

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией достичь состояния Будды на благо всех живых существ. Очень важно каждый день вдохновлять себя и самое лучшее вдохновение - это вдохновение к достижению состояния Будды на благо всех живых существ. Тогда все ваши желания исполнятся, и все желания всех живых существ тоже исполнятся. Если вы думаете так: «Я не могу достичь состояния Будды», то это лень. Будда говорил, что даже насекомое, если приложит усилие, может стать Буддой. Вы обрели Драгоценную Человеческую жизнь, встретились с Дхармой. Почему же вы не можете стать Буддой? Если говорить о достижении состояния Будды за одну жизнь, то шансы очень маленькие. Это нереалистично. Вы можете стать Буддой, но на это потребуется время, много времени, но это не имеет значение. Вы говорите: «Стоит прикладывать усилия к этому». Будда, для того чтобы достичь состояния Будды на благо всех живых существ, очень много раз жертвовал своим телом, пусть и я тоже смогу выполнять такую практику. Будда, чтобы достичь состояния Будды, практиковал нравственность, сохранял очень чистую нравственность, и пусть я тоже смогу практиковать так. Будда, для того чтобы достичь состояния Будды на благо всех живых существ, практиковал терпение, так, что его тело даже резали, но в ответ он желал только счастья, когда Будда был еще Бодхисаттвой. Таким образом, порождаете решимость: «Что бы я ни делал, пусть это становится причиной моего достижения состояния Будды».

«Зная, что союз шаматхи и випашьяны
 Полностью побеждает
 Все мешающие эмоции,
 Практиковать сосредоточение,
 Полностью превосходящее
 Четыре бесформенных
 Уровня медитации,-
 Это практика Бодхисаттвы».

Здесь автор объясняет, каким образом практиковать однонаправленную концентрацию, что относится к совершенству сосредоточения. Чтобы развить Бодхичитту до очень высокого уровня, очень важна однонаправленная концентрация. Совершенство сосредоточения - это не Шаматха, речь идет о союзе Шаматхи и Випашьяны, когда с помощью Шаматхи вы однонаправленно сосредотачиваетесь на абсолютной природе феноменов. Это называется совершенством сосредоточения. С помощью Випашьяны вы видите абсолютную природу феноменов и, однонаправленно сосредоточившись на абсолютной природе феноменов, совершенствуете сосредоточение. Некоторые думают, что совершенство сосредоточения означает достичь Шаматхи, тогда у вас появится совершенство сосредоточения. Но это не так. В тексте «Лапа Чопа» Панчен Лама очень ясно указывает на то, что является совершенством сосредоточения. У вас нет кармы, чтобы услышать слова Панчен Ламы. Итак, для того чтобы достичь совершенства сосредоточения в первую очередь вам нужно развить однонаправленную концентрацию. А для того, чтобы развить однонаправленное сосредоточение, Шаматху, вам в первую очередь нужно знать, каковы шесть благоприятных условий для развития однонаправленной концентрации. Атиша говорил, что если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий, то даже 1000 лет вы можете стараться развить Шаматху, но не сможете развить ее. Поэтому не нужно сразу же приступать к медитации, вначале узнайте, что является необходимым для развития сосредоточения, и каковы шесть благоприятных условий, старайтесь соблюсти их, и тогда развивайте шаматху.

Если вы хотите заниматься бизнесом в Москве и сразу же на завтра отправляетесь заниматься им, то вас очень быстро закроют. Вам нужно знать, что вам необходимо для того, чтобы заниматься бизнесом в Москве, какие документы и т.д. *Даже если все бумаги*

есть, сразу тоже не нужно. План нужен. Какой товар нужно, какой не нужно, где лучше купить, как лучше купить. Там много нюансов есть. Шаматха еще сложнее. В мирской жизни, даже если все нюансы будешь знать, необязательно прибыль получишь. Если вы хотите развить Шаматху и сразу же приступаете к медитации, ничего при этом не подготовив, то это просто смешно, вы так не сможете развить Шаматху. Что касается мирского бизнеса, хотя вы можете хорошо все подготовить, но, тем не менее, успех в бизнесе также зависит от многих внешних факторов. Поэтому если эти внешние условия, факторы изменятся, то, хотя вы можете делать все совершенно правильно, но не достигнете результата. Люди знают об этом, но все равно занимаются этим. С развитием ума все не так. Если вы все правильно подготовите, то в случае развития ума, результат не зависит от большого количества внешних факторов. *Если в городе что-то поменяется, кошмара нет.* Хорошо то, что это полностью находится в ваших руках, не может произойти чего-то кошмарного. Как только вы начинаете такое строительство, вы можете спокойно продолжать его дальше и дальше.

Итак, шесть благоприятных условий и пять ошибок медитации, восемь противоядий. Это важно знать. Просто знать их недостаточно, нужно также знать, каким образом каждое противоядие устраняет каждую ошибку медитации. Как они становятся противоядием. Также нужно знать девять стадий. Очень точно нужно понимать, какова разница между ними, каким образом переходят с одной стадии на другую, каков ваш уровень. В первую очередь важно знать, на каком уровне вы находитесь. Далее, с этого уровня вам нужно понять, каким образом и что вам нужно применить, чтобы далее добиться прогресса. И как на первом уровне вам приступать к медитации, насколько крепко удерживать объект медитации, на сколько силы применить на втором, на третьем уровне и т.д. Все это вам необходимо знать. Иначе, если вы этого не знаете, то вы можете на первом уровне приступать к медитации спонтанно, что относится к вступлению в медитацию на очень высокой стадии. Именно там нужно вступать в медитацию очень расслабленно. Говорится: «Расслабьтесь, медитируйте спонтанно». Но если вы будете поступать так в начале, то ничего не добьетесь. Если орел сидит на земле, то ему нужно махать крыльями, чтобы взлететь. Но если он машет крыльями, когда поднялся высоко в небо, то это помешает его спонтанному парению. Поэтому многие люди в России подобны такому орлу, который раскинул крылья и сидит на земле, думая при этом, что парит. *Потому что полной инструкции не получает. Думать не надо, расслабиться, быть естественным ... вначале такое состояние очень опасно. Сейчас много омрачений. Это ошибка.* Поэтому вначале вам не нужно вести себя как орел, который парит в небе, вам нужно быть подобными молодому орленку, которому, чтобы взлететь, нужно очень активно махать крыльями. Вы будете пытаться полететь, но будете терять равновесие, нужно будет прикладывать множество усилий, чтобы нормально лететь. Но, когда вы подниметесь высоко в небо, там лететь спонтанно будет легко.

Итак, очень важно знать девять стадий и шесть сил. И таким образом, с помощью этих шести сил вы продвигаетесь от одной стадии к другой. Важно знать, каковы четыре способа вступления в медитацию. Все это объясняется в Ламриме. Это общее объяснение, что объясняется в Обширном Ламриме. Далее, в Среднем Ламриме говорятся более технические, более практичные наставления, опытный комментарий, в котором объясняется, что вам необходимо делать перед сессией, чем вы занимаетесь во время сессии, что вы делаете перед тем, как ваш ум установился на объекте медитации, что вы делаете после того, как ваш ум установлен на объекте медитации. Даются более подробные наставления, как развить Шаматху. Поэтому эти два вида наставлений, который излагаются в Обширном и Среднем Ламриме очень важно объединить для развития Шаматхи. Во многих других Ламримах также даются определенные советы в отношении развития Шаматхи, которые можно использовать как дополнительные, поскольку у людей есть

разные склонности ума, разные предрасположенности. Эти наставления могут оказаться для них полезными. Таким образом, вы сможете развить Шаматху, концентрацию очень высокого уровня, которая свободна от блуждания и притупленности ума, и также исполнена блаженства и безмятежности.

Такая концентрация, когда она созерцает абсолютную природу феноменов, это то, что является совершенством сосредоточения. Это то, что освободит вас от сансары и приведет вас к безупречному состоянию освобождения. Такое совершенство сосредоточения вам нужно практиковать для достижения состояния Будды.

Далее, следующее:

«Пять совершенств без мудрости
Не могут привести
К совершенному Пробуждению.
Поэтому взращивать мудрость,
Объединенную с искусными средствами
И свободную от трех идей -
Это практика Бодхисаттвы».

Шантидева объяснял, что пять совершенств, главным образом, Будда изложил для шестого совершенства, совершенства мудрости. Также подчеркивается, что без шестого совершенства, без совершенства мудрости, все остальные пять совершенств не становятся совершенствами. Поэтому необходимо абсолютное познание феноменов. Если практиковать щедрость и т.д. с цеплянием за самобытие, за истинное существование, тогда это не будет совершенством щедрости. Поэтому чтобы остальные пять совершенств стали совершенствами, необходима мудрость, познающая пустоту. Что касается Шаматхи, если вы просто пребываете в однонаправленном сосредоточении, и ваш ум при этом не побуждаем мудростью, познающей пустоту, то в этом случае это просто обычная концентрация. Когда однонаправленная концентрация побуждается мудростью, познающей пустоту, тогда она становится совершенством сосредоточения. Также все остальные совершенства, если они побуждаемы мудростью, познающей пустоту, тогда они становятся совершенствами. Поэтому что такое мудрость, познающая пустоту? Субъект, объект и действие - эти три сферы пусты от самобытия.

Чтобы понять их абсолютную природу, в первую очередь, очень важно точно установить объект отрицания. Различают объекты отрицания разного уровня. Чтобы понять тонкий объект отрицания, вам нужно, чтобы у вас появилось представление о более грубом объекте отрицания, нужно сначала познать пустоту от более грубого объекта отрицания.

Итак, Будда давал объяснение в отношении бессамостности, говоря о бессамостности личности, бессамостности феноменов. Также здесь рассматривалась грубая бессамостность личности, тонкая бессамостность личности, грубая и тонкая бессамостность феноменов. В разных философских школах есть разные интерпретации объектов отрицания. Философия более низших школ очень важна для понимания философии более высоких школ, иначе эти высокие представления будут оставаться просто абстрактными концепциями. Вы будете произносить красивые слова, но у вас в уме будет появляться такая странная картина. Концептуальное постижение пустоты очень тесно связано со словами, с ментальными образами, это то, что очень близко подведет вас к познанию пустоты. Например, если говорить о городе Москва, то человек, который никогда не был в Москве, с помощью объяснений можно добиться того, что у него появится какое-то представление о городе. Необязательно говорить о Москве, речь может идти о каком-то человеке. *Если вам*

объяснить как выглядит человек, описать его внешность, вам не нужна фотография, вы глаза закрываете и представляете этого человека. Также дело обстоит с пустотой, вы слушаете объяснение опытного наставника, который объясняет вам, что пустота это то-то, вы стараетесь выстроить этот образ в своем уме, затем, позже, когда вы обретаеете прямое постижение пустоты, то вы приходите к выводу, что так я себе ее и представлял.

Некоторые говорят, что пустота невыразима, поэтому не нужно слушать объяснения, просто медитируйте, но это очень неправильный совет. О чем здесь идет речь? О том, что когда арья познает пустоту напрямую, вот эту пустоту невозможно объяснить словами. Оно невыразимо. Но в целом концептуальное постижение пустоты это то, к чему можно привести, давая словесное объяснение. Поэтому, если говорить о Пути подготовки, то вы достигаете Пути подготовки, когда постигаете концептуальную пустоту. Если бы концептуальное постижение пустоты было бы необязательным, тогда вы сначала бы породили Бодхичитту, а затем сразу же перешли на Путь видения. Но это противоречит Учению Будды, поскольку Будда раскрывал наличие пяти путей, говорил о Пути накопления, Пути подготовки... На Пути накопления порождается Бодхичитта, вы достигаете первого бхуми. Второй путь с того момента, как с помощью Шаматхи вы обретаеете концептуальное постижение пустоты вы переходите на второй путь - путь подготовки. Таков критерий. Если вы знаете одно лишь это, то это для вас хорошо, поскольку вы не пойдете по ошибочным путям. Что касается Пути подготовки, различают четыре уровня пути подготовки, поскольку для прямого постижения пустоты необходима длительная подготовка. Путь видения занимает одно мгновение. Благодаря длительной подготовке вы обретаеете прямое постижение пустоты и в следующий же миг оказываетесь на пути медитации. Путь медитации очень длительный период времени, поскольку вам нужно устранить омрачения. И на седьмом бхуми вы устраняете все омрачения с помощью прямого постижения пустоты. Это функция мудрости, познающей пустоту, совершенство мудрости. Она устраняет все омрачения из вашего ума, и вы достигаете восьмого бхуми. Восьмой, девятый и десятый бхуми - на них тоже должна функционировать мудрость, познающая пустоту. С помощью больших заслуг здесь устраняются препятствия к всеведению. Здесь сохраняется пребывание в однонаправленной концентрации и при этом, если в уме полностью устранены два вида загрязнений: омрачающие загрязнения и препятствия к всеведению,- то сразу же одновременное познание всех относительных феноменов. Это называется Дхармакая. Дхармакая, состояние Будды, достигается благодаря методу и мудрости. Все омрачения главным образом устраняются благодаря мудрости, познающей пустоту, совершенству мудрости. Это практика Бодхисаттвы - достигать совершенство мудрости для устранения омрачений и препятствий к всеведению.

«Если не исследуешь свои недостатки,
Ты далек от учения, даже если
Выглядишь духовным в глазах других.
А потому постоянно отслеживать
Собственные ошибки и устранять их-
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, до этого момента мы рассматривали тему в отношении тех практик, которые помогают не деградировавшей Бодхичитте развиваться все выше и выше, и таким образом вы достигаете состояния Будды. Это я вам уже объяснил вкратце. Здесь даются общие советы. Здесь говорится, что если вы неосторожны, скажем, в монашеской одежде или в духовной личности или как тантрический практик, если вы выглядите как тантрический практик, но при этом ведете себя противоположно Дхарме, то очень важно следить за своим умом. Если ваш ум побуждаем восемью мирскими Дхармами, то как бы вы ни выглядели,

вы только обманываете себя и обманываете других. Потому что ваша цель - это восемь мирских дхарм, это счастье этой жизни. Если ваша цель - счастье этой жизни, то это мирская Дхарма. Вы носите одежду монаха, чтобы просто добыть достаточно средств для существования, это мирская Дхарма. Вы вступаете в буддийский центр, чтобы вас начали называть буддистом, потому что быть буддистом - это модно. Это тоже мирская Дхарма. Далее, также есть опасность, что во имя Дхармы вы начнете заниматься Дхарма-бизнесом, это очень тяжелая негативная карма. Поэтому все время следите за своим умом. Со стороны Духовного Наставника очень важно следить за тем, чтобы давать Учение из чувства любви и сострадания. Иногда в Европе на Учения продаются билеты. Это Дхарма-бизнес. В Тибете Учения всегда передавались бесплатно, никогда за Учение деньги не взимали, и очень важно следовать этой традиции. И я подчеркиваю, что для наших Дхарма-центров это очень важно. Если вы снимаете, арендуете зал, и это стоит определенных денег, то тогда вы можете устанавливать входную плату, чтобы покрыть себестоимость этих расходов. Но в отношении всего остального, в отношении Учения, Учение должно быть бесплатным. Тхогме Зангпо говорит о том, что нужно постоянно следить за своим умом, и если у вас в уме возникает восемь мирских дхарм, то после этого вы постоянно будете создавать негативную карму, нужно быть очень осторожным.

Далее, фанатизм. Когда вы начинаете говорить о том, что, скажем, я духовная личность, практикую традицию Гелуг, и начинаете говорить, что другие школы плохие, то в этом случае вы накапливаете негативную карму во имя Дхармы. Будьте осторожны, потому что во всех четырех школах тибетского буддизма появлялись очень высокие мастера, поэтому если вы говорите, что та или иная школа плохая, то накапливаете тяжелую негативную карму, из-за которой вы окажетесь в аду. Это совет Тхогме Зангпо, будьте осторожны, иначе во имя Дхармы вы можете накопить очень тяжелую негативную карму.

«Находясь во власти омрачений,
Указывать на ошибки других бодхисаттв-
Значит увеличивать свои омрачения.
Не болтать о недостатках тех,
Кто ступил на путь Махаяны,-
Это практика Бодхисаттвы».

Это очень хороший совет, потому что в наши дни мы очень много любим болтать, все время лезем в дела других, разглядываем недостатки. Это ошибка. То, чем занимаются другие люди, не наше дело. Смотрите на достоинства других людей. Даже у маленького ребенка вы сможете поучиться. У детей есть много всего того, чего нет у вас. Например, дети могут радоваться малому, это то, чего вы не умеете. *Взрослым всегда мало. Детям даже шоколадку дали, они счастливы. Вам если дорогой подарок купить, вам - то цвет не такой, то форма не такая. Это голова ненормальная.* Сакья Пандита говорит, что у детей можно поучиться очень многому. Смотрите на достоинства других, тогда вы сможете поучиться даже у маленьких детей. И не смотрите на недостатки других, смотрите на собственные недостатки, тогда вы добьетесь прогресса. Первый шаг к мудрости - это распознавание своих собственных ошибок. Поэтому говорится: смотрите на свои собственные недостатки, старайтесь развиваться. А для этого очень важно, чтобы люди вас критиковали. Поэтому вам нужно научиться радоваться критике, а не похвале.

«Награды и почести приводят к ссорам
И снижают способность слушать,
Осмыслять и медитировать.
Стало быть, не привязываться к друзьям,
Родственникам и благодетелям-

Это практика бодхисаттвы».

Здесь Тхогме Зангпо подчеркивает такую мирскую Дхарму как радоваться похвале, наградам и т.д. Все это снижает вашу способность слушать, размышлять и медитировать. Потому что если вы гонитесь за этим, то вы будете заняты тем, что противоречит Дхарме. И это лень привязанности к неподобающим объектам. Это станет препятствием к вашей практике слушания, размышления и медитации, что является самой главной практикой для Бодхисаттвы. Поэтому духовному практику важно быть не слишком близким к тем друзьям, которые увеличивают эти вещи, нужно держаться на расстоянии. В «Руководстве по Пути Бодхисаттвы» Шантидева говорит о том, что вам нужно быть очень сдержанным. Не будьте слишком далеки от живых существ, иначе вы потеряете чувство любви и сострадания к ним, но и не будьте слишком близки к ним, иначе они станут наглыми. Может быть, вы уже слышали историю про таракана. У одного человека дома завелось много тараканов. И он посоветовался с одним другом, как же ему избавиться от них. И друг сказал, что тебе нужно строго с ними поговорить, и тогда они уйдут. *Он строго на них начал ругаться: «Уходите отсюда».* Последний таракан шел со сломанной ногой. Хозяин дома посмотрел на этого таракана и немного улыбнулся. Этот таракан сказал: «Хозяин пошутил, возвращайтесь». Шантидева подчеркивает, что живые существа в целом очень низкого уровня, и если вы слишком близки к ним, тогда они сядут вам на шею. Поэтому вам важно их любить, но одновременно с этим немного держаться на расстоянии. Не будьте слишком близки к ним. Я отмечал это в своих Духовных Учителях, они, с одной стороны, очень близки к ученикам, но при этом держаться на определенном расстоянии. Я никак не мог понять, как же мыслят Духовные Учителя. Этот совет относится не только к отношениям Учителя и ученика, но также к отношениям между друзьями, соседями, родственниками. Очень важно их любить, звонить. Иногда, не слишком часто. *Мы или совсем не звоним, или каждый день звоним. Это неправильно. Один раз в неделю достаточно. Но когда нужна помощь, даже разговоров не нужно, обязательно нужно помочь.*

«Ругательства тревожат ум других
И наносят урон деяниям бодхисаттв.
Поэтому отбросить грубые слова,
Которые неприятны другим,-
Это практика Бодхисаттвы».

Грубые слова, когда вы кого-то обзываете, критикуете, это очень тяжелое падение. Поэтому здесь подчеркивается, что нужно быть осторожным с грубой речью. Своим ртом мы произносим много всего подряд и создаем много негативной кармы, особенно если говорим плохо о Бодхисаттве, о любом Духовном Наставнике. Это не ваше дело говорить о каком-то Духовном Наставнике. Не произносите такого.

Буддисты или небуддисты, кто бы ни указывал путь доброты, вам нужно уважать этих людей и не критиковать этих людей. Уважение не означает, что вам нужно следовать по их пути. Вам нужно уважать их, но следовать по своему пути. Вам важно понимать этот срединный путь, важно уважать все религии, все традиции, но при этом следовать своей собственной религии, своей традиции. Иначе, если вы будете следовать всем религиям, всем традициям, то из вас получится какая-то странная смесь. *Если в один стакан налить сначала сок, потом мед, потом молоко, потом суп. Как это можно потом пить?* Поэтому следуйте одной традиции и также в выборе лекарств, если вы используете средства европейской медицины, то пропиваете полный курс таких лекарств, если гомеопатии, то полный курс гомеопатии, если тибетские лекарства, то полный курс тибетских лекарств. Не смешивайте все это. Но это не означает, что тибетские лекарства самые лучшие, кому-то могут лучше подходить гомеопатия, кому-то больше подходит европейская медицина. И точно также вам

нужно знать, что вам подходит такая религия, другим подходят какие-то другие религии, другие традиции, все это предназначено для людей. Поступайте таким образом, и тогда вы не накопите негативной кармы речи, не будете говорить плохо о других практикующих. Одновременно с этим, вы также не запутаетесь и будете следовать одной традиции.

Вначале следуйте одной традиции. Затем позже, когда вы добьетесь стабильности, тогда сможете следовать и другим традициям. Его Святейшество все время говорит быть не сектантом. Я придерживаюсь не сектантского подхода, но при этом также следую одной традиции, потому что у меня даже нет времени, чтобы следовать всем советам Ламы Цонкапы, и, соответственно, нет времени на другие традиции. Я уважаю йогу, но у меня нет времени на йогу. Если бы то время, которое люди уделяют на йогу, прикладывалось к практике, то можно добиться очень большого прогресса. Поэтому когда принимаю пищу или когда смотрю телевизор, занимаюсь немного, но отдельно этому времени я не уделяю.

«Привычные мешающие эмоции трудно
Искоренить противоядием.
Вооружившись острым мечом осознания
И внимательного наблюдения,
Отсекать негативные эмоции и мысли,
Как только они возникают,-
Это практика Бодхисаттвы»

Это один из главных советов Шантидевы, который он дает в «Руководстве пути бодхисаттвы». Живые существа, у которых нет противоядия от омрачений, когда омрачение только возникает, в этот момент не способны его остановить, не последовать за ним, потому что они слабые. Стоит только омрачению занять главную позицию, вы уже превращаетесь в раба этого омрачения. Например, при игре в футбол говорят о позиции. Если вы захватываете важную позицию, то в этом случае у вас есть шанс выиграть игру, а если вы теряете позицию, то вы начинаете проигрывать. Тренер также скажет, что если вы контролируете мяч, если мяч находится в ваших руках, то какими бы хорошими ни были противники, они ничего не смогут сделать без мяча. Точно таким же образом Шантидева говорит, что если вы сидите на земле и внезапно вам на колени падает змея, как вы поступаете? Вы сразу же сбрасываете ее, еще до того, как она вас укусила. Если она вас укусила, то уже слишком поздно. Вы ее сбрасываете еще до того, как она вас укусила. И точно также, когда возникает негативная мысль, смотрите на нее как на ядовитую змею. Еще до того, как она вас укусила, сбросьте ее, тогда вы будете оставаться в состоянии спокойствия и умиротворения. Иначе, если так возникнет одна мысль, и вы последуете за ней, то она уведет вас все глубже и глубже, и вы станете ненормальными. *Сидели спокойными, через 5 минут лицо красное, потому что неправильные мысли пришли.* Итак, стоит только появиться какому-то недопониманию, сразу же остановитесь, скажите себе: «Это омрачение, я что-то не так понял». И, не последовав за этим, вы можете остаться в хорошем настроении, будете смеяться.

Здесь говорится, что даже если кто-то отрубает мне голову, я буду относиться к нему с уважением, не буду злиться. Такой образ действия - это практика Бодхисаттвы, когда вы сразу же устраняете омрачения, как только они возникают, это сделать очень легко.

«И вкратце, чтобы ты ни делал
Спроси себя: «В каком же
состоянии мой ум?»
И с постоянным вниманием
И бдительностью

Действовать на благо остальных-
Это практика Бодхисаттвы»

Итак, везде, куда бы вы ни отправились, следите за своим умом, проверяйте, какое у него намерение. Это карма. Если вы хотите кому-то позвонить, то спросите себя: «Зачем ты хочешь позвонить, какова твоя мотивация?» И вы обнаружите: «Моя мотивация - это позвонить ему, чтобы попросить его о какой-то услуге. Или я хочу ему позвонить, потому что в следующий раз мне от него может что-то понадобится, например, в следующий раз я хочу поехать в Москву, и хочу, чтобы он мне там помог. Поэтому сейчас мне необходимо связаться с ним». Это неправильно. Если вдруг вы захотели кому-то позвонить, спрашиваете себя: «Почему ты хочешь ему позвонить?», и ваш ответ такой, что ваши друзья или родственники сейчас могут быть одиноки и сейчас им нужна поддержка, поэтому я хотел бы поговорить с ними. Тогда это правильная мотивация. Составьте им компанию, спросите, как у них дела, могу ли я что-нибудь для тебя сделать? Чем-то маленьким я бы смог тебе помочь, большое что-то я сделать не смогу. *Геше Ла смеется. Это шутка.* Поэтому везде всегда следите за своим намерением, за своей мотивацией, это карма. Это очень важно. Даже если вы медитируете, и кто-то заходит, следите за своим намерением. Ваше намерение сразу же вам скажет: «Он на меня смотрит, мне нужно быть очень хорошим медитирующим. Мне нужно посидеть в медитации дольше, чем обычно, иначе он скажет, что я медитирую слишком мало». *В Варанаси я делал обход вокруг ступы. Там сидел мужчина медитировал. 4 часа медитировал. Я подумал, наверное, это русский. Потом я посмотрел - точно русский мужчина. Я ему говорю: молодец, 4 часа медитировал.*

Что бы вы ни делали, следите за своим намерением, за своей мотивацией, иначе это будет просто самоистязанием, вы ничего хорошего для себя не сделаете. Даже если вы в ретрите, все время следите за своим намерением, иначе может произойти так, что вы не будете создавать позитивной кармы, а будете создавать нейтральную карму. Если мотивация будет неправильная, то есть опасность, что это будет негативная карма. Поэтому и в духовной практике, и в повседневной жизни, чем бы вы ни занимались, куда бы вы ни отправились, следите за своим намерением, какова ваша мотивация. Вам нужно быть такими же, как Геше Бен. Он все время следил за своим намерением. Однажды он с группой монахов читал молитву и при этом сидел в последнем ряду. Геше Бен очень любил йогурт, и когда хозяин этого дома разносил монахам йогурт, он очень много наливал монахам, которые сидели в первых рядах. И Геше Бен подумал: «Если он так много будет наливать йогурта, то когда он дойдет до меня, у него ничего не останется». И он сразу же поймал себя на этом намерении. И когда дошла его очередь, он перевернул свою чашу и сказал: «Я уже получил свой йогурт». Это искренняя практика, и поэтому он достиг очень высоких реализаций за одну жизнь. Это очень важный совет Тхогме Зангпо - не сразу же приступайте к каким-то действиям, не обязательно делать все, вам нет необходимости заниматься буддийской практикой. Но если вы хотите заниматься буддийской практикой, то занимайтесь ею искренне, чисто, посвящайте ей все свое сердце. Не так, как ни рыба ни мясо.

«Дабы помочь всем существам
Избавиться от страданий,
Притом осозная,
Что три сферы на самом деле чисты,
Все заслуги от своих добрых дел посвящать
Пробуждению всех живущих-
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, какой бы практикой вы бы ни занимались, это может быть слушание, медитация, шесть совершенств или практика развития Бодхичитты, даже если вы просто поднесли

горсть подношений другому человеку, то в конце посвящайте свои заслуги постижению состояния Будды всеми живыми существами. Это практика Бодхисаттвы. Каждый раз, когда вы создаете заслуги, большие или маленькие, никогда не забывайте сделать посвящение этих заслуг. Это практика Бодхисаттвы. Почему? Потому что если вы их не посвятите, то эти заслуги может сжечь огонь гнева. Потому что если вы выставите на поверхность стакан с водой, то когда взойдет солнце, вода испарится из стакана. Но если вы выльете этот стакан с водой в океан, то до тех пор, пока есть океан, будет ваш стакан с водой. Точно также, если заслуги не посвящены, то в этом случае они подобны такому стакану с водой, который вы не влили в океан, который стоит отдельно, вода из которого может испариться, если взойдет солнце гнева. Посвящение заслуг - это все равно, что влить стакан с водой в океан, и до тех пор, пока есть океан, в нем будет и ваш стакан с водой. И поэтому никогда не забывайте посвятить заслуги, которые вы накапливаете в повседневной жизни. Это практика Бодхисаттвы.

«Следуя за учениями святых существ,
Взяв основные пункты сутр, тантр и шастр,
Составил я «Тридцать семь практик
Бодхисаттвы» для всех, кто желает
Следовать пути бодхисаттвы.

Я не искушен в науке и разумом прост,
Поэтому сие сочинение - не поэтическая
Улада для схоластов. Но поскольку
Я следовал и полагался на откровения
Святых мудрецов, то считаю,
Что в практиках бодхисаттв нет изъяна.

И все же такому недалекого умом,
Как я, трудно постичь глубину деяний
Великих бодхисаттв, потому и молю
Всех будд о прощении моих ошибок,
Таких как противоречия
И непоследовательность изложения.

В силу блага от этого труда пусть все,
Кто блуждает в сансаре, станут, благодаря
Чудесной относительной и высшей
Бодхичитте, как Ченрези, Бодхисаттва
Любви и сострадания, который не
Пребывает ни в одной из крайностей-
Ни в сансаре, ни в блаженстве нирваны.
Этот текст был написан в пещере
Нгулчу Ринчен монахом Тхогме,
Сторонником писаний и аргументации,
С целью помочь себе и другим.

Итак, это заключительные слова. Они ясны и особого комментария не требуют. По тибетской традиции все мастера следовали такой традиции скромности. Хотя сам текст просто невероятен, но тем не менее, автор говорит о том, что если он совершил какие-то ошибки, допустил противоречий и неточности, то он просит защитников Дхармы прощения и божеств, всех великих мастеров прошлого. Вам нужно помнить об этом и следовать такой традиции, потому что даже если вы передали какое-то хорошее Учение или что-то знаете

очень точно, где-то глубоко вы могли допустить ошибки и неточности. Поэтому очень важно просить прощение у Будд, Бодхисаттв, у великих мастеров прошлого. Также и я, тот комментарий, который передавал, передавал исходя из своего понимания. Мое понимание ограничено, поэтому если я допустил ошибки в своем комментарии, неточности, противоречия, то я прошу прощения у защитников Дхармы, у мастеров линии преемственности, и также у вас, моих учеников. Поэтому если вы видите, что в моем Учении есть какие-то неточности, то не нужно воспринимать его как окончательное Учение. Воспринимайте его как ключ. Вам нужно изучать коренные тексты, Ламрим, и оттуда брать главные цитаты. Мое Учение - это как ключ к открытию таких коренных текстов.

Эти три-четыре дня я был очень рад обсудить это Учение с вами, потому что мне требовалось комментировать этот труд, нужно было его изучать. Мне было очень полезно. Благодаря этому мне пришлось шевелить своими мозгами, поэтому спасибо вам большое. В противном случае я ленив и не очень много шевелю мозгами. Вы помогли мне пошевелить моими мозгами, я помог вам пошевелить вашими мозгами, поэтому вы очень добры друг к другу, как говорил Миларепа.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ