаки смерти, его изгоняют из общества других богов, держат на расстоянии. Они остаются одни. И точно также в Америке, в Европе, когда люди уходят на пенсию, они могут общаться только с пожилыми людьми, молодые люди приходят к ним очень редко, это для них очень трудно. Дети не приезжают к ним, времени нет. Поэтому пенсионеры чувствуют себя неполноценными людьми. Им это трудно, работы нет, они сидят дома и думают, когда же они умрут, считают дни, время до своей смерти. Их очень жаль! У вас так не будет. Когда у вас будет пенсия, вы будете смеяться: «Как хорошо, сейчас от мирских забот я устал, это все равно, что воду в ступе толочь – одни пузыри! Никакого результата нет, я, сколько лет так делал, но результата нет. Все, сейчас я воду в ступе толочь закончил. Сейчас только молоко буду взбивать. Даже если чуть-чуть молока взбить, все равно масло получится – масло счастья». Вы скажете себе со всей решимостью: «Все! Я хочу взбивать молоко!»

Вам нужно понимать, что такая драгоценная человеческая жизнь у вас может исчезнуть в любой миг. Поймите это. Это простой момент, но вам нужно обрести в нем более сильную убежденность. Это трудно. И чем сильнее будет ваша убежденность, тем более счастливыми вы будете становиться благодаря пониманию того, что обладаете драгоценной человеческой жизнью. Когда я медитирую на драгоценную человеческую жизнь, это делает меня очень счастливым. Мастера Кадампа говорили, что реализация драгоценной человеческой жизни выглядит следующим образом: это похоже на то, что нищий нашел сокровище у себя дома. Нищий думает: «Я нищий, бедный». Он идет на улицу, выпрашивает у кого-то хлеба, потом в местах, где собаки дерутся из-за мяса, еле-еле достает себе кусок мяса. И вдруг он обнаруживает, что внутри его дома есть сокровище, и тут он понимает: «Как я счастлив! Раньше я туда-сюда бегал, а у меня дома есть сокровище – источник счастья, внутри моего дома есть счастье. Сейчас этим нужно правильно воспользоваться!» Он понимает, что теперь нужно делать, может сам себе покупать хлеб и мясо. Вот так нищий чувствует, что он стал очень богатым. То же самое и вы. Вы всегда думаете, что у вас этого нет, того нет – вы думаете как бедняк, а у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Это невероятное богатство! Это сокровище, но оно с вами долго не будет, однажды оно уйдет. Поэтому сегодня почувствуйте, как вы счастливы. «У меня все есть, надо пользоваться этим», – думайте так. Когда приходит такое чувство, я иду в горы медитировать. Я не чувствую себя бедным, у меня чашка есть – и я такой счастливый! Но я боюсь потерять эту драгоценную человеческую жизнь. У меня нет страха потерять мою чашку, страха, что ее кто-то украдет. Если мои четки куда-то упали, я не думаю: «О, украли!» Такого страха нет. У меня только один страх – потерять драгоценную человеческую жизнь: «Вдруг я завтра потеряю эту невероятную человеческую жизнь? Мне будет очень жаль, я не хочу ее потерять, я хочу, чтобы эта драгоценная человеческая жизнь была как можно больше». Поэтому каждое утро, открыв глаза, я говорю: «Как хорошо, что я еще живой». Утром всегда интересно посмотреть, сколько за ночь умерло людей в нашем мире? Почему мы не можем себе это представить? В интернете посмотрите информацию. Ночью человек спит, а утром не может проснуться – ушел из жизни. Это и с вами может случиться. Поэтому каждый день, если вы живы, – это бонус. Тем более для людей после шестидесяти лет – это стопроцентный бонус.

Для меня в пятьдесят лет – это восьмидесяти процентный бонус. Это доказанная теория, поэтому люди и в двадцать пять лет должны думать, что это пятидесяти процентный бонус. Молодые люди тоже умирают. Такие мысли очень полезны.

Поэтому вспоминайте то учение, которое я давал вам до этого, анализируйте его, медитируйте, проводите аналитические медитации и ваш ум постепенно будет меняться. Аналитическая медитация означает, что вы думаете об этих темах со своей точки зрения. И постепенно у вас порождается убежденность: да, правда, это действительно так. Это аналитическая медитация. И тогда постепенно, глубоко в вашем уме начинают происходить изменения. Тогда это учение по «Необычной Гуру-йоге» будет очень полезно для того, чтобы сделать вашу жизнь значимой. Потому что без таких сущностных наставлений, сколько бы вы ни изучали сутру или тантру, вы не будете знать, как использовать эти наставления в повседневной жизни. Для вас все учение будет оставаться интеллектуальной информацией, и вы не будете знать, каким образом интегрировать те наставления, которые вы получаете, для оздоровления своего ума, устранения омрачений. Мой Духовный Наставник мне говорил, что сущностные наставления – это не какие-то отдельные наставления Будды, это тоже учение Будды. Но, что касается учения Будды, то без сущностных наставлений вы не сможете интегрировать их все в какую-то одну тему.

Как, например, у профессора в университете, когда он читает определенный курс, его лекция основана на какой-то книге, на каком-то источнике. Но, тем не менее, если вы без профессора будете сами читать эту книгу, то вы не сможете извлечь смысла. Просто у вас на это уйдет очень много времени. Также без сущностных наставлений есть опасность, что вы просто как-то неправильно истолкуете учение, неправильно поймете. Поэтому сущностные наставления очень важны для того, чтобы сделать свою драгоценную человеческую жизнь значимой.

А теперь, что касается «Необычной Гуру-йоги», которая является союзом блаженства и пустоты. В прошлый раз мы с вами дошли до момента развития бодхичитты. Принятие прибежища мы закончили, а теперь – порождение бодхичитты. Когда вы читаете текст «Ламы Чопы» и произносите слова: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды», здесь Гуру-йога состоит не только в простой интеллектуальной информации о том, как развить любовь и сострадание, – здесь информация о развитии любви и сострадания также сочетается с определенной визуализацией, и тогда это становится более эффективно. Итак, на основе всей этой информации вы порождаете очень сильное чувство любви и сострадания. Также после этого выполняйте особую визуализацию, делайте это с очень сильной верой и получайте благословение божества, благодаря которому ваши любовь и сострадание становятся еще сильнее. Также у вас появляется шанс породить бодхичитту. Бодхичитта – это очень трудно. В настоящий момент думайте только о бодхичитте: «Я хотел бы развить бодхичитту». А все остальное – махамудра, дзогчен – вам пока еще рано. О шести йогах Наропы пока не думайте. Пока бодхичитты нет, что вы можете сделать?

Это слова Падампа Сангье, великого мастера. Когда он приехал в Тибет, люди его спросили: «О, Падампа Сангье, когда вы будете давать учение по ясному свету, махамудре?» Падампа Сангье ответил: «Сначала развивайте бодхичитту. Без бодхичитты, какая польза смотреть в свой ум? Никакой пользы нет. Сначала нужно развить бодхичитту». Это его сердечный совет. Нет в Индии выше реализации, чем бодхичитта. Когда Падампа Сангье встретился с Миларепой, они посоревновались в реализациях. Когда Падампа Сангье приехал в Тибет, Миларепа видел сон, в котором дакини сказали, что сегодня приезжает великий бодхисаттва Падампа Сангье: «Это высокий мастер, вы должны его встретить». Миларепа сказал: «Хорошо», и утром пошел его встречать. Миларепа знал, какие реализации есть у этого

индийского бодхисаттвы, что никого лучше его нет. Миларепа превратился в цветок среди дороги, он хотел посмотреть, каковы реализации у Падампа Сангье. Падампа Сангье увидел Миларепу в форме цветка и сказал: «Миларепа, не проверяй мои реализации, вставай, пойдём!» Когда встречаются два святых человека, как это бывает приятно! У них друг с другом возникают такие очень близкие отношения. Когда эго нет, это очень приятно. Но когда эго приходит к какому-нибудь человеку, становится очень трудно. Посмотрите, когда мужчина разговаривает без эго, как это приятно! А если у мужа чуть-чуть эго: «Я главный», то жена сразу это чувствует. Если жена думает: «Я главная», то муж тоже сразу это чувствует. И гармоничные отношения исчезают. Потом одно эго разговаривает с другим эго, и ситуация становится еще хуже. Когда нет эго, это счастье!

Потом Миларепа и Падампа Сангье захотели посмотреть, у кого выше реализации. Падампа Сангье сделал так, что на дороге появилось семь росточков травы и эманировал семь тел. Семь мастеров, таких как Падампа Сангье, встали сверху на травинки. При этом травинки оставались очень прямыми, ровными. Затем, Миларепа сделал то же самое, но у Миларепы травинки немного согнулись. Миларепа спросил: «Почему так, у нас ведь одинаковые реализации? Почему же мои травинки немного согнулись?» Падампа Сангье ответил шутя: «Потому что я родился в Индии, я принадлежу к линии Будды. И также, я не ем мяса. А ты ешь мясо, поэтому они согнулись».

Когда я читал эту историю, мне было очень приятно. Теперь я ее рассказываю вам. Падампа Сангье в Тибете также передавал большое количество разных наставлений, но основной упор он делал на бодхичитту. Он говорил, что бодхичитта – это самое главное, что без бодхичитты вы не сможете вступить на путь Махаяны. Падампа Сангье говорил, что если вы не вступите на путь Махаяны, как же вы сможете практиковать тантру? Это будет невозможно. Тантра – это как особое место в доме, тайник, о котором знает только хозяин. Если вы не зашли в этот дом, то, как же вы сможете найти тайник и открыть его? Это невозможно, сначала надо зайти, попасть в дом. Также вы не сможете зайти в этот дом Махаяны как-то через окно или пробраться через крышу. Это невозможно, таких путей нет. Вы можете зайти только через дверь, а дверь – это бодхичитта. Без развития бодхичитты невозможно вступить на путь Махаяны. Поэтому подумайте в первую очередь: «Как было бы здорово, если бы я зашел в этот дом Махаяны». И сейчас учение, которое я вам даю, – это объяснение того, каким образом открыть дверь Махаяны, как зайти внутрь этого дома. И это невероятная, золотая возможность! Даже если вы породите искусственную бодхичитту, не спонтанную, это все равно, что вы оказались на веранде этого дома. Как это хорошо, когда вы находитесь даже на веранде махаянского дома! Дождя нет, тепло, там счастье, а если внутрь зайдете, там будет невероятное счастье! Скажите себе: «До того как Будда откроет мне эту дверь, я буду спать на пороге!» Вот так нужно размышлять.

Один монах, – я его знаю, он из монастыря Дрепунг, медитировал под деревом, как раньше, во времена Будды, он уходил из монастыря и под деревом медитировал. Там он встретил Далай-ламу, и Далай-лама у него спросил: «Что является вашей главной практикой?» Монах ответил: «Я слабый человек, но у меня есть жадность до духовных реализаций. Я хотел бы развить бодхичитту, только болхичитту. Это высочайшая реализация, но я очень жаден до бодхичитты. Если я умру, то я умру, стараясь развить бодхичитту. А если я буду жив, я буду развивать бодхичитту». Все время так думайте: «Буду я жив или мертв, но я должен развить бодхичитту». Далай-лама сказал тогда: «О, сейчас махаянское учение еще не совсем умерло, оно еще живо». Далай-лама был так рад, когда услышал эти слова! Сначала, когда Далай-лама услышал: «Я жадный до реализаций», то он немного испугался. Он подумал, что монах скажет, что ему нужны тантра или ясный свет или иллюзорное тело. А монах сказал «бодхичитта». Это правда, бодхичитта – это высшая реализация. Мы обычно думаем, что бодхичитта – это просто. А бодхичитта – это самая главная реализация.

Атиша, делая обхождение ступы, услышал, как две дакини разговаривают друг с другом. Одна спросила: «Как быстрее всего достигнуть реализаций, стать буддой?» Другая ответила: «Через бодхичитту!» Посмотрите, все, в конце концов, это понимают. Бодхичитта – это самое главное. Это сильнее всего остального. Для меня точно так же: главная цель – развить бодхичитту. Я хотел бы сказать моим ученикам: «Пожалуйста, делайте упор на развитие бодхичитты». Я вам говорил о том, что бодхичитта должна быть фундаментом. И для развития бодхичитты медитируйте на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, на преданность Учителю. Все они служат для развития бодхичитты. Практика тантры также служит для развития бодхичитты. Когда ваши любовь и сострадание становятся очень сильными, вы думаете: «Пусть я достигну состояния будды как можно скорее, для того чтобы приносить благо живым существам». И тогда практикуйте тантру. Практика тантры необходима также для принесения блага живым существам, а не для того чтобы ваше эго очень быстро стало буддой и после этого отдыхало. Не нужно таких мыслей. Тантрой нужно заниматься ради бодхичитты. Корень бодхичитты – это великое сострадание. Поэтому никогда не расставайтесь с великим состраданием. Сохраняйте чуткость к чувствам других и все время испытывайте сострадание друг к другу. Если вы сохраняете чуткость к чувствам других, то вы все время испытываете сострадание. Даже если вам отрежут ногу и скажут: «Простите меня», – вы сразу же забудете об этом. Бодхисаттвы прощают очень легко, потому что имеют великое сострадание. А если человеку трудно простить, это означает, что у него нет великого сострадания.

А теперь, в соответствии с линией Энсапы, каждый день выполняйте такую медитацию. Не только порождайте любовь и сострадание, но и выполняйте также такую визуализацию. После текста молитвы из «Ламы Чопы»: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», – после прочтения этого четверостишия в тексте «Ламы Чопы» породите сильное чувство в отношении того, как страдают живые существа, как они страдают в аду. Чтобы развить бодхичитту, в первую очередь у вас должно быть очень сильное сострадание. Чтобы развить сильное сострадание, вам нужно созерцать то, как страдают живые существа, – это очень важно. Поэтому в тексте «Ламрим» в отношении страданий объясняются три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. В коренных текстах, в сутрах Будда говорил о ста восьми видах страдания. Вам самим это помогает развить отречение. А если вы думаете о том, как таким образом страдают другие, это помогает вам развить великое сострадание. Для того чтобы развить великое сострадание, думайте так: «Пусть все живые существа избавятся от страданий». В первую очередь вам нужно знать, как они страдают. Под контролем омрачений они не испытывают ни одного мгновения счастья. Это относится ко всем живым существам. Настоящего счастья они не испытывают. У них все время есть всепроникающее страдание. Их ум болен. По-настоящему в их уме нет покоя, все время есть какие-то подозрения, какие-то проблемы. В дополнение к этим тонким страданиям они также испытывают большое количество других, грубых страданий. В первую очередь вам нужно думать, что все живые существа с безначальных времен и по сей день не переживали даже одного мгновения настоящего счастья. Вы также не переживали его. Потому что ум болен, и из-за этого ему все время как-то неприятно. Когда у вас есть всепроникающее страдание, то нет настоящего счастья. В дополнение к этому грубые, крайние виды страдания также все время приходят и уходят. Такова природа сансары, такова моя ситуация и ситуация других тоже.

Итак, в первую очередь подумайте об аде, о крайних видах страдания от жары и холода. Подумайте о мире голодных духов, днем они также очень сильно страдают от жары, а ночью от холода. Но в дополнение к этому они также не могут съесть, ни малейшей крупинки пищи и не могут выпить даже капли воды. Животных мы видим очень ясно. Первое самое главное их страдание – это страдание от глупости, они не знают, что с ними

случится завтра. У них развит страх ожидания: «Вдруг меня съедят, вдруг меня убьют?» Люди убивают животных ради кожи, делают на этом бизнес, – снимают кожу с животных. Насколько это больно? Подумайте об этом. Люди убивают живых существ, головой бьют о землю, они кричат, и никто им не помогает. Вот такие страдания испытывают животные. Зимой им холодно, одежды теплой нет, кушать нечего. Когда у них что-то болит, они не могут сказать, что болит. Это страдания животных. Как жаль, что никто не говорит о правах животных! Редко люди с сердцем начинают говорить о правах животных. Это тоже страдания.

Далее подумайте о человеческих страданиях. Люди все время не получают желанного. Те желанные объекты, которые у них есть, расстаются с ними, и для них это очень болезненно. Также они стареют каждый день. Приходят болезни, происходит множество разных трагедий в их жизни. Это страдания мира людей. И в конце они умирают без всякого контроля со своей стороны. Это кошмар! Если вы умираете без контроля, то и рождаетесь без контроля. Думайте таким образом и порождайте сильное сострадание ко всем живым существам. Также подумайте о мире полубогов и богов. Там страдания те же самые. Боги и полубоги также обладают всепроникающим страданием. А когда есть всепроникающее страдание, они будут испытывать все виды сансарических страданий, все время будут вращаться в этом. Мой Духовный Наставник мне говорил, что когда ты обладаешь человеческой жизнью, не думай, что ты все время будешь человеком, думай о том, что одной ногой ты стоишь в аду. Одной ногой стоишь в человеческой земле, а другой – в аду. Баланс потерял – и попал в ад. Вот так надо думать. Баланс потеряли – и сразу упали. Поэтому гарантий у вас никаких нет. Не думайте о гарантиях. Что такое гарантия?! Посмотрите, сколько у людей печалей! Печалей больше, чем позитива. Негативные состояния ума сильнее, чем позитивные. Поэтому по теории вероятности попасть в низшие миры вероятность больше. Это теория вероятности – буддийская теория.

Таким образом, породите сильное сострадание. После этого скажите: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды из сострадания к ним». Когда вы порождаете такое чувство: стать буддой ради блага всех живых существ, тогда из жизни в жизнь вы будете помогать живым существам. И в этот момент визуализируйте перед собой Будду Ваджрадхару. Когда вы порождаете такое драгоценное состояние ума, Будда Ваджрадхара очень доволен вами. Это вы перед собой визуализируете своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Все ваши духовные Учителя пребывают в облике Будды Ваджрадхары. Будда Ваджрадхара очень счастлив оттого, что учение становится для вас очень эффективным. Вы породили великое сострадание и теперь с этим великим состраданием хотите как можно скорее достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Итак, когда вы порождаете такое драгоценное состояние ума, визуализируйте Будду Ваджрадхару синего цвета с супругой. Из сердца Будды Ваджрадхары исходит другой Будда Ваджрадхара и через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в сердечную чакру. Далее все ваше тело растворяется в этом Будде Ваджрадхаре. Затем этот Будда Ваджрадхара трансформируется в пустоту, и из сферы пустоты вы являетесь единым с этим Буддой Ваджрадхарой. Думайте так, что ваше тело и тело Будды Ваджрадхары стали едиными, ваша речь и речь Будды Ваджрадхары стали едиными, ваш ум и ум Будды Ваджрадхары стали едиными. Далее породите божественную гордость. Думайте так: «Я, единый с Буддой Ваджрадхарой, являюсь источником счастья для всех живых существ. Я и Будда Ваджрадхара стали едиными». В действительности вы не можете стать единым с Буддой Ваджрадхарой, но когда вы такое визуализируете, то получаете полное благословение. Капля воды сливается с другой каплей воды, и они становятся едиными, – думайте таким образом. Итак, вы и Будда Ваджрадхара с супругой стали едиными, далее породите божественную гордость, и с этой божественной гордостью ваше сострадание становится еще сильнее. Вы видите всех живых существ и

думаете, что это мои матери – живые существа, они страдают в аду. Если они страдают, и только я один стал Буддой Ваджрадхарой, то это не имеет большого значения, я хотел бы, чтобы они все стали Буддами Ваджрадхарами, это было бы гораздо более значимым. Смотрите, если у вас есть какое-нибудь желание и это желание не исполняется, то у вас нет мысли помогать кому-то другому. Но когда ваше желание исполнилось, вы говорите, что сейчас другие страдают, и тогда к вам легко приходит желание помогать другим.

Далее из вашего сердца, а вы едины с Буддой Ваджрадхарой, свет исходит во все десять сторон света. В первую очередь подумайте: «Я, Будда Ваджрадхара, обладаю невероятным потенциалом». И таким образом вы в первую очередь привносите результат на путь. Это называется «привнесением результата на путь». Вы не говорите, что такое по-настоящему происходит, но таким образом вы создаете причины, чтобы в будущем это материализовалось. Это называется «привнесением результата на путь». То есть вы не думаете на сто процентов, что вы – это Будда Ваджрадхара. Но в этот момент вам необходима божественная гордость. Далее исходящий из вас свет в первую очередь направляется к тем живым существам, которые испытывают крайние страдания. Это живые существа ада, которые страдают от жары и от холода. И когда этот ваш свет и нектар касается их тел, он распространяется на весь ад. Когда свет касается их тел, он сразу же уничтожает их омрачения и отпечатки негативной кармы. Поскольку эти два момента представляют собой благородную истину источника страданий, то эти омрачения и отпечатки негативной кармы – благородная истина источника страданий, исчезают из их умов. Тогда у них не остается источника страданий. А когда нет причин страданий, то и результат устраняется сам собой. Итак, первая благородная истина – истина страдания исчезает из ада. Страдающие живые существа исчезают, и также место, где происходит страдание, загрязненное место тоже исчезает. И эти свет и нектар, поскольку касаются их, увеличивают все благие качества их ума. В особенности позволяют развить бодхичитту и отречение, а также мудрость, познающую пустоту. И когда такая благородная истина пути появляется в их умах, то в результате становится существующей третья благородная истина – истина пресечения. Их ум полностью освобождается от омрачений. Существа достигают нирваны и становятся архатами, а место, в котором они пребывают, превращается в чистую землю. И тогда ад становится чистой землей. Так вы это визуализируете.

Далее визуализируйте это в отношении мира голодных духов, животных, людей, полубогов и богов. Делайте ту же визуализацию. Таким образом, подумайте, что даже не осталось такого слова, как «нечистое». Все стало чистым, все живые существа достигли безупречного счастья. Пребывайте с чистым видением. Здесь нет ничего такого прочного, самосущего и самосуше чистого – все это также пусто от самобытия. Чистое видение – это та же пустота. Пустота означает, что соединяется вместе очень большое количество разных факторов, нет ничего конкретного, прочного. Например, возьмем радугу. Когда вы смотрите на радугу, то люди, которые не знают, что радуга возникает из множества факторов, думают, что там конкретная радуга, которую можно потрогать. Это иллюзия. Настоящая радуга возникает из множества факторов – дождя, солнечного света, когда все это собирается вместе. Радуга – это видимость. С одной стороны смотришь – радуга есть. А с другой стороны – нет ничего. Это взаимозависимое существование. Поскольку все взаимозависимо, то нет ничего истинно существующего, самосущего. Это просто! Феномены кажутся нам прочными, наше неведение цепляется за них, думает, что они существуют такими, какими кажутся нам, и это неправильно.

Далее пребывайте в этой пустоте от самобытия. Итак, ваш ум пуст от самобытия, и своим умом, пустым от самобытия, подумайте о том, как страдают живые существа. Когда из сферы пустоты своего ума вы думаете о том, как страдают живые существа, вы порождаете сострадание. Это сострадание возникает из сферы пустоты ума и исчезает обратно в сфере

пустоты ума. И каждый раз, когда порождается сострадание, оно становится упражнением пустоты вашего ума. Далее вы порождаете сострадание, но это сострадание неотделимо от понимания того, что все живые существа пусты от самобытия. Это сострадание называется «высшим видом сострадания», «состраданием, созерцающим живых существ» с пониманием их пустоты от самобытия. Будда говорил, что даже если вы порождаете сострадание, но при этом испытываете сострадание к живым существам, думая, что они самосущие, то это нечистое сострадание. Поэтому необходимо породить третий уровень сострадания, которое называется «сострадание, созерцающее живых существ» с пониманием их пустоты от самобытия. Это легко сказать, но по-настоящему практиковать это нелегко. Постепенно день ото дня старайтесь, практикуйте это, и это то, что называется «союзом сострадания и пустоты». В коренных текстах часто приводятся такие слова на тибетском языке, которые означают союз пустоты и великого сострадания. Вам нужно делать упор именно на это. Союз блаженства и пустоты – это позже, а в первую очередь вам нужен союз пустоты и великого сострадания. Любое движение ума – это сострадание. Когда есть в уме концепции, можно развивать сострадание. Когда концепций нет – это пустота ума. Поэтому когда концепции есть – это хорошо, это развиваете сострадание. Когда концепций нет – это тоже хорошо, есть пустота ума.

Не знаю, как вы сможете это практиковать, это нелегко. Но, тем не менее, если вы об этом слышите, то однажды вы сможете практиковать это. Эти наставления известны, как «очищение шести миров». Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы способны практиковать, то в традиции ламы Цонкапы есть настолько уникальные наставления, благодаря которым вы сможете достичь состояния будды за одну жизнь. Также эти наставления называются «привнесением результата бодхичитты на путь». Далее, когда вы выходите из этого состояния медитации, вы думаете: «Я и все живые существа с безначальных времен и по сей день испытывали множество страданий. Нет таких страданий, которые бы мы ни испытывали». Мы испытывали эти страдания не потому, что кто-то пытал нас, кто-то создавал для нас эти проблемы. Эти страдания для нас никто не создавал. Это творение нашего собственного ума. В первую очередь из-за непонимания абсолютной природы себя и феноменов возникает цепляние за истинность. Из-за цепляния за истинность возникают представления, что есть некое прочное «я» и порождается эгоистичный ум. Итак, из-за этого цепляния за истинность возникает первая болезнь – это болезнь эгоистичного ума. Она возникает из неведения. И чем более активно это эго, тем больше возникает омрачений. Чем активнее это эго, тем больше проблем возникает у вас и у других. Из-за этой активности эго мы делим людей на друзей, врагов и посторонних. Все связано с этим эго. Если кто-то немного приятен этому эго, то это друг, а если кто-то неприятен, то это враг. Далее по отношению к врагам возникает гнев, ненависть, а также зависть, гордыня, высокомерие. По отношению к друзьям возникает привязанность, а также порождается множество других омрачений. Из-за этого мы постоянно создаем негативную карму. Мы создаем больше негативной кармы, чем позитивной.

Когда эти кармические отпечатки встречаются с условиями во время смерти, – с такими условиями как влечение и цепляние, которые являются восьмым и девятым звеньями двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то возникает десятое звено взаимозависимого возникновения – это существование. И так возникает существование новой сансары. Далее вы рождаетесь. Это страдание рождения под контролем омрачений. Это природа страданий. Если вы рождаетесь под контролем омрачений, то вы обладаете природой страданий. Поэтому не ждите счастья, вам нужно ждать страдания, поскольку вы родились под контролем омрачений. Если вы направились к кому-то в дом и решили служить в этом доме в качестве слуги, то не ждите какого-то отдыха, а ждите, что вы будете работать. Вы согласились быть слугой за зарплату, так что не сидите и не ожидайте, что кто-то вам чай принесет. Никто вам чай не принесет, вы должны сами приготовить чай для кого-

то другого. Вы родились в сансаре под контролем омрачений, и потом думаете: «Я не заслуживаю проблем, проблемы – это неправильно». Вам нужно ожидать возникновения проблем, потому что вы родились под контролем омрачений. Когда у вас возникает проблема, подумайте: «Слава богу, это не очень большая проблема!» Когда слуге его господин говорит: «Принеси мне чай», тот думает: «А, слава богу, он просит только чай. Если он попросит принести и чай и еду – все вместе, тогда слуга скажет: «А-а-а! Но все равно я все это сделаю». Вы в качестве слуги принесете чай, проблем нет. Думайте так: «Я слуга, я должен это делать». Точно также думайте, что вы родились под контролем омрачений. Если один день пройдет счастливо, вы говорите: «Как интересно, я слуга, сейчас хозяина нет, я сижу на диване, телевизор смотрю, как я счастлив». Когда к вам придет вот такое небольшое сансарическое счастье, скажите: «Я не заслуживаю такого счастья, как хорошо, что у меня есть такое счастье!» «Как хорошо, что у меня есть такой муж!» «Как хорошо, что у меня есть такая жена!» Посмотрите, есть мужчины еще хуже, чем ваш муж, пьют, все время пьяные ходят. Поэтому, если ваш муж не пьет, подумайте: «Как хорошо, что муж меня не ругает, не пьет». «Моя жена такая хорошая». Надо смотреть, где хуже, тогда вы будете знать, что у вас хорошо. Если вы будете все время искать, что у вас есть нехорошего, это будет неправильно. Если у вас возникает страдание, то не думайте: «Я не заслуживаю этого страдания». Это в действительности очень маленькое страдание. Думайте о том, как существа страдают в аду, и тогда для вас учение по тренировке ума станет очень эффективным. Когда вы так думаете, даже если Учитель ругает вас, бьет, вы думаете: «О, как хорошо, он меня спасает. Если бы он так не делал, я бы поступал неправильно и попал бы в ад, а он меня спасает – спасибо Учителю». Я так думаю. Поэтому, даже когда мой Учитель меня ругает, бьет, ни одной капли неправильной мысли у меня нет, я понимаю, что он меня спасает от низших миров. Вам так же думать надо.

Итак, вы делите живых существ на разные категории, и из-за этого возникают омрачения. Поэтому скажите себе: «С этого момента я перестану делить живых существ на друзей и врагов. Такие мысли – это ошибка. Я это понял, и сейчас не буду делить людей на друзей и врагов. Я буду равноотно относиться ко всем живым существам. Они все одинаково хотят счастья и не хотят проблем. Они все больны умом, больны омрачениями. Сейчас я буду равноотно относиться ко всем живым существам!» Итак, после этого вы порождаете равноотно, думаете: «Пусть я не буду делить живых существ, и буду пребывать в равноотноности. Как было бы хорошо, если бы я пребывал в этом состоянии равноотноности! Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы осуществить это». И породите сильную равноотноность.

После этого подумайте о том, как всем живым существам не хватает счастья. У них нет даже временного счастья, они как нищие. После этого вы думаете, что как было бы хорошо, если бы все живые существа были счастливы. Чтобы обрели не только временное счастье, но и безупречное счастье. «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, как было бы хорошо, если бы все живые существа обрели безупречное счастье, я сам приведу всех живых существ к этому состоянию безупречного счастья. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого», – четыре строки. Итак, вы в облике Будды Ваджрадхары медитируете на развитие четырех безмерных. Далее подумайте, как страдают живые существа, и скажите: «Пусть все живые существа освободятся от страданий. Как было бы хорошо, если бы они полностью освободились от страданий и причин страданий. Я освобожу их от страданий, я принимаю на себя ответственность за это. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого».

Далее четвертое – безмерная радость: «Как было бы хорошо, если бы все живые существа не разлучались со счастьем! Я не позволю им расставаться со счастьем. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого». Радость – это когда вы думаете:

«Пусть живые существа никогда не расстаются со счастьем». Это настоящая радость. Например, когда ваши друзья покупают новый автомобиль, и вы за них радуетесь, думаете: «Пусть они не расстаются с таким временным счастьем. Пусть эта машина очень долго будет с ними вместе, пусть она долго не ломается, чтобы они были счастливы». Это называется «сорадование». Кто-то нашел себе пару, и вы думаете: «Как хорошо, что они нашли друг друга, пусть они будут счастливы». Вот это здоровье ума. Дружно, счастливо жить – это здоровье ума, когда вообще зависть не впускают в свой ум. «Как хорошо! Но все равно это непостоянно. Они расстанутся, но чтобы не так быстро. Они стали счастливы, как хорошо! Мой друг и моя подруга давно не были счастливы. Сейчас они чуть-чуть счастливы, как хорошо, пусть они всегда будут счастливы» – вот так думайте. Не думайте: «Почему он купил машину? Почему у меня ее нет?» Это больной ум, эго. Если у вас активное эго, то оно даже своему брату, даже своему Учителю может завидовать, – это ненормальное состояние, когда ваш ум таких добрых людей считает врагами. Если ваш друг купил машину, подумайте: «Эта машина непостоянна. Он тоже непостоянен, пусть он будет чуть-чуть счастлив, это хорошо. Если он счастлив, он меньше мне мешать будет. Пусть эта машина как можно больше работает, тогда он мне мешать не будет». Это разумно. Даже если ваш враг будет счастлив, подумайте, как это хорошо: «Если мой враг счастлив, то он будет добрым». Пусть он будет счастлив, – это разумные мысли. Он счастлив и ты тоже счастлив. Если он несчастлив, ты тоже несчастлив. Все взаимосвязано. Нужен такой святой образ мыслей – даже врагу не завидовать, а радоваться. Тренируйтесь в этом в своей повседневной жизни – в развитии безмерной радости. Итак, вы развиваете четыре безмерных. Далее визуализируйте, что вы являетесь в облике Будды Ваджрадхары, а перед вами Поле заслуг, в центре которого Будда Ваджрадхара в облике ламы Цонкапы. И вы обращаетесь к Полю заслуг с просьбой: «Пожалуйста, благословите меня на развитие четырех безмерных». С помощью четырех безмерных я смогу развить драгоценную бодхичитту». Четыре колонны развития бодхичитты, четыре колонны дома бодхичитты – это четыре безмерных. Вначале сделайте так, чтобы эти четыре колонны стали крепкими, и после этого построить дом бодхичитты вам будет гораздо легче. Потом крышу сделать будет легко – когда колонны есть, крышу сделаем. А если колонны некрепкие, то крыша падает.

Далее вы думаете: «Для того чтобы развить бодхичитту, пожалуйста, благословите меня на развитие четырех безмерных» и визуализируете, как из Поля заслуг на вас нисходит пятицветный свет и нектар. В этот момент подумайте, что вы являетесь ведущим, лидером в молитве, которую читают все живые существа. Если плывет большая лодка, то капитан на этой лодке в первую очередь думает не о себе, если возникла какая-нибудь проблема, он думает о том, как спасти людей на этой лодке. Эта лодка – его ответственность. Когда капитан прыгает из-за проблем, заботится о своей безопасности, то это позор для капитана. Сейчас я сделал вас капитаном. Не думайте, что вы главные среди живых существ. Думайте, что вы ответственны за всех живых существ: «Мой Учитель дал мне ответственность заботиться обо всех живых существах». Надо всегда думать, что у меня есть ответственность за живых существ. «В трудное время, когда надо спасать живых существ, я могу пожертвовать своей жизнью», – вот так надо думать. Когда вы проситесь ко мне в ученики, я не думаю, что я – главный, я думаю, что я – капитан. Вы – моя ответственность. Вы тоже так думайте. Поэтому готовьтесь к тому, что в трудное время вы можете пожертвовать своей жизнью ради этих людей. «В первую очередь я все сделаю для их спасения, даже если придется пожертвовать своей жизнью», – вот так думайте. Тренируйтесь таким образом и вы будете хорошими духовными учителями. Учитель – это не то, что я главный, а ты мой ученик. Это ответственность, все ученики – это твоя ответственность. Даже если вы будете ругать кого-то, то только ради его блага. Чтобы его эго стало меньше, чтобы он стал хорошим.

Далее подумайте, что этот свет и нектар в первую очередь направляется в самое критическое место – в ад. Все бодхисаттвы думают: «Когда я стану буддой, в первую очередь я направлюсь помогать в ад». Геше Потова говорил: «Даже если я не стану буддой, ничего страшного. Я хочу родиться в аду, чтобы помочь живым существам, которые там страдают». Когда развито сильное сострадание, то человек говорит: «Не страшно, что я не стану буддой. Пусть я получу рождение в аду, рядом с живыми существами, и буду им помогать, хотя бы одному существу, но глаза открою». Доброта – это самое главное. Добрые люди думают, что даже если одному существу они помогут, то это уже очень хорошо. Они молятся, чтобы родиться в аду. Это пример поведения человека без эго. Так молился и геше Потова, но перед его смертью закон кармы так сработал, что он увидел, что попадет в чистую землю и поэтому он сказал ученикам, что его желание не исполнится. Ученики спросили его: «Как это возможно, вы же всю жизнь все делали ради блага живых существ? Ни одного дня у вас не было негативных мыслей. Как возможно, чтобы ваше желание не исполнилось?» «Нет, нет, я хочу родиться в аду, а сейчас я вижу видение чистой земли. Я не хочу там родиться, я хочу родиться в аду». Вот так надо тренироваться. Сначала нужно свой ум настроить на ад, а не на чистую землю. Если вы сразу захотите родиться в чистой земле, стать буддой, получить реализации, стать арьей, то у вас сострадание не разовьется. Сначала сострадание нужно направить туда – на существ в аду. Потом вы поймете, что это главное.

Это как, например, у ваших детей что-нибудь болит. Это кармическая болезнь. Ваш ум сильный, и вы хотите помочь этим детям. Потом вы смотрите, что этим детям ничего не помогает. А вы их опекаете и поэтому едете учиться в большой город, чтобы научиться лечить их от болезней. Потом вы приносите лекарства, помогаете им, и вы все вместе едете домой – все становитесь бодхисаттвами, все живые существа. Поэтому вы говорите: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ!» Вот это – бодхичитта. Просто так желать стать буддой, чтобы потом летать, – это эгоизм ума. Без сострадания желать стать буддой – это опасно. Когда у вас сильное сострадание, даже если не хотите, но вы станете буддой. Даже если вы хотите, чтобы кто-то другой стал буддой, а вы хотели бы стать буддой последним, но у вас нет выбора, это нереально, вы должны стать буддой ради блага всех живых существ. Это называется чистое желание – без эгоизма желать стать буддой.

Далее снова подумайте, что этот пятицветный свет и нектар идет в ад, и, касаясь всех живых существ в аду, очищает их от негативной кармы, омрачений, и все они достигают состояния будды. Все существа достигают состояния будды – в мире голодных духов, в мире животных, в мире людей, в мире полубогов и богов.

Итак, это то, каким образом развивать бодхичитту и четыре безмерных. Эту медитацию выполняйте отдельно, каждый день используйте эти наставления. Это очищение шести миров, и косвенное следствие этого состоит в том, что вы не переродитесь в низших мирах и постепенно освободитесь от сансары. Косвенно это также поможет живым существам. Когда вы делаете такую практику, то в первую очередь вы напрямую заботитесь о живых существах. И в первую очередь вы сами обретаете прямое благо – то, что вы желаете другим, возвращается к вам. Если вы желаете другим страданий, проблем, то у вас самих будут проблемы. А если вы желаете всем живым существам избавиться от омрачений, обрести безусловно здоровое состояние ума, то вы сами в первую очередь обретете такой результат без препятствий. И это самый лучший способ, самая лучшая стратегия достижения реализации.