

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Визуализируйте эту конструкцию не как обычное здание, а как мандалу Манджушри. Также меня визуализируйте в облике Манджушри, это очень важно. Также я прошу всех божеств войти в мое тело и через мое тело, через меня указать вам путь практики махамудры. Поскольку у меня самого нет опыта, у меня есть теоретическое знание, поэтому вы все через мое тело получаете благословение учения махамудры, чтобы достичь реализаций и стать источниками счастья для многих живых существ. Поэтому, когда вы получаете такое учение, очень важно получать его без всякой эгоистической мотивации. Только с альтруистической мотивацией – это моя просьба к вам. Думайте так: «Получив это учение, я буду его применять так, чтобы стать более хорошим человеком, и чтобы стать источником счастья для многих живых существ из жизни в жизнь». С ранних лет, когда мне было восемь или девять лет, я тогда еще не знал учения по философии, но я все время думал: «Куда бы я ни отправился, пусть я буду приносить только счастье в это место, пусть не буду причинять даже малейшего дискомфорта». Даже без знания философии я так думал. Вы получаете учение уже многие годы, как вы можете думать по-другому? Думайте подобным образом, и ваша жизнь станет значимой.

Мои знания Дхармы не настолько хороши, как у геше, которые учатся в монастырях, защищают степень геше, поскольку я не учился такой длительный период времени. Но в жизни я приношу благо многим живым существам. Когда я исследовал, то понял, что самая главная причина этого – это такая мотивация, при которой я думаю: «Куда бы я ни отправился, пусть я буду приносить только благо многим живым существам». Благодаря сильным чувствам любви и сострадания, когда я читаю книги, я намного легче понимаю их смысл. Это относится к сутре, к тантре, к любым учениям, – механизм я понимаю очень быстро благодаря сильным чувствам любви и сострадания. То, о чем говорил Будда, по-настоящему работает и в повседневной жизни. Будда говорил, что там, где есть корень великого сострадания, все реализации Махаяны появятся сами собой, и вы тоже сможете увидеть, что в жизни это, действительно, происходит.

Для тех, чьи имена оказались в списке двадцати одного участника по развитию шаматхи, – когда вы развиваете шаматху, то самый важный ингредиент – это медитировать с сильными чувствами любви и сострадания и со скромным состоянием ума. Без таких мыслей: «Среди всех учеников выпало именно мое имя, я какой-то особенный человек». Никогда не думайте таким образом. Вам повезло, что ваше имя выпало в ходе этой лотереи, и это произошло не потому, что вы самый лучший. Вам очень важно думать подобным образом. Те, чье имя не выпало в процессе этого отбора, не должны думать, что эти люди просто выиграла в лотерею. Вам нужно думать, что им очень повезло, и пусть они смогут развить шаматху. «Пусть в соответствии с ожиданиями Геше Ла, они смогут развить шаматху. Они прокладывают основную дорогу. В следующий раз, когда будем медитировать мы, нам будет уже намного легче», – думайте так. В буддизме нет соперничества. В мирской области, если кто-то получает первый приз, то другие уже не могут его получить. Вам приходится соревноваться с другими, поскольку, если кто-то другой получит первое место, вы его уже не займете. В буддизме, если вы думаете подобным образом, на самом деле, такая надежда неуместна, потому что уже многие существа достигли состояния будды. «Тогда зачем становиться буддой, ведь уже многие достигли состояния будды?» – это неверная мысль. Когда кто-то один становится буддой, и далее кто-то другой становится буддой, в особенности тот, с кем у вас есть близкая кармическая связь, то вы от этого обретаете особые преимущества. Если кто-то из этих учеников сможет развить шаматху, то для вас для всех это будет очень хорошо. Мы все обретем преимущества от этого. Будет хорошая атмосфера, хорошее воодушевление. Вы будете знать: «Если он смог развить шаматху, то я тоже смогу развить шаматху». Не имейте мирского образа мышления. Кто бы

ни достиг реализаций, кто бы ни стал бодхисаттвой, вы все обретаёте очень большое преимущество от этого. Поэтому очень важно сорадоваться.

Такой способ мышления нам необходимо тренировать, потому что это не соответствует нашему обычному образу мышления. Мы воспитаны на основе очень неправильного образования. Когда мы были маленькими детьми, у нас такого не было. Затем мы пошли в школу, в институт, там нас научили достаточно негативному подходу. Мы получили много всего полезного, но также научились и негативным вещам. Чувство соперничества по отношению к другим людям – это очень глупо. Нужно соперничать только с самим собой и стараться стать лучше, чем вы были до этого, – это очень важно. Никогда не соперничайте со своими братьями и сестрами по Дхарме, – это большая ошибка. Всегда смотрите на будд, бодхисаттв, думайте: «Какими благими качествами они обладают, мои качества по сравнению с их качествами просто очень маленькие». Я думаю подобным образом, это очень полезно.

Когда вы проявляете ко мне уважение, я в тот момент сравниваю себя с буддами и бодхисаттвами и думаю, что я не достоин такого уважения. Внутри я чувствую себя неудобно, когда вы проявляете ко мне такие знаки уважения, – делаете простирания, я думаю, что не достоин такого уважения. Я искренне говорю вам об этом. Я все время сравниваю себя с буддами и бодхисаттвами, какой невероятной мудростью они обладают, какими реализациями, какой спонтанной бодхичиттой! Хотя у меня есть определенные чувства любви и сострадания, все равно, в сравнении с ними, у меня очень мало благих качеств. Мои знания тоже очень слабые в сравнении со знаниями будд и бодхисаттв. Думать подобным образом очень полезно. Вы думайте таким же образом. Тогда у вас никогда не будет высокомерия, вы всегда будете оставаться на земле. Если вы стоите на земле, то вы уже не упадете, – это очень хорошо.

Особенно это важно для тех двадцати одного человека, которые хотят развивать шаматху, – мы никогда не должны соперничать с другими учениками, думать: «Я должен стать самым лучшим», – это очень глупо. Если у вас есть такая мысль: «По окончании ретрита я сделаю самое лучшее подношение реализаций Геше Ла, и Учитель мне скажет: «О! Ты достиг такой высокой релизации, ты самый лучший среди всех учеников», – тогда вы глупые. Я никогда так не поступлю, я всегда буду делать вас совершенно одинакового уровня, без всяких различий. У меня такая склонность была с самых ранних лет, я всегда старался всех сделать одинаковыми, это мой образ мышления. Не так, как это делали в коммунистические времена, когда всех сделали бедными. Я хотел бы, чтобы у всех были хорошие знания Дхармы. Сделать всех одинаково бедным или одинаково глупыми – это очень легко. Но сделать всех имеющими одинаково хорошие знания Дхармы – это очень трудно. Это моя надежда, и никто из вас также не должен думать: «Я хуже, чем все остальные», – это лень. Мысль о том, что я не могу развиваться, это могут другие, а я нет, – это лень. Мысль о том, что я особенный, – это высокомерие, это глупый образ мышления. У вас у всех одинаковый потенциал, разницы никакой нет. Как я уже говорил вам, ваш ум – это ноутбук, его можно сравнить с ноутбуком производства фирмы «Apple». У всех вас ноутбуки одинакового производства, одинакового потенциала. Но у некоторых ноутбук их ума функционирует более активно, потому что они заполнили его программами, они не ленятся, а вы ленитесь. Те, кто достиг шаматхи, обрел спонтанную бодхичитту, обрел концептуальное понимание пустоты, они запрограммировали свой ноутбук, наполнили его всеми необходимыми программами. Если мы так же будем практиковать, то достигнем тех же результатов, поскольку у нас одинаковые компьютеры. В этот раз, кто будет заниматься интенсивным ретритом по развитию шаматхи, вам нужно понимать, что тем самым вы программируете ноутбук вашего ума, устанавливаете программу шаматхи – и это очень важная программа.

Как только в ноутбук вашего ума вы установите программу шаматхи, то все остальные, более высокие программы вы сможете установить намного легче. Это первое, самое важное.

Поэтому все великие мастера прошлого: Шантидева, Нагарджуна, Атиша говорили, что, во-первых, очень важно с помощью практики нравственности заложить фундамент для сосредоточения. Нужна очень хорошая основа нравственности. Самый главный вид нравственности – это когда вы говорите: «Я никогда не буду использовать негативных состояний ума. Если на колени падает ядовитая змея, я никогда не буду с ней играть, я ее сбрасываю. И точно так же негативные мысли я буду сразу же отбрасывать, никогда не буду их использовать». Это высшая нравственность. Шантидева говорил: «Какой смысл в большом количестве этических норм и аскетических практик, если вы не оберегаете свой ум?» Это самая суть, именно это меня впечатлило в буддизме. Без такой сути, если бы просто говорилось, что вы не должны петь песни, не должны танцевать, не должны есть, я бы подумал: «Какой смысл во всей этой аскезе?»

Когда я был маленьким, мне было восемь или девять лет, если кто-то мне говорил: «Так не поступай», мне наоборот хотелось так поступать. В школе я всегда сидел в последнем ряду, мне не хотелось вести себя так, как будто я первый ученик, хороший ученик, с умашенными, прилизанными волосами, сидеть прямо я не любил. Я сидел на последнем ряду вместе с мальчишками-хулиганами. Учитель думал, что я плохой ученик, потому что я сидел как раз в ряду, где сидели также хулиганы, плохие ученики, кто курил. Я не курил. Хотя я и сидел вместе с ними, но курение меня не интересовало. Однажды учитель посмотрел на меня и сказал: «Не кури». Тут я подумал: «Я попробую». Как только закончились уроки, я сразу же попросил принести мне сигареты и попробовал. Вкус был очень неприятный, как наказание. Некомфортно в горле, некомфортно в животе. Я подумал, что курить могут только глупые люди, и выбросил сигарету. Я сам это сразу же бросил, подумал, что это глупо, сигарета имеет не только неприятный вкус, но курение также еще и вредно для здоровья.

Нравственность – это когда на основе собственного понимания вы говорите: «Я не хочу так поступать», – это лучшая нравственность. Это для вас удовольствие. Для меня не курить – это удовольствие. Потому что я знаю, что курение – это и невкусно, и вредит здоровью. Если кто-то будет говорить мне: «Ты должен курить каждый день», для меня это будет худшим наказанием. Таким же образом, использовать негативные состояния ума – это и во временном отношении неприятно, и в долгосрочной перспективе приносит очень большой ущерб. Поэтому то, что говорится в Ламримае, – это, действительно, правда. На основе собственного понимания для меня это стало совершенно ясно и с точки зрения их причины, и с точки зрения сущности, и с точки зрения функции. Тогда для меня неиспользование негативных состояний ума – это удовольствие. Если мне кто-то скажет, что каждый день я должен породить гнев, то для меня это станет худшим наказанием. Если мне кто-то скажет, что каждый день по два часа я должен медитировать на гнев, то для меня не будет наказания хуже, чем это. В эти два часа ваше тело краснеет, голова дымится, и нет никакого спокойствия ума. «Она делала то-то, он сделал то-то, все вокруг мои враги», – вы думаете обо всем плохом, что они сделали по отношению к вам. Даже родители, хотя они сделали по отношению к вам очень много чего хорошего, в этот момент вы вспоминаете только об их ошибках. Это наказание. В нашей жизни в сансаре мы наказываем сами себя, никто другой нас не наказывает. Мы сами себя обманываем, никто другой нас не обманывает, только мы сами себя обманываем, используя негативные состояния ума. Медитировать с позитивными состояниями ума, с чувствами любви и сострадания – это настоящее удовольствие. Для меня в перерывах между сессиями обдумывать любовь и сострадание, развивать эти чувства – это удовольствие. Потому что во время сессии я не могу развивать любовь и сострадание, я должен развивать сосредоточение, поэтому в перерывах между сессиями, когда я обдумываю темы, связанные с любовью и состраданием, для меня это очень расслабляющая

процедура. Далее, вы будете думать о том, как живые существа страдают в аду и это не какие-то посторонние существа, они очень близки по отношению к вам. Вы будете развивать сильное сострадание, у вас из глаз потекут слезы. При этом это не будет причинять вам какого-то дискомфорта, состояние ума будет очень спокойное.

Будда говорил, что на основе нравственности вы развиваете сосредоточение, шаматху. На основе шаматхи вы развиваете мудрость, познающую пустоту. Это происходит совершенно одинаково и в Хинаяне, и в Махаяне, и в рамках Махаяны в особенности в Тантраяне. Это самый сущностный механизм. В Махаяне дополнение к троичной тренировке – это шесть совершенств, то есть эта практика рассматривается более развернуто. Шесть совершенств сами по себе являются троичной тренировкой, рассмотренной более обширно. Практика тантры – это тоже троичная тренировка или шесть совершенств. При этом они практикуются с использованием наитончайшего ума и использованием самой тонкой энергии. Это превращается в ясный свет и иллюзорное тело, которые являются прямыми причинами Дхармакаи и Рупакаи Будды. Поэтому тантра – это буддийская квантовая наука. Сутра – это общая наука о том, как обрести здоровое состояние ума. Поэтому я говорю о том, что буддизм – это не просто религия, это наука об уме.

Вернемся к нашей теме – это учение по махамудре. Мы рассматриваем поиск воззрения с помощью медитации. Мы закончили рассматривать обнаружение объекта медитации. После обнаружения такого обнаженного состояния ума, переживание которого вы обретаете в процессе медитации, – это не ясный свет, но обнаженное состояние ума, – вам необходимо далее знать, как удерживать это состояние. Как удерживать это обнаженное состояние ума? Здесь на этот счет автор приводит цитаты йогов прошлых времен. Многие йогины прошлых времен говорили о том, что если расслабить ум, связанный путами множества концептуальных мыслей, то, несомненно, вы отпустите, высвободите концептуальные мысли. Лама Цонкапа говорил в «Среднем Ламриме», что при развитии шаматхи, если говорится, что, чем больше вы расслабляетесь, тем лучше ваше сосредоточение, это ошибочно. Автор приводит цитату великих йогов, которые говорили о том, что ум, связанный путами концептуальных мыслей, если вы его расслабите, то, несомненно, он освободится от концептуальных мыслей. Это два объяснения с разных точек зрения.

Если человек медитирует очень напряженно, то ему очень трудно высвободить концептуальные мысли, освободиться от них. Если человек очень напряжен – и тело, и ум напряжены, и он говорит концептуальным мыслям: «Уходите», так они не смогут исчезнуть. Поэтому ему необходимо расслабиться, потому что есть эффект реверсивной психологии. Поэтому, если возникают мысли и практик подумает, что это очень плохо, они не должны возникать, из-за этого они будут возникать с большей и большей силой. Поэтому то, что необходимо – это просто расслабиться. Если мысли возникают, то пускай возникают, не следуйте за ними. Если вы скажете: «Хорошо, мысль, оставайся, я хочу посмотреть, как долго ты будешь оставаться», тогда она не сможет задержаться надолго. Все время, главным образом, вы должны быть сосредоточены на обнаженном состоянии ума. В какой-то части вашего ума, в десяти процентах вашего ума, это называется «бдительность», – она может проверять ваше состояние ума, чистое ваше сосредоточение или нет, во время концентрации возникают другие мысли или нет.

Главным образом, вы пребываете в обнаженном состоянии ума, и ваша бдительность следит за тем, появляется концептуальная мысль или нет. Когда ваша бдительность распознает наличие концептуальной мысли, вы не должны следовать за этой концепцией, а должны пребывать просто в обнаженном состоянии ума. Без всякого напряжения, просто расслабленно вам нужно смотреть в природу этой концептуальной мысли, тогда она будет возникать и далее сама собой исчезать. В этом смысл этих слов. Но многие люди впадают в

другую крайность. Они думают, что, чем больше расслабляться, тем лучше будет сосредоточение, но, в действительности, это становится препятствием. Они смогут пребывать на объекте медитации благодаря излишней расслабленности, но их концентрация не будет чистой из-за притупленности ума. Поэтому думать так, что, чем больше вы расслабитесь, тем лучше будет ваше сосредоточение, – это тоже ошибочно. Если вы слишком напряжены, то немного расслабьтесь, но не слишком сильно. Когда вы напрягаетесь, здесь возникает опасность появления блуждания ума. Если блуждание возникает, то вам нужно немного расслабиться. То есть здесь необходимо с точки зрения здравого смысла понимать баланс между напряженностью и расслабленностью. Это то, что старался донести до нас лама Цонкапа и также махсиддхи прошлых времен. Они говорили, что важно найти баланс между этими двумя состояниями.

Когда вы удерживаете объект медитации, то, как говорит автор, ваше удержание должно быть достаточно крепким внутри, в глубине, а на поверхности – немного расслабленным. Медитируйте с сильной решимостью: «Мой объект медитации – это обнаженное состояние ума, я никогда не забуду о своем объекте медитации». Напоминайте себе о нем снова и снова. Когда появляется концептуальная мысль, вы не должны паниковать в этот момент: «Какой кошмар!» Вам нужно немного расслабиться. Расслабиться, но не совсем расслабиться. Сначала схватите ясное, обнаженное состояние ума и думайте, что никогда не будете его забывать. Вам нужно иметь решимость: «Главным образом я буду пребывать в обнаженном состоянии ума». Затем, когда возникает какая-то концептуальная мысль, это не должно вас расстраивать и как-то напрягать.

Поэтому Речунгпа говорил: «Когда я медитирую подобно океану, я счастлив, но когда возникают волны, я расстраиваюсь». Это означает: «Когда я пребываю обнаженном состоянии ума, я счастлив, а когда возникают волны концептуальных мыслей, я расстраиваюсь», – появляется напряжение. «Когда я медитирую подобно горе, я счастлив, но когда вижу растения, траву и деревья, мне становится некомфортно. Когда я медитировал подобно небу, пространству, я был счастлив, но когда появлялись облака, я расстраивался». Что на это ответил Миларепа? Здесь говорится о том же самом, у вас не должно быть напряженности, не должно быть чувства дискомфорта, просто расслабьтесь. Так Миларепа говорил в ответ на то, что, когда возникает волна, она возникает из океана, исчезая, она растворяется обратно в океане. Поэтому будьте расслабленными. Когда вырастают трава, деревья, они вырастают из горы и исчезают также в этой же горе. Зачем же чувствовать дискомфорт? Когда облака возникают, они возникают из пространства, и исчезают, растворяясь также в этом пространстве, зачем же расстраиваться из-за этого, чувствовать дискомфорт? Многие люди, когда медитируют на развитие шаматхи, при возникновении концептуальных мыслей сразу же начинают говорить: «Как ужасно, какие плохие мысли», – и это ошибка. Появляется множество концептуальных мыслей, и люди начинают думать: «Вот, какой я плохой практик, так много концепций, я безнадежен, не могу медитировать», – это ошибка. Просто расслабьтесь. Думайте так: «Для меня главное – это не забыть объект медитации. Простое ясное и осознанное состояние ума – это для меня самое главное». Не забывайте об этом – о ясном и осознанном состоянии ума. Не медитируйте на него, но медитируйте в этом состоянии, с ним. Пребывайте с этим ясным светом или с обнаженным состоянием ума. Тогда вы будете очень счастливы, вам будет очень комфортно. Из-за вашей привычки у вас будут появляться мысли, в этом нет ничего плохого, – это происходит потому, что у вас есть сознание. Это не кошмар, это очень хорошо. Если вас ударить по голове, тогда концепции не будут приходить, это кошмар. Когда мысли появляются, это хорошо, – это означает, что ваш ум функционирует. Если бы вас ударили чем-то тяжелым по голове и мысли перестали бы появляться, это был бы кошмар. Поэтому, когда вы сидите, и приходит мысль, надо сказать: «Хорошо, мой ум работает правильно».

Поэтому медитация не является состоянием ума, подобным обмороку. Панчен-лама говорил: «Не медитируйте в состоянии, подобном обмороку, или в сонном состоянии». Это полное блокирование концептуальных мыслей. Позвольте возникать мыслям, это упражнение вашей Дхармакаи, упражнение обнаженного состояния ума. Тогда вы поймете, что они возникают из этого состояния и исчезают также в этом же состоянии. В махамудре и дзогчене говорится, что концептуальные мысли, не причиняя вреда и не помогая, возникают и сами собой исчезают. Поэтому пребывайте в этом обнаженном состоянии ума. Внутри будьте напряженными, крепко держите объект, думая, что не забудете обнаженное состояние ума. Если вы это отпустите, это расслабите, то это будет ошибка, тогда вы потеряете объект медитации. Его вы не должны терять, вы должны держать его крепко и напоминать себе о вашем объекте медитации снова и снова, но на поверхности вам нужно быть немного расслабленными и позволить появляться мыслям. Не следуйте за ними, не отвергайте их, наблюдайте их природу, тогда они будут возникать и сами собой исчезать. Также с очень хорошим балансом и не в сильном напряжении, и не слишком расслабленными, вы чувствуете, как сохранять этот баланс. Это очень важные наставления для вашего развития шаматхи.

Этого достаточно, все это поняли, теперь вам нужно потренироваться использовать эту теорию. Если вы не используете ту теорию, которую знаете, то какой тогда смысл в знании этой теории? В вашей жизни вы изучали множество разных областей, но в большинстве случаев вы не используете эти знания. Вы сдали экзамены и на этом все закончено, но какой тогда смысл в обретении этих знаний? Один из моих друзей занимается бизнесом «зи». «Зи» – это особый камень. Он не учился в университете, но, тем не менее, он очень хорошо изучил область камня «зи», очень хорошо знает его достоинства, четко может различать, подлинный камень или неподлинный, где его можно купить, где его можно продать, – он знает это во всех деталях. При этом он не обладает множеством разных знаний, но эти знания он использует. Он очень разбогател. Он сказал мне, что нет необходимости в большом количестве разных знаний. Очень важно какую-то область изучить полностью и далее применять эти знания в жизни. Это намного важнее, чем иметь множество разных знаний, но не использовать их, как полагается. У него много друзей, которые могут вести очень умные разговоры. У них много знаний, но они всегда просят его дать им денег, помочь им. Он говорил: «У меня мало знаний, но это точные знания. У них очень много знаний, но когда я задаю уточняющие вопросы, они говорят, что, наверное, так или так, ничего точно не знают». Все они учились в университетах, но у них нет ни одного точного знания. Мой друг говорил, что это ошибка, и я сказал ему, что он говорит правильно. Я всегда говорю вам в отношении знаний, что даже если знаний мало, очень важно, чтобы они были точными. Точные знания вы сможете получить только у опытного мастера. Поэтому Духовный Наставник очень важен, тогда он передаст вам точные знания, основанные на его опыте. Далее, поэкспериментируйте, попрактикуйте и тогда вы поймете, что эти знания – это золотые знания, и они станут вашими знаниями. Тогда это уже по-настоящему ваши знания. Какие по-настоящему ваши знания у вас есть? Таких знаний особо нет, вы все время говорите: «Это написано в такой-то книге, это в такой-то книге. Эйнштейн говорил то-то и то-то». Иногда и в монастырях точно также монахи диспутируют и говорят: «Нагарджуна сказал то-то и то-то, Чандракирти говорил то-то и то-то», приводят множество разных цитат, иногда я засыпаю в это время. Это множество цитат, но их слова не имеют особой весомости, потому что у них нет опыта в соответствии с тем, о чем они говорят, это все равно, что указывать на разные звезды и говорить, что там такая-то звезда, а там такая-то звезда. В наши дни в компьютере у вас может быть очень много разной информации. Когда мой друг говорит о бизнесе, я чувствую, что его слова имеют определенный вес, хотя, может быть, они и не очень красивые, потому что у него есть хороший опыт в этой области. Он говорит, что те знания, которыми вы обладаете, должны быть точными и далее также необходимо использовать эти знания – это золотые слова. Даже человек, который не изучал

философию, может чему-то научить. Сакья Пандита говорил, что вы можете поучиться даже у маленьких детей.

Поэтому сейчас, когда я даю комментарий, я даю очень точный комментарий, повторяю определенные части снова и снова, чтобы вы не допустили ошибки. Я даю вам учение таким образом, чтобы во время медитации вам невозможно было ошибиться. Чтобы никто не смог оказать на вас влияние, не мог бы сказать: «Расслабьтесь, тогда ваше сосредоточение станет лучше». Вы подумаете: «Нет-нет, нужно медитировать расслабленно, но не слишком расслабленно». Не так, что вы медитируете очень расслабленно, и потом получаете какие-то ощущения. Вы должны использовать свою голову. Потом вам кто-то расскажет, что медитирует очень интенсивно, не пускает в свою голову никаких концепций. Но вы подумаете: «Нет-нет, и так тоже не надо». Вы будете думать своей головой. Тогда, если кто-то будет говорить об особых ощущениях, этот человек не сможет на вас повлиять, потому что у вас будет своя голова, свое понимание. Если кто-то придет к вам и скажет: «Я йогин, я медитировал в горах, я являюсь реинкарнацией, высоким мастером, я обладаю ясновидением, я развил шаматху». Если они будут говорить что-то, не соответствующее учению, то вам нужно сказать, что это не чистое учение. Вы можете подумать, что это очень высокий мастер, у него так много разных помощников, они носят особые шапки, это великий йогин. Он тоже наденет особую шапку, будет держать ее во время учения. Вот это называется «слепая вера».

Его Святейшество Далай-лама говорит, что ошибка тибетской традиции в создании большого количества разных шапок. Из-за этого школы начинают делиться на школы желтых шапок, школы красных шапок, но какой смысл во всем этом? В традиции Сакья какая-то своя особая шапка, в традиции Кагью есть особая странная шапка. Но все это не является смыслом или причиной деления между школами. Когда я читаю учение Миларепы и учение ламы Цонкапы, то я вижу, что они объясняют одно и то же, просто рассматривают с разных точек зрения. Если я спрошу, например, в чем разница между традицией Гелуг и Кагью, то в самой сути различий нет. Одинаковая махамудра, одинаковые три основы пути, одинаковая бодхичитта, мудрость, познающая пустоту. Если бы существовало различие в воззрении Прасангики Мадхьямаки, тогда одна из этих школ была бы неподлинной, не держала бы чистое воззрение Прасангики Мадхьямаки. Посмотрите жизнеописание Миларепы. Когда Миларепа пел песни о теории пустоты, в них излагается чистое воззрение Прасангики Мадхьямаки, точная Прасангика Мадхьямака, в точности то же самое, чему учил лама Цонкапа. Чем же тогда отличаются эти школы? Только шапками и какими-то жестами. Я думаю, что других оснований для делений нет, деление между школами проводят только по цвету шапок. Во имя учения школы Гелуг говорить, что нехорошим является учение Миларепы или нехорошим является учение Гуру Падмасамбхавы – это очень тяжелая негативная карма, поскольку они являлись очень большими мастерами. Это очень опасно. Но уважение не означает, что вы должны следовать сразу всем традициям. Это тоже было бы глупо. Вы скажете: «Геше Тинлей говорит, что Гелуг, Кагью, Ньингма – одинаковые традиции», и сразу же вы начнете следовать всем традициям, но тогда вы не сможете даже одной реализации нормально достичь. Если вы следуете традиции ламы Цонкапы, то здесь есть путь к достижению состояния будды. Вам нужно следовать тому, чему учил лама Цонкапа, поэтапно, шаг за шагом. Такого подробного учения, как давал лама Цонкапа, нет ни в одной другой школе. Это я могу сказать вам без фанатизма.

Вернемся к нашей теме. Автор говорит, что внутри, в глубине держите объект довольно крепко, а внешне немного расслабленно. На собственном опыте, если у вас появляется чувство, что вы слишком крепко держите объект и что может возникнуть блуждание ума, тогда немного ослабьте удержание. Далее, когда вы становитесь слишком расслабленными, то начинаете понимать, что из-за слишком сильной расслабленности может появиться

притупленность ума, тогда немного напрягитесь. Во время пребывания на объекте медитации будет появляться опасность притупленности ума, поэтому очень важно держать объект, немного напряженно. Когда ваш ум находится на объекте медитации, в этот момент есть опасность притупленности ума. Тогда вам нужно немного сжать объект медитации. Когда вы его сжимаете, и появляется ясность, здесь начинает грозить опасность появления блуждания ума. Почему? Когда ум становится ясным, более активным, то сразу же появляется блуждание – это естественный механизм. Когда вы немножко расслабляетесь, то ум становится менее активным. В этот момент вы можете пребывать на объекте медитации, это будет немного легче, поскольку вы расслаблены. Вы расслабляетесь, и активность вашего ума снижется, благодаря этому вы не блуждаете и можете пребывать на объекте медитации.

Вам нужно понимать этот механизм вашего ума. Когда вы поймете этот механизм, то развиваться будет намного легче. Вы понимаете, что когда вы расслабляете свой ум, интенсивность вашего ума снижается. Хотя вы можете пребывать на объекте медитации, но появляется притупленность. Если вы сожмете объект, то интенсивность ума становится выше. Когда ум становится активным, то намного легче появляется блуждание ума. В вашем уме появляется множество мыслей. Тогда немного расслабьтесь. Вы расслабляетесь, и говорится, что мысли возникают, появляясь из сферы ума, и исчезают, растворяются также в сфере ума. Таким образом, не забывайте объекта медитации, все время напоминайте себе о ясном и осознанном, обнаженном состоянии ума. Постоянно, и также в перерывах между сессиями, старайтесь пребывать в обнаженном состоянии ума.

Развейте любовь и сострадание, затем оставайтесь просто в обнаженном состоянии ума. Перед сессией также побуждайте свой ум чувствами любви и сострадания, бодхичиттой, затем пребывайте в обнаженном состоянии ума. В перерывах между сессиями, какие бы мысли ни возникали, не следуйте за ними. Просто расслабьтесь, смотрите в природу ваших мыслей, тогда в вашей повседневной жизни не будет появляться слишком много всевозможных концепций. Они будут сами собой возникать и далее сами исчезать, не помогая вам и не причиняя вреда. Тогда грубых омрачений у вас почти не будет. День за днем ум начнет становиться все яснее и яснее, и вы будете все счастливее и счастливее. Тогда вы не заметите, как однажды кто-то постучит вам в дверь и скажет, что пять месяцев закончились. Вы подумаете: «Как же так, я провел здесь только два или три дня». Так же, как, например, когда вы получаете удовольствие в сауне, кто-то в какой-то момент стучит в дверь и говорит, что ваше время закончилось, а вы думаете: «Как же так, нет-нет, я просидел здесь только десять минут». Если вы не получаете удовольствие в сауне, то сауна для вас становится наказанием, спустя десять минут вы скажете: «Я умираю, больше здесь находиться не могу, я побежал». Точно так же, если сидеть в доме шаматхи в качестве наказания, то через два дня вы скажете: «Все, я больше не могу, я умираю, я не могу говорить, нет телефона, нет Интернета, как же я могу жить такой жизнью? Пива нет, танцевать не могу, не могу ходить туда-сюда, как же мне жить такой жизнью, лучше умереть, чем жить такой жизнью». Потому что субъективный ум играет очень важную роль.

Когда ваш субъективный ум понимает ценность шаматхи: «Это золотой шанс, который не выпадал мне во многих прошлых жизнях, а сейчас я получил его. Я имею полные наставления, полностью все необходимые условия. Также мне не нужно готовить, мне нужно заниматься только медитацией, а еда сама будет ко мне приходить». Вам даже не придется мыть за собой тарелку, иначе это будет мешать вашему сосредоточению, помощники будут забирать тарелки и сами будут их мыть. Все, что вам будет нужно, – это только мыть свое тело, с этим вам никто не поможет. Теперь, почему же вы не сможете развить шаматху? Когда я развивал шаматху в горах Дхарамсалы, то я проходил через множество трудностей, у меня заканчивалась еда. Я думал, что в будущем, когда мои

ученики будут развивать шаматху, я хотел бы, чтобы они обладали всеми условиями и не сталкивались с такими трудностями. Сейчас это здесь осуществилось.

Одни люди медитируют, другие люди медитировать не будут. Очень важно оказывать поддержку и вы накопите точно такие же заслуги. Один человек медитировал в горах, а другой помогал, готовил ему еду. Они не достигли одинаковых реализаций, но они обрели полностью одинаковые заслуги. Я бы сказал, что помощь тем людям, которые медитируют, обеспечение их едой – это очень большие заслуги. Всем вам очень важно использовать такой шанс, сделать какой-то определенный взнос. Не слишком много денег, поскольку у нас есть спонсор, который обеспечивает финансирование. Вам с вашей стороны важно поднести или сто или тысячу рублей для тех, кто будет медитировать. Это золотой шанс накопить заслуги. Даже если вы подносите сто рублей, думайте, что это ваш вклад, помощь тем людям, которые медитируют. «В будущем, когда я сам также буду медитировать, пусть я буду обладать всеми этими условиями».

Практики, которые будут медитировать, если вы не будете искренне заниматься медитацией, то еда, которую вам подносят, на тибетском языке мы это называем «кор». Если вы медитируете, вам приносят еду, то вам нужно понимать, что, во-первых, вам необходимо искренне медитировать, заниматься своей практикой. Далее, также делать посвящение заслуг тем людям, которые подносят вам эту еду, думать: «Пусть однажды они также смогут медитировать. Пусть они смогут достичь реализаций, состояния будды. Пусть я также смогу отблагодарить их за их доброту из жизни в жизнь. Пусть это для меня будет долгом перед ними, который далее я буду выплачивать жизнь за жизнью». Тогда эта еда не станет тем, что называется «кор». Если это «кор», то реализации невозможны, это одно из загрязнений. Мои друзья, с которыми я медитировал в горах Дхарамсалы, очень боялись, когда из офиса Его Святейшества Далай-ламы практикам раздавали определенные деньги. Эти деньги были поднесены от имен усопших людей. Они говорили, что это «кор», это очень опасно, они очень боялись. Я сказал им: «Не бойтесь, зачем нам бояться? Если мы создадим определенный долг перед ними, то это очень хорошо, мы сможем далее благодарить их жизнь за жизнью». Я, наоборот, молился так: «Пусть у меня появится определенный долг перед ними, и когда я достигну реализаций, пусть я смогу благодарить их жизнь за жизнью. Пусть я обрету такой долг перед ними». Они сказали, что это очень интересно, иначе они боялись всех этих мелочей. Вам не нужно бояться долга, но нужно бояться мысли: «Мне должны приносить еду, я ее заслуживаю» – это очень опасно. Если вы не посвящаете заслуги, тогда это опасно.

Один тибетский лама всегда делал посвящение тем людям, которые делали ему подношение. Но дважды он забыл сделать посвящение. Однажды кто-то поднес ему молоко, и он забыл посвятить заслуги. Во второй раз кто-то поднес мясо, и он принял это мясо как должное, забыл посвятить заслуги этому человеку. Этот лама из-за того, что не сделал двух таких посвящений, в следующей жизни по собственному желанию родился как корова. Как корова он переродился в том доме, где ему дали молоко, и он не посвятил заслуги. Он жил в этом доме и поил своим молоком этих людей. Когда молоко закончилось, он упал со скалы, и его тело оказалось рядом с тем домом, где до этого хозяин подносил ему мясо, и он не посвятил заслуги. Человек забрал тушу, разделал ее и увидел, что на костях написаны тибетские слова: «Семье, которая жила на горе и перед которой у меня был долг, поскольку они поили меня молоком, я выплатил этот долг. Также той семье, которая жила под горой, и перед которой у меня также был долг, я вернул его своим мясом». Когда я услышал эту историю от Его Святейшества Далай-ламы, то она очень многое открыла в моем уме.

Поэтому каждый раз, когда вы занимаетесь ретритом, и вам подносят еду, вам необходимо сделать подношение этой еды. Далее, в конце также необходимо посвятить заслуги тем людям, которые спонсировали, помогли вам обрести эту еду. Думайте так: «Пусть жизнь за

жизнью я смогу благодарить их за их доброту». Тогда я хотел бы сказать вам, что для вас, тех, кто будет делать подношение, спонсировать еду этим людям, – для вас это будет самым лучшим подношением. Помочь своим братьям и сестрам по Дхарме, тем, кто по-настоящему будет посвящать заслуги в ваш адрес. Не рассказывайте это другим, я хотел бы сказать это только вам. Я это говорю не потому, что нам не хватает средств, у нас уже есть спонсор. Я говорю об этом вам, чтобы вы тоже могли накопить заслуги. Время закончилось.

То, что я вам только что сказал, – это сущностные наставления. Иногда вы можете подумать, что сущностные наставления – это когда я передаю вам какую-то очень сложную визуализацию, но это не так. Вы думаете, что очень яркие инструкции – это сущностное наставление. Но это совсем не так. В шахматах гроссмейстер может сделать ход пешкой вперед и это изменит всю шахматную партию, это самый лучший ход. Люди, не умеющие играть в шахматы, начнут сразу же использовать ферзя или ходить конем, и они будут строить комбинации на пять или десять шагов вперед. Но если человек является опытным шахматистом, то он может просчитать намного больше, чем десять ходов вперед. Вы из-за этих людей вы все потеряете.

То, что я вам только что сказал, – это сущностное наставление. Не только во время ретрита, но и в повседневной жизни, какую бы еду вы ни ели, подумайте, откуда она приходит? Не откуда-то из космоса. Какие-то люди тяжело работали, чтобы эта еда оказалась у нас на столе. Думайте так: «Я не работал, я просто сижу, и у меня на столе появляется это все разнообразие – это доброта других живых существ». Русские люди очень любят большое разнообразие блюд на их столе, поэтому всегда помните, что это доброта других живых существ. Некоторые живые существа потеряли свою жизнь и далее оказались перед нами на столе. Подумайте: «Мне нужно поддерживать свое тело, мне нужно есть, далее, в будущем, благодаря тому, что я поддерживаю свое тело, в особенности, когда ем мясо, пусть я смогу достичь высоких реализаций и отблагодарить этих существ нектаром Дхармы». Вы создаете с ними кармическую связь, и тогда то, что вы употребляете их мясо, для них это полезно. Поэтому в тантре нет ограничений на употребление мяса, поскольку животное уже умерло, его плоть уже доступна, она находится на рынке. Если вы его не съедите, то съедят другие люди. Если бы все перестали есть мясо, то вам тоже следовало бы перестать есть мясо. Тогда мясо уже не было бы доступно, тогда бы вы вам не следовало просить о мясе. Это зависит от ситуации.

В ситуации, когда мясо уже доступно на рынке, если вы не купите его и не съедите, то это мертвое существо не обретет преимуществ. В буддизме это интересный момент, и нет большой строгости в отношении неупотребления мяса или вегетарианства или, наоборот, в том, чтобы строго есть мясо, – здесь нужен срединный путь. У монахов и монахинь в Винае нет таких ограничений, потому что они зависят от той еды, которую им подносят другие. То есть монахи не могут сказать, что они вегетарианцы и не могут есть такую-то пищу, они должны принимать все, что им дают и делать посвящение. Поэтому в Винае нет таких ограничений, в тантре тоже нет таких ограничений. Но в одной махаянской сутре говорится о том, что, когда вы развиваете очень сильное сострадание, тогда должно быть ограничение. Когда вы развиваете сильное, великое сострадание, тогда ешьте мяса как можно меньше. Когда вы развиваете великое сострадание и не хотите употреблять мясо, то далее вы можете подумать с другой стороны, что в этом случае вы не сможете помочь этому умершему существу. Ради их блага, ради кармической связи вы будете есть это мясо.

Это ответы не для других людей, а для вашего собственного ума, чтобы внутри вам было комфортно. Поэтому, если вас кто-то спрашивает, почему вы в буддизме едите мясо, то вам нужно сказать, что это наша ошибка, вам не нужно давать им все эти объяснения. Это неподходящее время, чтобы давать такие ответы этим людям. Поэтому Его Святейшество

Далай-лама, хотя знает все эти ответы, но если кто-то у него спрашивает: «Почему вы как буддист едите мясо?» – Его Святейшество говорит: «Вообще, это нехорошо, это моя ошибка. Но мое тело зависит от такой еды, я заболеваю, если не ем мясо, поэтому мне приходится есть мясо». Это не ошибка, просто дать подобный ответ в тот момент, – это было бы неправильно, неуместно. Поэтому он этого не говорит. Наслаждайтесь своим временем. Сегодня обеты Махаяны, мы не употребляем мясо, это очень хорошо.