

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. С добрым состоянием ума думайте о счастье всех живых существ. Не только желайте счастья живым существам, а принимайте на себя такую ответственность, что я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью, и я освобожу всех живых существ от страданий. После принятия такой ответственности подумайте о том, какой же самый лучший способ реализовать эту ответственность, это желание? Это укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Тогда действительно на практике я стану источником счастья для всех живых существ. Я никогда не брошу это устремление, устремление к достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Если с такой мотивацией вы получаете учение, то это махаянское учение. Лама Цонкапа говорил: «Просто лишь получать махаянское учение – этого недостаточно, вам надо стать практиками Махаяны». Если вы не станете практиками Махаяны, то, сколько бы вы ни получали махаянского учения, сколько бы ни получали наставлений по тантре, все это останется лишь сухим учением. Для нас очень важно не быть болтунами, а быть практичными людьми. Если с такой правильной мотивацией вы будете получать учение, то само получение учения для вас станет очень хорошим накоплением заслуг и мудрости.

То учение, которое вы получаете, это учение по махамудре. В прошлые времена учение по махамудре давалось лишь очень небольшой группе людей, исключительным ученикам. Когда у учеников появлялось уже хорошее понимание философии, после того, как они выполняли практики нёндро, им давались учения по махамудре. Если в наши дни я также буду строго следовать таким принципам, то есть опасность, что учение по махамудре исчезнет в нашем мире. Учение по махамудре, по дзогчену в наши дни стало общедоступным. Поэтому не остается другого выбора, приходится давать учение по махамудре, чтобы передавалось подлинное учение.

Много лет назад, когда Его Святейшество Далай-лама приезжал в Москву, я спросил у Его Святейшества, следует ли мне давать учение по тантре? Его Святейшество на это ответил, что сейчас уже тантра стала общедоступным учением. Уже распространилось большое количество ложных наставлений по тантре. Поэтому, если те мастера, которые по-настоящему владеют тантрой, не будут передавать учение, то тантра исчезнет. Его Святейшество сказал: «Тебе следует давать учение по тантре». Затем после получения разрешения от своего Духовного Наставника я начал передавать открыто тантрические учения. В действительности, что бы ни делали ученики, без разрешения духовного наставника вам не следует чего-либо делать.

Наше учение по махамудре основано на тексте, который называется «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре». Этот текст изложен в трех основных главах: первая – действия перед написанием текста; вторая – непосредственно наставления по практике; третья – посвящение заслуг от написания текста.

Первое – действия перед написанием текста. Тема объясняется в двух подзаголовках. Первый – для того чтобы символизировать благородное существо, перед написанием текста – восхваление объектов заслуг. Второй – для того, чтобы составить текст полностью, развитие решимости. Эти два момента очень важны. В прошлые времена, когда великие мастера составляли тексты, они писали эти тексты для блага людей, а не ради славы или репутации. Поэтому перед написанием текста они возносили хвалу объектам заслуг, Трем Драгоценностям, для того, чтобы получить их благословение и чтобы в дальнейшем этот текст был значимым. Чтобы полностью написать такой текст, завершить составление текста, они развивали сильную решимость, что я не оставлю эту работу до тех пор, пока не закончу,

чтобы не остановиться где-то посередине. Вначале эти два момента для составления текста очень важны.

Первое – в начале текста автор выражает слова поклонения объектам прибежища. Здесь приводятся такие слова: «Махамудра – природа всех феноменов, всепроникающая ваджрная таковость ума, которая является невыразимой; великие махасиддхи, которые давали обнаженные объяснения, несравненные духовные учителя, вам я поклоняюсь». Это выражение поклонения перед составлением текста.

Второе – это обещание составить этот текст. Здесь автор пишет следующие слова: «Сущностные наставления океана сутры и тантры, ясно объясненные мастерами традиции Гелуг и Кагью. Великие махасиддхи, отцы и сыны прошлых времен. Их сущностные наставления учения по махамудре, я постараюсь записать». Это не требует особого комментария, поскольку я передал эти слова достаточно просто.

Второй заголовок: непосредственно наставления по махамудре. Это объясняется в трех подзаголовках: подготовительные практики, непосредственно практика и заключительные практики.

Первое – подготовительные практики. В коренном тексте по махамудре даются объяснения четырех главных подготовительных практик. Вам нужно понимать, что подготовительные практики – это подготовка. Что касается общих подготовительных практик и подготовительных практик для махамудры, то они несколько отличаются друг от друга. Например, если вы хотите медитировать на Ламрим, то подготовительные практики – это простирация, подношение мандалы, практика Ваджрасаттвы и практика Гуру-йоги.

Подготовительные практики для махамудры немного другие. Первая подготовительная практика, врата в буддизм – это прибежище, а врата в практику Махаяны – это бодхичитта. Поэтому первая подготовительная практика – это принятие прибежища и развитие бодхичитты. Здесь недостаточно просто начитать сто тысяч мантр прибежища. Очень важно развить непоколебимую веру в Три Драгоценности. Поэтому аналитическая медитация по Ламриму на тему прибежища – это очень важная подготовительная практика для практики махамудры.

Если вы только лишь медитируете на Ламрим, на тему прибежища, то ваше прибежище не будет достаточно эффективным, поскольку оно будет безосновательным. Если ваш ум очень озабочен делами этой жизни, привязан к этой жизни, то прибежище останется только лишь поверхностным. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что медитация на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть уменьшает привязанность к этой жизни. Вместо того чтобы как-то обосноваться, осесть в этой жизни, вы собираетесь вместе для длительного путешествия. Если вы полностью потерялись в делах этой жизни, то прибежище останется просто словами.

Поэтому в первую очередь вам необходимо уменьшить привязанность к этой жизни, ваш ум повернется к Дхарме, и тогда вы увидите, что только Будда, Дхарма и Сангха – это самые надежные объекты прибежища. У вас должно быть такое чувство, что даже во сне, если вы задумаетесь о том, что же является самым надежным, у вас сразу же должно порождаться чувство, что это Будда, Дхарма и Сангха. Если вам грозит какая-то опасность, то у вас сразу же должно появляться ощущение, что вы находитесь под защитой Будды, Дхармы и Сангхи и что они защитят вас от любых проблем и страданий.

Например, когда вам грозит опасность, вы сразу же, спонтанно произносите «мама». То есть, глубоко внутри вы полагаетесь на свою мать, как на защитницу, как на объект прибежища. Она добра, но она не имеет такой силы, чтобы защитить вас от всех страданий. Какая бы опасность вам ни грозила, вы должны произносить такие слова, на тибетском языке они звучат «кунджоке». Это означает: «Три Драгоценности, защитите меня». Вам даже во сне нужно чувствовать, что невозможно, чтобы эти Три Драгоценности вас не защищали, что они все время находятся с вами.

Будда говорил: «Те, кто стараются увидеть меня в качестве формы, не видят меня. Но если у вас есть вера в меня, то я всегда буду с вами». Это очень важное положение. Если у вас есть сильная вера в то, что Три Драгоценности пребывают перед вами, в особенности в вашей сердечной чакре, то они все время будут с вами, день и ночь будут защищать вас. Даже когда ветер касается вашего тела, вам нужно чувствовать, что это Будда касается вашего тела с сильной любовью и состраданием. Потому что нет такого места, где Будда не присутствовал бы. Когда у вас сильна вера и дует ветер, и вы чувствуете, что это благословение Будды нисходит на вас, это по-настоящему принесет вам благо.

В наши дни ученые также отметили, что если у людей возникает вера даже в обычную воду, то и простая вода может помочь им. Группа ученых провела такой эксперимент. Они собрали определенную группу людей и обычную воду назвали святой водой, сказали, что это святая вода. Они знали, кто из этих людей, какими болезнями болеет. Затем они сказали: «Пейте эту воду, она поможет вам». Эти люди с верой пили эту воду, при этом не принимали никаких лекарств. Далее, спустя какое-то время ученые проверили состояние их здоровья, и оказалось, что они стали более здоровыми. Когда верят в простую воду, то случаются чудеса. Они не понимают, как это происходит. Поэтому вера, о которой раньше говорили, это не пустые слова. Сейчас ученые становятся более духовными. Вода – это просто нейтральный объект. Если вы порождаете веру в настоящий объект, в этом случае это будет иметь еще большую силу. Если вы думаете, что нет такого места, где не пребывал бы Будда, и что в воде также присутствует Будда, и будете пить эту воду как нектар, тогда на сто процентов она поможет вам.

Вам необходимо развить сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Если вы счастливы, то полагайтесь на Три Драгоценности. Если несчастны, также полагайтесь на Три Драгоценности. Это очень важная подготовка для практики махамудры. В особенности Дхарма – это ваши позитивные состояния ума. Всем сердцем полагайтесь только на свои позитивные состояния ума. Никогда не полагайтесь на негативные состояния ума, используйте только позитивные состояния ума. Вам нужно также понимать, что если вы используете одни лишь позитивные состояния ума, то невозможно, чтобы в будущем у вас возникли какие-то проблемы, наоборот, все проблемы будут решены. Это принятие прибежища в Дхарме. Используйте позитивные состояния ума, полагайтесь только на позитивные состояния ума и никогда не сомневайтесь в позитивных состояниях ума.

Иногда бывает так, что вы проявляете доброту, а люди начинают злоупотреблять ею, как-то используют вас в своих целях и у вас закрадывается подозрение, что быть добрым – это неправильно, но это ошибка. Иногда вы можете подумать, что быть слишком добрым – это нехорошо. Поэтому моя мама, когда я был маленьким, боялась одного, она всегда говорила: «Ты очень добрый, как же ты будешь жить в будущем?» Такой страх был у моей мамы. Потому что она не понимала философии и думала, что быть слишком добрым – это опасно. И вы иногда можете так же подумать, но на самом деле, быть очень добрым – в этом нет ничего дурного, неправильного. Но если вы не знаете, как действовать в соответствующей ситуации, тогда вам может грозить опасность. Я всегда был добрым, но я всегда действовал в соответствии с ситуацией. Если вы добрый, то не обязательно говорить: «Я добрый,

можете все забирать». Иногда я говорил, что не дам. Иногда я был строгим, даже ругал. Внутри я желал им счастья, но иногда даже ругал. Так надо. Надо быть добрым, но действовать по ситуации. Вы можете сказать, что вы недобрый. Вам нужно вести себя так будто вы недобрые. Один из моих новосибирских учеников однажды сказал мне, что его жена знала, что он буддист и начала злоупотреблять этим. Он не мог с ней спорить. Если вдруг начинал спорить, она говорила: как же, ты же буддист. И он сразу умолкал, вел себя, как будто он хороший буддист. Ситуация становилась все хуже и хуже. Он у меня спросил: «Геше-ла, что же мне делать?» Я ему сказал: «Скажи своей жене, что ты нехороший буддист». Однажды он ответил своей жене: «Я нехороший буддист», и она сразу же умолкла.

Вам нужно быть хорошим внутри, но говорите: я нехороший. Однажды Будда сказал одному царю, что тому нужно быть добрым царем и не нужно вредить ни одному живому существу. Царь старался следовать этому совету, но было очень трудно. Царь сказал Будде: «То, что вы мне посоветовали – быть все время добрым, не вредить ни одному живому существу, я стараюсь следовать этому совету, но это очень трудно. Мне трудно в этом случае контролировать других людей. Из-за этого плохие люди становятся все хуже и хуже. Что же мне делать, чтобы защитить свою страну?» Будда ответил, что есть одна история. В одной деревне жила большая змея. Когда эта змея ползала по улицам, люди очень боялись этой змеи, поскольку она могла укусить, была опасной. Однажды они спросили у одного мудреца, что же им сделать с этой змеей? Этот мудрец пришел к ним и усмирил эту змею. Он попросил эту змею, чтобы та дала обещание не вредить ни одному живому существу. Эта змея дала такое обещание и перестала вредить живым существам. Поскольку эта змея держала свое обещание, то все люди вокруг стали также злоупотреблять этим, начали швырять камни в эту змею, пинать ее и так далее, и эта змея стала очень слабой.

Однажды мудрец вновь встретил эту змею. Это связано с нашей жизнью. Мудрец спросил у этой змеи: «Почему ты стала такой слабой?» Змея ответила: «Я приняла у вас обет – не вредить ни одному живому существу, теперь я веду себя очень мирно, и этим злоупотребляют другие люди, поэтому я стала такой слабой». Мудрец ответил ей: «Я попросил тебя не вредить ни одному живому существу, но я не говорил, что тебе запрещается пугать людей». Это очень тонкий момент, что он не просил ее никого не пугать. Иногда надо пугать. «Твое обещание – никому не вредить, но я не просил тебя никого никогда не пугать, и позволять им делать все, что они захотят», – это очень тонкая мысль.

Это для меня очень интересно, и вам поможет быть очень добрыми, но при этом жить комфортно в современном обществе. Вы сможете применять эту философию, которой учил Будда, в наше время, в двадцать первом веке, без труда и без каких-либо сомнений. Поэтому для вас очень важно быть добрыми внутри, но внешне не ведите себя так, как будто вы добрые, наоборот, ведите себя так, как будто вы не особо добрые.

Однажды у Его Святейшества Далай-ламы спросили: «Вы злитесь?» Его Святейшество ответил: «Конечно же, я злюсь». В действительности, Его Святейшество никогда не испытывает гнева, но иногда ведет себя так, как будто гневается. Этот журналист переспросил: «А когда вы начинаете злиться?» Его Святейшество ответил: «Когда журналисты начинают задавать глупые вопросы, тогда я начинаю злиться». Вот так надо! Это пример – гнева вообще нет, но он говорит, что когда журналист задает глупые вопросы, тогда он злится. Потом этот журналист сразу замолчал.

Для вас очень важно всегда внутри оставаться добрыми, но внешне действовать согласно ситуации: иногда быть строгими, а иногда вести себя мягко, на основе здравомыслия. Это не означает, что вам все время нужно быть строгими, суровыми. Нужно действовать в

соответствии с ситуацией. Что касается ситуации, то чаще всего будьте мирными, улыбайтесь, придерживайтесь хорошего мягкого характера. Но когда ситуация становится неблагоприятной, и люди потихоньку начинают как-то использовать вас, то в этот момент вам нужно проявить другой характер и проявить строгость. Как змея могла напугать человека, так же и вам нужно в этой ситуации немного пугать людей. Это практические наставления.

Прибежище – это врата в буддизм, а врата в практику Махаяны – это бодхичитта, и вам нужно натренировать себя в бодхичитте. Для того чтобы натренировать себя в бодхичитте, вам нужно натренироваться в прибежище, и для этого в первую очередь вам необходимо повернуть свой ум к Дхарме. Далее, с умом, обращенным к Дхарме, вступить на путь. После этого устранить все препятствия на пути, и далее все ошибочное растворить в сфере пустоты. Это четыре Дхармы Гампопы, очень полезные, в сжатой форме они представляют собой все учение Ламрим.

Поскольку наш ум не обращен к Будде, Дхарме и Сангхе, мы вращаемся в сансаре. Поэтому в первую очередь для нас очень важно повернуть свой ум к Дхарме, и тогда вы станете буддистами. Далее с умом, обращенным к Дхарме, необходимо вступить на путь, то есть, развить отречение. Если вы не породите отречение, то бодхичитту будет развить просто невозможно. Что такое отречение? Отречение – это понимание того, что такое настоящее счастье, и желание достичь такого настоящего счастья – это отречение. Наше желание счастья – это не отречение, поскольку, когда мы желаем счастья, то счастье, которого мы желаем, это не настоящее счастье. Например, алкоголик может думать, что водка – это объект счастья. Люди, у которых нет такого пристрастия к алкоголю, прекрасно знают, что это не объект счастья, это объект страдания. Поэтому желание обрести счастье посредством водки – это ошибочный образ мышления. Точно также, если вы думаете, что станете счастливы посредством какого-либо мирского объекта, это все равно, что стремиться к счастью посредством водки. Мы знаем, что такое счастье посредством водки – это иллюзия, и алкоголики просто впустую тратят свою жизнь. Мы знаем очень ясно, что, в конце концов, это закончится очень большими проблемами.

Точно также арьи, архаты, которые отчетливо видят благородную истину страдания, когда они видят сансарических людей, которые считают мирские объекты объектами счастья, и все время стремятся к таким сансарическим объектам, они видят их как алкоголиков. Они желают посредством обретения сансарических объектов стать счастливыми, но это иллюзия. Под властью такой иллюзии вы никогда не сможете стать счастливыми. Если вы ясно понимаете четыре благородные истины, то, о каком бы сансарическом объекте ни шла речь, вы скажете: нет, он меня не интересует. В Ламрime приводится такой пример. В голодные времена в одной семье у матери не было ничего в качестве еды, все что было – это растение нюма (как бамбук). У нее не было ничего другого, поэтому ей оставалось ставить на стол только эту еду. Но ее ребенок уже устал от этой однообразной пищи. Мать жарила это растение и ставила на стол, варила его и ставила на стол, как-то очень красиво подавала. Как бы она ни старалась, ребенок все равно говорил: «Я не хочу». Она спрашивала: «Почему»? Он отвечал: «Все равно это нюма».

Точно также, о каком бы мирском счастье ни шла речь, все равно вам нужно понимать, что это сансара. Также в отношении женщин, сколько бы косметики они ни положили на лицо, какую бы прическу ни сделали, какую бы одежду ни надели, все равно это сансарические объекты. Все равно это кости, мясо, кожа, внутри экскременты, фабрика для туалета. Какое там может быть счастье? Если вы будете так думать, то ваши глаза приоткроются. Вы нафантазировали себе, и теперь у вас зависимость от человека сильнее, чем зависимость от наркотика. Любовь между мужчиной и женщиной – это не любовь, а привязанность. Ученые

провели анализ и выяснили, что зависимость людей друг от друга даже сильнее, чем алкогольная зависимость. Уменьшить алкогольную зависимость легко. Но когда мужчина и женщина привязаны друг к другу, то это тяжелая зависимость. Потом они даже могут сами себя убить. Это точно болезнь, ученые подтверждают это.

Поэтому вам нужно уменьшить привязанность, даже между мужем и женой не должно быть такой привязанности, потому что она очень опасна. Иначе муж и жена будут все время спрашивать друг у друга: куда ты отправился, почему ты пришел так поздно? Все время будут ревновать друг друга. Будут проверять телефоны друг друга, кто пишет их супругу, на пустом месте будут создавать проблемы. Не надо привязываться. Ради семьи, детей, вы зависите друг от друга, в трудное время вы должны помогать друг другу. Так ответственно надо вместе жить. Это нормальные отношения. Сильная привязанность – это ненормально.

Вам нужно понимать, что любые сансарические объекты не являются объектами счастья, это объекты страдания. Для чего вы можете их использовать – это чтобы как-то уберечься от очень тяжелых страданий. В сансаре вы не найдете ни одного объекта, который был бы по-настоящему надежным объектом счастья. Тогда вы зададитесь вопросом: «Что же является объектом счастья?» И здесь вы поймете всю глубину слов Будды, когда он говорил, что только нирвана – это покой.

Что такое нирвана и что такое сансара? Сансара и нирвана – это как две стороны одной монеты. Ум под контролем омрачений называется сансарой. Ум, свободный от контроля омрачений, от болезни омрачений называется нирваной. И то и другое – это состояния ума. Будда говорил, что ум, свободный от болезни омрачений, это безупречный покой. Нам не нужно как-то создавать покой, умиротворение, оно уже есть в нашем уме, в природе ума. Но почему он не проявляется? Если покой – это природа ума, то почему же он не проявляется? В буддизме говорится, что причина в том, что внутренние беспокоящие факторы не дают ему проявиться. Наша ревность, привязанность, гнев не дают проявиться покою нашего ума. Когда вы устраните эти внутренние беспокоящие факторы, то умиротворение проявится само собой и станет бесконечным.

Поэтому те слова, которые произносил Будда, что только нирвана – это покой, имеют очень глубокий смысл. Как только вы поймете эти слова в самой глубине своего ума, вы скажете, что все, чего я хочу, это нирвана, ум, полностью свободный от болезни омрачений. Это называется отречением. В наши дни учителя, когда говорят об отречении, иногда говорят о чем-то очень абстрактном. Как будто бы отречение – это отказ от всего вокруг. То есть вы отказываетесь от всего, отрекаетесь, говорите «до свидания» жене, детям, работе. Вы оправляйтесь в горы, проводите год там, затем возвращаетесь с пустым карманом и пустым умом, но это не должно быть так, на самом деле это не отречение. Вам нужно понимать, что если вы просто уйдете в горы, то из-за этого вы не достигнете нирваны. Олени всю свою жизнь проводят в горах, но не достигают никаких реализаций. Если бы реализации достигались в горах, то тогда первыми, кто достиг бы реализаций, были бы олени, поскольку они рождаются в горах и умирают тоже в горах. Иногда у нас может возникнуть такая фантазия, что нужно отказаться от всего в этом мире, и уйти в горы в медитацию, что именно там мы достигнем реализаций. Но это ошибка.

Для развития шаматхи очень важно оставаться в уединении. Это тоже очень важный момент. Существует срединный путь, постарайтесь найти его. Вам также нужно понимать, что мой срединный путь и ваш срединный путь отличаются друг от друга, вам нужно постараться найти свой срединный путь. Когда вы сдаете экзамен, у всех разные вопросы, поэтому не нужно копировать чужие ответы. Не надо копировать других. На экзаменах у нас разные вопросы, если вы просто спишете мой ответ, то он для вас окажется неправильным,

потому что у меня был один вопрос, а у вас был совершенно другой вопрос. Поэтому не копируйте, вам нужно действовать в соответствии со своей ситуацией.

Жили два друга. Один умел произносить очень красивые слова. Другой так красиво выразиться не умел. Однажды умер отец их соседа. Тот человек, который произносил очень красивые слова, сказал на похоронах: «Твой отец был очень особенным человеком. Он был не только твоим отцом, он был моим отцом и его отцом, отцом для нас для всех». Все сказали, что это очень красивые слова. Его друг подумал: «Хорошо, в следующий раз я скажу то же самое». Он начал ждать, когда кто-нибудь умрет. Однажды умерла жена его соседа. Он сразу же побежал туда. Он встал и сказал: «Твоя жена была очень особенной женой, она была не только твоей женой, но и моей женой, его женой, женой для нас для всех». Его побили за это. Он спросил: «Почему же, когда мой друг говорил то же самое, все говорили: какие красивые слова, а меня просто бьют за них?»

Ситуация другая. Обстоятельства отличаются. Слабое место у людей – это своего рода обезьяний характер, у нас есть склонность копировать то, что делают другие люди. Но нам не нужно копировать чужое поведение, а нужно действовать в соответствии со своей ситуацией. Почему бизнесмены оказываются в кризисе? В том числе и потому, что они копируют поведение друг друга. Если кто-то один продает футболки и получает немного прибыли, то все сразу же начинают продавать футболки, и, конечно, придет кризис. Один начал продавать шапки, и все тоже захотели продавать шапки. Кто-то один стал продавать монгольскую одежду, и все тоже захотели продавать монгольскую одежду. Это ошибочный подход. Вам нужно иметь свою голову, действовать в соответствии со своей ситуацией. Творческий подход – это важно. Творческий бизнес, творческая практика, в буддизме также нужен творческий ум. Для буддийской практики вам необходим творческий ум, не копируйте то, что делают другие. Не повторяйте за Миларепой, он находился в совершенно другой ситуации. Если вы будете копировать Миларепу, то не получите никаких реализаций, и вам будет нечего есть. У вас другая ситуация. Нужно применять свой творческий ум.

Когда вы поймете, что отречение – это желание обрести безупречно здоровое состояние ума, то далее задумаетесь о том, что все живые существа также обладают природой страдания, поскольку не имеют безупречно здорового ума. То, чего вы желаете себе, пожелайте также и другим людям. Если вы не желаете себе обрести безупречно здоровое состояние ума, то не сможете и другим пожелать обрести безупречно здоровый ум. Мать все время желает своим детям счастья. Но она желает своим детям такого счастья, которое сама считает счастьем. Если мама думает, что замужество – это счастье, то она все время говорит дочери, что нужно выйти замуж, завести детей. Мама думает, что это счастье, но это неправильно.

Если мать сама будет понимать, что безупречное счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, безупречно здоровое состояние ума, то она того же посоветует и своим детям. Она скажет им, что выйти замуж или жениться – это не самое главное, потому что до тех пор, пока ваш ум не свободен от болезни омрачений, это природа страдания. Поэтому вам нужно обрести безупречно здоровое состояние ума. В наши дни матери практически не дают таких советов своим детям, даже буддийские матери такого детям не советуют, потому что глубоко внутри они сами не думают, что безупречное счастье – это совершенно здоровое состояние ума. Если она чувствует, что здоровое состояние ума – это настоящее счастье, то она и своим детям будет желать обрести здоровое состояние ума. Мать будет говорить сыну, что жениться – это не самое главное, занять высокий пост – это тоже не самое главное, в конце концов, это принесет страдание. Если же сделать свой ум здоровым, то это будет самым настоящим счастьем. Это золотой совет, который мать может дать

своему ребенку. Но этот золотой совет должен исходить из определенного собственного опыта и понимания того, что безусловно здоровое состояние ума – это безусловно счастье.

Поэтому отречение – это основа для порождения бодхичитты. Шантидева говорил: «Живые существа даже во сне не желают достичь безусловно здорового состояния ума. Как же они могут пожелать такого безусловно здорового состояния ума всем живым существам?» Поэтому, чтобы пожелать всем живым существам обрести безусловно здоровое состояние ума, в первую очередь вам нужно породить такое желание в отношении самих себя. Но все равно, это еще не бодхичитта. Даже если вы будете спонтанно желать всем живым существам обрести безусловно здоровое состояние ума, и желать всем обрести причины счастья, то это будет безмерная любовь, но еще не бодхичитта. Бодхичитта – это не просто любовь и сострадание, это чувство любви и сострадания очень высокого уровня, которое побуждается мудростью, и также в нем присутствует полный механизм, полная система. Практичная система того, каким образом привести всех живых существ к безусловно счастью и освободить их от страданий. Это безошибочная система. Это практичный метод, но на его осуществление потребуется очень много времени, тем не менее, он практичен. Тогда у вас возникнет желание: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», и это будет бодхичитта. Когда такое желание у вас порождается спонтанно, вы вступаете на первый путь, путь накопления. Даже если у вас такие желания не порождаются спонтанно, тем не менее, и бодхичитту и отречение в искусственной форме вам необходимо породить.

Вторая практика нёндра – это подношение мандалы. Панчен-лама говорит о том, что для того, чтобы увидеть абсолютную природу ума, необходимо накопить очень большие заслуги. Поэтому подношение мандалы, визуализация горы Меру, четырех континентов и всех внутренних и внешних объектов, которые вы подносите, это очень мощный способ накопить высокие заслуги. Каждый день трижды подносить мандалу очень важно. Не обязательно мироустройство должно быть таким, как описано в «Абхидхарме», но, тем не менее, в такой форме горы Меру, четырех континентов, в этой красивой форме вы подносите все внешние и внутренние объекты, тело, речь и ум, и так делаете подношение.

Третья практика нёндра – это практика Ваджрасаттвы. Что касается практики Ваджрасаттвы, то очень важно выполнить ретрит по Ваджрасаттве. Как выполнять практику Ваджрасаттвы, я уже объяснял вам раньше, и сейчас повторять не буду. Это третья практика нёндра, о которой вы можете прочитать в других книгах.

Четвертая практика нёндра – это практика Гуру-йоги. Сейчас я более подробно объясню эту тему, поскольку хотел бы, чтобы после этого курса по Ламриму вы все выполнили ретрит по практике Гуру-йоги. Из этих четырех практик нёндра самые важные – это первая и четвертая практики. Первая практика нёндра – это принятие прибежища и развитие бодхичитты. Четвертая практика нёндра – это практика Гуру-йоги. Эти две подготовительные практики самые важные. Что касается накопления заслуг посредством подношения мандалы, если вы разовьете бодхичитту, то сможете накопить еще больше заслуг. Если вы развиваете любовь и сострадание, то накапливаете даже больше заслуг. Практика Ваджрасаттвы очищает негативную карму, но если вы будете правильно выполнять Гуру-йогу, то это тоже приведет к очищению негативной кармы.

Если вы можете выполнить все четыре практики нёндра, то это было бы очень хорошо. Но если нет, то, как минимум, вам нужно выполнить две практики нёндра. Посредством аналитических медитаций на Ламрим вы развиваете прибежище и бодхичитту. Посредством практики Гуру-йоги вы очищаете негативную карму, накапливаете заслуги и получаете благословение. У практики Гуру-йоги есть три особенности, три качества, не все из которых



есть у практик Ваджрасаттвы и практики подношения мандалы. Начитывать мантры множества разных божеств – это хорошо. Но при этом нет практики начитывания мантр лучше, чем начитывание мантры Духовного Наставника. Это слова махасидхов. Визуализировать множество разных божеств – это хорошо, но при этом нет визуализации, которая превосходила бы визуализацию мандалы тела Духовного Наставника.

В этот раз, когда вы будете выполнять ретрит по Гуру-йоге, вам нужно сделать его, основываясь на практике необычной Гуру-йоги, союза блаженства и пустоты. Садхана для этой практики – это «Лама Чопа», «Гуру-пуджа», которую вы всё время выполняете.

Когда вы приступаете к практике Гуру-йоги, начать нужно вечером. Днём вы готовите всё к ретриту, а вечером, в семь часов вечера, начинаете ретрит. Какой бы ретрит вы ни выполняли, очень важно следовать своей традиции и не смешивать разные традиции. Своей традиции следуйте чисто, и тогда вы получите результат. Когда вы устанавливаете алтарь, то очень важно, чтобы центральной фигурой было изображение Будды и Поля заслуг Ламы Чопы. А также фотография Его Святейшества Далай-ламы и вашего Духовного Наставника. Далее по краям идут изображения божеств: Манджушри, Авалокитешвары и так далее. С двух краёв алтаря должны быть изображения двух защитников Дхармы. Каларупа – это главный защитник Дхармы в традиции ламы Цонкапы. В традиции ламы Цонкапы: Манджушри как Духовный Наставник – это лама Цонкапа; Манджушри как божество – это Ямантака; и Манджушри как защитник Дхармы – это Каларупа. Итак, три Манджушри. Если кто-то спросит, какой защитник Дхармы является главным в традиции ламы Цонкапы, то вам нужно ответить: «Каларупа». При этом не должно быть изображений мирских защитников Дхармы. Это грозит опасностью потерять прибежище. В особенности если говорить о таком противоречивом духе как Шугдэн. В настоящий момент в России нет даже запаха этого духа, этой практики. Но вам не следует ставить на алтарь даже изображение Шугдэна. Это очень важно. Не ставьте на алтарь всё подряд. На алтаре должно стоять не так много изображений. Человеческих фотографий на алтаре тоже должно быть не очень много. Иногда в Бурятии, Калмыкии ставят фотографии папы, мамы и так далее. Дедушка, прадедушка, все фото. Это неправильно. Если это не ваши духовные учителя, а вы ставите их фотографии на алтарь, то они теряют заслуги. У них и так мало заслуг, а если они стоят там вместе с божествами, то они теряют заслуги. Таким способом вы им не помогаете, а вредите.

В Дхарма-центре также не ставьте изображения разных тибетских лам на алтарь – тех, кто не является общим Учителем. На алтаре в Дхарма-центре должны стоять общие Учителя. У себя дома что угодно делайте, а на общем алтаре Дхарма-центра надо размещать фотографии общих Учителей: Далай-ламы, а также Учителя, которого вы все уважаете и считаете своим Учителем. Иначе кто-то скажет: «Это мой учитель» и поставит одно изображение, а другой скажет: «Это мой учитель» и поставит другое изображение. И на алтаре окажется огромное количество разных фотографий. Потом придёт индуист и скажет: «Это мой учитель» и поставит изображение Саи Бабы. Это неправильно, в Дхарма-центре должны быть правила. Со своим алтарём вы можете поступать так, как хотите, но в Дхарма-центре должна быть система. И во время ретрита тоже не ставьте все разнообразные фотографии, а правильно расставляйте фотографии.

Следующий защитник Дхармы – это Палден Лхамо. Здесь мои ученики очень правильно разместили изображения. Я был очень рад этому. Геше Лхарамба также посмотрел и сказал, что даже установка алтаря здесь очень систематична. Он радовался: увидел Каларупу и Палден Лхамо, Будду, Поле заслуг, Далай-ламу, всех божеств, всё расположено очень аккуратно. Он сказал: «Как хорошо». Даже посмотрев на алтарь, сразу понятно, кто знает философию. Когда я приду к человеку, который тут занимается ретритом, я посмотрю на его

алтарь и сразу знаю, какого уровня этот человек, всё видно по алтарю. Палден Лхамо для Тибета, Монголии, Бурятии, Тувы, Калмыкии, России – это местная защитница. Это как наша мама. О чём бы мы ни просили, даже если мы говорим о мирской защите, обращайтесь к Палден Лхамо. Её ответственность – это избавление от болезней или каких-то препятствий, если они у вас возникают, то всегда обращайтесь к Палден Лхамо. Она всегда поможет. С какими-то маленькими просьбами вы не можете обращаться к Каларупе. Он защитник чуть-чуть более главный. Во время ретрита главный защитник Дхармы – это Каларупа.

Когда вы выполняете ретрит, рядом с дверью, либо снаружи вы можете поставить белый камень или рядом с дверью сверху повесить белый хадак, завязанный узлами. Когда я с вами, то я могу завязать вам хадак. Но вам тоже следует научиться этому, чтобы вы сами могли завязывать для себя хадак. Сначала вы просто складываете хадак пополам, делаете один узел, затягиваете. Появился один узел. Затем оставшиеся концы вы связываете между собой в обычный узел, как женщины заплетают волосы в косички. Только там три, а здесь – два. Очень легко. Вы можете завязывать хадак в пять узлов, семь или девять узлов. Это должна быть нечётная цифра. Во время ретрита вам нужно породить этот белый камень или хадак в качестве Каларупы.

Перед тем, как начать ретрит, в семь часов, у вас уже должен быть установлен алтарь. Также вы расставляете все подношения. Что касается вашего сиденья для медитации, то под ним должна быть нарисована свастика, и нужно положить две перекрещенные травинки куша. Свастика символизирует стабильность. Когда вы будете достигать высоких реализаций, то нарисуете под сиденьем перекрещенную ваджру, а для начинающих нужно рисовать свастику. Вы кладёте две травинки куша, перекрещенные между собой, в качестве символа того, что Будда, медитируя на траве куша, достиг состояния будды, и я точно также буду медитировать на траве куша. В первую очередь у вас на алтаре должно стоять внутреннее подношение. Поскольку это ретрит по необычной Гуру-йоге, то вы не можете его выполнять без субстанции для внутреннего подношения. У вас у всех есть внутренне подношение. Но если будет стоять одно общее внутренне подношение, то этого будет достаточно.

Вначале породите себя как Ямантаку, благословите внутреннее подношение на основе краткой садханы Ямантаки. Вы делаете ту часть садханы, когда порождаете себя Ямантакой, благословляете внутреннее подношение, затем благословляете сиденье. Чтобы благословить сиденье, вы до него дотрагиваетесь. Затем вы говорите ОМ ХРИТИ ВИТИТА НА НА ХУМ ПЕ, и в этот момент из вашего сердца исходит множество гневных божеств, и они устраняют все препятствия из сиденья. Далее вы произносите ОМ СУБАВА ШУДО САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ и визуализируете, что сиденье превратилось в пустоту. Из сферы пустоты это сиденье возникает как ваджрное сиденье. Если вы сидите и медитируете на таком ваджрном сиденье, то невозможно, чтобы вы сошли с ума.

Сейчас многие люди из тех, кто занимается медитацией, сходят с ума. Почему? Потому что нет подготовки. Когда люди начинают заниматься развитием ума, то существует много злых духов, которые сразу начинают им вредить. Если вы не породили защитника Дхармы, неправильно оформили алтарь, не благословили сиденье, не породили себя божеством, и потом занимаетесь странной медитацией, то, конечно, вы сойдёте с ума. Если вы ведете машину без правил, то, конечно, будет авария. Не знаете сигналов светофора, не знаете, где газ, а где тормоз, что попало ногами делаете, то, конечно, будет авария. Это естественно. Если вы не знаете, как правильно медитировать, то я говорю вам, что лучше не медитируйте. Так говорил Кхедруб Ринпоче: не медитируйте в этом случае. Просто будьте добрыми и будьте счастливы. Пойте песни, кушайте, туда-сюда гуляйте. Если же вы медитируете, то надо знать, как правильно медитировать.

После благословения сиденья вы фокусируетесь на хадаке. Если вы знаете такой механизм, то он применим ко всему этому. Также вы читаете ОМ ХРИТИ ВИТИТА НА НА ХУМ ПЕ. В этот момент вы визуализируете, как из вашего сердца исходит множество гневных божеств, они устраняют всех вредоносных духов, которые пребывают в хадаке, и выдворяют их из вашего дома. Далее вы произносите ОМ СУБАВА ШУДО САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ. Эта мантра означает, что все феномены по природе – это пустота. Они не существуют такими, какими кажутся, это просто иллюзия. Затем этот хадак превращается в пустоту. Из сферы пустоты возникает Каларупа с одним ликом, двумя руками, верхом на буйволе. Его голова – это голова буйвола. Вы визуализируете защитника Дхармы Каларупу и делаете подношения АРГАМ ПАДЪЯМ и так далее. Затем вы обращаетесь с просьбой: «До окончания моего ретрита, пожалуйста, пребывайте здесь и защищайте меня». Если вы собираетесь выйти за пределы зоны ретрита, то вам необходимо обратиться к хадаку, к Каларупе, думая, что это не хадак, а это Каларупа. Вам нужно попросить разрешения. Если вы отправитесь за пределы ретрита, не попросив разрешения у Каларупы, то у Каларупы есть большая свита, и совершенно точно они дадут вам определённые знаки. Что-то упадёт, например. Сильно плохо не будет, но всё равно будет неприятно, на сто процентов будет неприятно. Поэтому вам нужно в том числе просить разрешения у Каларупы.

Различают два вида границ: это внешняя граница и внутренняя граница. Что касается внутренней границы, то вы говорите, что во время ретрита я не выйду за рамки позитивного образа мышления. Такой великий йогин как Миларепа говорил о том, что во время ретрита я не выйду за рамки своей внутренней границы, за рамки позитивного образа мышления. И если возникнет даже одна негативная мысль, то защитник Дхармы, пожалуйста, накажи меня. Что касается внешней границы, то вы визуализируете территорию от Байкала, это должен быть такой круг до моста, там, в деревне. До моста вы можете ходить, а мост уже не пересекайте. Это ваша внешняя граница.

Затем вам нужно сделать подношение торма – благословить торма и сделать подношение торма божеству и защитнику Дхармы. Это всё описано в садхане. Извлеките эти части из садханы и прочтите это, сделайте это подношение. Кто-то также должен вынести торма наружу. И после этого начните ретрит. Это правильная подготовка к ретриту. Тогда невозможно, чтобы вы сошли с ума.

Завтра я объясню вам, как выполнить ретрит по Гуру-йоге, что является очень важной общей практикой нёндро, в том числе и подготовительной практикой для махамудры. В будущем, если вы будете развивать шаматху, то вам нужно развивать шаматху, основываясь на махамудре. Вы выполните все практики нёндро, и будет множество квалифицированных учеников, у которых также есть желание провести ретрит по шаматхе. Мне будет трудно сделать выбор, кого же именно выбрать. Если возникнет трудность, то самое лучшее – это обычная мирская система лотереи. Я отберу квалифицированных кандидатов: тридцать, сорок или пятьдесят человек. Если новые ученики думают, что не готовы, а я увижу, что вы готовы, то вы можете попасть в эти пятьдесят человек. На следующий год я проведу такую лотерею, и перед вами вытяну чьё-либо имя. Скажу: «Первый участник – такой-то». Поэтому все должно быть справедливо. Если духовной справедливости нет, тогда ее нет. Нет моих близких или неблизких учеников. Сначала я выберу пятьдесят или шестьдесят, может быть, даже сто учеников. Если у всех есть подготовка, то конечно, и сто человек тоже можно. Далее все зависит от вашей кармы, я буду крутить барабан с именами ста человек. Наверное, первый человек будет бабушка. Медитация – это состояние ума, и поэтому не зависит от того, бабушка вы, дедушка или молодой человек. Я помолюсь Каларупе и Палден Лхамо и в качестве лотереи вытяну чьё-то имя, поэтому это будет их выбор, а не мой. Это

моя хитрость. Если выберу я, а этот человек вдруг что-то будет делать неправильно, то потом я буду виноват. Поэтому я хитрый: если что – это Каларупа виноват.

Андрей мне сказал о том, что сейчас уже есть список из двухсот человек, желающих медитировать, развивать шаматху. Те, кто хочет развивать шаматху, и кого еще нет в этом списке, вы можете оставлять свои имена. Нужно, чтобы они были у Андрея, поскольку, если вас не будет в этом списке, то я не смогу выбрать вас как кандидатов. Из этого списка я далее выберу сорок человек, тридцать или пятьдесят, это будет зависеть от ситуации. Я посмотрю – сколько лучше. Затем из этих пятидесяти человек на следующий год я выберу окончательных кандидатов – десять человек на развитие шаматхи. Всего выберу двенадцать кандидатов на тот случай, что если из этих десяти человек с кем-то что-то случится, чтобы еще было два кандидата на развитие шаматхи. Смерть может наступить в любой момент, вдруг двое умрут, есть еще двое в запасе. Вы можете попасть в этот список кандидатов на шаматху, но может быть, вы умрете. Кто знает, все возможно. У всех будут равные шансы, не беспокойтесь, потенциал также у всех одинаков. Что касается моего выбора, то я проверю благоприятные условия, также знания Дхармы. Это также очень важно. Если у вас недостаточно знаний, то медитировать еще слишком рано. Вам будет нужно подготовиться, и тогда вы станете квалифицированными. Если вы не попадете в список участников ретрита, не думайте, что вы безнадежны. Просто это будет означать, что для вас еще неподходящее время для ретрита. Когда вы начнете медитировать в хорошее, подходящее время, то медитация будет еще эффективнее. Если делать что-то заранее, тогда могут возникнуть препятствия. Все делать своевременно – это очень хорошо. Если вас не выберут, не думайте, что вы безнадежный человек, просто скажите, что ваше время еще не пришло, и в будущем придет ваше время.

Что касается начала ретрита, то в 2017 году, закончится строительство дома шаматхи или нет, не имеет значения, начнется ретрит. Если я принял решение, то шага назад уже нет. Председатели центров делают большую работу, я хочу сказать им спасибо за их работу. В тибетском обществе у нас нет таких условий. Здесь условия будут такими, что если вы закроете дверь в комнату, то не будет проникать никаких звуков, будет полная звукоизоляция. Это очень важно. Когда я медитировал в горах, я мечтал об этом. Когда моя концентрация улучшилась, у меня закончилась еда. Иногда было очень шумно (индусы любят громкие свадьбы). Это очень мешает. Они кричат, громко играют на музыкальных инструментах. Я не мог закрыть окна и двери. Как вам здесь повезло! Я пошел купить еды, вернулся обратно, и моя концентрация ухудшилась.

Вначале развитие концентрации похоже на то, как будто вы катите огромный круглый камень на гору. Это очень трудно. Стоит его отпустить, и он скатывается вниз, и нужно заново закатывать его наверх. Это ошибка. У вас так не будет. Когда вы будете медитировать, вы постоянно будете взбираться все выше и выше. Вам очень повезло! В Курумкане для меня рыли глубокую яму, чтобы я мог выполнять темный ретрит. Здесь, благодаря научным разработкам, мы сможем просто закрыть окна так, что в комнате будет полностью темно. Будет особая шторка, которая сможет закрывать окно. В комнате может быть полностью темно и полная звукоизоляция. Еда будет готова. Мой друг Ачунг-лама является врачом, я попросил его, чтобы в то время, когда будут проходить ретиты по шаматхе, он выдавал особые лекарства для того, чтобы люди не сходили с ума. Он сказал: «Конечно, это я могу сделать». Он говорит, что люди сходят с ума не потому, что они плохие, а потому, что во время ретрита ветер неправильно попадает в центральный канал. Это влияет на ум, а не потому, что они сумасшедшие. Если быть слишком строгим, то ветер попадает неправильно в центральный канал, и у людей возникает дисбаланс. От этого есть тибетские лекарства. Это тибетское лекарство будет успокаивать людей, приводить к очень мирному состоянию.

Все условия у вас будут. В особенности самое главное – это наставления ламы Цонкапы, это обширный Ламрим по теме шаматхи, и наставления по среднему Ламриму. Я дал полный комментарий на оба эти текста. И книги уже тоже готовы. Не только это. Также будут и наставления по махамудре. Поэтому совершенно точно вы сможете развить шаматху. Даже если не разовьете шаматху, по меньшей мере, вы достигнете третьей или четвертой стадии. Если вы достигнете третьей или четвертой стадии, это будет тоже просто великий результат. Это будет невероятно! Потом ваша медитация будет настоящей медитацией, без третьей или четвертой стадии шаматхи ваша медитация – это детская медитация.

У всех будет шанс. Я бы хотел сказать «большое спасибо» всем тем людям, которые так много работают над домом шаматхи. И вы также поблагодарите их. Если у вас есть финансовые возможности, что касается ретрита по шаматхе, нужны будут спонсоры для приготовления еды и других условий, поэтому для вас это будут большие заслуги, вы все можете внести определенный вклад в это. Кто будет медитировать, развивать шаматху, тоже делайте определенные вклады, не хитрите, потому что вы будете медитировать, и вы сами будете питаться. Если у вас нет денег, работы, то, конечно, мы поможем вам. Если у вас есть деньги, и вы говорите, что будете выполнять медитацию, и пусть меня другие спонсируют – это неправильно. Если у вас есть деньги, сделайте подношение. Думайте, что это подношение другим людям, которые занимаются медитацией на шаматху. Вы хотите, чтобы это подношение досталось другим. Так вы накопите больше заслуг. Таким образом, вы создадите очень хорошие условия для того, чтобы медитировали другие. Для вас это тоже станет очень хорошим обстоятельством.

Однажды будут такие новости, что в этом доме шаматхи такой-то и такой-то человек достиг таких-то реализаций. Иначе буддизм окажется в критической ситуации. Слишком много болтовни, слишком много тантры и махамудры, слишком много дзогчена и состояний будды. Но нет ни одного человека, развившего шаматху. Это болтовня. Это неправильно. Далай-лама говорит, что без шаматхи нет никаких реализаций. Поэтому нам не надо слишком много болтать, надо что-то делать практически. Надо показать хотя бы один пример. Во времена Будды было столько примеров! Этот человек стал архатом, этот арья, этот достиг таких-то реализаций. Сейчас такого нет. Сейчас есть реинкарнации лам, но кто знает – настоящая это реинкарнация или нет? Нет живого примера, что этот человек развил шаматху, что кто-то стал арьей, кто-то постиг пустоту. Таких примеров мало. Далай-лама тоже всегда говорит, что у нас нет примеров, что этот человек получил такую-то реализацию. Монахи учатся в монастырях, заканчивают обучение, едут в Европу и читают там лекции, немного читают мантры. Нет строгой интенсивной практики – это ошибка. Если так будет продолжаться, то буддизм постепенно обесценится. Поэтому мы ответственны за возрождение буддизма. Без шаматхи никакие буддийские реализации просто невозможны. Это слова Его Святейшества Далай-ламы. Однажды Далай-лама сам сказал: «Если бы у меня было время, я бы хотел развить шаматху, показать пример». Тем самым он косвенно говорит нам, что у нас есть время, почему бы нам не развить шаматху? Поэтому я обещал, что обязательно буду развивать шаматху. Вы тоже, мои ученики, помогайте Далай-ламе.