

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Одной лишь мотивации о здоровье вашего ума недостаточно. Вам необходима мотивация, связанная с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Как вы сами хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, так же пожелайте и всем живым существам: пусть они обретут безупречно здоровый ум. И тогда они по-настоящему будут счастливы жизнь за жизнью. Как вы желаете себе освободиться от всепроникающего страдания и его причин – омрачений, так же пожелайте и всем живым существам свободы от всепроникающего страдания и его причин – омрачений. Пусть живые существа не рождаются под контролем омрачений, пусть они обладают полным, безупречным контролем над смертью и перерождениями, и пусть они будут счастливы жизнь за жизнью. Думайте так, и с такой мотивацией получите учение.

Сегодня я дам вам сущностные наставления о том, как медитировать на преданность Учителю. В текстах такие наставления найти очень трудно, поскольку они передаются по линии преемственности из уст в ухо. Сущностные наставления следует давать на основе подробного получения учения по преданности Учителю. Как, например, если человек уже до какой-то степени владеет навыками работы с компьютером, знает, как программировать, то в этом случае если к нему придет опытный мастер, то он может дать ему сущностные наставления в отношении того, как быстрее добиться прогресса. Он даст вам несколько таких наставлений, основанных на собственном опыте, которых вы не найдете в текстах. И благодаря им вы сразу же добьетесь высокого прогресса в программировании. А если он будет давать такие наставления тем людям, которые вообще не имеют основы, то они останутся для этих людей просто пустыми словами.

Поэтому в прошлом учителя передавали сущностные наставления тем ученикам, которые уже обладали определенным фундаментом, имели опыт медитации. Вам нужно понимать, что если вы рассматриваете тему со всех точек зрения, если вы рассматриваете Ламрим с разных точек зрения, обретаєте общее представление о Ламрime, тогда вы сможете получить сущностные наставления. Например, что касается учения по теме преданности Учителю, то эта тема объясняется в Ламрime в двух главах. Первая – для развития убежденности, здесь объясняется, каким образом развивать преданность Учителю. Вторая – как это все представить в сжатой форме и непосредственно медитировать на преданность Учителю. Вторая глава – это наставления, каким образом медитировать, и для этого вам уже нужно получить подробные наставления по преданности Учителю.

Первая глава – для того, чтобы развить убежденность в преданности Учителю, в ней даются подробные наставления в шести подзаголовках. Первый – объект опоры Духовный Наставник, его качества. Второй – качества того ученика, который собирается положиться на Духовного Наставника. Третий – как умственно полагаться на Духовного Наставника. Четвертый – как физически полагаться на Духовного Наставника. Пятый – преимущества преданности Учителю. Шестой – ущерб от нарушения преданности Учителю.

Здесь для развития убежденности эта тема преимуществ от вверения себя Учителю и ущерба от нарушения преданности рассматривается в конце. Но когда вы медитируете, эти темы вам нужно рассмотреть в самом начале.

Теперь, что касается качеств духовного наставника, то первое – это десять качеств духовного наставника. В Ламрime говорится, что это очень важно. Не нужно принимать какого-либо духовного наставника сразу же, без исследования. Как в случае с Тилопой и Наропой. В этом случае имело место длительное изучение, со стороны учителя – изучение ученика, а со стороны ученика – изучение учителя. В действительности это очень хорошо, но если мы очень долго занимаемся исследованием, то не останется времени на практику, поэтому в наши дни это может быть не очень практично. Если бы в нашем случае я

исследовал вас двенадцать лет, и вы бы меня исследовали двенадцать лет, тогда не осталось бы времени на передачу учения. Если бы только спустя двенадцать лет я сказал вам: «Хорошо, теперь я принимаю вас, как ученика» или вы меня приняли бы как учителя, то к этому моменту вы бы уже умерли.

Это просто пример. Вам нужно понимать, какой смысл у этого примера. Он заключается в том, что даже если у вас на исследование учителя уходит двенадцать лет, то это стоит того, поскольку есть очень большая опасность допустить ошибку в выборе учителя. Вам нужно также понимать, что если вы выбрали первого духовного наставника, то далее исследуете второго и третьего двенадцать лет – тогда это нормально. Один врач у вас уже есть, и он о вас заботится. А если профессионализма первого учителя не хватает, тогда можно полагаться на второго и третьего. Это очень хороший пример. Потому Дромтонпа говорил: «Не имейте слишком много учителей, иначе это вас запутает». Также вам нужно понимать, что если бы существовало очень много подлинных учителей, тогда разницы бы не было. Но в наши дни подлинных учителя – это большая редкость. Например, один учитель скажет вам отправляться на восток, а другой скажет отправляться на запад. А у вас только одно тело, что же вы сделаете? Совет Дромтонпы в наши дни очень полезен. Не имейте слишком много учителей. Но если у вас появился один учитель, то развейте к нему нерушимую преданность.

Я также могу сказать, исходя из собственного опыта, что я вижу по своим ученикам. Если у ученика не слишком много учителей – один или два, то прогресса эти ученики добиваются очень быстро. А у некоторых других учеников бывает, что учителей очень много, но даже по их лицам я вижу, что они несчастливы. У них внутри конфликт, нет такого определенного решения, что же им делать. В медицине говорят, что если у вас один доктор, то это поможет вашему здоровью, а если докторов много, то это может, наоборот, навредить. Вашему здоровью будет только хуже. Они будут рекомендовать вам разные лекарства. Вы будете все их принимать, и влияние на здоровье вашего тела будет странным.

Итак, вам нужно знать, каковы десять качеств духовного наставника. Сейчас я не буду объяснять все это во всех подробностях, поскольку не останется времени на сущностные наставления. Эти объяснения даются в Ламрине, вы можете прочитать их, и поймете, каковы десять качеств духовного наставника. Если у духовного наставника нет всех десяти качеств, то, как минимум, ему необходимо первое качество, которое называется укрощенность. Здесь имеется в виду, что посредством практики нравственности укрощено поведение его тела, речи и ума. Если поведение тела, речи и ума учителя хуже, чем у мирских людей, то надо быть осторожным. Поведение тела, речи и ума учителя должно быть лучше, чем у вас. Если он во имя Дхармы ведет себя неправильно, тогда надо быть осторожным. Не нужно думать, что это практик тантры, поскольку даже если духовный наставник по-настоящему практикует тантру, в любом случае он должен эту практику выполнять скрыто, втайне, а внешне придерживаться высокой нравственности, этики. Монах духовный наставник или не монах – значения не имеет, в любом случае он должен соблюдать высокую этику, нравственность. Это очень важно. Например, Миларепа не был монахом, но его отличала высокая этика. Дромтонпа тоже не был монахом, но ему также присуща высокая этика. Они не носили монашеских одежд, но внутри были чище, чем многие монахи. Панчен-лама тоже не монах, но внутри очень чистый. Вот такой нужен учитель. Даже не монах, но с очень высокой этикой.

В наши дни многие учителя во имя тантры ведут себя нехорошо, как-то дурно себя ведут. И это неправильно, поскольку это приведет к упадку учения. Это слова Его Святейшества Далай-ламы, и я повторяю их. Далай-лама говорит, что очень важно, чтобы у духовного наставника было хорошее поведение. Он должен быть примером для ученика. Даже если у

него есть какие-то слабые стороны, он должен признавать их, говорить: «Да, это мои ошибки. Я постараюсь уменьшить их». При этом он не должен говорить, что это его какое-то необычное поведение, которое выходит за рамки вашего понимания. Это плохо.

Итак, это первый момент. Когда благодаря практике нравственности укрощено поведение тела, речи и ума – это первое качество духовного наставника. Когда наставник пьет водку, курит, имеет много женщин, говорит, что это его тантрические супруги – это очень неправильно. Если у тебя есть девушки, скажи: «Это моя слабая сторона. У кого нет слабых сторон? Это неправильно, это не тантрическая практика. Это мое слабое место, но я буду стараться избавляться от привязанности». Вам очень важно понимать эти вещи, и тогда вы в чистоте сохраните буддийское учение.

Второе качество. Здесь говорится, что посредством медитации и посредством развития однонаправленной концентрации ум учителя должен быть умиротворен. Под умиротворением подразумевается, что омрачений должно становиться меньше, и также меньше отвлечений. Если у духовного наставника много концепций, много подозрительности, то это не подлинный духовный наставник. Духовный наставник должен быть спокойным, умиротворенным, без каких-либо умственных отвлечений, блужданий. Это сразу понятно. Если духовный наставник слишком много говорит, рот не может закрыть, сразу понятно, что его ум слишком много отвлекается. Подлинный учитель говорит спокойно, много не говорит, чуть-чуть шутит, бесполезных слов не говорит – так ведет себя мой Учитель Пананг Римпоче. Немного шутит, разговаривает, но чего-то лишнего, что приносит омрачения, никогда не говорит. Он всегда спокоен и счастлив, ни про кого не говорит: «Они такие-сякие. Нам нужно защищать нашу группу. Нам нужно им ответить». Вот из-за этого идет дисгармония. Учитель должен говорить: «Даже если они сделали плохо – ничего страшного. Нужно терпение. У нас нет внешних врагов. Все враги внутри».

Если вы не практикуете искренне, если очень сильно привязаны к славе, к богатству, тогда во имя религии вы будете совершать очень много неправильных действий, которые разрушат религию. И ваш центр станет местом для заработка денег – вот это очень опасно. Я этого не хочу. Наш буддийский центр в Уфе и также все мои буддийские центры не должны становиться бизнес-домами. Они не должны стремиться заработать деньги. Мне ни копейки денег не нужно. Председателю – это нельзя. Это чисто для блага людей. Сейчас смотрите – буддийский центр или христианский храм – все это стало как источник денег. Это как магазин. Это позор. Из-за этого все проблемы.

Итак, духовный наставник должен ясно говорить о том, что духовный центр должен быть чистым источником счастья, источником мудрости. Он не должен быть как магазин для заработка денег. Это очень важно. И если он так говорит, то это признак того, что в его уме не очень много концептуальных мыслей. Потому что вы не можете напрямую увидеть качества его ума, но вы можете понять эти качества по его словам. Меня уже поздно проверять, даже если я плохо что-то сделаю. Но если вы встретите нового учителя, который будет говорить вам: «Ты – мой самый близкий ученик, не ходи к другим учителям, там слишком много неправильных людей» и тому подобное, если он будет говорить так много странных вещей, значит, его ум слишком много отвлекается, концентрации нет. Его ум не умиротворен. То есть, у него нет такого качества, которое объясняется в Ламриме. В этом случае скажите «до свидания» и держитесь от него на расстоянии. Если кто-то говорит: «Ваш первый учитель нехороший, я лучше», – сразу говорите: «А, понятно, спасибо большое», – и уходите.

Подлинный духовный наставник никогда не скажет, что ваш первый учитель плохой и к нему не нужно ходить. Он скажет наоборот, что первый духовный наставник дал вам

наставления, был очень добр к вам, и ваша преданность к первому учителю должна быть сильнее, чем к другим учителям, сильнее, чем ко мне. Тогда это настоящий учитель. Раньше в Тибете учителя говорили: «Ваш учитель правильно сказал. Вы должны уважать своего первого учителя. Это как первый этаж. Он должен быть крепким. Тогда можно второй этаж строить. Если вы разрушите первый этаж, то построить на нем второй этаж невозможно». В этом случае у учителя есть это качество, которое упоминается в Ламриме.

Далее третье качество. Посредством практики випашьяны ум учителя полностью освободился от омрачений, либо он применяет противоядия от омрачений. Вот эти три качества очень важны.

Далее в дополнение к этим трем качествам он должен быть очень добрым, должен давать учение только ради вашего блага. Даже если он вас ругает, это только для вашего блага, счастья. Доброта очень важна. Не только доброта, также его знания должны сильно превосходить ваши знания, иначе, чему вы сможете у него научиться? Если присутствуют эти пять качеств, то стоит принять такого духовного наставника, даже если у него нет всех десяти качеств.

Теперь качества ученика. Первое – очень важно, чтобы ученик был непредвзятым, его ум должен быть непредвзятым. Он должен быть всегда готов обнаружить истину. Для него самое главное – это истина, а не догма. Истина важнее. Это самое главное качество ученика. Когда я слушаю такого ученика, я думаю, как это хорошо. Учитель говорил мне, что мой ум должен быть открыт. То есть вам не нужно надевать на себя шапку буддиста и говорить: «Я буддист», а вам нужно просто как человеку исследовать истину. Если вы будете носить на себе такую шапку буддизма, то вы не сможете очень ясно разглядеть истину. Поэтому непредвзятый ум – это первое очень важное качество ученика.

Второе – это искренний ум, то есть вы получаете учение, потому что искренне хотите практиковать его. Далее – вера в Дхарму, сострадание. Все эти качества объясняются в Ламриме. Вот это самый важный момент. Если нет даже малейшей капли сострадания, то это очень опасно. Какой-то уровень сострадания очень важен.

Что касается того, как полагаться на Учителя умственно, как полагаться физически на уровне тела, то это я вам подробно объясню в разделе, посвященном тому, как медитировать. Также подробно рассматриваются преимущества и ущерб. И это тоже мы рассмотрим в рамках темы медитации. Эти подробные наставления даются для развития убежденности, а далее – вторая глава: каким образом развивать преданность Учителю. В Ламриме все эти наставления излагаются во всех деталях. И очень важно прочитать этот текст, потому что, чем больше у вас будет материала по этой теме, тем более эффективно у вас будет проходить медитация. Во время медитации вам нужно медитировать на все эти положения в сжатой форме, поэтому вам важно обладать богатым материалом, чтобы быстрее порождалась убежденность. Если сравнивать тех, кто обладает подробными наставлениями Ламрима по преданности Учителю, и тех, кто не обладает такими наставлениями, знает тему лишь в общем, то когда они начнут медитировать, между ними будет очень большая разница. Если человек обладает не только знанием Ламрима, но также таких текстов как «Абхисамаяаланкара», «Мадхьямакааватара», «Праманаваггтика», то в этом случае их медитация будет проходить еще более эффективно. Когда ученик будет рассматривать каждый из пунктов, у него будет порождаться очень сильная убежденность.

Вот вы, например, обладаете очень подробной информацией касательно того, почему Земля круглая. Даже хотя вы видите плоскую землю, но, тем не менее, рассматривая этот вопрос с разных точек зрения – с точки зрения восхода солнца, заката и так далее – вы приводите

множество разных доводов и легко приходите к убежденности в том, что Земля круглая. Вы на сто процентов знаете, что Земля круглая, и другое невозможно. Если у человека очень мало информации о нашем мире, и я скажу ему, что Земля круглая, то он будет как-то обдумывать эту тему, медитировать, но у него появится очень много сомнений: «Если Земля круглая, почему люди, которые находятся внизу, не падают?» У него будет много подобных сомнений, поэтому эффекта в его медитации не будет.

Точно также, когда вы не обладаете подробным материалом и начинаете медитировать, то в этом случае у вас в уме начинают возникать противоречия: «Как же это возможно, как же возможно то». Очень много сомнений. Если вы не медитируете эффективно, то в этом случае сомнений тоже не будет. Но если вы эффективно проводите медитацию, анализируете, то обязательно у вас появятся такие противоречия. Если вы все знаете очень ясно, у вас есть ответ на любой вопрос, тогда на сто процентов у вас породится убежденность. Поэтому подробные наставления очень важны для того, чтобы медитировать по сущностным наставлениям.

Первое сущностное наставление заключается в том, что для того чтобы у вас с силой порождалась убежденность, очень важно обладать подробным материалом по этой теме. Лама Цонкапа в Ламриме говорит, что если примутся медитировать два человека, один из которых обладает очень подробным, очень богатым материалом, а другой не имеет таких хороших знаний, то в медитации между ними будет очень большая разница. Это очень важное сущностное наставление. Благодаря нему вы понимаете, что духовное знание очень важно. Некоторые тибетские мастера говорят, что интеллектуальная информация не нужна, просто медитируйте. Но это очень опасно. Это неправильно. Если это так просто, зачем Будда дал восемьдесят четыре тысячи томов учения? Почему тогда Будда тоже не сказал, что все – медитация, и больше ничего не надо? Некоторые тибетские ламы говорят: «Медитация подобна езде на велосипеде – зачем учиться теории? Просто садитесь и ездите». Но велосипед и медитация – это совсем разные вещи. Если вы хотите вести автомобиль, то вам нужно знать правила. Зеленый светофор, красный светофор – если вы этого не знаете, то будет авария. Поэтому без обучения права не дают. Медитация еще труднее, чем это. Поэтому аналогия с велосипедом не подходит.

Теоретические знания очень важны для практики. Если вы учите тому, как ездить верхом на лошади, в одном месте, а на самом деле садитесь на лошадь в другом месте, то это неправильно. Вам нужно учиться тому, как ездить верхом, в том же месте, где вы будете ездить верхом. Где вы учите, там вам и нужно ездить. Тогда вы будете первым. Не должно быть так, что учение теории и учение реализации существуют отдельно друг от друга. Учение теории вам необходимо для реализации. Поэтому Васубандху говорил: «Что касается учения Будды, то различают два вида учения: учение теории и учение реализации. Теоретическое учение предназначено для учения реализации». Не нужно видеть каких-либо противоречий между слушанием учения и медитацией на это учение.

Теперь – медитация по сущностным наставлениям. Она рассматривается во второй главе, посвященной тому, как медитировать в краткой форме. Это объясняется в двух главах: подготовительные практики и сама медитация на преданность Учителю. Что касается подготовки, то в Ламриме объясняются шесть подготовительных практик. Эти шесть подготовительных практик готовят наш ум к духовным реализациям. И эти шесть подготовительных практик главным образом предназначены для накопления больших заслуг и очищения негативной кармы. Они готовят нас к медитации. Среди шести подготовительных практик первая – это уборка в помещении, установка алтаря. Это первая подготовка.

Вторая – это когда вы без загрязнений расставляете подношения и правильно садитесь на сиденье для медитации в позу Вайрочаны. В Ламриме подробно объясняется, как правильно расставлять подношения, каковы преимущества правильного расставления подношений. Это также не должны быть загрязненные подношения. Они должны исходить из чистого источника. Если вы, например, делаете подношение, обманывая кого-то, убивая кого-нибудь, то это неправильное подношение. Если вы делаете даже маленькое подношение, в этом нет ничего дурного, но оно должно быть сделано с чистой мотивацией, и источник тоже должен быть чистым. Поэтому в буддизме огромные подношения – это не главное. Главное – чистые подношения. Буддам и божествам не нужны огромные подношения, им нужны подношения от всего сердца, чистые подношения. Даже просто стакан воды. В буддизме подношение в виде стакана воды – это хорошо, потому, что он не добыт за счет обмана людей. Большие деньги могут быть загрязнены. А стакан воды из крана налил – никому не навредил, никого не обманул. Это можно – поднести стакан воды.

Атиша очень высоко восхвалял подношение семи чашечек с водой. С мыслями о том, что это нектар, вы расставляете эти подношения на алтаре, подносите Буддам и так далее. Если у вас нет буддийских традиционных чашечек, то вы можете просто купить на рынке набор из красивых чашечек, и каждое утро наливать в них воду, расставлять эти семь чашечек на алтаре. И когда вы это делаете, то произносите ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, и думайте, что это невероятное количество нектара, которое вы подносите Буддам, и этим вы накапливаете очень большие заслуги. Сейчас есть много красивых круглых чашечек, в Китае такие делают, на них восемь знаков. Или вы можете купить хрустальные чашечки, они очень красивые. В них вы будете делать подношение, и дома тоже будет красиво. Хрусталь – это очень хорошо. Но если нет возможности купить хрустальные чашечки, то можно использовать любые другие чашечки, не обязательно красивые. Буддам все равно. Но у вас бывает так, что вы, например, увидите красивую чашку и подумаете: «О, какая красивая чашка! Я хочу купить ее». Так же, как вам очень понравилась чашка, и вы думаете, что из такой чашки вы хотите пить чай, вот также вы можете увидеть красивые чашечки и подумать: «Ой, какие красивые чашечки, я хочу из них делать подношение Буддам!» Делайте подношения из тех чашечек, которые вам понравились. Каждое утро делайте подношения. Это очень большие заслуги. Поэтому не игнорируйте выполнение подношений.

Дромтонпа давал такое сущностное наставление своему ученику. Один из учеников Дромтонпы мог даже в течение недели пребывать в однонаправленном сосредоточении. Однажды неожиданно в его комнату вошел Дромтонпа. Дромтонпа взглянул на алтарь – там не было подношений. Он спросил, почему на алтаре нет подношений. Учитель спросил так из доброты. Вот такого Учителя вам надо. Он ругает ради блага ученика: «Почему на алтаре нет подношений?!» Вот такой Учитель вам нужен. Вам не нужен Учитель, который, если вы даете ему подношения, говорит: «Как хорошо. Делай, что угодно». Ругать вас надо. Ученик сказал Дромтонпе: «Я большую часть времени нахожусь в медитации». Он сказал правду: «Я могу находиться в концентрации целую неделю. Поэтому у меня нет времени делать подношения». Но Дромтонпа отругал его за это: «У нашего Духовного Наставника Атиши концентрация была в миллион раз лучше, чем твоя. Но у него всегда было время на то, чтобы сделать поношения. А ты впадаешь в крайность». Когда нет Учителя, можно легко впасть в крайность. Когда у вас чуть-чуть улучшается концентрация, вы думаете, что все, подношения не надо делать, мантры читать не надо. В наше время часто дают такое учение: «Ничего не надо, только медитируйте на ясный свет. Подношения, мантры – это все не нужно». Вот это яд. Дромтонпа говорил: «У нашего Учителя Атиши была очень высокая концентрация, у него была реализация ясного света. Но все равно он каждое утро делал огромные подношения. Делал подношения светильников».

Поэтому Дромтонпа говорил: «Не игнорируйте накопление больших заслуг, поскольку без больших заслуг более высокие реализации недостижимы». Чтобы достичь более высоких реализаций, вам необходимы большие заслуги. И это как благоприятное условие для достижения более высоких реализаций. Также, чтобы достичь более высоких реализаций, нужно больше очищать негативную карму. И это как устранение препятствий и создание благоприятных условий для реализаций.

Для духовной медитации очень важны два сущностных наставления. Это то, что относится к устранению препятствий для достижения более высоких реализаций и созданию благоприятных условий для достижения реализаций. Есть разные уровни устранения препятствий и создания благоприятных условий. Если вы знаете все эти уровни, то, что касается достижения реализаций, вас никто не сможет остановить. Даже если вы скажете: «Я не хочу реализаций», они все равно возникнут. Вы будете говорить: «Мне не надо реализаций. Пусть лучше живые существа их достигают. Они так страдают. Пусть они достигнут реализаций. Я самый последний». Но у вас нет выбора – вы завтра утром получите реализации. Если вы не создали полную причину и говорите: «Цветок, пожалуйста, расти!» – он не будет расти. А если вы создали полные условия и причины для роста цветка, то даже если вы будете говорить: «Не расти здесь, расти вон там», – он все равно вырастет у вас.

Итак, это очень важное сущностное наставление. Вам нужно помнить его. В будущем, когда вы будете медитировать, будут существовать очень тонкие методы устранения препятствий и тонкие методы создания благоприятных условий, которые вам нужно будет напрямую получать от живого Духовного Наставника. Если вы медитируете и не достигаете прогресса, то это означает, что вы допускаете ошибку в устранении тонких препятствий и ошибку с созданием тонких причин для достижения реализаций. Как только вы получите нужные наставления, вы моментально достигнете реализаций. Но такие наставления не даются до тех пор, пока вы не начнете медитировать. Это наставления очень тонкого уровня.

Поэтому шесть подготовительных практик, которые объясняются в Ламирме, очень важны. Вам нужно прочитать, что они собой представляют, поскольку теперь вы уже знаете, какова их цель.

Далее, третье – это визуализация Поля заслуг. Если вы делаете практику Лама Чодпа, то в нее уже все это входит – все шесть подготовительных практик. Вы визуализируете Поле заслуг, выполняете подношения, подношение мандалы, молитвенно обращаетесь к Духовному Наставнику и так далее. Там это все вы продельваете даже еще более подробно. Порождаете правильную мотивацию. Далее в Лама Чодпа также есть такие уникальные наставления, которые происходят из тантры. Это связано с тем, что вы визуализируете себя божеством. Также вы выполняете уникальные, очень обширные подношения. Эти наставления излагаются в тантрах. Это то, что не объясняется в Ламрме. И вы визуализируете не только Поле заслуг. Вы также визуализируете мандалу тела Духовного Наставника. И это тоже в Ламрме не объясняется. Поэтому в тексте Лама Чодпа излагается очень много уникальных наставлений, которых вы не найдёте в Ламрме, поскольку Ламрим – это уровень сутры, для тех, кто не получал тантрических посвящений.

Поэтому в будущем вам нужно получить подробные наставления по необычной Гуру-йоге «Лама Чодпа». Может быть, однажды я начну передавать эти наставления на Байкале. И тогда вы станете по-настоящему профессиональными практиками. Наставления по тексту Лама Чодпа я давал и в Бурятии и в Москве. Это наставления по необычной Гуру-йоге, которая является союзом блаженства и пустоты. Вы можете найти эти наставления на сайте и послушать их. Но если вы получите их напрямую от Духовного Наставника, то это будет

гораздо более эффективно. Если просто послушать эти наставления в интернете, то там теряется очень много существенных моментов. Что касается учений такого высокого уровня, то одни лишь слова не могут передать всего смысла. Те люди, которые анализируют слова, говорят о том, что наши слова выражают лишь сорок процентов смысла. Далее, когда люди слушают эти слова, они как-то по-своему интерпретируют их. Поэтому если вы просто послушаете то, что я говорю, через интернет, то это опасно, поскольку может быть так, что вы поймёте смысл только на двадцать-двадцать пять процентов, а остальное будет вашей собственной интерпретацией.

Итак, учёные говорят о том, что слова передают сорок процентов смысла, а, скажем, выражение лица передаёт больше информации. Живое присутствие Учителя, особые вибрации также передают ещё больше информации. Это называется благословением. Это правда. Сейчас я даю вам учение, вы здесь сидите. Для вас это другое, совсем другое. Потому что я с вами присутствую, мое тело, мои эмоции передаются вам, даже моих слов недостаточно. Вы больше понимаете внутри. По интернету вы смотрите и думаете: «Что за ерунду говорит геше Тинлей», – потому что вы не чувствуете то, что я чувствую внутри. Потом вы говорите: «Ай, я выключу».

Поэтому получать живое учение от Духовного Наставника – это очень и очень важно. Тилопа не очень много говорил с Наропой. Но благодаря его присутствию, благодаря выражению его лица, особым вибрациям, которые от него исходили, он давал очень много наставлений Наропе. Поэтому, что касается присутствия Духовного Наставника, если у вас есть сильная вера в Духовного Наставника, то вы получите просто невероятные наставления. Ваша вера в Духовного Наставника играет очень большую роль. Если у вас будет сильная вера в меня, то в этом случае, даже если я глупый человек, вы получите особые наставления. Сейчас я приведу вам один пример. Вот это – существенные наставления. Если я сегодня не закончу тему – это не страшно. Я хотел бы, чтобы сегодня вы получили определённые существенные наставления, которые бы открыли ваш ум. Если говорить детально, то конца не будет. Но если мы не закончим – ничего страшного.

Однажды во времена Будды одного монаха пригласили в дом. И когда он пришёл в этот дом, ему сделали подношения и обратились с просьбой. В то время не было традиции просить монахов помолиться. Когда монахов приглашали домой, то обращались к ним с такой просьбой: «Вы являетесь учеником Будды и почерпнули очень много мудрости у Будды. Пожалуйста, поделитесь этой мудростью с нами». И когда к этому монаху обратились с такой просьбой, он подумал: «У меня нет никаких знаний Дхармы. Меня искренне просят, а мне нечем поделиться с ними. У меня нет такой мудрости, которой я мог бы поделиться. Как жалко». И он почувствовал, что неведение – это страдание. Он увидел, что у него есть неведение, и из-за этого неведения так много проблем. И он сказал: «Неведение – это страдание». Он просто выразил свои чувства. Люди, которые сидели там, слушали его с сильной верой, считая его представителем Будды. И поскольку их вера была нерушима, то через этого монаха Будда благословил их, и они получили очень глубокое учение.

Когда у вашего Учителя нет многих знаний, но у вас есть сильная вера в него, то все Будды меня благословят, и через меня вы получите невероятное учение. Поэтому вера со стороны учеников играет очень важную роль. Итак, это очень важно, если вы уже приняли Духовного Наставника, то смотрите на него только с позитивной стороны, и для вас это будет невероятное благо.

Далее по тексту Лама Чодпа вы совершаете подношения и так далее. И когда доходите до этапа аналитических медитаций, после четырёх посвящений вы приступаете к медитации по Ламриму. Когда вы произносите слова касательно преданности Учителю, что корень всех



реализаций – это преданность Учителю, и так далее, в этот момент займитесь аналитической медитацией. Итак, всю подготовку вы уже провели, и вот в этот момент, каким образом вам необходимо выполнить аналитическую медитацию по теме преданности Учителю? У вас уже есть текст, в котором изложены сущностные наставления, которые я получил от Пананга Ринпоче, касательно того, как медитировать на преданность Учителю. Пананг Ринпоче получил эти наставления напрямую от своего Духовного Наставника – Туве Чопен Ринпоче, который был одним из величайших практиков медитации в Тибете. Я изучал множество других текстов, в которых также излагаются сущностные наставления по медитации на преданность Учителю. Но таких сущностных наставлений, которые я получил от Пананга Ринпоче, я нигде больше не мог найти. Это сущностные наставления очень высокого уровня.

Например, если вы обладаете хорошими знаниями в области компьютеров, то можете сказать, что какой-то определённый компьютер очень высокого уровня. Другие компьютеры тоже хорошие, но что касается этого компьютера, то хотя он очень маленький, компактный, как Apple, но очень хороший. Тут я могу сказать, что касается сущностных наставлений, то те наставления, которые я получал от Пананга Ринпоче, от Его Святейшества Далай-ламы, они просто невероятны. Я читал ньиigmaпинский Ламрим, сакияпинский, кагьюпинский, но тот, который исходит от ламы Цонкапы, имеет невероятные сущностные инструкции. Я говорю не как фанатик, я говорю о реальности. Если бы я был фанатиком, то мой отец принадлежал линии Кагью, и я тоже должен был бы принадлежать линии Кагью. Я был бы тогда фанатиком школы Кагью и придерживался бы только её. Я могу сказать, что я очень высоко ценю Марпу, Миларепу, у меня есть невероятная вера в Миларепу. Но Миларепа не очень много написал текстов. И его наставления, которые он передавал, тоже постепенно исчезли, их не сохранили, как полагается. Это правда. Учение ламы Цонкапы представляет собой чистое золото. В нём нет никаких добавок, примесей. И его удалось сохранить во всей чистоте во многом благодаря Кхедрубу Ринпоче, который говорил о том, что для сохранения учения ламы Цонкапы очень важно не исключать ни одного наставления и ничего не добавлять в него.

То, что говорил Кхедруб Ринпоче, очень важно, и он, в том числе, говорил о том, что если вы не имеете хороших знаний учения, то в этом случае лучше не передавайте учение. И с вашей стороны это будет вкладом в Дхарму. Если вы что-то говорите, то скажите: «Таково моё понимание. Оно может быть ошибочным». Очень важно, чтобы оно было основано на коренных текстах. Даже Далай-лама, когда даёт учение по теории пустоты, говорит, что это мой уровень понимания, и это не должно быть для вас окончательным заключением. К таким заключениям вам нужно приходиться на основе коренных текстов. Это очень важные моменты для сохранения таких коренных учений. Иначе духовный наставник что-нибудь скажет, ученик как-то по-своему это интерпретирует, передаст кому-то другому, а тот это по-своему интерпретирует. И таким образом учение деградирует.

Западные психологи провели такой эксперимент. Один человек что-то говорил, а все остальные слушали и записывали его слова так, как они их поняли. Потом другой человек сказал то, что он записал, а остальные слушали и опять записывали, и так сорок человек говорили и записывали. И когда посмотрели, что написал последний человек, то оказалось, что это совсем не то, что сказал первый человек, совсем другое. Это называется загрязнение. Если это общая информация, то это не имеет значения. А если речь идёт о сущностных тонких наставлениях, то это будет загрязнением, упадком.

Когда вы занимаетесь медитацией по сущностным наставлениям на преданность Учителю, то в первую очередь садитесь в правильную позу для медитации. Далее выполняйте дыхательную медитацию и обдумывайте восемь преимуществ преданности Учителю. Вы

одно за другим обдумываете все восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, и в этом случае ваш ум будет очень рад развивать преданность Учителю. Если вы будете обдумывать каждое положение, например, если я хочу за короткое время накопить очень большие заслуги и очиститься от негативной кармы, то очень важно положиться на Учителя, развить преданность Учителю. Благодаря преданности Учителю вы можете за короткое время очистить невероятную негативную карму и накопить очень большие заслуги. Вы непрерывно приближаетесь, становитесь всё ближе и ближе к состоянию будды благодаря преданности Учителю. Даже в этой жизни у вас не будет никаких препятствий, которые навредили бы вам, благодаря преданности Учителю.

Также омрачения не смогут победить вас благодаря преданности Учителю. В нашей жизни нам очень легко поддаться омрачениям, омрачения нас побеждают очень легко. Но если у вас сильна преданность Учителю, то тогда вашим омрачениям очень трудно вас победить. Это очень большая реализация, когда омрачения не могут вас победить. Это знак, что вы можете бороться с омрачениями. Без преданности Учителю вы только чуть-чуть начнёте заниматься духовной практикой – и сразу омрачения вас победят. Потом вы потеряете вдохновение, ваша духовная практика станет слабой. А потом вы даже захотите уйти отсюда. Это когда нет преданности Учителю. Когда преданность очень сильная, в любой трудной ситуации, когда придут омрачения, вы будете сильными, как в сумо. Они вас не смогут столкнуть. Вы станете очень сильными. Это всё за счёт преданности Учителю. В этом случае омрачениям будет очень трудно проявиться в вашем уме. Вы также не будете злиться. И это тоже очень хорошая защита от омрачений. Очень трудно в этом случае вас как-то огорчить. Если вы не впадаете легко в гнев, то это значит, что вас очень трудно огорчить. Тогда чаще всего вы очень счастливы. И всё это возникает благодаря преданности Учителю.

Что касается тех реализаций, которых у вас ещё нет, то благодаря преданности Учителю они порождаются очень быстро. А те реализации, которыми вы уже обладаете, возрастают у вас день ото дня. И жизнь за жизнью вы никогда не будете испытывать недостатка в подлинном духовном наставнике. Если ваш духовный наставник будет обычным человеком, как я, но вы породите чистую преданность к нему, то это будет так же, как сейчас: в настоящий момент Манджушри и Авалокитешвара входят в моё тело и дарят вам благословение. Это очень ясно отмечено в тантре Чакрасамвара: «Если у ученика есть сильная преданность духовному наставнику, то даже если его наставник – обычный человек, я, Чакрасамвара, войду в его тело, приму подношения и дарую благословение этому ученику». Это излагается в коренном тексте тантры Чакрасамвары.

Благодаря такой преданности Учителю жизнь за жизнью Манджушри и Авалокитешвара будут вашими духовными учителями. Что касается обретения связи с божествами – Манджушри, Авалокитешварой – то вы можете установить такую связь только через вашего духовного наставника. Только через духовного наставника. Без духовного наставника связь невозможна. Даже если он простой человек, через него устанавливается такая связь. Поэтому жизнь за жизнью Манджушри и Авалокитешвара будут вашими учителями. Это знать очень важно. Если вы знаете одно лишь это, то этого достаточно для того чтобы создать себе очень хорошую карьеру на будущие жизни. Жизнь за жизнью.

Если я расскажу вам, как установить связь с Владимиром Путиным, то четыре года вам будет очень хорошо. Но через четыре года Владимир Путин не будет президентом. Четыре года всё хорошо, связь есть, вы что-то просите, он подпишет. Четыре года вы будете счастливы. Но через четыре года всё закончится. Даже этому вы будете так рады. Я вам скажу этот секрет, а вы мне скажете: «Всё, никому не говорите больше, это наш секрет». Но в этом мало выгоды. А то, что я сказал вам сейчас, это очень большой секрет: как жизнь за

жизнью иметь очень сильную связь с Манджушри и Авалокитешварой. Это сегодня я вам рассказал. Это, на сто процентов, правда. Это не фантастика. Если вы хотите молока, то вы не сможете его получить из рога коровы. Это фантастика. Если вы будете доить рог коровы из жизни в жизнь, вы никогда не получите молока. Это неправильная теория. Если вы хотите молока, то доить нужно вымя коровы. И тогда вы сразу получите молоко. Если вы будете доить в неправильном месте, то у вас молока не будет. Поэтому истинное учение – это очень важно.

Поэтому иногда делайте так, что полностью всю сессию посвящайте только размышлению о преимуществах преданности Учителю. Думайте только о преимуществах. Далее следующую сессию думайте только об ущербе от нарушения преданности Учителю и развивайте убеждённость в этом. Если вы обладаете подробными наставлениями, то в этом случае, даже если вы будете обдумывать одни лишь преимущества вверения себя Духовному Наставнику, вся сессия у вас пролетит быстро, как один миг. Сначала так надо: преимущества – одна сессия, недостатки – одна сессия. Поступайте таким образом, размышляйте по частям на тему преданности Учителю. И затем, когда вы соберёте вместе все эти положения и обдумаете их за одну сессию, в этом случае у вас очень легко породится убеждённость.

А если вы не будете отдельно подробно рассматривать каждую из частей, то в этом случае у вас медитация будет «ни рыба, ни мясо». Вы просто будете произносить эти положения одно за другим, и это будет всё равно, что попугай произносит какие-то слова. Вы скажете: «Первое преимущество – приближение к состоянию будды. Далее второе преимущество...», и так далее. И это перечисление не даст вам особой пользы. Так вы произнесёте все восемь преимуществ, затем восемь ущербов от нарушения произнесёте одно за другим, далее как полагаться на Учителя на уровне ума, почему вы не можете сделать вывод, что ваш Духовный Наставник – не Будда, далее рассматриваете, почему Духовный Наставник – Будда, тоже перечисляете это одно за другим. И потом посвящение заслуг. Это «ни рыба, ни мясо».

Итак, обдумывайте восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику. И когда у вас породится сильное чувство, что благодаря вверению себя Духовному Наставнику я обрету невероятные преимущества, то далее пребывайте с этим чувством, с желанием развить чистую преданность Учителю. Вы думаете, что преданность Учителю включает в себе невероятные преимущества, я хотел бы развить очень чистую преданность Учителю. С этим чувством занимайтесь однонаправленной концентрацией.

Когда Будда рассказывал о том, как развивать однонаправленную концентрацию, он говорил о четырёх объектах медитации. Например, вы выбираете какой-то внешний объект и развиваете однонаправленную концентрацию. Или порождаете чувство любви и далее пребываете с этим чувством, и так развиваете однонаправленную концентрацию. Далее визуализируете сущностные точки в вашем теле, и на них развиваете однонаправленную концентрацию. Или выбираете в качестве объекта медитации свой ум, и на нём развиваете однонаправленную концентрацию. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, то и аналитическая медитация, и однонаправленное сосредоточение должны у вас сочетаться вместе.

И когда вы обдумаете все восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, то вы будете очень счастливы. Вы подумаете: «У меня уже есть определённая преданность Учителю. Я хотел бы сделать её ещё сильнее. Это таит в себе невероятные преимущества». С таким чувством, с желанием усилить преданность Учителю пребывайте какое-то время. Пребывайте с этим чувством. Затем оно постепенно начнёт у вас угасать. Вот так нужно медитировать. Когда чувство развили – думать не надо. Пананг Ринпоче приводит пример с

огнём. Он говорит, что когда вы разводите огонь, то если он ещё не горит слишком сильно, то вам нужно подложить туда древесины, дуть на этот огонь, чтобы он разгорелся ярче. А когда пламя уже горит очень ярко, то не трогайте его. Вот это как однонаправленная концентрация. Когда у вас уже ярко горит это пламя понимания преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, то вы думаете: «Я хотел бы сделать свою преданность ещё сильнее, поскольку это включает невероятные преимущества».

И так вы пребываете с этим чувством. Вы сохраняете это чувство, у вас из глаз потекут слёзы, и вы испытаете невероятное умиротворение на уровне ума. Это такое счастье, которое невозможно выразить словами. Далее, когда это чувство начнёт угасать, снова приступите к анализу, обдумывайте эти восемь преимуществ. Вы это продолжаете, и когда у вас уже порождается такое сильное чувство, связанное с преимуществами вверения себя Духовному Наставнику, вы переходите к следующему этапу – размышлению об ущербе от нарушения преданности.

Итак, вы обдумываете эти положения одно за другим. И далее приходите к выводу, что самая большая ошибка в вашей жизни – это нарушение преданности Учителю. И нет другой более худшей ошибки, чем эта: «Поэтому я никогда не нарушу преданность Учителю». Даже если вы убьёте архата – это не такая тяжёлая негативная карма. Она очень тяжёлая, но вы можете очистить её, и сможете достичь реализаций. Но если вы нарушите преданность Учителю, то тогда, даже если вы будете практиковать тантру, будете заниматься медитацией, с каждым мгновением вы будете всё ближе и ближе приближаться к аду. Это то, что объясняется в коренных текстах по тантре. Поэтому после нарушения преданности Учителю у вас уже не остаётся никаких надежд на достижение духовных реализаций. Всё, что вам остаётся, единственный вариант – это прийти к Духовному Наставнику и сказать: «Простите меня, пожалуйста. Я очень сожалею».

Таким образом, вы говорите: «Я никогда не нарушу преданность Учителю. И даже если немного ослушаюсь Духовного Наставника, то сразу же попрошу его простить меня». Если Учитель находится рядом с вами, то вы можете просить прощения напрямую, лично. А если его рядом нет, то вы можете подойти к его фотографии, и так попросить прощения. Даже если вы заметите какую-то малейшую ошибку в Духовном Наставнике, сразу же скажите: «Я прошу прощения. Это не моё дело». Это правда – это не ваше дело. Есть ли у Духовного Наставника недостатки – это не ваше дело. Слушайте его учение и смотрите на свои недостатки. Я не говорю, что все Учителя – Будды. Среди Учителей есть и не Будды. Я не Будда. У меня есть ошибки, но это не ваше дело. Я разберусь со своими ошибками, тут вы не беспокойтесь. Я со своими ошибками сам разберусь, а вы суйте нос в свои дела, а не в дела Учителя: «Что Учитель делает, что у него там». Это плохая привычка.

Даже ваши друзья по Дхарме, что они делают – это не ваше дело. Если Учитель далеко, а ваши друзья по Дхарме говорят: «Он такой-сякой», – так нельзя. Это не ваше дело. Когда такое видите – ругайте. Когда ваши друзья по Дхарме говорят про чьи-то ошибки, скажите: «Что ты болтаешь? Это не твоё дело. Сколько у тебя есть ошибок? Смотри на свои ошибки». Тогда среди учеников будет духовная гармония. Не только ошибки Учителя, даже ошибки ваших друзей по Дхарме, даже вашего соседа, даже человека другой религии, их ошибки – это не ваше дело. «Вот такая-то религия – такая-то», – это не ваше дело. Там есть хорошие вещи, есть и недостатки. Но вы хуже, чем они. У них может не быть знаний, а вы, сколько уже учились. Надо себя ругать. Это не ваше дело.

Итак, смотрите на себя. И если вы так поступаете, то для вас невозможно будет как-то нарушить преданность Учителю, поскольку вы не замечаете ошибок даже в окружающих вас людях. У меня есть одно такое качество. Мои друзья говорят: «Вот ты всё видишь как

хорошее». Но я считаю, что это очень хорошо. Иногда мои друзья говорят, что это неправильно, что нужно знать, когда кто-то вокруг тебя делает что-то нехорошее, нужно знать об этом. Я как шахматный игрок немного выше, чем они. Другие люди мне ничем не вредят. Мои омрачения – вот они мне вредят. Поэтому я не боюсь других людей. Даже если люди делают мне плохо, наоборот – мне будет хорошо. Когда вы знаете эту стратегию, тогда вам уже вообще не интересно, чем они занимаются, что они думают. Даже если рядом со мной злой дух – какая разница? Злой дух был моей мамой. Я искренне люблю его, и тогда этот злой дух будет моим другом, моим самым хорошим другом. Даже если рядом сидит злой дух, надо думать о его хороших качествах, уважать его. Если ему говорить: «Ты плохой, уходи. У тебя это плохо, уходи», – то в один день вы вообще один останетесь. Это неправильно.

Это моё вам сущностное наставление: смотрите только на хорошие качества других людей. Любите всех живых существ. Уважайте их. Тогда обрести уважение к Духовному Наставнику будет намного-намного легче. Если вы уважаете даже вредоносного духа, который вредит вам, то в этом случае обрести уважение к Духовному Наставнику, который указывает вам путь к освобождению, будет намного легче. Это будет легко.