

Я очень рад всех вас здесь видеть на учении. Как обычно, для получения драгоценного учения – Дхармы в первую очередь породите правильную мотивацию. Иметь мотивацию укротить свой ум очень важно. Ни с кем не соперничайте, соперничайте только с самими собой и старайтесь стать немного лучше, чем вы были раньше. В мирской области вам приходится немного соперничать с другими, потому что если вы немного опоздаете, то другие первыми заполучат объект. В ментальном развитии никто не сможет забрать ваши реализации, это невозможно. В вашем развитии ума, если вы не стараетесь стать лучше, чем были до этого, то вы никогда не добьетесь развития. Поэтому соперничать очень важно и важно соперничать с самими собой, стараться стать лучше – это самое главное. Если у вас вообще не будет никакого чувства соперничества, то вы никогда не продвинетесь вперед, а все время будете оставаться такими же, как и раньше. Мы на собственном опыте знаем, что соперничать – это хорошо, но при этом, если мы будем соперничать с кем-то снаружи, то это больше нам навредит, чем поможет. Помните о том, что вам необходимо соперничать с самими собой, и каждый день стараться становиться все лучше и лучше. Так постепенно вы будете приближаться к достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Если вы не видите особой разницы между прошлым годом и этим годом, это означает, что вы ленивые. Мы даже можем не говорить о прошлом годе и этом годе, – между ними должна быть очень большая разница. Даже между вчерашним и сегодняшним днем должна существовать определенная разница, тогда вы, действительно, прогрессируете. Различие должно быть таким, что вчера у меня было такое-то негативное качество, сегодня я его уменьшил, вчера мне не хватало такого-то достоинства, сегодня я его развил, – в этом случае вы добиваетесь прогресса. Понять это не очень трудно, но применять это действительно трудно. Я повторяю вам это раз за разом, вы можете думать, что, может быть, Геше-ла повторяется, но в действительности вы просто не применяете это на практике, поэтому я говорю об этом снова и снова. Если ваши родители или ваш Духовный Наставник повторяет что-то снова и снова, это означает, что вы не поступаете согласно этим словам, поэтому они повторяют.

Как я говорил вам, утренняя сессия будет посвящена учению по махамудре традиции Гелуг-Кагью, основанном на великих комментариях, написанных мастерами прошлых времен. Я не давал вам полного подробного комментария, а дал лишь какое-то учение по махамудре. Мы дошли до половины, и это можно рассматривать больше как введение в махамудру. Введение в махамудру – это хорошо, но это не приведет вас к положенному результату. Если вы на самом деле хотите достичь реализации махамудры, то очень важны подробные наставления. Одного лишь введения в махамудру для этого недостаточно. Когда вы приходите к пониманию, что реализация махамудры – это что-то очень сложное, тогда вы действительно начинаете понимать. Вам нужно понять, что махамудра – это развитие однонаправленного сосредоточения, это как медитация однонаправленного сосредоточения.

Концентрация – это как тарелка. То, каким образом развивается однонаправленное сосредоточение, объясняется и в индуистской традиции, это также объясняется в традиции Хиньяны, а также есть объяснение в сутре. Далее, есть объяснения однонаправленного сосредоточения в тантре. В тантрах объясняются различные способы развития однонаправленного сосредоточения. Все эти виды сосредоточения – это как тарелка. Но если говорить о тарелке, то существует множество разных видов тарелок. Когда в индуизме говорится о развитии однонаправленного сосредоточения, то это подобно глиняной тарелке. Почему? Потому что не использован материал отречения, нет материала бодхичитты, нет материала мудрости, познающей пустоту. Здесь тарелка создана из обычной глины – это их однонаправленное сосредоточение. Это тарелка, но это глиняная тарелка.

Однажды Дромтонпа зашел в комнату к одному из своих учеников и спросил у него: «Почему ты не делаешь подношение мандалы?» Ученик сказал: «Я настолько занят развитием однонаправленного сосредоточения, что когда погружаюсь в сосредоточение, то без отвлечений могу пребывать в течение четырех часов, и у меня не остается времени на подношение мандалы». Что на это ответил Дромтонпа? «Наш Духовный Наставник Атиша обладает сосредоточением, в миллионы раз превосходящим твое». Что это означает? Если говорить о продолжительности, то сосредоточение такое же, длится четыре-пять часов. Но здесь речь идет о том, что разница имеется с точки зрения качества, как в случае с тарелками. Когда Дромтонпа сказал, что сосредоточение Атиши в миллион раз лучше, то это означало, что это сосредоточение побуждается отречением, бодхичиттой, а также мудростью, напрямую познающей пустоту. Также используется особая тантрическая техника махамудры, и ум сведен к наитончайшему состоянию, к ясному свету. Такое сосредоточение является невероятным, просто несравненным. Далее он сказал: «Тем не менее, Атиша все равно находит время на подношение мандалы». Этот момент понимать очень важно.

Иначе вы можете подумать, что медитация – это развитие сосредоточения, но во имя махамудры ваша тарелка может быть глиняной тарелкой. Поэтому вам нужно понимать, что уникальность махамудры проистекает от сутры. Ум должен быть сильно побуждаем отречением, сильно побуждаем бодхичиттой. И с хорошим уровнем познания пустоты, далее, когда вы используете технику махамудры и сводите свой ум к наитончайшему состоянию, с помощью уникальной техники вам нужно стараться делать свой ум все тоньше и тоньше, чтобы пережить ясный свет. Это сосредоточение называется «сосредоточением, сравнимым с золотой тарелкой, инкрустированной бриллиантами». Это становится прямой причиной Дхармакаи будды. Я привожу вам такой пример, поскольку он очень важен в связи с тем, что в наши дни многие люди во имя махамудры, во имя дзогчена практикуют, просто пребывая в состоянии безмыслия. Их сосредоточение является при этом глиняной тарелкой, даже если они развивают шаматху. Так почти невозможно развить шаматху, но даже если развивается шаматха, все равно это будет как глиняная тарелка. Потому что такая шаматха не побуждается отречением, не побуждается бодхичиттой и нет мудрости, познающей пустоту.

Поэтому в качестве фундамента учение «Ламрим» является очень-очень важным для реализации махамудры. Поэтому очень важно научиться выполнять аналитические медитации на темы «Ламрима» перед медитацией на развитие махамудры. Тогда ваша медитация не будет сухой медитацией, она будет побуждаема отречением, бодхичиттой, мудростью, познающей пустоту, – тремя основами пути. Далее, после получения посвящения, с йогой божества, когда вы приступите к медитации на махамудру с божественной гордостью, только чистым видением, без какого-либо мирского обыденного видения, тогда вы сможете обнаружить ясный свет, и намного легче сможете пережить ясный свет с йогой божества. Вдобавок к этому перед медитацией на махамудру вы визуализируете своего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд и божеств, и с сильным молитвенным обращением призываете его в ваше сердце. Его тело, речь и ум и ваши тело, речь и ум сливаются воедино, становятся единым целым. Вы пребываете в этом ясном свете, который неразделим с умом вашего Духовного Наставника, – вам нужно думать таким образом. Это сделает ваше сосредоточение совершенно другим.

Это объяснение, которое я дал вам в сжатой форме, а теперь приступлю к объяснениям, основанным на тексте. В самом начале очень важно в первую очередь передать самую суть в сжатой форме, то, что является нашей целью, а затем объяснить, каким образом достичь этой цели постепенно, шаг за шагом. Я объяснил вам, что ваша цель состоит в том, чтобы создать нечто подобное золотой тарелке, которая украшена очень красивыми

драгоценностями, бриллиантами. Теперь необходимо узнать, каким образом достичь этой цели шаг за шагом. Во-первых, необходимо накопить материал. Без золота, без бриллиантов, как же вы сможете изготовить тарелку, чтобы она была золотой, инкрустированной бриллиантами? Те, кто хочет медитировать на махамудру, на дзогчен, должны понимать, что вам предстоит создать, изготовить особую тарелку, которая состоит из золота, и при этом украшена большим количеством разных бриллиантов. Нужно постараться сделать это, иначе ваша тарелка останется глиняной. Иначе, как вы сможете сказать, что индуисты, которые развивают однонаправленное сосредоточение – шаматху, обладают низким уровнем сосредоточения, а та концентрация, которой достигаем мы, это концентрация высокого уровня – на основе чего? На основе качества.

Если у вас нет этих качеств, то, даже если вы разовьете шаматху, она ничем не будет отличаться от шаматхи индуистов. Один практикующий, который практиковал тантру Хеваджры, очень усердно, искренне практиковал и достиг реализаций Хинаяны. Реализация – это однонаправленное сосредоточение с хорошим качеством. Какого качества ему не хватало? Бодхичитты. Он достиг реализации мудрости, познающей пустоту, но при этом достиг реализации Хинаяны, – это не было махаянской реализацией, поскольку не было бодхичитты. Поэтому это была просто шокирующая новость, что практик Хеваджры достиг реализаций Хинаяны. Поэтому вам нужно понимать, что если вы не соберете все необходимые качества, то ваша реализация не станет реализацией Махаяны.

Это спасет вас от большого количества ошибочных, неверных учений, которые в наши дни сильно распространились в нашем мире. Некоторые мастера говорят, что аналитическое понимание необязательно, нужно просто медитировать – это как раз ошибочное учение. «Не нужно иметь никаких концепций, нужно пребывать в не концептуальном состоянии, без всяких мыслей» – это очень ошибочное учение. Вам нужно понимать, что есть разница между периодом сессии и периодом между сессиями. Во время сессии, когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, вы не должны развивать даже позитивных состояний ума, а должны пребывать на том объекте, на котором фокусируетесь. Но это не означает, что в повседневной жизни вы не должны развивать позитивных состояний ума, вам нужно различать эти этапы.

Чтобы достичь реализаций, во-первых, вам необходимо иметь передачу текста, второе – это комментарии Духовного Наставника, третье – это благословение Духовного Наставника. Очень важны эти три составляющих. В особенности, если вы хотите медитировать на махамудру. Махамудра является уникальной практикой тантры, в которой используется ясный свет. Используется наитончайший ум – ясный свет, который превращается в Дхармакаю. В тантре это практика стадии дзогрим. Без получения посвящения в такой практике вы не достигнете никаких реализаций. Поэтому необходимо практиковать с йогой божества, иначе это не станет тантрической практикой. Если говорить о практике йоги божества, то без мудрости, познающей пустоту, практика не будет практикой йоги божества. Если практика не побуждается бодхичиттой, то она не является махаянской практикой. Если она не побуждается отречением, то даже не становится причиной освобождения, как же она может являться причиной достижения состояния будды? Поэтому в «Трех основах пути» лама Цонкапа говорит, что отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, являются самой сущностью сутры. Их необходимо использовать для йоги божества, и тогда йога божества станет настоящей. В рамках йоги божества, когда вы превращаете свой наитончайший ум в Дхармакаю будды – это практика ясного света. Это наша цель. Теперь вам необходимо обрести навык, искусность для достижения этой цели, так же, как если вы хотите получить золотую тарелку с бриллиантами. Во-первых, необходимо собрать необходимый материал. Затем постепенно продвигаться к этой цели.

В первую очередь я дам вам передачу текста махамудры, написанного Панчен-ламой. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой – все Учителя линии преемственности, все они пребывают в облике Манджушри. В традиции махамудры существует две линии передачи. Одна – это линия, по которой лама Цонкапа напрямую получил эти наставления от Манджушри. Это короткая линия передачи. Вторая линия – это наставления, которые лама Цонкапа получил от своего Духовного Наставника. Эти наставления идут по линии Кагью через Марпу, Наропу и так далее. Это традиция длинной линии. Визуализируйте всех Учителей линии преемственности в облике Манджушри над моей головой.

Панчен Ринпоче говорит о том, что для достижения реализации махамудры очень важно иметь благословение Учителей линии преемственности – и прямой, и не прямой линии преемственности. Когда дело доходит до медитации, то ваша вера и ваша преданность Духовному Наставнику играют очень важную роль. Здесь не так важно, умный вы человек или неумный. Это играет определенную роль, но это не так важно. У нас у всех есть потенциал к пониманию, и у кого-то это понимание происходит быстрее, а у кого-то медленнее, но потенциал у всех одинаковый. Если объяснять, то понять смогут все. Если кто-то мыслит быстрее, чем другие, не думайте, что у вас есть какая-то особенная способность к медитации. Если у кого-то ум понимает немного медленно, то не думайте, что вы безнадежны и не можете медитировать, поскольку потенциал ума у всех одинаков. Быстрое понимание или медленное понимание – не думайте, что это как-то важно для достижения реализаций. Потому что самое главное для достижения реализаций – это ваша преданность.

Необходима очень сильная преданность вашему Духовному Наставнику. Когда вы не видите никаких недостатков, видите только благие качества. Как бы он себя ни вел, если он ведет себя как сумасшедший, вы должны говорить: «Это всего лишь видимость, я не должен делать выводы на ее основе». И тогда вы быстро достигнете реализаций. В прошлые времена, если говорить о таких Учителях, как Марпа, то они обладали такими учениками как Миларепа, вели себя очень и очень строго и придерживались необычного поведения. Но при этом у Миларепы не зародилось ни одного сомнения в отношении Марпы. Таким образом, Марпа сделал Миларепу невероятным бриллиантом. Одна из причин, по которой Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь, состоит в том, что он обладал невероятной преданностью Духовному Наставнику. Позже, когда Марпа состарился, он сказал Миларепе: «В будущем, когда ты будешь вести своих учеников, не веди их так же, как я вел тебя. В будущем у учеников преданность будет очень слабой. Тебе нужно будет вести их немного мягче, не так строго, как я вел тебя». Это последний совет, который Марпа передал Миларепе. Это означает, что речь идет о качествах учеников и о том, что их преданность Духовному Наставнику становится слабее и слабее. Даже если Духовный Наставник дает хороший совет, если он немного затрагивает эго учеников, то для них это уже становится не совет, а как брань Духовного Наставника. Вы думаете: «Ох! Меня не любят». Миларепа обладал невероятными учениками, тем не менее, о них Марпа говорил, что они являются слабыми. Сейчас у нас еще большие времена упадка. Есть поговорка: в прошлом ученики боялись, что расстроится их Духовный Наставник, а в наши дни Духовный Наставник боится, что ученики потеряют преданность.

Визуализируйте всех Учителей линии преемственности и получайте передачу с сильной преданностью. Передача учения по махамудре исходит в виде белого света из рта Духовного Наставника, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как полная передача наставлений. Я получил эту передачу от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество получил передачу от своих Духовных Учителей, так эта линия восходит к лама Цонкапе. Это непрерывная линия передачи. Сейчас вы получаете эту передачу и в

будущем, когда придет время, вы тоже сможете дать передачу этого учения уже далее своим ученикам.

Вы получили передачу текста. Теперь мы переходим к учению, основанному на комментарии к махамудре. Комментарий к тексту махамудры написал Чанкья Рольпе Дордже. Это невероятно великий мастер. Здесь автор говорит, что для того чтобы объяснить текст по махамудре, необходимо рассмотреть его в трех частях. Первое – это восхваление Учителей линии преемственности и также божеств, для того чтобы не было препятствий при составлении этого текста. Второй подзаголовок – непосредственно наставления. Третий – посвящение заслуг, накопленных от составления текста по махамудре, благу всех живых существ. Таковы три подзаголовка.

Теперь, первый. Для того чтобы следовать примеру великих мастеров прошлых времен, в первую очередь возносится хвала Учителям линиям преемственности и божествам. В этой хвале говорится следующее: «Пронизывающая все и природа всего мудра. Неразделимый, невыразимый ваджрный ум таковости, лотосовым стопам Духовного Наставника, который указывает это в обнаженной форме, я поклоняюсь. Собрание сути сутры и тантры. Собрание сущностных наставлений сутры и тантры. Объясняемая искусным образом линия традиции Ганден-Кагью. Великий махасиддха Дхармаваджра и его сын. Я далее буду излагать согласно их традиции учение махамудры». Автор говорит о том, что эти строки понять нетрудно, поэтому подробно они не объясняются.

Второе. Непосредственные наставления по махамудре – эта тема рассматривается в трех частях: подготовительные практики махамудры, сама практика махамудры и заключительные практики махамудры. Автор цитирует коренной текст Панчен-ламы в разделе, относящемся к подготовительным практикам.

Во-первых, врата в учения Будды и, в особенности, в Махаяну – это прибежище и бодхичитта. Не просто на словах, но в глубине вашего сердца развеите прибежище и бодхичитту. Следующее, что говорит Панчен-лама в коренном тексте: «Для того чтобы увидеть абсолютную природу своего ума, необходимо накопление заслуг и очищение негативной кармы. Поэтому начитывайте сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, и очень важно сделать как можно больше простираний. Духовный Наставник неразделим с бесчисленными буддами, обращайтесь к нему с молитвой снова и снова – это очень важно».

Говорится о том, что великие мастера махамудры: Шантипа, Серлингпа, Атиша говорят, что провести различия между буддизмом и индуизмом нелегко, очень трудно. И там, и там развивается однонаправленное сосредоточение. В обеих традициях говорится, что мирские свойства обладают природой страдания. Они стараются развить непривязанность к мирским объектам. Как я говорил вам сегодня утром, различие состоит в том, что в традиции индуизма страдания перемен видят как страдание, но всепроникающее страдание не воспринимается как страдание. Поэтому в традиции индуизма развивается сосредоточение и проводится медитация для того, чтобы избавиться от страдания страданий и страдания перемен, но не от всепроникающего страдания. Уникальная особенность буддизма состоит в том, что в буддизме всепроникающее страдание воспринимается как основа для всех страданий, развивается отречение и желание освободиться от всепроникающего страдания. То, каким образом в индуизме развивают непривязанность к мирским свойствам, к свойствам сансары, не считается отречением, потому что здесь нет непривязанности к всепроникающему страданию. Они не воспринимают всепроникающее страдание как страдание и не имеют желания освободиться от него.

В прошлый раз, когда я давал комментарий к «Ламриму», я очень подробно рассматривал три вида страданий, – это очень важная тема для проведения различий между индуизмом и буддизмом. Теперь вы знаете, например, что йога есть и в индуизме и в буддизме. Чем отличается буддийская йога от индуистской йоги? Если вы побуждаемы отречением, бодхичиттой, мудростью, познающей пустоту, то для практики туммо важно выполнять физические упражнения, и это будет являться буддийской йогой. Без прибежища это не станет буддийской практикой, без отречения – это не будет причиной освобождения. Без бодхичитты – это не сможет стать махаянской практикой, как же практика может являться практикой тантры?

Далее автор приводит цитату Падампа Сангье: «Разница между буддистами и не буддистами состоит в прибежище. Если вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, чтобы освободиться от всепроникающего страдания, тогда это буддийское прибежище». В рамках буддизма вы думаете о том, чтобы не только вам, но и всем живым существам избавиться от всепроникающего страдания и от его причин – от омрачений. В таком случае, это махаянская практика. Прибежище в Будде с сильным состраданием ко всем живым существам, в Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы все живые существа избавились от страданий и обрели счастье – это махаянское прибежище. Падампа Сангье говорит: «Однонаправленно полагайтесь на Три Драгоценности – на Будду, Дхарму и Сангху. Благословение появится тайным образом, так же как масло пропитывает бумагу. Насколько вы всем сердцем полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, ровно настолько вы получите благословение Будды, Дхармы и Сангхи». Далее, автор цитирует Шантидеву: «Для того чтобы увидеть абсолютную природу ума, очень важно развить бодхичитту. Как только вы разовьёте спонтанную бодхичитту, через одно мгновение после этого все существа сансары и Татхагаты будут расценивать вас как сына или дочь Татхагаты, и вы станете объектом простираций всех сансарических существ».

Цитата слов Атиши: «Врата в Махаяну, если вы хотите вступить в Махаяну, – это подобно солнцу, которое устраняет тьму, – вам нужно развить бодхичитту, даже если на это уйдут калпы времени». Автор говорит о том, что для того чтобы медитировать на махамудру, развить прибежище и бодхичитту совершенно обязательно. Есть два способа, вы либо развиваете их в качестве подготовки, либо развиваете одновременно с практикой махамудры. Когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, используя технику махамудры, то вы также в перерывах между сессиями можете развивать прибежище, а также развивать бодхичитту. В перерывах между сессиями вам не нужно полностью расслабляться, вы можете подумать о прибежище, принять сильное прибежище в вашем уме и пребывать в ясном и осознанном состоянии ума. В перерывах между сессиями развеите сильную любовь и сострадание ко всем живым существам, и далее пребывайте в ясном и осознанном состоянии ума. В то время, когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, не стоит заниматься слишком большим количеством аналитических медитаций. Вам не нужно проводить слишком обширный анализ. Тем, кто раньше занимался такими медитациями, во время медитации на развитие шаматхи нет необходимости проводить анализ, когда вы спрашиваете: «Почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища?» и говорите: «По таким-то и таким-то причинам он подходит для принятия прибежища». Или, далее, вы выдвигаете контраргумент, что тогда у других людей тоже могут быть такие-то и такие-то качества и так далее, – вот такого диспута вести не нужно.

Очень важно проводить диспуты, когда вы изучаете ту или иную тему, далее, когда доходите до медитации, то это уже другой период времени, и вам не нужно быть слишком критически настроенным. Недавно я увидел, что в Тибете бабушки и дедушки ведут диспуты друг с другом, хлопают в ладоши. Я подумал, что это способ изучения материала,

который использует молодежь, молодые монахи, а сейчас там все происходит наоборот. В монастыре монахи учились, таким образом использовали эти способы, затем они пришли в Тибет и начали обучать других людей, в том числе бабушек и дедушек таким же способом. Но при этом они не понимают правильно ситуации и всех обстоятельств. Когда я послушал их диспуты, я понял, что они цитируют длинные отрывки, которых я даже не знаю. Я знаю, что они не понимают смысла, но при этом приводят такие цитаты, затем кричат «ца» и так далее. Это просто как спектакль. Вам нужно понимать, что ведение диспутов – это очень хорошо, очень полезно. Это подходит той категории людей, которые с ранних лет находятся в монастыре, изучают учение Будды и далее становятся настоящими хранителями учения Будды. Иногда, когда я прошу вас вести диспуты, вы немного впадаете в крайность, и я немного побаиваюсь этого.

Атиша был великим мастером логики, он учился в монастыре Наланда. Когда Атиша прибыл в Тибет, тибетские бабушки и дедушки обратились к нему с просьбой: «Атиша, пожалуйста, обучите нас логике». Атиша ответил: «Я не знаю логики. Самое лучшее – это прибежище, и развивайте веру». Когда Атиша прибыл в Тибет, он не давал большого количества наставлений по логике, в Тибете он главным образом объяснял «Ламрим», говорил, что необходимо менять образ мышления. Мастера, обладающие ясновидением, знают, каким образом вести учеников согласно их уровню. Поэтому во время медитации на развитие однонаправленного сосредоточения не проводите слишком подробного критического анализа, иначе вашему анализу не будет конца. Когда вы учитесь, важно использовать эти средства, для вас самих самое главное – иметь убежденность. Когда у вас есть убежденность в каких-либо положениях, то у ваших омрачений уже нет контраргументов.

Далее автор говорит о том, что существует четыре великих практик нёндро, с которыми единогласно согласны во всех четырех тибетских школах буддизма. Они называются «четырьмя великими нёндро». «Нёндро» означает «подготовительная практика». Первое – это развитие прибежища и бодхичитты. Здесь автор не говорит о начитывании ста тысяч мантр прибежища. Автор говорит о развитии прибежища и бодхичитты – это то, что является вратами в буддизм и также вратами в Махаяну. Вторая практика нёндро: каждый день, когда вы занимаетесь ежедневной практикой, развивайте сильное прибежище в вашем уме и также порождаете бодхичитту – желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, с мыслью, что таким образом моя жизнь становится значимой. Бодхичитта – это ваша цель. Цель эта: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, да смогу я достичь состояния будды, и тем самым я исполню и все свои желания и желания всех живых существ. Это моя самая высокая цель, я никогда не оставлю этой цели». Каждый день вам нужно вспоминать об этом, это называется развитием бодхичитты».

Если говорить об опоре на Будду, Дхарму и Сангху, то мы обычно опираемся на большое количество мирских объектов, которые ненадежны. Иногда вы полностью полагаетесь на какой-то объект, и когда он у вас исчезает, вы не хотите дальше жить. Это происходит потому, что у вас нет прибежища в вашем уме. То, что вам здесь необходимо делать, – это полагаться на более надежный объект. Если вы садитесь на стул, у которого очень шаткие ножки, то рано или поздно он упадет. Если вы хотите сесть на стул, то выбирайте очень надежный стул с металлическими ножками. Так, чтобы даже если вы на нем подпрыгнете, он бы не сломался. Самый надежный стул – это Будда, Дхарма и Сангха, всем сердцем полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху и это называется «прибежище». Куда бы вы ни отправились, всегда полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, даже не думайте о защитниках Дхармы, не просите защитников Дхармы вас защищать.

Особенно, если вы полагаетесь на мирских защитников, то вы теряете обет прибежища. О защитниках Дхармы думайте как о Сангхе. Сангха – это духовная община существ, которые

обладают прямым постижением пустоты, на них вам нужно полагаться. Дхарма – это благие качества ума Будды и арьев. Когда вы развиваете благие качества – бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, то это становится вашей Дхармой. Когда вы порождаете какое-то одно благое качество ума – это является вторичной Дхармой. И если вы уменьшаете какое-то негативное качество – это также вторичная Дхарма. Что означает принятие прибежища в Дхарме? С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, вы полагаетесь только на благие качества своего ума, – это называется «принятием прибежища в Дхарме». Это самое надежное. Полагайтесь только на позитивные качества вашего ума, и рано или поздно все проблемы в вашем уме будут решены. Если вы при встрече с проблемой полагаетесь на гнев, на какие-то другие негативные качества вашего ума, то в этом случае ваше прибежище не в Трех Драгоценностях, а в негативных состояниях ума. Из-за этого ваши проблемы будут становиться только хуже и хуже. Из трех объектов прибежища, главный объект прибежища – это Дхарма. В повседневной жизни, основываясь на законе кармы, полагайтесь только на благие качества своего ума, и это является прибежищем в Дхарме.

Будда – это тот, кто полностью устранил все омрачения, реализовал весь благой потенциал своего ума и на него вам нужно полагаться как на проводника, – того, кто приведет вас к состоянию освобождения. Или как на врача, который освобождает вас от болезни омрачений. Это не главный объект прибежища, это условный объект прибежища. Дхарма – это главный объект прибежища, она подобна лекарству, которое освобождает вас от болезни омрачений. Сангха – это как медсестры, медбратья, те, кто помогает вам освободиться от болезни омрачений. Не во время сессии, а в повседневной жизни, сессия это или не сессия, куда бы вы ни отправились, всегда всем сердцем полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, как поступал лама Цонкапа.

Однажды лама Цонкапа путешествовал из восточной провинции Тибета в Лхасу. Группа купцов, которые ехали по дороге, увидели, что по дороге идет лама Цонкапа. Они не знали, что это лама Цонкапа, при этом помогли ему, дали лошадь и вместе добрались до середины пути до Лхасы. Когда лама Цонкапа прибыл на середину пути до Лхасы, то он сложил руки и сказал: «Благодаря доброте Будды, Дхармы и Сангхи я в безопасности добрался до середины пути до Лхасы». Этим купцам это не понравилось: «Мы привезли его сюда, а вместо того чтобы благодарить нас, он говорит «спасибо» Трем Драгоценностям – Будде, Дхарме и Сангхе. Хорошо, на обратном пути мы посмотрим, как он поступит». Они еще не добрались до Лхасы, просто проехали полпути и здесь лама Цонкапа выразил благодарность Трем Драгоценностям.

Купцам это не понравилось и они сказали: «Хорошо, посмотрим, как он поступит дальше, когда мы поедem в Лхасу». Они подошли к ламе Цонкапе и сказали: «Пусть ваши Три Драгоценности привезут вас в Лхасу, до свидания». И уехали. Но когда они прибыли в Лхасу, то лама Цонкапа был уже там. Купцы спросили у него: «Как же вы здесь оказались?» Лама Цонкапа также сложил руки и сказал: «Благодаря доброте Будды, Дхармы и Сангхи я добрался в Лхасу в безопасности». Это их просто поразило. Они подумали: «Это необычный человек» и спросили у него: «Кто же вы?» Лама Цонкапа ответил: «Я – Цонкапа». Они начали делать простирания и обратились с просьбой простить их, поскольку они не знали, что это лама Цонкапа.

Принятие прибежища в Будде, Дхаме и Сангхе не означает, что вы, сложив руки, говорите: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхаме и Сангхе». Три раза вы это повторите и на этом у вас все заканчивается. Или вы берете четки и начинаете начитывать мантры прибежища, выполняете ретрит, начитываете сто тысяч мантр прибежища и говорите, что все, на этом практика закончилась: «Я уже закончил практику прибежища, а вы что, еще занимаетесь практикой прибежища?»

Однажды один геше с другими монахами занимался практикой прибежища, выполнял ретрит. Эти три монаха закончили начитывать мантры, сто тысяч мантр. Когда они пришли к геше, то спросили: «Вы уже закончили практику?» Геше ответил: «Я до сих пор не закончил». Они спросили: «Как же так? Вы – геше, а мы закончили намного раньше, чем вы». Геше ответил: «Может быть, в своей практике вы делали упор на количество, а я в своей практике основным акцентом делаю качество. До сих пор сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе не зародилось в моем сердце. Из-за моего привычного старого образа мышления я до сих пор полагаюсь на мирские объекты. Я осваиваю эту тему, анализируя, почему Будда, Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия прибежища, и мой ум постепенно поворачивается в сторону Будды, Дхармы и Сангхи, и это называется «прибежищем». Если вы просто начитываете: «НАМО ГРУРБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДАРМАЯ НАМО САНГАЯ», визуализируете свет, то это не прибежище. Ваш ум должен все более и более полагаться на Будду, Дхарму и Сангху и все больше и больше понимать, что мирские объекты являются ненадежными».

В наши дни по всему миру разразился экономический кризис, и вы знаете, что мирские объекты ненадежны. Ваша работа ненадежна. О чем бы ни шла речь, например, о спутнике жизни, то спутники жизни тоже ненадежны, происходит очень много разводов. Посмотрите – и ваше тело не является очень надежным, рано или поздно вы умрете, вы можете увидеть, что каждый день умирает большое количество людей. Может быть, это тело скажет вам завтра «до свидания». Слава и репутация – это просто как звук грома, просто пустой звук. Вы можете исследовать любой объект и придете к выводу, что ни один из объектов не является надежным. Вы себя спросите: «Почему же я так слепо полагаюсь на них? Теперь я всем сердцем буду полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху, они самые надежные объекты». Непрерывно полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, тогда у вас появится хороший фундамент для практики махамудры. Иначе ваша практика махамудры будет лишь детской практикой. С сегодняшнего дня все больше развивайте таких качеств и все меньше полагайтесь на мирские объекты, больше развивайте опору на Будду, Дхарму и Сангху и на благие качества своего ума. Если у вас будет такой подход, то в уме исчезнет всякий страх, не будет никакого мирского страха.

Это паранойя. Все наши мирские страхи – это паранойя, то, что приводит нас к депрессии, к очень несчастному состоянию, и это нездоровый страх. У вас будет страх, но это будет здоровый страх. Что такое здоровый страх? Например, страх, что завтра вы можете умереть, проявится один из отпечатков вашей негативной кармы, и вы переродитесь в аду. Это может произойти, этого нужно бояться, но у вас нет такого страха. Это очень мощный, очень полезный страх, который является главной причиной прибежища. Если такое произойдет, то это будет просто катастрофа, и вы должны думать, что нет ничего более ужасного, чем завтра умереть, и при проявлении отпечатка негативной кармы переродиться в низших мирах. То, чего вы боитесь сейчас, – может быть, завтра внезапно мой муж или жена скажут мне «до свидания», что же тогда мне делать, тогда будет кошмар, как же мне дальше жить? Или, если завтра я останусь без работы, то какой кошмар, как же мне жить дальше? Если кризис будет продолжаться таким же образом, как же мне дальше жить? Например, собаки спокойно спят, а у людей очень много паранойи. Это называется «паранойя» – это бесполезный страх.

Вам нужно сказать себе: «Я – человек, у меня есть паспорт, есть пенсия и, если даже собака спит спокойно, то я, будучи человеком, не умру от голода». Что бы мирское ни произошло, вы думайте так: «Ничего страшного, я к этому готов». Но вам надо бояться перерождения в низших мирах, поэтому просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах» – это называется «прибежище». Тогда вы никогда не потеряете

веру в Будду. Если вы верите в Будду, думая, что Будда защитит вас от каких-то временных страданий, тогда, если ваши проблемы не будут разрешаться, вы подумаете: «Будда тоже бессилен, ничем не может мне помочь. Каждый день я молюсь, молюсь, но мои проблемы все так и не решаются. Это означает, что Будда либо меня не любит, либо не имеет сил, чтобы помочь мне». Таким образом, люди принимают прибежище главным образом с целью решить какие-то свои временные проблемы. Но если вы думаете, что для вас самый худший кошмар – это умереть завтра и переродиться в низших мирах, и вы обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах», в этом случае вы никогда не потеряете веры в Будду.

Что касается бодхичитты, то каждый день напоминайте себе об этой вашей цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ, и вы думаете, что именно ради исполнения этой цели я родился как человек. Непрерывно вспоминайте об этом и думайте: «Ради достижения состояния будды я готов на все, что угодно». Если люди хотят достичь своей цели, и кто-то им говорит: «Для этого вы должны быть слугой», то они готовы быть слугами. Цель у нас настолько высокая – это достижение состояния будды на благо всех живых существ. Вы думаете: «Ради достижения этой цели я готов быть слугой и готов пойти на все, что угодно». Тогда, если вы начнете медитировать на махамудру с такой целью, с мыслью о счастье всех живых существ, эта практика станет настоящей махамудрой. А с эгоистичным умом, когда вы смотрите в свой ум, думаете, что увидите ясный свет и достигнете состояния будды, будете наслаждаться этим состоянием, – тогда это просто детская махамудра. В шахматах это называется «детский мат». Мат в четыре хода на практике не работает. Это сработает только с теми людьми, которые играют очень плохо, вообще не умеют играть. Но и в этом случае тоже, если вдруг ваш противник сделает какой-то другой ход, вы не сможете продолжить комбинацию.

Поэтому такие простые слова, что не нужно думать о прошлом, оно закончилось, будущее еще не наступило, нужно пребывать в настоящем моменте времени, просто увидеть свой ум, природу вашего ума и так достичь состояния будды, – это подобно детскому мату. Кто же не знает, что прошлое уже закончилось, это не буддийская философия. Это просто одна техника для пребывания в настоящем моменте времени. Если вы скажете, что в этом состоит буддийская философия, тогда небуддисты подумают, что в буддизме нет ничего глубокого. Все, даже маленькие дети знают о том, что то, что уже прошло, – это прошлое, а то, что еще не наступило – это будущее, и каждый настоящий момент времени – это одно мгновение. Кто этого не знает? Когда я был очень маленьким, меня этому никто не учил, я знал все это. Тогда, может быть, я знал махамудру, когда был очень маленьким? Я знал это уже в пять или в восемь лет. Но это не махамудра. Махамудра очень сложна – это понимание абсолютной природы вашего ума с использованием наитончайшего состояния ума. При этом вы побуждаемы отречением, бодхичиттой и мудростью, познающей пустоту. Также в уме у вас несокрушимое прибежище. Вы постоянно полагаетесь только на Будду, Дхарму и Сангху, все ингредиенты собрать вместе очень трудно. Поэтому настоящая махамудра, настоящий дзогчен – это очень трудные практики. Даже если я буду учить вас тому, как правильно выполнять йогу божества, даже это будет очень трудным, но это то, что является предпосылкой, необходимым условием для практики махамудры. Поэтому махамудра становится еще более сложной практикой. Если вы поймете, что махамудра – это очень сложная практика, то в этом состоит моя цель. Если вы понимаете, что это нелегко, этого вам достаточно, в этом случае мое желание исполнено. Тем не менее, не падайте духом. Мы не можем соблюдать баланс. Если я говорю, что нечто трудно, то вы полностью опускаете руки, говорите, что «я безнадежен», но это тоже неправильно. Если вы думаете, что «все очень просто, я очень быстро стану буддой» – это другая ошибка. Поэтому необходим срединный путь: «Этой цели достичь непросто, это очень трудно, но я могу достичь

реализаций. Очень трудно, но я могу», – это правильная позиция. «Очень легко, я могу» или «Очень трудно, я не могу» – это неправильная позиция.

Сегодня мы все приняли обеты Махаяны, для нас Байкал стал нектаром, вы все можете купаться в Байкале, и очень хорошая солнечная погода. Очень важно иметь чистое видение, думать, что это нектар. Он не может очистить вас от негативной кармы, но может помочь вашему телу стать более здоровым.