

Как обычно, породите правильную мотивацию. Чтобы получить такое драгоценное Учение, вам нужно развить махаянскую мотивацию, т.е. получайте Учение с мотивацией достичь состояния Будды на благо всех живых существ.

Сейчас мы подошли к теме рассмотрения шести условий, из-за которых возникают омрачения. Если это возможно, покиньте Родину, и в этом случае, все остальные условия исчезнут у вас сами собой. Если это невозможно, то старайтесь сократить остальные пять условий. Тогда омрачений будет возникать меньше. Также я говорил вам, что если вы покинете Родину в неподходящее время, то это было бы неправильно, и вам нужно знать, когда приходит время покинуть Родину, когда вы уже полностью подготовлены. В Учении Ламы Цонкапы по Трем Основам Пути в последней строфе говорится, что когда вы очень ясно, во всех подробностях понимаете Три Основы Пути, тогда положитесь на уединенное место, отправьтесь в уединенное место и выстройте свою карьеру на будущее. Лама Цонкапа говорит, что когда у вас есть очень ясное детальное понимание Трех Основ Пути, тогда это подходящее время для того, чтобы отправиться в горы и медитировать. В противном случае, если вы пребываете в обществе, то старайтесь уменьшить пять остальных условий, из-за которых усиливаются омрачения.

Из них первое, это не смотреть на объекты, которые усиливают омрачений. Это означает не смотреть на ошибки других людей. Когда вы смотрите на недостатки других, то естественным образом у вас проявляется неуважение и негативные эмоции. Поэтому, вместо того, чтобы смотреть на недостатки других, рассматривайте собственные недостатки. Это очень благоприятное условие для уменьшения омрачений. И среди шести условий, которые Васубандху объяснял в тексте «Абхидхарма», это первое. Васубандху говорит о том, что когда у вас нет противоядия от омрачений, омрачения у вас порождаются спонтанно, и чтобы они не крепили, очень важно не встречать шесть условий.

Второе условие, это в отношении слушания. Не слушайте слухи, которые усиливают омрачения. Скажите: «Меня это не интересует, пожалуйста, не говорите об этом», т.е. о том, что усиливает омрачения. В особенности в Дхарма-центрах не должно распространяться слухов, сплетен, усиливающих омрачения. Что вам нужно слушать? Вам нужно слушать богатый материал по Дхарме, который делает ваш ум нормальным.

Третье условие относится к речи. Здесь вам не следует говорить о том, что усиливает ваши омрачения. Поэтому не слишком много обсуждайте те темы, которые укрепляют негативные эмоции. В особенности, если вы слишком много говорите об объектах привязанности, то привязанность будет усиливаться, если вы много обсуждаете объекты гнева, то крепнуть будет гнев. Если много говорить об объектах зависти, то проявляется зависть. Итак, это те темы, которые не следует обсуждать. Как дерьмо, если вы его помешаете, появится только дурной запах. *Русские так любят делать. Помешают дерьмо, потом рассматривают, почему оно желтое? Что он кушал? Зачем это нужно? Почему он так сказал? Голова ненормальная, поэтому так сказал, из-за омрачений. Что там анализировать?* Держите это дерьмо на удалении. *Потом голова не будет болеть.* Итак, не говорите на те темы, которые усиливают ваши омрачения. Когда вы встречаетесь с друзьями, в особенности с друзьями по Дхарме, то обсуждайте только положения Дхармы. О любви, о сострадании, говорите, что наша любовь очень слаба, наше сострадание тоже очень слабо, посмотрите на Бодхисаттв, каким большим сердцем они обладают. *Вот на такие темы разговаривайте. Много историй есть про Бодхисаттв, как они жертвовали собой ради блага других. Какой результат они получили. Слишком много о политике тоже не говорите, там ничего полезного нет. Барак Обама такой сякой, Путин такой сякой. У вас власти нет, поэтому ничего не поменяется.* Если говорить о политике, то если вы

можете сказать что-то полезное, то скажите, а в противном случае, не обсуждайте эти темы. Это бессмысленно.

Четвертое условие. Это привычка. Не приучайте свой ум к негативному образу мышления. Это негативная медитация. Наоборот, каждый день приучайте свой ум к позитивному образу мышления. Это очень эффективно, приучить свой ум к позитивному образу мышления. Итак, не осваивайте умом негативный образ мышления.

Пятое. Не позволяйте своему уму порождать какие-то странные мысли, нездоровые мысли. В отношении таких странных мыслей, в первую очередь, не позволяйте им возникнуть, а если появляется такая странная, нездоровая мысль, то не следуйте за ней. Оставайтесь в покое, не следуйте за этой негативной мыслью, и тогда это не усилит ваши омрачения. Таковы пять условий, из-за которых возникают омрачения. Эти пять условий объяснял Васубандху.

Шестое условие касается того, как покинуть Родину. Тхогме Зангпо подчеркивает, что покинуть Родину - это важный стратегический шаг для того, чтобы взрастить все позитивные состояния ума, убрать все негативные состояния ума, чтобы достичь состояния Будды, это очень важная стратегия.

Следующая шлока:

Если покинуть неблагие места,
Тревожащие эмоции постепенно стихают,
В отсутствии отвлечений
Усиливается практика добродетели,
Осознавание становится ярче,
Порождая убежденность в Дхарме.
Пребывать в уединении-
Это практика Бодхисаттвы.

Здесь Тхогме Зангпо подчеркивает преимущества пребывания в уединенном месте для развития высоких реализаций. Основные его ученики имели хороший уровень подготовки, и именно им он говорил, что сейчас пришло время отправиться в уединенное место для достижения высоких реализаций. Итак, он сначала сказал, что необходимо покинуть Родину, затем возникает вопрос: куда отправиться? И он сказал, что нужно отправиться в уединенное место для достижения реализаций, а не уехать куда-нибудь в Америку или куда-нибудь на пляж.

Что касается уединенного места, то, как объяснял Будда Майтрейя в тексте «Абхисамаяаламкара», очень важно, чтобы это место обладало пятью характеристиками, это не должно быть любое место. Вы не должны отправляться в любое пустое место, которое находите. Это стратегическая ошибка. Для медитации вам нужно выбирать такое место, которое обладает пятью характеристиками.

Это место, где не должно быть шумно, т.е. если это уединенное место, но все равно там раздаются шум, его производят животные или вода, это не подходящее место. Даже если оно тихое, но жизни грозит опасность, то место тоже не подходящее. Если опасность жизни не грозит, но трудно раздобыть пищу, то в этом случае это место тоже не обладает необходимым благоприятным условием. Без еды вы не сможете продержаться слишком долго, это станет препятствием в вашей практике. Даже если вы можете легко раздобыть себе еду, но это место не благословлено Духовным Наставником, это тоже неблагоприятное

место. Это должно быть то место, где медитировал ваш Духовный Наставник или великие мастера прошлых времен. Тогда это место становится благоприятным. Также это должно быть такое место, где вам не грозит опасность легко заболеть. В этом случае это не благоприятное место. Потому что места бывают разные... Например, если место сырое, то вы легко можете там заболеть. Или если в этом месте слишком холодно, то тоже есть опасность заболеть. Если место слишком жаркое, то тоже не подходит для медитации. Таковы пять характеристик места, подходящего для медитации. Их в «Абхисамайяламкаре» объяснял Будда Майтрейя. Это вам нужно знать.

И Тхогме Зангпо говорит, что если вы пребываете в таком месте, то в силу таких благоприятных условий, даже при слабой медитации, в вашем уме не проявляется слишком много концепций. *Люди, которые сидят на Байкале, они сильно заниматься не умеют, но из-за таких условий, их ум становится спокойнее. Не потому, что у него концентрация хорошая. Они чуть-чуть мантры читают, Ламрим чуть-чуть читают. Но из-за благоприятных условий ум ясный.* Когда ум становится ясным, то вера в Дхарму проявляется с большей силой. И это - основа для духовных реализаций. Поэтому пребывание в таком уединенном месте, обладающим пятью благоприятными условиями, это очень важно, у вас становится меньше концепций, благодаря этому ум проясняется, порождается вера в Дхарму. Поскольку ум становится ясным, то и вера проявляется легче. Таким образом, вы сможете заложить фундамент практики Дхармы.

Итак, пребывать в уединенном месте - это практика Бодхисаттвы. Каким образом нужно практиковать? Мастера Кадампы говорили, что в таком уединенном месте вам нужно пребывать с десятью сокровищами Кадампы. Если у вас нет этих десяти сокровищ, то даже если вы находитесь там, это не будет эффективным. Как олени, живут в горах, и это не имеет никакого эффекта. С другой стороны, без десяти сокровищ Кадампы, вы не сможете находиться в таком месте с лишком долго. Например, через год вы скажете, что вы устали и больше не можете там находиться. Слабые люди не могут слишком долго находиться в таком уединенном месте. Сначала, в силу высоких эмоций они говорят: «Я буду находиться в таком месте», но если им предстоит выполнить месячный ретрит, через пять дней они начинают отсчитывать дни, когда все закончится. *Сколько еще? 25 дней, как долго. Когда закончился месяц, вы вздыхаете: слава Богу, закончился месяц.* Это слабый ум. Наша решимость очень слабая. В прошлые времена, поскольку люди жили в трудные времена, их решимость была сильнее. В наши дни мы испорчены материальным развитием, поэтому наша решимость очень слабая. Вам нужно понимать, что материальное развитие, с одной стороны, дарит нам комфортную жизнь, но, с другой стороны, наша решимость становится слабой. У вас даже нет решимости постирать себе одежду, вам нужна стиральная машина. Вы думаете, что должна существовать такая машина, которая бы вынимала бы эту одежду и развешивала. *Это хорошо, но это делает нас слабыми. Потом вы еду готовите, думаете, чтобы она сама вам в рот попадала.* Поэтому не слишком опирайтесь на материальные вещи. Например, если необходимо далеко уехать, тогда вы, конечно, зависите от автомобиля, без него вы не сможете передвигаться на большие расстояния. Но если такой необходимости нет, вы можете постирать себе одежду сами. В этом случае постарайтесь не сильно зависеть от материальных объектов. Если у вас мало одежды, то и постирать будет легко.

Итак, поскольку в наши дни, в 21 веке, у нас существует очень много информационных каналов, мы получаем большое количество информации, но внутри мы, как маленькие дети, которые имеют много информации, но очень слабую решимость. *Информации много, но решимости нет: «Буду другим». Чуть-чуть делаете, чуть-чуть медитируете, но ничего полного не делаете. Потом говорите, что буддизм не помогает.* Это наши слабости во времена упадка. Эти десять сокровищ мастеров Кадампы дают вам очень большую

решимость. Вам интересно? Я могу передать вам это Учение. Если вы будете пребывать с этими десятью сокровищами Кадампы в уединении, то вы станете настоящим йогином. Эти десять сокровищ сделают вас йогином.

Эти десять сокровищ входят в три категории. Это четыре опоры, три ваджры, три устранения, следования и достижения. Таковы десять сокровищ мастеров Кадампы. Когда получал такое Учение от моего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, то я почувствовал, что моя решимость стала больше. В действительности, такое Учение не давалось на широкую публику, оно давалось тем людям, которые собирались медитировать. Для тех, кто не обладает полной информацией, они могут как-то неправильно понять это Учение, поэтому такое Учение не дается на широкую публику.

Итак, четыре опоры. В глубине своего сердца вам нужно опираться на Дхарму. Это означает, что чтобы ни произошло в вашей жизни, хорошая ситуация или плохая ситуация, опирайтесь только на Дхарму, это означает опираться только на позитивные состояния ума. Ваши позитивные состояния ума, наставления, которые дает вам ваш Духовный Наставник, наставления Будды, это то, на что вам нужно опираться. А не на мирские советы. И не на негативные состояния ума. И не на какого-то могущественного сильного человека, благодаря которому ваши проблемы могут быть решены. Это первая опора. В глубине своего сердца вы опираетесь только на Дхарму.

Практику Дхармы выверяете бедности. Вы думаете таким образом, что если вы посвящаете себя практике Дхармы, для развития внутренних благих качеств, если я буду опираться меньше на материальное развитие, материального вокруг меня будет становиться все меньше и меньше. Вы должны сказать себе, что это хорошо. Бедность - это украшение духовного практика. Поэтому практику Дхармы вам нужно верить бедному существованию.

Бедность выверяете смерти. Это очень сильные слова, поэтому для людей, которые хорошо подготовлены, это будет очень полезно. Когда Миларепа давал такое Учение Ричунгпе, он говорил тоже самое. Это слова Миларепа, что в глубине своего сердца я полагаюсь на Дхарму, практику Дхармы я верю нищенскому существованию, нищенское существование и смерть я верю голой пещере. Если я, Миларепа, умру в пещере, мои желания сбудутся. И когда они практиковали таким образом, то они не умирали, а, наоборот, достигали высоких реализаций. В прошлые времена, когда люди отправлялись на поле сражения, думали, что если я погибну, то это стоит того, но, опираясь с такой решимостью, они не погибали. Это относится к мирской деятельности. Но какой в этом смысл? Это маленькая победа. Здесь ради своего полного благополучия, ради всех живых существ, если я умру в горах, в пещере, это того стоит. *Если с таким сердцем вы идете в горы, там нет электричества. Но вы там очень счастливы. Если ум слабый, то горячей воды нет, электричества нет, вы там долго не сможете находиться.*

Итак, таковы четыре опоры. Теперь, три ваджры. Первая - ваджра непоколебимости вы ставите перед собой. Это означает, что если вы принимаете решение, вырабатываете решимость, то вы уже никогда не меняете его. Если вы решили пойти в горы медитировать, то в этом случае, перед собой вы ставите ваджру непоколебимости.

Ваджру неблагодарности повешу за спиной. Что это означает? Это означает, что если вы отправитесь в горы медитировать, то люди начнут говорить, что вы неверный человек, неблагодарный. *Неблагодарный человек, семью бросил, ушел в горы...* Итак, вы вешаете эту ваджру неблагодарности за своей спиной, это означает, что на какое-то время вы соглашаетесь быть неблагодарным, но ради такого долгосрочного блага, ради блага всех

живых существ. Что бы люди ни говорили, каким бы неблагодарным вас ни называли, вы соглашаетесь, говорите: «Да, да, я неблагодарный человек». И с этим вы отправляетесь в горы медитировать, и думайте о долгосрочной пользе всем живым существам. И это называется повесить ваджру неблагодарности у себя за спиной.

А с собой несую ваджру мудрости. Это мудрость, которая анализирует ситуацию. Когда, ясно понимая ситуацию, вы принимаете решение, то вы продолжаете двигаться в этом же направлении.

Таковы три ваджры. Ваджру непоколебимости поставлю перед собой, ваджру неблагодарности повешу за спиной и ваджру мудрости буду нести с собой.

Далее, три акта. Первый акт - акт устранения. Это означает, что вы покидаете человеческое общество. Если вы не покинете человеческое общество, однажды, без всякого выбора, оно расстанется с вами. И так, рано или поздно, вы расстанетесь с ними, или они расстанутся с вами. И поэтому вы по собственному выбору расстаётесь с ними до того, как это произошло, это мудро. Не поступайте так сразу, прямо сейчас, но молитесь: пусть в будущем я смогу быть способен на это. Готовьтесь ментально к этому. Некоторые Учения практикуйте сразу же, про другие думайте, что сейчас они слишком высоки, выше моих способностей, но вы будете практиковать их в будущем. Вам необходимо принимать дозу практики, соответствующую вашим способностям. И так, покинуть человеческое общество - это первый акт. Это означает, что вы оставляете человеческие привязанности. А что является человеческими привязанностями? Это слава и репутация, вкусная еда, комфортная жизнь. Это все вам нужно отбросить. Миларепа говорил, что если рассматривать эти три: славу и репутацию, вкусную еду и комфортную жизнь, то сложнее всего отказаться от славы и репутации. Поэтому, когда йогин медитирует в горах, у него иногда может появиться такая мысль в уме: «Что обо мне говорят люди в деревне? Говорят ли они, что я великий йогин?!». Поэтому Миларепа говорил, что отбросить славу и репутацию труднее всего. Делайте на этом основной упор. Поэтому без Восьми мирских Дхарм практикуйте чисто.

Далее, второй акт. Вступить в общество собак или оказаться на их уровне. Здесь не говорится буквально. Здесь говорится о том, что собаки занимают самое низкое положение. Поэтому и вы для себя порождайте такую решимость: «Я буду оставаться ниже всех». Поэтому Миларепа говорил, что я, сидя на самом низком месте достиг трона Будды Ваджрадара. Это очень важно, опуститься до уровня собак. Скажите: «Я и собаки одинаковы, они не ниже меня. У них тоже есть природы Будды. Нет никого ниже меня». Это очень важное состояние ума. Благодаря этому реализации очень быстро созреют в вашем уме. Однажды Атиша спросил у Дромтопы: «Дромтопа, посмотри на высокую гору и посмотри на долину. Когда идет дождь, он одинаково идет и над этой высокой горой, и над долиной. Но когда дело доходит до произрастания, то на высокой горе ничего не произрастает, а в долине вырастает все». И точно также, когда Духовный Наставник дает Учение, он дает Учение для разных учеников. Для тех высокомерных учеников, подобных горе, у них не произрастает никаких реализаций. А подобные долине, скромные ученики, достигают всех реализаций.

Далее, третье – достижение - это результат. Благодаря предыдущим девяти сокровищам Кадампы вы достигаете уровня божества. Таковы десять сокровищ мастеров Кадампы. С такими десятью сокровищами отправляйтесь в горы медитировать. И тогда ваша практика будет значимой.

Далее, следующее:

Друзья, неразлучные долгие годы,
 Будут разделены.
 Богатства и владения, столь тяжко
 Обретаемы, придется оставить.
 Сознание - гость,
 Который покинет гостиницу тела.
 Отбросить заботы об этой жизни -
 Практика Бодхисаттвы.

Итак, Тхогме Зангпо объясняет, какая самая важная практика выполняется в горах. Будда говорил: «Из всех отпечатков следов, след слона самый большой. И точно также из всех осознаний - осознание непостоянства и смерти является самым важным». И поэтому очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. И думайте следующим образом: «Друзья, окружающие вас люди однажды расстанутся с вами. Имуущество, богатство, то временное счастье, которое вы копили длительное время, подобно росинкам на траве, исчезнет очень быстро». Даже наш ум однажды покинет это тело, как гостиницу, подобно тому, как волосок изымается из масла. Такое наступит на 100%, и произойти это может в любой момент. Итак, я буду пребывать в уединении и готовиться к смерти.

О чем говорил Миларепа в своей песне? «Я боюсь умереть без подготовки, и со страхом смерти пришел в горы медитировать. И теперь я готов настолько, что смерть может прийти в любой момент, и я уже не боюсь этого». Поэтому размышлять о непостоянстве и смерти очень полезно в качестве подготовке к смерти, в качестве подготовке к будущей жизни. И три основных положения медитации на непостоянство и смерть очень важны. Это три реальных положения вашей жизни.

Первое реальная ситуация в вашей жизни состоит в том, что вы на 100% вы умрете. Вторая реальная ситуация состоит в том, что смерть может наступить в любой момент. Она не посмотрит, какого вы возраста, насколько вы здоровы. Иногда вы можете подумать, что я не болен, я здоровый человек, поэтому я быстро не умру, раньше умрут больные люди. В жизни бывает так, что больные люди еще продолжают жить, а многие здоровые люди уже давно умерли. Итак, второе обстоятельство, что время смерти неопределенно. Такова реальность.

Далее, третье. Это то, что в момент смерти помочь может только практика Дхармы. Поэтому, когда вы обретаеете уверенность в этих положениях, с помощью девяти обоснований, которые объясняются в Ламрине. Вы обдумываете их и порождаете уверенность в этих трех положениях. И приходите к трем решимостям. Тут я подчеркиваю, что решимость очень важна. И первая решимость: поскольку однажды на 100% мы умрем, в силу трех обоснований, приходите к такому выводу. Вывод следующий: я буду готовиться к смерти. В Японии, поскольку произошло сильное землетрясение, в школе детей готовят к тому, как себя вести в случае землетрясения. Но произойдет ли такое землетрясение? Вероятность, может быть 50 или 60%. Но все равно они готовятся к этому. Это очень мудро. Но смерть наступит на 100%. Вероятность наступления смерти не 50%, и не 60%, это 100%. Тогда почему же мы не готовимся к смерти? И это очень важное положение. Итак, породите такую сильную решимость: на 100% я буду готовиться к смерти.

Далее, второе. Поскольку время смерти неопределенно, смерть может наступить завтра. Поэтому когда на основе трех обоснований вы приходите к уверенности. К какой уверенности вам нужно прийти? Вы говорите: я буду готовиться к смерти прямо сейчас. Это очень важно.

Далее, третье. В момент смерти полезна только Дхарма и ничего, кроме Дхармы. Никакая мирская Дхарма не будет полезна. Те 8 мирских дхарм, которые вы расцениваете, как очень важные, очень трудно устранить привязанность к этим мирским Дхармам. Вы думаете, что они сделают вас счастливыми, но с собой вы не сможете забрать ни одну из них. Поэтому Миларепа говорил, что как бы громко не гремел гром, это всего лишь пустой звук, какая красивая бы ни была радуга, она очень быстро исчезает. Что касается мирского счастья, каким бы счастьем вы его ни считали, оно подобно опыту сна. Человек, живший в прошлом году, в этом году уже не существует. Объекты, которыми вчера я обладал, сегодня у меня отсутствуют. Эту песню Миларепа спел, когда у него сломалась кастрюля, в которой он готовил пищу. *Единственная кастрюля, когда сломалась, Миларепа спел песню: «Вещей, которыми я обладал вчера, сегодня уже нет».* Все это Учение о непостоянстве. Не теряйтесь в этих 8 мирских Дхармах, практикуйте чистую Дхарму. Поэтому вам нужно быть такими, что вы никогда не радуетесь похвале, это сделает вас слабыми. Радуйтесь критике.

Мы поступаем наоборот. Поступать наоборот - это мирская Дхарма. Духовные практики никогда не радуются похвале, а радуются критике. Итак, мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь похвале, радуйтесь критике. Похвала сделает ваш ум слабым, критика очистит вас от недостатков. Далее, не радуйтесь богатству и имуществу, радуйтесь бедности. Богатство, имущество усилят ваши омрачения, бедность поможет вам чисто практиковать Дхарму. Бедность - это украшение практика Дхармы. Не радуйтесь славе и репутации. Из-за славы и репутации возрастают омрачения. Благодаря отсутствию славы и репутации, вы сможете пребывать в уединении. Уединенное место - это место для духовного практика. Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию. Временное счастье укрепит ваши омрачения, временное страдание очистит вас от негативной кармы. Временные страдания - это благословение Духовного Наставника».

Итак, вы приходите к такой решимости: «Я отброшу 8 мирских Дхарм и буду практиковать только Дхарму, чистую, без мирской Дхармы». Вам нужно практиковать как Геше Бен. Однажды Геше Бен выполнял ретрит в горах, и кто-то рассказал ему, что завтра к нему придет его спонсор. Спонтанно на следующее утро Геше Бен начал уборку у себя в доме, расставил более красивые подношения. Геше Бен сел и задумался: «Почему именно сегодня у меня в доме более чисто, более красиво? А, потому что придет мой спонсор». Далее он подумал: «Мой ум думает, что мой спонсор увидит, как здесь все красиво и сделает мне больше подношений». В этот момент Геше Бен взял горсть песка и кинул в алтарь. В этот момент там в горах медитировал монах, и он сказал, что сегодня я впервые увидел, как один духовный практик швырнул гость песка в лицо 8 мирских Дхарм. Он поклонился в ту сторону, где находился Геше Бен.

Таким образом ,практикуйте Дхарму, чисто, без каких-либо мирских Дхарм. Потому что в момент смерти поможет только чистая Дхарма, поэтому практикуйте только чистую Дхарму. Вам нужно выработать такую решимость. Это то, о чем вкратце рассказывает Тхогме Зангпо в своем тексте. Это практика Бодхисаттвы. А что является фундаментом для развития Бодхичитты? Это та практика, которая помогает развить Бодхичитту, которой у вас еще нет.

Далее, следующее:

«В плохом окружении крепнут три скверны,
Интерес к слушанию, размышлению
И применению учений слабеет,

А любящая доброта и сострадание угасают.
Избегать неподходящих товарищей-
Это практика Бодхисаттвы»

Поэтому многие великие мастера прошлого говорили о том, что очень важно держаться на расстоянии от негативно влияющих друзей. В особенности нужно подальше держаться от людей, нарушающих преданность Учителю. Существует особый род загрязнений, о которых вы ничего не знаете, это очень опасные загрязнения. Ученые знают о том, что в Чернобыле существует очень опасное радиоактивное заражение, и точно также высокие практики знают, что те, кто нарушил преданность Учителю, несут опасное загрязнение.

Однажды Кендруб Ринпоче с группой учеников шел в одно место, и по дороге увидел один храм, который построил человек, нарушивший преданность своему Учителю. Кендруб Ринпоче с помощью своего ясновидения очень ясно знал, что они будут проходить по такому месту. Он объяснил своим ученикам, что завтра в таком-то месте в такое-то время мы будем проходить мимо такого храма, очень важно даже не смотреть в его сторону, потому что его построил ученик, нарушивший преданность, он содержит очень опасное загрязнение. Поэтому они очень быстро прошли мимо этого места. Поэтому в наши дни вам нужно быть очень осторожными с теми учениками, которые нарушают преданность Учителю, осуждают Его Святейшество Далай-ламу, поклоняются Шуг Дену. Эти люди очень опасны. Они распространяют такие загрязнения. Не нужно их ненавидеть, любите их, но держитесь на расстоянии.

Далее, если говорить о ваших других мирских друзьях, которые усиливают ваши омрачения, которые склоняют вас пить водку, курить, плохо себя вести, в силу чего деградирует ваша практика, как говорит Тхогме Зангпо, практика слушания, размышления и медитации. Про таких друзей вам нужно понять, что это нехорошие друзья, и от них держитесь на расстоянии. Сакья Пандита говорил, что если друг злой или негативный, это не означает, что у него должны расти рога на голове, у них не будет никаких рогов на голове, он, наоборот, может мягко с вами разговаривать, хвалить вас, улыбаться. *Какой ты красивый, какой ты хороший, поехали в бар, водки выпьем, поедим погуляем, потом будешь заниматься практикой.* Таким образом, если к упадку приходит ваша практика слушания, размышления и медитации, то в этом случае это злой друг. Откажитесь от него. И это практика Бодхисаттвы. Потому что это спасет вас, поскольку есть большая угроза вашему духовному развитию.

Далее, следующее:

«Если полагаешься
на подлинного друга,
то недостатки твои растают,
а достоинства будут расти,
подобно растущей луне.
Почитать его более ценным,
Нежели собственное тело-
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, если вы оставляете негативно влияющих людей, то к кому вам нужно обернуться? Старайтесь пребывать в компании своего Духовного Наставника и друзей по Дхарме. Духовный Наставник, в компании которого вы находитесь, в этом случае автоматически благие качества вашего ума будут увеличиваться, подобно растущей луне. Ваши негативные качества будут уменьшаться день ото дня, просто в силу присутствия рядом с ним. Поэтому

для ученика находиться рядом с Духовным Наставником - это лучшая защита. Поэтому когда я пребывал в Дарамсале рядом со своим Духовным Наставником, то хотя я был ленив, но я отмечал, что день ото дня благие качества моего ума возрастают, а негативные качества уменьшаются. Здесь Тхогме Зангпо подчеркивает, что поэтому очень важно находиться рядом со своим Духовным Наставником и друзьями по Дхарме.

Не только это. Цените своего Духовного Наставника выше собственной жизни. Если вашей жизни грозит опасность, но стоит вопрос сохранения жизни Духовного Наставника, то в этом случае вы должны быть готовы защитить Учителя ценой своей жизни. Это практика Бодхисаттвы. Это называется преданность Духовному Наставнику. Вы думаете, что самое драгоценное, что у меня есть, это жизнь, и я готов пожертвовать своей жизнью ради защиты жизни моего Духовного Наставника. Я думаю таким образом. Когда я пребывал в Дарамсале, я думал таким образом, что самое драгоценное, чем я обладаю, это моя жизнь, и я готов пожертвовать своей жизнью ради моего Духовного Наставника, Его Святейшества Далай-ламы в любой момент, когда бы это ни потребовалось. Это преданность. Поэтому Тхогме Зангпо здесь подчеркивает, что ценой своей жизни вы должны быть готовы защитить Духовного Наставника.

Лама Цонкапа говорит, что преданность Учителю - это корень всех реализаций. Поэтому первой медитацией должна быть медитация на преданность Учителю. Если вы медитируете на Драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть без преданности Учителю, то есть шанс достичь реализаций, но при этом нет уверенности в этом. Но с преданностью Учителю, вы на 100% достигнете реализаций. Поэтому когда вы пребываете в горах, то вначале начните с медитации на преданность Учителю. Здесь, у Тхогме Зангпо, порядок немного отличается, он говорит о медитации на Драгоценную человеческую жизнь, далее на непостоянство и смерть, далее на преданность Учителю. Медитация на преданность Учителю непростая, она очень сложная, и требует очень подробных наставлений. Для вас очень важно знать 8 преимуществ от вверения себя Духовному Наставнику, 8 видов ущербов от нарушения преданности Учителю.

Далее, что касается самого развития преданности Учителю, то также важно знать, каким образом в первую очередь развивается вера и уважение. Когда вы порождаете веру, то здесь вы не просто принуждаете себя: «Мне нужно породить веру». Вы это делаете не так, а на основе очень хороших обоснований, вы развиваете эту веру. И чем яснее и глубже вы будете видеть обоснование, тем сильнее в вашем уме будет порождаться вера. Что касается развития веры, то старайтесь видеть своего Духовного Наставника как Будду. В этом положении есть множество глав и подзаголовков. Я сейчас не буду это объяснять, потому что только одна эта тема займет весь ретрит. Здесь Тхогме Зангпо объясняет это очень сжато, поэтому, если вы хотите развить преданность Учителю, позаимствуйте наставления из множества других текстов.

Далее, следующее:

«Как защитят тебя мирские боги,
Если сами они зависят
От циклического существования?
Принять прибежище
В Трех Драгоценностях,
Которые никогда не предадут,-
Это практика Бодхисаттвы».

Здесь Тхогме Зангпо говорит о том, что самая лучшая подготовка к будущей жизни - это принять Прибежище в Трех Драгоценностях. Потому что в начале вы такое существо, у которого в уме очень мало отпечатков позитивной кармы и очень много отпечатков негативной кармы. И в такой ситуации, если завтра вы умрете, то с точки зрения теории вероятности, поскольку есть больше причин для рождения в низших мирах, то есть больше вероятность родиться в низших мирах. Это теория вероятности. Снова родиться человеком, обрести высокое перерождение, шансы на это очень невелики, т.к. отпечатков позитивной кармы очень мало. Тогда как же вы можете подготовиться к следующей жизни. В такой ситуации примите Прибежище в Трех Драгоценностях, а не в мирских богах. Тхогме Зангпо говорит о том, что мирские боги не могут защитить самих себя и не смогут защитить вас. Вам необходимо положиться на Три Драгоценности, в особенности на Будду, который сам освободился от сансары. Это его первое качество.

Второе качество - он обладает невероятным состраданием. Тот, кто заботится о вас больше, чем о себе, это надежный человек. Но такое качество есть и у вашей матери, и у очень доброго отца есть забота о вас больше, чем о себе, но они не являются объектами Прибежища, потому что у них нет потенциала защитить вас от сансары. Потому что сами они несвободны от сансары.

Поэтому третье качество, речь идет о Будде, который обладает полным потенциалом освободить вас от сансары.

И четвертое качество - у Будды есть равностность ума по отношению ко всем живым существам, поэтому это делает его подходящим объектом для принятия Прибежища. Потому что, как говорится, если с одной стороны с Буддой разговаривают красиво, делают ему массаж, а со стороны другой руки его режут или как-то критикуют, Будда будет иметь одинаковое отношение к ним. Поэтому для тех, кто обладает равностным умом, нет такого, что сегодня они вас любят, а завтра - нет. Каждый день они будут одинаковы. Люди, у которых нет такого равностного ума, они ненадежны. Сегодня они вас любят, а завтра они вас ненавидят. Итак, Будда является подходящим объектом для Прибежища, благодаря равностности его ума. Это очень сильное положение. Эти четыре положения, которые объясняются в Ламриме, очень помогают вам развить сильную веру в Будду.

Но одной веры в Прибежище недостаточно, вам нужно также развить страх. Тот страх, которого у вас нет, вам он очень необходим. В вашей жизни не бывает ни одного такого утра, когда вы спонтанно бы просыпались и думали, что вам грозит опасность переродиться в нижних мирах. «Если я вдруг умру, я могу переродиться в нижних мирах, это кошмар»- такого страха у вас не возникает. Это очень драгоценный страх, которого у вас нет. Все остальные страхи, мирские страхи - это бесполезные страхи. Страх того, что у вас на лице появится больше морщин. Это бесполезный страх. Всю ночь вы смотрите в зеркало и разглядываете, становится ли у вас больше морщин или нет. Также страх того, что все деньги закончатся, и однажды вы останетесь вообще без денег. Это тоже бессмысленный мирской страх. Есть очень много таких страхов, которых у вас не должно быть, параноидальных страхов. В отношении большинства мирских страхов в буддизме говорится, что это паранойя. Здесь нет оснований, чтобы бояться. Того, что действительно следует бояться, вы этого не боитесь. Поэтому вам важно думать, что если вы внезапно умрете, вы можете переродиться в нижних мирах, и здесь вы какое-то время размышляете о страданиях нижних миров. В этом случае это разовьет в вас очень важный страх перед рождением в нижних мирах. Вы визуализируете, что оказались в мире ада, или визуализируйте, что оказались в мире голодных духов, или в мире животных, тогда это породит в вас очень важный страх, и вы всем сердцем примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы скажете: «Будда, Дхарма и Сандха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за

жизнью». Преимущества Прибежища, в особенности во время смерти, в Ламрине говорится следующее: «Даже если у вас много отпечатков негативной кармы, а отпечатков позитивной кармы очень мало, но благодаря тому, что в момент смерти у вас появляется сильное Прибежище, проявляется один из отпечатков позитивной кармы. Если он проявляется, то благодаря одному отпечатку позитивной кармы, вы сможете наслаждаться очень длительное время». Итак, благодаря этому позитивному кармическому отпечатку, он проявится, вы обретете высокое перерождение, и в этом перерождении вы сможете очиститься от большого количества негативной кармы, накапливать все больше и больше заслуг, и благодаря проявлению этого кармического отпечатка без падения в низшие миры вы сможете достичь состояния Будды. Поэтому благодаря такому маленькому огоньку, вы сможете разжечь невероятный огонь реализаций Будды. Поэтому в Тантре Гухьясамаджа говорится, что для начинающего практика Тантра Гухьясамаджа не глубинна, для начинающего глубинна практика Прибежища. Поэтому каждый день принимайте Прибежище в Будде, Дхарме и Сангдхе всем своим сердцем.

Чтобы всем сердцем принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангдхе, очень важно каждый день вспоминать о страданиях нижних миров, что советовал Нагарджуна. Поэтому, как я говорил вам вчера, в буддизме очень важен такой принцип, что перед собой вы ставите высочайшую цель, хранить высокое видение. Это означает достижение состояния Будды. Но при этом готовиться к худшему. Худшее - это если внезапно, завтра, вы умрете, и у вас проявится отпечаток негативной кармы, и из-за этого вы родитесь в аду, вот это самое худшее. Если очень большая вероятность, что это может произойти, и это самое худшее в вашей жизни. Поэтому готовьтесь к худшему. Чтобы этого не произошло, нет более мощной практики, чем практика Прибежища. Если сейчас вы медитируете на пустоту, то это детская медитация на пустоту. Если сейчас вы медитируете на Ясный Свет, то это также детская медитация на Ясный Свет. Если сейчас вы медитируете на Йогу Божества, то эта Йога Божества тоже детская.

Но практику Прибежища вы действительно можете осуществлять, и она - принесет настоящий результат. Итак, Тхогме Зангпо подчеркивает, что принятие Прибежища всем сердцем - это практика Бодхисаттвы.

Теперь, следующее:

«Победитель сказал, что все нестерпимые
Страдания низших миров-
Плод твоих же недобрых дел.
Никогда не творить зло,
Даже ценою собственной жизни,-
Это практика Бодхисаттвы».

Это практика несовершения негативной кармы, практика накопления заслуг - первый шаг в буддизм. Итак, принятие Прибежища, чтобы не переродиться в нижних мирах, это профилактика перерождения в нижних мирах, это защитная практика. А непосредственная практика для уничтожения своих омрачений достижения состояния Будды, буддийская духовная практика начинается с практики кармы. Будда сам говорил: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение ума - вот, в чем Учение Будды». Будда не говорил: «Не имейте никаких мыслей, будьте естественными, смотрите в свой ум - это Учение Будды». Такого Будда никогда не говорил. Вам нужно понимать, что в этих словах заключается очень глубокий смысл. Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг и укрощение своего ума полностью - это Учение Будды.

В этих четырех строках заключен весь буддийский механизм. Каким образом? Будда говорит, что страдания, которых вы не желаете, никто снаружи не создает, Бог их не создает для вас. Вы думаете, что когда у вас возникают проблемы, то их вам создал кто-то снаружи. Поэтому мы начинаем злиться на других людей. Мы обвиняем их. Но Будда говорил о том, что эти страдания, которые вы переживаете, возникают из-за ваших собственных действий. Если в горной долине вы крикнете: «Ты - дурак», то в ответ вы услышите: «Ты - дурак». Это эхо ваших собственных слов. Если вы не хотите этого слышать, то тогда и не говорите такого. Точно также, если вы не хотите страдать, то и не создавайте негативной кармы. Здесь Будда подробно объяснил механизм кармы. Итак, вам нужно знать 4 характеристики кармы, 4 фактора кармы. Все эти вещи очень важны, чтобы вы стали очень искусны в несовершении негативной кармы и совершении позитивной кармы. Поэтому если вы не хотите страдать, то не создавайте негативной кармы, если вы хотите счастья, то счастье не придет к вам откуда-то из космоса. Оно возникает в силу причин. Поэтому Будда говорил: «Накапливайте богатство заслуг». Заслуги - это когда вы делаете что-то хорошее для других. Это накопление заслуг. Эти две практики хороши, но только этих двух практик недостаточно. Поэтому Будда говорил, что все зависит от состояния ума. Поэтому вам нужно укротить свой ум полностью. Если вы укротите свой ум полностью, то даже если у вас очень много отпечатком негативной кармы, вы не испытаете такого результата. Как же такое возможно? На этот счет Будда изложил Учение по 12-членной цепи взаимозависимого возникновения. Четыре Благородные Истины, 12-звенная цепь взаимозависимого возникновения, 16 аспектов Четырех Благородных Истин - это как позвоночник всего буддизма.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Сегодня день ЦОГ. ЦОГ очень важен, т.к. на подношении ЦОГ присутствуют не только Будды, Бодхисаттвы и божества, но также присутствуют даки, дакини, защитники Дхармы. Защитники Дхармы защищают вас от препятствий в вашей духовной практике. Даки и дакини создают благоприятные условия для вашей духовной практики. Сангха подобна медсестрам, которые помогают вам обрести здоровый ум. Дхарма, как непосредственно лекарство, исцеляющее от болезни омрачений. Будда подобен доктору, который помогает вам полностью исцелиться от болезни омрачений. Духовный Наставник - это воплощение Будды, Дхармы и Сангхи. Поэтому тело Духовного Наставника нужно визуализировать как Сангху, его речь - как Дхарму, потому что, когда вы слышите Учение, вы порождаете позитивное состояние ума. Поэтому его речь - это Дхарма. Что касается ума Духовного Наставника, то визуализируйте, что он является воплощением ума всех Будд. Таким образом, сегодня выполните подношение ЦОГ, и вы накопите невероятное количество заслуг. Здесь мы собрались, чтобы получить Учение по Бодхичитте и постараться приступить к практикам Бодхисаттвы, развить Бодхичитту. И для них это лучшее подношение. Если в дополнение к этому вы сделаете подношение ЦОГ, то это самый лучший способ порадовать их. Большинство из вас получали посвящение Ямантаки, поэтому выполнение подношение ЦОГ - это наша самайя.

Итак, принесите подношения. И думайте, что благодаря этому подношению ЦОГ, пусть однажды я разовью Бодхичитту. Пусть та Бодхичитта, которой у меня нет, породится, та Бодхичитта, которая породится, не деградирует, Бодхичитта, которая не деградирует, пусть развивается все выше и выше. Это три мои главные практики. И тогда я стану источником счастья для всех живых существ.