

Как обычно, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Не только перед получением учения, но также, когда вы собираетесь выполнить какую-то практику или совершить какое-то хорошее действие, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию, и это главная сила кармы. Карма – это действие. Различают три вида действий: действие ума, действие речи и действие тела. Среди этих трех видов действий (действий тела, речи и ума) действия ума самые важные. Действие ума называется намерением, это главная карма. То, становится ли позитивной карма вашей речи и тела, зависит от того, позитивна ли карма вашего ума, то есть это зависит от вашего намерения. Главная карма – это намерение, это карма ума, и благодаря такому намерению далее создаются действия тела и речи. Эти действия непостоянны, они создаются и исчезают в следующий момент, но они не исчезают бесследно, они оставляют в уме отпечаток, который называется кармическим отпечатком.

В буддизме говорится о хороших кармических отпечатках и вредоносных кармических отпечатках. Те и другие являются причинами вашего переживания счастья или страдания. Главным образом они возникают благодаря карме ума в силу намерения. Порождать правильное намерение – это очень важно. Здоровое намерение порождается, если вы обретаете все более и более глубокое понимание философии. Тогда вы начинаете понимать, что здоровое намерение, доброе намерение полезно не только для вас, но также и для других. Вначале порождать правильное намерение – это очень важно. Это должно быть доброе намерение, намерение, связанное с заботой обо всех живых существах. В особенности если вы желаете с намерением: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», то в этом случае это махаянское намерение. Тогда ваше слушание учения станет махаянской практикой.

Мы продолжаем учение по тексту «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре». Вчера я давал вам комментарий к сущностным наставлениям Падампа Сангье, которые называются «Дхарма, устраняющая страдания, рассеивающая страдания». Как я говорил вам вчера, когда вы в одиночестве, сделайте свое ригпа обнаженным. Это означает, что когда вы находитесь в одиночестве, у вас будет возникать множество концептуальных мыслей, но не следуйте за этими концепциями и также не отвергайте их. Старайтесь думать следующим образом: прошлое уже закончено, эта глава закрыта, будущее еще только наступит, оно также неопределенно, и случиться может все что угодно. Поэтому у вас не должно быть такой фиксированной идеи, что будущее должно быть таким-то. Настоящее мгновение – это всего лишь один миг, который исчезает уже на следующий миг. Пребывайте в своем текущем состоянии ума, в текущем моменте ума и устраните концептуальные мысли, так вы сделаете свое ригпа обнаженным. Просто осознавайте свое ясное и осознанное состояние ума. Не созерцайте никаких специфических особенностей объектов, просто оставайтесь в таком обнаженном состоянии.

Но это не означает, что все время нужно поступать так. Это необходимо делать для развития однонаправленной концентрации. Для развития позитивных состояний ума очень важно обдумывать специфические характеристики объектов. Когда в вашем уме уже начинают преобладать негативные состояния, то, как говорил Шантидева, замрите подобно дереву. Здесь не говорилось о том, что все время нужно оставаться подобным дереву. Шантидева говорил о том, что именно в тот момент, когда негативные состояния ума начинают преобладать в вашем уме, в этот момент замрите подобно дереву, и не следуйте за этими негативными мыслями. Шантидева также не говорил, что не нужно применять противоядие. Чтобы устранить такое преобладание негативных мыслей, вам необходимо замереть подобно дереву. Но чтобы применить противоядие, не нужно оставаться подобным дереву, нужно использовать концептуальный механизм, использовать мудрость, чтобы более эффективно устранить омрачения из своего ума.

Следующее положение. Когда вы посреди большого количества людей, какая бы мысль ни возникла в вашем уме, взгляните на нее. Когда вы находитесь в большой толпе людей, и разные люди говорят о вас разные вещи, то в уме у вас также возникает множество разных мыслей. Вы делите людей на разные категории, говорите: «Это мои друзья, а это враги». К друзьям вы испытываете привязанность, а к врагам ненависть, гнев. Не нужно проводить таких делений, и что бы вам ни явилось, кто бы ни появился перед вами – друг или враг, не следуйте за такими концептуальными мыслями, и не развивайте привязанность к друзьям и гнев к врагам. В этот момент, какая бы мысль ни явилась, взгляните на эту мысль. Когда вы видите врага, то приходят неприятные мысли. Просто смотрите, не говорите: «Не надо так думать». Не нужно себе говорить: «Не думай так», просто взгляните на эту мысль, и если вы не последуете за ней, то в следующий же миг она исчезнет. Если вы видите друга, то по отношению к другу возникает мысль, связанная с привязанностью. Здесь не кормите эту привязанность, не следуйте за ней, и также в следующий миг она исчезнет.

Какие бы концептуальные мысли ни возникали у вас в уме, когда вы находитесь в толпе людей, просто смотрите на эти концептуальные мысли. Если возникает эмоция, просто поймите эту эмоцию как эмоцию, а концепцию как концепцию, не следуйте за ними и не отвергайте их. Иногда такой образ практики очень полезен. Когда вы делаете упор на развитие сильной любви и сострадания, в это время очень важно думать о том, как другие добры к вам. Когда вы находитесь в толпе людей, и у вас провоцируется гнев, привязанность, зависть, то в это время не следуйте за такими концептуальными мыслями. Иначе они действительно приведут вас к таким негативным состояниям ума, поэтому не следуйте за ними, а просто смотрите на них, и они исчезнут.

Но когда дело доходит до развития позитивных состояний ума, то не поступайте так, не надо просто смотреть на них, очень важно развивать позитивные состояния ума. Очень важно знать эти два момента. Когда вы находитесь в толпе людей и видите, что кто-то страдает, и у вас порождается сострадание, в этот момент думайте, что так страдает не только он, так страдают все живые существа, в особенности в аду они испытывают просто невероятные страдания. Чьи бы страдания вы ни увидели, подумайте, что страдания этого существа очень тяжелы, но при этом также есть существа, которые страдают еще больше, чем он.

Так, например, если вы видите, что страдают ваши дети, и у вас порождается сострадание, это очень хорошо. Но если вы думаете, что только ваши дети страдают, то это делает ваш ум очень узким. Потом вам будет очень больно. Вы не видите дальше собственных детей, поэтому вам очень больно. Поэтому думайте так: «Как жалко, пусть никто не переживает даже маленькое страдание, но есть те, кто страдает еще хуже. В аду тело и огонь сливаются, так происходит не один день, там страдают в течение многих калп. Все они были моими детьми, все они были моими матерями». Когда ваш ум расширяется, вы можете чувствовать страдание своих детей, но вам не будет больно. Ваш ум широкий и понимает: «Все существа были моими детьми, все страдают, что я могу поделать, они переживают результат своей кармы, моему несчастью никто не поможет». Тогда это страдание поможет вам создать больше причин стать буддой быстрее, думайте так: «Я слишком ленивый, мне не хватает сострадания, поэтому я ленивый. Если бы у меня было сильное сострадание, я был бы активным, создавал бы больше причин ради блага всех живых существ». Вы не должны говорить: «Я практик махамудры, у меня не должно быть никаких концептуальных мыслей», это не должно быть так. В тот момент, когда у вас возникают негативные состояния ума, замрите как бревно, не реагируйте на это. Также вам нужно понимать, что если вы развиваете шаматху, и в качестве объекта медитации выбрали свой ум, то в этот момент не нужно развивать даже позитивные мысли. Просто оставайтесь в состоянии

ясности и осознанности, иначе ваше блуждание ума скажет: «Ну, ничего страшного, это развитие позитивного образа мышления» и начнет блуждать по сторонам. Потому что ваш ум не хочет однонаправленно сосредотачиваться, он хочет думать. Поэтому вам нужно знать – когда придерживаться просто ясного и осознанного состояния ума, просто смотреть на мысли, и не следовать за ними, и когда нужно развивать позитивные состояния ума.

Следующее наставление. Когда возникает притупленность ума, в этот момент устраните ее, рассейте ее звуком ПХЭ. Падампа Сангье говорит о том, что если вы слишком крепко держите объект медитации, то в этот момент возникает блуждание ума, и чтобы устранить это блуждание, вы немного ослабляете удержание. Когда вы немного ослабляете удержание объекта медитации, то возникает притупленность ума. Когда возникает притупленность ума, то первое противоядие – это начать немного крепче держать объект медитации. Если вы немного крепче начнете удерживать объект медитации, все равно притупленность ума может не уйти. Если она ушла, то очень хорошо, но если она не уходит, то в этом случае вам нужно провести определенную аналитическую медитацию, подумать о благе позитивных состояний ума, о достоинствах шаматхи. Благодаря такому образу мышления, такой аналитической медитации ваш ум немного приподнимется. И если он будет в таком приподнятом состоянии, то притупленность ума уже возникать не будет, ум будет более захваченным. Когда вы спите, вы не хотите утром вставать. В это время немного подумайте о вещах, которые могут разбудить ваш ум, и тогда ум сразу проснется. Механизм одинаковый. Например, вы думаете, что сегодня день пикника, нужно поехать туда и туда. Если немного разбудить ум и заставить его думать, даже если мама скажет детям спать, они не смогут уснуть. Это механизм нашего ума. Таким образом, нужно затронуть определенные темы, которые немного возбуждают ваш ум, и сразу же притупленность ума исчезнет.

Но если у вас притупленность ума стала очень сильной, то даже после такой аналитической медитации она может не уйти. Это, например, если вы любите очень много спать. Если вы даже вместо поездки на пикник предпочитаете поспать. В это время нужно умыться водой. Это самый последний вариант. Если вас уже ничто не будит, нужно умыться водой. В Ламримае также объясняется такой метод, как умыть лицо холодной водой. Здесь Падампа Сангье говорит о таком крайнем методе, когда вы произносите звук ПХЭ. Вы представляете свою тупость в центральном канале в сердечной чакре в виде шарика, и когда произносите ПХЭ, то она через макушку выходит из вашего тела в пространство, и растворяется в пространстве. Это называется гневной техникой устранения или рассеивания притупленности. Не используйте ее слишком часто, а используйте как самое крайнее средство. Когда вы идете в джунгли, у вас есть разные лекарства, и вот это – последнее лекарство. Тибетские драгоценные пилюли сразу не принимают, это последнее средство. Сначала нужно применять другие пилюли, и если они не помогают, тогда последний вариант – это драгоценные пилюли. У вас должна быть такая техника, потому что когда вы развиваете шаматху, у вас нет разговоров, вы сидите один, поэтому вы должны быть готовы ко всему. Иногда, когда приходит тупость ума, это очень нелегко. Вы будете думать: «Лучше бы мой ум начал блуждать, потому что я смогу вернуть его обратно». Когда вы ничего не хотите – это очень тяжело. В настоящий момент вы можете думать, что самое сложное – это устранить блуждание ума, а притупленность ума не так сложна. Но на самом деле устранить притупленность ума сложнее, чем устранить блуждание ума. В особенности тонкую притупленность ума устранить очень трудно. Поэтому в прошлом бывало, что многие йогины все время пребывали в состоянии тонкой притупленности ума и не прогрессировали далее, а думали при этом, что медитируют. Они думали, что достигли реализаций махамудры и дзогчена, потому что их ум пребывал в медитативном сосредоточении на объекте, но при этом он был смешан с притупленностью ума. Концентрация у них была, но она была нечистой.

Сколько бы вы ни пребывали в состоянии нечистой концентрации, как говорил Кхедруб Римпоче, это для вас станет причинами рождения в мире без форм или в мире животных. Из-за такого нечистого состояния концентрации ум будет становиться более тупым. Иногда бывает так, что люди проводят в медитации три или четыре года, а после медитации они становятся странными. Ум становится тупым, они не различают сигналов светофора. Это опасно. Настоящая хорошая медитация делает ум очень ясным, вы видите все сигналы, видите даже, что происходит позади вас. После такой хорошей медитации вы все ясно видите, у вас хорошая концентрация, очень хорошее внимание, хорошая память.

Следующее наставление. Здесь говорится, что когда вы уходите из любого места, то отсекаете это в корне. Это означает, что когда вы уходите из какого-то места, то ваш ум начинает очень много думать об этом месте, у вас проявляется привязанность к этому месту, вы говорите: «Это моя родина, это самая красивая земля в мире, там я родился, поэтому это самая лучшая земля». Тогда, если вы будете медитировать, то ваш ум будет блуждать в том направлении, в направлении объекта привязанности. Чаще всего йогины не пребывают слишком долго в каком-то одном месте. Когда они уходят из какого-то места, покидают его, то они отсекают в корне привязанность или связь с этим местом. Это лучший способ сделать так, чтобы концептуальные мысли, в особенности негативные мысли не овладели вашим умом. Если слишком долго находиться в одном месте, то легко может возникнуть мирская дхарма.

Поэтому многие йогины в прошлом говорили, что на родине, где вы пребываете, по отношению к друзьям привязанность течет как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь, поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы, так говорил Тхогме Зангпо. Это очень важная стратегия – какое бы место вы ни покидали, отсекаете связь с этим местом в самом корне и думайте о благе всех живых существ. Когда вы все время думаете о принесении блага живым существам, у вас все связано именно с этим, и вы думаете о том, что на какое-то время вы от них уходите, чтобы реализовать потенциал своего ума, и чтобы приносить им как можно больше блага. Если вы будете оставаться с ними и не реализуете свой потенциал, то особо помочь им не сможете. Вы просто будете сидеть рядом, можете кормить их едой, что-то сделаете, но большего не сможете. Какое бы место вы ни покидали, здесь эти наставления относятся к тому, что вы отсекаете привязанность к родине, наставления те же самые.

Следующее наставление. Когда возникает блуждание ума, установите свой ум на абсолютной природе феноменов. В махамудре используется такая техника, что когда возникает блуждание ума, вы не останавливаете это блуждание, а позволяете ему продолжаться. Вам нужно направиться к тому объекту, к которому вы привязаны, и исследовать, что это за объект: почему этот объект привлекателен, к какой именно характеристике или к какому свойству этого объекта вы привязаны. Вы ищете объект привязанности, и ничего не находите. Например, у вас возникает мысль: это тело красиво. Вы говорите себе: «Хорошо, если тело красиво, то к какой именно части этого тела ты привязан – к голове, рукам или ногам, к коже, плоти, костям – к чему именно ты привязан?» Если вы будете исследовать таким образом, то не найдете ни одного атома, к которому вы могли бы привязаться.

В махамудре объясняется такой пример. Купец плывет на корабле посреди океана, и чтобы узнать, насколько близко он подплыл к земле, есть ли земля вокруг, он выпускает ворону. Если где-то поблизости есть суша, то ворона не возвращается обратно на корабль, а остается там на земле. Если они находятся посреди океана, то нет той суши, на которую ворона могла бы приземлиться, поэтому она делает круг вокруг корабля и возвращается обратно на корабль. Через проведение абсолютного анализа исследуйте – где находится объект

привязанности. Тогда вы не найдете ни единого атома, который был бы объектом привязанности, и ваше блуждание ума вернется обратно к вам, в ваше ясное и осознанное состояние. Тогда вы скажете: «Отправляйся, блуждай». А оно ответит вам: «Нет, я больше не хочу блуждать, я устало». Когда вы говорите концептуальным мыслям: «Пожалуйста, не уходите», они ведут себя как собака, которая говорит: «Я уйду». Если вы наоборот говорите им: «Если хотите, то уходите», они как собака сделают один круг и возвратятся обратно, вы им говорите: «Зачем вы пришли, уходите», но они вам отвечают: «Нет, не хочу». Таков наш ум.

Это те наставления, которые старался объяснить Падампа Сангье. Поэтому, когда вы развиваете шаматху, если у вас есть хорошее понимание пустоты, это будет очень полезно. Когда вы думаете о пустоте от самобытия и пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, то сразу же энергии ветра начнут собираться в центральном канале. Если вы по-настоящему хотите собрать энергии ветра в центральном канале, то в этом случае подумайте о пустоте от самобытия себя и феноменов. Тогда ваши энергии ветра действительно начнут собираться в центральном канале и концепции станут тоньше. Если вы не будете думать о пустоте, а как-то сосредоточитесь на туммо, будете стараться силой собрать ветры в центральном канале, то это будет очень трудно. Самое эффективное – это подумать о пустоте от самобытия. Если вы будете напряженно думать: «Энергия, уходи внутрь», это заблуждение, так ничего не получится. Расслабьтесь, будьте в спокойном, ясном состоянии ума.

В процессе абсолютного анализа поразмыслите об абсолютной природе феноменов, и тогда вы обнаружите, что привязываться не к чему. Не к чему блуждать, отклоняться. Тогда ваш ум по-настоящему отдохнет в природе ума. Когда вы начинаете по-настоящему отдыхать в природе своего ума, то энергии ветра в правом и левом каналах начинают циркулировать менее интенсивно. И естественным образом ветры собираются в центральном канале. Ум в этот момент начинает становиться все тоньше и тоньше, и здесь грозит только одна опасность – это то, что навалится притупленность ума.

Устранить эту притупленность ума очень трудно. В первую очередь очень трудно на опыте распознать эту тонкую притупленность ума, а говорить о ней очень просто. Даже грубую притупленность ума распознать не так просто. Что касается блуждания ума, то его легко обнаружить. Что касается тонкого блуждания ума, то хотя вы пребываете на объекте медитации, тем не менее, какая-то часть ума немножко отклоняется от этого объекта, но при этом вы не теряете объекта медитации. Это тонкое блуждание ума. Что касается грубого блуждания ума, то из-за такого блуждания вы полностью теряете объект медитации.

Если у вас есть опыт, то есть вы медитируете, то благодаря такому опыту эти наставления, которые я передаю вам по медитации, будут становиться все более и более эффективными, они станут для вас сущностными наставлениями. Иначе для вас не будет в них чего-то особенного. Например, вы ничего не знаете о компьютерах, а я – профессионал в области компьютеров, программист. В этом случае, что бы я вам ни говорил, я могу объяснять даже очень тонкие моменты, но для вас они не будут иметь никакого смысла, потому что у вас нет опыта в области компьютеров. Человек, у которого есть немного опыта, скажет: «Этого я не знал, поэтому тратил столько времени на программирование. Если бы я узнал это раньше, я бы мог решать проблемы очень просто». Каждые пятнадцать минут разговора для человека, имеющего опыт работы на компьютере, будут драгоценны. Он скажет: «Пожалуйста, не уходите, я хочу слушать вас еще».

Поэтому сущностные наставления зависят не только от духовного наставника, они также зависят от вас. Если у вас хорошая подготовка, то в этом случае, что бы ни сказал духовный

наставник, все для вас станет сущностными наставлениями. Даже любые жесты его тела станут для вас сущностными наставлениями. Тилопа не давал Наропе учение в течение трех лет, но каждое действие Тилопы становилось для Наропы сущностным наставлением, поскольку у Наропы был хороший фундамент. Три года Тилопа не давал ему никаких наставлений, но любые жесты, движения Тилопы были сущностными наставлениями для Наропы. Поэтому мы говорим о сущностных наставлениях, но станут ли те наставления, которые дает духовный наставник, для вас сущностными или нет, зависит от вас, от вашей подготовки.

Следующее наставление. Если ваш ум хочет последовать за объектом привязанности, то в этот момент посмотрите на смысл этого объекта. Каков смысл этого объекта, и почему ваш ум хочет в блуждании отправиться к этому объекту? Тогда вы увидите, что там нет никакой сущности. И также нет никакого источника счастья снаружи. Только нирвана – это покой, поэтому у вас останется желание достичь безупречно здорового состояния ума.

Следующее наставление. Падампа Сангье говорит: «Это Дхарма, рассеивающая страдания, и когда возникают дурные знаки, вам нужно петь эту Дхарму как песню». Это означает, что с какой бы проблемой вы ни столкнулись, используйте эти наставления как инструменты для решения этой проблемы. Поэтому он говорит, что какие бы дурные знаки ни возникли, пойте эту песню Дхармы. Какие бы концептуальные мысли ни возникали, позвольте им возникать. Пойте эту песню Дхармы, рассеивающую страдания, и какие бы концептуальные мысли ни возникали, позвольте им возникать. Это означает, что они не навредят вам. Например, грессмейстер, ваш тренер в шахматы скажет вам: «Создайте такой-то дебют, такую-то стратегию, придерживайтесь такой-то стратегии, такого-то дебюта, и тогда, как бы ни ходил ваш оппонент, для вас не возникнет никаких проблем, вам будет хорошо». Вы не будете говорить: «Пожалуйста, только сюда не ходите», вы скажете: «Пожалуйста, можете сделать любой ход». В любом ходе для вас нет никакой опасности, потому что у вас правильная стратегия. Если у вас правильная стратегия в Дхарме, то какая бы концепция ни пришла, пусть приходит, ничего страшного. Какая бы беда ни пришла, пусть приходит, ничего страшного нет. Здесь говорится не только о концепциях, но какая бы ситуация ни возникла, какая бы проблема ни возникла, вам ничто не навредит, даже болезнь. Я слышал, например, что некоторые доктора, когда слышат о болезнях, очень радуются. Есть один анекдот про еврейского папу и еврейского сына. Оба были врачами. Однажды сын пришел домой и говорит: «Папа, сегодня я полностью вылечил одного пациента». Папа сказал ему: «Ты глупый». Тот спросил: «А что не так? Я полностью вылечил его болезнь». Папа ответил: «Ты сделал так, что на одного клиента у нас стало меньше». Это шутка.

Вернемся к теме. Здесь говорится, что когда приходит болезнь, используйте эту Дхарму, рассеивающую страдания, и позвольте четырем элементам делать все, что им хочется. Четыре элемента могут делать, что им хочется, вам это не мешает. Когда приходит смерть, то используйте смерть как путь Дхармы, скажите: «Владыка смерти, делай все, что ты хочешь». Это означает, что вы не боитесь смерти. Если приходит смерть, то вы можете использовать эту смерть на пути Дхармы, тогда вы скажете: «Владыка смерти, делай все, что пожелаешь». В этом случае вы уже не будете зависеть от того, придет к вам смерть или не придет. Даже если наступит смерть, вы сможете использовать ее на пути к освобождению. Поэтому, пришла смерть или нет – для вас не имеет значения. Тогда вы стали уже очень стабильным практиком. Если вы не умрете, то это очень хорошо, вы сможете продолжить свою практику. Но даже если умрете, то и это для вас хорошо, поскольку вы сможете использовать смерть на пути практики, на пути дальнейшего развития. Если вы вместе с мужем – это хорошо, вы можете вместе заниматься практикой. Если муж от вас уходит, то еще лучше, скажите: «До свидания», не говорите: «Кошмар, Геше-ла, мой муж меня бросил, как я дальше буду жить?» Если вы так говорите, то вы слабые. Если муж уходит, скажите

ему: «До свидания». Если жена уходит от вас, вам еще лучше, пожелайте ей счастья. Если жена не уходит, хорошо, пусть будет рядом, развивайте терпение. Если она остается, то скажите: «Хорошо, она очень хороший тренер и мой объект для развития терпения, но если она уйдет, это тоже очень хорошо, я смогу заняться другой практикой». Мужчина – это тоже объект тренировки. Когда я говорю про женщин, как про объект терпения, все мужчины радуются. Но и мужчины тоже очень хорошие объекты терпения для женщин. У них вообще нет чувств – из-за этого, сколько жена страдает! Мужчина думает: «Что такое, что я сделал, я ничего не сделал плохого». Он ничего не чувствует. Женщина много говорит, но это не так страшно. Когда человек вообще не чувствует ситуацию, это очень тяжело. Мужчина думает, что он ничего плохого не сделал: «Я только водки выпил, пива выпил, я ничего плохого не делал», – так он себя защищает. Вам нужно понимать, что иногда с мужчинами тяжелее, чем с женщинами. Все думают, как тяжело с женщинами, но я вижу, что с мужчинами не лучше, если даже не хуже. Мужчинам очень важно знать, что у них бывает тяжелый характер. И женщинам нужно понимать, что у них также бывает тяжелый характер. И те, и другие страдают от болезни омрачений. Поэтому, и те и другие – очень хорошие объекты для развития терпения друг для друга. Если вы знаете, как использовать Дхарму правильно, тогда вы скажете: «Муж (или жена), делайте все, что хотите». Жена может сказать мужу, что он может делать все, что захочет. Муж может сказать жене: «Жена, делай все, что захочешь, для меня нет разницы». Тогда вы настоящие практики Дхармы.

Следующий момент. Падампа Сангье говорит о том, что «Дхарма, рассеивающая страдания» – это сущностные наставления будд трех времен. Так он спел эту песню первой, когда встретился с Миларепой в Тибете. Также далее Падампа Сангье встретил в Тибете Мачиг Лабдрон и передал ей практику чод. «Чод» означает отсечение привязанности к сансаре. Поэтому настоящий чод – это медитация на пустоту. Поэтому здесь автор Панчен-лама говорит о том, что чод, махамудра, дзогчен, союз блаженства и пустоты, теория пустоты – это просто разные названия, но смысл один и тот же. Опытный мастер увидит, что все это по смыслу одинаково, просто разные названия. Панчен-лама говорит о том, что на нашей планете драгоценные камни разные люди называют по-разному, но, тем не менее, это одинаково драгоценные камни – бриллианты, например.

Как медитировать на махамудру? Это объясняется в двух частях. Автор говорит о том, что существует два способа медитации на махамудру: это через воззрение поиск медитации и через медитацию поиск воззрения. В этих наставлениях объясняется то, каким образом через медитацию искать воззрение. Шантидева говорил: «С шаматхой, когда вы развиваете випашьяну, вы можете полностью устранить омрачения из вашего ума. Поэтому вначале породите шаматху». Многие подлинны мастера прошлого говорили, что без шаматхи випашьяна невозможна. В тантрах благодаря уникальным наставлениям иногда шаматху и випашьяну можно развить вместе, одновременно, это уникальное свойство тантры. Это исключительный случай, как я говорил вам, это относится к тем ученикам, у которых очень сильны отпечатки с прошлых жизней, для них шаматху и випашьяну можно породить одновременно.

В сутрах многие мастера говорят, что без шаматхи бодхичитта невозможна. В целом это правда, без шаматхи невозможны и бодхичитта и отречение. Это, если говорить в общем. Но для исключительных людей, у которых очень сильны отпечатки отречения и бодхичитты с прошлых жизней, есть возможность развить отречение и бодхичитту без шаматхи. Но если говорить в общем, то обычно для людей, у которых нет сильных отпечатков бодхичитты и отречения, без шаматхи нет возможности развить ни бодхичитту, ни отречение. Здесь тот же самый смысл. Если говорить в целом, то випашьяну невозможно развить без шаматхи. Но есть также исключительные случаи, когда люди могут одновременно развить и шаматху и

випашьяну. Поэтому Шантидева советует, что вначале стремитесь развить шаматху, а затем с шаматхой вы разовьете випашьяну.

Далее автор приводит цитату из коренного текста сутры. Вам нужно понимать, что не существует гелугпинской махамудры, нингмапинского дзогчена или махамудры, а также кагьюпинской или сакьяпинской махамудры. Нет такого, что есть гелугпинская махамудра, и есть другая кагьюпинская махамудра, где можно без понимания пустоты стать буддой, это ерунда. Если вы так говорите, вы позорите великих мастеров – Марпу, Миларепу, Гампопу, у них было отличное понимание теории пустоты, а также отречение и бодхичитта. Я очень уважаю эту традицию. Когда я слышу, что некоторые люди говорят, что они кагьюпинцы, и им не нужно понимание пустоты, этим они позорят Миларепу. Никогда так не говорите.

Поэтому лама Цонкапа говорит, что не существует тибетского буддизма, что весь буддизм, который распространился в Тибете, вышел из монастыря Наланда. Сейчас говорят о таких буддистах, как кагьюпинцы, нингмапинцы или гелугпинцы. В будущем есть опасность, что люди начнут говорить, что они бурятские буддисты, калмыцкие буддисты, тувинские буддисты, московские буддисты. Что в тувинском буддизме не обязательно отречение – это будет позорить тувинцев. Кто-то будет говорить про московский, столичный буддизм, поэтому там не обязательно три основы пути, сразу становитесь буддой. Это будет позор. В будущем вы не должны произносить таких слов как, например, бурятские буддисты, тувинские или монгольские буддисты. Я уже слышал, что в наши дни начинаются такие вещи, что некоторые люди начинают говорить: «Мы бурятские буддисты, у нас нет того-то и того-то, у нас то-то и то-то», – это опасно. Опасно отделять бурятский буддизм от тибетского буддизма, говорить, что в бурятском буддизме другие правила, это очень опасно. Этого не должно происходить.

Поэтому все, что здесь объясняет автор, он прослеживает все эти наставления к коренным текстам, и это очень важный момент. Что касается коренных текстов, то, как я говорил вам, и Миларепа, и Падампа Сангье, и лама Цонкапа объясняют махамудру одинаково, смысл везде один и тот же.

В этой сутре говорится, что пребывая с нравственностью, этикой, можно развить однонаправленную концентрацию, а посредством развития концентрации можно развить мудрость. В сутрах объясняется порядок вашего развития, который состоит в том, что вначале вы обретае хороший уровень нравственности, этики. Затем с высокой этикой вы начинаете развивать концентрацию. Развив шаматху, вы переходите к развитию випашьяны, постижению абсолютной природы феноменов. Вы развиваете мудрость познания абсолютной природы. Это та последовательность, которая объясняется в сутрах, это должно стать для нас фундаментом. Вы не должны практиковать в обратной последовательности, практикуйте именно в такой прямой последовательности, тогда вы добьетесь результатов.

Если вы готовите еду, то вам недостаточно просто собрать вместе все ингредиенты. Вам нужно знать, что положить в первую очередь, что положить затем и так далее, что надо положить в конце. Если вы все будете класть по порядку, то еда будет вкусной. Если вы будете делать не так, например, без масла сразу бросите мясо в кастрюлю, то мясо подгорит. Поэтому даже в приготовлении еды нужно знать порядок, что положить первым, что вторым. Если вы занимаетесь бизнесом, то вам тоже нужно знать порядок – вначале регистрация, а если без регистрации вы сразу начнете бизнес, то вы обанкротитесь. Вы регистрируетесь, создаете законный план, а потом можно начинать любой бизнес. Все надо знать и делать это умело.

Следующее наставление. Сама практика махамудры объясняется в двух частях. То, каким образом развивается шаматха, объясняется в двух частях: это подготовительные практики и сама практика. Первое – это подготовка, предварительные практики. Когда вы хотите развить шаматху, вы не можете просто отправиться в уединение в любое место и там медитировать. В первую очередь вам очень важно знать – какое место подходит для медитации. Нужно знать качества такого места. Когда вы развиваете шаматху, у вас должны быть шесть благоприятных условий. Что касается места, то Будда Майтрея говорил: «Вам необходимо медитировать в месте, подходящем для медитации. Место, которое вам нужно найти, в первую очередь, должно быть таким, где легко доступно все необходимое, то есть еда и так далее». Если вы находите место, где еда не будет легкодоступной, то вы не сможете медитировать там долгое время. Это первое качество. Второе – это должно быть место, которое имеет благословение великих мастеров прошлого. Если вы медитируете в неблагословленном месте, где пребывает множество вредоносных духов, то для нас как для начинающих, есть большая опасность стать жертвами этих вредоносных духов. Поэтому место должно быть благословлено вашим духовным наставником или великими мастерами прошлого. Третье – это то, что называется подходящее место. Иногда бывает, что если место слишком сырое, то вы можете легко заболеть в таком месте. Или если там есть какие-то загрязнения окружающей среды, это тоже вредно. Например, место, где загрязнен воздух, тоже не подходит. Это третье условие – подходящее место. Второе – это благословленное место. Четвертое – это место, где есть ваши братья и сестры по Дхарме. Если вначале вы медитируете в одиночестве, то это может стать очень опасным. Поэтому вам нужно медитировать там, где с вами медитируют ваши братья и сестры по Дхарме, с которыми вы имеете одного духовного наставника и придерживаетесь одинакового образа мышления. Потому что ваша вера так слаба, и если вы будете медитировать вместе с человеком, у которого странное воззрение, то это на сто процентов окажет влияние на вас. Потому что вы хотите получить реализации легко. Другой скажет вам: «Зачем вы так занимаетесь, я делал то-то и то-то, и у меня сразу были такие ощущения». Я знаю, что русские люди очень любят ощущения. Когда русский слышит про ощущения, его ум отключается, он забывает все учение и хочет получить ощущения. Помешать легко, а развивать правильное воззрение очень тяжело. Одна неправильная ситуация, и все правильное воззрение легко исчезнет. Это как камень, когда вы его толкаете в гору, это очень тяжело. Если вы отвлечетесь на секунду, то камень начнет падать вниз. Становится лучше очень трудно, а стать хуже легко. За одно мгновение вы можете скатиться до того же уровня, на каком находились раньше, давно. Пятое качество – также доступными должны быть лекарства и все остальное.

Это пять характеристик, которыми должно обладать то место, где вы собираетесь медитировать. Их рекомендовал Будда Майтрея. Здесь, на этом месте, где мы проводим байкальский ретрит, присутствуют все эти пять характеристик. У нас здесь есть очень много воды. Также здесь можно найти лекарства и все остальное. Чего у вас здесь нет? Поэтому, если вы не можете медитировать, то обвинять во всем нужно только одно – это вашу лень. Начнутся ретриты по шаматхе, вы будете медитировать пять месяцев, и если не достигнете какого-то уровня концентрации, то обвинять во всем этом можно будет только одно – вашу лень. Других помех нет – здесь есть все условия.

Все молитесь о том, чтобы попасть в первую группу по развитию шаматхи. Нет ничего дурного в том, чтобы молиться о том, чтобы попасть в первую группу для развития шаматхи. Также скажите, что если мое время еще не пришло, то – во вторую группу. А если все равно не пришло и во вторую группу, то тогда – в третью группу. Если еще время не пришло, ничего страшного, тогда в четвертую группу. Скажите себе, что если в этой жизни у меня нет кармы на то, чтобы медитировать на шаматху, то пусть я займусь этим в следующей жизни. Так нужно направлять свой ум. Если вы не попали в группу, для вас это не должно стать кошмаром. Ничего страшного, значит, время не пришло. Даже в этой жизни

время может еще не прийти, значит, будете медитировать в следующей жизни. Даже если в следующей жизни время еще не придет, будьте готовы приступить к медитации через кальпу: «Я могу ждать целую кальпу этого момента, когда начну медитировать на шаматху».

Есть некоторые мужчины, которые говорят, что если ко мне жена вернется через год, это было бы очень хорошо. Но если даже вернется через десять лет, я все равно готов ждать. Даже если не вернется ко мне в этой жизни, то я буду ждать в следующей жизни. Я могу ждать целую кальпу. Вы говорите это в отношении объекта, не имеющего особого значения, но если говорить о шаматхе, то действительно стоит ждать целую кальпу, чтобы развить шаматху. Когда вы так думаете и получаете шанс развить шаматху, вы будете так этому рады! Вначале вы думаете, что готовы ждать даже кальпу, а потом, если вдруг вы получите шанс, вы будете так рады: «Мой ум думал, что шанса не будет в течение кальпы, я готов был ждать». Не надо питать слишком много надежд. Вы должны быть готовы ждать даже кальпу. Тогда, когда вы получите шанс, и я выберу ваше имя, для вас это станет чудом. Тогда вы скажете, что если вас выгонят с работы, то ничего страшного, потому что я получил шанс развить шаматху. Если вы не будете ценить этот шанс, вы начнете думать: а что решит ваш начальник, отпустит он вас или нет. Если вы цените этот шанс, то вы будете думать: «Даже если выгонят, пусть выгоняют, у меня есть шанс развить шаматху, потом я найду другую работу».

Следующее наставление. Вам нужно не только медитировать в подходящем месте, но как говорит автор, также необходимы все шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Из шести благоприятных условий, первое – это медитация в подходящем месте. Следующее условие – чистая нравственность. Это очень важно. Третье – довольствоваться тем, что имеете. Четвертое – не заниматься никакими другими делами, кроме развития шаматхи. Таким образом, есть шесть благоприятных условий. Я объяснял их вам раньше, сейчас нет времени на то, чтобы их повторять. Вам необходимо создать их. С шестью благоприятными условиями вам нужно развивать шаматху.

Здесь автор объясняет подготовку к развитию шаматхи. Он объясняет, что в первую очередь очень важно подготовить помещение, свою комнату, где вы будете медитировать. Подробно это рассматривается в других текстах, а здесь автор рассматривает это кратко: установка алтаря, вы убираетесь, чтобы в комнате было чисто, далее устанавливаете удобное сиденье, садитесь в семичленную позу Вайрочаны. Здесь это подробно тоже не рассматривается, вам нужно знать это из других текстов. С девятикратной дыхательной йогой вы очищаете свои каналы. Это я также вам раньше объяснял. После дыхательной йоги (существуют обычная и необычная дыхательные йоги), вы принимаете прибежище и развиваете бодхичитту. Это подготовка.

Полностью всем сердцем вы полагаетесь на Будду, Дхарму (благие качества своего ума) и Сангху, думайте так: «Это источник моего счастья, это самые надежные объекты. Я на сто процентов полагаюсь на Будду, Дхарму (благие качества моего ума) и на Сангху. Ни на что остальное я не полагаюсь как на объекты прибежища. Мой бизнес – это не объект прибежища. Мое тело – тоже не объект прибежища. Мой дом тоже не является объектом прибежища. Все, что обыватели считают объектами прибежища, для меня это не объекты прибежища, все это ненадежно». Когда у вас порождается сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, это воспрепятствует вашему блужданию ума, ваш ум не захочет блуждать. Ум подумает: «Все, что мне нужно – это Будда, он всегда присутствует передо мной, либо в моем сердце, когда у меня есть вера в него. Дхарма – это благие качества моего ума. Вся та Дхарма, которую я не породил, я разовью ее. Тогда моя жизнь будет вне опасности. Сангха, пожалуйста, помогите мне развить ту Дхарму, которую я еще не развил».

Если у вас есть такое сильное прибежище, то это также помешает тому, чтобы ваш ум блуждал по сторонам. Это лучший профилактический способ устранения блуждания и притупленности ума. Это сущностное наставление. Если во время медитации у вас возникло блуждание или притупленность ума, и вы применяете противоядие, то уже слишком поздно. Это последний вариант. Это все равно, что вы уже заболели и принимаете лекарство, тогда уже слишком поздно. Это как самый крайний случай. Доктора говорят, что самый лучший способ – это профилактическое предотвращение болезни. И точно также самое лучшее – это профилактическое предотвращение блуждания и притупленности ума. Поэтому каждый раз, перед тем, как приступить к развитию шаматхи, очень важно развить сильное прибежище – это сущностное наставление.

Я сразу не занимаюсь медитацией на шаматху или ясный свет. Сначала я развиваю сильное прибежище. Когда развивается сильное прибежище, из глаз текут слезы. Ум становится другим. Тогда, если вы приступите к самой практике, то эта практика станет очень мощной. Если ваш ум сильно охвачен осознанием непостоянства и смерти, то практика прибежища станет еще сильнее. Как говорил Будда, из всех следов след слона самый большой, и также из всех осознаний, самое высшее осознание – это осознание непостоянства и смерти. Вы думаете, что очень трудно сказать, что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь. Посмотрите в интернете, вы можете обнаружить, что сегодня умерло большое количество людей, вчера они еще не думали, что все умрут на следующий день. Вчера они не думали, что завтра наступит следующая жизнь, но сегодня у этих людей кошмар. Есть много людей, которые вчера создавали списки дел на сто лет вперед, а сегодня их нет в живых. В один день такое случится и с вами.

Это самое худшее заблуждение. Итак, все время будьте готовы, и все время думайте: «Что наступит раньше – следующий день или следующая жизнь, сказать очень трудно, поэтому я все время буду готов к путешествию в следующую жизнь». Затем, когда вы подумаете о прибежище, то прибежище породится очень сильное. Если с сильным прибежищем вы поразмыслите о бодхичитте, то и бодхичитта тоже станет очень сильной. Так все эти темы помогают друг другу. Вы почувствуете сильные любовь и сострадание ко всем живым существам, подумаете, что для того, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, пусть я разовью шаматху.

До тех пор, пока вы не разовьете такие чувства, не переходите к следующему этапу, для вас это должно быть очень важным правилом. Когда вы разовьете такие чувства, тогда переходите к шаматхе. Иногда, может быть, всю сессию вы потратите на то, чтобы развить эти чувства, но это неважно. У вас нет конкуренции. Вы думаете и беспокоитесь, что там кто-то развивает шаматху, а я развиваю чувства, но в этом нет ничего страшного. Наоборот, мне это понравится, вы будете очень хорошо подготовлены. Подготовка важнее, чем сама актуальная практика. Это очень важно. Вы не должны в этот момент думать: «Я сейчас занимаюсь этим, а другие люди развивают высокий уровень концентрации». Даже если развить концентрацию высокого уровня, но в уме нет прибежища, нет бодхичитты, то какая польза от такой концентрации?

Вы не должны на это тратить время, когда будете развивать шаматху, поэтому готовьтесь к этому сейчас. Тренируйтесь в развитии прибежища, сострадания, бодхичитты. В повседневной жизни старайтесь развивать искусственное прибежище, любовь, сострадание, бодхичитту. Тогда во время медитации на шаматху вы будете быстро порождать эти чувства. Тогда, просто затронув какой-то из моментов, у вас сразу же очень быстро будет возникать чувство. С таким сильным чувством любви и сострадания в сердце, с умом бодхичитты далее вы переходите к практике Гуру-йоги.

Через Гуру-йогу вам необходимо медитировать на махамудру и развивать шаматху. Если без практики Гуру-йоги как-то по-другому вы будете развивать махамудру, то очень трудно будет достичь реализаций. Но если вы будете практиковать махамудру через Гуру-йогу, то на сто процентов достигнете реализаций. Автор говорит, что вам необходимо обладать и полными наставлениями и наставлениями в сжатой форме по обычной и по необычной Гуру-йоге, и здесь заниматься этой практикой Гуру-йоги на основе этих наставлений. Также нужно знать, в чем заключается разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой. С таким очень ясным пониманием вам нужно тренироваться таким образом, чтобы в сжатой форме выполнять практику Гуру-йоги.

И не только это. Кроме этого, автор говорит, что вам необходимо очень подробно владеть наставлениями о том, что такое пять ошибок медитации, что такое восемь противоядий, шесть сил и так далее. Все то, что Будда Майтрея объяснял в тексте «Ахбисамаяаланкара». Кроме этого, в некоторых текстах объясняется, что такое девять стадий и четыре способа вступления в медитацию. Все это объясняется в тексте «Ламрим». Все это необходимо знать вам как основу, чтобы вы обладали общей информацией о том, как развивать шаматху. Это очень важное наставление о том, каким образом развивается шаматха, как вы продвигаетесь, и каковы критерии достижения реализаций. Так вы будете знать, где вы находитесь, и где вы окажетесь в будущем.

Кроме этого, мой совет для вас, что вам недостаточно одних лишь этих наставлений, но также необходимы сущностные наставления, которые лама Цонкапа изложил в среднем Ламрime. Очень важно знать, что делать в перерывах между сессиями, что делать во время сессии. И во время сессии также важно знать, что делать перед тем, как ум установлен на объекте медитации, далее, что делать в то время, когда ум установлен на объекте медитации. Это сущностные наставления. Подробные наставления на эти темы очень важны.

В большом Ламрime лама Цонкапа излагает общую информацию о том, каким образом развить шаматху, это общая информация. В среднем Ламрime излагаются сущностные наставления как практические инструменты. То есть, каким образом на практике вы развиваете шаматху, и как вы собираете и используете все эти наставления для развития шаматхи. Это все не объясняется в махамудре, потому что само собой разумеется, что те, кто медитирует на махамудру, уже обладают этими наставлениями. Время закончилось.