

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение не только для того чтобы обрести здоровое состояние ума, но также подумайте: «Сегодня я получаю учение для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ». Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, в повседневной жизни вам необходимо практиковать и во время сессии и в перерывах между сессиями. Когда вы занимаетесь ретритами, у вас есть периоды между сессиями. Когда вы не занимаетесь ретритами, ваш период сессий короткий, а перерыв между сессиями очень длинный. Поэтому очень важно в повседневной жизни, утром, когда вы просыпаетесь, выполнять короткую сессию. Днём во время перерыва между сессиями вы занимаетесь теми делами, которыми вам необходимо заниматься, а затем вечером перед сном вы также выполняете короткую сессию. Тогда для вас каждый день будет ретритом, неформальным ретритом.

Итак, в повседневной жизни, когда вы будете выполнять сессию, вам нужно знать, каким образом вам нужно правильно выполнять сессию. А в перерыв, последующий промежуток между сессиями, вам нужно знать, что необходимо делать в перерыве между сессиями, и этот перерыв между сессиями также очень важен. Тот огонь позитивного состояния ума, который вы разжигаете во время сессии, должен сохраняться в перерывах между сессиями. Вам нужно поддерживать его и в перерыве между сессиями. Если в повседневной жизни, после того, как утром вы выполнили определённую сессию, вы полностью отвлекаетесь, если ваш ум в перерыве между сессиями начинает блуждать здесь и там, и вы совершенно не подкладываете никаких дров в тот огонь позитивных состояний ума, который вы развели во время сессии, то в этом случае, ваша практика не будет эффективной. В перерывах между сессиями очень важно сохранять позитивное здоровое состояние ума, обдумывать темы «Ламрима». И если вы обладаете богатым материалом, то в перерывах между сессиями, с чем бы вы ни встретились, всё это станет для вас позитивным материалом для развития позитивных состояний ума.

В особенности в перерыве между сессиями очень важно совершать четыре акта ненасилия. Потому что в перерывах между сессиями вы встречаетесь с разными людьми и есть опасность, что вы потеряете терпение, разозлитесь. Поэтому Будда говорил, что те, кто являются моими последователями, должны совершать четыре акта пути ненасилия – это мирный путь. Шантидева говорил: «Нет добродетели выше терпения». Поэтому высшая практика для развития позитивных состояний ума в повседневной жизни – это терпение. Шантидева говорил также, что нет более опасного состояния ума, чем гнев. Все остальные негативные состояния ума опасны, но гнев является самым опасным и для вас, и для других. Неведение – это корень всех омрачений, оно также опасно, но при этом то, что напрямую расстраивает вас и огорчает других, это гнев и он самый опасный. Шантидева говорил, что один миг гнева сжигает тысячи кальп позитивной кармы. Поэтому в перерывах между сессиями в повседневной жизни очень важно говорить себе: «Я буду выполнять четыре акта ненасилия». Во время сессии порождайте в себе очень сильную решимость, а в перерывах между сессиями совершайте четыре акта ненасилия.

Это практика, которую выполнял Ангулимала. Он очень большой упор делал на эту практику и достиг очень больших реализаций. Итак, он очень большой упор делал на эту практику и однажды захотел проверить, насколько сильна его практика. Он отправился в ту деревню, где когда-то давно он убил много людей. Ангулимала знал, что это будет нелегко, но при этом он отправился туда с сильной решимостью. Он сказал себе: «Я не буду злиться, я буду совершать четыре акта ненасилия, и не буду злиться, если будут злиться на меня, я не буду никого ругать, если будут ругать меня, я не буду никого критиковать, если будут критиковать меня, и я не буду никого бить, если начнут бить меня». Это учение, которое Будда передал Ангулимале. Будда сказал, что те, кто считает себя моими последователями, должны будут выполнять эти четыре акта ненасилия.

Итак, в вашей повседневной жизни, если на вас злятся, то не злитесь в ответ. В этом случае вы будете следовать по пути, указанному Буддой. Если вас ругают, не ругайте в ответ. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это четыре акта ненасилия, и если вы следуете им, то жизнь за жизнью вы будете счастливы. Вы можете подумать: «Если я буду следовать этим четырём актам ненасилия, то люди как-то начнут использовать меня в своих целях». Но как они смогут вами злоупотреблять? Великие мастера прошлых времён говорили, что если какие-то люди извне обманывают вас, то сколько раз они смогут вас обмануть? Может быть, обманут один раз, но не смогут обманывать всё время. Но если вы сами себя обманываете, то будете себя обманывать всё время. Когда ваши омрачения начинают использовать вас, они будут использовать вас всё время. Они будут использовать вас неправильно. Они будут делать вас несчастными, и будут делать несчастными других. Другие живые существа – это ваши матери, даже если они будут использовать вас, этим вы порадуете кого-то, и это очень хорошо. Поэтому, если для вас это возможно, то когда вас начинает кто-либо использовать, позвольте им как-то использовать вас. Это очень хорошая практика. Шантидева молился таким образом: «Когда живым существам нужен слуга, пусть я буду слугой для них. Когда живые существа будут болеть, пусть я превращусь в лекарство. Когда живым существам нужно пересечь реку, пусть я стану мостом».

Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорил: «Поскольку я поднёс своё тело, речь и ум всем живым существам, то я позволяю им делать всё, что им хочется». В настоящий момент для вас это слишком трудно, поэтому не позволяйте им полностью как-то взять вас под контроль, использовать вас. Но если они будут немного вас использовать, то это нестрашно. Я не говорю вам, что нужно позволять им использовать вас всё время. Ваше эго не будет давать вам отдать себя им полностью.

Итак, когда Ангулимала пришёл в эту деревню, на него набросились люди, они злились на него, ругали его, критиковали, били, а Ангулимала просто сидел, склонившись, сложа руки. Это практика. Даже когда его били, он просто сидел, смиренно сложа руки, и говорил: «Простите меня, я причинил вам боль». В действительности у Ангулималы было очень сильное тело, и если бы он начал драться, то просто мог бы побить их всех. Увидев происходящее, один пожилой человек обратился к этим людям: «Что же вы делаете? Тот Ангулимала, который убил ваших родственников, уже давно ушёл из этого мира. Это новый Ангулимала, рождённый из учения Будды. Посмотрите на него, сколько бы вы его ни били, сколько бы ни критиковали, он просто смиренно сидит и говорит: “Простите меня!”» Люди посмотрели и поняли, что это совершенно другой человек. Они все начали просить у него прощения, стали задавать ему вопросы: «Как же так получилось, что такой дикий человек, как вы, стали таким очень укрощённым, смиренным человеком, святым человеком?» Ангулимала сказал, что это произошло благодаря очень искреннему следованию учению Будды в своём сердце. После этого они попросили его передать им учение, и он дал им учение о четырёх актах ненасилия. В прошлые времена на такой практике делали очень большой упор.

В наши дни люди постоянный упор делают на начитывание мантр, на обхождения вокруг каких-то весомых объектов, как на самом главном. Также по святым дням, по праздникам они подносят масляные светильники, стараются посещать монастыри, выполнять подношение сергим и так далее. Это хорошо, но всё это не самое главное, это не главное в учении Будды. Не в этом состоит главная буддийская практика. Это неправильный упор. Так, делать простирания – это хорошо, начитывать мантры – это хорошо, ходить в храм – это хорошо, делать подношения – это тоже хорошо, выполнять сергим – это тоже хорошо. Но это не самое главное. Если в какой-то святой день вы выполняете особую практику, а во все остальные дни ведёте себя плохо, то это неправильно. В святой день рано утром вы

встаёте, читаете молитвы, а в остальные дни не читаете. Практикой нужно заниматься каждый день – независимо от того, святой это день или нет. Вы так не делаете. Если делать упор только на святые дни, то в жизни святых дней мало, а не святых дней больше. Поэтому я сам не очень думаю о том, святой сегодня день или нет. Для меня каждый день – это святой день. Каждый день – святой, потому что я жив, и я обладаю драгоценной человеческой жизнью.

До тех пор пока вы имеете драгоценную человеческую жизнь, для вас каждый день – это святой день. Вы обладаете невероятным потенциалом для накопления больших заслуг за короткое время. Когда я потеряю такую драгоценную человеческую жизнь, если я получу рождение как животное, тогда мои святые дни будут закончены. Поэтому я говорю вам о том, что в повседневной жизни нужно делать упор не на эти вещи, а главным образом нужно меняться внутри. Вначале старайтесь сделать себя совершенно безвредным человеком, мирным человеком, чтобы невозможно было вас как-то огорчить. Это очень мощная практика.

Когда вы приступаете к выполнению четырёх актов ненасилия, вас становится очень трудно расстроить. Например, Ангулимала. Целая толпа людей ругала его, злилась, критиковала, била его, а он просто сидел, ничего не отвечая. Его ум был очень спокоен. Такой человек, чей ум не может побеспокоить даже целая толпа, как же он может быть несчастен? Поэтому натренируйте себя таким образом, чтобы вас было очень трудно расстроить. В настоящий момент ваш ум очень слабый, даже маленькое слово может очень легко вас огорчить. Из-за одного маленького слова ваше лицо краснеет, и вы превращаетесь в демона, забываете всё учение Будды и начинаете говорить какой-то нонсенс. Затем во время сессии вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы!» Вы произносите такие красивые слова из «Ламы Чодпы»: «Пусть девять видов существ в трёх мирах гnevаются на меня, унижают, порочат, угрожают или даже убьют меня, я не буду злиться в ответ! Пусть я разовью совершенство терпения!» Но в повседневной жизни вы не можете выдержать даже одного слова. В этом случае ваша теория и ваша практика полностью разнятся. Поэтому вам нужно породить такую устремлённость в повседневной жизни: «Пусть меня критикуют, что бы они ни делали, я не буду отвечать. Я буду практиковать терпение».

И это четыре акта ненасилия. Это путь ненасилия. Таким образом, вы вступите на путь освобождения. Итак, такая решимость должна быть у вас очень сильной. В повседневной жизни упор нужно делать на такую практику. Скажите себе: «С какой бы ситуацией я ни встретился, я никогда не буду отвечать с негативными состояниями ума. В повседневной жизни я никогда не буду использовать негативные состояния ума, я буду использовать только позитивные состояния ума». Именно на это вам нужно будет делать упор, это ваша практика. Итак, в повседневной жизни, какая бы проблема у вас ни возникла, счастливы вы или несчастливы, используйте только позитивные состояния ума и никогда не используйте негативные. Для вас это самая главная практика в перерыве между сессиями. Так вы будете поступать один день, потом второй день, и постепенно произойдет так, что когда в вашем уме появится негативная мысль, вам это не понравится. Вы почувствуете это как дурной запах. В настоящий момент, сколько бы негативных состояний ума в вашем уме ни зародилось, вы не чувствуете их как дурной запах. Потому что в настоящий момент ваше состояние – это как состояние свиньи, которая валяется в дерьме. Из-за этого свинья не чувствует запаха дерьма, потому что она всё время живёт в этом, это для неё как ежедневная рутина. Но если вы немного очищаетесь от этой грязи омрачений, становитесь немного более чистыми, то даже когда у вас появляется какое-то одно негативное состояние ума, вы сразу же чувствуете это. Даже если придет только одна негативная мысль, вы сразу же почувствуете, как будто сидите в дерьме, и подумаете: «Фу, пахнет, я не хочу этого». Тогда у вас будет чистый, счастливый ум. Если вы не чувствуете дурного запаха от ваших

негативных мыслей, то подумайте: «Я живу как свинья, поэтому мне не пахнет. Так много негативных мыслей присутствует у меня в уме, а я не чувствую этого как дурной запах».

Я практикую таким образом и результат у меня такой, что как только возникает какое-то негативное состояние ума, то сразу же мне это не нравится. И вы практикуйте точно так же, чтобы вам не нравились никакие ваши негативные состояния ума. Чтобы с позитивными состояниями ума вы были очень счастливы, очень умиротворены. Когда вы порождаете любовь и сострадание, пребывайте с этими чувствами любви и сострадания. Это невероятное счастье и покой! Когда вы порождаете сильное чувство любви и сострадания, в это время, даже если кто-то вас ругает, вы не злитесь в ответ, а испытываете сострадание. Вам должно быть жалко его, подумайте так: «Он создаёт негативную карму. Его будущее будет кошмаром. А для меня эта ругань, критика полезна, я могу развивать терпение, а его жалко». Тогда даже одной капли гнева у вас не будет. Вместо этого вы будете чувствовать: «Как было бы хорошо поменяться с этим человеком телом и умом. Тогда я мог бы очистить его ум. Но это невозможно, просто убрать гнев невозможно». Вот так думайте, и в жизни вы будете очень счастливы.

Если вы пребываете с такими позитивными состояниями ума, даже если всё, что у вас есть – это кусок хлеба, и вы пьёте чай даже без молока, то всё равно в уме вы будете очень счастливы: чай есть, хлеб есть, на столе есть картошка. Зачем бояться будущего? От голода никто не умер. Крыша над головой есть, хлеб есть, чай есть. Зачем много еды? Вы боитесь стать толстым, тогда меньше еды – ещё лучше. Вам не нужно бояться, что в будущем вы станете бедными или ещё что-то подобное, или, что вы состаритесь и заболите. Это естественно. Это всё придёт. Боитесь вы этого или нет, вы всё равно не сможете избежать этого. Вам приходится принять всё это.

Самое главное – вам нужно бояться трёх вещей в своей жизни. Я задал такой вопрос одному своему другу, тибетскому доктору: «Каких трёх вещей нужно бояться в этой жизни?» Он подумал и сказал: «Первое, чего я боюсь – это денег, потом – женщин, и третье – это болезней». Он дал ответ на собственном уровне. Он говорил, что деньги создают очень много проблем, поэтому я боюсь денег. Он сказал, что из-за женщин возникает множество проблем, поэтому я боюсь женщин. Третье он сказал: «Поскольку я доктор, я очень сильно боюсь болезней. Есть очень много болезней. Этого я боюсь». На это я ему ответил: «А я не боюсь этих трёх. Я боюсь других трёх, чего-то более опасного». Тогда он спросил: «А что это за три вещи?» Я ответил: «Первое, чего я боюсь, – это негативных друзей». Эти негативные друзья постепенно начинают оказывать на вас такое негативное влияние, вести вас по негативному пути. Какими бы сильными вы ни были, но вначале, если у вас есть такие негативные друзья, для вас невозможно будет не поддаться какому-то негативному влиянию.

Есть один анекдот про двух попугаев. Один попугай говорил на очень красивом, правильном языке, а другой попугай говорил очень грубые слова. Владелец попугая, который говорил грубо, обратился к владельцу вежливого попугая: «Пожалуйста, разрешите моему попугаю пожить неделю с вашим попугаем, чтобы он поучился у него вежливой речи». Этот владелец согласился. Они вместе прожили одну неделю, и когда через неделю они разъединили их, вытащили из клетки, произошло то, что вместо того, чтобы грубый попугай научился вежливым словам, наоборот вежливый попугай начал говорить грубо.

Ваш ум слаб и находится под контролем омрачений, не думайте, что общаясь с негативными друзьями, для вас невозможно не поддаться негативному влиянию. Из-за этого ваши способности деградируют. В особенности есть опасность нарушить преданность Учителю. Особенно не общайтесь с теми, кто нарушил преданность Учителю. Те, кто нарушил

преданность, это очень опасные негативные друзья, и если вы общаетесь с этими людьми, то произойдёт то, что постепенно ваша преданность Учителю тоже деградирует. Из-за того, что от них исходит какое-то негативное влияние, произойдёт то, что и вы постепенно нарушите преданность Учителю.

Поэтому, когда однажды Кхедруб Ринпоче вёл группу учеников через одну провинцию, по дороге они проходили мимо храма, его построил один из учеников, который нарушил преданность Учителю. Кхедруб Ринпоче знал, что в таком месте существует особое загрязнение – загрязнение нарушения преданности Учителю. Кхедруб Ринпоче своим ясновидением это очень чисто видел. Наука знает об опасности радиации, мы её не видим, но знаем, что в таком месте с повышенной радиацией находиться опасно. Потом вы будете болеть, поэтому такое место опасно. Наука это знает, хотя этот тонкий момент глазом не увидишь. И точно также в отношении человека, который нарушил преданность Учителю, – там, где он живёт, есть такая радиация. Поэтому Кхедруб Ринпоче сказал: «Сейчас у нас по дороге будет такое место – храм, который построил человек, нарушивший преданность Учителю. Поэтому это место нужно быстрее пройти, даже не смотреть в эту сторону». И это не суеверие Кхедруба Ринпоче, он не был суеверным человеком, он был очень логичным человеком. Учёные, когда они говорят об опасном месте, тоже не суеверные, они точно знают, что там есть радиация. Точно также и Кхедруб Ринпоче знал. Поэтому они даже не посмотрели в ту сторону и быстро прошли мимо. Таких мест надо бояться. Если вы боитесь того места, где пребывают негативные друзья, то водиться с негативными друзьями – это тем более опасно. Поэтому первое, чего вам нужно бояться, это негативных друзей, и прежде всего тех, кто нарушил преданность Учителю. В своей жизни не имейте слишком много друзей, это неправильно. Иногда наш человеческий ум всегда ищет новых друзей. Зачем вам эти новые друзья? Правильные они или неправильные? Старые друзья – это ваши братья и сёстры по Дхарме. Это надёжные друзья, которые не нарушили преданность Учителю. С этими людьми нужно близко общаться, они как ваши братья и сестры. Этих людей не надо бояться, даже если они вас критикуют, можно смеяться: «Это мой брат, пусть он меня критикует, это мне полезно. Даже если меня ругает брат или сестра – ничего. Его надо делать счастливым». Чужие смеются, красиво говорят – это негативно влияющие друзья. Поэтому Сакья Пандита говорил: «Друзья, влияющие на вас негативно, не имеют рогов на голове. Они, улыбаясь, говоря красивые слова, но уведут вас в ложном направлении». Именно это негативные друзья. Это первое, чего я боюсь, и чего вам также нужно опасаться. Я не очень боюсь злых духов, но негативных друзей я очень боюсь. В особенности я сразу же отстраняюсь, ухожу на расстояние от тех людей, которые нехорошо отзываются о моём Духовном Наставнике – о Его Святейшестве Далай-ламе. В нашем тибетском обществе тоже есть практики Шугдена, они говорят вот так чуть-чуть: «Далай-лама хороший, но...», – вот так чуть-чуть кусают. Я сразу уши закрываю, рот закрываю и ухожу, с такими людьми я вообще не хочу разговаривать, и оставаться рядом с ними вообще не хочу. Потому что, когда такие слова войдут вам в уши, потом это станет ядом, когда вы увидите Далай-ламу, то можете подумать: «Наверное, Далай-лама тоже что-то делает не так». Это яд. Поэтому я не хочу слышать о своём Учителе даже чуть-чуть неправильные слова, я этого вообще не хочу слушать, это яд. Тогда у вас будет чистая преданность. Это первое, чего вам нужно бояться, – друзей, влияющих на вас негативно.

Далее, второе – я боюсь не женщин, я боюсь негативных кармических отпечатков. Негативная карма – это очень опасно. Что касается женщин, то среди них есть множество дакинь. В особенности, если вы получили тантрическое посвящение, практикуете тантру и говорите что-то плохое о женщинах, то вы тем самым нарушаете коренной тантрический обет. Иногда люди говорят, что женщины создают проблемы, но женщины не создают проблем, это ваша слабость ума, ваша привязанность создают проблемы. Это ваша привязанность к женщинам, а если вы не привязаны к женщинам, то, что они смогут

сделать? Ваша мать тоже женщина, поэтому вам нужно быть очень осторожными. Благодаря вашей матери вы родились, и если вы ругаете женщин, то здесь возникает противоречие. Эта женщина вас родила, выкормила вас, и если вы говорите, что вы её боитесь, то вы глупый человек. Сейчас многие мужчины говорят, что боятся женщин, но это неправильно. Это как красивые слова. Поэтому никогда таких вещей не говорите, так говорят мирские люди, для них модно так разговаривать, как будто они очень умные, – что они боятся денег, боятся женщин. Зачем бояться женщин? Деньги есть – тоже хорошо, вы сможете помогать другим. Когда у вас много денег, но у вас глупый ум, то вы можете все раздать без пользы. А когда ум мудрый, имея миллион долларов, можно быть счастливым самому и помогать другим – например, некоторым центрам, тибетским беженцам. Поэтому говорить: «Я боюсь денег» – тоже неправильно. Иногда люди говорят по-другому: «Богатство – это плохо». Но это неплохо. Если вы говорите: «Богатства мне не надо, денег не надо!» – тогда, что вы будете кушать? Иногда люди, для того чтобы продемонстрировать, что они такие духовные, говорят, что они не рады деньгам, не рады женщинам, но это неправильно. «Я деньги не люблю, женщин не люблю, я духовный человек!» – это глупо. Деньги тоже нужны, но это не самое главное. Тем более, если вы занимаетесь тантрой, женщин обязательно надо уважать, среди них есть дакини. Есть моменты, когда во время инициации дакини говорят: «Без полагания на меня достичь состояния будды невозможно!» Вы обещали: «С сегодняшнего дня я буду полагаться на женщин, буду уважать женщин», – у вас есть такой обет. Поэтому не нужно нарушать обет.

Отпечатки негативной кармы – это прямая причина ваших страданий. Вам нужно бояться этого. А если вы не создаёте негативной кармы, то вы не испытаете того результата, причины которого не создали. Это характеристика кармы. Тогда зачем же вам бояться, если вы не создаёте причин для страданий? Если вы создаёте причины страданий, негативную карму, тогда вам по-настоящему нужно этого бояться, так же как если бы вы приняли яд. Если вы приняли яд, то вам нужно бояться, и ещё до того, как этот яд начал действовать, вам нужно вывести его. Как может яд вам навредить? Он может навредить вам так, что вы потеряете свое тело. Но это тоже не так опасно в сравнении с негативной кармой. Эта негативная карма приведёт к тому, что вы утратите свою драгоценную человеческую жизнь, потеряете высшие перерождения, и в течение длительного времени будете перерождаться в низших мирах. Это действие негативной кармы. Поэтому бойтесь своей негативной кармы. Так, это второе, чего я боюсь, и я хотел бы, чтобы вы тоже боялись негативной кармы.

Теперь третье. Я боюсь своих омрачений. Это самое опасное – омрачения в моём уме. Поэтому я стараюсь устранять эти омрачения день за днём настолько, насколько это возможно. До тех пор, пока эти омрачения не покинут мой ум, я не смогу расслабиться. Вам нужно тоже думать таким образом. Вам нужно бояться своих омрачений. В особенности, когда проявляются ваши омрачения, вы превращаетесь во врага самому себе. Под влиянием негативных эмоций вы становитесь врагом самому себе на сто процентов. В этот момент вы уничтожаете своё счастье и разрушаете счастье тех людей, которые находятся рядом с вами. Поэтому, если кто-нибудь вас спросит о том, чего вы боитесь, каких трёх вещей вы боитесь, то вам нужно ответить: «Первое – друзей, оказывающих негативное влияние, второе – негативной кармы и третье – своих омрачений». Негативная карма и омрачения – это благородная истина источника страдания. Негативные друзья становятся условием для того, чтобы эти два источника страдания увеличивались в вашем уме. Поэтому вы боитесь благородной истины источника страдания и условий, усиливающих благородную истину источника страдания – вот этих трёх вещей. То, что я вам здесь говорю, я говорю, основываясь на учении Будды.

Итак, это было общее предварительное учение, и оно касается вашей практики в повседневной жизни. В повседневной жизни не бойтесь вредоносных духов, они не смогут

вам навредить, если вы накопите большие заслуги. Я не говорю о том, что вам не нужно бояться ничего другого (болезней и так далее). Их бояться следует, но при этом вот этих трёх вещей вам нужно бояться больше всего.

Теперь, что касается учения по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты. Я объяснил вам подготовительные практики. Подготовительные практики объясняются в двух главах – это обычные и необычные подготовительные практики. Обычные подготовительные практики я вам также объяснил: это принятие прибежища и порождение бодхичитты. Мы это с вами уже прошли. Теперь мы рассматриваем вторую главу – это необычные подготовительные практики. И эта необычная подготовка объясняется в трёх главах. Первое – это порождение себя божеством. Второе – это очищение внешних миров и существ. И третье – это благословение подношений.

Итак, первое – порождение себя божеством. Порождение себя божеством нужно делать следующим образом, вы это делаете после того, как приняли прибежище и породили бодхичитту. В этот момент вы визуализируете перед собой Поле заслуг. Как я говорил вам до этого, то Поле заслуг, которое вы визуализировали перед собой для того, чтобы принять прибежище и породить бодхичитту, в первую очередь для самопорождения его необходимо растворить в вас. Как вы поступаете? Вы визуализируете, что всё Поле заслуг, которое находится перед вами, вначале растворяется в Будде Шакьямуни. Будда Шакьямуни превращается в свет и растворяется у вас во лбу и благословляет вас. Вам нужно думать, что в этот момент вы обретаёте благословение всех божеств, защитников Дхармы, всех Учителей линии преемственности. Лама Цонкапа говорил: «Вначале, когда вы заучиваете какой-то текст, вам нелегко заучить слова; когда вы обдумываете смысл, вам нелегко понять смысл; даже если вы медитируете, то в уме не происходит никаких изменений. В это время положиться на силу Поля заслуг очень важно». Это такой секрет развития. В настоящий момент это относится к нашей ситуации, поскольку мы настолько привыкли к негативным состояниям ума, что когда мы получаем учение, мы не можем запомнить слова, мы не можем полностью понять смысл.

В отношении чего-то негативного, если кто-то говорит о вас плохие слова, то вы совершенно чётко можете запомнить полный смысл этих слов, вы это полностью помните, ни одного слова не потеряете и потом даже не забываете. Вы понимаете эту мысль отлично, даже преувеличиваете ту мысль, которая была сказана на словах, как будто смысл стал ещё больше. Когда вы обдумываете смысл этих слов очень быстро, то у вас сразу же краснеет лицо, и вы достигаете реализации, изменения в уме происходят очень быстро. А в позитивном отношении вы не запоминаете слов, забываете их, и даже если их помните, то не понимаете смысла. Когда нет правильного понимания смысла, сколько бы вы ни медитировали, это не изменит ваш ум. Утром вы говорите: «Я медитирую на любовь и сострадание», строго так сидите, но в уме ничего не меняется. Вы так стараетесь, но результата нет. А если услышите даже одно неправильное слово, даже если вы неправильно сидите, у вас сразу начинается медитация на гнев. Сразу начинается спонтанная медитация. Лицо красное, глаза красные, из головы дым идёт. Такова ваша ситуация. Лама Цонкапа говорит, что в такой ситуации положиться на объекты Поля заслуг – это самое лучшее наставление.

Поэтому каждый день во время сессии визуализируйте перед собой Поле заслуг и полагайтесь на объекты Поля заслуг. Это для вас очень важно. Это самое лучшее наставление. Затем визуализируйте, что все фигуры Поля заслуг растворяются в Будде Шакьямуни, а Будда Шакьямуни превращается в свет и растворяется в вас через лоб. Это Будда Шакьямуни, чей ум никогда не разлучен с любовью и состраданием. Его любовь и сострадание развиты до такой степени, что они просто безграничны, не имеют границ. Его любовь и сострадание настолько сильны, что они стали природой его ума. Везде, где

присутствует ум Будды, там есть и его любовь и сострадание. Они стали подобными жару и огню. Они стали природой его ума. Его любовь и сострадание развиты безгранично, а у живых существ, какими бы плохими они ни были, их гнев и зависть никогда не будут безграничными, это не природа их ума. Не везде, где есть ум живых существ, есть гнев и зависть, и поэтому гнев и зависть не являются природой их ума.

Природа означает подобие жару и огню – везде, где есть огонь, также есть и жар. Поэтому в буддизме говорится, что гнев, зависть и другие негативные состояния ума, какими бы сильными они ни были, они не являются природой ума. А позитивные состояния ума, если вы их развиваете, то они развиваются до безграничности и становятся природой ума. Потому что все позитивные состояния ума основаны на достоверных состояниях ума, а все ошибочные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума. Это очень важный момент, который раскрывается в «Праманаварттике». Если вы знаете «Праманаварттику», то вы знаете, что у Будды любовь и сострадание развиты до бесконечности. Думайте так: «Однажды я тоже смогу до безграничности развить свою любовь и сострадание, так же как это сделал Будда. И это моя главная практика. Моя главная практика – развивать такую любовь и сострадание, как у Будды – без границ». Это корень практики буддизма, тем более Махаяны. А чтобы развить любовь и сострадание до безграничности, вам необходимо иметь мудрость, познающую пустоту. Поскольку в настоящий момент ваши омрачения являются препятствием для этого. До тех пор, пока у вас нет мудрости, познающей пустоту, и вы не устранили омрачения, вы не сможете развить свои любовь и сострадание до бесконечности, как это сделал Будда. Поэтому думайте так: «Чтобы сделать себя таким добрым, самым добрым человеком, я хотел бы развить мудрость, познающую пустоту, чтобы устранить все омрачения и чтобы освободиться от сансары».

Практики Хинаяны хотят устранить неведение, поскольку оно является корнем сансары, и это для них самое главное. Они хотят обрести мудрость, познающую пустоту, чтобы устранить омрачения, для них это самое главное, самая главная практика. Для них это цель, потому что они хотят достичь освобождения. А для практиков Махаяны полное устранение омрачений из ума не является главной целью. Главная цель – это развить любовь и сострадание до бесконечности, распространяя их на всех живых существ без исключения. Чтобы стать источником счастья для всех живых существ, чтобы избавить их от страданий и привести их к состоянию будды.

Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит, что для практика Махаяны главный объект отбрасывания – это не омрачения, а это препятствия к всеведению. Почему? Потому что из-за препятствий к всеведению вы не можете достичь состояния будды, вы не можете развить весь свой потенциал, вы не можете развить свои любовь и сострадание до бесконечности. Поэтому, если бы у бодхисаттвы был выбор, что устранять первым, омрачения или препятствия к всеведению, он выбрал бы препятствия к всеведению. Потому что если они устраняют их, то становятся слугами для всех живых существ. Поэтому бодхисаттвы выбрали бы устранение препятствий к всеведению. Но в действительности без устранения омрачений невозможно устранить препятствия к всеведению, поэтому первыми они устраняют омрачения.

Это очень важно в том, что касается практики, – какой упор делают практики Хинаяны и Махаяны. В этом есть большие различия. Практики Махаяны не видят омрачения как первый объект отбрасывания, они таким объектом считают препятствия к всеведению. Потому что у них ум, заботящийся о других, сильнее их заботы о себе самих. Это очень сильное сущностное наставление, поэтому я сейчас передаю его вам. Итак, когда вы таким образом смотрите на Будду, вы думаете о его невероятных достоинствах, о его любви и сострадании, развитых до безграничности, также о его невероятной мудрости. И далее с



такими мыслями визуализируете, что Будда растворяется в свете, и у вас порождается невероятная неколебимая вера в Будду.

Также в отношении тела Будды вы думаете, что везде, где есть ум Будды, также присутствует и его тело. И где бы живое существо ни вспомнило про Будду, Будда тотчас же окажется в этом месте перед ним. Но Будда оказывается перед вами в своём тонком теле, которое вы не видите. Если у вас есть вера, то вы сможете призвать всех Будд, призвать своего Духовного Наставника, чтобы они оказались прямо перед вами и получить их благословение. Тогда зачем же вам ехать в святые места? В святые места едут люди, которые не умеют проводить такую медитацию. Поэтому Миларепа сказал Речунгпе, когда тот хотел поехать в Индию, чтобы посмотреть святые места: «Зачем тебе нужно в святое место? У тебя есть такие инструкции, когда можно представить полное Поле заслуг, все божества будут присутствовать здесь, благословят тебя, зачем же нужно ехать в Индию, где святые места созданы на камне, на песке?»

Для кого-то это полезно, для тех людей, которые этого не знают. Но для тех, у кого есть такое учение, необычная Гуру-йога, «Лама Чодпа», – для них святые места не так важны. Каждый день вы можете проводить такие визуализации, и тогда ваш дом станет таким святым местом, где каждый день вы будете выполнять практику «Ламы Чодпы». И тогда, когда ваши родственники будут приходить к вам домой, они будут получать благословение. Потому что в вашем доме каждый день будут присутствовать будды, божества, даки и дакини, защитники Дхармы. В это надо верить, но у вас в это веры нет. В то, чему надо верить, вы не можете верить, а когда элементарно кто-то хочет вас обмануть, вы в это сразу верите из-за вашей привязанности. Тому, кто обещает вам большую прибыль, вы сразу верите, то есть вы верите в то, во что не надо верить. А в то, что вам полезно, вам очень трудно поверить, вы еле-еле верите. Когда у вас будет сильная вера в Будду и божеств, тогда они всегда будут в вашем доме.

Поэтому, когда вы в доме начинаете заниматься практикой «Ламы Чодпы», то сначала дом надо очистить, потому что они по-настоящему придут в ваш дом. Когда там грязно, плохо пахнет – это тоже негативная карма, потому что они этим не могут дышать. Наверное, у Будды и всех божеств чистое видение, но также в этом месте присутствует очень много защитников Дхармы, также мирские защитники – они как слуги. Им внутри такого дома очень трудно будет находиться, поэтому скажите: «Уважаемые Будды, уважаемые защитники Дхармы, в доме будет чисто, благовония будут зажжены!» Поэтому делайте так, зажигайте благовония. Если вы так будете делать, то этим вы будете очищать негативную карму, а также копить заслуги. Божествам не нужны богатые подношения, но, что бы вы ни ели, ни пили, сначала сделайте им подношение. Если вы каждый день пьете чай с молоком, то самый хороший качественный чай налейте в чашку и сделайте подношение. Необязательно наливать семь чашек – одна чашка с молоком, с чаем на алтаре, одна чашка – бузы или другая еда. Необязательно семь чашек водой наполнять. Это тоже необязательно. Пусть это будет одна чашка, но подношение делайте от чистого сердца. Это больше чем «аргам, падьям». Красиво делать, не делать – тоже разницы нет. Текст можете прочитать – хорошо, если не можете – необязательно. Также необязательно делать красивые торма – можно просто купить торт, и один год не разрушать. На алтаре будет весь год стоять торма. Когда вы делаете подношение, то должна быть основа для этого подношения, и основа для подношения торма – это торт, он трансформируется в пустоту. В сфере пустоты этот торт трансформируется в торма. Торма – это как нектар в капале. Вы визуализируете в большой капале пять видов мяса и пять нектаров и трансформируете их в нектар, обладающий тремя характеристиками. Если вы будете делать так, то день ото дня в вашем доме будет всё больше и больше процветания, вы будете всё более и более счастливы.

Итак, вы визуализируете, что Поле заслуг растворяется в свете, этот свет растворяется в Будде Шакьямуни, Будда Шакьямуни превращается в свет, и этот свет растворяется в вас через лоб. В этот момент вы должны почувствовать, что получили очень большое благословение всех будд, всех божеств, всех даков и дакинй, всех защитников Дхармы, а также всех Учителей линии преемственности. И здесь вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, благословите меня, поскольку в настоящий момент, если я думаю о Дхарме, то не помню всех слов, смысла их я не понимаю, никаких изменений не происходит в моем уме, поэтому, пожалуйста, благословите меня. Когда я медитирую, изменений не происходит, поэтому, пожалуйста, благословите меня». В этот момент самое главное – это положиться на Будду, положиться на всех божеств. Просите их: «Пожалуйста, благословите меня».

Далее вы сами постепенно растворяетесь в свете и растворяетесь в пустоте. Далее тем из вас, кто получал посвящение в Ямантаку, из сферы пустоты вам нужно явить себя в облике Ямантаки. Тем из вас, кто получал посвящение в тантру Чакрасамвары, или в тантру Гухьясамаджи, вам из сферы пустоты нужно явить себя как Чакрасамвару или Гухьясамаджу. Самопорождение очень важно для практики Гуру-йоги. Без самопорождения вы не можете благословлять подношения и также не можете выполнять главную практику этой необычной Гуру-йоги. Такое краткое самопорождение проводится для тех, кто же обрёл прочность, стабильность самопорождения.

Итак, я растворяюсь в пустоте и из сферы пустоты я являю себя в облике Ямантаки – это подходит тем, кто уже обрёл определённую стабильность в практике керим. А для начинающих самопорождение нужно проводить более подробно. Нужно привносить три каи на путь, и это главная цель самопорождения. В учении по четырём благородным истинам говорится, что главное страдание – это рождение под контролем омрачений. До тех пор пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы совершаете дебютную ошибку, и это природа страданий. Если вы рождаетесь под контролем омрачений, то такие страдания, как страдание от болезней, страдание от старения, от смерти будут приходить к вам без всякого выбора. Тогда вы будете подвержены всем страданиям, поскольку вы обладаете основой для страданий. В учении по четырём благородным истинам (скоро я объясню его для вас) говорится, что рождение под контролем омрачений – это главная дебютная ошибка. Вы рождаетесь под контролем омрачений, умираете под контролем омрачений потому, что у вас нет свободы. Главная свобода – это свобода не рождаться под контролем омрачений и не умирать под контролем омрачений. Если у вас нет свободы от омрачений, нет свободы в том, где вам умирать и когда вам умирать, в этом случае у вас нет свободы. И это главная свобода, которая вам необходима. Из-за отсутствия такой свободы вы находитесь в сансаре.

Когда люди говорят о каком-то диктаторском режиме, они говорят, что до тех пор, пока они находятся в условиях этого диктаторского режима, пока они не обретут свободу слова, они не могут жить счастливо. Поэтому они говорят, что свобода слова очень важна. Свобода народного избрания своего лидера тоже очень важна. И до тех пор, пока этого нет, мы остаёмся рабами своего диктатора. Это тоже, правда. Но даже если вы имеете свободу слова, имеете право выбирать своего лидера, то это не так важно. В России есть свобода слова, вы на улице можете говорить всё что угодно о Путине, и вас за это не посадят в тюрьму. На улице вы будете кричать: «О, Путин такой-сякой». Никто в тюрьму вас не посадит. Наверное, люди подумают, что вы сошли с ума. В больницу может быть, отправят, но в тюрьму сажать не будут. У вас есть свобода слова, также у вас есть право выбирать своего лидера, но какие от этого произошли изменения в вашей жизни? Что меняется? Буддизм говорит, что это не главное. самого главного выбора у вас нет. Самое главное право – когда умереть, где умереть. Это возможность самому контролировать, где родиться. Буддизм говорил, что это самое главное еще две тысячи пятьсот лет назад. Потом политические

лидеры создавали разные теории о свободе слова, праве выбора своего лидера, они утверждали, что это самое главное. Сейчас буддизм говорит: «Это не самое главное!» До тех пор, пока наш ум больной, находится под контролем омрачений, всегда будут проблемы. Это вы сейчас ясно понимаете. Поэтому главная свобода – это свобода рождаться по собственному выбору и умирать по собственному выбору, а не под контролем омрачений. Это настоящая свобода. Сейчас я подробно эти вещи объяснять не буду, я объясню вам это подробно во время учения. Потому что это то, что подробно рассматривается в учении по четырём благородным истинам с точки зрения их сущности.

Настоящие буддийские реализации – это не умение летать в небе, это не ясновидение, и это не туммо где-то у вас в животе. Если нет контроля над умом, даже в левитации, когда тело летает, в этом ничего особенного нет. Настоящая реализация – это свобода умирать: где вам умереть, когда вам умереть, где вам родиться, и когда вам родиться. Недавно Его Святейшество Далай-лама во время учения в монастыре Сера рассказал историю о том, как он получил одно письмо от Богдо Гегена Ринпоче. Его Святейшество сказал, что это было очень необычное письмо, потому что раньше он никогда не получал таких писем. Обычно в письмах в таких ситуациях люди пишут какие-то просьбы: «Его Святейшество, я умираю, пожалуйста, помолитесь за меня!» В этом письме Богдо Геген написал следующие вопросы: «Где мне лучше умереть: в Монголии или Индии?» Второй вопрос: «Когда мне лучше умереть?» Его Святейшество сказал, что такое письмо обычный человек никогда не напишет. Тот, кто не имеет контроля над рождением и смертью никогда не напишет такое письмо. Его Святейшество ответил: «Вам лучше умереть в Монголии, а что касается времени смерти – то после нового года». И совершенно точно Богдо Геген в Монголии после нового года в позе для медитации ушёл из жизни. В своей жизни он вёл себя, как очень простой человек, он никогда не демонстрировал, что обладает какими-то сверхъестественными силами, но при этом обладал настоящим контролем над рождением и смертью. Наоборот, в повседневной жизни он вёл себя очень просто и если его ученики делали ретрит, то он мог даже принести кому-то подушку. У вас у всех есть связь с Богдо Гегеном, он был в России, также посещал Бурятию.

Итак, главная цель – это обрести контроль над смертью и рождением. Если вы контролируете внешних людей, то это бессмысленно, главное для вас – это обрести контроль над своим рождением и смертью. Как вы можете обрести контроль над рождением и смертью? В сутрах говорится, что посредством устранения омрачений вы обретаете контроль над своим рождением и смертью. В тантрах объясняется уникальный метод – говорится, что не только посредством устранения омрачений, но в дополнение к устранению омрачений вы также привносите три кай на путь и обретаете контроль над смертью, бардо и рождением. Поэтому цель практики керим – это обретение контроля над смертью, бардо и перерождением посредством привнесения трёх кай на путь. В этом самая главная цель стадии самопорождения. Так, когда вы проводите самопорождение, то первое, что вы привносите на путь – это Дхармакаю, далее второе – Самбхогакаю, и третье – Нирманакаю. И тогда это становится полным самопорождением. Когда вы привносите Нирманакаю на путь, вы являетесь в облике божества.

Автор говорит, что такая йога самопорождения имеет очень много преимуществ. Как говорит автор, первое преимущество состоит в том, что вы обретаете защиту от всех внешних и внутренних препятствий. Второе преимущество – благодаря такому самопорождению вы обретаете невероятно сильное и невероятно быстрое благословение божества. И третье – вы накапливаете невероятные заслуги за короткое время. Одна из причин того, что мы никак не можем достичь реализаций, состоит в том, что у нас очень мало заслуг. С маленькими заслугами, какой бы медитацией мы ни занимались, мы не сможем достичь даже шаматхи. Поэтому одно из благоприятных условий для достижения

духовных реализаций, в том числе, в особенности для развития шаматхи, – это в повседневной жизни накапливать большие заслуги посредством самопорождения. Итак, когда вы визуализируете себя божеством, вы накапливаете очень большие заслуги, поскольку вы визуализируете форму, подобную результату. Благодаря этому однажды вы обретёте иллюзорное тело, и благодаря нему вы сможете ещё мощнее накапливать заслуги. Как только вы обретёте иллюзорное тело, вы сможете накопить три неисчислимых зона заслуг за короткое время. Иллюзорное тело приводит к накоплению неисчислимого зона заслуг, а визуализируя себя божеством, вы, хотя и не накопите неисчислимого зона заслуг за короткое время, тем не менее, вы всё равно сможете накопить невероятное количество заслуг за короткое время.

Далее, благодаря йоге божества, благодаря самопорождению, вы устраняете обыденную видимость и обыденное цепляние. Итак, среди этих преимуществ, если говорить о главном, это то, что вы привносите три кай на путь и обретаете полный контроль над смертью, бардо и перерождением. Здесь, когда вы привносите три кай на путь, даже если вы не обретаете полного контроля над смертью, бардо и перерождением, тем не менее, вы можете достичь какого-то уровня контроля. И обретя такой определённый уровень контроля над своей смертью и перерождением, если вы умираете, и при этом привносите Дхармакаю на путь, в бардо вы привносите Самбхогакаю на путь, а в рождении привносите Нирманакаю на путь, то на сто процентов вы обретёте высокое перерождение. Даже если вы не сможете привнести Самбхогакаю на путь и Нирманакаю на путь, но во время смерти вы привнесёте Дхармакаю на путь, то на сто процентов вы обретёте высокое перерождение.

Что касается полного комментария, то подробные наставления о привнесении трёх кай на путь, все полные наставления по тантре Ямантаки, стадиях керим и дзогрим, – это учение я решил передать вам на байкальском ретрите. Поскольку в прошлый раз я даровал вам посвящение в тантру Ямантаки. Итак, это мой небольшой подарок для вас, для всех. В этот раз во время байкальского ретрита первая сессия будет посвящена учению по Ламриму, а вторая сессия – учению по тантре Ямантаки.

Вы также готовьтесь, у вас должна быть садхана Ямантаки. Читайте садхану Ямантаки, тогда во время учения вы сможете углубить свою практику. Андрей повесит объявление на нашем сайте, что принято решение посвятить это время такому учению. Вы в качестве просьбы также поднесите мандалу перед этим учением. Учение никогда не даётся без просьбы. В особенности такое учение по тантре Ямантаки, оно очень редко и никогда не даётся без просьбы.