

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Тогда учение, которое вы получите, будет махаянским учением, оно будет полезно для укрощения ума. Не только во время получения учения, но и в повседневной жизни очень важно следить за своим умом, контролировать себя, иначе очень легко прийти к упадку, к деградации. В настоящий момент ваша ситуация такова, что вы подобны камню, и с моей помощью мы пытаемся закатить вас на вершину горы, но здесь есть опасность, что если вы проявите небольшую неосторожность, то очень легко можете скатиться вниз. Стоит чуть-чуть отпустить, как вы упадете обратно. Развивать свой ум очень трудно, а вновь стать такими же, как раньше, очень легко.

Поэтому самодисциплина очень важна. Вам нужно быть немного строже с самим собой. Я не говорю, что надо быть слишком строгим с самим собой, это тоже неправильно. Но не будьте слишком расслабленными, очень важен срединный путь. Слишком мягким с собой тоже не надо быть. Большинство из вас слишком мягкие сами с собой. Есть те, кто слишком строг к себе, но это значит, что у них немного ненормальная голова. Вы станете ненормальными, если будете слишком строгими. В сансаре все ненормальные, но вы станете еще более ненормальными, если будете слишком строгими. Но если у вас есть настоящий энтузиазм, то это уже другое дело. У большинства из вас ум более-менее нормальный – вы расслаблены.

Срединный путь очень сложен. В России вы говорите о золотой середине, и это по настоящему, правда. В любой ситуации вам нужно придерживаться срединного пути, это очень важно. Вначале не будьте слишком духовными, это тоже неправильно, вам нужно быть реалистичными, карьера также очень важна. В двадцать первом веке в вашей семье и вообще в жизни ваше отношение должно быть таким, что первое – это материальное развитие, далее вам необходимо иметь здоровое тело, и третье – иметь здоровый ум. Это то, чему вам нужно учить ваших детей.

В вашей семье нужно дать хорошее образование детям, нужна карьера. Нужно научить детей заботиться о здоровье тела, объяснить, что не нужно иметь вредных привычек. А потом объяснить, что этого также недостаточно, еще необходимо здоровье ума. Все нужно делать шаг за шагом: хорошо учиться в школе, выстраивать карьеру. С самой юности говорить детям о философии и медитации опасно, это не подходит. Дети могут с юности медитировать, а потом начнут плохо учиться в школе, у них не будет ни мирской карьеры и в практике медитации тоже не будет успеха, это опасно, я видел это своими глазами. Буддизм и философия – это очень хорошо, но это не подходит всем. Нужно давать детям такие советы, что вначале необходимо мирское образование, и вместе с этим нужно развивать здоровье ума. Если в двадцать первом веке подход к буддизму будет таким, тогда буддизм будет очень полезен для общества. Это не моя идея, это идея Его Святейшества Далай-ламы, и я стараюсь иметь такой же подход для того чтобы помогать людям.

Теперь учение. Наше учение – это обнаженный комментарий к Ламриму «Быстрый путь». Мы подошли к разделу непосредственно самой практики, этот раздел объясняется в двух частях. Первая – как правильно верить себя Духовному Наставнику. Вторая – после вверения себя Духовному Наставнику, как выполнять последующую практику. В теме вверения себя Духовному Наставнику есть две главы – это как ментально верить себя Духовному Наставнику и как верить себя Духовному Наставнику на уровне тела. Тема о том, как ментально верить себя Духовному Наставнику объясняется в четырех частях: преимущества вверения себя Духовному Наставнику; ущерб от не вверения себя Духовному Наставнику и от нарушения преданности Гуру; развитие веры в Духовного Наставника; развитие уважения к Духовному Наставнику. Мы закончили рассматривать главы

касательно преимуществ и недостатков, также мы рассмотрели главу о том, как посредством обдумывания качеств Духовного Наставника развивать веру в него.

Мы подошли к четвертой части – с памятованием о доброте Духовного Наставника вы развиваете уважение. В обнаженном комментарии не упоминается пунктов для развития этих состояний ума, а просто даются общие объяснения, более подробно эта тема рассматривается в сущностных наставлениях.

Развитие уважения к Духовному Наставнику (сущностные наставления). Первое – Духовный Наставник добрее ко мне, чем все Будды. Второе – он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни. Третье – его доброта в передаче Дхармы. Четвертое – его доброта в том, что в самом начале он указывает мне путь, в середине помогает достичь реализаций и в конце помогает достичь состояния будды. Пятое – его доброта в заботе обо мне, он мне ближе отца и матери. Это пять очень мощных положений.

Здесь Панчен-лама подчеркивает, что мы находимся в очень критической ситуации, но благодаря доброте Духовного Наставника мы можем не только освободиться от сансары, но также достичь состояния будды, это исключительно благодаря доброте Духовного Наставника. Приводится такая аналогия. Например, если мы съедаем какой-то ядовитый плод, из-за этого яда мы заболеваем и оказываемся в очень критической ситуации, почти теряем свою драгоценную человеческую жизнь. В этот момент, если доктор даст нам какое-либо лекарство, то весь яд мы сможем вывести из тела. Также он даст нам особые витамины, которые укрепят наше тело. Подумайте о том, как вы будете относиться к этому доктору после того, как вы выздоровеете? Вы будете думать о доброте этого доктора, о том, что он крайне добр по отношению к вам, а Духовный Наставник еще добрее, чем такой доктор.

Такова же наша ситуация в сансаре – мы создаем больше негативной кармы, чем позитивной, и эта негативная карма может вот-вот проявиться. Мы находимся в критической ситуации – можем потерять эту драгоценную человеческую жизнь и переродиться в низших мирах. Если вы попадете в низшие миры, то проведете там множество калып, и вновь родиться человеком будет уже очень трудно. В такой критической ситуации Духовный Наставник дает вам учение о том, как, во-первых, развить прибежище. Если с помощью практики прибежища вы выполняете очистительные практики, то это подобно выведению яда из вашего тела, и большое количество отпечатков негативной кармы, которые могли бы привести вас к низшим мирам, также очищается. Те заслуги, которые вы накопили и которые накапливаете с помощью Духовного Наставника, вы посвящаете достижению состояния будды на благо всех существ. Также объясняется то, каким образом накопить большие заслуги за короткое время, и это подобно витаминам, в силу которых ваше тело становится все сильнее и сильнее, и так на долгое время мы становимся независимыми, то есть мы становимся сильнее. Автор говорит, что в этом доброта Духовного Наставника.

Теперь я прокомментирую вам сущностные наставления. В тексте по Ламриму «Быстрый путь» не дается перечня пунктов, здесь просто дается общее объяснение. Я думаю, что для вашей медитации сущностные наставления могут быть более полезными. Для того чтобы развивать уважение посредством памятования о доброте Духовного Наставника, перед собой визуализируйте Поле заслуг. Таким образом, в рамках одной сессии появляется множество мелких подсессий. Например, вначале, перед тем как размышлять о преимуществах вверения себя Духовному Наставнику, вы визуализируете Поле заслуг, обращаетесь с молитвенной просьбой, визуализируете очищение, благословение. Затем после того как закончили эту тему, и переходите к размышлению о недостатках, вы также

перед собой визуализируете Поле заслуг, вновь обращаетесь к Духовному Наставнику, снова визуализируете очищение, благословение.

Итак, в начале сессии вы визуализируете Поле заслуг, и в первую очередь вам нужно подумать о причине – почему Духовного Наставника следует видеть как Будду? Далее второе – вы размышляете о том, можно ли увидеть Духовного Наставника как Будду или нет? Третье – вы уже переходите к самой практике, состоящей из четырех частей. И вот эти первые два момента очень важны. Причина, как говорит лама Цонкапа, состоит в том, что мы хотим преимуществ и не хотим недостатков. Среди Духовных Учителей кто-то может быть Буддой, а кто-то может не быть Буддой, это реалистично. Но мы не можем оценить, кто действительно является Буддой, а кто не является Буддой. В целом Духовный Наставник является Буддой, поэтому если мы всех Духовных Наставников будем видеть Буддами, то для нас в этом будут заключаться только преимущества.

Лама Цонкапа говорит, что даже если ваш Духовный Наставник – Будда, а вы не видите его как Будду, то вы не получите благословения Будды. А если ваш Духовный Наставник не является Буддой, но вы по-настоящему видите его как Будду, то в этом случае вы получите точно такое же благословение, как если бы он действительно был Буддой. Является ваш Духовный Наставник Буддой или нет – для вас нет разницы, все зависит от вашего отношения. Если вы смотрите на Духовного Наставника как на Будду в то время, когда он дает учение, поскольку в его теле присутствуют все божества, то вы получите огромное благословение. Далее, если вы переходите к последующим темам и доказываете, что ваш Духовный Наставник является Буддой, то на такой основе развить убежденность вам будет намного легче. Тогда вам не потребуется какого-то стопроцентного доказательства того, что ваши Духовные Учителя являются Буддами, вы подумаете, что общего объяснения вам достаточно, и теперь вы будете видеть их Буддами.

Вы не принимаете лекарство сразу, вы сначала проверяете его – если это лекарство продавали на улице, вы скажете, что не будете его принимать, а если вы знаете, что лекарство из государственной аптеки, то вам не нужны будут дальнейшие объяснения. Вы знаете, что это лекарство исследовали ученые, и поскольку у вас нет времени исследовать лекарство, вы просто принимаете его. Преданность Учителю такова, что вам не нужно что-то доказывать другим людям, главное – доказать себе. Если вы видите, что вам это выгодно, то уже не надо много слов, вам нужно продвигаться далее. Если вы скажете, что не будете практиковать, пока не докажете себе на сто процентов, что это верно, то это похоже на то, что вы заболели и пока не убедитесь на сто процентов в эффективности лекарства, в механизме его действия, вы не будете его принимать. Даже врач не сможет вам все досконально объяснить, все химические реакции, врач знает, что это помогает, но детальный механизм вам может объяснить только химик. Поэтому очень важен срединный путь.

Первое положение – Духовный Наставник добрее ко мне, чем все Будды. Это действительно правда, вам нужно думать таким образом, что многие миллионы Будд уже приходили и ушли из этого мира. Миллионы Будд в прошлом приходили, и уже ушли из жизни. Из-за того, что у меня очень мало отпечатков позитивной кармы и много негативной кармы я не мог с ними встретиться, хотя они хотели принести мне благо, но они не могли мне помочь. В настоящий момент, кто указывает мне путь к освобождению? Это мой Духовный Наставник. Моя ситуация такая же, как у человека, который находится на пороге смерти, и врач ему помогает, укрепляет его тело, дает витамины, вытаскивает его из этой тяжелой ситуации. Духовный Наставник точно так же помогает мне. Можно говорить, что существует много тысяч разных докторов, есть гораздо большие профессионалы, чем этот доктор, но для этого пациента именно его доктор является самым добрым. Таким же образом вам нужно видеть своего Духовного Наставника, что он добрее всех Будд, – это

первое положение. Вы думаете: «Для меня мой Духовный Наставник добрее, чем все Будды».

Второе – он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни. Думайте таким образом, что Будда Шакьямуни также очень добр, благодаря Будде Шакьямуни учение Дхармы сейчас существует в нашем мире. Но без моего Духовного Наставника, без встречи с моим Духовным Наставником я бы оставался таким же, как и другие люди. Хотя существует Дхарма, но я не знал бы смысла и ценности этого учения. Поэтому для меня мой Духовный Наставник даже добрее, чем Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни приходил в наш мир и ушел, но у меня не было шанса с ним встретиться. В моей критической ситуации Духовный Наставник указывает мне путь, поэтому для меня он добрее, чем Будда Шакьямуни.

Когда Наропа спросил у Марпы, перед кем он сделает первое простирание, то с точки зрения качеств божество является эманацией Духовного Наставника, без Духовного Наставника божества не существует. Поэтому это ошибка – делать первое простирание перед божеством, а не перед Духовным Наставником. С точки зрения доброты Духовный Наставник добрее, чем божества, поэтому также совершить первое простирание перед божеством, а не перед Духовным Наставником – это ошибка. Здесь Панчен-лама вновь вспоминает момент, что Духовный Наставник является естественно рожденным Буддой, а божество индивидуально, и поскольку Духовный Наставник дает наставления, то он превосходит божеств. Поскольку Духовный Наставник дарует наставления, то с точки зрения доброты он тоже выше. Есть две стороны – не только с точки зрения качеств (в Духовном Учителе присутствуют все божества), но и с точки зрения доброты. Если у вас нет кармической связи, то вы не услышите учение от божества. Учитель постоянно дает вам учение, поэтому он выше, чем божества. Для вас он добрее, чем божества. Здесь Панчен-лама вновь вспоминает об этом, это очень важный момент с двух точек зрения, с двух сторон.

Третье – его доброта в передаче Дхармы. Речь идет не о каком-то одном наставлении. Тот Духовный Наставник, который дает вам полное целостное учение, полную систему учения, является очень добрым, и это коренной Духовный Наставник. Тот, кто дает вам полные наставления, передает обеты, дает посвящение – это тот, кто называется трижды добрым Духовным Наставником.

Четвертое – его доброта в том, что в самом начале он указывает мне путь, в середине помогает достичь реализаций и в конце помогает достичь состояния будды. Духовный Наставник добр к нам не таким образом, что он просто дает нам наставления – и всё, он принимает на себя полную ответственность за наше достижение реализаций, начиная от преданности Гуру, и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Тот Духовный Наставник, который принимает на себя полную ответственность за своих учеников и говорит, что будет помогать им до тех пор, пока они не достигнут реализации союза ясного света и иллюзорного тела, где бы они ни перерождались, он будет перерождаться вместе с ними, и помогать им достичь этих реализаций. Он принимает на себя ответственность за нас вплоть до нашего достижения состояния будды. Вначале он дарует учение, в середине помогает достичь реализаций, помогает в том, чтобы реализации росли все больше и больше и, в конце концов, он приводит нас к состоянию будды, поэтому он невероятно добр. Думайте таким образом, и тогда вы не сможете сдержать слез. Вы скажете: «Вы были ко мне очень добры, пожалуйста, будьте ко мне так же добры жизнь за жизнью. С вашей стороны, я знаю, что Вы всегда будете готовы меня защищать. Да смогу я со своей стороны не утратить веру в Вас, иначе, если это произойдет, Вы не сможете мне помочь. Если я потеряю к Вам уважение, потеряю веру в Вас, то даже если Вы будете хотеть мне помочь, Вы не сможете мне помочь. Поэтому я никогда не потеряю веру в Духовного Наставника, я никогда не

позволю уменьшиться моему уважению. Пусть мое уважение к Духовному Наставнику растет день ото дня и заполнит все пространство!»

Пятое – его доброта в заботе обо мне, он мне ближе отца и матери. Отец и мать – это родители в этой жизни, это связь вашего тела. Затем, когда вы умираете, у вас появляются другие отец и мать. Мой Духовный Наставник является отцом и матерью не с точки зрения тела, а с точки зрения ментальной связи. Поэтому думайте так: «Для меня с точки зрения моего ментального состояния вплоть до моего достижения состояния будды Вы являетесь моим отцом и матерью. Мои высокие реализации рождаются из Вашего учения, поэтому Вы мне как отец и мать. В будущем я достигну состояния будды на основе того учения, которое я получил от Вас, я получу рождение как будда от Вашей речи, и поэтому Вы – мой отец и мать».

В «Мадхьямакаватаре» говорится о том, что слушатели и практикующие рождаются от Будды. Почему они рождаются от Будды? Потому что, слушая учение Будды, они достигают этих реализаций, поэтому говорится, что они рождаются от Будды. Мы также получаем учение, и благодаря этому развиваются наши благие качества, и в будущем на их основе мы достигнем реализаций, на основе слушания учения нашего Учителя, поэтому он нам – как отец и мать.

С другой точки зрения, с точки зрения вашей ментальной связи вам нужно видеть Духовного Наставника как вашего духовного отца, духовную мать. Духовный Наставник с точки зрения дарования вам учения по методу, по развитию любви и сострадания как ваш духовный отец. Поскольку Духовный Наставник также дарует вам учение по развитию мудрости, по обретению мудрости познающей пустоту, то с этой точки зрения для вас Духовный Наставник – как ваша духовная мать. Поэтому вам нужно думать, что ваш Духовный Наставник для вас как духовные отец и мать. Подумайте так: «Все хорошее, что у меня есть в этой жизни, у меня есть благодаря Вашей доброте». Подумайте о доброте вашего Духовного Наставника и развейте очень сильное уважение, подумайте: «Я не смогу отблагодарить Вас даже за маленькую часть вашей доброты».

Далее перед Полем заслуг вы пребываете с сильным чувством уважения, остаетесь с этим чувством. Затем, когда немного чувство уважения уменьшается, в этот момент визуализируйте перед собой Поле заслуг, в особенности вашего коренного Духовного Наставника, от них исходит белый свет и нектар, очищает вас и всех живых существ от препятствий к развитию уважения Духовному Наставнику. Далее нисходит желтый свет и нектар, которые благословляют вас на развитие уважения.

Мы закончили медитацию на развитие преданности Гуру, закончили рассматривать четыре важных положения в отношении того, как развить опору на Духовного Наставника, верить себя Духовному Наставнику. Здесь два главных раздела: первый – как верить себя Духовному Наставнику ментально, эту часть мы уже закончили, в ней есть четыре главы. Второй раздел – как физически верить себя Духовному Наставнику.

Итак, следующее – как полагаться на своего Духовного Наставника действиями. Во время сессии стройте такой план, что физически я буду верить себя Духовному Наставнику таким-то и таким-то образом. Когда вы читаете молитву, вы обычно думаете: «Сегодня я пойду туда-то, заберу у такого-то человека определенную вещь, поеду в банк», то есть вы создаете план на день. Точно также вы строите план, как верить себя физически вашему Духовному Наставнику. Для этого вы визуализируете вашего Духовного Наставника. Существует три способа физического вверения себя Духовному Наставнику.

Первое – вы совершаете либо ментальные, визуализируемые подношения, либо непосредственные материальные подношения Духовному Наставнику. Для этого вы визуализируете Духовного Наставника, также визуализируете красивую ванну или бассейн. Вы приглашаете вашего Учителя туда, совершаете омовение. Вы моете все тело, ноги тоже моете, делаете это мысленно. Затем вы подносите очень хорошую еду, очень хорошую одежду, мысленно визуализируете все это, так вы вверяетесь.

Второе – здесь вы сами служите Духовному Наставнику. Вам нужно развить девять состояний ума или девять установок. Первая установка – как у мудрого ребенка. Мудрый ребенок делает все, что говорят ему родители. Точно также мудрый ученик поступает в точности с советами Духовного Наставника. Далее – установка подобная слуге, вы думаете: «Я являюсь слугой Духовного Наставника». Далее – подобно лодке вы принимаете на себя ответственность, что все трудности принимаете на себя. Например, если возникают какие-то проблемы, то ученики сами каким-то образом решают эти проблемы, даже не информируя Духовного Наставника. В моем случае, я никогда не говорил ни о каких проблемах Его Святейшеству Далай-ламе, всегда старался сам решать проблемы. Когда Его Святейшество спрашивал о том, как идут дела, я говорил, что дела у нас идут неплохо, мы стараемся сделать так, чтобы ситуация стала лучше. Потому что говорить, что все отлично и проблем нет – это тоже неправильно. Не очень плохо, пока нормально – это золотая середина. Если все в порядке, то не говорите, что все хорошо, говорите «средне хорошо», а если очень плохо, то говорите, что «средне плохо». Вы не говорите, что что-то очень хорошо или очень плохо, если для вас что-то средне плохо, то для других это является кошмаром. Все девять установок перечисляются в «Большом Ламриме», сейчас нет времени их повторять. Если у вас есть время, то сами посмотрите, загляните в «Большой Ламрим».

Третье – поступайте в точном соответствии с тем, что говорит Духовный Наставник, это лучшее служение Духовному Наставнику. В особенности во время ретрита прикладывайте усилия, делайте себя более хорошим человеком, если у вас дурной характер, то уменьшайте дурные черты характера и это лучшее служение Духовному Наставнику. Делайте себя добрым, более мягким, если раньше вы быстро злились, то думайте так: «Злиться нельзя, потому что это не только негативная карма, но и обидит моего Учителя. Ради блага моего Духовного Учителя, чтобы он был счастлив, я буду стараться вообще не злиться. Люди, на которых я злюсь, тоже очень дороги моему Духовному Наставнику, он заботится об этих людях больше, чем о себе, поэтому я не буду ни на кого злиться». Для вас это становится практикой закона кармы, объединенной с преданностью Учителю. Тогда эта практика становится более мощной, чем в том случае, если вы этого не делаете только из-за боязни негативной кармы. Чтобы это стало практикой Махаяны, вы не злитесь из сострадания.

Если из-за закона кармы вы говорите, что не надо делать что-то плохое, то это не имеет большой силы. Это хорошо, это останавливает вас от создания негативной кармы, но так вы не накопите больших заслуг. Если вы из-за преданности Учителю решаете, что не будете никому вредить, то этим вы не только не создадите негативную карму, но и накопите большие заслуги. Далее из сострадания вы думаете: «Я не хочу страдать, и они точно так же не хотят страдать, они испытывают очень много страданий, и вместо того, чтобы помочь им избавиться от страданий, как же я могу усиливать их страдания?» Вы не причиняете вреда из сострадания, и это становится махаянским не причинением вреда.

Прислуживать Духовному Наставнику, когда он болеет, это очень большие заслуги. Панчен Ринпоче здесь далее упоминает историю о Сакья Пандите. У Сакья Пандиты Духовным Наставником был его дядя. Он видел его как дядю и поэтому не достиг особых реализаций. Однажды его дядя Джецун Гьялпа Гьялцен заболел, и Сакья Пандита рассказывал, что в это время он прислуживал ему не как своему дяде, а как Духовному

Наставнику, убирал за ним и так далее. Он сказал, что далее, с этого момента день за днем его реализации стали возрастать. Если у вас есть шанс физически послужить своему Духовному Наставнику, то это очень хороший шанс.

Обращаясь к Полю заслуг, вы говорите: «Да смогу я правильно служить своему Духовному Наставнику». Вы думаете: «Если моему Духовному Наставнику будет грозить какая-то опасность, пусть я смогу принять ее на свое тело и защитить Духовного Наставника». Таким образом, вы далее визуализируете свет и нектар, которые вас очищают, и вы получаете благословение. После этого вы вверяете себя Духовному Наставнику не только ментально, это помогает вам вверить себя физически. После этого вы думаете: «Я подношу свои тело, речь и ум своему Духовному Наставнику, с этого момента мои тело, речь и ум мне больше не принадлежат, а принадлежат моему Духовному Наставнику. Пожалуйста, используйте их для принесения блага живым существам. У моего Духовного Наставника есть только одна цель – приносить благо живым существам. Его собственное благополучие уже полностью осуществлено, и ему осталось заботиться полностью только об одном благополучии – о благополучии всех живых существ, приносить благо всем живым существам. Поэтому я подношу свои тело, речь и ум Вам, пожалуйста, используйте мои тело, речь и ум на благо всех живых существ».

Я провожу визуализации таким образом, думаю таким образом, поэтому и вам тоже рекомендую поступать так же. Далее, белый свет и нектар вас очищает, желтый свет и нектар благословляет.

Третий подзаголовок – что делать в конце сессии. Мы рассматривали подготовку к сессии, саму сессию и завершение сессии. Сама сессия рассматривается в двух частях – это то, как вверить себя Духовному Наставнику ментально и то, как вверить себя Духовному Наставнику физически. То, как вверить себя Духовному Наставнику ментально, рассматривается более подробно. Это обдумывание качеств и развитие веры, далее обдумывание доброты и развитие уважения. То, каким образом, обдумывая качества, развивать веру, также рассматривается более подробно.

В конце третья глава – это завершение. Визуализируйте Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга в облике Будды Шакьямуни, или в облике ламы Цонкапы над своей головой, – в зависимости от того, в соответствии с какой традицией вы визуализировали Поле заслуг. Если вы делали эту визуализацию согласно традиции «Ламы Чопы», тогда над своей головой визуализируйте Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга в облике ламы Цонкапы. С сильной молитвой обратитесь к Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу: «Пожалуйста, благословите меня на достижение всех реализаций, начиная от преданности Учителю, и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. В особенности, пожалуйста, благословите меня на развитие преданности Гуру, чтобы я развил такую же реализацию преданности Учителю, какая есть у Вас».

После того, как вы обратились с такой просьбой, горячей молитвой, визуализируйте, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец вашей руки и через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в ваше сердце. Когда он оказывается в вашем сердце, поскольку он растворяется в вашем сердце, далее также и вы из сферы пустоты являетесь как Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Вы – как Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, в вашем сердце слог ХУМ, из него свет исходит во все десять направлений, охватывает все шесть миров и касается всех их. Вначале свет исходит в миры ада, далее в миры голодных духов, животных и так далее, и когда достигает существ соответствующего мира, то у них очищаются все отпечатки негативной кармы, все омрачающие загрязнения, все препятствия к всеведению,

они достигают состояния будды и становятся Ламой Лобсангом Тувангом Дордже Чангом. Визуализируйте очищение всех живых существ. Как я говорил вам, в «Гуру-пудже» это называется йогой очищения шести миров. Здесь как раз излагаются те же самые наставления.

Обнаженный комментарий к «Ламриму» также объединяет сутру и тантру, в этом смысле он не похож на другие «Ламримы», здесь объясняются не только аналитические медитации, но также используются визуализации, йога божества, и поэтому все это вместе становится союзом сутры и тантры.

Далее визуализируйте, что у вас и у всех живых существ в сердце располагаются два слога – белый слог ОМ и желтый слог ХУМ. Они располагаются в центре, вокруг них располагается мантра Будды Шакьямуни ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА. Думайте, что это также мантра Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Вы читаете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА и визуализируете, как ваше тело заполняет свет и нектар, и все живые существа также начитывают мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА. Не остается даже такого слова как «нечистое», все шесть миров превращаются в чистую землю. Все живые существа достигают состояния будды. Вы развиваете безмерную радость, что все живые существа достигли состояния будды. Вы думаете: «Теперь я осуществил все свои желания». С безмерной радостью вы читаете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА. Тогда ваша сессия станет совершенно другой.

Раньше вы делали аналитическую медитацию на преданность Гуру более детским образом, но это была хорошая подготовка. Вот это является подлинной медитацией на развитие преданности Гуру, связанной с йогой божества.

После того, как вы читаете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА с безмерной радостью, вы продолжаете это делать две или три минуты, на ваше усмотрение, а затем делаете посвящение заслуг. Думайте так, что существа мудрости Поля заслуг отправляются в свои природные обитатели, а существа самаи (визуализируемые) превращаются в свет и растворяются в вас. Это растворение Поля заслуг, и это также очень важно. Здесь об этом не упоминается, но это важный момент. Если кто-то дает комментарий на «Ламрим», то ему необходимо прочитать все комментарии на «Ламрим», и потом он может сказать, что в таком-то тексте то-то и то-то отсутствует. Если Учитель, который дает комментарий на «Ламрим», прочитал только один «Ламрим», то он упустит много важных моментов. Если здесь что-то отсутствует, то комментарий становится неполным.

Существа мудрости отправляются обратно в свои природные обитатели, а те существа, которых вы визуализировали (они называются «тамдзипа» – «существа самаи»), превращаются в свет и растворяются в вас. Поле заслуг, которое вы визуализируете перед собой, называется «существами самаи», а существ мудрости вы призываете из их природных обитателей, и когда они растворяются в существах самаи, это становится полным Полем заслуг. Далее вы делаете посвящение заслуг, посвятите их достижению состояния будды всеми живыми существами, и также посвятите их тому, чтобы вы жизнь за жизнью никогда не расставались с Духовным Наставником, также посвятите их долгой жизни Духовного Наставника. Это все относится к посвящению заслуг.

Далее здесь объясняется, что необходимо делать после сессии с точки зрения преданности Учителю. Здесь мы рассматриваем то, чем следует заниматься во время сессии и что делать в перерывах между сессиями, сессию мы уже рассмотрели и теперь переходим к перерывам между сессиями.



Итак, что вам делать в перерывах между сессиями. Автор говорит, что в перерывах между сессиями очень важно читать истории из жизни великих мастеров прошлых времен: Все Время Плачущего Бодхисаттвы, Тилопы, Наропы, истории о том, как Марпа полагался на Наропу, как Миларепа вверял себя Марпе, как Дромтонпа вверял себя Атише. Если вы медитируете на развитие преданности Учителю, то говорится, что не нужно читать множество разных текстов, читайте только те, которые связаны с преданностью Гуру. Все время сохраняйте внимательность, что вы развиваете преданность Учителю также и в перерывах между сессиями.

Ваши пять органов чувств не должны блуждать, отклоняться к объектам привязанности. Во время ретрита вы должны смотреть вперед не дальше, чем на два метра, нельзя крутить головой туда-сюда, все вокруг рассматривать. Автор говорит, что если вы заходите в лес и вашей жизни может грозить опасность, тогда озирайтесь по сторонам, в противном случае по сторонам не смотрите, а смотрите только вперед, прямо перед собой.

Пять внутренних благоприятных условий, которые необходимы для развития шаматхи, вам нужно развивать в перерывах между сессиями. Первое – иметь меньше желаний. В перерывах между сессиями всегда, когда появляется то или иное ненормальное желание, умирять эти желания, контролируйте их, и имейте меньше ненормальных желаний. Нормальные желания вам нужно развивать, а ненормальные нужно контролировать. Если возникает ненормальное желание, то вам нужно его контролировать, иметь меньше желаний. Если возникают какие-то жалобы, то не допускайте таких жалоб, а сохраняйте удовлетворенность. Говорить во время ретрита, что вы давно не ели куриной ноги, не смотрели телевизора, не принимали нормальный горячий душ – всему этому нужно сказать: «Хватит!» В мире ада нет теплого душа, и если вы очень сильно хотите, то в мире адов есть очень горячие ванны, вы потом сможете посидеть в них. Сравните свои нынешние страдания со страданиями низших миров, и ваш ум сразу же скажет: «Нет-нет, мне ничего не надо! Мне всего достаточно».

В перерывах между сессиями сохраняйте чистую нравственность. Храните обеты, не совершайте десять негативных карм – это ваша главная основа. Нарушать закон кармы – это совершать десять негативных карм. В первую очередь не делайте этого, это является основой для всех остальных обетов. Некоторые монахи не соблюдают главных обетов, но очень внимательны к вторичным обетам, посмотреть на девушку для них – кошмар, а совершение десяти негативных карм – это не кошмар, но это неправильное отношение. Злиться на людей – это гораздо хуже.

Два монаха путешествовали вместе. Один вел себя открыто, а второй монах вел себя строго. На берегу реки стояла женщина, она не могла перейти реку, потому что была в юбке, и у нее было слабое тело. Она попросила монахов ей помочь. Один монах даже не посмотрел в ее сторону, просто сказал ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, как будто эта женщина – злой дух или омрачение. Она не злой дух, она – мать живое существо. Ваши омрачения находятся внутри вас, это ваш злой дух. Другой, открытый монах согласился помочь, он перенес ее через реку на своей спине. Второй монах смотрел на него осуждающе и думал: «Мой друг опозорился». Монах перенес женщину, сказал ей «до свиданья», и далее они пошли по дороге вместе, шли целый час, но строгий монах насупился, даже не смотрел в сторону второго, не разговаривал с ним. Тот спросил у него: «Что произошло, почему ты даже не смотришь на меня? Почему ты со мной не разговариваешь?» Второй ответил: «Как ты же мог посадить эту женщину себе на спину?» Тот монах сказал: «Ты до сих пор думаешь об этой женщине? Я давно забыл про нее, помог, оставил и забыл, а ты даже через час про нее продолжаешь думать!» В перерывах между сессиями очень важна чистая нравственность – это третье внутреннее благоприятное условие.

Далее – также не заниматься большим количеством разных дел. Когда вы развиваете шаматху, то с этим условием нужно быть очень строгим и не делать даже аналитической медитации, это важный момент. Четвертое внутреннее условие – не заниматься большим количеством разных дел. Не нужно заниматься астрологией, сочинением стихотворений, рисованием. В наши дни нет такой опасности. В наши дни опасен интернет. Если бы раньше был интернет, то автор в первую очередь упомянул бы, что не должно быть интернета, телевизора, мобильного телефона.

Пятое внутреннее благоприятное условие – иметь меньше концепций. Здоровые концепции у вас должны быть, и здесь, когда говорится «иметь меньше концепций», речь идет о том, что нужно иметь меньше нездоровых концепций, не все концепции плохие. «Он сказал то-то, она сказала то-то, они сделали то-то, наверное, они навели на меня порчу» – всем этим глупым концепциям нужно сказать «до свидания». Концепции должны быть только в связи с преданностью Учителю – о развитии веры, уважения, только позитивные концепции. Здесь автор говорит, что пять внутренних благоприятных условий, которые объясняются в «Большом Ламриме» для развития шаматхи, также необходимы в перерывах между сессиями.

Автор также говорит, что вам нужно контролировать себя в приеме пищи, это важный момент. Нашему телу не нужно слишком много еды. Я разговаривал с докторами, и они говорят, что многие из наших болезней возникают из-за того, что мы слишком много едим. Нам необходимо извлечь совет из Винаи, он дается для монахов и монахинь, но в действительности предназначен не только для них, нам всем нужно ему следовать. Нам нужно мысленно разделить желудок на четыре части, две части должны быть заполнены едой, одна часть – водой, а одна должна оставаться пустой. Русские врачи говорят то же самое, если два части желудка заполнены едой, четверть – водой, а четверть остается пустой, тогда желудок может хорошо переваривать, и здоровье будет хорошее. Будда говорил точно так же. Еды нужно есть меньше, если возможно, то вечером лучше не есть.

В отношении сна – лучше стараться не спать днем. Самый полезный сон – между десятью часами ночи и пятью часами утра, это самый здоровый сон. Если можете проснуться в шесть часов, это было бы очень хорошо. Если нет, то в семь часов или в восемь – это на ваше усмотрение. Когда засыпаете, не делайте так, что просто ложитесь и засыпаете. Нужно это делать осознанно, если вы практикуете тантру, то с йогой сновидения. Существует обычная йога сновидения и необычная йога сновидения. Обычная йога сновидения – когда на стадии керим вы визуализируете себя божеством и, засыпая, кладете голову на колени Будде Ваджрадхаре. Вы находитесь в мандале. Под голову вы кладете правую руку и засыпаете в позе льва. Вы засыпаете как божество.

Утром вы просыпаетесь, думая, что делаете это под звуки дакинь, они играют в музыкальные инструменты и говорят: «Сын (или дочь) благородной семьи, пришло время вставать». Сейчас у вас есть мобильные телефоны, вы можете в качестве звонка будильника поставить звук колокольчика. Утром, в шесть утра или в пять тридцать, у вас зазвонит колокольчик и дамару, это очень полезно, если вы используете мобильный телефон так, то это полезно. Вы можете переслушивать учение на диктофоне. Сам по себе диктофон не плохой, если вы его используете правильно, то это очень хорошо. Вам не нужна феноменальная память, учение записывается на диктофон, вы можете его еще раз послушать и это похоже на феноменальную память. Утром вы просыпаетесь от звуков колокольчика и дамару и думаете, что вас разбудили дакини. Верьте в то, что вас пробуждают дакини, тогда постепенно все это на самом деле материализуется.

Если вы будете так просыпаться и думать о том, что вас пробуждают дакини, то дакини подумают: «Он со своей стороны проявляет инициативу, почему же нам тоже не поучаствовать, не помочь ему?» Поэтому вы даже будете спать, но в действительности начнете слышать звук дамару, колокольчика, и это будет пробуждать вас. С нашей стороны нужно немного инициативы, и они будут рады прийти. Как человек, который хочет поехать в гости, но его не приглашают, он ждет, когда его пригласят, и если вы приглашаете, то он будет рад и согласится, скажет: «Да-да»! Также и дакини, они давно ждут вашего приглашения, но вы не приглашаете. Они вас любят, они думают о вас: «Почему он нас не приглашает?» Они вас любят, и если вы их пригласите, то они с радостью придут. Таковы все даки и дакини. Вам нужно проявить инициативу, попросить вас разбудить, обратитесь к ним: «Я ленивый, пожалуйста, сделайте так, чтобы я не был ленивым». Дакини обязательно будут помогать вам, не дадут вам лениться. Нужно действовать так. Мы ленивые, но нам могут помочь даки и дакини. Пока они не приходят, но я думаю, что в будущем они к нам придут. Наверное, они пришли, но я не заметил.

Когда вы просыпаетесь, вспоминайте, что вы божество, это йога божества, когда из сферы пустоты вы являетесь как божество, с сильной убежденностью, что нет ничего самосущего. В нашем мире Владимир Путин, Барак Обама – все эти концепции связаны с концепцией самосущего существования. Мы – россияне, Америка давит на нас – все это концепции самосущего существования, этого нет. Россияне существуют только номинально, Америка существует только номинально. Какое счастье быть без концепций!

Как божество, вы умываетесь, читаете мантру ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ..., в этот момент визуализируйте, что дакини льют на вас нектар, и вы совершаете омовение этим нектаром. Когда далее вы принимаете пищу, то благословите ее как внутреннее подношение и после этого ешьте, это будет самаей в отношении приема пищи. После получения посвящения, если мы что-либо едим, не благословив эту пищу, то нарушаем самую. По меньшей мере, когда вы принимаете пищу, благословляйте ее трижды – произнесите ОМ А ХУМ и после этого ешьте. В этот момент также вспоминайте в отношении мяса, которое вы едите, или другой еды, что в процессе ее появления также умирали животные, множество насекомых, и вы думаете: «Благодаря тому, что я ем эту еду, я поддерживаю свое тело, и пусть смогу в будущем отблагодарить вас нектаром Дхармы», – в этом случае вы не будете создавать негативной кармы.

Тогда прием этого мяса будет полезен для этого умершего существа, поскольку, хотя оно уже умерло, но благодаря этому вы создадите с ним кармическую связь. Оно уже умерло, но если его съедят другие люди, то они ничему это не посвятят. Это мясо все равно уже есть, вы не просили кого-то специально убить живое существо. Это уже мертвое тело, и если вы его съедите, то создадите кармическую связь с ним. Если его тело попало к вам, это очень хорошо, в будущем вы сможете его отблагодарить. Поэтому в махаануттарайога-тантре не запрещено употреблять в пищу мясо. Там есть специальная практика – умершее существо, тело, которое съедается, обретает выгоду. И вы также делайте такое посвящение: «Пусть я смогу в будущем отблагодарить вас за вашу доброту нектаром Дхармы. Сегодня благодаря вашему телу выживает мое тело. В будущем пусть я смогу отблагодарить вас за вашу доброту, я буду искренне практиковать Дхарму, не просто ради удовольствия».

На этом учебный курс заканчивается.