

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Поскольку мы последователи Махаяны, получайте учение с такой мотивацией: «Пусть я достигну состояния будды для того, чтобы приносить благо всем живым существам!»

Учение, которое вы получите, это учение о том, как медитировать на Ламрим. Аналитические медитации на Ламрим нам необходимо выполнять как формально, так и неформально в повседневной жизни. Иногда, если у вас нет большого количества времени, то вы можете просто выбрать какое-то конкретное положение и подумать об этом положении – это тоже будет аналитической медитацией. Например, если вы едете в поезде, то подумайте о восьми преимуществах преданности Духовному Наставнику, о восьми видах ущерба от нарушения преданности Учителю, а также обдумайте пункты порождения веры в Духовного Наставника. Обдумайте все те важные положения, о которых я вам говорил и благодаря этому у вас породится сильная вера в Духовного Наставника, которая откроет для вас врата ко всем реализациям.

Никогда не слушайте таких тем, которые разрушают веру в Духовного Наставника – это яд. Если кто-то говорит что-то нехорошее о Духовном Наставнике, скажите этому человеку: «Пожалуйста, не говори этого. Это мой Духовный Наставник!» Любая тема, направленная против вашего Духовного Наставника – как яд, и если вы это послушаете, то это разрушит веру в вашего Учителя в вашем уме. У вас так мало веры, а все эти негативные положения, негативные темы очень опасны, поскольку еще больше разрушают вашу веру. Поэтому дается такой совет, что не нужно дружить с негативными людьми, оказывающими негативное влияние. В особенности опасны для вас те, кто нарушили преданность Учителю. От этих людей вам нужно держаться на расстоянии. Вам нужно любить их, но любите их на отдалении. Например, если человек болеет какой-то опасной инфекционной болезнью, то вам нужно любить его, но если вы приблизитесь к нему слишком близко, то тоже можете заразиться этой болезнью. Это положение касается неформальной медитации в повседневной жизни.

Также очень полезно проводить формальную аналитическую медитацию, когда вы пункт за пунктом обдумываете все темы и не позволяете своему уму как-то отклоняться от этой темы. Это также полезно для развития однонаправленной концентрации. Вы не позволяете себе думать ни о каких других положениях. Обдумываете только положения вашей медитации – это и есть аналитическая медитация. Одновременно это и развитие однонаправленной концентрации на этих темах, потому что вы не позволяете уму думать о чем-либо другом, кроме как о положениях вашей аналитической медитации. Особенно вы не позволяете своему уму порождать мысли, связанные с привязанностью, и это тоже способ устранения блуждания ума. Блуждание ума – это когда вы думаете, размышляете о каких-то объектах привязанности.

Итак, мы закончили рассматривать положения о том, как развить веру в Духовного Наставника и подошли к разделу «Порождение уважения к Духовному Наставнику». Для преданности Учителю очень важны эти две причины – вера и уважение. Когда вы породили сильную веру и сильное уважение к Духовному Наставнику, это называется «преданность Учителю». Такой фундамент вы закладываете в своей жизни. И не только к Духовному Наставнику, но и ко всем вокруг очень важно развивать уважение. Вы не можете развивать веру в каждого, поскольку очень мало надежных людей. Что касается веры, то порождайте ее только в отношении Трех Драгоценностей и Духовного Наставника, потому что есть причины, по которым они являются подходящими объектами для принятия прибежища. А все обычные люди, обычные живые существа не являются надежными для развития веры, поскольку их ум не свободен от омрачений. А поскольку их ум не свободен от омрачений,

то они могут измениться в любой момент. Поэтому на сто процентов доверять сансарическому существу – это тоже заблуждение. А что касается Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, то на них вы можете положиться на сто процентов.

Вам необходимо уважать всех живых существ. Даже маленьких насекомых вам тоже нужно уважать, поскольку у всех у них есть право быть счастливыми. А также у них есть природа будды – однажды они станут буддами. Поэтому если вы порождаете уважение ко всем живым существам, то уважение к вашему Духовному Наставнику у вас будет еще сильнее. А если человек не может, не умеет уважать других, то ему также очень трудно породить уважение и к Духовному Наставнику. Поэтому, кого бы вы ни встретили в повседневной жизни, для вас очень важно развивать уважение к этим людям, думать об их достоинствах и порождать уважение. Вы от этого ничего не потеряете. Что вы действительно потеряете, так это свое высокомерие.

Однажды у одного йогина спросили: «Ты медитировал уже длительное время. Что ты обрел, благодаря такой длительной медитации?» Йогин ответил: «Я ничего не обрел». У него спросили: «Тогда какой же смысл в медитации?» Тот ответил: «Медитация очень полезна» – «А чем она полезна?» Он сказал: «Я многое потерял» У него спросили: «А что ты потерял?» Он сказал: «Я потерял высокомерие. Я потерял гнев. Я потерял депрессию и также потерял страх перед старением и смертью. Это те преимущества, которые я обрел, благодаря медитации». Нирвана – это не какое-то приобретение. Вы не можете обрести нирвану откуда-то извне, нирвана – это потеря всех своих омрачений. Это нирвана и это безупречно здоровое состояние ума. Поэтому когда вы медитируете, не думайте о том, что должно произойти какое-то чудо, а вместо этого думайте о том, что вам необходимо кое-что потерять: потерять всю свою болезнь омрачений, все свои негативные состояния ума. Это результат медитации. Если вы уважаете других, что же вы обретете от этого? Вы потеряете высокомерие. А если вы потеряете высокомерие, то это будет по-настоящему очень счастливым состоянием ума.

Высокомерный человек не будет счастлив, куда бы ни пошел. Если люди чуть засмеются, он думает: «Наверное, надо мной смеются». Много таких концепций: «Люди на меня плохо смотрят. Они меня не любят». Как может быть счастливым такой человек? Когда у человека нет высокомерия, он не заметит, даже если над ним по-настоящему смеются. Даже если над ним шутят, он не заметит и уйдет спокойно. Поэтому очень важно убирать эгоистическое состояние ума, высокомерие. Иногда вам так трудно проявить уважение к другим! Но что вы от этого теряете? Ведь вы так много приобретаете.

Очень важно уважать всех живых существ. Это уважение порождается, благодаря вашему взгляду на их благие качества и на их доброту. Все живые существа прямо или косвенно добры, очень добры по отношению к вам, и для вас очень важно помнить об этом. Например, если говорить о той пище, которую мы принимаем, то в этом отношении мы прямо и косвенно зависим от большого количества живых существ. Вы сидите в теплом доме, вы можете спокойно кушать – все это благодаря живым существам. Всегда нужно так думать. И я тоже так думаю. Какое бы комфортное переживание у меня ни возникло, я все время думаю о том, что это доброта живых существ, и мне нужно как-то отблагодарить их, что-то отдать им в ответ на их доброту. Какое бы живое существо вы ни встретили, вам нужно помнить о том, что оно во многих предыдущих жизнях было невероятно добрым по отношению к вам, просто вы не помните об этом. Нет ни одного живого существа, которое бы не жертвовало своей жизнью ради вашего счастья. Очень важно помнить об этом.

Это просто, и если вы по-настоящему начнете так думать, то ваш ум будет феноменально меняться. Вы это можете, но не делаете этого. Существуют простые вещи, которыми вы не

занимаетесь, но хотите заниматься сложными вещами. По-настоящему простые вещи: контроль тела, речи и ума, развитие добрых мыслей, уважение к другим людям. Что вы потеряете, если будете выполнять это? Там нет глубинной философии, но вы этим не занимаетесь, однако хотите заниматься сложной философией. Если вы не можете заниматься такими простыми вещами, как же сможете заниматься сложными? Йога божества – это очень сложно, невозможно для вас, если вы не делаете простых вещей. Если вы не можете уважать других живых существ, то, как же вы сможете развить бодхичитту? И в качестве фундамента для развития уважения к вашему Духовному Наставнику в первую очередь вам необходимо развить уважение ко всем живым существам, тогда к Учителю вы сможете развить уважение гораздо быстрее. Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит: «Будда и живые существа одинаково добры к вам с точки зрения вашего достижения состояния будды. Как же тогда можно уважать Будду, но не уважать всех живых существ?» Поэтому очень важно уважать всех живых существ, но большее уважение проявлять к Будде. Это очень хорошая стратегия развития уважения.

Если вы неуважительно относитесь к живым существам, разглядываете их недостатки, то постепенно, мало-помалу вы начнете замечать недостатки и у вашего Духовного Наставника и критиковать Духовного Наставника. Постепенно вы начнете видеть также недостатки у Будды, начнете задавать вопросы: «Почему Будда не помогает? На нашей планете так много проблем!» Когда живые существа испытывают последствия кармы, то Будда ничего не может с этим сделать, но по этой маленькой причине вы можете сразу же начать задавать вопросы: «Почему Будда не помогает живым существам?» Если вы смотрите с негативной стороны, то всегда сможете найти какие-то негативные основания, как-то неуважительно относиться к Будде и к Духовному Наставнику. И поэтому очень важная стратегия – смотреть на достоинства всех живых существ, в этом случае у вас будет еще больше оснований развить высокое уважение к вашему Духовному Наставнику. С этого момента вам нужно породить решимость: «Я больше не буду смотреть на недостатки живых существ и моего Духовного Наставника! Это не мое дело. С этого момента я буду смотреть только на достоинства живых существ, буду смотреть только на достоинства моего Духовного Наставника, буду вспоминать только о доброте, которую они проявили по отношению ко мне!» И с такой решимостью далее выполняйте аналитическую медитацию на развитие уважения к Духовному Наставнику.

Здесь первое положение: «Духовный Наставник добрее ко мне, чем все будды». Вам нужно думать таким образом: «Многие будды уже приходили на нашу планету и ушли. Также и Будда Шакьямуни приходил в наш мир, но мне не выпало такой удачи получить учение от Будды Шакьямуни, он ушел из жизни. Кто сейчас дает мне учение? Кто указывает мне путь к освобождению? Мой Духовный Наставник. Поэтому для меня мой Духовный Наставник добрее, чем все будды». Обдумывая это положение, вы сможете развить очень сильное уважение к вашему Духовному Наставнику, а положение заключается в том, что ваш Духовный Наставник к вам добрее, чем все будды. «Я ничего не знал о Дхарме, ничего не знал о законе кармы, ничего не знал о будущих жизнях, предыдущих жизнях, а он открыл мне глаза. Я ничего не знал о причинах своего счастья, о причинах своих страданий. Он открыл мои глаза и теперь у меня уже есть общее представление о том, каковы причины моего страдания, каковы причины моего счастья. Благодаря его учению мои глаза открылись, и теперь я знаю, какова стратегия долгосрочной практики, с помощью которой можно обрести безупречно здоровое состояние ума. Мое благополучие определено на период из жизни в жизнь благодаря доброте моего Духовного Наставника. И теперь, если завтра придет смерть, то у меня нет страха благодаря доброте моего Духовного Наставника. Если в момент смерти я просто вспомню о нем, то не получу рождение в низших мирах, и это тоже доброта моего Духовного Наставника».

Следующее положение: «Он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни». В целом можно сказать, что Учитель добрее ко мне, чем все будды, но в частности Учитель добрее, чем Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни также приходил на нашу планету (это было не так давно), но у вас не было возможности получить от него учение. Поэтому то, что Будда Шакьямуни является мне в облике моего Духовного Наставника и дает мне учение, это невероятная доброта по отношению ко мне, гораздо большая доброта, чем тот случай, когда Будда Шакьямуни являлся в облике Нирманакаи, поскольку в тот момент у меня не было возможности получить от него учение. Итак, очень важно обдумывать такие положения и порождать более сильное уважение к Духовному Наставнику.

Следующее: «Его доброта в передачи Дхармы». Самое драгоценное в вашей жизни – это мудрость. Самое ценное богатство, которым вы обладаете в вашей жизни, это ваша мудрость. Любое другое ваше богатство сегодня есть, но завтра оно уже может у вас исчезнуть. Оно ненадежно, его ценность все время меняется, так же как курс рубля. Его курс то выше, то ниже, и для вас это очень хорошая возможность понять учение. Поскольку курс рубля все время то поднимается, то падает, вы не доверяете рублю, и точно также в сансаре есть взлеты и падения. Поэтому не очень доверяйтесь сансаре, так же, как вы не доверяете рублю. Полагайтесь на мудрость, которой вы обладаете. Мудрость – это самое надежное и лучшая компания для вас, когда вы в одиночестве.

Когда у вас возникла проблема (то есть вас окутала тьма проблемы), то в этот момент мудрость станет для вас светом, которая укажет вам путь решения проблемы. Только мудрость сможет помочь вам решить вашу проблему, когда вы находитесь во «тьме» этой проблемы, а деньги не смогут. У многих людей в мире денег очень много, но при этом они не могут решить свои проблемы с помощью этих денег. Также я знаю людей, которые обладают великой мудростью и решают свои проблемы очень быстро, так, по щелчку пальцев: с помощью мудрости они делают проблемы размером со слона маленькими как муха. Если у тех, у кого нет мудрости, возникает проблема, подобная слону, то это кошмар! Но даже из проблем, подобных мухе, они делают проблемы размером со слона. В первую очередь они порождают неправильные проекции ума в этом отношении и вместо того чтобы решать эту проблему, делают ситуацию все хуже и хуже из-за отсутствия мудрости. В момент смерти мудрость – это самое лучшее, это то, что вы сможете забрать с собой, для вас это лучшая компания, лучший партнер. Эта мудрость называется «Дхармой». Не думайте, что Дхарма – это тексты, которые лежат у вас на алтаре. Когда вы получаете учение, и у вас в уме приоткрывается мудрость, то это Дхарма, которая находится здесь, у вас внутри. Я говорил вам о том, что есть большая разница между мудростью и интеллектуальной информацией. Мудрость – это те знания, которые помогают вам укротить ваш ум, помогают сделать ум более здоровым. А интеллектуальная информация – это те знания, которые не помогут вам укротить ваш ум и не помогут сделать ум более здоровым. Иногда эта интеллектуальная информация создает больше проблем.

Где вы обретае эту мудрость, которая является источником счастья, которая является Дхармой? Эту Дхарму вы получаете от своего Духовного Наставника. Даже какая-то одна мудрость, которую вы получаете от Духовного Наставника, это невероятная доброта. Но если вы получили от своего Духовного Наставника учение по всему Ламриму, то в этом случае он невероятно добр по отношению к вам. Вам нужно понимать, что тот Духовный Наставник, от которого вы получили полное учение по Ламриму, это ваш коренной Духовный Наставник. Духовный Наставник, от которого вы получаете учение по всему пути, это ваш коренной Духовный Наставник. Вы могли, например, получить учение по нравственности у одного учителя, у другого – учение по развитию мудрости, у третьего – учение по логике – эти Учителя не являются вашими коренными Духовными Учителями. Они добрые Учителя, но не коренные Духовные Наставники.

Поэтому вы думаете о доброте даяния не какого-то одного учения, а полного пути к освобождению и, обдумывая это, приходите к мысли: «Поэтому Вы невероятно добры по отношению ко мне!» Думайте таким образом: «Даже если я захочу отблагодарить Вас за доброту, и миллион раз поднесу Вам свое тело, то не смогу отблагодарить и маленькой толики Вашей доброты! Для меня Ваша доброта невероятна. Я буду благодарить Вас за доброту – я буду возвращать Вашу доброту всем живым существам, потому, что Вы заботитесь обо всех живых существах больше, чем о себе. И поэтому лучший способ отблагодарить Вас за доброту – это заботиться обо всех живых существах». Когда вы с большей силой порождаете преданность Учителю, то в этот момент закладываете очень хороший фундамент для развития любви, сострадания, бодхичитты, развиваете уважение ко всем живым существам. Вы закладываете основы всего этого одновременно, и благодаря этому в будущем вам будет легче развить любовь и сострадание.

Следующее положение: «Его доброта в том, что в самом начале он указывает мне путь, в середине помогает достичь реализаций, и в конце помогает достичь состояния будды». Вначале он открывает мой ум к Дхарме. В середине он помогает достичь реализаций – он дает мне практические наставления и благодаря этому помогает мне достичь реализаций. Если у вас нет Духовного Наставника, то вначале вы можете обрести определенные знания, но в середине, если вы не будете получать практических наставлений, то не сможете достичь реализаций, поскольку существует множество нюансов. Если вы не получите всю эту тонкую информацию, то для вас будет невозможно достичь реализаций. В сфере бизнеса тоже очень много тонких нюансов, и если вы не знаете всех этих нюансов, то вы потеряете свой бизнес. Общее положение дел знают все, но тонкие нюансы понять очень трудно. Без опытного мастера, без опытного Духовного Наставника вы не сможете понять этих тонких нюансов. И поэтому благодаря Духовному Наставнику в середине я достигаю реализаций, а в конце благодаря доброте моего Духовного Наставника я могу достичь состояния будды. Я завишу от Духовного Наставника в начале, в середине и в конце. И если его я не уважаю, то я очень глуп. Порождайте сильное уважение к Духовному Наставнику, думая о том, что он добр к вам вначале, добр в середине и добр в конце. Вначале благодаря благословию Духовного Наставника ваш ум раскрывается. В середине благословение Духовного Наставника помогает вам достичь реализаций. И в конце без мощного благословения Духовного Наставника вы не сможете достичь состояния будды. В конце его благословения также очень важны. Причину создаете вы, но, что касается проявления этой причины, то в этом отношении вы зависите от благословения Духовного Наставника и божеств.

Иногда, когда в буддизме речь заходит о законе кармы, люди начинают думать: «Все зависит от меня». Но это неправильно. В отношении создания причины все зависит от вас. За вас причину создать никто не сможет, вам причину необходимо создавать самим. Но что касается проявления этой причины, то вы очень сильно зависите от условий. В первую очередь вы зависите от вашего Духовного Наставника и божеств и также всех живых существ. Поэтому вам необходимо принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Поэтому вам необходимо понимание буддизма, соответствующее срединному пути, чтобы не впасть ни в одну из крайностей и не думать, что все находится в ваших руках, и вы не зависите от доброты божеств, от доброты Духовного Наставника. Это была бы большая ошибка.

Следующее положение: «Его доброта в заботе обо мне. Он мне ближе отца и матери». Ваши родители заботятся о вас в этой жизни, но ваш Духовный Наставник заботится о вас жизнь за жизнью, поэтому его забота о вас подобна заботе отца и матери. И на этом основании также порождаете сильное уважение к вашему Духовному Наставнику.

Далее идет вывод: «Несомненно, мой Духовный Наставник – Будда». Повторите трижды: «Вы – Будда, Вы – божество, Вы – дак и дакини, Вы – защитник Дхармы. С этого момента и до тех пор, пока я не достигну просветления, Вы – мое единственное прибежище. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». Это вывод, который вы делаете по итогам аналитической медитации по всей теме преданности Учителю. С сильными чувствами веры и уважения вы говорите о том, что ваш Духовный Наставник – это Будда: «Я буду видеть его как Будду. Я буду видеть его неразделимым целым с божеством». И трижды вознесите молитвенное обращение: «Мой Духовный Наставник, Вы – божество...», – и так далее, все, что здесь упоминалось. В тот момент, когда вы произносите это молитвенное обращение, перед собой визуализируйте Поле заслуг и в качестве центральной фигуры – вашего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Вначале от него исходит белый свет, который очищает отпечатки негативной кармы, а затем из его сердца исходит желтый свет и благословляет вас на достижение реализации в преданности Учителю. И с сильными чувствами веры и уважения пребывайте однонаправленно, сохраняя эти чувства.

Далее вам необходимо визуализировать, что из сердца центральной фигуры – ламы Цонкапы исходит еще один маленький лама Цонкапа. Это ваш Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг размером с большой палец перемещается в пространство над вашей головой, над макушкой, и далее по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру. Далее начитывайте мантру вашего Духовного Наставника. Это мантра «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ».

Далее визуализируйте, что лама Цонкапа превращается в Будду Ваджрадхару. Визуализируйте, что лама Цонкапа в вашем сердце превращается в Будду Ваджрадхару с супругой, и вы начитываете мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ». Из него исходит свет и нектар, который, в первую очередь, очищает всю вашу негативную карму, благословляет вас, затем из вас он исходит во все десять сторон света, очищает всех живых существ, благословляет их и устраняет все страдания. Почувствуйте в этот момент, что все живые существа достигают состояния будды. Не остается ничего нечистого, все становится чистым – это и чистая земля и чистые живые существа. Эти наставления называются «Очищение шести миров». Эти наставления передаются по линии преемственности Энсапы в рамках «Ламы Чопы».

Тем, кто получал посвящение, нужно визуализировать себя божеством, а в вашем сердце – Будда Ваджрадхара. Вы начитываете мантру и в первую очередь визуализируете, как свет наполняет вас и очищает. Далее из вас свет исходит в мир ада и очищает всех существ, пребывающих в аду, и приводит их к состоянию будды – они все достигают состояния будды в форме Ямантаки. То же самое проделайте с миром голодных духов, с миром животных, с миром людей, с миром полубогов и с миром богов. Продолжайте начитывать мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ», проводите эту визуализацию, и эта практика называется «Очищение шести миров».

А далее после этого прочитайте посвящение заслуг. Вам не нужно считать мантры, пока вы выполняете эту визуализацию, все время произносите: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ» Очищайте шесть миров, и когда заканчиваете, то читайте посвящение заслуг.

Если в повседневной жизни вы не курите, не совершаете ничего дурного, не пьете водки, то в этом случае вам не нужно закрывать цветок лотоса. А если вы курите, пьете, как-то себя дурно ведете, то в этом случае лучше закрыть этот цветок лотоса, внутри которого находится божество, тогда это будет меньшая негативная карма. Если вы не пьете, не курите, хорошо стараетесь сохранять дисциплину, тогда оставьте цветок лотоса раскрытым. Это на ваше усмотрение.

Мы закончили рассматривать то, что вы делаете во время сессии. А в конце сессии самое важное – сделать посвящение заслуг. Те заслуги, которые вы накопили благодаря развитию преданности Учителю, посвятите достижению состояния будды на благо всех живых существ. А также сделайте такое посвящение: «Пусть благодаря этим заслугам все живые существа разовьют чистую преданность Учителю! И тогда у них появится основа для реализаций. И тогда однажды они на сто процентов освободятся от сансары!» Тем, кто нарушает преданность Учителю, очень трудно освободиться от сансары. Итак, в конце очень важно посвящение заслуг.

Когда сессия закончится, вы не должны расслабляться, полностью все забывать и без всякой бдительности чем-то заниматься. В перерывах между сессиями вам нужно сохранять бдительность в отношении всего того, что вы проделали во время сессии, очень аккуратно, потихоньку вы встаете и начинаете идти. Очень важна внимательность к своему телу, речи и уму, бдительность в отношении того, что вы делаете, о чем вы говорите, о чем думаете, проверяйте это. А также в перерывах между сессиями читайте жизнеописание таких мастеров, как Наропа, Тилопа, Миларепа, читайте истории о Все Время Плачущем Бодхисаттве. И также в перерывах между сессиями с сильной преданностью Учителю продолжайте начитывать мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ», визуализируя Будду Ваджрадхару в своем сердце. В буддизме начитывание мантры как отдых. Во время сессии вы делаете аналитическую медитацию. Вы однонаправлено с такой большой силой обдумываете все положения аналитической медитации, а в перерывах между сессиями читаете мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ» и расслабляетесь.

Вместо того чтобы обсуждать какие-то сплетни, читайте мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ». Во время ретрита очень хорошо сохранять такую дисциплину как обет молчания. Вы можете решить это. Если хотите выполнить строгий ретрит, то взять обет молчания было бы очень хорошо. Это для вас очень полезно. Если у вас будет обет молчания, то появится очень много времени. Когда вы с кем-то разговариваете, то вам может показаться, что два часа пролетели за один миг. Это потому, что вы обсуждали какие-то объекты привязанности, объекты зависти, объекты гнева. И поэтому во время ретрита очень важно брать такой обет молчания. Вам нужно на резиночку повесить такую табличку: «У меня обет молчания». Когда у вас люди о чем-то спрашивают, вы им показываете табличку. Это будет очень хорошо. Тогда люди не захотят подходить к вам, и вы тоже не захотите разговаривать. У вас всегда с собой должен быть листок бумаги и ручка: если вы чего-то хотите, то вы можете написать это на листке бумаги и показать кому-нибудь. Тогда не нужно разговаривать.

Итак, если вы выполняете двухнедельный ретрит по Гуру-йоге по развитию преданности Учителю, то моя для вас рекомендация – примите обет молчания. Это было бы очень полезно. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, я много раз принимал обет молчания. Это было очень полезно для меня. И здесь в России, когда медитировал в Курумкане в течение пяти месяцев, я также соблюдал обет молчания. Это было очень полезно. Если вы так не разговариваете, то спустя пять месяцев вам уже не хочется разговаривать. Во время ретрита чтение книги – это самый лучший отдых для вас. Когда подходит время сессии, вы думаете: «Я не хотел бы заниматься сессией, мне хочется читать эту книгу». Для вас чтение книги – это самое большое удовольствие. Когда читаете книги, больше понимаете смысл. Когда вы в одиночестве, когда вы не разговариваете, ваш ум становится совершенно другим. В этот момент читайте книги. Вы по-настоящему сможете понять их. Когда вы что-нибудь прочитаете, вы подумаете: «Как же я не понимал этого раньше?» Раньше я это читал, но почему не понимал смысл? Потом вникаете все глубже, глубже, потому что ваш ум не отвлекается. Раньше ваш ум отвлекался туда-сюда, вы читали, но смысл не понимали. Когда

вы закрыты от всего мира, хотите развиваться внутри, тогда при чтении книг вы каждый раз замечаете много важных пунктов: «А! Здесь очень важно! И здесь важно!»

И тогда у вас появится мысль, что чтение книг позволит вам достичь реализации: «Зачем же мне нужна сессия?» Но это тоже заблуждение, потому что от чтения книг вы получаете удовольствие, а сессию выполнять трудно. Ваша лень скажет, что не нужно выполнять сессию, достаточно просто читать книги для обретения мудрости. Но благодаря сессии вы сможете обрести больше мудрости. В вашей духовной практике ваше эго, ваша лень будут очень часто вас обманывать. Поэтому будьте очень осторожны. Например, ваше эго вам скажет: «Зачем тебе выполнять простую практику? Займись высокими практиками. Ты подходишь для того, чтобы выполнять высокие практики, потому что ты очень умный человек, а простые практики – для людей низкого уровня». Это очень большое заблуждение. Если человек не может выполнять простые практики, как же он сможет выполнить высокие практики? Это невозможно. Это непрактичное наставление. Это то, что возникает в силу вашего эго и разрушает всю вашу карьеру в развитии ума.

В перерывах между сессиями вам необходимо развить девять ментальных установок. Я не помню все, постараюсь вспомнить.

Первая ментальная установка: «подобно мудрому сыну». Мудрый сын делает все в точном соответствии с тем, что рекомендует ему его отец. Скажите себе: «С этого момента я буду поступать как мудрый сын, и буду выполнять все в точности в соответствии с советами моего Духовного Наставника. Я буду очень хорошим слушателем». В нашей жизни одна из самых больших ошибок, которые мы допускаем, заключается в том, что мы не слушаем правильно. После этого вы делаете что-то неправильно, и начальник начинает вас ругать: «Почему же ты не слушал меня нормально?» Однажды, когда я был маленьким ребенком, мой отец попросил меня кое-что принести из монастыря. Я услышал о том, что это монастырь Сэра, но что касалось имени человека и его адреса, я не расслышал, как полагается. Мой отец сказал мне: «Отнеси это в монастырь Сэра», – передал мне определенную вещь и еще до того, как он закончил говорить, я уже схватил этот предмет и побежал. Мой отец, чтобы преподать мне урок, ничего не сказал, позволил мне убежать. Итак, я прибежал в монастырь Сэра и не знал, кому же мне это отдать, и мне пришлось вернуться обратно. Когда я вернулся домой, отец смеялся. Я спросил: «А кому мне это передать?» Отец сказал: «Я хотел тебе рассказать, но ты не слушал, убежал сразу». С того момента я очень внимательно слушаю всё полностью, очень точно, чтобы не забыть имя, я записываю его. «Итак, как мудрый сын очень хорошо слушает своего отца и делает все в соответствии с его советами, точно также и я буду вести себя по отношению к моему Духовному Наставнику. Чтобы Духовный Наставник мне ни сказал сделать, я сделаю это. Если Духовный Наставник мне скажет чего-то не делать, даже если мне это очень нравится, я все равно не буду этого делать. И с этого момента я буду развивать такой ум, подобный мудрому ребенку».

Вторая установка: «развитие ума, подобного земле». «Земля несет на себе ответственность за все деревья, которые на ней стоят, за дома и так далее. И точно также с этого момента я принимаю на себя ответственность за благополучие моего Духовного Наставника – все, что ему ни потребуется, я буду выполнять, буду помогать ему. В этом моя ответственность», – это называется «ум подобный земле». Все время будьте готовы принять ответственность на себя за что-либо для вашего Духовного Наставника. Для вас это очень полезно, благоприятно. Духовному Наставнику от вас ничего не нужно, но если вы развиваете такую установку, то для вашего ума это приносит огромное благо.

Третье – это «ум подобный горе». В какую бы сторону и как бы ни дул ветер, гора не колыхнется, все время стоит прочно и не похожа на бумагу. «И точно также я разовью ум, подобный горе. Как бы ни ругал меня Духовный Наставник, чтобы они мне ни говорил, даже если он будет бить меня, мой ум не колыхнется, будет стоять очень прочно, как гора. И с какой бы проблемой я ни встретился в своей практике развития преданности Учителю, я буду сохранять свой ум подобным горе».

Четвертая установка – «ум подобный лодке». Здесь вы думаете: «Для того чтобы поддержать духовную деятельность моего Духовного Наставника, куда бы мне ни пришлось отправиться, я готов отправиться туда. Мой Духовный Наставник приносит благо многим живым существам и перемещается из одного места в другое. И если мне необходимо также передвигаться для того, чтобы поддержать деятельность моего Духовного Наставника, то я готов это сделать, чтобы Учитель мог более эффективно приносить благо живым существам». Так вы становитесь таким членом команды вашего Духовного Наставника – команды, приносящей благо живым существам. Лама Цонкапа говорит, что если Духовный Наставник советует вам сделать что-то, противоречащее Дхарме, не делайте этого. В этом случае не будьте, как лодка. В этот момент оставайтесь подобными бревну и не делайте ничего того, что противоречит Дхарме. Но ради благополучия живых существ, для блага живых существ, для возрождения сохранения Дхармы, вы должны быть подобны лодке – должны быть готовы перемещаться здесь и там. Например, я знаю, что скоро состоится благословение Манджушри и в Подмосковье проходил ретрит. Мои ученики здесь разбирают трон, перевозят его в то место, собирают его, потом везут обратно. И в этом случае вы все сохраняете такую установку – «ум, подобный лодке». В этот момент вам нужно думать: «Я практикую преданность Учителю», и вы должны с радостью выполнять такие дела и говорить председателю: «Я за это возьму ответственность», а другой скажет: «Я за что-то другое беру ответственность». Все берите на себя какую-либо ответственность, и тогда все будет очень легко. Это называется «ум, подобный лодке». Вы должны с радостью выполнять всю эту деятельность. И это очень мощная практика нёндро.

Пятое – это «ум, подобный собаке». Вам нужно понимать, что у собаки есть одно такое хорошее качество в отношении хозяина, который ухаживает за ней и который кормит ее. Даже если он ругает ее, бьет, прогоняет, говорит: «Уходи отсюда!» – она не убегает навсегда, а просто убежит в сторону, но стоит только хозяину сказать: «Ко мне!» – и она сразу же подбегает и сидит радостная. Она не говорит: «Хозяин меня ругал, бил. Всё. Я уйду!» Она так думает: «Сейчас у хозяина плохое настроение» Когда он позовет, собака сразу же прибегает, забыла обо всем, хвостом виляет. Вам необходим такой «ум, подобный собаке». Духовный Наставник может даже ругать вас, может даже бить вас, а затем позже, если он скажет: «Хорошо, заходи», – вы должны с радостью заходить к нему, а не насупившись. Не спрашивать, зачем он вас ругал, а благодарить: «Спасибо, ругайте еще!» Это очень важно. Если вы разовьете такой ум, подобный собаке, это поможет вам укрепить терпение. Иногда мы говорим, что собаки плохие. Но это не так, поскольку у собак есть множество таких достоинств, которых нет у людей: собаки очень, очень преданны, большинство собак долго не обижаются. Мы, люди, так не можем. Есть очень много всего того, чему вы могли бы поучиться у собак, поэтому здесь одна из установок – это «ум, подобный собаке». Как бы вас не ругали, вы сразу же забываете об этом и остаетесь позитивными. И так со всеми живыми существами – что бы они ни говорили, просто забываете об этом. Это поможет вам развить терпение. Если вам не понравилось какое-то слово, и вы удерживаете его в памяти, это называется «обида». Это яд. Вы все время думаете об этом: «Он сказал то-то, сказал то-то», – и этот яд становится все сильнее и сильнее. Затем вы говорите: «Я хочу отомстить!» И это очень опасно. Тогда вся ваша жизнь полностью уйдет в ошибочном направлении. Самое худшее в вашей жизни – если кто-то говорит вам что-то плохое, вы удерживаете эти слова и так все время думаете о них, у вас

сохраняется обида, вы хотите отомстить, и из-за этого вся ваша жизнь проходит впустую. Поэтому в буддизме говорится и в христианстве подчеркивается, что очень важна практика прощения. Простите. Что бы плохого ни сделали вам – простите. Это очень важно. Потому что это делают не они. Они находятся под контролем омрачений и главные виновники – это их омрачения. Но с этими омрачениями вы ничего сделать не сможете. Вы ничего не можете сделать даже со своими омрачениями. Вначале устраните свои омрачения, и тогда вы сможете устранить и их омрачения.

Итак, наш главный враг – это наши омрачения и их омрачения. Их омрачения косвенно вредят вам, а ваши омрачения напрямую вредят вам. Таким образом, никогда ни на кого не держите обиды, прощайте всех живых существ.

Шестая установка – это «ум, подобный золоту». Это означает, что ум очень прочен, с очень хорошей решимостью. Это ум, который никогда не нарушит преданность Учителю, который никогда не задумывается о недостатках Духовного Наставника, об ошибках.