

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ с умом, сильно охваченным любовью и состраданием. О любви и доброте старайтесь помнить все время, каждый день вспоминайте об этом, – это практика жизненной силы Махаяны. Если можете, то когда делаете вдох, развивайте сострадание и принимайте на себя страдания всех живых существ. В особенности принимайте страдания существ адов, поскольку они не освобождаются от страданий даже на одно мгновение и все время испытывают очень сильные страдания от жары, от холода. С сильным состраданием принимайте на себя их страдания, когда вы делаете вдох. Когда вы делаете выдох, то с сильной любовью ко всем живым существам вы отдаете им безупречное счастье – ум полностью свободный от омрачений, то есть наделяете их счастьем и причинами счастья – любовью, состраданием, бодхичиттой и мудростью, познающей пустоту. Вы должны поступать таким образом, и если вы будете так делать, то каждый ваш вдох будет напоминать вам о сострадании, а каждый выдох будет напоминать о любви – в этом случае вы будете сохранять практику жизненной силы Махаяны.

Это очень важно. В этом случае, если вы медитируете, то у вас будет шанс достичь реализаций. В противном случае, какую бы медитацию вы ни выполняли, какой бы тантрической практикой вы ни занимались, это не будет иметь основы. Может быть, вместо достижения реализаций медитация на тантру лишь вскормит ваше эго, ваше эго разрастется. Я сам поступаю таким образом и также все великие мастера в прошлом всегда выполняли эту практику, когда делали вдохи и выдохи, все время напоминали себе о любви и сострадании.

Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: «Если говорить об одной практике моего Духовного Наставника ламы Цонкапы, когда он делает вдохи и выдохи, то можно сказать, что практика многих других йогов в Тибете не сравнится с одной этой практикой». Почему? Потому что лама Цонкапа никогда не разлучался с йогой божества. Кроме этого, он также придерживался трех уровней сострадания. Третий уровень сострадания – это не созерцающее сострадание, это сострадание с пониманием пустоты от самобытия. Также он обладал невероятно ясным пониманием теории пустоты. Благодаря этому каждый раз, когда он делал вдохи и выдохи, то вместе с этим выполнял просто невероятную практику.

Далее, если мы доходим до практики тантры, то существует практика, которая называется «ваджрым начитыванием», она связана с дыханием. Благодаря этому вы также можете обрести переживание ясного света и активировать наитончайшую энергию, которая является причиной иллюзорного тела. Для высоко реализованного существа даже простые вдохи и выдохи заключают в себе в сжатой форме всю сутру и тантру. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил о том, что предыдущее воплощение Линга Ринпоче, когда он садился на лошадь, в тот самый момент, когда он перекидывал ногу через лошадь, садился на нее верхом, в этот момент в сжатой форме он проводил полностью рефлексивную медитацию по всему Ламриму. Это называется «профессиональный мастер».

В противном случае, если вы просто сидите в особой позе и ничего не делаете, то это не медитация, даже птицы могут так себя вести. Есть птицы, которые едят, потом с полным желудком сидят два часа неподвижно. Тогда, какую особую медитацию выполняют эти птицы? Мы тоже можем так сидеть два или три часа. Что касается полной системы медитации, полной системы развития любви, сострадания, отречения, мудрости познающей пустоту, йоги божества, – в отношении этого птицы скажут: «Мы так не можем». В сжатой форме медитировать на союз ясного света и иллюзорного тела – это очень трудно, это называется «профессионализм».

Учение, которое вы получите, это учение по необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты. Коренной текст написал Панчен Лобсанг Чогьен, комментарий написал Качен Еше. Учение излагается в трех главных частях. Необычная Гуру-йога – союз блаженства и пустоты объясняется в трех основных главах. Для развития убежденности в подлинности учения объясняется линия преемственности этого учения. Для зарождения сильной веры объясняются признаки величия этого учения. Третья глава – непосредственно о том, как выполнять эту практику. Первые две главы я вам уже объяснил, то есть объяснил, каким образом для подтверждения подлинности учения объясняется линия преемственности этого учения и также то, как для зарождения веры думать о признаках величия этого учения.

Также уникальная особенность практики необычной Гуру-йоги состоит в том, что главным образом, эта практика опирается на преданность Учителю. Здесь учение сутры объединяется с уникальным учением тантры, преданность Гуру объединяется с тантрическим учением и это становится практикой Гуру-йоги. Еще уникальная особенность этого учения состоит в том, что практика трех божеств также входит в эту практику. Практика Ямантаки в качестве предварительной практики для этой Гуру-йоги. Практика тантры Чакрасамвара – для выполнения подношений в этой практике.

В тантре Чакрасамвара объясняются уникальные способы выполнения особых подношений, поэтому именно из тантры Чакрасамвары извлечены методы выполнения подношений для накопления больших заслуг за короткое время. Например, это выполнение подношений, связанных с посвящением сосуда, с тайным посвящением, с посвящением мудрости и с посвящением словом. Существует много уникальных способов выполнения подношений и накопления больших заслуг за короткое время.

Почему нам необходимо так много уникальных способов накопления заслуг? Потому что для достижения состояния будды нам нужно копить заслуги три неисчислимых зона. Без накопления заслуг в течение трех неисчислимых эонов невозможно достичь состояния будды. Можно сказать, что три неисчислимых зона заслуг также можно накопить и за одну жизнь, но без этого накопления вы не станете буддой. Чтобы три неисчислимых зона заслуг накопить за одну жизнь, вам нужны уникальные, особые способы накопления заслуг. В настоящий момент вы не знаете, насколько важным является накопление заслуг. Вы знаете, как важно копить деньги, но не знаете, насколько важным является накопление заслуг. Если я скажу вам, что научу вас, как копить деньги, ваши глаза станут большими, потому что вы знаете, что за деньги сразу можно что-то получить. Что касается настоящих денег, то это заслуги, потому что обычные мирские деньги просто выглядят как деньги, но в действительности это просто бумага. Настоящие деньги, настоящее богатство – это заслуги.

Мой Духовный Наставник говорил следующим образом: «Человек, не имеющий ног, не может прийти в то место, в которое он хочет прийти. И точно также человек без ног заслуг не может достичь того, чего он хочет достичь». Это на сто процентов, правда. Если у вас есть ноги, то вы можете идти всюду, куда захотите и точно также, если у вас есть большие заслуги, то в этом случае ваши желания исполняются спонтанно. Когда у вас нет ног, вы думаете, что как было бы здорово иметь ноги. Настоящие ноги – это заслуги. Потом, даже если вы почувствуете, что устали от этого мира, захотите в чистую землю, вы сможете отправиться в чистую землю. Если у вас высокие заслуги, вы можете сменить тело по своему желанию. Надо копить заслуги.

В «Ламе Чопе» объясняется, каким образом вам накопить невероятно большие заслуги за короткое время. Также здесь вы выполняете подношения с йогой божества, с пониманием пустоты – это становится еще более эффективным. Без какого-либо цепляния, хотя все пусто от самобытия, но вы делаете подношение взаимозависимых подношений. Так вы

накапливаете за одну жизнь невероятно большие заслуги. Те, кто практикуют необычную Гуру-йогу, возможно, родились с очень маленькими заслугами. Например, большинство из вас родились с очень маленьким количеством заслуг, это правда. Тем не менее, у вас были определенные хорошие заслуги встретиться с таким учением. Теперь искренне практикуйте эту необычную Гуру-йогу с сильными любовью и состраданием, без какого-либо эгоистичного ума. С жадностью накапливайте все возможные заслуги и посвящайте их благу всех живых существ.

Где нужна жадность, там у вас ее нет. Где не надо быть жадным, вы жадные. У вас жадность к мирскому богатству, но от него нет пользы, сколько бы его ни было, – в отношении него надо быть удовлетворенным. А в накоплении заслуг не надо быть довольным тем, что есть. Поскольку, вам надо накопить три неисчислимых эона заслуг, то вам все время нужно говорить себе: «Заслуг у меня очень мало, и практики я выполняю тоже очень мало, я хочу еще больше и больше». Мирскими вещами будьте довольны, почувствуйте, что вам достаточно. Над головой есть крыша. Есть одежда для тела, иметь две смены одежды – достаточно, три – это уже очень много. Иметь две, три пары туфель – это очень много. Не нужны отдельно летние туфли, отдельно зимние туфли, осенние туфли. У меня только одни туфли. Летом я ношу их с тонкими носками. Осенью надеваю со средним носком. Зимой ношу толстые носки. Зачем нужно менять туфли? Есть много носков, это удобно. Дома чисто, нет большого количества обуви. Когда я прихожу к вам в гости домой, я вижу, что все уставлено туфлями, как в обувном магазине.

Также не имейте большого количества одежды, – все это мусор. Моя мама все время говорила мне, что не нужно носить слишком много одежды, что все это мусор. Мама говорила про покупку одежды: «Зачем покупать мусор?» Она видела, что все равно через некоторое время это превратится в мусор. Зачем нужно покупать много мусора? В тибетском обществе принято так, что даже если у людей есть деньги, они не покупают на них слишком много разной одежды, поскольку это считается тратой заслуг. Поэтому детям не покупают слишком много одежды. Если у меня появлялась дырка на одежде, то мама не выбрасывала эту вещь, она просто брала кусок другой ткани и нашивала заплатку на это место. Я продолжал носить эту вещь, я помню это. Она штопала дырки руками, это было очень некрасиво, но я все равно продолжал носить эту одежду. Я не обращал на это внимания и другие тоже не обращали на это внимания. Не тратьте заслуги, копите заслуги, а также используйте деньги. Если вы не используете деньги, то рано или поздно они все равно уйдут от вас. Как лед, – если вы слишком крепко сжимаете в руке кусок льда, то затем, когда разжимаете ладонь, на ней уже ничего не осталось. Спросите бабушек, дедушек, всю свою жизнь они копили богатство, теперь узнайте у них – сколько у них осталось? Вы копите-копите материальное богатство, но что у вас есть? Если вместо того, чтобы копить материальное богатство, вы копили бы заслуги, то каким богатым вы могли бы стать!

А сама практика необычной Гуру-йоги связана с тантрой Гухьясамаджи. Таким образом, в эту практику необычной Гуру-йоги входит практика трех божеств. Также в практике Гуру-йоги используются особые уникальные визуализации. Через практику Гуру-йоги также вы можете выполнять самопосвящение. Для тех, кто получал посвящение, выполнять самопосвящение – это самый лучший, самый эффективный способ очищения нарушенной самаи. Кхедруб Ринпоче говорил, что с того момента, как он получил посвящение, не было ни одного дня, чтобы он не выполнял самопосвящение. Когда вы выполняете самопосвящение, то далее, по мере того как ваша вера становится все глубже и глубже, по мере того как ваше понимание становится лучше, однажды вы по-настоящему сможете увидеть божество перед собой. До этого вы визуализировали, потом, как только вы подумаете, они по-настоящему появятся перед вами. Перед вами по-настоящему явится божество и дарует посвящение.

Нарушение тантрической самаи – это очень тяжкое действие. Самый лучший способ очищения нарушенной самаи – это выполнение самопосвящения. Если вы нарушаете, например, обеты монаха или монахини, то это тяжелая негативная карма, но если сравнивать ее с нарушением обета бодхичитты, то нарушение обета бодхичитты – это более тяжелая негативная карма. Если сравнивать нарушение обетов бодхичитты и тантрической самаи, то нарушение тантрической самаи – это более тяжелое действие. Если вы получили посвящение и приняли тантрическую самаю, далее, если вы накапливаете заслуги, то накапливаете невероятно большие заслуги. Но одновременно с этим, если вы нарушаете самаю, то это невероятно тяжелое падение. Таков механизм. Если есть большие преимущества, то наряду с этим, если вы неправильно себя ведете, то можете получить и огромный ущерб.

Атиша говорил, что в своей жизни он не нарушил даже чуть-чуть монашеские обеты. Далее, он говорил, что обеты бодхичитты нарушал изредка. А тантрические самаи, тантрические обеты нарушал каждый день. Поэтому Атиша говорил, что выполняет очистительные практики сразу же и не допускает даже какого-то небольшого перерыва в практиках очищения. Для очищения нарушенной самаи выполняйте практику Ваджрасамаи. А также выполняйте самопосвящение, – самопосвящение еще более эффективно. В этом тексте также объясняется, каким образом выполнять самопосвящение, – необходимо делать это каждый день. Я сам также, когда читаю Ламу Чопу, выполняю самопосвящение каждый день.

После практики самопосвящения в «Ламе Чопе» вы переходите к рефлексивной медитации по всей сутре и тантре. Просто обдумывайте те слова, которые посвящены этим рефлексивным медитациям. И получится так, что вы за один день создадите очень большие заслуги от медитации на все сущностные учения сутры и тантры. Это просто невероятно большие заслуги. Самое сущностное учение всей сутры и тантры вкратце изложено в шлоках «Гуру Пуджи». Если вы выучите наизусть «Гуру Пуджу» и будете читать каждый день, то я с уверенностью на сто процентов могу сказать, что тогда вы умрете с очень большими заслугами.

Говорится, что даже во многих чистых землях нет такого чистого учения, как это учение ламы Цонкапы и таких сущностных наставлений. Поэтому некоторые существа чистых земель завидуют нашему миру, завидуют именно в отношении такого невероятно чистого учения ламы Цонкапы. Один монах перед смертью встретился с Панченом Ринпоче и сказал: «У меня есть к вам одна просьба». Панчен-лама спросил: «Какая у вас просьба?» Монах ответил: «Я хотел бы вновь родиться человеком и встретить учение ламы Цонкапы». Панчен-лама задумался и сказал: «Я могу тебе пообещать, что ты вновь родишься человеком, но не могу пообещать, что ты снова встретишь учение ламы Цонкапы». Чтобы встретить полное учение ламы Цонкапы, нужны невероятно большие заслуги. Вам нужно понимать эту уникальную особенность.

Вам нужно придерживаться несектанского подхода, но с другой стороны это не означает, что вам нужно следовать всем школам, всем религиям. Уважение не значит, что вам нужно заниматься христианскими или мусульманскими практиками, вам не хватит времени на все. Уважать другие традиции не значит, что вы слушаете и практикуете сакьяпинское учение, потом слушаете и практикуете учение традиции Ньингма. Тогда вы будете ни рыба, ни мясо, – вы ничего не получите. Я не говорю, что другие школы – это плохо. Я вижу сам среди тибетцев, что тот, кто берет отовсюду понемногу – ничего не добывается. Мои друзья, которые придерживаются одной традиции, я вижу, что у них большой прогресс, они получают невероятный прогресс. Тот, кто трогает сначала одно, потом трогает другое, в

конец концов, ничего не получает. Таким образом, я говорю это ради вашего блага, – то, что вам нужно уважать все школы, уважать все традиции, но при этом следовать только одной традиции. Однонаправлено держитесь ее и тогда вы совершенно точно достигнете результата.

Даже в одной традиции не имейте слишком много разных духовных учителей, иначе вы слишком много будете ходить то здесь, то там. Один учитель скажет: «Это моя традиция», другой учитель скажет: «А это моя традиция», и куда вы пойдете? Вы не сможете свернуть ни направо, ни налево.

Поэтому вам надо быть однонаправленными, как Дромтонпа, это вам подходит. Он говорил, что не выбирает скоропалительно для себя Духовного Наставника, – он исследует его. Но стоит только принять Духовного Наставника, после этого он уже никогда не отказывается от него. Духовный Учитель – это не телевизор. Вы можете сказать старому телевизору «до свидания», сейчас вы нашли новый телевизор. Можно говорить так о телевизоре или о жене, что это моя бывшая первая жена, вторая жена, третья жена, четвертая, пятая, всем вам «до свидания». С Духовным Учителем так нельзя, – это не жена и это не муж. Иногда люди в России говорят: «Это мой бывший Духовный Наставник». Но это действительно очень странно. Я слышал, что люди говорят о бывших женах и мужьях. Но когда кто-то говорит: «Это мой бывший Учитель, сейчас у меня новый Учитель», – такое я слышал только в России и Европе, – у нас тибетцев никогда такого не было. Никто не говорит: «Это мой бывший Учитель», так никто не говорит. В России меняют много жен, поэтому говорят, что это бывшая жена. Поэтому говорят и «мой бывший Учитель». Итак, таковы уникальные особенности практики «Ламы Чопы».

Далее, следующий очень важный момент, который здесь подчеркивает автор, – то, что очень важно видеть своего Духовного Наставника как Будду. До тех пор, пока вы не видите своего Духовного Наставника как Будду, эта практика Гуру-йоги остается простыми словами, не является настоящей практикой Гуру-йоги. Здесь автор приводит цитату из коренного текста по тантре, в которой говорится, что Духовный Наставник – это естественно рожденный Будда. Божества – это индивидуальные божества. Поскольку Духовный Наставник дарует вам наставления, то ваджрный Духовный Наставник выше божеств. Для вас очень важно понимать этот момент. Если с такой преданностью Гуру вы будете выполнять необычную Гуру-йогу, то, поскольку ваш Духовный Наставник – это объект очень весомых заслуг, так вы сможете за короткое время накопить очень большие заслуги.

Третий момент – это непосредственно наставления о том, как практиковать. Эта тема объясняется в двух частях: что необходимо делать во время сессии и чем необходимо заниматься в перерывах между сессиями. Наставления по практике всегда делятся на два класса – что необходимо делать во время сессии и чем заниматься в перерывах между сессиями. Потому что если говорить о практике в течение одного дня, то она у вас также делится на формальную практику – это сессия и неформальную практику в перерывах между сессиями. В вашей жизни у вас есть два вида практики: это формальная практика во время сессии и неформальная практика вне сессии.

Во время сессии вы создаете план. После сессии вы действуете согласно этому плану, поэтому эта практика между сессиями важнее. Например, во время сессии вы медитируете на терпение, говорите, что если они скажут то-то и то-то обо мне, то я не буду злиться, – в такой медитации нет ничего трудного. Вы создаете план. Далее, в перерывах между сессиями, если вы практикуете терпение, – для шаматхи это обязательно, – то вам нужно специально идти в те места, где о вас будут как-то плохо отзываться. Посмотрите, будете ли

вы злиться в это время. Если вы начинаете злиться, значит, вы проиграли. Затем тренируйтесь снова. Формально тренируйтесь во время сессии, а затем в перерывах между сессиями таким же образом снова проверьте, злитесь вы или не злитесь.

Иногда во время сессии вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть никто не страдает», а потом после сессии, когда вы видите людей, то какие мысли у вас возникают? Вы думаете: «Он мой враг». Тогда где ваша практика? В это время нужно вспомнить, что во время сессий вы желали счастья всем живым существам и этот человек тоже живое существо. Подумайте: «Пусть все будут счастливы». Если он вас толкнет, то не толкайте в ответ, скажите: «Проходите, пожалуйста». Это ваша неформальная практика, и она очень трудная. Некоторые, даже геше, всю жизнь учатся дискутировать, говорить красивые слова, но если его толкнут в автобусе, он обязательно толкнет в ответ. Это старые привычки, они сильны, потому что искренне человек не занимается. Он может говорить красивые слова, но если люди просят помочь, то он не может дать денег. Есть и такие геше, но есть и невероятные геше с хорошими качествами. Некоторые геше только говорят пустые слова. Везде так бывает. Это необязательно означает, что они плохие. Есть невероятно хорошие геше.

Первое – чем заниматься во время сессии объясняется в трех частях. Первое – предварительные практики. Второе – сама практика. Третье – это завершающая практика. То, что нужно практиковать во время сессии объясняется в этих трех частях. Первое – предварительные практики. Эта тема также объясняется в двух главах: общие предварительные практики и особые предварительные практики. Это два вида предварительных практик для необычной Гуру-йоги. Без этих подготовительных практик ваша практика Гуру-йоги не будет эффективной.

Подготовительная практика означает определенные предпосылки, то есть то, что вам будет необходимо для осуществления самой практики. Например, вы хотите заняться бизнесом, и люди вам говорят, что это просто купля-продажа, но вы не приступаете сразу же к этому занятию, а вначале хотите правильно подготовиться к нему. Бизнес – это купить и продать. Но даже к этому нужно подготовиться. Нужно подготовить, например, документы, а также капитал. Если у вас нет документов, нет капитала, то вы говорите пустые слова о занятии бизнесом. Это русский бизнес – без документов. У людей нет капитала, а они говорят красивые слова о купле-продаже миллиона долларов. У них даже ста долларов в кармане нет, а они говорят о миллионном бизнесе. Точно также и вы: подготовки нет, заслуг нет, но говорите о медитации на ясный свет и иллюзорное тело, о медитации на туммо и шесть йог Наропы. Все божества, все даки и дакини будут над вами смеяться. Им будет вас жаль, потому что у вас нет фундамента.

Вам необходимо совершить хорошую подготовку. Что касается вашей настоящей практики, то вам нужно держать ее в тайне, не говорить об этом. Не говорите другим: «Я занимаюсь практикой ясного света и иллюзорного тела, я йогин туммо или шести йог Наропы, я практикую дзогчен, махамудру». В России так любят говорить. Не говорите, что вы практик Чод. Это все позор. Настоящий йогин ничего такого не говорит, как Дромтонпа. Один ньингмапинский мастер спросил Дромтонпу, какой практикой он занимается. Тот сказал, что занимается простой практикой, копит заслуги, очищает негативную карму и многого не знает. Тот человек ответил: «Я – ньингмапинский налджорпа, я занимаюсь практикой ясного света, практикой дзогчен, туммо». Дромтонпа отметил, что это хорошо. Ньингмапинский мастер сказал, чтобы Дромтонпа понес его вещи. Они шли по дороге и начали подходить к деревне и увидели, что по дороге выстроилась большая очередь людей, они встречали кого-то. Человек спросил: «Интересно, кого они встречают?» Дромтонпа сказал: «Может быть, они встречают меня». Тот спросил у него: «Вы – Дромтонпа?» Тот

ответил: «Да, я Дромтонпа». Этот мастер тут же схватил свою сумку и убежал. Не только сумку, кроме этого он также раньше связал шнурки у своих туфель и повесил их на шею Дромтонпе. Дромтонпа на это ничего не сказал, принял это, он был очень скромным. Вот такой буддизм нужен России. Тогда у вас будут реализации.

Если вы хотите заниматься бизнесом, надо быть как еврей. Еврей говорит о своем бизнесе, что прибыли нет. А по-настоящему прибыль есть. Никогда еврей не скажет, что в таком-то банке у него на счету есть деньги, что у него есть такой-то бизнес, что он такой крутой. Поэтому они богатые. В бизнесе надо брать пример с евреев. В духовной практике нужно быть как Дромтонпа, говорить, что ничего не знаете. В особенности, тантрическую практику нужно выполнять в очень строгой тайне. В прошлые времена все высокие йогины даже не показывали другим колокольчик и ваджру, они прятали их. Потому что когда вы получаете тантрическое посвящение, то вы даете обещание, что никогда не будете демонстрировать другим ни тантрические принадлежности, ни свою практику тантры. В особенности тем, кто не имеет хорошего понимания Дхармы. Во время посвящения Духовный Наставник раздает вам субстанцию – нектар и говорится: «Если я в чистоте буду держать самуюю, и буду держать практику в тайне, то это – нектар. А если я нарушу эту тайну, то тогда это адская вода», затем вы пьете это.

Здесь автор говорит о том, что практику тантры, демонстрацию вашей практики нужно держать скрыто, в тайне так долго, как только сможете. Тогда вы добьетесь успеха в практике. Вам нужно практиковать Дхарму так же, как масло пропитывает бумагу. Когда масло просачивается в бумагу, оно пропитывает ее незаметно. Вам не нужно заниматься практикой подобной огню от бумаги. Горит ярко, но быстро заканчивается, всем видно, но потом ничего не остается. Надо как масло в бумаге – находится внутри бумаги, никому не заметно, но закрепилось в бумаге. Даже для вас это незаметно, вы думаете, что недостойны реализаций – я занимался мало и плохо, как же я могу достичь реализаций? Вот так нужно, это называется «незаметной практикой». Если вы думаете: «Я должен получить реализации, почему не получаю?» – это знак того, что ваша практика как горящая бумага. Вроде что-то яркое, но нет особого эффекта. Как-нибудь вы подумаете: «Я не заслуживаю таких реализаций». Если вы достигаете реализаций и при этом думаете: «Я не заслуживаю этих реализаций», это означает, что вы занимаетесь практикой так же незаметно, как масло просачивается в бумагу.

Практики нёндро. Первое – это общее нёндро. Общее нёндро объясняется в двух частях. Первое – зарождение правильной мотивации, второе – принятие прибежища и зарождение бодхичитты. Лама Цонкапа говорил, что какой бы практикой Дхармы вы ни занимались, есть два очень важных момента в начале и в конце, и вам нужно знать их. В начале – это правильная мотивация, правильное направление. Удостоверьтесь, что вы идете в правильном направлении и после этого идите туда. Например, если вы едете куда-то, в какое-то место на автомобиле, то вы не садитесь сразу же за руль и едете. Вначале вы выбираете маршрут и убеждаетесь, что едете в правильную сторону. Сейчас у вас есть навигатор или карта, вы смотрите на нее, удостоверяетесь, что едете в правильную сторону и затем начинаете движение. Таким же образом, вначале очень важно породить правильную мотивацию, а затем в конце очень важно посвятить те заслуги, которые вы накопили, достижению состояния будды на благо всех живых существ. То есть очень важны вот эти два момента. Если вы не посвятите заслуги, то эти заслуги могут исчезнуть, когда вы разозлитесь.

Заслуги очень ценны и вам необходимо их посвятить. В этом отношении мой Духовный Наставник приводил такой пример, что если стакан с водой вы выставите на солнце, то вода быстро испарится. Если этот стакан воды вы вольете в океан, то до тех пор, пока этот океан

не высохнет, ваш стакан воды тоже будет находиться в нем. Солнце гнева может выпарить эту воду. Шантидева говорит о том, что если вы разозлитесь на одно мгновение, то в это время вы сжигаете целую кальпу заслуг. Поэтому нет большей ошибки, чем гнев, гнев – это самая большая ошибка. Никогда не позволяйте себе злиться. Обдумывайте недостатки гнева и думайте, что тем самым вы сами себе создаете ущерб, зачем же вам злиться? Если вы посвятите заслуги, то это подобно тому, что вы вольете стакан воды в океан, то есть ваши заслуги не исчезнут вплоть до достижения вами состояния будды. Гнев в этом случае их уже не уничтожит.

Теперь первый заголовок – порождение правильной мотивации. Вначале объясняется место, где следует выполнять практику. Это также относится к подготовке, – с правильной мотивацией вам нужно найти место, где вы будете медитировать. Во многих коренных текстах объясняется, что вам нужно медитировать в таком месте, которое обладает пятью качествами.

Первое качество – место должно находиться в удалении от города. Потому что если вы живете в городе, там у вас по отношению к друзьям привязанность течет как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь. В уме будет пребывать множество концептуальных мыслей, и вы не сможете искренне выполнять практику. Поэтому покинуть родину – это первая практика бодхисаттвы. Нужно думать таким образом – рано или поздно я скажу «до свидания» своей родине, мне нужно это сделать еще до смерти, во время смерти я без всякого выбора скажу «до свидания», здесь мне нужно по собственному выбору сказать «до свидания» родине. Если вы еще до смерти скажете родине «до свидания» и отправитесь в уединение, тогда в момент смерти попрощаться будет очень просто.

Второе качество – благословенное место. Это такое место, в котором медитировал ваш Духовный Наставник или великие мастера прошлых времен. Для начинающих любое место не является подходящим, потому что в разных местах существуют разные вредоносные духи, которые легко смогут вам навредить, поскольку у вас не будет хорошей защиты. Если вы медитируете в том месте, где до этого медитировали высокие мастера, это означает, что те духи, которые пребывают в этом месте, являются безвредными, они в гармонии. Вместо причинения вам вреда они наоборот будут уважать вас. Мирские духи могут защитить вас от каких-то мирских проблем, они имеют такую силу.

Третье – подходящее место. Это означает, что, то место, где вы медитируете, должно благоприятствовать поддержанию хорошего здоровья. Даже если это уединенное место, но оно неблагоприятно для здоровья, то это тоже неподходящее место. Четвертое – это такое место, где вы легко можете найти себе еду. Место, где воду и еду вы сможете найти без труда. Пятое – даже если это место является уединенным, даже если там легкодоступны еда и вода, но если, например, вашей жизни грозит опасность со стороны диких животных или в этом месте ведутся какие-то военные действия, то оно не является подходящим. Это пять качеств, которыми должно обладать уединенное место для вашей медитации. Это тоже относится к подготовке.

Далее автор говорит о том, что такие практики, как начитывание мантр, простирая вы можете выполнять также и в городе. Но если вы будете ими заниматься в уединенном месте, то они будут более эффективными и принесут вам больше заслуг. Причина в том, что ваш ум, когда вы пребываете в городе, не направлен полностью на вашу практику, а очень сильно рассеян на множество разных занятий. У вас есть интернет, телевизор, телефоны. Вы читаете мантры, у вас звонит телефон, и вы отвечаете, что сейчас делаете практику. Как вы можете делать практику правильно? Вы читаете мантры и думаете, куда завтра пойдете, думаете, что Андрей не отдал вам деньги, что мне сделать, чтобы он их мне отдал? Вы



создаете множество разных планов как раз тогда, когда занимаетесь практикой. Выполнение ваших обязательств становится лучшим временем для построения планов на следующий день, но это нехорошо. В уединенном месте у вас нет таких отвлечений, поэтому с сильной верой, с хорошим вдохновением даже начитывать мантры и выполнять простираания очень эффективно.

Далее автор говорит, что, то место, где вы медитируете, должно быть очень чистым, то есть вокруг везде тоже должно быть чисто. Если в воздухе пыль, то вам нужно побрызгать водой на землю, прибить эту пыль к земле. Раньше в Индии коровий навоз смешивали с глиной, с водой и намазывали этим землю, чтобы пыль не поднималась в воздух. Вам не нужен коровий навоз, но здесь говорится об экологии того места, в котором вы занимаетесь практикой, поскольку вы призываете божеств. Например, если завтра сюда приедет Его Святейшество Далай-лама, то, как вы поступите? Вы сразу же начнете убираться, все очистите. Таким же образом, во время вашей практики вы приглашаете божеств. Вы приглашаете всех божеств, своего Учителя, поэтому должна быть чистой не только ваша комната, но и все вокруг должно быть чистым. Автор подчеркивает, что здесь важно убираться не только у себя дома, но и везде вокруг и нужно готовить место так же, как готовил место Все Время Плачущий Бодхисаттва перед получением учения. Все Время Плачущий Бодхисаттва получил согласие на просьбу даровать учение от его Духовного Наставника, которого звали Чопа. После этого он решил подготовить то место, где будет даровано это учение. Вокруг было очень много пыли и не было воды, поскольку там причиняли вред вредоносные духи. Тогда он разрезал свои вены и прибил всю пыль к земле своей кровью, чтобы его Духовный Наставник не заболел. Благодаря такой невероятной подготовке в то время, когда он получал учение, он обладал невероятной, очень сильной преданностью Гуру. И благодаря этому во время получения учения он перескочил с пути накопления сразу же на путь видения, это то, что в действительности в целом на пути сутры невозможно. Мой Духовный Наставник говорил, что это произошло благодаря невероятной преданности Учителю.

Все Время Плачущий Бодхисаттва был бодхисаттвой и обладал прямым видением божеств, но при этом он не довольствовался этим, а все время повторял: «Я хочу встретить своего Духовного Наставника». У всех вокруг он спрашивал, где он может найти своего Духовного Наставника, и ему отвечали, что нужно отправляться на восток. Он шел на восток, терпя на пути очень много трудностей. Почему его звали «Все Время Плачущий Бодхисаттва»? Потому что все время, когда он вспоминал о своем Духовном Наставнике, он плакал и все время спрашивал: «Почему же я не могу встретить своего Духовного Наставника?» Хотя он видел божеств напрямую, он не довольствовался этим, а все время говорил о том, что хочет встретить своего Духовного Наставника из прошлой жизни. Он хотел встретить Духовного Наставника из прошлой жизни и продолжать получать у него учение. Благодаря такой невероятной преданности Учителю он получал учение по Праджняпарамите и благодаря этому перескочил с пути накопления на путь видения, и когда вышел из состояния медитации, то был уже арьей.

Посмотрите на жизнеописание великих мастеров прошлого, и вы обнаружите, что чаще всего они достигали реализаций во время слушания учения. Кхедруб Ринпоче обрел познание пустоты в то время, когда получал учение от ламы Цонкапы. До этого теоретически он знал эту тему, но не имел познания пустоты. Теоретически он мог объяснить эту тему, но не имел познания пустоты. Он мог даже вести диспут и отстаивать очень тонкие положения, но при этом не имел познания пустоты. Кхедруб Ринпоче говорил, что обрел познание пустоты в то время, когда получал учение у своего Духовного Наставника – ламы Цонкапы. Для познания пустоты одного лишь острого ума недостаточно, вдобавок к этому вам также необходимо невероятное благословение Духовного Наставника.

Если с сильной преданностью Гуру вы снова и снова слушаете учение, то так однажды вы сможете познать пустоту.

Кхедруб Ринпоче в то время, когда получал учение от ламы Цонкапы и познал пустоту, в этот момент у него возникло ощущение, что как будто бы он исчезает. Все мирские концепции исчезли, исчезла концепция «я». Тут у него появился страх, как будто бы сейчас он исчезнет. Все его цепляние за истинность полностью исчезло. Благодаря познанию пустоты появилось понимание, что для цепляния нет основы. У него появился страх, что сейчас он полностью исчезнет. Далее Кхедруб Ринпоче подергал себя за одежду и сказал: «Номинальное «я» существует». Когда я услышал эту историю, то нашел ее для себя очень полезной. В ней говорится о том, каким образом обрести познание пустоты не только на основе изучения текстов, но и также благодаря невероятной преданности Учителю, благодаря сильному благословию Духовного Наставника.

Миларепа говорил: «Воззрение, пустота, мудрость – этого невозможно достичь на основе одних лишь слов. Если вы не обретете убежденность в смысле, то слова не освободят от омрачений», поэтому зависеть только от слов – это ошибка. Но с другой стороны совсем не опираться на слова – это другая ошибка. Гунтан Ринпоче говорил: «Старый человек смысла без опоры на палку слов не может подняться и встать», – в этом тоже есть смысл, поэтому только с палкой сидеть – неправильно, но без палки вы не сможете встать. Не нужно крайностей, поэтому нет вопроса что лучше – гелугпинский интеллект или кагьюпинская медитация, – они одинаковы. И там, и там нужно знать слова, – без слов нельзя обрести понимание, но слов недостаточно, нужно знать смысл.

Далее автор говорит, что в том месте, где вы собираетесь медитировать, после того как вы все очистили, рядом с дверью вашего дома вам нужно установить белый камень. Или по четырем сторонам вашего дома вам тоже можно поставить четыре белых камня. Породите их в качестве защитников Дхармы и до самого вашего окончания ретрита эти защитники Дхармы будут защищать вас от скрытых препятствий. Если у вас нет белого камня, то это нестрашно, я обычно делаю это с белым хадаком, вы можете завязать узлами белый хадак и повесить его где-то рядом с дверью на высоком месте и породить его как защитника Дхармы. Тем людям, которые выполняют практику Ямантаки, хадак нужно порождать в качестве Каларупы. Если у вас нет посвящения, и вы выполняете медитации по Ламриму, то также вы можете визуализировать защитника Дхармы, на которого вы полагаетесь, например, Палден Лхамо и так далее.

Далее автор объясняет установку подношений. Он объясняет, что когда вы устанавливаете алтарь, центральным изображением должно быть изображение Будды. Справа – ваш Духовный Наставник, лама Цонкапа. Манджушри, Авалокитешвара и другие божества – справа и слева. С двух краев вы ставите изображение защитников Дхармы. На алтаре также вам необходимо держать тексты, которые будут символизировать Дхарму. Это духовные книги, тексты, например, такие книги как «Ламрим», текст «Праджняпарамиты» и так далее. Это то, что нужно держать на алтаре. Затем перед ними, впереди вы расставляете подношения. Расставляете подношения бесхитростно. Здесь вы можете обнаружить, что в двух разных текстах даются очень похожие объяснения и очень полезно их знать.

Далее, автор говорит, что сиденье для медитации должно быть квадратным и слегка приподнятым сзади. Под сиденьем белым цветом нужно нарисовать свастику. В действительности для тех, кто занимается практикой тантры, необходимо под собой иметь рисунок перекрещенной ваджры, но это относится к тем, кто имеет высокие реализации. Для нас, не имеющих высоких реализаций, если мы будем сидеть на таком изображении, есть опасность накопить негативную карму сидения на святых принадлежностях, объектах.

Иногда, от русских людей я слышал о таких вещах, как ваджрные танцы в мандале – этого никогда не делайте, это очень опасно. У вас нет отречения, нет даже нормального прибежища, вы думаете о себе, что вы божество, рисуете мандалу, потом танцуете на мандале – так исчезнут даже те малые заслуги, которые вы имеете.

Даже очень высоко реализованные существа очень осторожны, даже не наступают на мандалу. Потому что мандала – это резиденция божества. Как вы можете наступать на нее? Даже высоко реализованные практики очень боятся делать это. Во имя тантры заниматься ваджрными танцами, наступая на мандалу, или называть кого-то своей тантрической супругой, говорить, что это ваша дакини и что у вас ваджрный секс – этого никогда не делайте, это очень опасно. Что касается отношений с супругой – это не мирской, не обычный секс, – это совсем другое. Поэтому, если хотите заниматься сексом, просто скажите: «Это моя слабость», не используйте имя тантры. Это очень опасно для вас обоих. Это только один путь – путь в ад. «Я – божество, ты – моя тантрическая супруга», так вы занимаетесь сексом – это очень опасно.

Итак, вместо ваджры вы рисуете свастику под сиденьем. Затем сверху вам нужно положить траву куша. Каждый раз, когда мы занимаемся практикой, нам нужно помнить, что, каким образом практикой занимался наш Духовный Наставник Будда, точно также и мы сами хотели бы заниматься практикой, и тогда вы достигнете таких же реализаций, каких достиг Будда. Его Святейшество Далай-лама недавно сказал: «Наш Учитель Будда так усердно занимался практикой, в течение шести лет вообще не ел, занимался медитацией, прошел через такие трудности для достижения реализаций! А мы, ученики, без труда хотим стать буддами за один или три года – это позор». Поэтому берите пример с Будды. Будда, перед тем как приступить к медитации, подошел к траве куша и сказал: «Я не сойду с этой травы куша до тех пор, пока не достигну реализаций». Вы скажите себе: «Я тоже постараюсь практиковать таким же образом». С сильным вдохновением подумайте: «Также искренне, как практиковал Будда, буду практиковать и я».

На такое сиденье вам нужно сесть в семичленную позу Вайрочаны. Семичленная поза Вайрочаны – это уникальная поза. В настоящий момент вы не знаете, насколько она важна. Позже, когда вы будете достигать все более и более высоких уровней сосредоточения, окажется, что каждый элемент этой позы играет очень важную роль для вас. Очень важно знать семичленную позу Вайрочаны, не занимайтесь медитацией так, что каждый раз вы сидите в какой-то новой позе. Увидели изображение Тары и стали сидеть как она, потом увидели Манджушри и стали медитировать в позе Манджушри, увидели Авалокитешвару и стали принимать его позу при медитации – так не надо поступать. Вы не должны заниматься медитацией как обезьяны, к этому нужно подходить систематично.

Первый элемент позы – скрещенные ноги. Если вы не знаете, как сидеть, скрестив ноги, то тренируйтесь, чтобы позже вы могли долгое время сидеть со скрещенными ногами. Иначе позже, когда вы будете развивать более высокий уровень сосредоточения, неумение сидеть со скрещенными ногами станет для вас большим препятствием. Готовьтесь заранее. Если вы не можете сидеть, скрестив ноги, то вам нужно выполнять упражнения йоги для растяжения ваших ног. Соедините ступни и оттягивайте колени в стороны, полностью разводите их, чтобы вам легко было сидеть. Когда вы привыкнете так сидеть, сколько бы вы так ни сидели, вам будет удобно. Когда я лечу в самолете, мне очень тяжело сидеть с опущенными ногами. Я хочу сесть, скрестив ноги, это очень приятно. Даже в самолете я хочу сидеть так. Если я еду в машине с опущенными ногами, то через пять – десять минут кровь уходит вниз, сидеть неудобно. Когда сидите со скрещенными ногами, сразу всему телу становится удобно. Вы поймете это на своем опыте. Когда медитируете и правильно сидите, само это сидение – как йога. Семичленная поза Вайрочаны – это самая лучшая йога.

Затем занимайтесь дыхательной йогой – это еще более эффективная йога. Некоторые думают, что в тибетском буддизме нет йоги, но это заблуждение, йога есть. В тибетском буддизме больший упор делается на ментальной йоге, а даже не на дыхательной йоге. Махаануттарайога-тантра – это высшая ментальная йога-тантра. Благодаря ней вы можете обрести не только безусловно здоровое тело, но и безусловно здоровый ум. Махаануттарайога-тантра превращает наше грубое уродливое тело в вечно красивое тело. Что касается такого тела, то иллюзорное тело способно эманировать миллионы других тел и приносить благо бесчисленному множеству живых существ, многим живым существам. Это преимущества йога-тантры. У вас внутри грубого тела будет находиться тонкое иллюзорное тело, которое может выходить из грубого тела и за одно мгновение перемещаться в любую другую вселенную. Затем, когда вы станете буддой, это иллюзорное тело станет Рупакаей.

Например, когда мы призываем тонкое тело Его Святейшества Далай-ламы, то за одно мгновение он является здесь. Виза не нужна. Люди думают, что Его Святейшество Далай-лама давно не приезжает. Если вы пригласите Его Святейшество, он каждый миг будет присутствовать здесь. Он благословит вас, благословит меня. У меня нет больших знаний Дхармы, но я искренне хочу помочь вам, и Его Святейшество это знает, поэтому он благословит нас, и тогда мое учение будет более эффективным для вас. Без благословения Его Святейшества Далай-ламы мое учение не будет для вас эффективно. Я сам говорю так: «Вы отправили меня сюда, у меня нет больших знаний, пожалуйста, помогите этим людям через мое тело», – поэтому мои знания год за годом становятся лучше. Все это благодаря Его Святейшеству Далай-ламе. Если вы верите, то на сто процентов перед вами присутствует Его Святейшество Далай-лама, – это Авалокитешвара в человеческом теле.

Второй элемент позы – это ваши руки. Первое – ваши ноги перекрещены. Второе – ваша правая ладонь должна лежать поверх левой, большие пальцы вы соединяете. Правая рука символизирует метод, левая рука символизирует мудрость. Каждый раз, когда вы используете правую руку, вспоминайте о методе – бодхичитте, каждый раз, когда используете левую руку, то вспоминайте о пустоте, о том, что явления не существуют такими, какими они вам являются. Я тоже не являюсь таким, каким кажусь себе, я не представляю собой прочное существо. В абсолютном смысле я не рождаюсь, я не пребываю, я не умираю. С мирской точки зрения, поскольку рождается мое тело, люди говорят: «Я родился». Например, сама Луна не становится больше, не становится полной, не убывает, но с нашей мирской точки зрения при взгляде из нашего мира, благодаря вращению планет, нам кажется, что Луна становится больше, становится полной и убывает. В реальности Луна не растет, не становится полной и не убывает. Если вы исследуете Луну, то тоже обнаружите, что Луна не существует такой, какой является вам. Большое количество частиц в том месте собрано вместе, и вы их называете «Луна». Ни одна из этих частиц не является Луной.

Ваше тело – это не «я», ваш ум – это не «я», где же тогда это «я»? Это просто название, которое дано вашему телу и уму, просто название. Что касается субстанции, то ни одной субстанции вашего «я» не существует. Например, вы говорите: «Меня держат за руку, он меня схватил», но самосущее «я» никто не может схватить. Поскольку вас держат за руку, вы говорите: «Держат меня», но рука – это не «я». Если рука – это не вы, то тогда кто вас держит?

Когда вы соединяете две ладони – это символизирует союз метода и мудрости. Далее, ваша спина должна быть ровной, прямой, плечи также ровные, расправленные. Голова – пятый элемент слегка наклонена вперед. Шестое – ваши глаза должны быть наполовину прикрыты, вам нужно тренироваться таким образом, чтобы, когда вы медитируете, вы не закрывали бы

глаза полностью, иначе это станет препятствием в долгосрочной практике. Это дурная привычка. Все люди, когда медитируют, закрывают глаза полностью, кто-то очень сильно зажмуривается – это неправильно. Посмотрите на изображение Будды, его глаза наполовину прикрыты, зрачки подняты вверх, когда вы медитируете вам нужно делать также. Вы, русские, когда медитируете, очень сильно зажмуриваетесь, – это не медитация, это опасно. Рот вы тоже не закрываете полностью, он у вас должен быть слегка приоткрыт и языком вы касаетесь верхнего неба.

Сегодня состоится экзамен между московским и бурятскими центрами. Нужно подготовить креативные вопросы, чтобы проверить знания ваших оппонентов. Вы сначала спрашиваете, например, что представляет собой то-то и то-то, далее спрашиваете, зачем все это существует, каков механизм, каковы все взаимосвязи. И таким образом, чтобы это было полезно не только для вас, – тех, кто участвует в этом, но также и для других, кто слушает. Чтобы вопросы и ответы шли в правильном направлении, потому что иногда в монастырях диспуты идут в неправильном направлении и просто впустую теряется много времени. Это говорю не только я, многие мои друзья геше говорят, что дискуссии в монастырях должны немного измениться. Забывают о главном, захватываются моментом – не дать выиграть тому, кто отвечает. Так много времени уходит впустую. Не надо так поступать. У нас нет много времени. Мне нравятся творческие вопросы. Сейчас есть много творческих экзаменов, на них очень интересные вопросы. Вам нужно придумать творческие вопросы, чтобы слушающие не знали ответов, чтобы все получили знания. Сейчас в нашем мире экзамены проходят не как раньше, есть много новых техник создания вопросов, все это полезно.

Я хотел бы посмотреть, насколько вы сможете подготовить творческие вопросы. Диспут проводится не для того, чтобы кто-то выиграл, а кто-то проиграл, а просто для того, чтобы всем было полезно. Также интересны такие вопросы, что если принять ту или иную буддийскую теорию, как это выглядит с точки зрения современной науки, могут возникнуть какие-то противоречия или трудности, как вы это понимаете, – это тоже интересно. У разных людей есть разные мысли, у вас есть какие-то сомнения, как вы это сможете объяснить. Таким образом, задавайте друг другу такие вопросы, давайте ответы, экзаменуйте друг друга, проверяйте знания. Тогда я смогу понять, кто среди моих учеников уже квалифицирован для шаматхи, а кто не имеет квалификации. Это тоже тайный экзамен. Поэтому, кто знает ответ во время диспутов, во время экзамена проявите себя, дайте ответ, чтобы получить отметку. Это время показать себя, чтобы я узнал. Я знаю, что некоторые из моих учеников очень скромные, никогда не отвечают, но теперь действительно время себя проявить, потому что необходимо медитировать. Без всякого это вы думаете: «Может быть, те знания, которыми я обладаю, будут полезны также и для других. Кроме этого, я также хотел бы медитировать, хотел бы сдать этот экзамен».

Теперь уже дом шаматхи практически закончен. Что касается медитации, то в 2018 году, будет ли он полностью завершен или нет, мы в любом случае начнем медитацию. На следующий год я выберу тринадцать человек, из которых будет десять кандидатов развития шаматхи и три запасных человека в листе ожидания. Вы все сдаете свои имена, и в этот раз я проверю, кто подает заявки, а на будущий год выберу тридцать человек или сорок, может быть, пятьдесят. После этого, из них уже выберу кандидатов для медитации. Готовьтесь.