

Как обычно, развеите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради всех живых существ. В первую очередь ваш ум должен заботиться о вашем долговременном счастье, то есть об обретении безупречно здорового ума. Если человек не может позаботиться о себе, то он не сможет позаботиться и о других. Отречение – это забота о себе, о своем долговременном счастье. Мы все хотим счастья и не хотим страдать, но из-за ограниченности нашего ума мы не можем позаботиться о себе, как полагается. С безначальных времен и до сих пор мы вообще о себе не заботились. Хотя вы думали, что заботитесь о себе, но из-за неведения вы себе только вредили, и никогда не заботились о стабильности будущего. Выполняйте практику начального и среднего уровня, заботьтесь о своем уме правильным образом.

Когда вы обретаеете способность заботиться о себе, то одного лишь этого тоже недостаточно, после этого вам необходимо начать заботиться обо всех живых существах. Будда говорил тем ученикам, которые породили отречение, что заботиться только о своем счастье в будущем – это крайность собственного умиротворения. Поэтому необходимо не впадать в эту крайность, а заботиться обо всех живых существах и ради них стремиться к состоянию будды, вступить на путь Махаяны. С альтруистической мотивацией для того чтобы принести благо всем живым существам пусть я достигну состояния будды – с такой мотивацией получайте учение. Если с такой мотивацией вы произнесете хотя бы одну мантру, так вы накопите очень большие заслуги. Такую альтруистическую мотивацию, заботу о счастье всех возвращайте в себе день ото дня, увеличивайте ее и привыкайте к такому образу мышления. Такой альтруистический ум, который заботится о счастье всех, имеет только одно препятствие – это эгоистичный ум.

Эгоистичный ум – это главное препятствие к нашему счастью и счастью всех живых существ. Эгоистичный ум – это демон. С безначальных времен и до сих пор этот эгоистичный ум создавал все наши страдания, это творец всех наших страданий. Как говорится в «Ламе чодпе», эгоистичный ум – это врата ко всем страданиям, а ум, заботящийся о других, – это врата ко всякому счастью. Это очень важное положение. Вам нужно обрести в этом убежденность, чтобы день ото дня постепенно уменьшать эгоистичное состояние ума и чтобы день ото дня возвращать ум, заботящийся о других. Тогда постепенно ваш ум, заботящийся о других, будет становиться все сильнее и сильнее, тогда у вас появится шанс развить бодхичитту.

Спонтанное состояние ума, когда вы только задумываетесь о живых существах, и сразу же у вас возникает желание ради их счастья достичь состояния будды, не может возникнуть без причины, прийти к вам откуда-то из космоса. Это возникает благодаря длительной тренировке день за днем. Чтобы натренироваться в этом, некоторым людям потребуется целая калпа, но это в любом случае стоит того. В повседневной жизни, когда у вас возникает эгоистичный ум, вам нужно сразу же увидеть его как своего худшего врага, как дурную привычку и сказать себе, что вы пресечете эту дурную привычку. Вы должны знать, что это самый страшный враг, самая страшная болезнь, и нет болезни хуже этой. Все проблемы происходят из-за эгоистичного ума. Эгоистичный ум – источник ваших проблем, он не ваш друг. Из-за вашего эгоизма неудобно и окружающим. Когда ваш близкий человек – эгоист, то вам тяжело даже дышать рядом с ним. Эгоистичный ум делает несчастным человека, вы это видите на чужом примере, но не замечаете на своем. Это неправильно. Когда вы видите, как чужой эгоизм делает несчастным человека и его окружающих, вы должны понимать, что ваш эгоизм такой же, что он делает вас несчастным и делает несчастными других.

Бороться с эгоистичным умом – это одна из самых мощных практик лоджонга. Если у вас есть оружие понимания четырех благородных истин, двенадцатизвенной цепи

взаимозависимого возникновение, то тогда вы уже очень мощно вооружены для битвы с эгоистичным умом. Просто подумайте о непостоянстве и смерти, о пяти преимуществах размышления о непостоянстве и смерти, пяти ущербах не размышления о непостоянстве и смерти, и одно это разрушит ваш эгоистичный ум. Это то, что сделает руки и ноги вашего эгоистичного ума слабыми. Эгоистичный ум становится очень сильным, если он думает, что будет жить вечно в этом мире. Когда появляется концепция постоянства, ваш эгоистичный ум становится очень сильным, но когда вы понимаете, что однажды умрете, ваш эгоистичный ум теряет поддержку, становится слабым. Устранить привязанность к этой жизни труднее, чем устранить привязанность к будущей жизни – это не так трудно. Вы не очень-то задумываетесь о будущем, поэтому вам не трудно устранить привязанность к чему-то будущему. Текущая привязанность, основанная на этой жизни, очень сильна. Непостоянство и смерть – это очень мощное оружие для борьбы с привязанностью к этой жизни. Вам нужно понимать, что размышление о непостоянстве и смерти не только уменьшает привязанность к этой вашей жизни, оно также косвенно разрушает ваш эгоистичный ум, и это очень хорошая стратегия, правильный дебют для практика Махаяны.

Если о непостоянстве и смерти размышляют практик Махаяны и практик Хинаяны, то цели таких размышлений очень сильно отличаются, так же как и в отношении медитации на пустоту. Как я говорил вам раньше, если практик Махаяны медитирует на пустоту, то цель такой медитации становится полной целью. Потому что цель таких практиков состоит в том, что они медитируют на пустоту не только для того, чтобы устранить омрачения, но также, чтобы устранить препятствия к всеведению и стать источником счастья для всех живых существ, эта цель является полной. Как, например, в шахматной игре, если какой-то определенный ход делает посредственный игрок, то он делает этот ход только для того, чтобы как-то защитить свою текущую позицию. Если тот же самый ход сделает опытный игрок, гроссмейстер, то он его сделает не только, чтобы защититься, но также чтобы открыть преимущества в развитии стратегии для нападения. Один и тот же ход у разных людей – и две разные цели.

Точно также, если мы сравниваем практиков Махаяны и практиков Хинаяны, то даже если они медитируют на непостоянство и смерть, их цели очень сильно отличаются. Когда практик Хинаяны медитирует на непостоянство и смерть, его главная цель – это устранение привязанности к этой жизни, и этим она ограничена. Но если на непостоянство и смерть медитирует практик Махаяны, то он это делает не только для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, но также и для того, чтобы повредить свой эгоистичный ум, который является источником страданий для всех живых существ. Чтобы у эгоистичного ума не осталось такой поддержки как концепция постоянства. Когда эгоистичный ум уже не поддерживается концепцией постоянства, то автоматически он становится слабым. Если у этого эгоистичного ума не остается такой поддержки как понимание противоположности шестнадцати аспектов четырех благородных истин, то он становится еще слабее. Эгоистичный ум также поддерживается противоположностью шестнадцати аспектов четырех благородных истин. Первое – это концепция постоянства. Второе – представление о том, что сансара обладает природой счастья. Далее – что пять совокупностей существуют истинно и также личность, которая является наименованием этих пяти совокупностей, также существует истинно.

Что касается четырех аспектов благородной истины страдания, то первый аспект – непостоянство устраняет концепцию постоянства. Второй – понимание, что рождение под контролем омрачений – это природа страдания устраняет представление о том, что сансара обладает природой счастья. Глубоко внутри мы думаем, что в сансаре есть счастье, поэтому мы все время ищем счастья где-то во внешнем мире. Это делает эгоистичный ум сильнее, и концепция постоянства делает эгоистичный ум сильнее. Медитация на шестнадцать

аспектов четырех благородных истин уничтожает всю поддержку эгоистичного ума. Духовная практика – это шахматная игра невероятно высокого уровня. Если вы хотите выиграть у своего противника, то вы не сможете поставить ему мгновенный детский мат, – это невозможно. Вам нужно понимать, какова ситуация вашего противника и какова у него главная поддержка. Каким образом поступают опытные хорошие шахматисты? Они вначале укрепляют свою позицию, после этого постепенно разрушают поддержку противника и благодаря этому они легко смогут выиграть, поставить шах и мат. Шахматную игру придумал буддийский монах. Белые фигуры символизируют позитивные состояния ума, а черные фигуры – негативные состояния ума. Если вы хотите устранить омрачения из своего ума, то вам нужно бороться с омрачениями с хорошей стратегией, используя мудрость, тогда вы сможете полностью устранить все омрачения из своего ума. К шахматной игре вашей жизни не относится один или два года вашей жизни, речь идет о том, что каждая ваша мысль, каждое ваше действие – это также шахматная игра вашей жизни. Если вы совершаете ошибки в вашей повседневной жизни, то эти ошибки откладывают ваше достижение состояния будды, может быть, на кальпу или даже две кальпы. Если в течение дня вы совершаете правильные ходы, правильно выполняете практику, то это ускоряет ваше приближение к состоянию будды, также, может быть, на кальпу или две кальпы. У меня нет ясновидения, а Будды, которые обладают безупречным ясновидением, видят, каким образом все ваши повседневные мысли и действия задерживают вас, отдалают от достижения состояния будды или наоборот каким-то образом приближают вас к состоянию будды. Бодхисаттвы и Будды, у которых есть ясновидение, могут просчитать все ходы, они видят, что сегодня вы пришли сюда, слушаете учение, что через это учение вы сможете стать буддой намного кальп быстрее. Каждый раз, когда вы совершаете ошибку, вам нужно видеть, что это по-настоящему мешает осуществлению ваших будущих планов.

Шантидева говорит, что если вы создаете негативную карму, то можете ее очистить, – это правда. Но если вы думаете, что можете создавать негативную карму, потому что потом сможете ее очистить и совершаете ее, то это большая ошибка. Это можно сравнить с тем, что вы ломаете себе руку, вы, конечно, можете ее потом вылечить, она срастется, но при этом ваша рука не будет такой же, как до перелома, вам нужно понимать это. Точно также, если вы создаете негативную карму, а потом очищаете ее, вам нужно понимать, что в этом случае ваш ум уже не будет находиться в том же состоянии, что и до этого, это станет препятствием к вашему будущему достижению реализаций. Когда вы создаете отпечатки негативной кармы, вы можете их очистить, но в будущем они все равно станут препятствием для того, чтобы в будущем вы достигли реализаций. Поэтому, как говорил Шантидева, самое лучшее – это вообще не совершать поступков, ведущих к накоплению негативной кармы. Это похоже на то, что вы говорите: «Не страшно, что сломал руку, потом вылечу». Все равно рука не станет такой как прежде. Подумайте, зачем с самого начала ломать руку? Зачем с самого начала создавать негативную карму? Если вы осознанно создаете негативную карму, то она очень тяжела. Вам нужно понимать, что если, например, тигр убивает животное из-за голода и съедает его, то это один случай. И другой случай, когда человек осознанно убивает животное, понимая при этом, как это животное страдает, и, понимая, что он создает этим негативную карму. В этом случае человек создает более тяжелую негативную карму. Если, не зная Дхармы, вы создавали негативную карму, то она была менее тяжелой. Теперь, если вы знаете Дхарму, но продолжаете создавать негативную карму, вам нужно понимать, что она будет более тяжелой.

Также вам нужно понимать, что после принятия обетов прибежища, обетов бодхичитты, если вы совершаете негативную карму, то она становится очень тяжелой. Если с хорошим знанием Дхармы вы создаете позитивную карму, то она становится гораздо более мощной, чем до этого. То есть механизм здесь точно такой же, как с негативной кармой. Также если с обетом прибежища и с обетом бодхичитты вы создаете позитивную карму, то это тоже будет

невероятно позитивная карма. После принятия тантрических обетов, тантрического посвящения, если вы совершаете позитивную карму, то она становится невероятно мощной позитивной кармой, а если создаете негативную карму, то она также становится очень тяжелой негативной кармой. Поэтому будьте очень осторожны с законом кармы. Если после получения тантрического посвящения вы совершаете самоубийство, то это просто невероятно тяжелая негативная карма. Это негативная карма убийства божества. После получения посвящения ваши пять совокупностей превращаются в пять дхьяни-будд. Если вы совершаете самоубийство, то вы убиваете божество, вы убиваете основу божества. Поэтому истязать свое тело после посвящения – это тоже очень тяжелая негативная карма. Когда вы злитесь и бьете сами себя – это тоже негативная карма. Потому что в этом случае это все равно, что ударить божество, поскольку после посвящения вам на свое тело нужно будет смотреть как на тело божества.

Поэтому в тантре Ямантаки есть подношение божеству, являющемуся перед вами, и также подношение самопорождению. Вы сами являетесь в облике божества и делаете подношение сами себе, – это подношение самопорождению. Также, что касается всех братьев и сестер по Дхарме, с которыми вы вместе получали посвящение у одного Духовного Наставника, – старайтесь их видеть как божеств и относитесь к ним с уважением. Это тантрическая самая. Оскорбление ваших братьев и сестер по Дхарме – это нарушение коренной тантрической самаи, будьте очень осторожны. Когда речь идет об обычных людях, которые не получали тантрических посвящений, если они выражают критику в отношении братьев и сестер, то это не очень тяжелая негативная карма. Если после получения тантрического посвящения вы делаете маленький подарок братьям или сестрам по Дхарме, то это накопление очень больших заслуг. И слово похвалы в их адрес – это тоже очень большая позитивная карма. Будьте осторожны с плохими словами в отношении ваших братьев и сестер по Дхарме. Также очень важна гармония в отношениях. Это мои небольшие советы для вас перед учением.

Теперь учение по Гуру-йоге, которое является союзом блаженства и пустоты. Мы с вами дошли до практики простираций. Практика простираций объясняется в пяти подзаголовках. Можно говорить о ментальных простирациях, вербальных простирациях и физических простирациях. Ментальные простиражения – это когда вы своим умом созерцаете качества Духовного Наставника и качества божеств, склоняетесь перед ними, поклоняетесь им, выражаете уважение. Вербальное простиражение – это когда вы словами произносите описание достоинств Духовного Наставника, божеств, и на словах поклоняетесь. Далее физические простиражения – различают три вида физических простираций. Первое физическое простиражение – это когда вы просто наклоняете голову, складывая руки у груди. Если какая-то неудобная ситуация и вы видите своего Духовного Наставника, то вы можете просто сложить руки, сделать поклон головой, – это тоже физическое простиражение. Когда вы на пыльной дороге, когда вокруг много людей, можно сделать такое простиражение. Второе простиражение называется «пятичленным простиражением». Пятичленное простиражение означает, что вы пятью частями своего тела касаетесь земли. В тексте «Лама чодпа» не дается подробных объяснений, потому что само собой разумеется, что те, кто изучает этот текст, знает эти виды простираций, здесь объясняется только объект простираций. Здесь говорится о том, как вы делаете простиражения перед Наставником, – видя его как Самбхогакаю, далее как Нирманакаю, и таким образом объясняется пять видов простираций.

Когда вы делаете пятичленное простиражение, то в первую очередь вы складываете руки у себя над головой, над макушкой. Это символизирует ушнишу Будды. Далее вы прикладываете руки ко лбу, это символ тела Будды. Далее к горлу – это символ речи Будды, к сердцу – это символ ума Будды. Некоторые люди быстро проносят руки, но это не является простиражением, нужно делать постепенно. Вы касаетесь четырех мест: макушки,

лба, горла и сердца, тем самым вы вспоминаете об ушнише Будды, о его теле, речи и уме, и также тем самым вы создаете причины самому обрести ушнишу, тело, речь и ум Будды. Когда вы складываете руки, пальцы нужно держать внутри ладони, это символизирует драгоценность внутри.

Руки складывают и буддисты и небуддисты, буддисты, когда складывают руки, большие пальцы убирают внутрь ладони. Йогой занимаются как буддисты, так и небуддисты, занимаются йогой ветра, йогой праны, кундалини, но что касается отличий, то отличие состоит в мотивации. Если вы занимаетесь йогой, принимая прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то это буддийская йога. Если вы принимаете прибежище в мирских богах и занимаетесь йогой, то это становится небуддийской йогой. Если вы занимаетесь йогой без всякого прибежища, просто выполняете упражнения, то она становится йогой физических упражнений, просто физической гимнастикой. С отречением такая йога становится еще сильнее. С отречением вы думаете, что для того, чтобы иметь здоровый ум, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, вам необходимо также иметь здоровое тело. Тогда это будет йога, побуждаемая отречением. Если ваша мотивация – бодхичитта, то это становится махаянской йогой. Если не только с бодхичиттой, но, получив тантрическое посвящение, вы визуализируете себя божеством, и занимаетесь йогой, то это называется «тантрическая йога».

Девятикратную дыхательную йогу или прана-йогу выполняют также индуисты. Жесты у них немного отличаются, они большим пальцем закрывают себе ноздри, буддисты делают по-другому. Индуисты не представляют себя божеством. Буддисты представляют себя божеством, визуализируют все чакры и каналы. Когда девятикратную йогу делают буддисты, они визуализируют свои каналы, и то, что внизу правый и левый каналы соединены. Их ум в этот момент очень сильно побуждаем бодхичиттой и отречением, но для этого также необходимо сильное физическое тело в качестве основы для будущих тантрических реализаций. Очень важно, чтобы было здоровое, крепкое физическое тело для практики тантры. Также очень важно очищать каналы, ветры, капли. Таким образом, вы визуализируете себя божеством и выполняете эту девятикратную дыхательную йогу, как я объяснял вам раньше. Есть множество различных прана-йог, которые объясняются в тантрах. В шести йогох Наропы объясняется большое количество физических упражнений такой йоги. Такому духовные учителя обучают в тайне, не передают это на слишком широкую публику.

Когда вы занимаетесь йогой, какую бы йогу вы ни выполняли, визуализируйте себя божеством, думайте, что обладаете пустым телом, тогда эта йога станет совершенно другой. Речь идет о пустоте от грубой субстанции, ваше тело является тонким энергетическим телом. Если вы будете выполнять йогу с такой визуализацией, то хорошо укрепите иммунитет. В наши дни распространяется большое количество опасных болезней, и это лучшее противоядие от всевозможных болезней. В прошлые времена йогины, медитировавшие в горах, жили с людьми больными проказой, прислуживали им, помогали, но при этом сами никогда не заболели проказой. За прокаженными никто не хотел ухаживать, потому что это очень опасная болезнь, но йогины в горах не боялись прокаженных. Йогины ели из одной тарелки с больными, но не заболели. У йогинов была очень крепкая иммунная система, она укреплялась йогой, любовью и состраданием. Ученые сейчас подтверждают, что когда у человека сильно развиты любовь и сострадание, иммунитет становится сильным. Нет лекарства для поднятия иммунитета. Мать Тереза и другие добрые люди помогали больным, но не заболели, потому что у них была очень сильная иммунная система из-за любви и сострадания. Если любовь и сострадание соединяются с тантрической йогой божества, то это просто невероятно. Если так вы будете делать девятикратную дыхательную йогу, то она будет невероятно мощной.

Что касается того учения, которое я вам даю, вы все равно еще не имеете правильной оценки, не цените его как полагается. Поэтому не занимаетесь этой практикой. Это все равно, что маленькому ребенку дать драгоценность, он этого не поймет. Он решит, что драгоценность – как китайская игрушка, но там очень большая разница. Вы также пока не цените ту практику, которую получаете, поэтому вы не занимаетесь ею. Потом вы потихоньку поймете, что именно у вас есть и что это невероятно. Постепенно вам станет неинтересна индуистская йога. Некоторым моим ученикам интересна индуистская йога, а я думаю, что в их руках есть такая невероятная практика, а они ею не занимаются. Кто-то агитирует, что после индуистской йоги не болит живот или спина. Но после буддийской йоги не болит не только тело, она укрепляет всю систему ума. У буддийской йоги есть много целей. У небуддийской йоги только одна цель. Иногда, если кто-то чрезмерно занимается йогой, состояние ухудшается, слишком много йоги – тоже опасно. Во всем нужно знать меру, делать ни больше, ни меньше. Важно делать постоянно. Если вы займетесь спортом и сразу начнете делать много упражнений, тренер скажет, что это неправильно, завтра вы будете болеть. Даже в спортзале вам важно знать, сколько можно заниматься, знание – это очень важно. Если вы, услышав о йоге или медитации, полностью захватываетесь ими, то вы не достигнете реализаций. Не нужно быть очень эмоционально-восторженным, важно соблюдать систему, поступать как немцы – заниматься стабильно, постоянно, каждый день. Вам нужно создать хорошую стратегию и заниматься постоянно. Вам нужно играть в футбол как немецкая команда, а не как русская. Русские играют то очень хорошо, то очень плохо. Нужна система, постоянные спокойные занятия, – это самая главная стратегия в нашей жизни.

Вернемся к теме. После того, как вы руками прикоснулись к четырем точкам, вы опускаете на землю колени, затем опускаете ладони, и также касаетесь лбом – пятью местами. Это называется пятичленным простиранием. В этот момент визуализируйте, что вы разрубаете корень сансары, и это дерево сансары падает. Когда вы встаете, то встаете в направлении освобождения. Таково пятичленное простирание. Далее полное простирание. Точно также сложенными руками вы дотрагиваетесь до четырех мест вашего тела. Когда опускаетесь на землю, вы полностью ложитесь. В этот момент тоже визуализируйте, что дерево сансары падает. Когда вы встаете, то встаете в направлении освобождения. Для тех, кто получал посвящение Ямантаки, – ваш ум должен принять сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, должен развить сильное отречение и бодхичитту, таким образом, визуализируя себя божеством, вы делаете простирания.

Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, в своем уме вам нужно понимать, что в сансаре нет ни одного надежного объекта прибежища, на который вы могли бы положиться. Сегодня какие-то объекты с вами, а завтра они уже могут не быть с вами. В трудные времена этих объектов с вами не будет. Только Будда, Дхарма и Сангха – самые надежные объекты прибежища. Ваши жена и дети не должны быть объектами прибежища, они должны быть объектами любви и сострадания. Зная, что им не хватает счастья, вы думаете, что приведете их к счастью, это называется «любовь». «Они постоянно страдают, и я избавлю их от страданий» – это сострадание. Не думайте, что они – источник вашего счастья, объекты вашего прибежища, – это ошибка. Даже о мирских богах вы не можете такого думать, потому что они не подходят для принятия прибежища. В первую очередь они не свободны от болезни омрачений. Они страдают от болезни омрачений, как же они могут вас защитить от болезни омрачений? Далее, они не имеют потенциала, чтобы защищать вас. У них нет великого сострадания и нет равностного ума. Поэтому только Будда, Дхарма и Сангха – это надежные объекты прибежища. Поэтому вам нужно сказать: «Я буду полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху, остальные объекты не являются надежными, это заблуждение».

Тогда у вас никогда не будет депрессии. Депрессия возникает потому, что вы полагаетесь на те объекты, на которые не нужно полагаться. Потом эти объекты уходят от вас, и вы впадаете в депрессию. Мужчины полагаются на подруг, думают, что они – источник счастья. Мужчина слишком полагается на подругу, и когда она уходит, мужчина не хочет жить без нее. Женщины тоже так думают. Так полагаться неправильно, в сансаре нет ни одного надежного объекта. Не потому что они плохие, а потому что они непостоянны, потому что они находятся под контролем омрачений. У них тоже нет выбора, они не плохие. Поэтому никогда ни на кого не полагайтесь, тогда ум будет спокойным. У меня не бывает депрессий, потому что я знаю, что в сансаре нет ни одного объекта, на который можно надежно положиться. Я ни на кого не полагаюсь, ни на кого не возлагаю надежд. Есть закон кармы, и если вы кому-то помогаете, то результат проявится сам собой, даже если вы не будете думать о результате. Хороший фермер бросает зерно в землю, поливает его водой, удобряет, и потом много не думает о том, когда будет урожай. Урожай растет сам по себе.

В Тибете мы используем слово «сонам» или «буян», оно очень сильно связано с сельским хозяйством. Речь идет о таком сельском хозяйстве закона кармы. В поле нашего ума мы взращиваем богатый урожай позитивной кармы, это то, что называется «сонам». Это лучшее занятие сельским хозяйством с точки зрения вашей экономики из жизни в жизнь. Поэтому наши предки говорили, что буян – это важно. Буян – самое лучшее занятие сельским хозяйством в отношении закона кармы. Каждый день заботьтесь о таком хозяйстве своего ума. Одновременно взращивайте все позитивные состояния вашего ума и устраняйте все негативные состояния ума, – это тоже такое занятие сельским хозяйством. Это невероятно полезно в вашей жизни, из жизни в жизнь, хотя результат не виден сразу же. Человеческий ум устроен так, что когда вы можете увидеть что-то глазами, вы цените это, а если вы чего-то не видите, то вы это не цените. Поэтому мы тупые. Слабые шахматисты, когда видят трудные ситуации, говорят, что это трудная ситуация. Нужно заранее делать правильный дебют, чтобы предотвратить проблемы в будущем, они этого не делают, поэтому слабо играют в шахматы. Мы, люди, тоже ценим только фрукты, которые видим и можем съесть. То, что невидимо, но имеет невероятную ценность – мы этого не ценим. Одно из слабых мест людей состоит в том, что мы ценим то, что можем увидеть, а то, что мы увидеть не можем, мы не ценим, – это большая ошибка. В шахматах есть такое преимущество в темпе, вы не можете его увидеть, но можете почувствовать. Если вы играете в шахматы и сохраняете за собой преимущество в темпе, то при этом вы контролируете ситуацию, ведете игру. Преимущество в темпе вы не видите, но при этом оно является очень мощным. Преимущество в темпе обретается благодаря правильным ходам и правильному дебюту.

Если в своей жизни вы придерживаетесь закона кармы, не нарушаете закон кармы, и каждый ход совершаете в соответствии с законом кармы, то вы обретете это преимущество в темпе. Тогда в вашей жизни все будет в ваших руках. Меня так учил Учитель, я делал все согласно закону кармы, поэтому у меня в жизни был выбор, не было ситуаций безысходности. Если вы завяжете бизнес в неправильном месте, с неправильными людьми, то потом не сможете уйти из этого бизнеса. С самого начала важен правильный дебют. Действуйте согласно закону кармы, не верьте всем, тогда у вас будет выбор – как поступить в жизненных обстоятельствах, вы будете в выгодном положении. Это тонкие моменты. Для тех людей, которые обладают хорошей основой, это учение будет очень важным, а для тех, кто не имеет такого фундамента, это не очень важное учение. Когда я играл в шахматы, сначала я не знал, как получить преимущество во времени. Потом я понял, как создавать преимущество во времени, я даже легко обыгрывал компьютер. Когда у вас нет преимущества во времени, вам нужно соглашаться с условиями, которые диктует противник, и, в конце концов, вы проиграете. С самого начала важен дебют. В буддизме правильный дебют – делать все в соответствии с законом кармы. Хитрый ум не нужен,

хитрый ум – это тупой ум, вначале вы получаете чуть-чуть выгоды, но потом у вас возникают проблемы. Это все равно, что съесть яд, вытереть рот и делать вид, что вы не ели яд. Это не хитрость – это самообман. Нарушать закон кармы глупо. С самого начала нужно быть честным, соблюдать закон кармы. Пусть люди думают, что вы плохой. Вам нужно соблюдать строго закон кармы, не совершать десять негативных действий.

Вам нужно заниматься согласно Ламриму. Тогда на сто процентов вы сможете обрести преимущество в темпе. Тогда вы в своей жизни сможете решать, что вам делать в будущем, – уже многое будет находиться под вашим контролем. Тогда вы сможете осуществить свои желания. Мастера Кадампы говорили, что какие бы желания ни загадывали обычные люди, они не могут осуществить своих желаний, а для тех, кто обладает большими заслугами, сбываются все желания. Почему? Они говорили, что человек, не имеющий заслуг, это все равно, что человек, не имеющий ног. Человек без ног не может добраться до того места, до которого хочет добраться. Человек с большими заслугами – это все равно, что человек с ногами, такой человек сможет прийти туда, куда он хочет. Ноги заслуг вы обретаєте благодаря тому, что соблюдаете закон кармы, все делаете в соответствии с законом кармы, тогда вы обретаєте преимущество в темпе. Это означает, что у вас есть ноги. Тогда ваше будущее будет в ваших руках. Постепенно вы сможете обрести контроль над тем, когда вам умирать, а когда не умирать.

Вначале у вас появится такой контроль, что вы скажете, что не хотите злиться, и не будете злиться. Или скажете, что не хотите привязываться, и не будете привязываться. То есть, вы говорите, что не будете привязываться, и этот факт уже будет под вашим контролем, – что вы не будете привязываться. Это очень хороший контроль над умом. Человек с высокими заслугами, если решит, что не будет привязываться, он сможет это контролировать, потому что у него есть большие заслуги. У него есть сильный ум, он может контролировать. Постепенно вы сможете контролировать свои омрачения, далее в какой-то момент скажете, что для того, чтобы приносить благо живым существам, вы хотели бы прожить свою жизнь вот настолько долго. Вы тоже сможете контролировать это.

Недавно я слышал историю об одном современном мастере, который относился не так давно к монастырю Дрепунг. Он был монгольским геше, очень большой мастер. Однажды он начал вести себя так, как будто болеет. Другие монахи монастыря Дрепунг собрались вместе, пришли к этому геше и обратились к нему с просьбой не уходить из жизни. Тот ответил: «Какой же смысл для меня оставаться здесь, ведь сейчас здесь есть вы, и вы все можете приносить благо». Те ответили, что в настоящий момент, если они будут без него, то они одни не смогут полностью сохранить учение, поэтому его присутствие очень важно. «Дхарма сейчас находится в очень критической ситуации, поэтому простое ваше присутствие здесь очень важно, поскольку мы сможем получать ваши советы и также сами будем стараться изо всех сил сохранить Дхарму». Этот мастер был настолько тяжело болен, что уже почти умирал, и он спросил у других геше: «Сколько вы проживете?» Те отвечали, что у них нет контроля над своей смертью, но они постараются прожить настолько долго, насколько это возможно. Этот монгольский геше сказал: «Хорошо, тогда молитесь о том, чтобы вы прожили дольше, а я проживу еще пять лет. Теперь сделайте пуджу долгой жизни, но не слишком формально, очень кратко». Когда они провели краткую пуджу долгой жизни, сделали подношение мандалы, он оказался уже полностью здоров, не осталось никакой болезни. Это то, что называется «контролем». Вначале он лежал, являл то, что уже не может ходить, умирал, потом принял молитву, встал и пошел. Эти пять лет прошли очень быстро. Однажды он сидел вместе с учениками и спросил, сколько ему сейчас лет. Ученики ответили, что восемьдесят пять лет. Он сказал, что пять лет уже прошли. На следующий день он явил, что болен, лежал в кровати, и потом умер. Это называется «контролем над смертью и перерождением».



Этот контроль начинается с контроля над кармой: с отказа от создания негативной кармы, с создания позитивной кармы, с решения, что не допустите ни одной негативной мысли. Такой контроль потом развивает все хорошие качества ума. Негативных состояний ума становится все меньше и меньше. Потом вы можете контролировать смерть. Если вы не соблюдаете ни одного закона кармы и говорите, что будете контролировать смерть, что пойдете в чистую землю – это детская игра в шахматы. Если вы совершили неправильный дебют и делаете все, что придет вам на ум, везде прыгаете, у вас нет цели, как можно выиграть? Ваша жизненная шахматная игра такая – правильного дебюта нет, что придет в голову, то и делаете, у вас нет плана, как вы будете поступать каждый день. Вы открываете утром глаза и делаете все, что приходит вам в голову, едете туда, куда захотели, потом слушаете другого человека, и меняете свой план, отказываетесь от старого плана. Если за день вы меняете свое мнение сто раз, то, как можно контролировать такой ум? Вы не можете контролировать даже эту жизнь, как тогда вы сможете контролировать следующую жизнь?

Вернемся к теме. Тема простираций объясняется в пяти главах. Вы визуализируете себя Ямантакой, в каждой поре своего тела визуализируете Ямантаку, и вы все вместе делаете простирания. Это визуализация, которая относится к вашей стороне, как вы себя визуализируете. Далее в тексте «Лама чодпа» объясняется, как вы визуализируете объект – Поле заслуг, которое располагается перед вами. Если вы делаете простирания, визуализируя себя Ямантакой, вокруг себя также бесчисленное множество Ямантак и в каждой поре вашего тела по Ямантаке, и вы все вместе делаете простирания, то в этом случае вы накопите невероятно большие заслуги. Это с точки зрения визуализации себя правильным образом.

Далее речь идет о правильных простирациях с точки зрения визуализации объекта – Поля заслуг перед вами. Различают пять разных способов визуализации объекта при выполнении простираций. В первую очередь вы визуализируете главный объект Поля заслуг – вашего Духовного Наставника как Самбхогакаю и делаете простирания перед ним. Это я вам уже объяснял. Далее вы визуализируете своего Духовного Наставника как Нирманакаю и делаете простирания. Третье, вы визуализируете своего Духовного Наставника как Дхармакаю и совершаете простирания. Это тоже я вам уже объяснил. Четвертое, вы визуализируете Духовного Наставника как воплощение всех божеств и совершаете простирания. Вы визуализируете ум Духовного Наставника как Будду, речь Духовного Наставника как Дхарму и обычную форму тела вашего Духовного Наставника визуализируете как Сангху. Таким образом, Духовный Наставник является воплощением Трех Драгоценностей.

Все Будды и божества пребывают в теле вашего Духовного Наставника. Все божества эмануруются из сердца вашего Духовного Наставника. Думайте таким образом и совершайте простирания. Таким образом, Духовный Наставник является воплощением всех Будд и всех божеств. Произносите слова, которые написаны в «Ламе чодпе» и совершайте вместе с ними простирания: «По природе единые со всеми Буддами, Наставники всех существ, включая богов, источники восьмидесяти четырех тысяч чистых Дхарм, вы сияете посреди собрания святых. Вам, благодетельным Гуру, поклоняюсь!» Здесь вы созерцаете Учителя как воплощение всех божеств, как источник всего учения, источник восьмидесяти четырех тысяч томов учений Будды, того, кто пребывает среди арьев и высших существ: «Перед вами, Духовный Наставник, я выполняю простирания».

Пятое, вы выполняете простирания перед Духовным Наставником, созерцая его как источник эманаций всех божеств. Когда вы призываете божеств, вам нужно призывать их из сердца вашего Духовного Наставника. Когда вы призываете существ мудрости, то

призывайте их из их природных обитателей, что касается духовной обители, то это резиденция вашего Духовного Наставника, сердце вашего Духовного Наставника, вы призываєте божеств оттуда, и оттуда они эмануруются и являются перед вами. Не думайте, что вы призываєте существ мудрости из их природных обитателей, из какой-то чистой земли, это не так. Вы призываєте их из сердца вашего Духовного Наставника. В моем случае, когда я призываю божеств, то всегда стараюсь узнать, где пребывает Его Святейшество Далай-лама, из этого места, из его сердца я призываю существ мудрости, божеств. Созерцайте, что все божества, все защитники Дхармы, все даки и дакини являются эманациями Духовного Наставника, исходят из сердца Духовного Наставника и растворяются обратно в сердце Духовного Наставника. Все объекты Поля заслуг, которые являются объектами простираций, также являются эманациями Духовного Наставника. «Гуру трех времен и десяти сторон света, Трех Высшим Драгоценностям и всем достойным почитания с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я поклоняюсь в формах бесчисленных, как частицы вселенной», – эти слова вам нужно помнить наизусть.

Все объекты простираения, все объекты прибежища эмануруются из сердца Духовного Наставника, он является главным источником эманаций. С сильной верой, с вознесением океана хвалы и в соответствии с бесчисленным количеством частичек тела, – совершайте простираения с такой визуализацией. Эти слова вам нужно помнить наизусть. Каждый раз, когда вы совершаете простираения, произносите эти слова, – это очень большие заслуги. Тогда постепенно вы сможете обрести контроль над своей жизнью. В настоящий момент у нас нет никакого контроля над нашей жизнью. Мы все время думаем, что где-то снаружи произойдет какое-то чудо, и наша жизнь станет счастливой, но это неправильно. Мы также думаем, что если начитаем какое-то количество мантр, то божества щелкнут пальцами, подарят нам сиддхи, и наша жизнь станет счастливой. То есть мы ждем, что кто-то снаружи сделает что-то для нас, но это неправильно. Вам нужно создавать главную причину, а они помогут вам с созданием условий. С того момента, как вы создадите главную причину, они всегда будут готовы создавать условия для вас. Множество божеств постоянно помогают живым существам, но все не могут получить помощь не потому, что божество решает кому-то помогать, а кому-то не помогать. Божества готовы помогать всем и всегда. Мы внутри со своей стороны не создаем причины, поэтому они ничего не могут сделать. Когда солнце светит, у него нет мысли где-то светить, а где-то не светить. Окна дома, направленные на восток, получают солнечный свет. Дом, окна которого направлены на запад, не получает солнечного света. Это не потому, что солнце не заботится, у солнца нет мотивации. Божества как солнце, они всегда и всех любят.

С нашей стороны окна не направлены на восток, поэтому мы не получаем достаточно солнца. Поэтому нужно поменять ум со своей стороны. Мы находимся в сансаре потому, что думаем, что в сансаре есть объекты счастья. Вы строите хитрые комбинации для достижения счастья, но вы располагаете свои окна на западе, поэтому у вас всегда холодно. Поэтому вам нужно менять ум. Вам нужно сделать окна на востоке, где солнце сияет. Если вы решаете с самого начала соблюдать закон кармы, тем самым вы располагаете окна на востоке. Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Санхге, создаете позитивную карму, ваши окна освещаются солнцем с востока. В ваш дом через окна попадает свет благословения будд и божеств.

С этого момента поменяйте направление, в котором расположены ваши окна и двери, сделайте так, чтобы они выходили в сторону солнца. В настоящий момент ваш дом похож на маленький европейский дом, который очень легко перемещать на машине в разные стороны. Когда вы приходите сюда, то ваши двери направлены в сторону солнца, на вас немного падает солнечный свет. Когда вы уходите отсюда, то ваш дом поворачивается в обратную, привычную сторону севера и вы вновь идете за радугой. Вы бежите за радугой, но ничего не

получаете. Сделайте так, чтобы дом вашего ума стоял прочно и всегда двигался в направлении востока. Сохранение направления – это очень важно.