

Слушайте учение с пониманием того, что нам очень повезло обладать драгоценной человеческой жизнью. Эта драгоценная человеческая жизнь не продлится слишком долго, она подобна молнии темной ночью, подобна пузырьку на воде – исчезает очень быстро. До тех пор пока драгоценная человеческая жизнь с нами не рассталась, старайтесь ее правильно использовать. Самый мощный способ извлечь максимальный смысл из драгоценной человеческой жизни – это получать учение по «Ламриму», далее размышлять над темами «Ламрима» и медитировать на «Ламрим». Нет более эффективного учения, чем «Ламрим». «Ламрим» – это самое сущностное учение всей сутры. Все великие тексты, которые изучают в монастырях, в краткой форме – это «Ламрим», а сами эти тексты представляют собой более расширенное пособие. Нет каких-то отдельных от «Ламрима» наставлений, которые не входили бы в «Ламрим», все наставления входят в «Ламрим», а далее их можно рассматривать более подробно, расширять.

Чувствуйте, что для вас это большая удача и большая честь – получать учение по «Ламриму», а также размышлять над темами «Ламрима» и медитировать на «Ламрим». Думайте так: «Я хотел бы извлечь наибольший смысл из драгоценной человеческой жизни». То понимание «Ламрима», которое у вас появляется, старайтесь применять в повседневной жизни так, чтобы менять свой образ мышления, сделать его более здоровым, в этом состоит ваша практика. Вам нужно знать, как заниматься формальной практикой, а также как выполнять неформальную практику.

В обнаженном комментарии к Ламриму «Быстрый путь» тема того, каким образом развивать преданность Гуру, объясняется в двух частях: чем необходимо заниматься во время сессии и что делать в перерывах между сессиями. Все эти наставления вам нужно понимать как инструкции касательно того, что вам нужно делать во время сессии и чем заниматься в перерывах между сессиями. Чем заниматься во время сессии, рассматривается в трех частях: подготовительные практики, сама практика и завершающие практики. В главе «Подготовительные практики» автор объясняет, что необходимо найти подходящее уединенное место, обладающее пятью характеристиками, в этом месте правильно установить алтарь, сиденье для медитации, сесть в семичленную позу Вайрочаны и выполнить дыхательную йогу. Чтобы накопить заслуги, чтобы очиститься от негативной кармы, а также, чтобы получить благословение, перед собой необходимо визуализировать Поле заслуг, и с его помощью мы можем наилучшим образом накопить большие заслуги за короткое время.

В главе «Визуализация Поля заслуг» автор объясняет, что существуют две традиции визуализации Поля заслуг: традиция «Гуру-пуджи» и традиция обнаженного комментария к «Ламриму». Автор объясняет эти две традиции. После визуализации Поля заслуг вы совершаете семичленное подношение с подношением мандалы. Это очень хорошая подготовка, которая помогает вам достичь тех реализаций, которых у вас нет. А также чтобы те реализации, которые вы породили, не пришли в упадок, а те реализации, которые не приходят в упадок, чтобы развивались у вас далее. Этот момент знать также очень важно. Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» в отношении бодхичитты также объясняет, что в первую очередь необходимо развить ту бодхичитту, которой у вас еще нет, далее он объясняет, каким образом не привести в упадок ту бодхичитту, которую вы зародили. А затем он объясняет, каким образом сделать так, чтобы та бодхичитта, которая не приходит в упадок, далее у вас процветала и развивалась все дальше и дальше, безгранично, и тогда вы достигнете состояния будды.

Дигнага, Чандракирти, Дхармакирти объясняли, что все благие качества ума, если вы их освоите, то далее они могут развиваться до безграничности. Негативные состояния ума,

сколько бы вы их ни осваивали, они не смогут развиваться до бесконечности. Также объясняются причины, почему это так. Причина состоит в том, что основа негативных состояний ума недостоверна, поэтому она непрочная. Это касается всех наших негативных эмоций. Какими бы сильными они ни были в настоящий момент, нужно понимать, что они не имеют прочной основы, их основа – это какое-то заблуждение. Как только однажды вы раскроете это заблуждение, поймете, что основы нет, то все это рухнет.

Например, если ваши отношения с другом не основаны на истине, а просто имеют целью какое-то временное благо, какие-то временные преимущества, то такая дружба не продлится долго. Однажды ваш друг это заметит, и ваша дружба закончится. Дружба, основанная на истинных отношениях, то есть на взаимовыручке, на взаимном уважении, может быть, там будут возникать какие-то недопонимания, разногласия, но она будет длиться дольше. Негативные эмоции, поскольку не имеют прочной основы, рано или поздно рухнут, поэтому я с полной уверенностью могу сказать, что рано или поздно, однажды ваша сансара рухнет. Поскольку негативные эмоции – это качества ума, то они являются более прочными, чем внешние объекты. Если уж однажды рухнут все ваши негативные эмоции, то если говорить о внешних объектах, на которые вы полагаетесь, то они еще менее надежны, поскольку с каждым мигмом меняются. Негативные эмоции у вас есть с безначальных времен и до сих пор, и хотя они не имеют прочной основы, но, тем не менее, это качества ума, поэтому они сохраняются так долго. А материальные объекты, на которые вы полагаетесь, очень ненадежны, потому что их фундамент очень непрочный.

Здесь мы говорим о коренном тексте, который написал Дигнага, а комментарий к нему написал Дхармакирти. Текст Дигнаги называется «Сжатая Праманаварттика», а комментарий Дхармакирти называется «Комментарий к достоверному познанию». Дигнага являлся главным проповедником логики. Дхармакирти написал комментарий к тексту Дигнаги. «Цема кунду» означает «Краткое достоверное познание». «Цема намдел» – это «Комментарий к достоверному познанию». Вам нужно знать, каков смысл названий этих текстов.

У внешней материи, у материального развития, развития вашего тела есть предел. Все это не может развиваться до безграничности, и всегда будут какие-то дефекты, поскольку основа непрочная. Это очень полезно знать в наше время. Мы всегда говорим: «Почему мы так тяжело работаем, но, то и дело возникает кризис?» Это не потому, что люди глупые, а потому, что та основа, которую они развивают, нестабильна, поэтому наступает кризис. Если вы всегда будете стараться развивать нестабильную основу, то всегда будет кризис. Если вы строите замок из песка на берегу моря, то рано или поздно придет волна кризиса. Потом волна уходит, вы это видите, говорите, что вода ушла, и снова начинаете что-то строить, но волна потом возвращается. Это сансарическая работа. Поэтому сейчас это очень полезный, своевременный совет. Буддийские мастера уже давно знали, что, сколько бы ни развивалась материальная база, в конце концов, все равно придет упадок. Сколько бы вы ни тренировали свое тело, выполняя гимнастику, занимаясь кун-фу или йогой, все равно ваше тело будет деградировать. Поэтому среди тибетских мастеров не слишком распространено кун-фу или йога, нет большого количества упражнений тела, потому что это ненадежно. Делается очень сильный упор на ум, потому что ум более надежный, тем более, достоверные состояния ума. Хорошие качества ума, достоверные качества ума могут развиваться до бесконечного состояния. Для меня это нечто просветляющее. Это сделает вас динамичными людьми, вы станете динамичным человеком.

Чтобы развить благие качества ума до безграничности, очень важно с помощью семичленного подношения очищать негативную карму, накапливать заслуги. Семичленное подношение специально предназначено для очищения негативной кармы, для накопления

заслуг. Это один из очень хороших фундаментов для подготовки нашего ума к достижению высоких реализаций. Поэтому это подготовительная практика для реализации преданности Гуру. Не только для преданности Гуру, но и для всех других медитаций по «Ламриму» это является подготовительной практикой. Поэтому семичленное подношение с подношением мандалы вам нужно помнить наизусть. Если вы не помните этого наизусть, то какой практикой вы занимаетесь? У вас каждый день в вашей практике должно присутствовать семичленное подношение, чтобы ваше очищение, ваши подношения и накопление заслуг были более эффективными.

Первое звено семичленного подношения – это простирания. Каждый день вам нужно выполнять минимум три простирания физически, ментально или вербально. Кому трудно физически сделать простирания из-за какой-то болезни тела, тогда совершайте их вербально и ментально. Подробности в отношении простираний я объяснил вам вчера.

Второе звено семичленного подношения – это подношения. Третье звено семичленного подношения – очищение. Четвертое звено семичленного подношения – сорадование. Пятое звено семичленного подношения – это просьба о повороте Колеса учения. Шестое звено семичленного подношения – молитвенное обращение с просьбой не уходить из этого мира. Седьмое звено семичленного подношения – это посвящение заслуг. Эти семь звеньев вам нужно помнить наизусть. Эти семь звеньев входят в «Гуру-пуджу», в рамках «Гуру-пуджи» я объясню их более подробно. В этом тексте они объясняются достаточно подробно, а в «Гуру-пудже» они рассматриваются еще подробнее. Тогда каждый день ваша практика будет становиться по-настоящему эффективной.

Признак того, что ваша практика проходит эффективно, будет состоять в том, что вам будет казаться, что вы не заслуживаете такого прогресса. Вы увидите невероятный прогресс и будете говорить: «Я не достоин такого прогресса», потому что вы не делаете много, но делаете эффективно, и из-за этого думаете, что не достойны такого прогресса, потому что вы ленивый – это знак, что вы занимаетесь эффективно. Если вы вроде много занимаетесь, но не видите никакого прогресса, то это знак, что вы не занимаетесь эффективно. Вы думаете: «Я занимаюсь так долго, так много всего делаю, но у меня нет никакого прогресса», – это знак, что вы не занимаетесь эффективно.

Первое звено семичленного подношения – это простирания. Если вы будете выполнять простирания с произнесением мантры, то это станет еще эффективнее. Если с описанной визуализацией вы будете также произносить мантру, в этом случае заслуги от простираний будут сильно приумножаться, говорится, что в сто тысяч раз, я не знаю точно – в сто тысяч или нет, но они будут значительно приумножаться. Иногда происходит так, что те преимущества, о которых объясняется в тантрах, это правда, но не для нас. Все это правда для тех бодхисаттв, которые зародили очень сильные любовь и сострадание. Когда у людей сильно развиты любовь, сострадание, бодхичитта, когда они читают мантру увеличения простираний, и потом простираются один раз, то заслуги увеличиваются в сто тысяч раз. Это правда, потому что есть основа – бодхичитта. У вас нет бодхичитты, но вы слышите, что есть мантра увеличения простираний, вы ее читаете, делаете одно простирание и считаете, что этого достаточно – это опасно. В буддийской тантре есть такие ритуалы, которые предназначены для увеличения богатства. Люди занимаются этими практиками в монастырях, и миряне тоже выполняют эти практики, но в Тибете благодаря этим практикам не появилось ни одного миллионера. Это не мои слова, это слова Его Святейшества Далай-ламы. Есть божество богатства, кто-то занимается практикой этого божества, но среди тибетцев нет ни одного миллионера. В Европе, Америке многие не знают даже мантр, но там есть много миллионеров. В тантрических текстах объясняется, что если вы будете выполнять определенный ритуал, то станете богатыми, но это относится к тем людям,

которые имеют бодхичитту, а не ко всем, а также кроме этого ритуала нужно заниматься бизнесом, в этом случае вы соберете все факторы вместе, и тогда разбогатеете.

Раньше бодхисаттвы делали такой ритуал, получали богатство и помогали другим, делали это ради блага людей. Есть история о Нагарджуна. Когда он был менеджером в монастыре, в какое-то время у монахов этого монастыря совсем не оставалось еды, нечего было есть. Нагарджуна с помощью тантрических текстов превратил железо в золото, продал это золото и накормил монахов. Есть такие истории, но сейчас это не получается. Сейчас этого не происходит, потому что нет главного ингредиента – бодхичитты. Когда Нагарджуна это сделал, у него не было даже малейшего запаха эго, он все это делал только ради блага других.

Но это не главное, Его Святейшество Далай-лама также подчеркивает, что в буддизме те ритуалы, которые относятся к богатству, а также к обретению здорового тела не являются самыми главными. Это не относится к главной цели буддизма. Главная цель в буддизме относится к нашему уму, к обретению здорового ума. Это главная буддийская цель.

Сейчас я дам вам передачу мантры для простирааний. В текстах говорится, что благодаря этой мантре заслуги от простирааний увеличиваются в сто тысяч раз, но вы не понимайте это буквально. Тем не менее, благодаря этой мантре заслуги будут возрастать, а если вы разовьете бодхичитту, то они действительно будут увеличиваться в сто тысяч раз. С бодхичиттой, с йогой божества, с правильной визуализацией, если вы будете выполнять простираания, начитывая эту мантру, тогда действительно ваши заслуги приумножатся в сто тысяч раз или, может быть, даже больше. Если вы простираетесь через йогу божества – это невероятно! А также если вы простираетесь с хорошим пониманием пустоты. Важно уметь делать простираания, делать их с сильной любовью и состраданием, с бодхичиттой, с пониманием теории пустоты, с визуализацией себя как божества. Если вы делаете простираания ради блага всех живых существ, с визуализацией невероятно большого количества тел (в каждой поре вашего тела – божество), и при этом вы делаете простираания вместе с этой мантрой, тогда это будут невероятно эффективные простираания! Даже для того чтобы выполнять простираания, вам необходимо очень глубокое понимание философии, тогда они станут очень полезными.

Далее говорится, что когда вы обретете иллюзорное тело, тогда уже простираания делать не нужно. Когда достигнуты реализации ясного света и иллюзорного тела, в этом случае выполнять простираания уже необязательно, начитывать мантры необязательно. Даже наоборот, это расценивается как препятствие. Но в это время, как говорится, поклоняться Духовному Наставнику обязательно. Поэтому здесь вам нужно понимать, насколько важна преданность Гуру. Даже если у вас есть реализация союза ясного света и иллюзорного тела, перед своим Духовным Наставником вам нужно простирааться, вы должны простирааться перед Духовным Наставником, а перед статуей Будды не делайте простирааний. Это также то, что объясняется в комментарии к «Ламе Чопе», «Гуру-пудже».

Итак, соедините руки. Визуализируйте это здание мандалой Манджушри, меня также в облике Манджушри. Сейчас я дам вам передачу всех важных мантр. В виде белого света передача мантры исходит из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце как передача мантры.

Мантра увеличения заслуг:

ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ОМ СМАРА СМАРА  
ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ

Мантра благословения четок:

ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПА ТАРЬЯ ХУМ

Мантра благословения речи. Здесь упоминается, какую визуализацию нужно проводить, сейчас я ее повторять не буду, просто передам мантру. На кончике языка визуализируйте слог А, окруженный мантрой Али-кали:

ОМ АА ИИ УУ РИ-РИ ЛИ-ЛИ ЭЭ ОО АМ-А СОХА

ОМ КА-КХА ГА-ГХА НГА ЦА-ЦХА ДЗА ДЗХА-НЯ ТА-ТХА ДА-ДХА-НА ТА-ТХА ДА-ДХА-НА ПА-ПХА БА-БХА-МА ЯРАЛАВА ЩА КЬЯ САХА КЬЯ СОХА

ОМ ЕДАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУНТЕ ШАН ТАТАГАТО ХАЙЯ ВАТАТ ТЕЩАЦА ЙОНИ РОДА ЭВАМ ВАТИ МАХА ШРАМАНАЕ СОХА

Если вы можете каждый день произносить эти мантры благословения языка, то очень хорошо, но во время ретрита это совершенно обязательно. В этом случае все ваши начитывания мантр приумножаются, и даже ваше пустословие становится как начитывание мантры. Все болтуны, читайте эти мантры, тогда болтовня превратится мантры.

Мантра увеличения простираний:

НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШРИЕ НАМО УТТАМА ШРИЕ СОХА

Мантра благословения мяса. Мы употребляем мясо, поэтому благословлять мясо тоже очень важно:

ОМ АВИРА КЕ ЦАРА ХУМ

Мантра благословения ног:

ОМ КЕЦАРА ГАНА ХУМ ХРИ СОХА

Мантра умывания (принятия душа):

ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЕ.

Когда вы принимаете душ, визуализируйте, как дакини льют на вас нектар и очищают вас. Утром, когда вы умываете лицо, чистите зубы, визуализируйте, что совершаете омовение тела божества и начитываете эту мантру. Когда накладываете косметику, тоже думайте, что украшаете тело божества, тогда в этом будет определенный смысл. Даже если это занимает у вас два часа, это очень хорошо для накопления заслуг.

Мы закончили рассматривать простирания, теперь второе звено – очищение. Здесь автор говорит о том, что для очищения очень важно пожалеть о той негативной карме, которую вы совершили в прошлом, эта ошибка подобна тому, как вы, например, по ошибке съедаете ядовитую еду. Когда вы по ошибке съедаете испорченную или ядовитую еду, вы будете очень сожалеть. Точно также вам нужно пожалеть о содеянной негативной карме. Здесь подчеркивается такой момент, что даже если вы развили сожаление о негативной карме, проводите очищение, но при этом у вас не присутствует четвертого фактора – решимости больше не повторять этой негативной кармы, тогда вы ее не можете очистить. Поэтому из четырех противоядий сожаление и решимость больше не повторять – это два самых важных фактора. Если вначале вы развиваете сильное сожаление, а в конце вы развиваете сильную решимость больше не повторять, то два промежуточных фактора помогают вам сделать очищение еще более сильным. Минимум, который вам необходим, для очищения какого-то уровня негативной кармы, это развить сожаление о созданной негативной карме и

решимость больше ее не повторять. Чтобы сделать очищение еще более эффективным, объясняются еще два противоядия между первым и четвертым.

Второе – это опора на объект, когда с сильным сожалением для того, чтобы еще более эффективно очищать негативную карму, вы всем сердцем полагаетесь на Ваджрасаттву или другое божество. Его вы визуализируете перед собой, всем сердцем полагаетесь и просите: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы». Для очищения, когда вы визуализируете божество, вы можете визуализировать его либо перед собой, либо у себя над головой.

Третье противоядие – это само противоядие. Всего существует шесть непосредственных противоядий. Я не помню все шесть, но постараюсь, насколько помню, перечислить их для вас. Начитывание мантры с визуализацией – это также одно из противоядий, порождение сильных любви и сострадания – это тоже противоядие, очень мощное противоядие. Когда с хорошим пониманием вы думаете о пустоте, это тоже является очень мощным противоядием. Строительство ступы – это тоже одно из непосредственных противоядий для очищения. Когда вы делаете ца-ца, статуи – все это тоже является непосредственными противоядиями для очищения. Шестое я не помню, но этих противоядий достаточно. Когда вы выполняете практику Ваджрасаттвы, то для вас самые мощные и эффективные противоядия – это визуализация божества, начитывание мантры, визуализация света и нектара, который вас очищает, развитие сильных любви и сострадания с пониманием теории пустоты. Далее виды очищения: есть нисходящее очищение, восходящее очищение, спонтанное очищение. Для третьего спонтанного очищения очень важно понимание теории пустоты. Затем вы развиваете решимость больше такого не повторять. Это является четырьмя противоядиями для очищения негативной кармы. Все эти четыре противоядия должны у вас присутствовать, когда вы выполняете практику Ваджрасаттвы.

Здесь автор говорит в отношении четвертого противоядия, что если в конце вы развиваете решимость больше не повторять совершения негативной кармы и делаете это несерьезно, то это подобно обману божества. Поэтому автор рекомендует, если что-то вы по-настоящему можете остановить, то дайте такое обещание, что больше не будете этого совершать, а если что-то вам пресечь полностью трудно, тогда пообещайте, что изо всех сил будете стараться не совершать таких действий. Тогда это не будет обманом божества. У вас есть склонность говорить: «С этого момента я больше вообще не совершу негативной кармы, это мое обещание», а потом через пять минут вы с кем-то ругаетесь. Это обман божества, таким образом, вместо накопления заслуг вы создадите негативную карму. С обещаниями вы должны быть очень осторожны.

Иногда у нас, людей, есть склонность обещать все подряд и не держать, как полагается, ни одного обещания, это очень дурная черта характера. Может быть, это то, что распространяется от политических лидеров. Политические лидеры заражают вас такой болезнью, они много чего обещают, но не выполняют, ни одного обещания. Поэтому, если кто-то просит вас дать обещание, а вы не можете этого пообещать, то вы можете сказать: «Я постараюсь изо всех сил сделать это, но полностью обещать не могу». Если меня кто-то о чем-то просит, я говорю, что не могу обещать, но я постараюсь это выполнить. Если я сказал, что постараюсь, то на девяносто процентов я это сделаю. Я не могу обещать на сто процентов, потому что я могу завтра умереть. Как я могу обещать? Но я постараюсь. Далее также скажите, если вы что-то действительно можете сделать: «Если я не умру, я точно сделаю это». Поэтому вам нужно быть очень осторожными с обещаниями. Если вы что-то пообещали, тогда вам нужно исполнить это.

В «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева говорит: «Даже если в уме вы подумали, что дадите такой-то объект такому-то человеку, даже если мысленно вы это решили, а позже вы думаете: «У меня всего одна такая вещь, я не могу ее отдать», – тогда это негативная карма. Поэтому, если вы решили отдать что-то, то обязательно надо отдать. Сначала вы решаете, потом у вас появляется жадность: «У меня только одна футболка, у меня только три футболки, потом я, наверное, не смогу купить такую футболку». Наш ум очень странный, когда вы решили что-то отдать, а потом, вновь смотрите на этот объект, то вам кажется, что он выглядит более красиво. Вы думаете с сожалением: «Какой же это красивый объект, зачем я обещал его отдать?» Особенно, женщины, много не размышляйте, если что-то у вас попросили, сразу отдавайте. Если вы скажете, что отдадите завтра, то всю ночь не сможете спать и будете думать о том, нужна вам эта вещь самой или не нужна. Поэтому, если вы дали обещание, то вам нужно держать свои обещания, иначе это будет негативной кармой.

Автор говорит о том, что очистительная практика должна выполняться каждый день. Когда в очистительной практике вы думаете об очищении полностью всей негативной кармы, то первое, одно из преимуществ заключается в том, что даже если вы не очистите ее полностью, тем не менее, она перестанет приумножаться. Например, в вашем теле есть много бактерий. Вы пьете лекарство, тем самым вы не убиваете все бактерии, но лекарство не даст им продолжать размножаться. Поэтому очень важно каждый день выполнять очистительные практики. Если вы создадите какую-то одну негативную карму и не очистите ее, то это очень опасно, потому что на следующий день она уже приумножится, поэтому в первую очередь нужно убедиться, что она не приумножается.

Автор говорит, что когда Атиша пришел в Тибет, он всегда был очень внимателен ко всем обетам. Когда он замечал, что нарушал какой-то обет, то у него с собой была маленькая ступа, он ставил эту ступу на землю, начинал делать обхождения вокруг этой ступы и далее заниматься очистительными практиками. Так он делал, когда нарушал, например, тантрическую самую, или обет бодхичитты, или вторичные монашеские обеты. Атиша был буддой, но он показывал нам, что когда замечал нарушение хотя бы одного вторичного обета, он сразу начинал заниматься очистительными практиками. Для нас это очень хороший пример и хороший совет, который говорит нам о том, что и нам нужно поступать точно так же. Высоко реализованный Атиша поступал таким образом, что стоило ему только нарушить какие-то обеты, самаи, он сразу же выполнял очищение, и при этом он говорил: «Это причина рождения в низших мирах, если я вскоре умру и не сделаю очищения, тогда будет вероятность того, что эта негативная карма проявится, и я перерожусь в низших мирах».

Это очень хороший совет для нас – он не оставлял даже одного шанса для рождения в низших мирах, поэтому, конечно, он достиг реализаций. Даже одному шансу он не оставлял места. А у вас – сколько таких шансов родиться в низших мирах! Это очень опасно, но вы этого не боитесь. У Атиши было одно нарушение, один шанс родиться в низших мирах – и он сразу это очищал, чтобы было ноль шансов рождения в низших мирах. Потому что рождение в низших мирах – это страшно. Вы очень хорошо заботитесь о теле. Когда в тело попадает одна бактерия, вы не заболеваете от этого немедленно, но это шанс заболеть. Вы сразу пьете лекарство, потому что знаете, что эта бактерия – это шанс заболеть, вы сразу этого так боитесь, покупаете лекарство, чтобы очистить это. Те, кто хорошо знает биологию, не оставляет даже одного шанса опасной болезни, вы не даете ему существовать, сводите шансы к нулю. Это хорошо, правильно. Но вы не делаете так по отношению к здоровью ума, не занимаетесь искренне. Эта история для меня очень полезна.

Это слова самого Атиши: «Если я нарушаю самую, нарушаю обеты, в этом случае, если я скоропалительно умру, то все это является причинами рождения в низших мирах, и если проявится эта негативная карма, то я получу перерождение в низших мирах, а я не хочу оставлять шансов для рождения в низших мирах».

Можно сказать, что у практиков Хинаяны нет слишком сильных оснований для того, чтобы не родиться в низших мирах. Есть только одна причина – это то, что они будут страдать. Но это не особо сильный аргумент. Для практика Махаяны есть очень сильное основание не родиться в низших мирах. Вам должно быть страшно родиться в низших мирах не только потому, что вы будете страдать, вы также не выполните все свои обещания. Как много красивых обещаний вы дали, что ради блага всех живых существ вы хотите стать буддой! Но если вы родитесь в низших мирах, то куда денутся все эти обещания? Кто будет заботиться обо всех живых существах? Я, обещавший заботиться обо всех живых существах, если я роюсь в низших мирах, это будет кошмар! Мать думает, что если бы у нее не было детей, то было бы не страшно заболеть с точки зрения ее самой, но она обещала смотреть за детьми, и если она заболеет, то это будет кошмар, потому что, как она сможет заботиться о детях? Поэтому мать не хочет болеть из-за заботы о детях. Такая специальная причина есть и у практиков Махаяны.

Поэтому ваше основание – не родиться в низших мирах, должно быть еще сильнее. Здесь вы боитесь не только за себя, но также боитесь, что не сможете исполнить свою ответственность за всех живых существ, а также, что вы даете обещание всем буддам и бодхисатвам, но нарушите его.

Автор далее говорит о том, что когда лама Цонкапа Дже Ринпоче выполнял ретрит, то быстро достиг реализаций, и Миларепа в ретритах также быстро достигал реализаций. Автор объясняет, почему. Потому что и лама Цонкапа и Миларепа делали очень большой упор на подготовительных практиках, на очищении негативной кармы, на накоплении заслуг, на семичленном подношении, поэтому стали буддами за одну жизнь. В наше время в России, в Европе многие люди медитируют на ясный свет, на шесть йог Наропы, выполняют тантрические ретриты, но никто не получает реализаций, нет ни одного примера. Так происходит, потому что они не делают упор на главные, фундаментальные практики. Они сразу перепрыгивают к высоким практикам. Но вместо достижения реализаций они становятся ненормальными, глаза становятся больше, эго становится больше, они называют себя налджорпа, йогином. Потому что они не делают упор на главное.

Посмотрите, например, на историю жизни ламы Цонкапы. Когда лама Цонкапа выполнял простирания в месте Йогачондзе, где он медитировал, у него не было специальной доски для простираний, он совершал простирания на камне и благодаря этим простираниям камень стал совершенно гладким, там даже до сих пор остались следы от рук ламы Цонкапы. В том месте, где он к камню прикасался лбом, остались следы крови. Лама Цонкапа являлся Манджушри в человеческом теле, и ему этого не нужно было делать. Он все это делал для того, чтобы показать нам, что легко нам реализаций не достичь, и что необходимо прилагать очень большие усилия. Лама Цонкапа совершал подношение мандалы на камне. Благодаря этому камень стал очень гладким, и из-за движений руки по камню на нем остались пятна крови, не очень красные, просто красноватые отметины на камне. Поэтому скажите себе: «Тебе не стоит ждать очень быстрого достижения состояния будды, какого-то легкого пути, тебе необходимо будет пройти через множество трудностей так же, как это делали великие мастера прошлого».

Третье звено – подношение, это либо непосредственные подношения, либо визуализируемые подношения. На алтаре очень хорошо расставлять чашечки с водой в качестве подношений. С точки зрения тантры вы расставляете АРГАМ, ПАДЬЯМ, ГЕНДЕ,

ПУШПЕ и так далее. Это непосредственные подношения. Также существуют и визуализируемые подношения, когда вы визуализируете очень много всевозможных красивых объектов и подносите их. В отношении подношений также объясняется четыре вида подношений, связанных с четырьмя посвящениями, более подробно эта тема рассматривается в комментарии к «Гуру-пудже», здесь автор особо детально это не рассматривает. Изучать вместе эти две книги очень хорошо. В одной что-то отсутствует, а во второй это объясняется детально, а что не описано подробно во второй, то описано детально в первой.

Четвертое звено – это сорадование. Заслуги от сорадования равняются заслугам того существа, которому вы сорадуетесь, здесь это говорится на основе цитаты из сутры. Не так, что это придумал один тибетский лама. Здесь приводится пример. Однажды Будда пребывал со своей свитой, с окружением, и один царь сделал подношение Будде. Когда царь делал подношение, у него было чуть-чуть высокомерия: «Я царь, я сделал очень обширное подношение, я царь, поэтому я должен сделать очень красивое подношение, чтобы все знали, что я сделал такое подношение». Это нехорошо, не надо так думать. Царь сделал подношение, но не с самой лучшей мотивацией. В это время один нищий искренне сорадовался царю, он думал: «Поскольку этот человек копил заслуги в прошлом, он родился царем, и то богатство, которое он имеет, он использует правильно – делает подношение Будде, его ученикам. Как же повезло этому человеку! Я искренне сорадуюсь ему!» В конце, когда Будда делал посвящение, то Будда не назвал имени царя, а назвал имя человека, который посорадовался царю: «Такой-то человек искренне сорадовался этому подношению, и он накопил очень большие заслуги, такие же заслуги, какие накопил и царь от этого подношения. С хорошей мотивацией они еще выше».

Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что если вы хотите без труда накопить большие заслуги, это вы делаете с помощью практики сорадования. Это очень важно! Если вы можете что-то делать, это очень хорошо, а если нет, то, как минимум, сорадайтесь тому хорошему, что делают другие люди. В нашем мире у людей есть такая неправильная склонность самим не делать и при этом критиковать, когда что-то делают другие люди, это нехорошо. Вместо сорадования испытывать зависть, говорить плохое – это очень неправильно. Никогда не пускайте в ум зависть. Никогда в уме не допускайте зависти, это болезненное состояние ума. В особенности, если кто-то накапливает заслуги, занимается духовной практикой, завидовать ему – это еще глупее.

Может быть, в области бизнеса, когда есть соперничество, немного завидовать – это ничего. Это другая сфера, потому что если компания-конкурент станет сильной, есть опасность, что ваша компания потеряется для потребителей. Поэтому есть смысл завидовать. Если другая компания станет сильной, есть шанс, что она будет вас полностью контролировать, поэтому в зависти есть смысл. В духовной области, если ваш друг разовьет бодхичитту, для вас в этом нет никакой опасности, наоборот, вам это выгодно. Будда говорил, что в духовной сфере нет выигравших и проигравших, там действуют совсем другие законы. Если вы участвуете в соревнованиях по бегу, и кто-то ломает ногу, то ваши шансы победить увеличиваются, вам это выгодно. Духовная сфера – это совсем другое, здесь нет выигравших и проигравших. Если один ваш друг разовьет бодхичитту, для вас это очень хорошая новость, благодаря нему, вы быстрее разовьете бодхичитту. Если среди вас кто-то один разовьет шаматху – это очень хорошо. Если один мой друг развил шаматху, это подобно тому, что у меня появился друг – миллионер, он сможет мне помочь. Если один ваш друг развил шаматху, а другой ваш друг напрямую постиг пустоту – как это хорошо! Вы можете задать им любой вопрос, и они ответят, это отличная новость! Нужно сорадоваться: «Как хорошо, среди нас, российских учеников, кто-то стал бодхисаттвой, кто-то стал арьей, это очень хорошая новость».

В духовной области очень важно сорадоваться и никогда не завидовать, это очень глупо, это примитивный образ мышления. На том пути, которому вы сейчас следуете, на духовном пути нет победителей и проигравших, все должны достичь реализаций. Здесь нет места детским играм – кто занял первое место, того все заметили, а занявших второе и третье место никто не знает. Здесь действуют совсем другие законы. Кто бы ни достиг реализаций – для вас это должно быть очень хорошей новостью. Все время сорадуйтесь и не только сорадуйтесь, а думайте: «Я ленивый человек, пусть все мои друзья достигнут реализаций, и благодаря их реализациям я тоже обрету благо». Сорадоваться друг другу очень-очень важно.

Я сам, когда медитировал в горах, никогда никому не завидовал, всегда сорадовался другим. В моем уме даже ни разу не возникло мысли, что если мой друг в соседней пещере просыпается в пять утра, значит, я на следующее утро встану в четыре утра, таких мыслей у меня вообще не было. Я всегда был ленив. Когда я открывал глаза, было восемь часов. Другие вставали в пять или в шесть часов и уже заканчивали первую сессию, а я еще не начинал первую сессию. Я умывался и видел, что все они активны, топят печи, а из моего дома дым не идет. Потом я думал, что мне делать? Выход был один, согласно учению ламы Цонкапы нужно было сорадоваться: «Как хорошо, вы, мои друзья, встали рано утром в пять часов, занялись практикой, я вам сорадуюсь. Немного более ленивые люди, вставшие в шесть утра, вы тоже встали раньше меня, и вам я тоже сорадуюсь». Я сорадовался всем. Потом, ночью, когда я считал, сколько накопил заслуг, я понял, что накопил больше заслуг, чем они. Это прибыль! Тибетцы говорят, что необязательно делать по бизнесу много дел, самое главное – прибыль. Заслуги тоже – не обязательно день и ночь читать молитвы, если вы накопили больше заслуг – это хорошо. Сорадоваться очень важно. Поэтому в качестве шуток я говорил своим друзьям: «Каждое утро я вам сорадуюсь, поэтому для вас очень важно делать правильно практику, потому что я обрету преимущество, а если вы неправильно делаете практику, то мое сорадование не принесет мне много прибыли. Поэтому я прошу, занимайтесь ради меня практикой очень чисто». Они смеялись в ответ и говорили: «Ты хитрый!» Я могу сказать, что я буддист – еврей. Я шучу, может быть, они не знают, кто такие евреи. Сейчас я понял, что я буддист – еврей, я сам ничего не делаю, но я сорадуюсь людям, а заслуги накапливаю такие же. Это очень разумно. Я очень уважаю евреев, они умные, это очень хорошо. Вам тоже нужно практиковать таким же образом, очень важно сорадоваться. Не надо ни капли завидовать, зависть – это болезненное состояние ума. Когда вы видите, что другие люди счастливы, например, потому что что-то купили, подумайте: «Это продлится недолго, они испытали столько трудностей, сейчас купили новую машину, радуются и пьют шампанское, пусть они всегда будут так счастливы, потому что это случается лишь раз. Сколько у них проблем, эта машина недолго будет их радовать, потом она быстро сломается, как можно завидовать? Как сейчас хорошо, пусть они всегда будут счастливы», – всегда так думайте.

Вы очень ясно можете увидеть, что зависть – это по-настоящему ненормальное состояние ума, очень болезненное. Здесь не обязательно говорить о буддистах, даже если вы спросите у атеистов, спросите у тех, кто не верит в прошлые жизни, в будущие жизни, в состояние будды и в философию, если вы зададите им вопрос: «Расстраиваться из-за счастья другого человека – это нормально или ненормально?» Даже атеист вам ответит, что конечно это ненормально, как можно быть несчастным из-за счастья других? Также спросите, например: «Нормально ли радоваться страданиям других?» Все люди ответят, что это ненормально. Все нормальные люди скажут, что это ненормально. Если вы слишком радуетесь страданиям других, то так вы станете террористом. Вы захотите, чтобы у кого-то были проблемы, а если проблемы не возникнут сами по себе, то вы решите сами причинить человеку проблемы. Потом вы устроите взрыв, будете рады убивать – это очень

ненормально, это сумасшествие. Террористы сумасшедшие. Если вы не хотите быть сумасшедшим, никогда не радуйтесь страданиям других. Если вам кто-то говорит, что у соседа сломалась машина, а вы радостно говорите: «Как хорошо! А когда она сломалась? Расскажи детали, он получил по заслугам, он был слишком высокомерен», – то вы тоже немного террорист. Вы должны сказать, что не хотите, чтобы было плохо даже вашим врагам. У всех есть проблемы, попросите не рассказывать вам такие вещи. Не спрашивайте друг друга про такое.

Пятое звено – просьба о повороте Колеса учения. Вы просите о совершении поворота Колеса учения не только ради достижения реализаций вами, но и ради того, чтобы реализаций достигли все живые существа. Как вам нужно просить? Вы в облике Ямантаки, из вашего тела исходит бесчисленное множество тел, и они отправляются в бесчисленные миры, туда, где Будда совершает двенадцать деяний – приходит к достижению состояния будды и еще не совершил поворота Колеса учения. Есть бесконечное количество вселенных, где Будда достиг просветления, но еще не дал учение. В некоторых вселенных Будда умирает, в некоторых вселенных Будда рождается. В некоторых вселенных Будда становится монахом. Будда постоянно продолжает осуществлять двенадцать деяний Будды.

Поэтому вы отправляетесь в бесчисленное количество миров, где Будда уже достиг состояния будды, но еще не совершил поворота Колеса учения и ваши тела обращаются с просьбой к Будде. С Колесом учения в руках они подходят к Будде, протягивают его и обращаются с просьбой: «Пожалуйста, совершите поворот Колеса учения на благо всех живых существ – чтобы люди достигли реализаций; чтобы те реализации, которые у них есть, не пришли в упадок; а те реализации, которые не приходят в упадок, чтобы далее развивались. Ради этой цели, пожалуйста, совершите поворот Колеса учения».

Такая просьба о совершении поворота Колеса учения помогает вам достичь реализаций. Тогда вы никогда не будете расставаться с Дхармой, и где бы вы ни были, вы всегда будете получать учение Дхармы. В этом заключается очень большое преимущество. В том месте «Гуру-пуджи», которое относится к просьбе о совершении поворота Колеса учения, вы визуализируете то, как множество ваших тел исходят в бесчисленные миры, подходят к Будде, с уважением простираясь, протягивают Колесо учения и просят о совершении поворота Колеса учения на благо всех живых существ.

Шестое – это просьба не уходить из жизни. Здесь вы также визуализируете, что во множестве миров, где Будда находится на пороге смерти, вы подходите к Будде и обращаетесь с просьбой не уходить из жизни, или вы обращаетесь с такой просьбой к Духовным Учителям, которые также собираются уйти из жизни. Вы говорите: «Живых существ, которым еще требуется ваша помощь, очень много, пожалуйста, не уходите». Когда вы просите о совершении поворота Колеса учения, то здесь также говорится о том, что вы обращаетесь с этой просьбой к Будде и также, в особенности, к своему Духовному Наставнику. Точно также вы обращаетесь с просьбой не уходить из жизни. Говорится, что это лучшая пуджа долгой жизни для Духовного Наставника, когда каждый день вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, не уходите из жизни, мы будем стараться становиться лучше. Пожалуйста, не думайте, что мы безнадежны, мы докажем вам, что не являемся безнадежными».

Иногда Учитель может подумать, что нет большой пользы, лучше отправиться в другую вселенную, там он сможет принести больше пользы. Иногда он может так думать, поэтому вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, не думайте так о нас, мы не безнадежны, мы будем доказывать, что не безнадежны, мы будем стараться стать лучше, пожалуйста, живите долго. Ваше учение, которое мы получаем, очень полезно, мы будем меняться». Тогда

Учитель будет долго жить. Самая лучшая пуджа долгой жизни Учителя – это не выполнение какого-то ритуала, танцев дакинй, в этом есть немного символики, когда пять дакинй танцуют и потом поют песню с просьбой о долгой жизни, это, наверное, чуть-чуть влияет, но не так сильно. Самая главная пуджа долгой жизни Учителя – когда вы каждый день произносите просьбу к Учителю не уходить из этого мира. Когда вы говорите: «Ваше учение нам очень полезно, мы будем меняться, не думайте, что мы безнадежны, мы можем доказать, что будем меняться, день за днем и год за годом будем становиться все лучше и лучше, среди ваших учеников будет гармония, не будет ни одной дисгармонии, мы вам это докажем, пожалуйста, живите долго», – тогда на сто процентов Учитель будет жить долго.

Это самая лучшая молитва о долгой жизни, мне не нравится проведение каких-то особых ритуалов, церемоний с какими-то просьбами, такая молитва самая лучшая. Я чуть-чуть другого типа, я не слишком люблю ритуалы. В один день Его Святейшество Далай-лама тоже сказал, что не слишком сильно любит ритуалы. Это правда, если вы по-настоящему хорошо понимаете механизм, то, что касается ритуала, он также имеет определенную роль, но ритуал не так важен. Это не самое главное, но говорить, что вообще не нужно ритуалов – это тоже ошибка. Ритуалы тоже нужны, есть традиции. Благодаря этому сохраняется учение. То только ритуалы – это неправильно. Не говорите, что геше Тинлей сказал, что ритуалы не нужны, ритуалы нужны. Ритуалы – как соль, если еда немного посолена, то это полезно, если соли нет вообще – это нехорошо, но если соли слишком много, то еда невкусная. Надо думать, что ритуалы – как соль.

В отношении молитвы о долгой жизни вы должны понимать, что в этот момент вы визуализируете, как из вас исходят бесчисленные эманации. Они отправляются в бесчисленные миры, где Будда находится на пороге смерти, и обращаются к Будде, или таким же образом обращаются к Духовному Наставнику, протягивая трон с просьбой жить долго, не уходить из жизни. Далее этот трон растворяется в троне вашего Духовного Наставника и троне Будды. Ничего не говоря, они принимают вашу просьбу.

Седьмое звено – посвящение заслуг. Очень важно в конце посвящать те заслуги, которые вы накопили. Есть общее посвящение и специфические конкретные посвящения. Общее посвящение – это когда все накопленные заслуги вы посвящаете достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Специфические посвящения – вы думаете, что ради принесения блага всем живым существам, да смогу я достичь состояния будды, и для этого мне нужна преданность Гуру. В первую очередь корень всех реализаций – это преданность Учителю, и поэтому я также посвящаю все свои заслуги, во-первых, развитию реализации преданности Учителю. Поскольку важным является также и здоровье моего тела, то заслуги я посвящаю и здоровому телу. Потому что драгоценная человеческая жизнь – это очень-очень большая редкость, и если вы будете болеть, то не сможете достичь всех этих реализаций, поэтому здесь вы посвящаете все свои заслуги обретению здорового тела, поддержанию его. Что касается удобств, что касается вашей практики, например, вы не должны испытывать особого недостатка в еде и во всем остальном, этому вы тоже посвящаете заслуги от своей практики. Это называется специфическими посвящениями, связанными с достижением состояния будды. Вы также посвящаете заслуги своей долгой жизни, для вас это очень важно, потому что очень актуально сейчас.

Все эти моменты очень важны, но учитывая ситуацию, некоторые вещи становятся важнее, чем другие. Тувё Чёпен Ринпоче говорил о том, что в некоторых ситуациях коровий навоз может быть ценнее других драгоценных объектов. Когда он находился в монастыре, у него было много вещей, он был окружен всевозможными объектами, вещами, и он не знал, что

коровий навоз очень ценен. Потом он ушел в горы медитировать. У него ничего не было. Он захотел приготовить еду, но не было никакого топлива, он искал сухой навоз и не нашел. Иногда даже навоз важнее, чем много драгоценностей. Это то, что говорят экономисты – что все зависит от ситуации.

В настоящий момент ваша критическая ситуация состоит в том, что для вас очень важным является здоровье вашего тела. Для успешной практики Дхармы вам также необходимо хорошее здоровье, поэтому не игнорируйте этот момент, посвящайте заслуги также и своему хорошему здоровью. Слушайте советов врачей, питайтесь правильно, когда вы заболите, будет уже поздно. В нашем монастыре многие геше делали сильный упор на изучении философии и не заботились о здоровье тела. Они рано умирали, у них заканчивалось здоровье. Недавно на конференции Его Святейшество Далай-лама сказал, что учитель Кунделинга Ринпоче геше Цультрим очень хорошо знал философию, но из-за того, что у него было ожирение, он получил много болезней. Он принимал пищу, потом спал, потом учился, учился. Он не заботился о здоровье, не следил за питанием, потом умер. Очень жаль.

Очень важно заботиться о здоровье. Нам не нужно принимать слишком много лекарств. Еще до развития болезни, нам нужно знать – какую пищу можно есть, а какую есть не следует. Это тоже как следование закону кармы. Это закон кармы вашего тела. Закон кармы недалеко, даже ваше тело, то, как вы питаетесь, если хорошей пищей, то будет хороший эффект, если плохой пищей, то плохой эффект. Это закон кармы, его никто не создавал, это естественный закон. Если человек хорошо следит за телом, то он сможет хорошо следить за законом кармы относительно ума. Для того чтобы соблюдать закон кармы на уровне вашего тела, механизм причинно-следственной взаимосвязи, вам необходимо придерживаться правильной диеты, не есть нездоровой пищи, которая вредна для вас. Это тоже практика. Вначале закон кармы на уровне тела, потом – закон кармы на уровне ума, ради здоровья ума. Для человека, который не может соблюдать закон кармы на уровне тела, невозможно соблюдать закон кармы на уровне ума, для здоровья ума. Будьте реалистами.