

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Я очень рад здесь видеть активных членов буддийского Центра. Это эксклюзивное учение для малой группы учеников, и поэтому вашей мотивацией должна быть мотивация Махаяны. Чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. Сейчас с этой целью я слушаю учение.

Вначале я дам вам передачу текста «Лама Чодпа». «Лама Чодпа» – это необычная Гуру-йога, союз блаженства и пустоты. Как я говорил вам вчера, цель этой практики в том, чтобы устранить все ограничения своего ума и реализовать весь потенциал своего ума. Вам необходимо из системы своего ума устранить все негативные состояния ума и заменить их на позитивные состояния ума. Это нелегко. Об этом легко говорить, но на самом деле изменить свой дурной характер – это нелегко. Если человек курит, то бросить курить для него вовсе нелегко, ему необходимо прикладывать определённые усилия. А если нелегко избавиться даже от некоторых черт дурного характера, то каким же образом вы сможете устранить все негативные состояния из своего ума, заменить их на позитивные состояния ума, совершить такую полную революцию? Это совсем нелегко.

Этим необходимо заниматься с очень хорошей стратегией. Без правильной стратегии, без правильного дебюта эти вещи будут невозможны. Вам необходимо стремиться к высочайшей цели, но при этом готовиться к худшему. Это очень важно. Во всех областях это очень важно – придерживаться именно такого подхода, сохранять высочайшую цель, но при этом готовиться к худшему. Самая важная стратегия, чтобы это осуществить – это практика преданности Гуру. Преданность Гуру – это очень важная стратегия, посредством которой можно по-настоящему осуществить всё это.

Если вы занимаетесь бизнесом, то для вас важной стратегией является регистрация своей компании, а также обладание хорошим капиталом. В этом случае вы сможете успешно заниматься любым бизнесом. Но если у вас компания не зарегистрирована, и нет хорошего капитала, то о каких бы больших проектах вы ни говорили, это будет просто нонсенс. Если у человека нет даже небольшого бизнес-проекта, а он хочет иметь нефтяной бизнес и забрать себе семьдесят-восемьдесят процентов акций всех нефтяных компаний, тогда все будут смеяться, ведь это пустые слова. Точно также у вас нет никакого фундамента, а вы говорите о ясном свете, иллюзорном теле, как сразу стать буддой – все это ерунда, чепуха.

Итак, что касается первой стратегии, то вначале не говорите слишком много о ясном свете, о шести йогах Наропы, а сосредоточьтесь на преданности Учителю. И это очень важная стратегия, подобная регистрации вашей компании. Как только вы породите преданность Гуру в своем уме, ваша компания будет зарегистрирована. Тогда вы сможете без всяких беспокойств заниматься своим бизнесом, поскольку ваша компания будет уже официально зарегистрирована. Без регистрации вы будете бояться, что внезапно придет полиция, или вдруг еще что-то будет. Бойтесь, бегайте, ничего не получается. Поэтому мой Учитель говорил мне: «Самое главное сначала – это преданность Учителю». В дальнейшем, когда с преданностью Учителю вы будете заниматься практикой Гуру-йоги, то сможете накопить невероятно большие заслуги за короткое время.

А теперь вам необходимо понять, в чём состоит разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой. Гуру-йога – это также преданность Учителю. Гуру-йога и преданность Гуру – всё это является преданностью Гуру, почему же тогда отдельно выделяют Гуру-йогу? Гуру-йога – это когда после посвящения вы визуализируете перед собой мандалу тела вашего Духовного Наставника и, используя особые тантрические техники, с сильной преданностью Учителю вы накапливаете невероятно большие заслуги за короткое время, а также очищаетесь от невероятного количества негативной кармы. Это называется Гуру-йога. Что касается «Лама

Чодпа» – необычной Гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты – она включает в себя практику всей сутры и тантры через Гуру-йогу. И это называется Гуру-йогой, союзом блаженства и пустоты.

В первую очередь я дам вам передачу этого текста. Это один из самых важных факторов. Какую бы практику вы ни выполняли, в первую очередь важна передача от вашего Духовного Наставника. В противном случае это можно сравнить с тем, что ваша компания не зарегистрирована. Итак, Духовный Наставник играет очень важную роль. Благодаря нему вы обретаёте разрешение на выполнение всех практик. Иначе вы не добьётесь эффекта.

Итак, сейчас визуализируйте это помещение мандалой Ямантаки, визуализируйте меня в облике Манджушри. И сейчас, когда я буду давать вам передачу текста «Гуру Пуджи», визуализируйте, как эта передача в виде белого света исходит из моего рта, и, проникая через ваш рот, остаётся в вашем сердце как передача «Гуру Пуджи». После получения такой передачи ваше обязательство будет состоять в том, чтобы каждый день читать этот текст «Гуру Пуджи». Для вас это огромное преимущество. Даже если вы не можете понять всего или не можете сосредоточиться, всё равно каждый день читайте этот текст «Гуру Пуджи», и вы будете получать в своём уме отпечаток всей сутры и тантры. Это невероятная формальная практика. Итак, очень важно каждый день придерживаться определённой дисциплины.

У вас достаточно времени на то, чтобы смотреть телевизор и заниматься какой-то ерундой. Почему же у вас нет времени читать текст «Лама Чодпа» каждый день? Это непростительно. У вас полно времени. Вы делаете много дурацких вещей, из-за которых вы сами несчастны, и другие тоже несчастны. Вместо этого выполняйте каждый день «Лама Чодпа». Я тоже выполняю это каждый день. Когда закончили практику, прочитали «Лама Чодпа», тогда можете идти пить чай и смотреть телевизор. Это очень счастливое состояние. Что интересного в том, чтобы двадцать четыре часа смотреть телевизор? Нужна практика и дисциплина. Занимайтесь практикой, а потом чуть-чуть отдыхайте, разговаривайте с друзьями. Это счастье. Если только разговаривать все время, то потом становится неинтересно. Анализируйте – когда надо разговаривать, а когда не надо. Я не говорю вам вообще не разговаривать, конечно, нужно разговаривать. Но вначале занимайтесь практикой, не откладывайте практику на потом. Я всегда заканчиваю практику, а потом спокойно отдыхаю. Вы тоже делайте так. Ничего трудного в этом нет.

Такова традиция: после передачи текста «Лама Чодпа» необходимо в качестве обязательства читать этот текст каждый день. Что касается остальных обязательств, то в этом случае ежедневную молитву вам уже не нужно читать, потому что это уже входит в текст «Лама Чодпа». И далее через этот текст «Лама Чодпа» в будущем вы можете выполнять все практики нёндро, все аналитические медитации по Ламриму. Вы можете также практиковать шаматху и заниматься всей тантрической практикой через «Лама Чодпа».

Поэтому почувствуйте, что сегодня вам очень повезло, и что вы получили лицензию для своей компании. Это праздник. Это внутренняя лицензия для вашей компании по накоплению больших заслуг, очищению негативной кармы и достижению состояния будды на благо всех живых существ. Если вы получаете такую лицензию, то все внешние вредоносные духи и так далее не смогут причинить вам вреда, благодаря наличию такой лицензии. Итак, с большой радостью в уме почувствуйте, что вы получаете передачу от Манджушри. Также я призываю всех Учителей линии преемственности и обращаюсь к ним с просьбой: «Пожалуйста, благословите их, создайте для них все благоприятные условия и защитите от всех препятствий на их пути к достижению состояния будды на благо всех живых существ».

Итак, это коренной текст «Лама Чодпа». По возможности постарайтесь выучить этот текст наизусть. В бардо у вас не будет книг, и если вы запомните текст наизусть, то вы сможете заниматься этой практикой. Кто знает, когда вы окажетесь в бардо?

Также ко мне обратились с просьбой о передаче практики Ваджрасаттвы. Чтобы совершить невероятную революцию в своём уме и полностью устранить все негативные состояния ума, заменить их на позитивные состояния ума, первая важная подготовительная практика, практика нёндро – это очищение негативной кармы. Такие практики, как практика прибежища, практика Ваджрасаттвы, практика подношения мандалы, практика Гуру-йоги – это очень важные подготовительные практики, с помощью которых вы готовите свой ум к тому, чтобы полностью устранить из него все негативные состояния ума и заменить их на позитивные состояния ума. Это называется процессом оздоровления ума, когда вы делаете свой ум безупречно здоровым на благо всех живых существ. Поэтому вам необходимо знать, как выполнять практику Ваджрасаттвы. И в повседневной жизни практика Ваджрасаттвы очень важна.

Когда в тексте «Лама Чодпа» вы доходите до места очистительной практики, когда вы говорите о том, что сожалеете о негативной карме, созданной в течение многих жизней; когда вы говорите, что перед Полем заслуг вы признаётесь во всех злодеяниях, в этот момент вам нужно выполнять практику Ваджрасаттвы. В это время над своей головой визуализируйте Ваджрасаттву и выполните практику Ваджрасаттвы, она очень простая. Визуализируйте Ваджрасаттву с супругой или без супруги, это на ваше усмотрение. Большинство из вас получали посвящение в махаануттарайога-тантру, итак визуализируйте Ваджрасаттву с супругой. Вам нужно понимать, что Ваджрасаттва с супругой – это уникальное божество, относящееся к махаануттарайога-тантре, а Ваджрасаттва без супруги – это божество крия-тантры. В зависимости от объекта также обретаются особые силы. Если вы визуализируете Ваджрасаттву с супругой, то вы получаете большую силу.

Здесь вы визуализируете, что место соития Ваджрасаттвы с супругой находится прямо над вашей головой. Они сидят на лотосе и касаются макушки вашей головы. И когда вы начитываете мантру, то визуализируете, как свет и нектар через макушечную чакру по центральному каналу проникает в ваше тело, наполняет его. Вначале заполняется весь центральный канал. Очень трудно открыть центральный канал, поэтому важно делать такую визуализацию. Тогда в будущем, когда вы будете заниматься практикой дзогрим, вам будет гораздо легче. И поэтому на стадии керим вы приводите себя к созреванию для стадии дзогрим. Мой Духовный Наставник говорил, что не нужно сразу же перепрыгивать к практике дзогрим. Вначале необходимо практиковать стадию керим и практики нёндро и привести свой ум к созреванию. Тогда в будущем практика дзогрим не будет трудной. Когда вы готовы не полностью, то эта практика очень трудна, невозможно ничего достичь. Когда вы полностью готовы, то это не так трудно.

Также очень важно знать четыре противоядия, среди которых первое – сожаление. Это сожаление обо всей негативной карме, которую вы создали с безначальных времён и до сих пор. У вас появится такое сожаление, если вы поймёте, каковы последствия ваших отпечатков негативной кармы. Эти последствия невероятны. Шантидева говорил, что ад никто не создавал, он является проявлением отпечатков негативной кармы. И у вас есть такие отпечатки негативной кармы, которые являются прямыми причинами ада. Ад уже находится здесь, внутри вас, просто он ещё не встретился с условиями. Но если он встретится с условиями, то вам не нужно будет отправляться в другое место: в том самом месте, где вы умрете, вы окажетесь в аду.

Врачи говорят, что в нашем теле есть много раковых клеток. Но они не станут раком, пока не встретятся с условием. Благодаря крепкому иммунитету они не являются раковыми клетками. Но однажды наш иммунитет может ослабнуть, и мы можем встретиться с какими-то неблагоприятными условиями, и эти клетки могут превратиться в рак. Тогда у вас появится рак. И точно также в нашем уме есть все отпечатки негативной кармы, которые являются прямыми причинами ада. В настоящий момент они не встретились с условиями и поэтому не проявились. Этого вам нужно бояться. В первую очередь вам нужно бояться ада. Ад возникает из-за проявления отпечатков негативной кармы. И если вы будете бояться отпечатков негативной кармы, которые хранятся в вашем уме и которые являются причинами ада, то вы подумаете: «Зачем же я создал все эти отпечатки?» У вас появится сожаление. Это очень важный фактор для очищения негативной кармы. Это первое противоядие. Если без сожаления вы начитываете мантры Ваджрасаттвы, то можете начитать даже миллион мантр, но это будет лишь пустой тратой времени, поскольку не будет противоядия. Итак, первое противоядие – это сожаление.

Второе противоядие – это опора на божество. Потому что, опираясь лишь на собственные силы, мы не можем провести такое очищение, не можем достичь реализаций. Нам необходимо полагаться также на внешние силы. Это называется «прибежище». Если вы не можете чего-то добиться в одиночку, то здесь вы проявляете инициативу, но одновременно с этим полагаетесь на божество, которое развило невероятные чувства любви и сострадания и само полностью избавилось от страданий. Это называется «прибежище». С нашей стороны не проявлять никакой инициативы и говорить божествам: «Вы для меня всё сделайте», – это не является прибежищем. Это не буддийское прибежище.

Итак, вы всем сердцем полагаетесь на божество Ваджрасаттву и говорите: «Я буду очищаться от отпечатков негативной кармы, но и Вы также помогите мне провести такое очищение». И тогда нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Когда вместе объединяются две силы: ваша собственная инициатива и сила божества, тогда можно за короткое время очистить огромные отпечатки негативной кармы размером с горы.

Третье противоядие – это когда вы проводите визуализацию с однонаправленной концентрацией и не позволяете своему уму блуждать здесь и там. Вы визуализируете белый свет и нектар, которые вас очищают, продолжаете начитывать мантры. Сначала свет и нектар белого цвета, затем красного, затем синего, затем вместе три цвета. Они вместе очищают от отпечатков негативной кармы. Это называется непосредственно самим противоядием.

Что касается способов очищения, то существует три способа очищения. Это нисходящее очищение, восходящее очищение и спонтанное очищение. Нисходящее очищение подобно принятию душа. Когда вы принимаете душ, то смываете с себя всю грязь, которая смывается вниз. Точно также здесь, когда вы выполняете нисходящее очищение, свет и нектар вымывают из вас все отпечатки негативной кармы через низ вашего тела. И здесь в этот момент вам нужно визуализировать, как отпечатки негативной кармы выходят из вашего тела, из вашего ума в виде змей, скорпионов, крови, гноя и так далее, всяких нечистот. Далее, восходящее очищение. Это, например, если в чашке есть грязь, и вы наливаете в неё жидкость, то вся грязь выходит на поверхность и вымывается за края, выплёскивается за края этой чашки. Это восходящее очищение. И здесь вам нужно визуализировать, что свет и нектар наполняют всё ваше тело, и все отпечатки негативной кармы также в виде грязи и нечистот выходят через верх вашего тела. Это называется восходящее очищение.

Следующее – спонтанное очищение. Эту практику необходимо выполнять, объединив ее с определённым уровнем понимания теории пустоты. Если все ваши противоядия – это не

только визуализация, но они также объединены с сильными чувствами любви и сострадания, с определённым пониманием пустоты, тогда само противоядие станет гораздо мощнее. Поэтому самое лучшее противоядие – это когда визуализацию вы также объединяете с сильными чувствами любви и сострадания и также с хорошим пониманием теории пустоты. Тогда противоядие становится очень мощным. Здесь вы думаете, что я – тот, кто очищает отпечатки негативной кармы – пуст от самобытия. Отпечатки негативной кармы в моём уме также пусты от самобытия. Нет каких-то прочных отпечатков негативной кармы. Они взаимосвязаны и существуют подобно радуге. Когда присутствуют определённые факторы, то у вас в уме присутствуют и отпечатки негативной кармы, а когда эти факторы прекращают существовать, то также не могут присутствовать и отпечатки негативной кармы.

Радуга не может быть всегда на небе. Когда факторы для нее есть, радуга появляется. Если нет одного из факторов – радуга невозможна. Факторы для появления радуги – грубые. Факторы наших отпечатков негативной кармы – тонкие. Если вы не сожалеете, то этот фактор будет присутствовать миллионы и миллионы лет. Там нет самосущего, но есть взаимосвязанность, это тонкие факторы, они всегда присутствуют. Поэтому даже через миллион лет отпечаток не исчезнет сам по себе.

Итак, вам необходимо понимание того, что отпечатки негативной кармы пусты от самобытия. И поскольку они не являются прочными, они и не являются неочищаемыми. То есть, потому что они пусты от самобытия, их можно очистить. Также думайте, что божество, которое вас очищает, также пусто от самобытия. Вы не думайте, что над вашей головой присутствует некое прочное божество, которое вас очищает, но думайте, что Ваджрасаттва над вашей головой – это взаимосвязанно возникающее божество, которое помогает вам в очищении.

Это называется «пониманием трёх сфер пустоты». Это я – тот, кто очищает отпечатки негативной кармы – пуст от самобытия. Далее отпечатки негативной кармы, которые я очищаю, также пусты от самобытия. И божество, которое помогает мне в очищении отпечатков негативной кармы, тоже пусто от самобытия. Это называется «пониманием трёх сфер пустоты». И с пониманием этих трёх сфер пустоты вы визуализируете, что свет и нектар исходят из божества и проникают в ваше тело и доходят до сердца. Когда этот свет и нектар касаются вашего сердца, вам нужно подумать в этот момент, что в вашем наитончайшем уме, который пребывает в сердечной чакре, этот тонкий ум является хранилищем всех отпечатков. И когда свет касается вашего наитончайшего ума, то спонтанно очищаются все отпечатки негативной кармы, созданные с безначальных времён и до сих пор. Почувствуйте это. Как если в вашем доме загорается свет, то вся тьма спонтанно исчезает, и здесь вам точно также нужно думать о спонтанном очищении негативной кармы.

Итак, вы это визуализируете и далее, пребывая в сфере пустоты, продолжаете начитывать мантру ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ ПЕ. Без каких-либо визуализаций, просто пребывайте в сфере пустоты и читайте мантру Ваджрасаттвы. И затем из сферы пустоты вы возникаете в облике божества. И визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой. Это непросто. Для этого вам необходимо более подробное учение. Поскольку я даю вам подробные наставления по йоге божества, здесь вам необходимо обладать полными, детальными наставлениями, иначе эта ваша практика не будет эффективной.

Итак, в этот раз на Байкале продолжится учение по практике Ямантаки стадии керим, ей будет посвящена одна из сессий. Будет передан полный комментарий по тантре Ямантаки. Вы можете приезжать на Байкал.

Далее вы визуализируете под собой такую большую дыру, уходящую вниз, под землю, где лежит людоед с раскрытой пастью. Это ваш кармический кредитор, вы его визуализируете в качестве людоеда. Что касается кармического кредитора, вам нужно понимать, что в прошлых жизнях вы были и человеком, и не человеком, и причиняли большое количество вреда другим живым существам. И они хотят вернуть вам этот вред. И именно это является кармическим кредитором. Некоторые люди не нравятся вам без всякой причины – это кармические кредиторы. У меня нет причин не любить этого человека, но я хочу ударить его по лицу. Почему? Потому что вы создали карму в прошлой жизни. Эту карму он хочет вам вернуть. Вы не сделали ничего плохого, а он хочет вам навредить. Думайте о том, что он не виноват. Это ваша карма толкает его на создание новой негативной кармы. Вы ему так вредите больше, поэтому вам должно быть его жаль.

Итак, всех своих кармических кредиторов вы визуализируете в облике этого людоеда под землёй. И всё то, что вышло из вас, вся эта негативная карма уходит к нему в раскрытую пасть. Далее визуализируйте, как его пасть закрывается перекрещенной ваджрой. Поскольку всё это попало в его пасть, то далее всё это превращается в очень сильную любовь к вам. Итак, вместо того, чтобы вредить вам, они начинают любить вас. Его пасть закрывается перекрещенной ваджрой, чтобы эта старая привычка вредить вам уже больше у него не возникала. Все живые существа тогда становятся вашими друзьями.

Затем породите четвёртое противоядие – сильную решимость больше не повторять таких действий. Это четвёртое противоядие. Визуализируйте, что существа мудрости Ваджрасаттвы над вашей головой возвращаются в свои природные обители, а существа самаи этого Ваджрасаттвы растворяются в вашем сердце. Существо самаи – это ваша визуализация божества над вашей головой. А когда далее вы призываете существ мудрости, произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО, то это божество становится полным. После выполнения практики вы говорите: «Большое спасибо! Существа мудрости, теперь вы можете вернуться в свои природные обители». Вы визуализируете, что они возвращаются в свои природные обители. Это Самбхогакая. Вся Нирманакая эмануируется из Самбхогакаи, а Самбхогакая – это природная обитель. Что касается Самбхогакаи, то она эмануируется из Дхармакаи. Поэтому Дхармакая является главным местом обитания всех божеств. Затем вы посвящаете заслуги.

Теперь повторяйте за мной передачу мантры Ваджрасаттвы. В прошлые времена такие сущностные наставления учителя передавали ученикам очень редко. И когда их передавали, то после этого давали также обязательство выполнять практику. И что касается таких сущностных наставлений, то их не имеет смысла передавать тем людям, которые не обладают подходящим фундаментом. А для тех, кто обладает фундаментом, это учение становится очень полезным. Я говорил о том, что не нужно как-то особо рекламировать это утреннее учение, расскажите об этом только тем людям, которые практикуют уже длительное время, и долго получают учение.

Итак, вам очень повезло. А теперь повторяйте за мной передачу мантры Ваджрасаттвы. И сейчас также визуализируйте меня в облике Ваджрасаттвы. Далее из моего рта исходит мантра Ваджрасаттвы белого цвета, проникает через ваш рот и остаётся в вашем сердце в качестве передачи мантры. И скажите: «С этого момента я буду заниматься практикой Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва, каждый раз, когда я буду выполнять Вашу практику очищения негативной кармы, пожалуйста, приходите и помогайте мне в очищении». Только через своего Духовного Наставника вы можете попросить божество, в данном случае – Ваджрасаттву, приходить к вам и помогать вам с очищением негативной кармы. А без Духовного Наставника вы так не сможете, ваша просьба не дойдёт до божества. А теперь выполняйте визуализацию.

Также ко мне обращались с просьбой о передаче мантры Ваджрасамай. Многие из вас получали посвящение и нарушали самаи после этого. Ваджрасама – это особое божество, помогающее очистить нарушенную самаю. Мантры немного отличаются, также немного отличается божество, но что касается структуры и всех противоядий – они те же самые. Ваджрасама – это божество зелёного цвета с супругой. Наверное, шестирукое. Я точно не знаю, четыре или шесть рук, но ничего страшного. Итак, это божество зелёного цвета с супругой. Визуализируйте его над своей головой и также очищайте нарушенную самаю, которая также является препятствием к достижению реализаций. Если вы не очистите нарушенную самаю, то можете медитировать даже миллионы лет, но при этом не достигнете реализаций. Поэтому очень важно очищать нарушенную самаю.

В особенности, самая, нарушенная по отношению к Духовному Наставнику, – это очень тяжёлая негативная карма. Даже простое видение недостатков в Духовном Наставнике – это очень тяжёлая негативная карма и большое препятствие к достижению реализаций. Не замечайте, не обращайтесь внимания на недостатки Духовного Наставника. Это не ваше дело. Вы всё время подмечаете какие-то недостатки. Но в действительности нужно говорить не только о Духовном Наставнике, а обо всех других людях. Вам не нужно обращать внимания на недостатки других, поскольку это не ваше дело. Первым вашим правилом должно быть – не лезть в чужие дела.

Я смотрел один фильм про убийцу. Даже у этих людей есть свои правила. Он говорил, что самое первое правило – не лезть в чужие дела. Концентрируйся на своем деле. Если не соблюдать это правило, то ничего не получится. Как интересно, даже у убийц есть правило: не лезть в чужие дела. Пусть окружающие делают, что хотят, вы должны полностью сконцентрироваться на своём деле. Даже убийцы знают, что лезть в чужие дела, значит, только мешать своему делу. А вы говорите, что ради блага всех живых существ хотите стать буддой, но не думаете про это правило. Человек, готовый убить ради денег, соблюдает правила и дисциплину, потому что знает, что получит результат в зависимости от этого. А вы говорите громкие слова: «Ради блага всех живых существ пусть я стану буддой», – а правил в жизни нет. «Они такие-сякие, и другие такие-сякие. Этот буддист такой, и тот вот такой. Наша группа самая лучшая». Тому, кто так говорит, лучше не быть буддистом. Когда я вижу таких людей, я думаю, зачем таким людям давать Учение Будды? Пусть они будут обычными людьми, так они меньше создадут негативной кармы. Во имя Дхармы они создают так много негативной кармы! Если вы говорите, что Гелугпа – самая лучшая школа, а Кагью – нехорошая, то это очень большая негативная карма. В Кагью есть Миларепа, есть Марпа, это невероятно глубокое учение. Если говорить, что Гелугпа лучше, чем Кагью – это тоже негативная карма. В Гелугпа тоже есть очень высокие мастера. В Гелугпа не обязательно все хорошие, есть там и плохие люди, и в Кагью тоже есть такие. Это не критерий.

Итак, во имя религии, во имя какой-либо традиции не создавайте негативной кармы. В особенности, смотреть на недостатки Духовного Наставника – это уже слишком. Вам нужно ругать себя за это. Так вы зайдёте слишком далеко. Сначала чужой учитель плохой, потом мой учитель нехороший, потом уже Будда не такой, почему он так сказал, можно было сказать иначе. Вы считаете себя умнее Будды. Так очень далеко можно зайти. Потом у вас, как говорится, крыша поедет. Сначала вы ненормальные на восемьдесят процентов, а когда говорите такие вещи, то уже на сто процентов становитесь ненормальными – крыша уехала. У тех, кто нарушает преданность Гуру, съехала крыша, это на сто процентов ненормальные люди.

Итак, с помощью практики Ваджрасамаи вы сможете очиститься от нарушенной самаи. Вам нужно понимать, что главная тантрическая самая – это преданность Учителю. Самое главное – это видеть в Учителе только хорошие качества и не видеть никаких недостатков. Это самая главная тантрическая самая. Самый главный обет бодхичитты – это помогать другим. Самый главный обет собственного освобождения – это не вредить другим. Это три вида обетов, которые вам нужно помнить наизусть. Миларепа говорил: «Я не знаю большого количества правил Винаи, но я знаю сущность». Это самое главное. Все обеты монахов, их около трехсот, я тоже не знаю точное количество. Можно знать все обеты, но даже одного обета не держать. Знать наизусть все слова – в этом нет ничего особенного. Всю информацию можно найти в интернете. Это не самое главное. Надо знать сущность, механизм – это главное. Если вы наизусть знаете толстую книгу – в этом нет ничего особенного. Если вы не знаете сущность, механизм, то не изменитесь внутри. А теперь передача мантры Ваджрасамаи.

В будущем, когда вы захотите развивать однонаправленную концентрацию – шаматху, вам необходимо готовить себя к тому, чтобы стать подходящим человеком, хорошим практиком шаматхи. Сейчас Андрей ведёт сбор имён тех людей, которые хотят стать кандидатами для развития шаматхи. Вам необходимо заниматься внутренней подготовкой. Что касается внешней подготовки, то это для вас обеспечит наш Центр. Вам очень повезло. Все внешние условия для вас будут созданы, если у вас будет внутренняя квалификация. В моём случае, хотя у нас существовала внутренняя квалификация, не полная, а какой-то уровень внутренней квалификации, но при этом не было внешних условий для практики, поэтому было очень трудно. Мы медитировали в горах. У нас кончилась еда, нужно было идти вниз за едой, потом встречать друзей. Когда мы опять начали медитировать, концентрация уже упала. Чуть развили концентрацию, потом пошли вниз, и концентрация опять упала. Без еды ведь не получается жить. Никто не приносил нам еду и воду, нужно было самим ходить. Из-за этого наша и без того слабая концентрация падала после каждого похода вниз. Я подумал: «В будущем у моих учеников не будет таких трудностей. Они и так слабые». Поэтому, когда вы будете развивать шаматху, у вас будут все условия, даже за водой не надо будет ходить. Вам нужно только медитировать и не беспокоиться ни о чём. Нам иногда были нужны разные вещи, но денег не было. Просить деньги у людей было стыдно. Вот такие трудности. У вас таких трудностей нет, поэтому вам очень повезло.

Итак, внутренняя подготовка – это выполнение практик нёндро. В первую очередь вам необходимо провести очень хороший анализ того, о чём я говорил вам вчера. Это причины, сущность и функции ваших негативных состояний ума. Это глобальный проект. Далее, чтобы это осуществить, существует множество особых, специальных практик. Если в нашей стране убрать все ошибки системы, то будет очень хорошая страна. Это глобальный проект. Но разные ошибки в системе нужно менять с помощью определенных техник – это отдельная практика. Наш ум тоже так устроен.

Поэтому развейте очень сильную решимость, что вы хотите по-настоящему совершить такую внутреннюю революцию. И с этой целью я хочу заниматься практиками нёндро и очищать негативную карму, накапливать заслуги. Затем вы думаете, что если безусловно здоровым будет только ваш ум, а у всех других живых существ вокруг умы останутся больными, то тогда какая же от этого польза? И для того чтобы помочь всем живым существам обрести безусловно здоровое состояние ума, пусть я смогу достичь состояния будды. С этой целью я хотел бы заниматься практиками нёндро. Тогда это – нёндро Махаяны. Если со стремлением к собственному освобождению вы выполняете практики нёндро, то это – нёндро Хинаяны. А если ваша мотивация – обрести высокое перерождение в будущем, то это нёндро начального уровня. А если вы занимаетесь этой практикой, чтобы



затем начать практиковать тантру и стать каким-то особенным человеком, то это мирская дхарма.

«Я должен закончить четыре нёндро, потом я буду заниматься шестью йогами Наропы, потом у меня будет туммо, и я стану особым человеком» – это мирская дхарма. Зачем туммо? Зачем тантра? Если нет мотивации бодхичитты – это не практика Махаяны, это не настоящая практика тантры, это мирская дхарма. «Все нёндро быстро закончу, потом буду заниматься высшей практикой, потом стану высоким человеком», – это детская практика. Это даже не самый начальный уровень практики. Начальный уровень – это страх низших миров: «Если я очищу негативную карму, то получу хорошее перерождение». Вначале это обязательно нужно. Без такой мотивации второй уровень мотивации невозможен. Без второго уровня мотивации невозможна мотивация Махаяны. Шантидева сказал: «Если человек не может сам себе помочь достичь здорового ума, как он может всем живым существам помочь достичь здорового ума?» Поэтому сначала для себя, а потом развивать мысли ради блага всех живых существ. Это практично.

Поэтому не говорите, что вам не нужна мотивация начального уровня, что вы сразу же хотите заняться махаянской практикой. Это вообще непрактично. Вначале вам также необходимо развить мотивацию начального уровня, далее мотивацию среднего уровня и мотивацию высшего уровня. Если ваша мотивация начального уровня также объединена со стремлением к достижению состояния будды, то в этом случае эта начальная мотивация является общей с махаянской мотивацией. Это не просто мотивация начального уровня. Она является общей с мотивацией Махаяны.

Итак, вам необходимо выполнить эти четыре практики нёндро и медитации по всем темам Ламрима. По две недели необходимо медитировать на каждую из тем Ламрима. И тогда вы обретёте определённую квалификацию для развития шаматхи.

Итак, для развития шаматхи необходимы три вида уединения, три вида изоляции. Это то, что объясняется в тантре Калачакры. Это изоляция тела, изоляция речи и изоляция ума. Если вы хотите развивать шаматху, принимая в качестве объекта медитации свой ум, то на этот счёт в тантре Калачакра даётся очень много особых наставлений, таких, которых нет даже в махамудре и дзогчене. Очень-очень точные наставления о том, как медитировать, передаются детальные техники. Такие три вида изоляции вначале очень важны.

Итак, изоляция тела. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, шаматху, вам необходимо изолировать своё тело от всевозможной мирской деятельности. Это называется изоляцией тела. Вы не занимаетесь вообще никакими мирскими делами во время развития шаматхи. Даже если вы умираете с голоду, позвольте себе умереть, но при этом не перейдите эту черту – не занимайтесь ничем мирским. Как Миларепа, когда у него закончилась еда, он не отвлекался. Но мы так не можем. Я так не могу, у меня нет силы, как у Миларепы. Поэтому мне приходилось уходить с места медитации, и это мешало.

Итак, что касается изоляции тела, то здесь вы пресекаете всю мирскую деятельность. И также вам необходимо закрыть свои пять органов чувств. Не позволяйте им устремляться к объектам пяти видов чувственного восприятия. Таким образом, вы пресекаете условия для возникновения омрачений в своём уме. Это те же наставления, которые давал Васубандху, говоря, что для тех, кто не устранил семя омрачений, очень важно не встречаться с шестью условиями возникновения омрачений. Речь идёт о таких условиях, из-за которых возникают омрачения. Это называется изоляцией тела. Вам необходимо держаться таким образом, чтобы вас никто не видел, и чтобы вы никого не видели. И это очень хорошая изоляция тела. Потому что мы слишком много контактируем с окружающими людьми, обсуждаем с ними

различные вопросы, из-за этого возникает множество омрачений и блуждание ума. Поэтому этот момент – изоляция тела – очень важен.

Далее – изоляция речи. Изоляция речи состоит в том, что во время ретрита вы вообще не говорите, и также ничего, кроме Дхармы, от своих друзей не слушаете. Вы обсуждаете только вопросы по Дхарме или какие-то другие очень важные темы, а всего остального вы не обсуждаете. Самое лучшее во время ретрита – держать обет молчания. Это очень хорошо. Я в горах Дхарамсалы выполнял ретрит с обетом молчания – это было очень полезно. После того, как вы перестаете держать обет молчания, разговаривать уже не хочется, хочется только слушать. Я написал такие слова, что не слишком радуйтесь тому, чтобы говорить, а радуйтесь тому, чтобы слушать. Когда вы говорите, вы просто повторяете то, что и так уже знаете. А когда вы слушаете, вы учитесь новым вещам. Но вам нужно знать, кого слушать. Если вы слушаете всех, то почерпнёте очень много бессмысленной, бесполезной информации, мусора. А если вы слушаете подлинного мастера, тогда вы сможете почерпнуть только мудрость. Нам очень повезло, что у нас есть Его Святейшество Далай-лама. Итак, такой обет молчания очень важен, и он называется изоляцией речи. Не говорите и не слушайте всевозможные глупые вещи. Это называется изоляцией речи.

В Дхарма-центре тоже не слушайте всяких глупых вещей. Что касается обсуждений, не приводите цитаты из всевозможных странных текстов. Цитируйте ламу Цонкапу, коренные тексты, написанные Буддой, Далай-ламу и вашего коренного Духовного Наставника. Что касается всех остальных цитат, то в них нет необходимости, иначе есть опасность распространения ошибочной, неправильной информации. Это называется изоляцией речи. Если вы держите обет молчания, то та энергия, которую вы обычно тратите на разговоры, будет для вас очень полезной и поможет вам развить однонаправленную концентрацию. Когда вы не разговариваете, накапливается огромная энергия. Вы сможете использовать эту энергию для развития концентрации. Тело своё вы тоже держите в изоляции, и тем самым тоже сохраняете энергию для развития концентрации. Итак, вы направляете энергию тела и речи, благодаря изоляции, на развитие концентрации.

Далее мы говорим об изоляции ума. Это означает, что во время ретрита по развитию шаматхи вы своим умом не уходите куда-то в прошлое, не уходите в будущее, а пребываете в настоящем моменте времени. В тантре Калачакры говорится нечто очень интересное. Говорится, что в вашей семье есть три брата: вы – средний брат, ваш старший брат – это прошлое, ваш младший брат – это будущее. Вы всё время играете с ними и поэтому не можете оставаться сами собой. Также вам нужно понимать, зачем вы играете со своим старшим братом. Он старше меня, у нас отличается образ мышления, я не подхожу для него. И благодаря такому образу мышления вы теряете энтузиазм к игре с вашим старшим братом. Также вы думаете: «Зачем я направляюсь в прошлое? Оно уже закончено. Зачем мне находиться в прошлом?» Вы вспоминаете какие-то обиды в прошлом, думаете, что это кошмар, плачете, становитесь несчастливы. Глупо всё это вспоминать. Прошлое уже ушло. Как играть со старшим братом, у которого очень странный образ мыслей, примитивный образ мышления? Зачем этим интересоваться? У него примитивные мысли, а у меня не такие, я не хочу с ним играть. Я не хочу сидеть там в прошлом. Таким образом, вас прошлое начинает интересовать меньше, оно уже закончилось. Вам необходима такая техника. Думайте таким образом, чтобы вас не интересовало пребывание в прошлом. Думайте, что оно уже прошло. Мне неинтересно играть со старшим братом, он очень примитивный. Я устал с ним играть. Если захочу играть, то с ним играть не буду. Я хочу играть с тем, кто мыслит одинаково со мной. Вот так, прошлое уже неинтересно.

Будущее – это младший брат. У младшего брата совершенно другой образ мышления. Он совершенно непредсказуем. Так и будущее – тоже непредсказуемо. Поэтому вы устали

играть вместе с младшим братом, с ним ничего не ясно. Зачем мне находиться в будущем? Это то, что ещё не наступило. Есть огромное количество разных вариантов того, что наступит, зачем мне всё время думать об этом? «В будущем придет принц на белом коне и меня заберёт», – это тупой ум. «В будущем я найду своего парня, свою подругу. Тогда я буду счастлива. Это моя цель», – всё это ерунда. Будет это или не будет – миллион вопросов. Даже если не будет – ничего страшного не произойдёт, если будет – то ничего особо хорошего тоже не случится. Ничего особенного нет. Это как радуга. Если она есть – ничего особо хорошего нет. Если её нет – никакого кошмара нет. Ваши мечты о будущем в большинстве случаев как радуга. Вдруг завтра утром будет радуга. Будет она или нет – ничего особенного не случится. Все ваши мечты о будущем такие. Если появятся две радуги – как хорошо! Если появятся пять радуг, то я сойду с ума от счастья! Вот таким образом ваш ум думает разные мирские мысли. Это как играть с младшим братом, я устал играть с ним. С безначальных времен в сансаре я играю со старшим братом в прошлом, с младшим братом – в будущем. Все мои настоящие дела не имеют смысла, пока мои мысли играют с прошлым и будущим. Эти инструкции написаны в тантре Калачакры. Невероятные инструкции, их можно оставить себе, они никогда не изменятся. В другом месте не найти таких наставлений. В каждой тантре есть свои особые вещи, их надо усваивать.

Впервые я передаю эти наставления здесь. Вам необходимо прийти к такой решимости, что вы уже устали играть со своим старшим братом и младшим братом, и больше не хотите пребывать ни в прошлом, ни в будущем. Я буду пребывать в настоящем моменте. В настоящем. И оставайтесь в настоящем моменте, в своём текущем состоянии ума, в настоящем. Не визуализируйте свой ум. Не визуализируйте ясный свет. А просто пребывайте в текущем моменте вашего ума. Это называется изоляцией ума. Таким образом, вы сможете обнаружить объект медитации – это тонкий ясный свет. Существует множество других техник, как прийти к такому тонкому состоянию ума. Используя такую технику, как принятие ума в качестве объекта медитации, вы сможете развить шаматху.

До свидания.