

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией освободиться от сансары. Если вы не отсечете корень сансары, то вашим проблемам не будет конца, будет решаться одна проблема, но на смену ей будет приходиться другая. Как волны, они все время будут приходиться. До тех пор пока есть океан, волны также все время будут.

Точно также, пока есть неведение, омрачения никогда не прекратятся, все время будут существовать. А пока есть омрачения, ваши страдания, болезни также все время будут продолжаться. С безначальных времен и по сей день, мы использовали примитивные методы решения проблем, они были неэффективными. Иногда, чтобы решить свои проблемы, мы строили во внешнем мире какие-то большие стены, но эти большие стены были бесполезны. Посмотрите историю, китайцы вокруг своей страны построили большую стену, но это не решило их проблем. В нашей жизни мы использовали большое количество разных методов, но это не решило наших проблем, поскольку не затрагивало корень этих проблем. Поэтому и в области экономики и в области вашей жизни, если вы хотите произвести перемены, то вам нужно менять что-то в самом корне. Нам нужно проанализировать и постараться понять, в чем корень этих проблем. Только человеческий мозг обладает способностью понять это, а мозг животного не способен понять. Поэтому человеческая жизнь называется драгоценной человеческой жизнью. Потому что у нас есть способность понять это, поэтому в человеческой жизни у нас появляется шанс освободиться от пут сансары.

Теперь, что касается двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, я объяснил вам, каким образом медитировать на эту тему в прямой и в обратной последовательности с точки зрения загрязнения и с точки зрения очищения. Сейчас я в краткой форме объясню, каким образом медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения для развития мотивации личности начального уровня, для развития мотивации личности среднего уровня и для развития мотивации личности высшего уровня. Медитации на Ламрим необходимы, и после проведения аналитических медитаций по Ламриму для развития мотивации личности начального уровня, личности среднего и высшего уровня, в заключение нужно делать медитацию на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения.

Что касается мотивации практикующего начального уровня, то ему нужно породить страх перед рождением в низших мирах и породить желание обрести высокое перерождение. Это мотивация личности начального уровня. Если в первую очередь у вас не будет страха перед низшими мирами, если у вас не появляется желания позаботиться о вашей будущей жизни и обрести высокое перерождение, то думать о достижении нирваны и состояния будды будет для вас слишком абстрактным. И в духовной области и в сфере бизнеса вам необходимо иметь высокую цель, но при этом нужно быть практичными, не теряться сразу в каких-то высоких бизнес проектах. У вас в России есть одна ошибка. Люди сразу хотят взяться за глобальные проекты, даже международные, и любят об этом красиво говорить. Если речь идет не о миллионе долларов, то вообще не хотят разговаривать. Это неправильно. Ваши мысли должны быть высокими, но ваши ноги должны стоять на земле. В бизнесе начинать нужно с малого, с небольшого киоска. В облаках летать не нужно. У вас есть такая ошибка. Итак, в области бизнеса вам нужно быть практичными, и в духовной области вам тоже нужно быть практичными. Когда такие непрактичные люди приезжают на учения, им сразу

нужна махамудра, дзогчен, тантра, чтобы сразу стать буддой. Ламрим они не хотят изучать, это слишком долго. Это ошибка. Ноги нужно всегда держать на земле.

У вас нет даже страха перед рождением в низших мирах. У вас есть все причины там родиться, но страха нет. Это тупой ум. Что касается здоровья вашего тела, то существует множество болезней. И если не бояться этих болезней, то это глупо. Их нужно бояться. Тогда вы будете лечиться. Вообще не бояться – это тупой ум. Слишком бояться – тоже тупой ум. Вы иногда вообще не боитесь, а иногда слишком боитесь. Это глупо. Так не нужно. Поэтому очень важно, чтобы у вас был страх, и такой страх перед рождением в нижних мирах очень полезен. Если у вас нет страха перед рождением в низших мирах, то в качестве основы прибежище не породится в вашем уме. Сначала я вообще не боялся бактерий. Я их не видел, поэтому не боялся. Потом врач рассказал мне о них, и я подумал: «Да, бактерии есть, хоть я их и не вижу». Если вкусная еда упала на землю, то я боюсь это кушать, даже если это очень вкусно. Я знаю, что это опасно. Можно заболеть. Этот страх полезен. Точно так же как бактерии и вирусы, которых вы не видите, существуют низшие миры. Вы их не видите, но они существуют.

Негативная карма, которую вы создаете, это творец низших миров. Шантидева говорил, что ад никто не создавал, это проявление вашей собственной негативной кармы. Иногда вы можете увидеть ад и в своей собственной жизни. Когда у вас возникает очень большая проблема, это тоже как ад, проявление негативной кармы. Это маленький ад проявления вашей негативной кармы, а настоящий ад более опасный. Иногда в вашей жизни вы можете испытать большие проблемы, когда ваше тело горит, вы испытываете боли, у вас высокая температура, при этом в уме вы испытываете депрессию, несчастное состояние. Это проявление вашей негативной кармы, и как проявление вашей негативной кармы, это маленький ад. Вам нужно сказать себе: «Это маленький ад, но существует еще и настоящий ад, более долговременный, и я не хотел бы в нем родиться». Страх перед результатом негативной кармы очень важен. Это поможет вам перестать создавать негативную карму. А если у вас не появляется страх перед результатами негативной кармы, то вы продолжите создавать ее. Результат проявления вашей негативной кармы – это мир ада, мир голодных духов и мир животных.

Вам также необходимо иметь желание обрести хорошее перерождение в первую очередь для того, чтобы из жизни в жизнь вы могли продолжить свою практику. Потому что за одну жизнь обрести мудрость, постигающую пустоту, устранить все омрачения и достичь нирваны на практике невозможно. Вам нужны безопасные шаги, чтобы из жизни в жизнь вы продолжали свою практику, обретали драгоценную человеческую жизнь, и смогли освободиться от сансары. Вы желаете достичь высокого перерождения не для того, чтобы получать удовольствие в этом месте, вы хотите обрести драгоценную человеческую жизнь, чтобы таким образом освободиться от сансары. Такая мотивация называется мотивацией личности начального уровня.

Являетесь вы духовным практиком или нет, определяется по тому, насколько сильно вы привязаны к этой жизни, и сколько вы думаете о будущей жизни. Если вы сильно привязаны к счастью этой жизни и не думаете о своих делах в будущей жизни, то это означает, что вы не являетесь духовным практиком. Даже если вы читаете мантры, даже если вы медитируете на ясный свет, вы не духовный практик. Если вы думаете, что станете сверхъестественным

человеком, то вы подобны экстрасенсам. Я бы хотел сказать экстрасенсам: «Пожалуйста, не приходите сюда, я ничем не могу вам помочь, я не могу из вас сделать каких-то особенных людей, потому что я сам не являюсь экстрасенсом, у меня нет экстрасенсорных способностей. Поэтому вы пришли в неподходящее место. Если вы хотите сделать свой ум здоровым, то вы пришли в правильное место».

Итак, для того чтобы породить мотивацию личности начального уровня, как вам нужно проводить медитацию на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения? Что касается неведения, то я вам говорил о существовании двух видов неведения: непонимание закона кармы и цепляние за тот образ, каким существуете вы, полностью противоположный тому, как вы на самом деле существуете. Итак, для порождения мотивации начального уровня вам нужно думать о таком виде неведения как об отсутствии знаний относительно закона кармы. Из-за такого неведения, как незнание закона кармы, вы создаете негативную карму, которая очень опасна и которая является прямой причиной для рождения в низших мирах. Эти кармические отпечатки остаются в уме, и это отпечатки кармы, ввергающие в низшие миры.

Когда эти отпечатки встречаются с условиями, то появляется имя и форма. Это имя и форма животного или существа ада. Из-за наличия органов чувств, соприкосновения возникает ощущение. Из-за ощущения возникает влечение и цепляние, которые становятся условием для проявления следующей ввергающей кармы, которая снова ввергает вас в низшие миры. Когда они встречаются с условиями, то возникает десятое звено – существование. Далее из существования вы снова рождаетесь, и это также рождение в низших мирах. И когда вы стареете, в процессе умирания вы продолжаете из-за неведения в отношении непонимания закона кармы создавать негативную карму, ввергающую вас в низшие миры, которая, встретившись с условиями, вновь проявляется, и вы снова рождаетесь в низших мирах. Так вращение в низших мирах практически никогда не заканчивается.

Таким образом, вам нужно понять, что как только вы родитесь в низших мирах, то после этого вновь обрести человеческую жизнь практически невозможно. Это такой круг постоянного вращения. Очень трудно разорвать эту цепь вращения в нижних мирах. Поэтому вам нудно бояться рождения в аду не потому, что ваше тело будет объято огнем. Это прямые страдания. Но самое страшное, что этот цикл вращения в нижних мирах разорвать очень трудно, очень трудно снова стать человеком. Мой Духовный Наставник говорил о том, что если сравнивать цикл вращения существ в сансаре и в нижних мирах, то из драгоценной человеческой жизни достичь освобождения от сансары гораздо легче, чем, попав в нижние миры, освободиться из них и родиться человеком. Это очень важный момент, понимая который, вы можете породить страх перед рождением в нижних мирах.

Что касается принесения блага живым существам, то в этом случае это будет почти невозможно, вы не сможете принести благо себе, как же вы сможете помочь другим? Поэтому удостоверьтесь, что вы не родитесь в нижних мирах, это практичный шаг. Таким образом, думайте о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и порождайте сильную решимость, обращайтесь: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в нижних мирах. Пусть я обрету высокое перерождение и, пожалуйста, из жизни в жизнь защищайте меня от рождения в нижних мирах». Тогда, если на основе двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы принимаете

прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вы становитесь настоящими буддистами. Даже если вы говорите: «Я не буддист», – вы по-настоящему становитесь буддистом.

Если у вас нет такого страха перед нижними мирами, и вы не принимаете таким образом прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то в этом случае, сколько бы вы ни называли себя буддистом, ни говорили, что мой отец и дедушка были буддистами, это не имеет к вам никакого отношения. Буддизм не имеет отношения к вашей крови, это ваше состояние ума. Если ваш отец был коммунистом, который разрушал буддизм, но вы при этом принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вы становитесь буддистом, вы не имеете отношения к своему отцу. Итак, это двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения для развития мотивации личности начального уровня.

Что касается развития мотивации личности среднего уровня, то я вам уже об этом говорил, рассказывал о том, как вы вращаетесь в сансаре. Итак, подумайте о том, как вы вращаетесь в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Здесь вам нужно подробно медитировать и с точки зрения загрязнения и с точки зрения очищения, в прямой последовательности и в обратной. В этот момент медитация должна затрагивать четыре благородные истины. Что касается профессиональной медитации, то когда вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, это сотрясает все учение по четырем благородным истинам, и тогда эта медитация эффективна. Например, если взять носовой платок, то поскольку там все взаимосвязано, то даже если я дотронуся до одной части носового платка, до краешка, то я сотрясу весь платок. Если я потяну за одну часть носового платка, то он весь потянется, мне не нужно прилагать усилия к каждой части, поскольку они все взаимосвязаны. Точно также, если в вашем понимании все темы взаимосвязаны, то в будущем, когда вы затронете одну тему Ламрима, это также сотрясет все остальные положения учения. Тогда вы станете мастером в практике Ламрим.

Далее, как вам нужно медитировать для развития мотивация личности высшего уровня? Здесь вы думаете о том, как вы вращаетесь в сансаре, и далее думаете, что все живые существа точно так же, как и вы, вращаются в сансаре. У всех матерей-живых существ без всякого выбора из-за неведения возникают омрачения. Из-за этих омрачений они создают карму, эта карма оставляет отпечатки в их сознании. Далее возникает имя и форма. И так вы думаете по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, как они вращаются в сансаре. Они рабы своих омрачений. Также эти омрачений все время их обманывают. Они никогда не обретают настоящего счастья, никогда не исцеляются от болезней. Если они не устранят неведение, то их страданиям не будет конца.

Тогда у вас появляется очень сильное желание: «Пусть они освободятся от страданий и причин страданий, от неведения. Пусть они обретут настоящее счастье, свободу от неведения, от этих омрачений, безупречно чистое состояние ума. Я приведу их к безупречному счастью». И когда у вас порождается любовь и сострадание, то там должны присутствовать четыре благородные истины. Когда вы желаете: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страданий», – здесь вы желаете всем существам освободиться от благородной истины страданий и благородной истины источника страданий. А когда вы желаете: «Пусть все существа обретут счастье и причины счастья», – вы желаете им не просто временного счастья, а вы желаете им безупречного счастья, полной свободы от омрачений, нирваны, третьей благородной истины. А причина счастья – это

благородная истина пути, мудрость, познающая пустоту. Итак, когда вы медитируете на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, у вас в уме появляется сильная любовь и сострадание, и это та цель, с которой медитируют на двенадцатизвенную цепь для порождения мотивации личности высшего уровня.

Поэтому медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения и в прямой и в обратной последовательности очень важна для развития страха перед низшими мирами, для развития отречения, для развития любви и сострадания.

Мы закончили рассмотрение обычной основной практики, теперь переходим к необычной основной практике. Необычная практика объясняется в двух главах:

1. Советы по практике в сжатой форме
2. Последовательность практики.

Вначале я объясню вам, что такое сжатые советы по практике. Здесь говорится, что для того чтобы медитировать на «Воззрение срединного пути о нераздельности сансары и нирваны», город – это неправильное место пребывания. Вам нужно найти подходящее место для медитации. Вам нужно найти такое подходящее место, которое, как объяснял Будда Майтрея, обладает пятью характеристиками. Я вам это уже объяснял, и здесь объяснять не буду. Также лама Цонкапа говорит о том, что место не должно располагаться слишком низко в долине, иначе возникнет притупленность ума. Но оно не должно располагаться и слишком высоко, на возвышенности, иначе у вас возникнет блуждание ума. Место должно находиться не слишком низко и не слишком высоко. Также очень важно, чтобы в вашем окружении были друзья по Дхарме. Если среди вас будет хотя бы один человек, придерживающийся ложного взгляда, поддаться влиянию таких ложных взглядов очень легко. Поэтому очень важно, чтобы в группе медитирующих все являлись учениками одного Учителя.

Есть история о двух попугаях. Один разговаривал очень вежливо, а другой говорил, используя грубый язык. И хозяин грубого попугая обратился к хозяину вежливого попугая: «Пожалуйста, разрешите моему попугаю какое-то время пожить вместе с вашим попугаем, чтобы он научился вежливому разговору». Тот хозяин согласился. Далее через неделю, когда они пришли к клетке с попугаями, то увидели, что вместо того, чтобы другому попугаю научиться вежливым словам, наоборот, вежливый попугай начал говорить грубо. Негативное влияние распространяется очень быстро, очень легко поддаться этому влиянию, оно подобно болезни, которая быстро распространяется. А если ваше тело здоровое, то такое здоровое влияние на других оказать не так легко. Лама Цонкапа и Сакья Пандита все время говорили: будьте очень осторожны с негативными друзьями, оказывающими на вас негативное влияние. Они опаснее, чем дикий слон.

Итак, в таком подходящем для медитации месте вам нужно подготовиться к медитации. Это первый краткий совет. Далее лама Цонкапа дает второй совет: пребывая в таком месте, у вас должна быть решимость: «У меня есть только одно дело. У меня нет никаких других дел, кроме укрощения ума». Поэтому нужно оставить такие дела, как сочинение поэм, астрология, рисование, то есть это является препятствием для развития ума. Я знаю, что вы не будете изучать астрологию, но очень опасно было бы использовать компьютеры, Интернет и так далее. Раньше люди хотели заниматься астрологией, им это было интересно,

они на это тратили время. Сейчас астрология не так интересна, как Интернет. В google смотрите, что там нового появилось. Всю ночь можете что-то там искать, а на утро не можете встать. Поэтому в затворничестве вообще нельзя пользоваться Интернетом. Лама Цонкапа ничего не говорил об Интернете, но я скажу вам, что Интернет не нужно использовать. В то время не было Интернета, не было даже телефонов, я бы хотел сказать, что не иметь телефона – это тоже очень важно. Телефона нет, Интернета нет, телевизора нет. Как хорошо! Вовремя лег спать, вовремя встал. Много новостей не слушаете. Как счастливо! Итак, это краткие советы для развития срединного воззрения.

Далее следующая глава: сама медитация, сама практика. Как выполнять ее в правильной последовательности, объясняется в двух главах:

1. Как развить шаматху.
2. Как развить випашьяну, то есть обрести воззрение срединного пути нераздельности сансары и нирваны.

Эти две темы объясняются отдельно. Что касается випашьяны, то вы не можете развить випашьяну без шаматхи, поэтому в первую очередь вам нужно развить шаматху. Поэтому лама Цонкапа объясняет, как развить шаматху. Это объясняется в двух главах:

1. Как развить однонаправленную концентрацию, выбирая особые объекты для медитации.
2. После развития однонаправленной концентрации, какой духовный опыт вы обретаєте.

Теперь, первое: как развить однонаправленную концентрацию, выбирая особый объект для медитации. Это объясняется в трех главах. Здесь не объясняется пять ошибок медитации, восемь противоядий и так далее. Потому что с точки зрения здравого смысла уже предполагается, что те люди, которые получают эти наставления, имеют такой фундамент. Не объясняется таких тем, как пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Эти наставления даются продвинутым ученикам, которые уже обладают необходимым фундаментом.

Итак, здесь объясняются особые объекты для медитации, чтобы развить однонаправленную концентрацию. И первое – выбор объекта медитации объясняется в трех главах:

1. Выбор тела божества как объекта медитации.
2. Выбор речи божества в качестве объекта медитации.
3. Выбор святого ума божества в качестве объекта медитации.

Поскольку вы выбираете такой особенный объект, то концентрацию с помощью него вы развиваете гораздо быстрее.

В первую очередь подробно объясняется, каким образом в качестве объекта медитации выбрать тело божества. Лама Цонкапа говорит, что для медитирующего практика, чтобы развить концентрацию высокого уровня, очень важным фактором является то, что в первую очередь ему нужно визуализировать себя божеством. Что касается этих наставлений, то тем, кто не получал посвящения, нельзя практиковать шаматху, выбирая такие объекты. Тем, кто не получал посвящения, нужно выбрать в качестве объекта медитации Будду, и так развивать концентрацию. Когда вы получаете посвящение и начинаете практиковать тантру, то у тантры есть одна уникальная особенность, и это особенность именно с точки зрения медитации. Уникальность тантры в том, что существуют особые техники для быстрого

развития концентрации. Уникальность тантры имеет место именно с точки зрения медитации. Вам нужно понимать это.

Далее лама Цонкапа говорит, что когда вы визуализируете себя божеством, не думайте, что это ваше тело является божеством. Это ложное воззрение. Это тело – не божество, это ложное воззрение. Когда вы визуализируете себя божеством, в первую очередь вы медитируете на пустоту. Такого понятия как: «Я обычный человек» не существует. И что касается такого божества, о котором вы думаете: «Пусть я стану таким божеством», его тоже не существует. Нет ничего самосущего: и то и другое пусто от самобытия. Итак, пребывайте в этой пустоте от самобытия. Пустотный аспект мудрости, познающей пустоту, с помощью искусного средства, метода, является в облике божества. В действительности это мудрость, познающая пустоту, но эта пустая видимость не остается просто пустой, она является в облике божества. И что касается этой видимости, то здесь вы порождаете божественную гордость: «Я божество». Но здесь все равно нет такого, что вы настоящему думаете: «Я божество», а ведете себя, подобно актеру, который играет роль царя, он с определенной целью думает: «Я царь». Он знает, что не является царем, но при этом с определенной целью он начинает думать: «Я царь», – у него возникает это чувство, что он царь. Это раскрывает его потенциал, чтобы быть царем. Точно также визуализировать себя божеством и порождать божественную гордость: «Я божество» очень полезно для того, чтобы раскрыть потенциал своего ума. Такая божественная гордость, мысль: «Я божество» – это первый фактор. Это нелегко. Я всегда говорил, что тантра – это нелегко. Если вы знаете, что это нелегко, то это очень полезно.

Если вы не знаете теорию пустоты, то йога божества не будет для вас йогой божества. Это будет детская йога божества. Но, тем не менее, это лучше, чем вообще ничего не делать.

Поэтому лама Цонкапа говорил, что первый важный фактор – это визуализация себя божеством и порождение божественной гордости. Такая визуализация себя божеством устранил внешние, внутренние и тайные препятствия. Когда люди идут по пути развития ума, то здесь существует очень много внешних, внутренних и тайных препятствий. В особенности, если вы медитируете в уединенном месте, то без визуализации себя божеством, без йоги божества вам будет трудно добиться успеха в духовной практике. Я могу вам сказать, исходя из своего собственного опыта, что когда я медитировал в горах, я чувствовал, что благодаря йоге божества устраняется большое количество препятствий. В горах многие говорили, что здесь есть злые духи, но я в них никогда не верил. Я выполнил практику йоги божества и уснул, и во сне ко мне пришло очень много духов. Они пытались навредить мне. Но даже во сне я визуализировал себя Ямантакой, читал определенные мантры, и они исчезли. И потом я оставался в спокойном, умиротворенном состоянии. Когда я проснулся, я не слышал никаких звуков, мне никто не мешал. Один мой друг говорил, что он не может спать, постоянно кто-то шумит. Я вообще ничего не слышал. Это произошло благодаря йоге божества. Хотя моя йога божества не очень хорошая, но даже немного выполнить йогу божества, – это будет очень мощно. В особенности тантра Ямантаки в наши времена упадка совершенно необходима. Кхедруб Ринпоче говорил о том, что во времена упадка без опоры на такое божество, как Ямантака, очень трудно добиться успеха в развитии ума.

Далее, вторая цель йоги божества такова, что благодаря йоге божества вы день и ночь получаете благословение всех будд и божеств. В будущем, если вы захотите медитировать, и на основе этих наставлений, развивать шаматху, то для этого вам в первую очередь нужно будет выполнить ретрит по Ямантаке. После этого нужно будет выполнить аналитические медитации по темам Ламрима, и тогда вы станете подходящим сосудом для развития шаматхи, и сможете использовать такие необычные методы. Мой друг Таши Гьяцо говорил о том, что медитировал в Таиланде в течение трех лет. Многие тайцы также медитировали на развитие шаматхи вновь и вновь, но не было тех, кто развил бы шаматху. Когда мы обсуждали этот момент, я обнаружил, что они медитировали очень интенсивно, но не имели полных наставлений. У них не было даже грубых общих наставлений, которые даются в Ламриме. В Обширном Ламриме даются общие наставления, в Среднем Ламриме даются более подробные объяснения.

Что касается тех наставлений, то они в большей степени необычные наставления. Если вы не имеете всех этих наставлений, то вы можете медитировать день и ночь, но вам будет очень трудно добиться результата, потому что Атиша говорил очень ясно, что если вы медитируете, упустив даже одно из благоприятных условий, то вы можете медитировать даже тысячу лет, но вы не достигнете результата. Буддизм очень похож на науку. Например, вы смешиваете определенные химические компоненты, но при этом упускаете один компонент, в этом случае вы можете повторять этот опыт тысячи лет, но так и не получите результата. Какая причина, такой и результат, чудес не бывает. Точно также и здесь. Даже если вы тысячу лет занимаетесь медитацией, но если нет даже одного благоприятного условия, то результата не будет. А когда вы соберете все причины вместе, то результат получите быстро.

В Индии мой друг геше встретил еще одного геше. Все знали, что он достиг шаматхи. Мой друг встретился с ним и спросил: «Удалось ли вам развить шаматху?» Он ответил: «Да, я развил шаматху». Мой друг спросил: «Пожалуйста, расскажите мне, как развить шаматху, какие особенные наставления вы можете дать?» Он ответил: «Как же я могу объяснить это более подробно, чем те наставления, которые лама Цонкапа изложил в Ламриме? Делай все в точности так, как указано в Ламриме, и тогда ты разовьешь шаматху». Он имел в виду то, что написано в Обширном Ламриме и в Среднем Ламриме. «Даже если сегодня ты разовьешь шаматху, это будет свежий опыт, но ты не сможешь отметить что-то такое, чего нет в Ламриме». Далее мой друг спросил у него: «А сколько времени у вас ушло на развитие шаматхи?» Тот ответил, что развил шаматху за три месяца. Это означает, что в дополнение к тем наставлениям, которые лама Цонкапа излагал в Ламриме, он также использовал необычные наставления, которые Манджушри передавал ламе Цонкапе. Они очень полезны. Я также сам использовал такой объект медитации для развития шаматхи, это было очень полезно. В действительности такие наставления не даются открыто на широкую публику, но у меня нет выбора, я не могу сказать кому-то из вас: «Оставайтесь», а другим: «Уходите». Поскольку вы все сюда пришли, мне приходится давать вам всем одни наставления.

Итак, когда все причины собираются вместе, то результат возникает автоматически. Поэтому очень важно собрать полную причину, и тогда результат появится гораздо быстрее. Но если вы постоянно повторяете неполные причины, делаете это снова и снова, то это не приносит большого результата. Итак, когда вы медитируете, убедитесь в том, что вы уменьшаете ошибки и в том, что вы создаете полную причину. Тогда будет происходить



прогресс. Также убедитесь в отношении тренировки, как в шахматной игре: если вы тренируетесь, то убедитесь, что уменьшаете количество своих ошибок, а также используете более эффективные техники. Тогда вы добьетесь прогресса. В любой области механизмы очень похожи. Итак, если практиковать эффективно, то результат появится гораздо быстрее. Эффективность практики возникает благодаря большому количеству знаний. Поэтому лама Цонкапа, когда писал текст по Ламриму, изложил подробные наставления не для тех людей, которые просто хотят обрести интеллектуальные знания. Лама Цонкапа написал: «Я изложил эти подробные наставления для тех людей, кто хочет медитировать». А не для тех, кто хочет собрать побольше информации. Поэтому лама Цонкапа сказал, что для тех, кто хочет медитировать, очень важны подробные наставления, тогда вы станете профессионалами. И это правда. Лама Цонкапа говорил о том, что если будут медитировать два человека: один с обширными знаниями, а другой с небольшими знаниями, то медитация будет очень сильно отличаться. У человека с обширными знаниями в процессе медитации результат будет приходить гораздо быстрее, а если у человека знания малы, то и результат будет маленький. Какая причина, такой результат. Кто бы вам ни сказал, что нужно просто медитировать, что знания необязательны, это совет, сбивающий с толку.

Далее, второй фактор. Это визуализация вашего Духовного Наставника в облике божества в трех разных аспектах. Если вы развиваете шаматху, и при этом визуализируете своего Духовного Наставника в облике божества в трех различных местах, то благодаря получению сильного благословения вашего Духовного Наставника вы сможете развить шаматху гораздо быстрее. Итак, это второй фактор, благодаря которому вы достигаете реализаций гораздо быстрее. Если у вас нет такого фактора, то медитация не будет эффективной.

Далее, третий фактор. Вам нужна очень сильная любовь и сострадание. Если вы медитируете с эгоистичным умом, вам будет очень трудно добиться результата. Вам нужна очень сильная любовь. Вы желаете не только себе освободиться от сансары, вы желаете всем живым существам освободиться от сансары и обрести безупречное счастье. Итак, вам необходима сильная любовь и сострадание, а также мотивация бодхичитты: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. И с этой целью я хотел бы развить шаматху, чтобы стать источником счастья для всех живых существ». Если вы развиваете шаматху с такой мотивацией, с мотивацией бодхичитты, то это будет очень мощная шаматха.

Далее, выбор святого тела божества в качестве объекта медитации объясняется в трех главах:

1. Развитие однонаправленной концентрации, выбирая в качестве объекта медитации пять дхьяни-будд.
2. Выбор в качестве объекта медитации трех дхьяни-будд. Вы включаете пять дхьяни-будд в три дхьяни-будды и визуализируете трех дхьяни-будд.
3. Пять дхьяни-будд вы включаете в одного дхьяни-будду и визуализируете одного дхьяни-будду.

Теперь, первое: как медитировать, выбирая в качестве объекта медитации пять дхьяни-будд. Для этой медитации вам в первую очередь нужно визуализировать себя белым Манджушри. Итак, пребывайте в сфере пустоты, ваш ум все время находится в осознании того, что нет самосущего «я». Все, что вам является, это объекты отрицания. Вам нужно понимать, что

всего этого не существует. Это иллюзия, вам все это является, но в действительности этого не существует. А что существует на самом деле? Просто название. Кроме названия, вы не найдете ни одного атома, который был бы самосущим. Теперь даже в квантовой физике пришли к пониманию того, что даже атом – это простое название, и кроме названия вы не можете найти что-то более прочное. Кроме названия ничего нет. Все это: я, вы, друзья, враги – все это проекции ума. Ваше неведение думает, что есть такие самосущие: я, вы, друзья, враги. Кроме названия нет ничего другого, нет никакого самобытия. Вы все еще не понимаете, как полагается, что такое номинальное существование, простое название, но это нестрашно. Думайте так, что «я», «вы», «друзья», «враги», – все прочное в действительности не существует, это подобно опыту во сне. Будда говорил: «Во сне одна женщина родила ребенка, она очень обрадовалась этому. В том же самом сне ребенок умер. Она сильно огорчилась. Но, когда она проснулась, она поняла, что не рожала ребенка, и ребенок не умирал». И таким же образом старайтесь понять, что все феномены такие.

Это сжатое наставление, старайтесь помнить то, о чем говорил Будда, держите в памяти эти слова, и, хотя вы полностью можете их не понимать, но постепенно благодаря ним вы сможете понять воззрение Прасангики Мадхьямаки. Старый человек, не опираясь на палку, не сможет встать. И точно также для вас: без такой палки, как слова Будды, вы не сможете понять смысл. Эти слова Будды, которые я только что произнес, это безошибочные ваджрные слова. Держите их, используйте их как палку, и, опираясь на нее, вставайте. Вставайте, и постепенно вы будете понимать смысл все глубже и глубже. Для меня эти слова имеют очень глубокий смысл: женщина во сне родила ребенка и была очень счастлива, а когда ребенок умер во сне, она была очень несчастной, – это все иллюзия. Вот так нужно понимать все феномены. Самое лучшее – это с самого начала не рожать.

Однажды один человек задал Будде вопрос: «Будда, вы ангел?» Будда ответил: «Нет». Затем этот человек спросил: «Являетесь ли вы особенным человеком?» Будда ответил: «Нет». И что бы он у Будды ни спрашивал, Будда все время отвечал: «Нет». Далее этот человек подумал: «Хорошо, сейчас я спрошу у Будды, является ли он человеком, и Будда не сможет ответить на этот вопрос отрицательно». И он спросил: «Будда, вы человек?» Будда ответил: «Нет». Тогда он спросил у Будды: «Тогда кто же вы?» Будда ответил: «Я пробужденное существо». Человек, ангел, волк, животное – все это состояние на время сна. В этом сне у вас есть много таких вариантов самоотождествления, но когда вы просыпаетесь, вы оказываетесь никем из этого перечня, вы просто пробужденное существо. Сначала вы молодой мужчина, потом старый мужчина – все это меняется. Но когда вы пробуждаетесь, то оказываетесь просто пробужденным существом, никем из этих существ.

Итак, вам необходимо такое понимание, сохранение понимания пустоты от самобытия, то, что пустотная видимость является в облике божества, белого божества Манджушри. Манджушри – божество белого цвета с мечом в руке. Итак, вы визуализируете себя в облике Манджушри, над вашей головой вы визуализируете вашего Духовного Наставника в облике Будды Вайрочаны белого цвета. Далее в его сердце на лунном диске вы визуализируете белый слог Ом. Далее на уровне лба перед собой, в пространстве на троне из цветка лотоса и лунного диска визуализируйте Будду Акшобхью синего цвета примерно двадцать сантиметров высотой. Все они с одним ликом. Итак, вы визуализируете себя в виде Манджушри белого цвета, над вашей головой ваш Духовный Наставник в облике Будды Вайрочаны, чтобы даровать вам благословение. Ваш объект медитации находится перед

вами на уровне лба, – это Акшобхья синего цвета на троне из лунного диска. Не очень далеко, не очень близко.

Итак, это наставления, которые Манджушри передал ламе Цонкапе. Лама Цонкапа сам медитировал, используя их, и очень быстро достиг реализаций. Если вы все время медитируете только на образ Будды, это то, что объясняется в сутрах, то концентрации будет достичь очень трудно, потому что наш ум сильно привык к разным мыслям. Поэтому существует особая ротация в медитации. Ваш ум должен оставаться активным, но при этом также должен развивать концентрацию. Ваш ум привык к тому, чтобы быть активным, все время о чем-то думать, и когда вы пытаетесь как-то остановить его, чтобы он пребывал на одном объекте медитации, без смены объектов медитации вам будет очень трудно развить концентрацию. Но если вы слишком много меняете объекты медитации неисклюмым способом, то это тоже может помешать вам развить концентрацию. Здесь есть определенные элементы, при этом они производятся очень искусным образом, так, что они не мешают вашей концентрации. Поэтому в Ламрине объясняется, что если вы слишком часто меняете объект медитации, это становится препятствием, но здесь вы ошибок не допускаете. Здесь это излагается с учетом таких знаний, что если вы очень часто меняете объекты медитации, то это мешает вашей концентрации, поэтому этого не нужно делать. Не выходите за пределы допустимого. Но в этих пределах нужно как-то активировать объект медитации. Поэтому эти наставления не должны противоречить текстам.

Я бы вам хотел сказать, что вам очень повезло встретиться с учением ламы Цонкапы. Однажды один монах спросил Панчен-ламу: «Панчен-лама, пожалуйста, помолитесь, чтобы я родился в чистой земле». Он ответил: «Хорошо, я буду молиться об этом». Далее монах спросил: «Могу ли я обрести высокое перерождение и встретиться с полным учением ламы Цонкапы?» Панчен-лама сказал: «Это очень трудно, я не могу пообещать тебе этого». Встреча с полным учением ламы Цонкапы – это очень большая редкость, это очень трудно, труднее, чем получить перерождение в чистой земле. Поэтому вы сейчас встретились с тем, с чем встретиться очень трудно, вам очень повезло.

Далее, этот Будда Акшобхья в своей руке держит цветок лотоса, он имеет два ответвления, и на этих цветках лотоса располагаются колокольчик и ваджра. Он сидит со скрещенными ногами, с украшениями, с улыбающимся лицом. Вы визуализируете, что перед вами располагается живой и излучающий свет Акшобхья. Далее в межбровье визуализируйте белую каплю размером с зернышко. Сядьте в семичленную позу для медитации. Далее вы говорите: «Прошлое ушло в историю, закончилось. Будущее еще не наступило. Настоящее – это каждый текущий миг». И пребывайте в этом текущем мгновении.

Далее, сначала сосредоточьтесь на божестве перед вами, концентрируйтесь на нем. Итак, это божество перед вами, размером пятнадцать-двадцать сантиметров, синего цвета – Будда Акшобхья, он держит цветок утпалы, сосредоточьтесь на нем. Далее, проходит несколько минут, и вы по собственному выбору переводите концентрацию на своего Духовного Наставника, который над вашей головой. У вас порождается сильная вера в вашего Духовного Наставника, который располагается у вас над головой в облике Вайрочаны. В особенности сосредоточьтесь на сердце вашего Духовного Наставника, где располагается слог ОМ. Далее, не думайте о своем Духовном Наставнике, просто сосредоточьтесь на белом слоге ОМ, который находится в его сердце, и пребывайте на этом объекте какое-то

время. Далее, если вы не переключите свою концентрацию на другой объект, то ваш ум начнет блуждать. Еще до того, как он начнет блуждать, вам нужно по собственному выбору переключить концентрацию на белую каплю, которая находится у вас в межбровье. Просто сосредоточьтесь на ней. И поскольку вы сосредоточены на межбровье, на белой капле, там располагается один из входов в ваш центральный канал. Где бы вы ни сосредоточились, у вас там постепенно начинает собираться энергия ветра. И когда энергия, циркулирующая в правом и левом каналах, постепенно собирается в центральном канале, здесь, в этом месте, где вы концентрируетесь, естественным образом ваших концептуальных мыслей становится меньше. Даже если вы хотите блуждать, ваш ум не сможет блуждать. Это уникальная техника.

Далее, спустя какое-то время, еще до того, как у вас возникло блуждание ума, вы вновь переключаете свою концентрацию на другой объект, на божество перед вами. Таким образом, вы производите такую ротацию, смену объектов медитации. Далее лама Цонкапа говорит, что в это время у вас в ногах возникнет боль, при этом не нужно вытягивать свои ноги, просто не думайте об этом. Это гораздо лучше, чем страдания в аду. По сравнению с болью существ ада это вообще не больно. Не думайте об этом. Пусть болит. Не трогайте это место, просто оставьте эту боль, если вы не будете думать об этом, будете просто игнорировать, то боль автоматически пройдет.

После того как вы слишком долго пребываете на одном объекте, возникает блуждание ума. Лама Цонкапа говорит о длительности пребывания на одном объекте. В то время не было часов, поэтому лама Цонкапа говорит, что нужно пребывать на одном объекте столько времени, сколько вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ один круг, это примерно две минуты. Если период пребывания на объекте слишком короткий, вы немного помедитировали на одном объекте и сразу же переключаетесь на другой, то это тоже не будет эффективно. Это означает, что две минуты вы концентрируетесь на объекте перед собой, далее две минуты на объекте над своей головой, далее две минуты на межбровье, и так меняете объекты. Смена этих объектов концентрации определенным образом меняет, в том числе, и энергию ветра в вашем теле.

Далее, поскольку речь идет о пяти дхьяни-буддах, то позже, когда вы уже помедитировали на Будду Акшобхью, вы меняете его на Будду Ратнасамбхаву желтого цвета. Сначала Акшобхья, затем Ратнасамбхава, а все остальное то же самое. Далее, когда вы помедитировали какое-то время на Ратнасамбхаву, вы меняете его на Будду Амиتابху красного цвета. Таким образом, чтобы выполнять эту практику, вам нужно иметь изображение пяти дхьяни-будд. Наш центр распечатает изображения пяти дхьяни-будд. Здесь они совершенно необходимы. Далее, вы помедитировали на Будду Амиتابху красного цвета, после этого визуализируете Амогасиддхи зеленого цвета. Также по две минуты концентрируетесь перед собой, над своей головой, на межбровье. После этого визуализируйте перед собой Вайрочану белого цвета. И так меняйте объекты.

Это наставления о медитации на тело божества, и в первую очередь рассматривается пять дхьяни-будд.