

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь важно породить правильную мотивацию. Если вы совершите ошибку с мотивацией, то весь процесс получения учения будет для вас неэффективным. Хорошая, здоровая мотивация не порождается спонтанно, вам нужно породить её. Наш ум очень привык к мирскому мышлению, и поэтому здоровая мотивация для нас очень трудна. Что касается нашей мотивации, то наше счастье очень сильно зависит от той похвалы, которую говорят в наш адрес другие люди. И это нездоровая мотивация. Это мирская мотивация. Если ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди, то это дебютная ошибка. Это называется восемь мирских дхарм, и первые две – это радоваться похвале и расстраиваться из-за критики. В этом случае ваше счастье зависит от того, что говорят о вас люди. Если ваше счастье зависит от того, что о вас говорят другие, то оно находится не в ваших руках, а ваше счастье находится в руках других людей. Это первая дебютная ошибка и для духовной практики и в отношении всех других областей. Это неправильный образ мышления.

С этого момента будьте убеждены, что ваше счастье не зависит от того, что о вас говорят другие, а зависит от вашего собственного состояния ума. Это тот, кто называется «йогин». Йогин совершенно не зависит от того, что о нём говорят другие, и он полностью зависит от собственного состояния ума. Это тот, кто называется йогин. Поэтому они одеваются так, как им удобно, а не для того, чтобы о них что-то сказали другие люди. Из-за таких дебютных ошибок вы, в том числе, начинаете очень переживать из-за одежды: «Что же мне надеть? Я уже вчера носил эту одежду. Что же мне надеть сегодня? Мне нужно надеть что-то, в чём они меня ещё не видели». То есть, таким образом, вы создаёте проблемы на пустом месте. И это очень ясно: если ваше счастье зависит от того, что о вас говорят другие, то сразу же и в духовной области и в мирской у вас появляются какие-то проблемы.

Далее, восемь мирских забот – это, например, если вы обретаете богатство, то радуетесь этому, а если теряете богатство, то сильно расстраиваетесь. Это тоже нездоровая стратегия. В этом случае ваше счастье зависит от материальных объектов – обретаете вы их или нет. Будда говорил, что эти материальные объекты не прочны, каждый миг разрушаются, и однажды на сто процентов расстанутся с вами. В наши дни учёные исследуют эти вопросы и говорят, что если вы обретаете какой-то материальный объект, то вы немного радуетесь этому, но если теряете его, то расстраиваетесь в четыре раза больше. Когда они говорят, что боль в четыре раза больше, может быть, они рассматривают ситуацию для тех, кто не очень слаб. А очень слабые люди, может быть, испытают в сто раз более сильную боль. Эта стратегическая ошибка возникает из-за того, что вы в своём счастье полагаетесь на материальные объекты и зависите от того, обретаете вы их или нет.

В тибетском обществе люди также думают, что восемь мирских дхарм – это тема только для духовной практики. Но вам нужно понимать, что и в мирской жизни восемь мирских дхарм вредят вам. Я их называю восемью дебютными ошибками в шахматной игре вашей жизни. Итак, если вы исследуете и рассмотрите все проблемы, которые у вас возникают на пустом месте, то вы увидите, что все они возникают из-за этих дебютных ошибок – восьми мирских дхарм. Когда ваше счастье зависит от временного счастья, то если вы его обретаете, вы счастливы, а если теряете, то расстраиваетесь, и это тоже дебютная ошибка. Если вы слишком озабочены временным счастьем, в этом случае такое долгосрочное счастье как нирвана, достижение состояния будды будет для вас невозможно. И также это временное счастье завершится для вас большими страданиями. Поэтому если вы по-настоящему хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ, то вам нужно научиться тому, как жертвовать своим временным счастьем ради долговременного счастья.

Даже маленькие дети, если в будущем хотят выстроить карьеру и хотят хорошо учиться в школе, им необходимо жертвовать каким-то небольшим временным счастьем, иначе они ничего не добьются. Родители прекрасно это знают, и в какой-то момент говорят детям: «Всё, вам достаточно смотреть телевизор. Пришло время учиться». А глупая мать не знает этого и думает: «Лишь бы мои дети были счастливы». И таким образом просто балует детей, портит их. Поэтому мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию». Временное счастье – это обман. А временное страдание – это благословение Духовного Наставника. Если в прошлом Духовные Наставники даровали благословение, они благословляли на то, чтобы ученики не имели временного счастья.

Есть история об одном махасиддхе. Я читал её, и это очень полезная история. У этого махасиддха в прошлой жизни была очень сильная преданность Учителю. Этот махасиддха родился в одном месте. И его Духовный Наставник переродился также вместе с ним, чтобы помогать ему. Но поскольку у него были высокие заслуги с предыдущей жизни, то в этой жизни у него всё шло очень хорошо. И в бизнесе у него всё складывалось, и в остальном в жизни. Духовный Наставник всё ждал и ждал, когда же ум его ученика повернётся к Дхарме, а тот был настолько успешен, что так и не оборачивался к Дхарме. Прошло очень много лет. Наставник подумал: «Сейчас пришло время мне что-то сделать, иначе его ум так никогда и не повернётся к Дхарме». Учитель задумался, какой же лучший способ сделать так, чтобы его ум повернулся к Дхарме? И тогда он понял, что самый лучший вариант – сделать так, чтобы тот испытал неудачу, неуспех. То есть он благословил его таким образом, что у того всё рухнуло.

Итак, когда дела у него расстроились, его сын со своей женой подумали, что поскольку у отца теперь всё идёт нехорошо, пришло время выгнать его из дома. Он был бесполезен. Итак, когда его выгнали, он начал жить в одном очень бедном доме, у него было мало еды. И тут он обернулся на свою жизнь и задумался: «Всю свою жизнь я копил только материальные богатства, а теперь не имею никакого богатства. Если бы вместо накопления материального богатства я копил внутреннее богатство, то к настоящему моменту я бы знал, как медитировать, у меня было бы достаточно материала для медитации. А сейчас, если я захочу медитировать, кто же научит меня тому, как медитировать?» Когда он так подумал, то, как в «Матрице», кто-то постучал в его дверь. Он открыл дверь и увидел, что на пороге стоит его Духовный Наставник с чашей для подаяния и просит: «Пожалуйста, дайте мне что-нибудь покушать». Старик спросил: «Почему же Вы не приходили ко мне раньше, я бы так много всего мог вам поднести, а сейчас мне поднести Вам нечего». Духовный Наставник ответил: «Я всегда прихожу вовремя. Мне не нужны богатые подношения. Что бы у тебя ни было, отдай мне половину». Итак, половину своей еды он отдал Духовному Наставнику. Духовный Наставник взглянул на него и спросил: «Ты счастлив?» Он ответил: «Нет, я не счастлив». Духовный Наставник сказал ему: «Если ты хочешь счастья, тебе нужно создавать причины счастья, а простых желаний недостаточно. А знаешь ли ты, что такое – причины счастья и как создавать причины счастья? Знаешь ли ты, что такое – причины страданий и как устранять причины страданий?»

В буддизме это очень и очень интересный вопрос. Что такое счастье и как создавать причины счастья, что такое страдание и как устранить причины страдания? Если вы этого не знаете, то вы ничего не знаете о буддизме. Какие бы большие тексты вы ни заучивали наизусть, и какие бы цитаты ни приводили, если вы не знаете этого, то вы не знаете сути буддизма. Ответ на этот вопрос вы сможете найти только в учении по четырём благородным истинам, и это очень подробный ответ. Поэтому четыре благородные истины – это позвоночник Учения Будды. Вам нужно понимать, что в буддизме это самая главная практика – создавать причины счастья и устранять причины страдания.

И в этот момент он понял, что перед ним не обычный человек, а его Духовный Наставник Будда Ваджрадхара. Такой вопрос может задать только Будда Ваджрадхара, а обычный человек такого не спросит. Поэтому во времена Будды вопросы Будде чаще всего задавали не обычные люди, а его собственные эманации, например, Авалокитешвара или Манджушри перед лицом большого количества собравшихся людей что-то спрашивали. Потому что его собственная эманация в виде Манджушри задавала Будде такой вопрос, ответ на который принёс бы благо большому количеству собравшихся людей, а в противном случае обычные люди задавали бы глупые вопросы.

Итак, Учитель дал ему подробные наставления. Махасиддха начал медитировать и позже достиг высоких реализаций. Он полностью изменил систему в своём уме, сделал свой ум безупречно здоровым. И поскольку с прошлой жизни у него сохранялись высокие отпечатки, он достиг в практике высоких реализаций. Однажды случилось так, что его дети забыли про него на два месяца, не приносили ему ничего покушать. А когда вспомнили, то подумали, что, наверное, их отец уже умер, ведь они ничего ему не приносили в течение такого долгого времени. Они пришли к нему с едой, открыли дверь и увидели, что весь его дом заполнен светом, а он при этом находился в пространстве и медитировал. Они сделали перед ним простирания и далее все стали его учениками. Итак, он стал известным махасиддхой, который принёс очень много блага людям в Индии. Таких махасиддхов в Индии было восемьдесят. Что касается этих восьмидесяти великих махасиддхов, то в будущем, когда учение распространилось в Тибете, большинство из этих великих махасиддхов переродились в Тибете. И большое количество высоких лам, Ринпоче в Тибете были перерожденцами этих махасиддхов.

Его Святейшество Далай-лама – это Будда Шакьямуни в человеческом теле. А другой высокий лама, например, Богдо Гэгэн, был перерождением Намбу Чопа. Это также один из индийских махасиддхов. Таким образом, и многие другие высокие Ринпоче в Тибете, не все, но многие, были такими перерождениями великих махасиддхов. А сейчас мы вернёмся к теме. Итак, с правильной мотивацией слушайте учение.

Что касается цели получения учения и практики Дхармы, то она заключается в том, чтобы полностью преобразовать свой ум и сделать его безупречно здоровым. Вам необходимо создать безупречную систему в своём уме. Это главная цель практики. Если вы не измените систему в своём уме и не сделаете так, что она будет функционировать очень эффективно; если ваша нынешняя система будет продолжать функционировать очень эффективно, то страданий у вас будет становиться всё больше и больше. В настоящий момент, что касается системы в вашем уме, то большинство ответственных должностей занимают у вас негативные состояния ума, и поэтому утром, когда вы просыпаетесь, у вас сразу же проявляется эго как премьер-министр. Он принимает все решения в вашей жизни. Даже идти на учение или нет – решает он. Если учение делает вашему эго приятно, оно говорит: «Отправляйся и получи такое учение». А если, например, учение по тренировке ума уничтожает эго, то в этом случае этот премьер-министр вам скажет: «Не ходи на это учение. Лучше займись практикой тантры. Практикуя тантру, ты станешь йогином. Зачем же тебе заниматься такой практикой низкого уровня?» Это вам скажет ваше эго. Так из-за эго вы не сможете нормально практиковать в своей жизни.

Таким образом, все негативные состояния ума занимают очень ответственные должности в вашем уме. Поэтому эти негативные состояния порождаются спонтанно, а позитивные состояния появляются в уме очень редко. И чаще всего в своём уме вы приучаете себя к негативному образу мышления. Это называется сансарой. Если вы что-то говорите, то говорите что-то негативное. Если что-то слушаете, то слушаете негативное. Если думаете о чём-то, то тоже порождаете негативные мысли. Это мирской образ жизни. Он противоречит

чистой Дхарме. Поэтому Дромтонпа говорил, что Дхарма и мирская деятельность находятся в противоречии. Каких-то мирских результатов вы можете добиться, используя негативные состояния ума. Но в духовной области, используя негативные состояния ума, вы не добьётесь ничего, а можете добиться результата только с помощью позитивных состояний ума.

Поэтому учение по тренировке ума учит нас, каким образом нам заменить все свои негативные состояния ума на позитивные состояния. Это такая глобальная, главная буддийская практика. А если говорить о развитии специфического позитивного состояния ума, например, хорошей концентрации, шаматхи, то это просто одна часть практики. Даже медитация на пустоту – это лишь часть буддийской практики, когда вы заменяете неведение на мудрость, познающую пустоту. А что касается такой общей, глобальной практики, то это когда вы меняете все негативные состояния ума на позитивные состояния ума. И это главная цель, с которой Будда передавал учение. Поэтому в сутре Будда говорил: «Не совершение негативной кармы. Накопление богатства заслуг. Укрощение своего ума полностью. Вот это Учение Будды». И это очень и очень глубокое учение. Будда ничего не сказал о ритуалах, и также Будда ничего не говорил о молитвах, Будда ничего не говорил о выполнении подношения масляных светильников.

Идти в храм, делать подношения, просить тибетских лам читать молитвы – Будда ничего этого не говорил. А что сказал Будда? Это не совершение негативной кармы. Это имеет отношение к практике нравственности, этики. И самая первая важная ваша этика заключается в том, что своим телом, речью и умом вы не причиняете никому вреда. Это самая первая, самая главная практика. Итак, вы ни о ком не говорите ничего плохого. Если говорить о духовных учителях, то это очень опасно. А если речь идёт о вашем Духовном Наставнике, то это вообще причина ада. Это такой билет на прямой рейс на самолёте в ад, если вы произнесёте, хотя бы одно дурное слово о своём Духовном Наставнике. Это очень важно в отношениях с вашим Духовным Наставником – даже если он будет ругать вас перед лицом большого количества людей, даже будет бить вас, не говорите ни одного дурного слова. Лама Цонкапа в «Ламриме» говорил о том, что если вы от Учителя получили хотя бы шлоку Дхармы, и после этого в какой-то момент говорите, что это не ваш Духовный Наставник, то в этом случае вы создаёте причины для того, чтобы в дальнейшем пятьсот раз переродиться в мире животных. Это слова ламы Цонкапы. Итак, даже если вы получили хотя бы одну шлоку учения от учителя, и при этом не считаете его духовным наставником, то это тяжёлая негативная карма, не говоря уже о критике. А если критикуете, то это ещё более опасно.

Далее Будда говорил, что полное укрощение своего ума – в этом состоит Учение Будды. Здесь речь идёт о том, что вы добиваетесь полного преобразования в своём уме – замены на позитивное состояние ума. Обретайте безупречно здоровое состояние ума. В этом заключается Учение Будды. Это глобальная буддийская практика. Если вас кто-то учит чему-то отличающемуся от этого, то это не Учение Будды. Если кто-то говорит, что достаточно посмотреть в свой ум, и вы станете буддой, то это не является Учением Будды. Вы не можете увидеть свой ум. Будда сам никогда не говорил такого, что вам достаточно просто посмотреть в свой ум, увидеть свой ум, и вы станете буддой. Это не является словами Будды. Что касается практик стадии дзогрим тантр Ямантака и Гухьясамаджа, то в них не говорится такого, а говорится нечто иное. Говорится, что если ваш наитончайший ум ясный свет обретёт прямое видение пустоты самого себя, тогда ваш ум освободится от омрачений. Это имеет совершенно другой смысл и не похоже на то, о чём думаем мы, что нам достаточно посмотреть в свой ум, увидеть его, и так мы станем буддами.

Чтобы такие преобразования имели место, нам необходимо подойти к этому с правильной стратегией. Например, если человек хочет построить высокий многоэтажный дом, то в

первую очередь ему необходима общая идея, общее представление о том, как это сделать, а затем также необходима правильная стратегия. Я уже длительное время передаю вам теоретическое учение о том, каким образом построить такой многоэтажный дом состояния будды, и у вас уже есть общее теоретическое представление о том, как этого добиться. Теперь мы поговорим не о теории, а о практике, как на практике подойти к этому с правильной стратегией. А правильная стратегия – это практика Гуру-йоги. Например, если мы говорим о строительстве многоэтажного дома, то люди для этого используют особое оборудование, подъёмные краны и так далее, с помощью чего перемещают большой вес на высокие этажи. И для нас это как практика Гуру-йоги. Это практика Гуру-йоги. Без этого построить за короткое время такой многоэтажный дом будет невозможно. В особенности мы говорим о необычной Гуру-йоге, которую лама Цонкапа получил напрямую от Манджушри. Это самый лучший инструмент, с помощью которого вы сможете построить многоэтажный дом состояния будды за очень короткое время. Итак, эта необычная Гуру-йога, союз блаженства и пустоты – это то учение, которое Манджушри напрямую передал ламе Цонкапе. И многие мастера прошлого достигали состояния будды с помощью этой практики за одну жизнь. Все свои практики, и сутры, и тантры, вы можете выполнять на основе этой практики необычной Гуру-йоги «Лама Чодпа». От практик нёндро до высочайших практик стадии дзогрим – всё вы можете выполнять через эту практику необычной Гуру-йоги. Я получал это учение от Его Святейшества Далай-ламы и от Пананга Ринпоче. И это моя главная практика. Нет ничего, что не входило бы в эту практику. В эту практику входит всё. Впервые я получил это учение от Его Святейшества Линга Ринпоче в его предыдущем воплощении. На тот момент мне было семнадцать лет, и тогда я впервые получил учение по необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты. С тех пор я продолжаю заниматься этой практикой, и не сдаюсь, не оставляю её, я не прерывался в этой практике даже на один день. Я также получал и другие практики, и выполняю их, как дополнение к этой практике, но от этой практики никогда не отказываюсь. Ваша ошибка состоит в том, что те практики, которые вы выполняете, вы говорите: «Ну, всё, достаточно. С ними я уже закончил, теперь перехожу к другим, новым практикам». Это неправильно, потому что так вы не достигнете никаких реализаций.

Итак, практика необычной Гуру-йоги «Лама Чодпа», союза блаженства и пустоты – это лучшая стратегия для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Чтобы выполнять эту практику, в первую очередь я дам вам передачу этого текста. Визуализируйте всех Учителей линии преемственности в облике ламы Цонкапы у меня над головой. Мой коренной Духовный Наставник – Его Святейшество Далай-лама в облике ламы Цонкапы также над моей головой. Меня визуализируйте в облике Манджушри. Этот текст необычной Гуру-йоги, который Манджушри напрямую передал ламе Цонкапе, вы получаете в виде белого света, и он остаётся в вашем сердце в качестве передачи текста «Лама Чодпа». А теперь я дам вам передачу. Очень важно получать её с чистой мотивацией: «Чтобы полностью трансформировать свой ум и сделать его безупречно здоровым на благо всех живых существ, сегодня я получаю передачу текста «Лама Чодпа». Я получаю эту передачу не просто для накопления информации, а для того, чтобы по-настоящему укротить свой ум, по-настоящему сделать его здоровым. С этого момента я по-настоящему буду проявлять инициативу, чтобы развивать свой ум и делать его лучше, чем тот ум, которым он был вчера». Это очень важно. Старайтесь никогда не сдаваться.

Существует пять правил укрощения ума. Вам нужно помнить их наизусть. Первое: никогда не вмешивайтесь в дела других людей. Это не ваше дело. Вас никогда не должно интересовать, чем занимаются другие люди. Чем они занимаются, а что это за мастер, подлинный он или нет? Если вы хотите на него положиться, тогда исследуйте это, а если не собираетесь, тогда это не ваше дело. Никого не судите. Никуда не лезьте. И тогда у вас будет время на то, чтобы следить за своим умом, и время на укрощение ума.

Далее второе правило для укрощения ума: всегда сохраняйте внимательность к действиям своего тела, речи и ума. Это очень важный фундамент для развития шаматхи. Поэтому Шантидева в четвёртой главе текста «Бодхичарьяаватара», посвящённой развитию концентрации, развитию внимательности, говорил о том, что очень важно постоянно следить за своими телом, речью и умом, за тем, что они делают, что они говорят, о чём они думают. А если вы не будете следить за ними, то во имя Дхармы можете создать негативную карму. Поэтому второе правило – это всё время будьте внимательны к действиям своего тела, речи и ума.

Далее третье. Это очень важное правило: никогда не используйте негативные состояния ума, которые очень опасны. До сих пор мы использовали негативные состояния ума, как метод обретения счастья и решения проблем. Но в результате наши проблемы становятся только хуже. Поэтому и в «Ламриме» и в других учениях по тренировке ума многие мастера очень большой упор делали на то, что не нужно использовать негативные состояния ума. Никогда их не используйте. Это моё третье правило. Третье правило: никогда не использовать негативные состояния ума, которые очень опасны. Так, Шантидева говорил, что если вам на колени падает ядовитая змея, как вы реагируете? Вот точно так же вы должны реагировать, когда возникают негативные мысли. Не говоря уже об их использовании. Как только они появляются у вас, сразу же их устраните, и не позволяйте им доминировать в вашем уме.

Далее четвёртое правило: всегда думайте, что я и другие одинаково важны. В учении по тренировке ума говорится, что нам нужно думать, что другие важнее, чем мы. Но это для нас трудно. Поэтому Шантидева говорил, что вначале необходимо уравнивать себя с другими, а затем развить заботу о других больше, чем о себе. То есть, он объяснял метод замены себя на других в виде пяти положений. Итак, первая, очень важная для нас практика – это думать, что я и другие одинаково важны. И это практично. Я тоже стараюсь думать, что другие важнее, чем я. Но это нелегко. Это для вас очень высокая доза. Вы не сможете жить с такой дозой слишком долго. Итак, что касается духовного учения, то его тоже нужно принимать в правильной дозе и не принимать слишком сильную дозу, потому что это вам не подходит. Вам необходимо принимать лекарство, соответствующее вашей силе. Поэтому Шантидева говорил, что в первую очередь важно уравнивать себя с другими. Таким образом, думайте, что я и другие одинаково важны, и какие у вас есть обоснования, что вы важнее других? Их нет. Это нелогично. Я и другие одинаково важны. В этом есть логика, правильная основа. Если все будут счастливы, то и я и другие будут счастливы. Думать, что вы самый главный, самый важный – это больной, ненормальный ум.

Почему Далай-лама такой счастливый? Потому что он не только думает, что он и другие равны, он думает, что другие важнее, чем он. Поэтому он всегда смеётся, всегда добрый, всегда счастливый. Другие люди думают, что они самые главные, что все должны их уважать, что он самый лучший учитель, но его, наоборот, никто не хочет слушать. Потом он будет говорить, что ты должен быть здесь, слушать только меня, не уходи, а то в ад попадёшь. Но ученики не хотят его слушать, если мастер – такой эгоист. Далай-лама всегда говорит, что людям в Европе и Америке не надо быть буддистами. Вы христиане, и надо быть хорошими христианами. Но они говорят: нет, мы не хотим быть христианами, мы хотим быть буддистами. Почему? Это его доброта. Даже одной капли эгоизма у него нет. Он никогда не думает: это мое учение. Он думает, что если моё учение хотя бы чуть-чуть поможет этим людям, то это главное. Он говорит, что не надо быть буддистами. Вот это ум, заботящийся о других. Поэтому всё время думайте, что я и другие одинаково важны. Я сам следую этому правилу, и поэтому говорю об этом вам. Я следую этим пяти правилам. Они очень полезны для меня. И поэтому я говорю о них вам. Они не просто придуманные. Они основаны на коренных текстах.

Пятое правило: никогда не сдавайтесь. Пытайтесь снова и снова. И однажды вы достигнете результата. Не будьте ограниченными. Думайте далеко вперед, на период из жизни в жизнь. И не думайте о реализациях в этой жизни, а думайте, что даже если мне потребуется практиковать кальпы и кальпы, я всё равно готов к этому. Тогда вы очень быстро достигнете реализаций. Таковы пять правил для укрощения ума. Я следую этим правилам, и хотел бы также, чтобы все мои ученики, которые считают меня Духовным Наставником, также следовали этим пяти правилам. А теперь передача текста.

Сейчас я дам вам передачу мантры МИГЗЕМ в сочетании с мантрами ОМ А РА ПА ЦА НАДИ, ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ и ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. А также дам передачу мантры Духовного Наставника. Затем я объясню, как выполнять ретрит по практике Гуру-йоги. В этот раз на Байкале после окончания учений я хотел бы, чтобы все мои ученики выполнили такой ретрит по необычной Гуру-йоге. Это самая важная стратегия для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Я сам выполнил несколько ретритов по необычной Гуру-йоге и могу сказать, что эта практика необычной Гуру-йоги стала самой мощной в моей жизни. После ретрита вы почувствуете, что достигли определённых реализаций. Невозможно, чтобы, выполнив ретрит по Гуру-йоге, вы бы не достигли каких-то реализаций. Это невозможно. Что касается всех других практик, если бы вы занимались ими без Гуру-йоги, то есть пятьдесят процентов вероятности достичь результата и пятьдесят процентов вероятности ничего не достичь. А с практикой Гуру-йоги на сто процентов каких-то реализаций вы добьётесь.

Полагаться на мощный объект накопления заслуг – это очень важное наставление. Поэтому лама Цонкапа в «Ламриме» даёт такие объяснения, хотя вы читали этот текст, но вы не помните все слова, которые там используются, важные положения вы не помните, поэтому забываете очень быстро. В «Ламриме» лама Цонкапа говорит, что для тех существ, которые обладают очень маленькими заслугами и с отпечатками очень тяжёлой негативной кармы, если они стараются что-то запомнить, то выучить наизусть им что-то очень трудно, очень трудно понять Дхарму. И далее укротить свой ум также очень трудно. Поэтому для таких существ положиться на мощный объект накопления заслуг – это сущностное наставление. В «Ламриме» это объясняется, но вы не заостряете на этом внимания, а ищите что-то другое, какие-то очень красивые выражения, которые потом сможете говорить другим людям, и это будет им интересно. А эти вещи очень важные. Это сущностные наставления. Для нас вначале положиться на мощный объект накопления заслуг, в особенности, на Духовного Наставника, который является воплощением всех Будд, это сущностное наставление. Поэтому Гуру-йога – это самая сущностная практика.

Далее, вам нужно понимать, в чём разница между преданностью Учителю и Гуру-йогой. Если нечто является преданностью Гуру, то не обязательно это практика Гуру-йоги. Но если нечто Гуру-йога, то на сто процентов это должна быть и преданность Учителю, иначе это не Гуру-йога. И это означает, что только преданность Учителю, которая объясняется в «Ламриме», это не Гуру-йога, это объяснение, каким образом на пути сутры развить сильную веру и уважение к Духовному Наставнику. Это как фундамент. Далее в дополнение к этому вы начинаете использовать тантрические техники, в которых также объясняется, как визуализируется мандала тела Духовного Наставника. Это очень сущностный момент. Что касается сутры, то там вы развиваете видение Духовного Наставника как Будды, а в тантрах используется визуализация, при которой вы визуализируете в теле Духовного Наставника пять дхьяни-будд, и также, что его руки, ноги и так далее – это божества, даки и дакини. Это называется мандалой тела Духовного Наставника. Вы визуализируете мандалу тела Духовного Наставника, далее развиваете сильную веру и уважение к Духовному Наставнику, и после этого начинаете выполнять особые визуализации, которые не

объясняются в сутрах. Здесь вы полностью объединяете всю сутру и тантру, и это начинает называться необычной Гуру-йогой. В этом состоит разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой.

На Байкале все мои ученики в этот раз по окончании общего учения выполните практику Гуру-йоги. Это станет очень хорошим фундаментом для того, чтобы в будущем развивать шаматху. Чтобы развивать шаматху, вам очень важны большие заслуги, иначе есть опасность сойти с ума. Потому что вы пребываете длительное время один в комнате, ни с кем не общаетесь. И для слабого ума есть опасность сойти с ума. Для людей без больших заслуг также есть опасность сойти с ума. А с практикой Гуру-йоги, с большими заслугами вы будете получать удовольствие от пребывания в таком уединённом месте.

Теперь мы готовимся к этому. Что касается внешних условий, то я создам для вас безупречные внешние условия. А вам со своей стороны нужно создавать внутренние условия. На данный момент мы продолжаем обсуждать проект дома шаматхи. И сейчас там создают звукоизоляцию. Также мы сделаем так, чтобы комнаты можно было сделать полностью тёмными. Звукоизоляция будет стопроцентная, вы не услышите даже малейших шумов. Сделаем так, что в помещении вы сможете создавать полную темноту, чтобы свет ни капли не проникал. Поскольку, если вы развиваете шаматху и в качестве объекта медитации выбираете ум, то очень важно медитировать в темноте. Когда сильно блуждание ума, то в этот момент важно, чтобы в помещении было темно. А позже, когда у вас уже нет такого блуждания ума, но есть вероятность притуплённости ума, то в этом случае важно, чтобы в помещении было светло. Поэтому мы сделаем так, что в комнате может быть и полная темнота и также очень светло.

Что касается медитации, то когда я медитировал в горах, то прошёл через большие трудности, и не хотел бы, чтобы с такими трудностями сталкивались мои ученики. У вас будут безупречные условия для медитации. Вам не нужно будет даже платить за еду, вас будут кормить бесплатно. Даже не думайте о еде. Когда я медитировал в горах, и у меня заканчивалась еда, то мне приходилось спускаться с гор за едой, возвращаться, и моя медитация деградировала в эти периоды. Если бы в те периоды мне не приходилось спускаться за едой с гор, это была бы для меня невероятная доброта, и в медитации я бы достиг прогресса гораздо быстрее, если бы кто-то приносил еду наверх. Поэтому говорится, что и те, кто медитирует в горах, и те, кто приносит им пищу, накапливают одинаковые заслуги. Что касается медитации, то медитирующие достигают более высоких реализаций, а что касается заслуг, то они накапливают одинаковые заслуги, поскольку практик медитации всех реализаций достигает благодаря помощи этого человека. Поэтому если вы хотите накопить большие заслуги, то создать условия для тех, кто искренне будет практиковать, это очень большие заслуги. Вернемся к теме.

Теперь, когда на Байкале вы приступите к ретриту по Гуру-йоге, первый очень важный момент – это установка алтаря. Вам нужно знать систему установки алтаря, и в любой ретрит вы делаете это одинаково. В центре на алтаре должно стоять изображение Будды Шакьямуни. Это очень важная стратегия. Из тысячи Будд, Будда Шакьямуни к нам очень добр, именно благодаря нему мы сейчас обладаем этим учением. Поэтому в качестве коренного источника этого учения Будда Шакьямуни должен быть центральной фигурой на алтаре. Далее рядом с изображением Будды должно стоять изображение Поля заслуг Ламы Чодпы. Далее по бокам – справа и слева – фотографии ваших Духовных Учителей. Что касается фотографий всех других учителей, то в них нет необходимости. Думайте, что все они входят в ваших коренных Духовных Учителей. Поэтому, куда бы я ни отправился, я везде вожу с собой фотографию Его Святейшества Далай-ламы. И все остальные мои Духовные Учителя входят в Его Святейшество, потому что в противном случае мне



пришлось бы возить очень много разных фотографий. И была бы опасность, что я брал бы с собой фотографии не всех учителей, кого-то, может быть, забывал бы. Я получал учение у многих, у разных духовных учителей. Поэтому я думаю, что все они входят в Его Святейшество Далай-ламу, и так для меня нет проблем.

Далее по краям вы ставите изображения божеств. И последними изображениями с краю на алтаре должны стоять два изображения защитников Дхармы. Каларупа – как главный защитник традиции ламы Цонкапы. Для тех, кто следует традиции ламы Цонкапы, Каларупа – наш главный защитник Дхармы. В традиции Гелуг-па Духовный Наставник – это Манджушри как лама Цонкапа. Божество – это Манджушри как Ямантака. А защитник Дхармы – это Манджушри как Каларупа. То есть это Манджушри как Духовный Наставник, Манджушри как божество и Манджушри как защитник Дхармы. Далее второе изображение с другого края – это изображение Палден Лхамо. Палден Лхамо является защитницей Дхармы не только для Тибета, но также для Бурятии, Тувы, Калмыкии, Монголии. Это как наш национальный защитник Дхармы. Какие бы мирские проблемы у вас ни возникали, всегда обращайтесь с просьбами к Палден Лхамо, и никогда не просите что-либо у Каларупы. Итак, какие бы мирские проблемы ни возникали, обращайтесь с просьбами к Палден Лхамо как к своей матери, и выполняйте сергим Палден Лхамо. Когда вы делаете ретрит, никогда не визуализируйте защитника Дхармы Палден Лхамо рядом со своей дверью. Это всегда должен быть Каларупа. Такова традиция, которую я получил от своего Духовного Наставника.

Что касается такого противоречивого защитника, как Шугдэн, то у нас в России сейчас нет даже запаха Шугдэна. Кто бы ни принёс его изображение, скажите: «Нам этого не нужно». Шугдэн постепенно распространяется в Монголии, и с той стороны может прийти также и в Россию. Поэтому если кто-то будет предлагать вам такую практику, скажите: «Нет, у нас есть свои защитники Дхармы – это Каларупа и Палден Лхамо, а Шугдэн нам не нужен». Вам нужно знать это. Если вы положитесь на него, то будет уже слишком поздно. Это как яд. Тогда вы станете очень странным человеком, очень агрессивным, и начнёте критиковать даже и Далай-ламу, а это очень опасно. Поэтому нам в Росси очень повезло, что к настоящему моменту нет даже запаха Шугдэна. Вам всё время нужно быть осторожными и защищать, в том числе, и своих друзей, предупреждайте их об этом. Куда бы я ни отправился, я везде несу это послание. Поэтому в России мы придерживаемся очень чистой традиции, традиции ламы Цонкапы. Если кто-то скажет, что Шугдэн – это защитник ламы Цонкапы, то это нонсенс. Главный защитник ламы Цонкапы – это Каларупа.

В необычной Гуру-йоге Манджушри также сказал ламе Цонкапе, какие необходимы защитники Дхармы. Это то, что я объяснял вам до этого. Чтобы достичь состояния будды за короткое время, вам нужно также знать, как правильно полагаться на защитников. Манджушри объяснил ламе Цонкапе, как полагаться на Каларупу. Манджушри сказал, что те, кто делает упор на практики начального уровня, полагайтесь на Каларупу. Те, кто делает упор на практики среднего уровня, полагайтесь на Намсарая. И те, кто делает упор на практики высшего уровня, полагайтесь на Махакалу. Это слова Манджушри.

Далее на алтаре необходимо расставить очень красивые подношения. Не обязательно, чтобы чашечки для подношений были металлическими. Вот даже такая, как стоит у Учителя на столе, тоже подойдёт в качестве чашечек. Потому что она очень красивая, на ней изображается восемь благих символов. Такие чаши в настоящий момент, в наши дни можно использовать для подношений. Это очень красиво. Не обязательно придерживаться старой традиции. Раньше считалось, что чашечки должны быть металлическими. Это не так важно. Самое главное – это мотивация. Сейчас очень удобно, даже если разбилась – ничего, можно купить. Алтарь будет очень красивым. Металлические чашечки, я видел, на них

скапливается грязь, мыть трудно. Поэтому лучше такие купите. Есть ещё лучше, более красивой формы.

Далее, сиденье для медитации должно быть слегка приподнято сзади. Под сиденье вы кладёте две перекрещенные травинки куша. Это для того, чтобы помнить, что Будда достиг состояния будды, медитируя на траве куша. И я также буду следовать этому примеру, и пока не достигну состояния будды, буду медитировать на этом сиденье. Рядом с дверью вам нужно повесить хадак, который будет завязан семью или девятью узлами. Я обычно даю вам такие хадаки. Что касается Тибета, то там иногда берут камень, красят его в белый цвет и так далее. Но это всё необязательно. Вам достаточно и гораздо легче повесить вот такой хадак рядом со своей дверью внутри. И его вы порождаете в качестве защитника Дхармы. Поэтому лучше держать его у себя в комнате рядом с дверью.

Далее нужно понимать, что каждый ретрит первую сессию вы начинаете вечером. Для тех, кто получал посвящение, нужно выполнять ретрит в облике божества, с чистым видением. Необходимы три чистых видения. Что бы вы ни видели, вы видите это чистым – как мандалу или божество. Это первое чистое видение. Второе – это чистое видение в отношении звуков. Какие бы звуки вы ни слышали, воспринимайте их как звуки мантры. У вас не должно быть никаких других мирских интерпретаций. Никакие звуки не должны иметь для вас мирского смысла. Какие бы звуки вы ни слышали, они должны напоминать вам звучание мантр ОМ А ХУМ или ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или просто ОМ. Для вас это всё должно быть мелодиями мантр, тогда это будет очень приятно. Вы будете очень счастливы. Итак, всё является из сферы пустоты, и снаружи нигде не существует ваших друзей или врагов. Все они пусты от самобытия. Таких самосущих существ, о которых вы думаете, снаружи нет. Они существуют взаимозависимо, подобно луне: хотя вам кажется, что полная луна существует, но со стороны самой луны такого нет. Это есть только с вашей точки зрения. Поэтому такого прочного, самосущего ничего нет, и не было с самого начала.

С таким чистым состоянием ума думайте, что из сферы пустоты всё это возникает как мандала и божества. И вы сами также в облике божества. Вы забываете про свой былой облик. Не думаете: «Я красивый» или «Я уродливый», просто забываете об этом. Потом, когда вы увидите в зеркале, вы подумаете: а что это за человек? До этого вы, глядя в зеркало, говорили: а, это я. А если вы себя представляете божеством, то потом, глядя в зеркало, вы думаете: кто этот человек? Это хороший знак: «А, это объектная основа для обозначения «я». Это не я – это объектная основа для обозначения «я». Сейчас, когда вы видите себя в зеркале, вы думаете: «О, кошмар, я стал толстым. О, кошмар, у меня появились морщинки». Вы должны сказать, что это не я, а это объектная основа для названия «я». И каждый миг она разрушается, меняется. Это очень полезно. Потом вы никогда не будете огорчаться из-за того, что вы толстый, или не будете думать, какой вы красивый, и тогда привязанности не будет. Потом это станет меньше. Как только вы думаете: «Это не я, это объектная основа для обозначения «я», – сразу ваше эго становится меньше, потому что нет основы для вашего эго. Когда у вашего эго нет основы, то оно становится меньше. Это счастье! Вы не будете думать о том, кто и что про вас говорит – если нет основы, то чего бояться? И вы будете таким счастливым! Даже если вам кто-то будет десять минут говорить, что вы такой-сякой, вам всё равно. Это счастье – вы никого не боитесь, а боитесь только своих омрачений. Что бы вам ни говорили, вы лучше от этого не станете и хуже не станете.

Это очень важная стратегия для ретрита. Если вы не будете соблюдать эту стратегию, то ретрит будет для вас наказанием. Вы будете считать, когда же у вас закончится ретрит, будете думать, что вот осталось ещё десять дней, как долго. Тогда вы не знаете, как правильно выполнять ретрит. А если вы правильно выполняете ретрит, тогда однажды вам

кто-то скажет: «Завтра огненная пуджа. Ретрит закончен». И вы удивитесь: «А как же он так быстро закончился?» Итак, эту стратегию вам нужно понимать. Такие наставления я получил у своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче. Они были очень полезны для меня. Это живой мастер, который тридцать пять лет медитировал в горах. От него я получил очень много сущностных наставлений для медитации, и благодаря его доброте я также способен сейчас передавать это учение.

Итак, вы в облике Ямантаки приступаете к чтению садханы. Далее третье: какая бы мысль ни возникала, думайте, что это упражнение Дхармакаи. Какая бы мысль ни возникала, она, не помогая и не причиняя вреда, должна исчезать из вашего ума. Это не махамудра, это просто базовая стратегия. Многие думают, что это практика махамудры. Но на самом деле это не махамудра. Это такая самая базовая практика. Если бы это была махамудра, тогда я бы давно стал буддой. Это не так трудно. Махамудра – это очень сложно. Потому что в первую очередь вам необходимо свести свой ум к наитончайшему состоянию ясного света, и это очень трудно. Есть два вида наставлений о том, как прийти к наитончайшему уму ясному свету, это очень трудно. Даже если вы достигнете этого, всё равно это ещё не махамудра. Даже когда вы используете наитончайший ум ясный свет, всё равно это ещё не махамудра. Даже если у вас концентрация очень высокого уровня, и вы развили шаматху, всё равно это ещё не махамудра. Махамудра – это когда этот наитончайший ум с очень ясным пониманием теории пустоты обретает прямое постижение пустоты себя и пустоты феноменов. Это называется махамудрой. И это очень трудно. Поэтому, пожалуйста, не говорите: «Я медитирую на махамудру». Мне стыдно за вас. Дзогчен, махамудра, ясный свет – про эти медитации, пожалуйста, не надо говорить. Мне очень стыдно. Даже не говорите, что медитируете на бодхичитту. У вас нет ещё бодхичитты. Говорите, что медитируете на любовь и сострадание. Это нормально. Я стараюсь видеть себя и других одинаково. Это важно. Даже этого не говорите.

По тибетской традиции не говорится о тех практиках, которыми вы занимаетесь. А если вы говорите другим, какими практиками занимаетесь, то это всё равно, что рассказывать, сколько у вас денег на банковском счёте. Это глупо. К вам кто-то приходит, а вы рассказываете, что у вас на таком-то банковском счете есть деньги. Это смешно. И точно также, даже если люди не спрашивают, а вы рассказываете, что вы такой-то и такой-то практикой занимаетесь, то это глупо. Даже если вас кто-то спрашивает об этом, поинтересуйтесь: «А почему вас интересует моя практика?» Никогда не говорите, какими практиками вы занимаетесь. Мой Учитель Пананг Ринпоче, когда в Европе кто-то его спрашивал, какой практикой он занимается, он говорил: «Смотри, странно, зачем его интересует моя практика?» Он никогда не говорил о своей практике, он говорил, что не знает тантру. Один европейский ученик пришел к нему и попросил у него учение по тантре, по шести йогам Наропы, махамудре. Пананг Ринпоче сказал, что он этого не знает, а он занимался практиками высокого уровня.

Поэтому никогда не рассказывайте, какими практиками вы занимаетесь. А если вас кто-то спрашивает об этом, то скажите: «А почему вас это интересует? Это моё личное дело». Никогда не говорите, особенно о практике тантры. Не раскрывайте это другим людям, не говорите о том, чем занимаетесь. Это как тибетские драгоценные пилюли. Если вы их выставите на солнце, то их сила исчезнет. Так же обстоит дело и с тайной тантрой. Если вы раскроете её, то и сила этой тантры также исчезнет. Поэтому многие высокие мастера в прошлом прятали от других даже свои колокольчик и ваджру, не показывали их. Это тантрические принадлежности, и когда дело доходило до практики, они брали их, использовали, а затем убрали от глаз других людей. А вы любите показывать другим колокольчик и ваджру, но это очень опасно. Это признак деградации, упадка.

Итак, в облике Ямантаки после благословения внутреннего подношения, вначале вы дотрагиваетесь до сиденья, на котором будете медитировать и произносите ОМ ХРИТИ ВИТИТА НА НА ХУМ ПЕ. Те, кто не получал посвящение Ямантаки, вы не можете выполнять эту практику. Просто слушайте это учение для отпечатка. Это не для вашей практики. Но я не могу сказать вам уйти. Поэтому просто думайте так, что в будущем я хотел бы получить посвящение и выполнять эту практику. Далее из вашего сердца, а вы в облике Ямантаки, исходит множество гневных божеств, и они устраняют препятствия из этого сиденья, на котором вы будете медитировать. Вы не знаете о большом количестве тонких факторов, которые мешают вашей концентрации. В подношениях также есть духи, и если с помощью внутреннего подношения вы не благословите эти подношения, то они будут мешать вашей практике. В подробном комментарии к «Ламе Чодпе» объясняется существование огромного количества разных духов. Может быть, я давал вам такие объяснения до этого. Тем не менее, в сиденье также есть определённые духи. У каждого духа есть своя функция, например, притуплять ваш ум или, наоборот, приводить его в блуждание. Из-за этого ваш ум вдруг неожиданно может устремиться к какому-то объекту привязанности. Вы не хотите о нём думать, но, тем не менее, вынуждены о нём думать. Это происходит из-за того, что у вас в уме нет контроля, но также это может быть из-за вреда со стороны вредоносных духов. Такое существует. Поэтому очень важно благословить и подношения, и сиденье, на котором вы будете медитировать. Это устранил тонкие внешние беспокоящие факторы. Самое худшее – это внутренние беспокоящие факторы, но и внешние беспокоящие факторы тоже могут вам навредить определённым образом.

Затем вы произносите ОМ СУБАВА ШУДО САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ, и сиденье трансформируется в пустоту. Из сферы пустоты это сиденье является как ваджрное сиденье. Почувствуйте, что это благоприятное условие для вашей медитации. Когда вы благословите сиденье таким образом, то даже когда вы просто сядете после этого на это сиденье, вы почувствуете себя очень комфортно и приятно. Итак, это мелкие факторы, но они играют также очень важную роль. В шахматной игре гроссмейстеры не игнорируют такие всевозможные мелкие факторы, поскольку они также играют очень важную роль. Поэтому каждый гроссмейстер очень заботится о каждой пешке. Такая пешка может сделать лишь небольшой ход, но он может быть очень эффективным. Ферзь или конь ходят красиво, но не обязательно эффективно. Поэтому гроссмейстеры любят тонкие, незаметные ходы. Вот так надо и в буддизме. Махамудра, дзогчен – это всё как ферзи. Пока вы не играете ими – они для вас «ноль». Самое главное – правильная стратегия без дебютных ошибок. Правильно открывайте стратегию в шахматах. А потом дальше это будет очень эффективно. Таким образом, вначале вам необходимо позаботиться обо всех этих мелких беспокоящих факторах, и тогда шахматная игра вашей жизни будет совершенно другой.

Таким образом, благословить сиденье очень важно, а после этого вам нужно сосредоточиться на хадаке, который висит рядом с вашей дверью, который завязан пятью, семью, или девятью узлами – разницы нет. Если у вас хадак короткий, то вы завязываете его на пять узлов. Если чуть побольше, то на семь, а если хадак длинный, то на девять узлов. Это не так важно, но, тем не менее, важны вот эти цифры – пять, семь и девять. В Тибете говорится о важности использования нечётных цифр. И в Европе говорится то же самое. Далее сосредоточьтесь на хадаке и произнесите ОМ ХРИТИ ВИТИТА НА НА ХУМ ПЕ. Из вашего сердца исходит множество защитников Дхармы, они устраняют препятствия из этого хадака. Затем вы произносите ОМ СУБАВА ШУДО САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ и хадак превращается в пустоту, а затем из сферы пустоты порождается Каларупа.

Здесь не обязательно читать садхану, просто выполняйте эту визуализацию. В этом главная практика. Миларепа не читал садхану. Он медитировал. Все садханы нужны для медитации. Если вы не медитируете, а просто читаете садхану, то это просто выполнение ваших

обязательств. Но в действительности это должна быть медитация. Когда вы выполняете садхану Ямантаки, самое главное – это привнесение трёх кай на путь. Самое важное в садхане – это вначале получение благословения Учителей линии преемственности, далее вы благословляете внутренне подношение, благословляете внешние подношения, далее делаете подношение защитникам Дхармы. Затем принимаете Дхармакаю на путь. Затем принимаете Самбхогакаю на путь, далее принимаете Нирманакаю на путь. После этого вы начитываете мантры. И после подношения торма вы завершаете практику. В этом садхана Ямантаки. Это практика керим. Если вы всё это знаете ясно, то вам не нужно читать текст, просто медитируйте. Принимать Дхармакаю на путь непросто. Для этого вам необходимы очень подробные наставления.

Итак, медитируйте, а когда дело доходит до начитывания мантр, тогда выполняйте это расслабленно, как отдых. А вы поступаете наоборот. Всю садхану до начитывания мантр вы быстро прочитываете, а когда доходите до мантр, то пытаетесь очень сильно сосредоточиться. Вы думаете, что в это время получаете огромное благословение. Это не так. В коренных текстах мастера писали, что когда вы читаете мантры, в это время чуть-чуть расслабляйтесь. Потому что вы устали, принимая три кайи на путь. Здесь в одном моменте сознания должны объединиться и метод, и мудрость. И это очень трудно. Чтобы в сознании одновременно присутствовали и метод, и мудрость, это очень трудно. Поэтому вы устаёте заниматься этой практикой, и после этого в качестве отдыха вы переходите к начитыванию мантр, к визуализации света и нектара, которые благословляют вас и других живых существ. В сравнении с принятием трёх кай на путь, это как отдых. Но это всё равно не означает, что вы полностью отвлекаетесь и думаете, о чём хотите.

Далее из сферы пустоты этот хадак порождается как Каларупа. Далее вы делаете внешние подношения Каларупе: АРГАМ ПАДЬЯМ и так далее. И вы обращаетесь с просьбой к Каларупе: «Каларупа, до моего окончания ретрита, пожалуйста, пребывайте здесь и защищайте меня от внешних, внутренних и тайных препятствий». Каларупа на самом деле находится там. Итак, если вы выходите за периметр, то в этом случае вам нужно просить разрешения у Каларупы, иначе это нехорошо. В уме очертите границу и скажите, что за такую-то границу я не выйду. И внутри этой границы вы будете находиться под защитой Каларупы. Итак, мысленно скажите: «Каларупа, я для себя устанавливаю такую-то границу. Пожалуйста, охраняйте меня внутри этой границы». Вы как бы очерчиваете круг, и внутри этого круга у вас не будет никаких препятствий. Итак, никакие внешние препятствия не смогут просочиться внутрь. А если вы пересечёте эту границу, то тогда это может быть очень опасно.

Марпа был очень строг и говорил ученикам: «Зачем вам пересекать границу?» Однажды во время ретрита Миларепа увидел очень необычный сон и пошёл с этим к Марпе. Первое, что спросил Марпа: «Почему ты пересёк свою внешнюю границу? Это очень опасно. Немедленно возвращайся обратно». Мы этого не знаем, но на самом деле во время нашего ретрита вокруг собирается множество вредоносных духов, которые просто ищут подходящей возможности навредить вам. Потому что есть очень много ненормальных существ, и в особенности духов. Что касается людей, то если кто-то из людей добивается успеха, то у других может возникнуть зависть. И они будут думать, как же ему навредить, как его сдёрнуть пониже. А существа-нелюди, когда они видят, что вы накапливаете заслуги, копите внутренне богатство, в этом случае у них возникает зависть. Они не завидуют материальным вещам, этому только человек завидует. Но когда вы начинаете развивать внутренние качества, все эти духи из-за того, что у них ненормальный ум, думают, как бы сделать так, чтобы вы не успели достичь реализации. Поэтому, как только вы выйдете за границы, то сразу же окажетесь, как ребёнок, беззащитным, и они смогут навредить вам. Они навредят вам необязательно так, что вы заболаете, а просто вы можете

не продвинуться в своей практике, не достичь реализаций. А иногда они могут навредить так, что вы обретёте какой-то уровень ясновидения. Это вред.

Однажды один практик медитации в Тибете во время ретрита достиг какого-то уровня ясновидения. Он был так возбуждён от этого и подумал: «О, теперь я обладаю каким-то уровнем ясновидения». Он не понял, что медитация существует не ради того, чтобы что-то получить. Цель медитации не в том, чтобы чего-то достичь. Она в том, чтобы что-то утратить. Наш ум не может пребывать в покое не от того, что мы чего-то недополучаем. Я написал недавно такое изречение: «Наш ум может пребывать в покое самопроизвольно, если не будет внутренних беспокоящих факторов. Поэтому утрата омрачений – это наивысшая реализация». Это надо понимать. Он этого не понял. Чуть-чуть ясновидение появилось, и он стал думать: «О, у меня такая реализация. Я вижу, какие духи мне вредят». Он думал, что это реализация. Он не понял философии, поэтому «летал». Потом пришли люди, и он рассказывал о том, что у него теперь ясновидение, о каких-то духах, которые там есть, и которым надо делать подношения. Люди делали подношения, и стали здоровыми. И они решили, что он высокий мастер. Но потом он уже не мог медитировать, потому что к нему каждый день приходили люди, целая очередь.

Однажды он отправился на встречу к Духовному Наставнику. Он рассказал Духовному Наставнику, что обрёл ясновидение, и теперь к нему приходит очень много людей, он помогает многим. Духовный Наставник не сказал ничего о том, что это очень хорошо. Он подумал: «Может быть, Духовный Наставник мне завидует?» Это ненормальный ум. Потом он спросил: «А это хорошо или нехорошо?» Духовный Наставник ничего на это не сказал. Он сказал ему: «Отправляйся в Лхасу и рядом со статуей Джово Ринпоче выполни сто тысяч простираций. Затем возвращаясь, и я скажу тебе, хорошо это или нехорошо». Он нехотя отправился туда и начал выполнять простираания. Когда он выполнил десять тысяч простираций, то десять процентов ясновидения у него исчезло. Тридцать тысяч простираций – исчезло тридцать процентов ясновидения. И когда он выполнил все сто тысяч простираций, то у него не осталось совершенно никакого ясновидения. Он вернулся очень опечаленный. Он сказал своему Духовному Наставнику: «Я выполнил сто тысяч простираций, и у меня теперь не осталось никакого ясновидения». Духовный Наставник сказал: «О, очень хорошо! Теперь по-настоящему очень хорошо. Если бы я тебе сказал об этом в тот момент, ты не смог бы меня услышать. И поэтому я поручил тебе выполнить сто тысяч простираций. То ясновидение было не настоящим ясновидением, а был вред со стороны вредоносных духов. Ты обладаешь невероятным потенциалом, и можешь потерять этот потенциал из-за того, что во временном отношении приносишь пользу людям». Людям что – одну болезнь вылечишь, другая болезнь опять придёт. Что толку? Это как кормить людей куском хлеба – завтра они снова будут голодными. Это не настоящая помощь. Мастер сказал ему: «А теперь займись медитацией на Ламрим. Не пытайся ничего достичь, а теряй свои омрачения, и в этом главная цель медитации». Это вам нужно понимать.

Во время ретрита не ждите, что вы станете каким-то необычным сверхъестественным человеком. Это мирская дхарма. Просите Каларупу: «Пожалуйста, защищайте меня от внешних, внутренних и тайных препятствий». Сделайте подношение торма Каларупе, и затем также выставьте торма снаружи своего дома. Сделайте такое подношение торма очень просто. Вы благословляете его так же, как внутренне подношение, затем читаете ОМ КАЛАРУПА КА КА КАХИ КАХИ и так далее. КА КА КАХИ КАХИ означает: «Вкушайте, вкушайте». Три раза так делаете, а потом выносите торма на улицу.

Затем начните ретрит с порождения правильной мотивации, с очень сильным умом бодхичитты. Читайте текст «Лама Чодпа». Дальше я дам вам объяснение в следующий раз. Время закончилось.

## Перечень тем:

1. Восемь мирских забот, мирских дхарм.
2. История о махасиддхе и его Учителе, который благословил его, лишив успеха в жизни.
3. В буддизме самая главная практика – создавать причины счастья и устранять причины страдания.
4. Цель получения учения и практики Дхармы в том, чтобы полностью преобразовать свой ум и сделать его безупречно здоровым.
5. Комментарий на Слова Будды: «Не совершение негативной кармы. Накопление богатства заслуг. Укрошение своего ума полностью. Вот это Учение Будды».
6. Правильная стратегия быстрого достижения состояния будды – это практика необычной Гуру-йоги.
7. Передача текста «Лама Чодпа».
8. Пять правил укрошения ума: никогда не вмешивайтесь в дела других людей; всегда сохраняйте внимательность к действиям тела, речи и ума; никогда не используйте негативные состояния ума, которые очень опасны; всегда думайте, что я и другие одинаково важны; никогда не сдавайтесь.
9. Разница между преданностью Учителю и Гуру-йогой.
10. Наставления по ретриту: правила установки алтаря; сиденье для медитации.
11. Три вида чистого видения: первое – что бы вы ни видели, вы видите это чистым – как мандалу или божество; второе – это чистое видение в отношении звуков как мантр; третье – какая бы мысль ни возникала, думайте, что это упражнение Дхармакаи.
12. Махамудра – это когда наитончайший ум с очень ясным пониманием теории пустоты обретает прямое постижение пустоты себя и пустоты феноменов.
13. Благословение сиденья для медитации.
14. Благословение хадака – порождение Каларупы.
15. Медитация по садхане Ямантаки.
16. Внешняя граница ретрита.
17. История о ясновидении как препятствия к практике.
18. Подношение Каларупе.