

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Что касается состояния будды, которого вы хотите достичь ради блага всех живых существ, то это состояние не возникает в силу одних лишь желаний и молитв. Что нам необходимо делать? Это создавать причины. Причины создавать можете только вы сами, за вас их никто не создаст. Если вы создаете причины, то условия вам помогут создать будды и бодхисаттвы, и тогда на сто процентов вы получите хороший результат. Теперь, когда у вас появилось желание создавать причины достижения состояния будды, вам нужно знать, как создавать эти причины в правильной последовательности. Что касается правильной последовательности, то она излагается в «Ламриме», и в первую очередь вы продвигаетесь к состоянию будды посредством развития преданности Учителю. Как я говорил вам, для вас главная цель – это полностью изменить систему в царстве своего ума, чтобы негативные состояния ума полностью заменить на позитивные. Чтобы провести такие реформы, в первую очередь для вас самое главное – это перестать использовать негативные состояния ума в качестве методов обретения счастья и решения проблем, это самое главное. Самая большая ошибка состоит в том, что вы хотите счастья, но при этом используете причины страдания для обретения счастья, и это самая большая ошибка. Ребенок, заблудившийся в лесу сансары, поедает определенные плоды, думая, что его здоровье станет лучше, но в действительности это ядовитые плоды. Из-за таких ошибок у нас в сансаре возникает множество нестерпимых проблем.

Итак, вам необходима очень сильная решимость: «Я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума для обретения счастья и решения проблем». Такая решимость – это высокая этика и очень хороший принцип. Далее развейте сильную решимость: «Я буду использовать только позитивные состояния ума для решения проблем и обретения счастья». С такой нравственностью, с высокой этикой вам нужно приступить к медитации. Этим занимайтесь двадцать четыре часа в сутки, никогда не используйте негативные состояния ума, а всегда используйте только позитивные состояния ума для решения проблем и обретения счастья. Это называется этикой, и это для вас самая основополагающая практика. И далее в дополнение к ней вам нужно заняться аналитической медитацией. Вы не можете все время заниматься аналитической медитацией, но что касается вот этого – неиспользования негативных состояний и постоянного использования позитивных состояний ума для решения проблем и обретения счастья, то этим вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Вы добьетесь того, что даже во сне у вас всегда будут сохраняться только позитивные состояния ума, и не будут возникать негативные состояния ума. Хотя вы не будете заниматься медитациями высокого уровня, но если двадцать четыре часа в сутки вы будете выполнять эту практику, о которой я вам сейчас говорю, то я могу сказать с полной уверенностью, что ваш ум будет становиться все более и более здоровым. И не только более здоровым, но также ваш ум станет очень счастливым.

Итак, будьте позитивными все время, и никогда не используйте негативные состояния ума. Во время ретрита вам нужна такая стопроцентная решимость. «Ретрит» означает «граница». Внешняя граница – это не самое главное, самое главное – это внутренняя граница. Вы создаете такую внутреннюю границу, что во время ретрита стараетесь никогда не порождать негативного состояния ума, никогда не использовать негативные состояния ума и не выходить за рамки позитивного образа мышления. С таким состоянием ума, когда вы никогда не используете негативные состояния, а используете только позитивные состояния, вам необходимо развивать преданность Учителю. Как я говорил вам в прошлый раз, преданность Гуру – это как особое оборудование для строительства двадцати пяти этажного дома просветления. Это одна из очень важных стратегий для укрощения ума.

В будущем вы могли бы провести двухнедельный ретрит по аналитической медитации на преданность Гуру, это было бы очень важно. Если вы проведете двухнедельный ретрит по медитации на преданность Учителю, то спустя две недели ваша преданность Учителю станет очень сильной и прочной. Поэтому для начинающего нет практики выше, чем развитие преданности Учителю. Когда вы приступаете к аналитической медитации на преданность Гуру, сессия начинается вечером. Вечером установите алтарь, расставьте все подношения, затем вам нужно начать аналитическую медитацию на преданность Гуру. Также подчеркивается очень важный момент – то место, в котором вы медитируете, должно быть очень чистым. Сиденье должно быть слегка приподнято сзади, и под сиденьем должны лежать две перекрещенные травы куша, это также очень важно. Это напоминание о том, что Будда сел на траву куша в медитацию и сказал, что не сойдет с травы куша до тех пор, пока не достигнет просветления. Нам необходимо, помня об этом примере, тоже класть эти травинки. Другой момент – что это трава куша защищает вас от загрязнений, исходящих от земли.

Теперь, когда вы проводите аналитическую медитацию на преданность Учителю, в первую очередь вам необходимо понять механизм аналитической медитации, как аналитическая медитация помогает нам добиться прогресса в уме, развивать свой ум. Вам нужно понять, в чем заключается этот механизм, как возникает реализация с помощью аналитической медитации, и что такое реализация. Также вам нужно знать, что представляет собой наше состояние ума, что можно выделить пять разных уровней нашего состояния ума. Самое низкое состояние ума называется «извращенное состояние ума». Это извращенное состояние ума, поскольку оно недостоверно, из него возникают все омрачения. В отношении преданности Гуру также есть такое извращенное сознание. И если вы не устраните это извращенное сознание, то для вас невозможно будет породить преданность Гуру. Что касается всех важных тем: драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти, – у нас в отношении этих тем также есть извращенное сознание и в настоящий момент мы как раз находимся на этом уровне извращенного сознания.

Что касается извращенного сознания, которое есть в нашем уме в отношении преданности Гуру, то оно состоит в том, что глубоко внутри своего ума вы думаете, что ваш Учитель не Будда, потому что он выглядит как обычный человек. Что касается драгоценной человеческой жизни, то извращенное сознание в том, что вы принимаете драгоценную человеческую жизнь как должное, считаете, что в ней нет ничего особенного. Один человек надевает красивую одежду и говорит: «Как хорошо, у меня есть красивая одежда», всю ночь не спит, целует эту одежду. Это извращенное сознание. В действительности вам всю ночь нужно думать: «Я обладаю такой драгоценной человеческой жизнью, это просто нечто невероятное», но вы так не думаете. Что касается извращенного сознания в отношении темы непостоянства и смерти, хотя вы видите, что умирают соседи, умирают люди даже моложе вас, но глубоко внутри вы думаете: «Я не умру» и строите планы на жизнь еще на сто лет вперед. Некоторые люди в Бурятии строят планы на пятьсот лет вперед. Ради этого они все время чем-то занимаются очень активно. И это извращенное сознание. На самом деле, что придет быстрее – завтрашний день или следующая жизнь, сказать очень трудно. Такие мысли не возникают в вашем уме. У вас есть такая мысль: «На сто процентов завтра я буду жив». И это извращенное сознание. Вы знаете, что однажды умрете, но уверены в том, что завтра точно не умрете, через год точно не умрете, и через пять лет тоже точно не умрете, и через десять лет, наверное, не умрете. Это называется концепцией постоянства. Некоторые люди думают, что проживут сто лет, а некоторые, глупые люди думают, что проживут еще пятьсот лет. В отношении практики прибежища также есть извращенное сознание. В отношении каждой темы «Ламрима» у вас нет реализаций, поскольку присутствует извращенное сознание и каждое такое извращенное сознание нужно устранить.

Итак, такое извращенное сознание, что мой Духовный Наставник – обычный человек, потому что является мне как обычный человек, нужно устранить. Это нелогично. Если что-то вам кажется определенным образом, то необязательно оно должно существовать таким образом. Поэтому видимость не является логическим критерием того, что явления действительно существуют таким образом. Далее, в процессе аналитической медитации с помощью логического умозаключения вы должны устранить это извращенное сознание, при котором вы думаете: «Мой Духовный Наставник – обычный человек, поскольку является мне обычным человеком». Это вам необходимо логически опровергнуть.

Что касается этого опровержения, то здесь Дигнага приводил стопроцентное логическое умозаключение в тексте «Праманаварттика». В тексте «Праманаварттика» Дигнага рассматривал такое логическое рассуждение по ненаблюдению. Например, человек, который не может видеть духа, не может сделать вывода, что на столе нет духа, потому что у него нет таких доказательств, свидетельств того, что духа не существует на этом столе. Если нет доказательств, то вы не можете утверждать, что духа не существует. В наши дни ученые постепенно приходят к пониманию того, что если нет ясных обоснований, то не следует также отрицать и существование явлений. Поэтому ученые не отрицают существование будущих жизней, но многие ученые до сих пор не принимают существование будущих жизней. Почему они это не отрицают? Потому что нет таких доказательств, что будущих жизней не существует. Если вы говорите, что будущей жизни нет, то у вас должны быть очень точные доказательства того, что их не существует по таким-то и то таким-то причинам, но таких доказательств нет. И при этом постепенно все больше и больше возникает свидетельств того, что будущие жизни есть, что есть жизнь после смерти.

В отношении нашей темы, мы уже глубоко внутри сделали вывод, что наш Духовный Наставник – не Будда, потому что он кажется обычным человеком. Это нелогично. Точно так же как мы говорили, что если человек не может видеть духа, то он не может прийти к выводу, что на столе не существует духа, поскольку у него нет доказательств того, что духа на столе нет. И точно также вам нужно говорить себе: «Как же я могу прийти к выводу, что мой Духовный Наставник – не Будда, ведь у меня нет никаких доказательств того, что он не является Буддой». Здесь мы говорим в целом о Духовном Наставнике. В целом Духовный Наставник – Будда. О каком-то конкретном Духовном Наставнике вы не можете точно утверждать, что он Будда, он может быть Буддой, а может и не являться Буддой. Вы не можете доказать, что все ваши Духовные Учителя – Будды, но в целом вы можете доказать, что Духовный Наставник является Буддой. Итак, в отношении своего извращенного сознания, спросите свой ум: «Почему ты пришел к выводу, что твой Духовный Наставник – не Будда, какие у тебя есть доказательства того, что он не является Буддой? Если у тебя есть доказательства, то, пожалуйста, сейчас выскажи их, и я вступлю с тобой в диспут», – и это называется «диспут». Настоящий буддийский диспут – это диспут со своими негативными, ошибочными состояниями ума. Когда вы полностью опровергнете все негативные состояния ума, то позитивные состояния ума станут у вас очень сильными. И это будет называться победой в диспуте.

Если какие-то люди очень хорошо проводят диспуты и опровергают других людей, но при этом не могут опровергнуть свои негативные состояния ума, то они не являются очень хорошими диспутирующими. Итак, вам нужно сказать своему извращенному состоянию ума: «Теперь приведи мне какие-то доказательства того, что мой Духовный Наставник не является Буддой». Все что он сможет вам сказать: «Это так, потому что он являет себя как обычный человек, кажется обычным человеком, если бы он был Буддой, он показал бы какие-нибудь чудеса». Но это вовсе необязательно. Если кто-то не показывает никаких чудес, то это вовсе не означает, что он не является Буддой. И также, если кто-то демонстрирует какие-то чудеса, то вовсе не обязательно он может быть Буддой. Даже вредоносные духи могут показывать определенные чудеса, но это не означает, что они

являются Буддами. Таким образом, у вашего извращенного сознания не останется каких-либо сильных аргументов в сторону того, что Духовный Наставник не является Буддой. В конце оно скажет вам: «Может быть, он Будда, а, может быть, не Будда. У меня нет доказательств того, что он не Будда, но также нет доказательств того, что он является Буддой, поэтому, может быть, он Будда, а, может быть, не Будда».

Это сомнение является вторым уровнем ума, и это прогресс. Такое сомнение называется позитивным сомнением, это не негативное сомнение, негативное сомнение – это, например, сомнение в законе кармы, а здесь, когда вы рассуждаете: «Может быть, мой Духовный Наставник – Будда, а, может быть, не Будда», то у вас уже нет такого вывода, что Духовный Наставник – не Будда, и это очень хороший прогресс. Что касается науки, то в прошлые времена некоторые ученые думали, что будущих жизней нет вообще, потому что они не видели и не понимали существования прошлых жизней. Позже они поняли, что такой вывод не логичен. Многие ученые в настоящее время говорят, что они не могут опровергнуть существование прошлых жизней, но также не могут и утверждать, что они существуют, поскольку у них нет доказательств ни того, ни другого, и это состояние ума, это сомнение – прогресс. Они поняли, что полностью отрицать будущие жизни нелогично и, таким образом, от извращенного сознания перешли к сомнению. Многие такие ученые, имеющие сомнение, очень рады встречаться с Его Святейшеством Далай-ламой и слушать рассуждения Его Святейшества о существовании будущих жизней. Благодаря этому они приходят к предположению, что будущие жизни есть. И это аналитическая медитация. Что касается аналитической медитации, то для нее не нужно все время сидеть в строгой позе. Вы можете думать об этом и потом прийти к пониманию того, что вы не можете сделать вывода о том, что ваш Духовный Наставник – не Будда, может быть, он Будда, а, может быть, и нет, – так вы придете к сомнению.

Далее вы будете обдумывать эту тему все глубже и глубже, больше получать учений по этой теме и постепенно перейдете к предположению. Обладая хорошими доказательствами, вы перейдете к предположению, что, наверное, Духовный Наставник является Буддой. С другой стороны есть очень много хороших причин так считать, а чтобы верить в то, что он не Будда, на это нет никаких хороших оснований. Так вы перейдете к предположению, и это следующий уровень прогресса, от сомнения вы переходите к предположению. Так обстоит дело со многими моими старыми учениками, которые длительное время получали учение. Они множество раз обдумывали учения по «Ламриму» и постепенно перешли от сомнения к предположению, и это хороший прогресс, это реализация.

В отношении закона кармы у вас сейчас есть такое предположение, что, наверное, существует закон кармы. Вначале у вас было полностью извращенное сознание, что закона кармы нет, и в будущем это не будет иметь для вас никаких последствий. Можно делать, все что угодно, просто надо быть осторожным с полицией. Полиция поймает, поэтому вам страшно совершать негативные действия. Но вы не понимали, что это яд. Далее вы длительное время получали учение и поняли, что в отношении закона кармы делать вывод, что его не существует – это ошибочно, поскольку у вас нет никаких доказательств того, что этого закона не существует. Просто вы не понимаете этого, но это нелогично, поскольку есть много всего того, что вы не понимаете, но что при этом существует. Что касается вашего тела, то это тоже такой тонкий механизм, не все из этого вы видите, но все это существует. В наши дни ученые говорят, что какую бы пищу вы ни съели, информация обо всем, что вы едите, остается на клеточном уровне. Поэтому, какую бы еду вы ни ели, информация о ней не исчезает бесследно, накапливается на клеточном уровне и однажды даст о себе знать, как с законом кармы. Если резко у вас в теле возникают проблемы, то это происходит неслучайно, на это есть определенные взаимозависимые причины. В буддизме говорится, что когда в вашей жизни происходят какие-то резкие перемены, например, какое-

то большое счастье меняется на какое-то большое страдание, то это происходит не по случайному совпадению, на все это есть причины. Причина – это карма.

Таким образом, когда вы длительное время получаете учение, вы от извращенного сознания переходите к сомнению, а от сомнения к предположению. До уровня предположения вам не нужна формальная медитация и также не нужна шаматха. Достичь третьего уровня – предположения вы сможете и без шаматхи. Даже не только третьего, но и четвертого уровня тоже можно достичь без шаматхи. Четвертый уровень называется «познание» – это окончательное заключение. Что касается предположения, то вы склоняетесь к мысли, но при этом у вас все равно нет очень ясного понимания, это называется предположением. Если человек находится на уровне предположения, и встретится с каким-то человеком, оказывающим дурное влияние, который расскажет ему о множестве ошибочных выводов, то он может скатиться с уровня предположения обратно на уровень извращенного сознания. До того, как вы достигните уровня познания, очень ясного понимания, вы будете подобны бумаге – куда бы ветер ни подул, вы полетите в том направлении. Четвертый уровень после предположения – это познание, то есть вы приходите к пониманию на основе очень ясных умозаключений, приходите к выводу. До этой стадии вы можете дойти и без шаматхи. В отношении преданности Гуру, в отношении драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти, закона кармы, прибежища – вы сможете дойти до уровня познания без шаматхи.

Далее, пятый уровень. Он называется «спонтанное чувство или прямое познание». Что касается преданности Гуру, то здесь вы достигаете спонтанной реализации. Что касается познания тонкого непостоянства и смерти и тонкого познания пустоты, то здесь вы обретаете прямое познание, потому что в отношении этого у вас не порождается спонтанных чувств. Спонтанные чувства – это, например, преданность Гуру, отречение. Что касается эмоций, то в отношении эмоций у вас порождаются спонтанные чувства, а в отношении того, что можно познать, у вас возникает прямое познание. Итак, таких спонтанных реализаций, как спонтанная преданность Гуру, спонтанное познание непостоянства и смерти, драгоценной человеческой жизни, то есть спонтанности, вы сможете добиться только с помощью шаматхи. Когда вы достигаете пятого уровня, спонтанного чувства, это является настоящей, подлинной реализацией, и также прямое познание – это настоящая подлинная реализация.

Когда в тибетском обществе обычно задаются вопросы по поводу реализаций, то речь идет именно об этом, пятом уровне. Спонтанная бодхичитта – это настоящая реализация, и такое существо, реализовавшее спонтанную бодхичитту, – это бодхисаттва. Спонтанное отречение – это реализация, и такое существо, которое достигло отречения, вступило на путь. Это уже необычное существо, это тот, кто вступил на путь. Спонтанная преданность Учителю – это тоже реализация, и очень высокая.

Итак, если у вас нет этого пятого уровня, то не говорите, что вы достигли реализаций. Четвертый, третий, второй уровень – все это подобие реализации, но не является подлинной реализацией. Для вашего собственного вдохновения вы можете сказать себе: «Я добился какого-то прогресса, какого-то уровня реализаций я все-таки достиг». Но если у вас кто-то спросит, обладаете ли вы реализацией, вам нужно сказать: «Нет, у меня нет реализаций», потому что в этот момент вам нужно думать именно об этом пятом уровне. С точки зрения пятого уровня сейчас у вас нет никаких реализаций. Также все тибетские мастера, и даже Его Святейшество Далай-лама говорят о том, что у них нет реализаций, и поэтому они передают учения, основываясь на подлинном, коренном тексте. Даже Его Святейшество Далай-лама говорит: «Нет, у меня нет реализаций». Поэтому никогда не обсуждайте друг с другом, какими реализациями вы обладаете, какие у вас есть сиддхи, это было бы позором для буддизма. Не говорите об этом, это некрасиво. Это похоже на то, если бы вы говорили:

«У меня на банковском счете столько-то денег». Люди будут смеяться над вами. Даже если вас кто-то спросит, вы никогда не должны такого говорить, если спросят про сиддхи, вам нужно ответить: «О каких сиддхи вы говорите, я стараюсь укрощать свой ум, но для меня очень трудно укрощать ум». Что касается таких подлинных реализаций, то вам нужно понимать, что без шаматхи это невозможно.

В отношении аналитических медитаций также даются объяснения разного уровня. Например, как выполнять аналитическую медитацию, не обладая шаматхой, как заниматься аналитической медитацией с шаматхой. Если мы говорим об аналитической медитации без шаматхи, то мы говорим о переходе от извращенного сознания к сомнению, от сомнения к предположению, с этой целью мы этим занимаемся. Что касается аналитической медитации с шаматхой, то когда с помощью шаматхи вы занимаетесь аналитической медитацией, то здесь вы это делаете для того, чтобы от четвертого уровня перейти к пятому, то есть к прямому познанию или спонтанному чувству, и это называется випашьяной. Аналитическая медитация, которая называется випашьяна, это когда вы переходите от четвертого уровня к пятому. В наши дни некоторые учителя приезжают и говорят, что научат вас заниматься випашьяной, но как же вы можете заниматься випашьяной если вы не достигли четвертого уровня, и у вас также нет шаматхи, как же вы можете заняться випашьяной? Без шаматхи випашьяна невозможна. Также, не обладая четвертым уровнем – логическим познанием, вы тоже не сможете заняться випашьяной.

Когда вы обретете шаматху, и также достигните четвертого уровня, что является достоверным познанием, то это будет не просто предположением, у вас уже будут очень хорошие доказательства. Даже на основе очень хорошего доказательства вы можете прийти к выводу. И когда с помощью шаматхи вы начинаете анализировать эти темы очень тонким образом, то приходите к сильному выводу. Это очень сильная убежденность. Эта убежденность будет также сопровождаться блаженством. Когда в процессе анализа ваш ум преисполняется блаженства, это называется випашьяной. Это определение, которое дал лама Цонкапа. До ламы Цонкапы не существовало точного определения, что является шаматхой, что является випашьяной.

Что касается шаматхи, то лама Цонкапа говорил, что это когда вы однонаправленно сосредоточены на объекте, свободны от ошибок притупленности и блуждания, и можете пребывать на этом объекте настолько долго, насколько захотите, и при этом вы преисполнены и ментального и физического блаженства, безмятежности. Такое состояние ума называется шаматхой. Не просто так, что вы один день сидите, и это называется шаматхой. Вы можете сидеть и семь дней, но если есть тонкая притупленность ума, то это не шаматха. Потому что в этом случае вы не свободны от ошибки медитации. Даже если ваш ум свободен от грубой и тонкой притупленности ума, и от грубого и тонкого блуждания ума, все равно это еще не шаматха. Если вы можете целый день пребывать в сосредоточении на объекте, и при этом у вас нет никакой притупленности и блуждания ума, но при этом ваши ум и тело не преисполнены блаженства и безмятежности, то это состояние ума все еще не шаматха. Далее, лама Цонкапа в «Ламриме» приводил еще больше подробностей, более тонких замечаний о том, что даже если вы обладаете физической и ментальной безмятежностью, но при этом эта безмятежность колеблется, то все равно это еще не шаматха. Когда есть сильное блаженство, оно сопровождается такой возбужденностью ума, и поэтому это все еще не шаматха. Лама Цонкапа говорит, что когда позже вы приходите к такому состоянию, при котором ваша безмятежность становится глубже, становится нерушимой, тогда это шаматха. Никто из индийских и тибетских мастеров не давал таких точных объяснений, это сделал только лама Цонкапа.

Я смотрел в книгах, в «Абхисама-яланкаре», никто, кроме ламы Цонкапы, не давал таких точных, детальных объяснений в отношении того, что такое шаматха. Посмотрите любую книгу, нигде нет таких объяснений, тем более в тантре нет таких детальных объяснений. Поэтому лама Цонкапа – это царь Дхармы. Будда сам давал пророчество в отношении появления ламы Цонкапы в Тибете. Что касается випашьяны, то это, когда с помощью шаматхи вы в процессе анализа преисполняетесь блаженства, это называется випашьяной. Какой анализ вы проводите здесь с помощью шаматхи? Вы не должны проводить грубый анализ, это была бы ошибка. Без шаматхи, когда вы анализируете объекты, вы можете проводить грубый анализ и приходите к какому-то уровню убежденности. Теперь, если вы хотите медитировать на випашьяну, то вам нужно быть очень искусными. Поэтому випашьяна очень сложна, особенно если вы стараетесь познать абсолютную природу феноменов с помощью випашьяны.

В учении по махамудре дается два вида объяснений. Первое – как познать относительную природу ясного света и как пребывать в этой относительной природе. Это первое. Я давал вам объяснения в отношении этого: каким образом вы принимаете в качестве объекта медитации свой ум, развиваете однонаправленную концентрацию, и познаете относительную природу ясного света своего ума. Во второй части лама Цонкапа объяснял тему випашьяны: как проводить аналитическую медитацию с помощью шаматхи для познания абсолютной природы своего ума, – это випашьяна. Уникальная випашьяна объясняется в тантре. Здесь многие мастера давали такие объяснения: если говорить об аналитической медитации, то она подобна тому, как в воде плавает большая рыба и взбалтывает воду, появляются волны, – такого вам не нужно делать во время випашьяны. Когда с помощью шаматхи вы выполняете аналитическую медитацию, вам нужно поступать следующим образом. Чистая вода шаматхи, а она является очень чистой, прозрачной, эта чистота воды, ее ясность не должна взбалтываться из-за движения рыбы. Итак, рыба должна плыть искусно, таким образом, чтобы не баламутить воду, и ясно познать реальность. Когда такая рыба плавает и появляется такое познание, то это называется випашьяной.

Теперь, мы находимся на стадии грубой аналитической медитации без шаматхи, наша цель – это достичь четвертого уровня, обрести очень сильную убежденность в своем уме. Когда вы обретаете стопроцентную убежденность, то в этом случае вы оказываетесь на четвертом уровне, и это уже не предположение, это познание. Тогда вы скажете: «На сто процентов мой Духовный Наставник – Будда по таким-то и таким-то причинам». Если у вас есть такие очень хорошие основания, тогда это познание. Также в отношении будущих жизней, в отношении закона кармы, – на основе хороших оснований вы приходите к выводу, что на сто процентов это так. Если кто-то вступит с вами в диспут, то вы сможете защитить свою позицию. И никакая логика не сможет опровергнуть вашей позиции, в этом случае вы обрели познание. В этом цель диспута. Вы учите, учите, думаете, думаете, а потом диспутируете. Почему ваш Духовный Учитель – Будда? Если вы видите противоречия, значит у вас еще недостаточно оснований, вы еще не все поняли. Потом тысяча человек вступит с вами в диспут, вы точно будете защищаться и докажете, что ваш Учитель – Будда. Вы скажете: «Всех Учителей я не могу назвать Буддой, но мой Учитель – Будда. Потому что...» – и далее вы приводите логические доказательства. Итак, в этом случае никто не сможет опровергнуть вас в том, что Духовный Наставник – Будда, и в этом случае у вас есть убежденность. В моем случае, когда я защищаю то, что мой Духовный Наставник – Будда, со мной диспутируют другие геше, пытаются подступить с разных сторон, и не могут меня опровергнуть, в этом случае я чувствую, что у меня есть убежденность. Поэтому проводить диспуты также очень важно, чтобы понять, насколько глубоко вы понимаете эти темы. Когда я разговариваю с некоторыми учеными, я понимаю, что те знания, которые я получил от Его Святейшества Далай-ламы, Пананга Ринпоче – это невероятные знания, я понимаю, как мне повезло. У меня не возникает таких сожалений, почему же я не изучал

науку, я очень счастлив, что я изучал философию. Я рад, что сделал правильный выбор. Если бы я был ученым, я бы остался обычным омраченным человеком, потому что научные знания не приносят спокойствия ума. Вам тоже очень повезло, что вы встретились с учением ламы Цонкапы.

Теперь, что касается проведения аналитической медитации на преданность Гуру без шаматхи, то вам необходимо заниматься этим по сущностным положениям, которые я вам раньше уже передавал, а я их получил от Пананга Ринпоче. Потому что если вы будете медитировать по классификации «Ламрима», со всеми главами и подзаголовками, то за два часа вы не сможете полностью закончить всю медитацию, это невозможно. Поэтому сущностные наставления называются «удержанием за ногу», потому что если вы кого-то держите за ногу, то трясется все тело. Таким образом, если вы ухватите какое-то одно сущностное положение, то в этом случае вся структура также будет затронута. И тогда убежденность в вас разовьется гораздо быстрее.

Что касается медитации на преданность Учителю, то в первую очередь вы рассматриваете восемь преимуществ опоры на Духовного Наставника. Цель этого в том, чтобы породить сильное вдохновение медитировать на развитие преданности Учителю. Если вы не думаете об этих восьми преимуществах, то у вас не будет особого интереса к развитию преданности Учителю. Когда вы размышляете о восьми преимуществах преданности Учителю, то приходите к выводу, что развить преданность Гуру – все равно, что найти несметное сокровище. Для начинающего самое драгоценное сокровище – это обрести преданность Гуру. Когда вы обретете такое драгоценное сокровище как преданность Учителю, все ваши временные и долговременные цели исполнятся спонтанно. Поэтому объясняется восемь преимуществ преданности Учителю.

Теперь, первое преимущество вверения себя Духовному Наставнику – приближение к состоянию будды. Что касается восьми преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, то если вы можете заниматься этим формальным образом, это хорошо, но если нет, то просто обдумывайте эти положения, и это будет аналитической медитацией. Вместо того чтобы думать: «Вот если бы у меня была машина, как бы это было здорово! Если бы у меня был муж, как это было бы хорошо», – вместо этого думайте о восьми преимуществах вверения себя Духовному Наставнику. Большинство из вас думает так, что какие-то проблемы у меня возникли из-за него или из-за нее, но все это больные состояния ума, не думайте так. Когда готовите еду, думайте о восьми преимуществах вверения себя Духовному Наставнику. Обдумывайте каждое из восьми положений, и приходите к убежденности, что это правда. Когда у вас будет усиливаться убежденность, вы захотите развить преданность Учителю. И тогда вы никогда не нарушите преданность Учителю. Здесь, когда вы обдумываете восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, у вас появляется желание развить преданность Гуру, очень сильное желание. А когда обдумываете восемь видов ущерба от нарушения преданности Гуру, после этого вы никогда не захотите нарушить преданность Гуру.

И теперь, первое положение, первое преимущество – приближение к состоянию будды. Почему преданность Гуру помогает вам гораздо быстрее приблизиться к состоянию будды? Почему мы не можем приблизиться к состоянию будды? Здесь первая причина – мы обладаем тяжелой негативной кармой. У нас есть очень тяжелые отпечатки негативной кармы. Далее вторая причина – у нас очень мало заслуг. Третья – нам не хватает мудрости. Из-за недостатка мудрости у нас очень много неведения и поэтому мы не можем приблизиться к состоянию будды. Почему преданность Гуру помогает нам приближаться к состоянию будды? Что касается очищения отпечатков негативной кармы, то с помощью Духовного Наставника мы можем очистить невероятное количество отпечатков тяжелой

негативной кармы за короткое время, благодаря очень весомому объекту. Духовный Наставник является воплощением всех Будд. Благодаря такому объекту вы можете очистить очень тяжелую негативную карму, которую создавали в течение калпы, за короткое время.

Теперь, второе – что касается накопления заслуг, то с помощью преданности Учителю, с помощью опоры на невероятно весомый объект вы сможете накопить огромные заслуги за короткое время. Скажем, человек родился с очень маленькими заслугами, и отпечатками очень тяжелой негативной кармы с предыдущей жизни, и если ему посчастливилось встретиться с подлинным Духовным Наставником, когда он разовьет преданность Гуру, то очень большое количество отпечатков негативной кармы, накопленных в прошлой жизни, он сможет очистить очень быстро. И также очень большие заслуги сможет накопить за очень короткое время. И тогда, в более поздний период своей жизни, он станет самым подходящим сосудом для практики тантры. Не только сутры, но также и самым подходящим сосудом для практики тантры. И все это благодаря преданности Гуру. Тогда в более поздний период уже в этой своей жизни у него будет шанс достичь состояния будды, благодаря преданности Гуру. Причина, по которой человек достиг состояния будды, единственная причина этого состоит в том, что у него была очень хорошая преданность Учителю. Итак, благодаря преданности Гуру, вы сможете очень быстро приближаться к состоянию будды.

Далее, третье – это мудрость. Итак, мы не можем приблизиться к состоянию будды из-за недостатка мудрости, а источник мудрости – это Духовный Наставник. Кто обладает океаном мудрости? Это ваш Духовный Наставник. И с преданностью Гуру вы сможете обрести полную мудрость. Мастера в прошлом говорили таким образом: «Я передал тебе полные знания – из моего сосуда, полного нектара, я весь нектар перелил в твой сосуд. Теперь ты обладаешь полностью всей мудростью, которой обладаю я». Итак, накопить мудрость для достижения состояния будды вы можете благодаря преданности Учителю. Это большое преимущество и вам нужно развить убежденность в этом. Вам нужно сказать себе: «Мне очень повезло, что я встретился с подлинным Духовным Наставником, который указывает мне полный путь». Лама Цонкапа говорил: «Если вы встретите духовного наставника, который обладает маленькими знаниями Дхармы, то, как и у духовного наставника, так и у вас всю вашу жизнь будут оставаться лишь очень маленькие знания Дхармы. Если вы встретитесь с духовным наставником, который обладает обширными знаниями Дхармы, но при этом не укротил свой ум, если он не живет в соответствии с Дхармой, то его знания останутся для вас просто сухой информацией. Так же, как и он, вы будете высокомерны, и будете владеть лишь сухими знаниями. Поэтому вам необходим такой духовный наставник, который обладает полными знаниями всей сутры и тантры. И не только это. Он сам живет в соответствии с этим учением, и искренне практикует его. Если возможно, то это тот, кто достиг наивысших реализаций, а если нет, то какого-то уровня реализаций. В этом случае ваша жизнь станет значимой». Такой Духовный Наставник, который бы обладал полностью всеми реализациями, в настоящее время это большая редкость, это только Его Святейшество Далай-лама. Что касается таких «половинных» реализаций, или более чем половинных, такие мастера тоже существуют. Но есть множество ложных духовных учителей и поэтому вам нужно быть очень осторожными. От тех, кто не заинтересован в том, чтобы сделать вас более хорошим человеком, а лишь заинтересован в том, чтобы накопить побольше учеников, и использовать их в качестве источника денег, от таких духовных учителей вам с самого начала нужно держаться на расстоянии. Также не нужно принимать всех подряд в качестве духовных наставников, а вначале исследовать их.

Вам нужно следовать примеру Дромтонпы, он не принимал большого количества духовных учителей. О ком бы ни говорили, как о наивысшем духовном наставнике, который сидит на высочайшем троне, он не принимал такого учителя сразу же, а сохранял преданность своему Духовному Наставнику. Так же как у Дромтонпы, если у вас будет меньше духовных

учителей, то для вас это самое лучшее. Я тоже поступаю таким образом и не имею большого количества учителей. Когда Его Святейшество Далай-лама сказал мне: «Отправляйся к Панангу Ринпоче, это великий Учитель, слушай его, у меня нет много времени», я ничего не сказал, но не пошел к нему. Затем, когда снова я встретился с Его Святейшеством Далай-ламой, он спросил меня: «А ты уже ходил к Панангу Ринпоче, побывал у него на аудиенции?» Я ответил: «Нет». Его Святейшество спросил: «Почему?» Я ему ответил: «У меня Вы являетесь коренным Духовным Учителем, и я не хотел бы иметь слишком много духовных учителей. Все, что необходимо, я получаю от Вас, зачем же мне большое количество других духовных учителей? Я и к Вам не могу развить очень сильную преданность, зачем же мне очень много других наставников?» Его Святейшество ответил: «Нет, нет, тебе обязательно нужно пойти к нему, он очень особенный Учитель. У меня нет времени на то, чтобы давать тебе подробные наставления, тебе обязательно нужно сходить к нему». Тогда я принял это. Мой Учитель два раза сказал, один раз сказал – я не пошел, а вам я ничего не говорю, но вы спрашиваете у меня: «Можно, Геше-ла, я пойду к другому учителю?» Я думаю: «Какой странный! Мне Учитель два раза сказал, я еле-еле пошел». Также я вижу по своим ученикам, что те, кто строго придерживается одного или двух учителей, они добиваются очень хорошего прогресса. Среди других учеников, которые имеют очень много учителей, и все время разъезжают между разными учителями, ездят в Индию, я вижу, что они постепенно приходят в упадок, и не имеют никакого прогресса. Затем они приходят к тому, что начинают критиковать первого или второго духовного наставника. Они говорят: «У меня теперь новый учитель». Это невозможно, вы не можете сказать: «Это моя бывшая мама». Учитель – это как папа и мама, его невозможно покинуть, он будет с вами жизнь за жизнью. Это не телевизор, который можно менять. Это не жена, сначала одна, потом другая. Это деградация Дхармы. Все эти ошибки возникают из-за наличия большого количества духовных учителей. Я вижу это очень ясно, и поэтому все время советую своим ученикам: «Не имейте слишком большого количества духовных учителей, следуйте такому принципу». Когда придет время, я скажу вам: «Отправляйтесь и получите учение у такого-то и такого-то духовного наставника». Я так скажу, когда придет время. Что касается настоящего момента, то пока еще не пришло время. Вы сейчас даже не практикуете, как полагается, то учение, которое я передаю вам. Вы не пьете лекарства, которые я вам даю, что толку идти к другому учителю за другим лекарством? Это ошибка. Я говорю это ради вашего блага, я не боюсь того, что потеряю вас, у меня нет такого страха. В действительности для меня, если будет меньше учеников, то это лучше, на мне будет меньше ответственности. Меньше детей – меньше ответственности.