

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию, мотивацию укротить свой ум. Лучший способ укротить свой ум, лучший способ достичь состояния будды на благо всех живых существ – посредством учения «Ламрим». Если с помощью «Ламрима» вы тренируете свой ум в правильной последовательности, то нет лучшего способа тренировки ума. Как я говорил вам, комментариев к «Ламриму» существует множество, но есть восемь великих комментариев, которые вам нужно помнить наизусть. Обнаженный комментарий к Ламриму «Быстрый путь» – один из этих великих комментариев, его написал Панчен Лобсанг Еше, и наше учение посвящено именно этому «Ламриму». С большой радостью получайте это учение и думайте, что в повседневной жизни будете его применять.

Как, например, если вы страдаете от болезни омрачений, а я ваш доктор, который прописывает вам определенные лекарства и говорит: «Этому следуйте, а этому не следуйте». Если вы будете искренне применять то, о чем я говорю, то день за днем ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Это называется практикой Дхармы. Практика Дхармы – это не когда вы два часа сидите в строгой позе, а затем делаете все, что хотите, это не является настоящей практикой Дхармы. Вам обязательно нужно заниматься формальной практикой, но что касается неформальной практики, то ею занимайтесь двадцать четыре часа в сутки. В повседневной жизни, если вы вот-вот совершите что-то неправильное, остановите себя в совершении этого нехорошего поступка, и это практика Дхармы.

Как я говорил вам, если мы говорим о недостатках, об ошибках или о чем-то хорошем, то все это зависит от того, какую цель вы преследуете. Если, например, ваша цель – это заработок денег, то это совершенно другая область. Там, может быть, ложь – это не ошибка, поскольку посредством лжи вы сможете заработать больше денег. Поэтому, если я скажу бизнесмену, что говорить неправду – это ошибка, то он не согласится со мной. Потому что он знает, что если будет говорить неправду, то заработает больше денег, поскольку его цель – это заработать деньги.

Для того чтобы вам правильно поставить перед собой цель, необходимо исследовать: действительно ли заработок денег решает все ваши проблемы или нет; решит ли ваши проблемы полностью здоровое тело, и каким образом укрощение ума решает ваши проблемы? Когда вы это исследуете, вы поймете, что все мирские способы – это детские способы решения проблем. Самое важное – это здоровый ум. Вначале вам нужно понять, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум. Тогда, если я скажу вам, что ради обретения здорового ума то-то и то-то является ошибкой, поэтому этого делать не следует, тогда вам легко будет остановить все эти действия. Например, если ваша цель, ваша главная мысль – это то, что деньги самое главное, тогда если я вам скажу из Дхармы, что не нужно произносить лжи, то вы не согласитесь с этим, поскольку подумаете, что ложь полезна для заработка денег. Поэтому внутри у вас будет происходить конфликт.

Если я поставил цель, то внутри вообще нет конфликтов. Со всем учением я на сто процентов согласен, но все равно я нарушаю, не потому что внутри думаю, что это неправильно, а из-за старой плохой привычки. Раньше я вел себя не в соответствии с Дхармой потому, что думал, что это неправильно, я думал, что другое поведение правильное. Но даже когда я понял, что другое поведение неправильное, я все равно продолжаю совершать ошибки, но теперь я совершаю ошибки не потому, что думаю, что это неправильно, а из-за старых привычек. Поэтому я пришел к пониманию, что сейчас мне необходима дисциплина. Вначале необходимы знания, через понимание того, что нечто является плохим поступком, может уйти много плохих привычек. Но все равно старые плохие привычки останутся, все ваши плохие привычки не уйдут сразу, и я понял, что это происходит не потому, что я думаю, что поведение согласно Дхарме неправильное, а

потому, что есть плохие привычки. Поэтому я говорю о дисциплине, о морали, самодисциплина – это очень хорошо. Это практика, очень важная практика, и вам нужно знать о ней.

Что касается дисциплины, то вам нужно быть очень строгими с самими собой. Большинство людей не строги с собой, а очень строги с другими людьми, и это ошибка. Своим детям они говорят, что не надо так себя вести, а свои ошибки не останавливают, и это неправильно. А некоторые люди, не имея правильного понимания Дхармы, по отношению к себе заходят в крайность, и это тоже неправильно. В настоящий момент я могу сказать всем вам – будьте с собой строгими, но если вы слишком впадаете в другую крайность, то в этот момент вам нужно быть немного расслабленными, то есть чуть-чуть больше расслабиться, чтобы продолжать движение далеко вперед. Поэтому мне очень трудно давать вам советы – если я говорю, что что-то надо делать, то вы заходите слишком далеко, а если говорю, что не надо делать, вы слишком уходите в другую сторону. У вас нет баланса, нет золотой середины.

Самодисциплина должна быть подобна бегу на марафонскую дистанцию. То есть вам нужно быть строгими с собой, но при этом не слишком строгими. Здесь я тоже не могу вам точно сказать, что именно делать, вам нужно использовать здравомыслие. Здравомыслие – это самое главное. Самодисциплина очень важна и если вы видите что-то как ошибку, то в этот момент вам нужно сказать себе: «Это неправильно, не поступай таким образом». Вначале постарайтесь не совершать десять негативных карм, это грубая ошибка. Это по-настоящему грубая ошибка, а также прямая причина низших миров. Поэтому самодисциплина очень важна.

Теперь перейдем к комментарию к учению. Здесь автор говорит, что учение, которое передал Будда, предназначено для того, чтобы избавить живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью. Вести живых существ к счастью можно двумя путями. Первый путь – указать путь обретения высокого перерождения в следующей жизни. Второй путь – это путь обретения освобождения, безупречно здорового ума. Что касается обретения освобождения, то это очень длительный путь, по которому вы продвигаетесь жизнь за жизнью. Этой цели достичь нелегко, поэтому, для того чтобы продвигаться по этому пути, вам необходимо обрести высокое перерождение в следующей жизни. Поэтому Будда, вначале, указал путь обретения высокого перерождения. Различают два вида освобождения: собственное освобождение, а также всеведущее освобождение на благо всех живых существ.

Мы последователи Махаяны, поэтому наша цель – это всеведущее освобождение на благо всех живых существ. Что касается достижения этого состояния всеведущего освобождения, то это такая цель, к которой необходимо идти долго, жизнь за жизнью, поэтому в качестве защитной практики нам необходимо удостовериться, что в следующей жизни мы не переродимся в низших мирах. Поэтому Будда, вначале, указал путь обретения высокого перерождения. Будда передал учение, которое предназначено для практики личности начального уровня, а также учение для практики личности среднего уровня, и учение для личности высшего уровня, то есть это учение придумал не Атиша. В учении «Ламрим» мы это называем учением о трех уровнях личности, и это то, что является общей практикой.

Автор говорит о том, что ведение живых существ по пути с помощью развития установки трех видов личности – это очень эффективный способ. Например, возникает такой вопрос: если на пути Махаяны главная практика – это развитие бодхичитты и установка личности высшего уровня, то, что касается установки личности среднего и начального уровня – это как предварительные практики. То есть необязательно говорить об установке личности начального уровня и среднего уровня, можно просто сказать, что нужно тренироваться в бодхичитте, а что касается практик начального и среднего уровня, то они являются

предварительными практиками. Здесь автор говорит, что вместо того, чтобы говорить подобное, нужно сказать о том, что есть общая практика личности начального уровня, общая практика личности среднего уровня и общая практика личности высшего уровня, и на это есть особые причины.

Первая причина состоит в том, что если вы ясно понимаете три уровня личности, три уровня практики, то вы поймете, что на самом деле вы не являетесь даже практиком начального уровня. Вы можете думать, что вы хорошие практики, но если исследуете, то увидите, что обладаете, лишь небольшими свойствами практика начального уровня и не обладаете полной квалификацией. Даже в отношении начального уровня практики у вас нет полной квалификации, у вас есть просто какая-то небольшая часть. Тогда вы поймете, что вы практик именно такого уровня, а есть еще средний и высший уровни, то есть в этом случае у вас не будет высокомерия, и автор говорит, что это поможет вам быть скромными.

Далее, другая причина – если вы без тренировки в установке начального уровня и среднего уровня сразу перейдете к тренировке в бодхичитте или к практике тантры, то все это у вас не будет иметь основы. Если вы будете практиковать, не имея основы, то не добьетесь никакого результата. Поэтому вам очень большой упор нужно делать на основополагающие практики. Чем сильнее будет ваша основа, тем более эффективными будут ваше отречение, ваша бодхичитта. Преданность Гуру должна быть вашей главной практикой. Далее также делайте упор на медитации на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть.

Когда вы зложите хорошее основание, хорошую основу понимания драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти, то прибежище в вашем уме зародится намного легче, и далее следовать закону кармы вам будет намного проще. Так вы уменьшите привязанность к этой жизни. Если у вас не будет привязанности к этой жизни, то, что касается привязанности к следующей жизни, у вас она с большой силой не может возникнуть. Так вы будете размышлять о четырех благородных истинах и поймете, что вся сансара обладает природой страдания, и у вас гораздо легче разовьется отвращение к сансаре, если не будет привязанности к этой жизни. Когда вы устраняете привязанность к этой жизни, то отвращение к сансаре развивается намного легче.

Отвращение к сансаре – это один из очень важных фундаментов для медитации. Поэтому говорится, что отвращение – это хозяин медитации. Например, еще до того, как вы приступаете к строительству дома, вам нужно завладеть территорией. Глупо строить дом на чужой территории. Поэтому перед тем, как приступить к медитации, вначале убедитесь, что вы стали хозяином медитации. Поэтому махасиддхи прошлого говорили, что хозяин медитации – это отвращение к сансаре. Тогда ваша медитация будет направлена полностью на обретение здорового ума и не будет никакой мирской дхармы.

Я это увидел на собственном опыте, в горах я провел три года в медитации. Для некоторых людей, у которых не было отречения, медитация была игрой эго. Такой человек ведет себя необычно, ходит как йогин – это все игра эго. Если нет отречения, то начинается другая игра «я йогин», человек специально надевает некрасивую одежду, чтобы показать людям, что он необычный йогин, махасиддха. Иногда он ведет себя немного странно, как махасиддха, но все это игра эго. Вы, россияне, очень опасные – прочитаете чуть-чуть истории про махасиддхов и начинаете вести себя как они, специально одеваетесь необычно, носите четки, сидите с большими глазами, но это ненормально, потому что у вас нет базы. У вас нет отречения. Так вы сойдете с ума.

Поэтому, даже если вы медитируете, вам нужно вести себя так, как будто вы не медитируете. Я расскажу вам историю про одного моего друга, с которым мы медитировали

в горах. Я знал, что у него хорошее отречение, но однажды я увидел, что он надел очень красивую монашескую одежду. Я подумал: «Что же с ним случилось? У него хорошее знание философии, зачем он оделся так, как будто его интересует мирская дхарма?» Я спросил у него: «Зачем тебе понадобилось одеваться так красиво?» Он ответил, что его это любит некрасивую одежду. Мне очень понравился его ответ, что его это любит некрасивую одежду. Когда он одет некрасиво, окружающие люди думают, что он йогин, и это это нравится, поэтому он специально оделся красиво. Это практика Дхармы. Я сказал: «Я тебя очень уважаю». Это практика, одеться красиво стало практикой, потому что это разрушало его эго. Если у вас есть отвращение, то вы тоже сможете поступать таким образом, и что бы вы ни делали, будет становиться противоядием от омрачений. А если у вас нет отвращения, то когда вы одеваетесь некрасиво – вы вскармливаете эго, и также когда одеваетесь красиво – тоже вскармливаете эго.

Когда у вас внутри будет чуть-чуть отречения, пусть даже не спонтанного, если вы оденетесь красиво, это будет направлено против эго, и если оденетесь некрасиво, это тоже будет направлено против эго, это будет противоядием от эго. Если вы хотите, чтобы все, что вы делаете, становилось противоядием от омрачений, то это может произойти благодаря отвращению. Поэтому отвращение является очень важным для практики Дхармы. Почему махасиддхи говорят, что для них похвала и критика одного вкуса? Потому что они развили отречение. Если у вас есть отречение, то, сколько бы ни говорили о вас чего-то хорошего, вы просто будете смеяться. Вам это не будет важно, для вас самое главное – это здоровье ума. Красота тела для вас не важна, поэтому если вам говорят, что вы красивы, что ваш нос очень красивый, что глаза такие большие, то вы будете думать: «Какая разница, у меня большой ум». Если вы думаете, что красота вашего тела очень важна, то когда вам скажут, что ваш нос очень красивый, вы очень оживитесь и скажете: «Правда?» Это некрасиво. Поэтому иметь отречение очень и очень важно, а это то, что возникает на такой основе как медитация на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть.

Если с помощью медитации на четыре благородные истины вы не сможете понять, что такое всепроникающее страдание, и не разовьете отвращение к всепроникающему страданию, то вы не сможете пожелать живым существам освободиться от всепроникающего страдания. Настоящее сострадание – это не желание живым существам освободиться от временных страданий, это желание им освободиться от всепроникающего страдания. Поэтому тренировка в практике среднего уровня очень важна для практики высшего уровня. Поэтому очень важно знать определения практики начального уровня, определение практики среднего уровня и определение практики высшего уровня. Вам нужно тренировать себя в такой последовательности: вначале тренируетесь в установке начального уровня, далее в установке среднего уровня и затем в установке высшего уровня.

Тогда возникает вопрос: как же насчет совета, который дает Его Святейшество Далай-лама, что нужно тренироваться во всех этих установках, и даже не только в сутре, но в сутре и в тантре вместе? Здесь вам нужно понимать один интересный момент – вам нужно практиковать все это вместе, тренируйтесь во всех этих видах установок, развивайте все эти аспекты, но главный упор делайте на практике начального уровня, потому, что у вас нет реализации начального уровня. Таким образом, это не навредит правильной последовательности развития, а с другой стороны вы обретете полностью отпечаток всего пути, всей сутры и тантры. В противном случае, если вы, пока не добьетесь реализации стадии начального уровня, не перейдете к практике среднего и высшего уровня, то здесь можно сказать, что смерть может наступить в любой момент, и это может стать очень большой потерей. У вас не будет отпечатков полностью всех аспектов учения, в особенности тантры, которая в нашем мире появляется реже, чем Будда.

С другой стороны, не практикуя других аспектов, сразу же перепрыгивать к тантре – это другая ошибка. Поэтому, когда у вас есть подлинный Духовный Наставник, в этом случае вы можете увидеть то, каким образом правильно, сбалансировано заниматься практикой, и у вас возникает чувство, что для вас это очень большая удача – иметь подлинного Учителя. Вам очень повезло! Учитель дает учение, основываясь на учении ламы Цонкапы, приход которого предсказывал сам Будда Шакьямуни, это Будда Шакьямуни в человеческом теле. Живой Учитель – это Его Святейшество Далай-лама, это ваш главный Учитель, а я – как помощник Его Святейшества Далай-ламы.

В любых вселенных вы можете на своем плече нести такого Духовного Наставника как Его Святейшество Далай-лама и гордиться тем, что у вас есть такой Учитель. Вы можете говорить, что вы самый слабый практик, но у вас есть невероятный Учитель. Вы можете сказать: «Мне гордиться нечем, но я могу гордиться тем, что у меня есть такой Духовный Наставник, это Духовный Наставник трех вселенных». Когда я был в Новой Зеландии, я был переводчиком у бывшего кхен-по монастыря Гоман. Время от времени он говорил так: «Мы, монахи монастыря Гоман, сами не очень сильные, но, тем не менее, у нас есть нечто очень сильное – это текст Джамьяна Шепы, а также у нас есть защитник Махакала, и этим мы можем гордиться». Точно также и вы можете говорить, что я очень ленивый практик, но у меня есть невероятный Духовный Наставник – Его Святейшество Далай-лама.

Второе – то, как тренировать свой ум, объясняется в двух частях. Первое – тренировка ума в развитии преданности Гуру, что является корнем всех реализаций. Второе – развить опору на Духовного Наставника, как тренироваться в остальных практиках. Это два главных подзаголовка.

Теперь первое – это тренировка в развитии преданности Учителю, что является корнем всех реализаций. Эта тема объясняется в двух частях: первое – каким образом себя тренировать в этом во время сессии, и второе – как проводить эту тренировку в перерывах между сессиями. Здесь главы и подзаголовки учения отличаются от «Ламрима». В «Большом Ламриме» для представления общей информации используются другие главы и подзаголовки. А здесь содержится опытный комментарий, который предназначен непосредственно для практики, и поэтому сразу же говорится о том, чем вам заниматься, как развивать преданность Учителю во время сессии и далее – как заниматься этой практикой во время перерывов между сессиями. Что касается практики, то у вас есть два главных периода: сессия и перерывы между сессиями. Это означает, что вам нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки, то есть во время сессии и после сессии, в перерывах между сессиями. Причина состоит в том, что если вы сможете заниматься практикой таким образом, без перерыва, то достигнете реализаций. В противном случае, если весь упор вы делаете только на сессии и не занимаетесь практикой между сессиями, то ваша практика будет похожа на то, как вы пытаетесь вскипятить чан с молоком. Во время сессии вы разводите огонь. Но многие люди не могут разжечь огня даже во время сессии. Даже если вы все делаете правильно в соответствии с наставлениями и разжигаете огонь так, что ваш чан становится более горячим благодаря аналитическим медитациям, но затем в перерывах между сессиями не продолжаете свою практику, то этот огонь у вас погаснет. Если вы будете заниматься формальной практикой двадцать четыре часа в сутки, то умрете. Очень важно, чтобы вы не умерли, но с другой стороны, для вас также важно поддерживать огонь, здесь важна искусность.

Важно знать то, как в перерывах между сессиями эффективно поддерживать огонь. Даже во время сна у вас не должен гаснуть огонь преданности Учителю. Сон – это изменчивый ментальный фактор, поэтому вы сможете сделать свой сон очень эффективной практикой Дхармы, если перед сном разовьете правильную мотивацию. В этом случае весь ваш сон

становится позитивным, и это намного легче, чем проводить сессию. Во время сессии вам нужно развить правильную мотивацию, затем нужно все время ее поддерживать, иначе у вас периодически будут проявляться какие-то негативные мысли. Поэтому сессия – это не так легко. Поэтому с самого начала, до сна развейте хорошую мотивацию. Если вы засыпаете с хорошей мотивацией, в очень добром состоянии ума, с сильной преданностью Учителю, то весь ваш сон станет позитивным. Потому что сон – это изменяемый фактор. Сон – это немного более тонкое состояние ума. Когда в тонком состоянии ума у вас есть чувство преданности Учителю, это имеет больший эффект. В грубом состоянии эффект меньше. Поэтому человек, который занимается практикой махамудры, делает аналитические медитации более эффективно, поскольку ум становится все тоньше и тоньше.

Если вы занимаетесь аналитическими медитациями через практику махамудры, это более эффективно, потому что ум тоньше. В это время вам не нужно особо проводить анализ, то есть очень подробный анализ проводить не нужно. Вам необходимо развивать убежденность, и с этой убежденностью вы постепенно продвигаетесь шаг за шагом. Поэтому уникальная особенность махамудры – это познание пустоты с помощью однонаправленного сосредоточения. Для практики сутры это невозможно. Я не хотел бы слишком много говорить о махамудре, иначе вы взлетите, я боюсь этого. Ваш ум думает: как хорошо! Здесь не говорится о том, что вам не нужны аналитические медитации. Когда вы уже становитесь мастером в аналитических медитациях, чтобы развить убежденность, вам достаточно просто немного вспомнить какое-то одно положение. Если с очень тонким состоянием ума вы проводите грубый анализ, то это становится препятствием. Например, как маленькая рыбка плавает в воде и при этом не баламутит воду, точно таким же образом вам нужно проводить аналитическую медитацию.

Вернемся к теме. То, что необходимо делать во время сессии, объясняется в трех частях. Вначале – подготовка, затем – сама практика и третье – завершение. Это в отношении сессии.

Первое – подготовка к сессии. Здесь автор объясняет подготовку очень просто. В соответствии с тем, как Будда Майтрея объясняет место, подходящее для медитации, которое должно обладать пятью характеристиками, вам необходимо найти такое уединенное место, и у себя в хижине для медитаций правильно установить алтарь. Подробностей в отношении установки алтаря здесь нет, это то, что уже объяснялось раньше. Если вы не знаете, то посередине должно быть изображение Будды, справа и слева – фотографии ваших Духовных Учителей, далее по сторонам вы расставляете изображение божеств и по краям – изображение двух защитников Дхармы. Это то, каким образом правильно устанавливать алтарь.

По традиции с одной стороны на алтаре мы ставим изображение Каларупы (защитника Дхармы), а с другой стороны – изображение защитника Дхармы Палден Лхамо. Вам нужно поступать так же. Поэтому здесь у нас тоже есть изображение Каларупы и Палден Лхамо, это наши главные защитники Дхармы. Вам нужно следовать традиции вашего Духовного Наставника – каких защитников Дхармы выбирает он, так же нужно поступать и вам. Я в свою очередь также следую примеру Его Святейшества Далай-ламы и выбираю тех защитников Дхармы, которых выбирает Его Святейшество. У Его Святейшества также главные защитники – это Каларупа и Палден Лхамо.

Изображений мирских защитников не должно быть на алтаре, иначе это будет идти в противоречие с обетом прибежища. Что касается такого противоречивого духа как Шугден, то даже если кто-то вам просто даст изображение, не держите его у себя дома. В настоящий

момент это уже не имеет отношения к Дхарме, а является инструментом в руках китайских политиков. Сейчас они используют этот вопрос как инструмент, чтобы внести дисгармонию в тибетское общество, вам нужно знать об этом.

Автор говорит, что вам необходимо расставить красивые подношения бесхитростно. О какой хитрости идет речь? Хитрость – это, например, расставить красивые подношения, чтобы их увидел ваш спонсор и сделал вам большие подношения. Или вы расставляете подношения так, чтобы люди считали вас хорошим практиком – это тоже питает ваше эго, это тоже хитрость. Иногда вы так красиво делаете жесты-мудры – это тоже хитрость, чтобы другие отметили то, как вы красиво делаете, как красиво читаете тексты – это все игра эго. В монастыре Гьюдмед жесты руками не сильно не показывают. Потому что не должно быть хитрости. Чтобы не показывать, что вы такой хороший практик и хорошо знаете ритуалы, чтобы такого не было, они специально это сильно не показывают. Когда я услышал, что в Гьюдмеде есть такая традиция, я подумал – как это хорошо!

Если в Гьюдмед приходит спонсор, у него принимают подношение и даже не говорят ему спасибо, это хорошо. Восторженно благодарить, говорить, чтобы приезжали еще, что нам нужен такой спонсор – это нехорошо. Дали подношение – хорошо, у вас будут заслуги. Слишком восторгаться тем, что вам сделали подношение, – это хитрость. Поэтому мне очень нравится традиция монастыря Гьюдмед. Там нет хитрости, если дали подношение – хорошо, а если нет – ничего страшного. Там не выказывают большой благодарности. В некоторых других монастырях к спонсорам слишком много внимания, женщин-спонсоров монахи держат за руки, и это мне не нравится.

Однажды Тринадцатый Далай-лама из окна Поталы увидел, как по дороге идет монах, ведет лошадь, на которой сидит женщина, и монах ведет лошадь с большим уважением. Далай-лама спросил: «Кто эта женщина, и почему этот монах выказывает такое уважение?» Ему ответили, что это жена аристократа и спонсор монастыря. Далай-лама отметил, что это время упадка, и ему это очень не понравилось. Если бабушка сломала ногу и монах ее поддерживает руками – это очень хорошо. Это вызывает уважение, потому что он делает это из любви. Если монах так поддерживает спонсора – это позор. Если вы, монахи и монахини, не уважаете себя – это ничего, но надо уважать одежду Будды. Делайте что-то ради одежды Будды, не нужно что-то делать ради мирских целей. Из любви и сострадания вы можете даже быть слугой. Это знать очень важно.

Что касается другого аспекта подношений – с хитростью, то это когда вы расставляете подношения, купленные на нечистые деньги. Если вы их заработали обманным путем, мошенничеством и так далее. Или вы продаете статуи Будды, тексты Будды, а затем на эти деньги покупаете подношения, расставляете их, это тоже считается нечистыми подношениями. Деньги от продажи мяса – тоже нехорошие. Вы можете продавать что-то, но мясо, оружие, наркотики – если на деньги от продажи этих вещей вы купите подношение, то в этом не будет пользы. Подношения не обязательно должны быть очень дорогими. Самое главное, чтобы эти подношения были куплены на честно заработанные вами деньги тяжелым трудом. На деньги, заработанные трудом, на первую часть этих денег вы покупаете подношение и подносите его – это очень хорошо. Если вы на заработанные собственным трудом деньги покупаете печенье и делаете подношение, то вы получите огромные заслуги. Труд не обязательно должен быть физическим, вы можете работать интеллектуально, думая головой. Думать головой, создавать планы – это тоже честный способ заработка денег, тоже труд. Вы думаете, что труд бывает только физическим, но работа головой – это тоже труд. Вы спокойно создаете хороший план, зарабатываете деньги, помогаете этими деньгами

людям и делаете подношение. Если деньги заработаны честным путем, без нарушения законов, без нарушения закона кармы, тогда это честно заработанные деньги.

Далее нужно подготовить сиденье для медитации и сесть на сиденье в семичленную позу для медитации. Сидя в семичленной позе вам необходимо развить прибежище, бодхичитту и четыре безмерных. Во-первых, вам важно знать, как садиться в семичленную позу. Семичленная поза Вайрочаны с дыханием – всего получается восемь элементов. Эта поза совершенно необходима. Поэтому каждый раз убеждайтесь в том, что вы сидите в правильной семичленной позе для медитации. Как у солдата, у вас должна быть очень хорошая дисциплина – вы каждый раз правильно садитесь в семичленную позу, каждый раз правильно выполняете дыхательную йогу – это очень важно.

Если вы не будете сажать себя в такую позу, иногда ваша лень может подумать, что медитация – это состояние ума, зачем же мне нужно садиться так? Когда я медитировал в горах, у меня была очень сильная лень, и я подумал: зачем каждый день сидеть так, ведь медитация – это состояние ума, сидеть так или сляк или лежать – все одинаково. Я слышал историю о монгольском геше. Он лежал и занимался практикой. Его ученик-помощник сказал: «Учитель, когда вы занимаетесь практикой, не могли бы вы нормально сидеть? Вы всегда лежите» – «Если я лежу, то полезно ли заниматься практикой Дхармы?» – «Наверное, пользы нет» – «Если я лежу и убью насекомое, негативная карма будет?» – «Да» – «Тогда почему лежа нельзя накопить позитивную карму?»

Я услышал эту историю и подумал: «А! Я тоже могу делать медитацию лежа». Но это другое дело, это монгольский мастер, он получил стабильность в медитации. Раньше он не делал так, а потом для него уже не было разницы в том, сидит он правильно или как-то по-другому, потому, что он добился стабильности. У нас нет стабильности. Мы как маленькое животное, которое увидело, как большой тигр перепрыгивает с одной горы на другую, но если мы так прыгнем, то упадем. Вы тоже так делаете. Я подумал: «Зачем отдельно медитировать, можно медитировать и во сне». Я лег и начал медитировать так же, как этот монгольский геше, или как Шантидева, и спустя две минуты я заснул. Поэтому я понял, что до тех пор, пока не достигнута устойчивость, очень важна строгая дисциплина.

Не слушайте много красивых слов, вы не особенные, вам пока нужна дисциплина. Иногда вы видите слишком много слов махасиддхов, что для них нет разницы между медитацией и не медитацией. Вы думаете: «У меня от медитации болит спина, я тоже хочу поступать как махасиддхи, чтобы не было разницы между медитацией и не медитацией, чтобы прием пищи был как подношение». Все, о чем говорят махасиддхи, для вас в настоящий момент еще слишком рано. Человек, который создал хорошую бизнес-систему, может сказать, что зарабатывает деньги даже когда ест бигмак. Билл Гейтс создал систему, благодаря которой из-за постоянного притока денег, пока он обедает в «Макдональдсе», он уже зарабатывает миллион долларов. Он создал систему. Если вы скажете, что пока едите, можете зарабатывать деньги, вы потеряете даже то, что у вас есть. Все зависит от ситуации, от того, какой вы создали фундамент.

Для вас очень важный совет – вы никогда не должны подражать другим, копировать их действия, поступайте всегда согласно своей ситуации. У вас одна ситуация, а у других людей другая ситуация, поэтому вам нужно быть наставниками самим себе. Поэтому я не люблю, когда ученики спрашивают у меня, что им делать. Нужно действовать согласно своей ситуации, самим принимать решение. Почему мне нужно говорить вам, что вам нужно делать, а что не нужно делать? Я рассказываю общую ситуацию, а вы потом согласно своей ситуации что-то делаете. Иногда надо быть строгим, иногда надо быть мягким, иногда надо смеяться, иногда не нужно смеяться. Поступайте по ситуации. Иногда не надо кому-то

давать денег, ни копейки, потому, что это не будет полезно. Иногда надо дать денег, все зависит от ситуации. Поэтому я не могу сказать вам, что надо всегда быть щедрыми, поскольку вы можете иногда быть щедрыми в неподходящий момент.

Вы, русские, часто поступаете так, что если заработаете какие-то деньги, то живете текущий день, будто это последний день в вашей жизни, тратите сразу все – это большая ошибка. Вдруг вы не умрете, что будете делать завтра? «Будда говорил о непостоянстве, о том, что в любой момент может наступить смерть», – вы так думаете и тратите все деньги. А завтра, если заболите, у вас не будет денег, чтобы купить лекарство. Поэтому нужно придерживаться золотой середины. Вам необходим запас денег. Есть такая поговорка, что деньги в жизни – это не самое главное, но чтобы вам не приходила мысль о том, что деньги – это самое главное, вам нужно скопить какую-то сумму денег. Нужен запас денег. Почему? Люди думают, что деньги – это самое главное, потому что у них нет запаса денег. Когда у вас нет запаса денег, и вы встречаетесь с проблемой, то чтение мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ не решит вашей проблемы. Молитвы к богу не решат ваших проблем. Поэтому вы думаете, что вам не помогает бог, не помогает чтение мантр, значит, самое главное – это деньги. Потому что у вас с самого начала неправильная стратегия. Это все очень важные моменты. Очень важен баланс.

Я всегда подчеркиваю то, что самое главное – это здоровый ум, но при этом вы не должны игнорировать здоровье тела и также свою карьеру. Например, вы в маленьком возрасте слушаете учение по «Ламриму» об отречении и думаете, что не пойдете в институт, зачем это надо? Что будет, если я умру? Я буду заниматься только медитацией. Но это тоже неправильно, в этом нет баланса. Вам нужно учиться, сдавать экзамены и одновременно заниматься практикой. Не обязательно все бросать, нужно соблюдать баланс.

Я раньше вам уже объяснял семичленную позу для медитации, также объяснял дыхательную йогу. Далее объясняется принятие прибежища, развитие бодхичитты и четырех безмерных. В отношении прибежища вам нужно думать следующим образом, здесь вы проводите медитацию в краткой форме, не проводите слишком долгого анализа, это должно быть больше похоже на рефлексивную медитацию. На основе рефлексивной медитации вы порождаете прибежище, бодхичитту и четыре безмерных. Это является фундаментом для медитации. Если ваш ум уже охвачен чувством прибежища, вы также развили до какой-то степени бодхичитту и четыре безмерных, тогда в вашем случае ваша медитация на преданность Учителю будет очень эффективной, это будет махаянская практика. Тогда эта практика станет общей практикой – и для начального и для высшего уровня.

Каким образом провести рефлексивную медитацию на прибежище? Для проведения этой рефлексивной медитации вам необходимо понимать две причины прибежища. Развейте эти две причины в своем уме, и у вас в уме сразу же зародится прибежище. Затем перейдите к бодхичитте. Первая причина – это страх. В вашем уме может зародиться страх, если вы думаете таким образом, что смерть может наступить в любой момент, и если я умру, например, завтра утром, то у меня больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной. Поэтому с точки зрения теории вероятности есть большая вероятность того, что завтра я могу умереть и переродиться в аду. Тогда это будет кошмар. Немного подумайте о страданиях ада, о том, как ваше тело воедино сливается с огнем. Если вы там пребываете не один год, не два, а целые кальпы, то это по-настоящему кошмар, это настоящая катастрофа. В сравнении с этим любые ваши человеческие проблемы – это вообще не кошмар.

Если муж уходит – еще лучше. Если жена уходит – еще лучше. Какой в этом кошмар? Попадание в ад – нужно бояться этого кошмара. Вы сидите и боитесь: «Вдруг это случится, вдруг, то-то случится, будет кризис, как жить дальше?» Но это вообще не кошмар. В кризис собаки смеются над человеком. У собаки нет ничего, даже паспорта, но она спокойно спит, а

человек не может уснуть. Это все ерунда, это паранойя. Вам нужно бояться того, что если вы умрете завтра, то переродитесь в аду. Вы думаете: «Это страшно, у меня есть все шансы, есть очень большая вероятность», и это не просто шутка, есть очень большая вероятность, и вам пока повезло, что вы не попали в ад. Тогда внутри появится страх. Вы ни от кого не зависите – попадет вы в ад или нет, это не бог решает, это решает ваша карма, то, какая карма проявится. Подобно тому, что никто не решает, какая болезнь у вас проявится, все зависит от ситуации с вашим телом, от того, какую еду вы едите. Если кто-то неправильно приготовил еду, то токсины могут попасть в ваше тело, это зависит от ситуации. Это не находится в чьих-то руках. Тогда вы будете осторожны со здоровьем своего тела. И точно так же в отношении вашей кармы.

Вы обдумываете, в общем, страдания всех низших миров и понимаете, что потом из низших миров снова переродиться человеком очень трудно. Вы обращаетесь со страхом с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах». Будда – это такое существо, которое полностью избавилось от всех своих ограничений, реализовало весь свой благой потенциал и заботится о нас больше, чем о себе. Если мы на него полагаемся, тогда он сможет нас защитить. Если мы не полагаемся на него, то даже если он хочет нас защитить, он не сможет защитить. Поэтому вы говорите: «Будда, Дхарма и Сангха, я всем сердцем принимаю в вас прибежище, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью».

Далее, если у вас есть время, то развивайте три уровня прибежища: начальный, средний и высший уровни. Что касается среднего уровня, то здесь у вас есть страх перед всей сансарой, и вы обращаетесь с просьбой к Будде, Дхарме и Сангхе защитить вас от страданий сансары. Высший уровень – здесь у вас есть страх не только за собственные страдания, но и за страдания всех живых существ в сансаре. Вы обращаетесь с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите не только меня, но и всех живых существ». Когда вы хотите заняться медитацией, то перед сессией вам нужно сесть в правильную позу для медитации, провести определенную дыхательную йогу, а затем вам нужно немножко поразмышлять для того, чтобы развить прибежище, бодхичитту, четыре безмерных, и после этого вы приступаете к чтению садханы.

Далее, бодхичитта. Для развития бодхичитты вы вначале думаете о том, что вы существуете с безначальных времен, и нет такого места, где бы вы ни рождались, и нет такого живого существа, у которого бы вы ни рождались. Будда говорил, что если собрать вместе все молоко матери, которое вы выпили у одного живого существа за бесчисленное множество жизней, то получится целый океан молока. Они были вашей мамой не один раз, а много раз, потому что нет начала у прошлых жизней.

Далее вспомните об их доброте. Очень много жизней в прошлом, каким образом они о вас заботились? Чтобы защитить вас, они жертвовали своей жизнью. Если бы стоял вопрос о том – болеть им или болеть вам, то они всегда предпочли бы, чтобы они болели сами и чтобы вы не болели. Нет ни одного живого существа, которое не думало бы так по отношению к вам, они все так думали. Вы говорите, что вас никто не любит – какой тупой ум! Все живые существа любили вас, они жертвовали собой миллионы раз ради вашей защиты. Но у них нет памяти об этом, они забыли. Если бы они вспомнили, то здесь нет ни одного живого существа, которое вас когда-либо не любило. Все вас любили, но они под властью омрачений. Будды и бодхисаттвы постоянно нас любят. Поэтому говорить, что меня никто не любит, что я одинок – это знак, что голова очень ненормальная, нужно ехать в дурдом. Здесь вам нужно почувствовать: «Теперь не они меня должны любить, это моя очередь любить их. Я буду любить всех живых существ, любят они меня или нет – какая

разница? Они так много сделали для меня, сейчас я буду любить всех живых существ». Это очень здоровый ум. Вспомните об их доброте.

Третье – развеите желание отблагодарить их за доброту. Вы выполняете очень краткую рефлексивную медитацию. Вначале вы развиваете любовь и думаете: «Пусть все живые существа будут счастливы и будут наделены причинами счастья. Счастье здесь – это не мирское счастье, это ум полностью свободный от омрачений, это вечное счастье, что является безупречно здоровым состоянием ума, пусть все живые существа обретут это состояние, это называется нирваной. Также пусть они обладают причинами счастья – бодхичиттой и мудростью познающей пустоту». Это самое лучшее, что вы искренне можете пожелать всем живым существам, даже своим врагам. Если у ваших врагов ум станет более здоровым, если они также разовьют бодхичитту и мудрость познающую пустоту, то они станут вашими самыми лучшими друзьями, они станут вашей самой большой поддержкой. Вам надо желать врагу такого счастья, но другого счастья – чтобы у него было много водки или много денег, не желайте, потому что если у него будут большие деньги, он будет опасен, он может навредить. Почему вы не хотите, чтобы ваш враг стал сильным? Потому что вы знаете, что если он станет сильным, он сможет вам больше навредить. Поэтому вы говорите мне, что не можете пожелать врагу счастья. Потому что вы провели анализ и понимаете, что если ваш враг сильный, то он будет больше вредить. Поэтому не желайте, чтобы ваш враг стал очень сильным. Желайте, чтобы он стал добрым. Если ваш враг станет добрым, то это хорошая новость. Тогда вы скажете: «Да, да, этого я хочу, этого я ему желаю. Силы я ему не желаю, потому что он станет еще более наглым. Я желаю ему стать добрым».

Далее, пятое – сострадание. Здесь вы желаете всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий. Когда мы говорим о страданиях, то речь идет о трех видах страданий и главным образом о всепроникающем страдании и его причине – омрачениях. Коренная причина омрачений – это неведение. Вы думаете: «Пусть они не имеют неведения, пусть они станут мудрыми существами!»

Шестое называется «сверхнамерение». Это когда вы не просто желаете им всего этого, а говорите: «Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы привести их к безупречному счастью, избавить их от страданий и причин страданий». Это называется сверхнамерением, это принятие на себя ответственности за всех живых существ.

Седьмой результат – это бодхичитта. Здесь вы думаете, что в настоящий момент такое пока невозможно. Мои силы очень ограничены, как же я смогу всех живых существ избавить от страданий и причин страданий? Человек, который решил построить двадцати пяти этажный дом, не может построить его только руками. Вы приходите к мысли, что вам необходимо особое оборудование, с помощью которого вы сможете легко построить двадцати пяти этажный дом. Здесь вы думаете таким же образом, что в настоящий момент ваша миссия очень большая и как вам на деле осуществить ее? Посредством устранения всех ограничений, посредством развития всего потенциала и достижения состояния просветления на благо всех живых существ, тогда на практике я смогу принести благо всем живым существам. Здесь вы развиваете очень сильное желание: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ». Затем немного проведя такую аналитическую медитацию, вы пребываете с этим чувством.

Это называется развитием бодхичитты. Если больше времени вы уделяете именно этому, и у вас не остается времени на сессию, это не имеет значения, поскольку эта подготовительная часть более важная. Если вы эффективно порождаете чувство, тогда вам нужно переходить к следующей части.

Далее – четыре безмерных. «Пусть все живые существа будут счастливы и будут наделены причинами счастья», – произнесите эти слова и почувствуйте их. Когда вы говорите о счастье, то речь идет о безупречном счастье, то есть об уме, полностью свободном от омрачений. Пусть они обладают причинами счастья, то есть бодхичиттой и мудростью познающей пустоту. Второй строкой вы произносите: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страданий». В отношении развития любви вам нужно прочувствовать, как живым существам не хватает счастья, и развить такое желание: пусть они станут счастливы. В отношении сострадания вы также развиваете такое чувство, старайтесь почувствовать, как живые существа страдают и пожелайте им освободиться от этих страданий, всех страданий сансары, в особенности адских миров.

Третье, вы думаете: «Пусть все живые существа не имеют страданий и никогда не расстаются со счастьем». Это безмерная радость. Здесь вы думаете о том, как было бы хорошо, если бы все живые существа, не имея страданий, испытывали бы безграничное счастье. Такая радость – это очень эффективный способ накопления заслуг. Если ваш ненормальный ум думает о том, как хорошо, если бы все заболели, то это очень опасно, как было бы хорошо, если бы у соседа сломалась машина – это очень плохо. Вместо этого вам нужно всегда думать о безмерной радости.

Четвертое – безмерная равностность. Пусть все живые существа будут свободны от привязанности и гнева и пребывают в равностности. Вы со своей стороны не должны быть к кому-то слишком близки, а от кого-то держаться на слишком далеком расстоянии. У вас не должно быть привязанности и гнева по отношению к живым существам. Развейте равностность ко всем живым существам. Думайте так: «Пусть я смогу развить равностность ко всем живым существам». Это четыре безмерных.

Далее перейдите к чтению садханы «Ламы Чопы». Здесь даются объяснения, не имеющие связи с текстом «Гуру-пуджи». Если вы занимаетесь практикой и читаете «Гуру-пуджу», то там уже есть места, которые посвящены развитию этих состояний.

Сегодня махаянский день. Вы можете купаться в Байкале, это очень хорошо, вода будет для вас как нектар, который избавляет вас от болезней. Я попрошу нагов вылечить все ваши болезни. У всего есть своя сила. Но прибежище в нагах не принимайте. Ваши друзья могут вам помочь, врач может помочь, почему тогда наги не могут помочь? Но из-за этого вы не принимаете прибежище во враче. Они помогают стать телу здоровым, но не надо в них принимать прибежище. Даже если кто-то помог стать вашему уму чуть-чуть здоровым, тоже не надо принимать в таком человеке прибежище. Прибежище нужно принимать в том, кто может вам показать только полный путь – в Будде, Дхарме и Сангхе, в вашем Учителе. В остальных не надо принимать прибежище. Вам нужно сказать «большое спасибо» помогающим. Но прибежище – это как полная опора. Полностью опереться можно только на Будду, Дхарму и Сангху.

Основную часть времени сегодня читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, развивайте сострадание и четыре безмерных. Развивайте любовь и сострадание. Также помните о том, что все, кто здесь присутствуют, это близкие вам люди – ваши матери живые существа.