

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
 Перевод: Майя Малыгина  
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»  
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Практика вверения себя Духовному Наставнику

<b>1. Преимущества вверения себя Духовному Наставнику.....</b>	<b>2</b>
1.1 - Первое преимущество: непрерывное приближение к состоянию Будды .....	3
1.2 - Второе преимущество: заслуги от радования будд и бодхисаттв .....	8
1.3 - Третье преимущество: защита от вредоносного воздействия .....	10
1.4 - Четвертое преимущество: уменьшение омрачений и негативного поведения .....	11
1.5 - Пятое преимущество: Гуру-йога - корень всех реализаций .....	12
1.6 - Шестое преимущество: обретение Учителей в будущих жизнях .....	13
1.7 - Седьмое преимущество: защита от низших миров .....	13
1.8 - Восьмое преимущество: временные и абсолютные цели достигаются без труда.....	13
<b>2. Ущерб от неверения себя Духовному Наставнику.....</b>	<b>16</b>
<b>Ущерб от нарушения преданности Учителю .....</b>	<b>16</b>
2.1 - Первый ущерб от нарушения преданности: критика Учителя - карма критики всех будд .....	17
2.2 - Второй ущерб: сколько мгновений длится гнев на Учителя, столько кальп вы будете в аду .....	19
2.3 - Третий ущерб: практика тантры не даст результатов .....	19
2.4 - Четвертый ущерб: практика тантры станет причиной рождения в аду .....	19
2.5 - Пятый ущерб: невозможно достичь реализации; уже обретенные реализации деградируют .....	20
2.6 - Шестой ущерб: препятствия, несчастья, болезни будут уже в этой жизни .....	22
2.7 - Седьмой ущерб: рождение в низших мирах .....	23
2.8 - Восьмой ущерб: невозможно встретить подлинного Учителя жизнь за жизнью .....	23
2.9 - Десять качеств Духовного Наставника .....	29
2.9.1 - Первое качество - укрощенность ума практикой нравственности .....	30
2.9.2 - Второе качество - умиротворенность посредством шаматхи .....	30
2.9.3 - Третье качество - полная умиротворенность посредством практики мудрости .....	30
2.9.4 - Четвертое качество - познания выше, чем у ученика .....	31
2.9.5 - Пятое качество - энтузиазм .....	31
2.9.6 - Шестое качество - знание первоисточников .....	31
2.9.7 - Седьмое качество - познание пустоты.....	31
2.9.8 - Восьмое качество - искусность в даянии учения .....	31
2.9.9 - Девятое качество - великое сострадание.....	32
2.9.10 - Десятое качество - неутомимость .....	32
2.10 - Качества ученика .....	32
2.10.1 - Первое качество - непредвзятый ум .....	32
2.10.2 - Второе качество - аналитические способности .....	33
2.10.3 - Третье качество - энтузиазм к познанию Дхармы .....	33
2.10.4 - Четвертое качество - почтение к Духовному Наставнику .....	33
2.10.5 - Пятое качество - способность слушать учение со свободой от трех недостатков сосуда .....	34
<b>3. Как вверить себя Духовному Наставнику на уровне ума, или мысленно.....</b>	<b>34</b>
3.1 - Развитие веры в Духовного Наставника посредством размышления о его достоинствах .....	34
3.1.1 - Причины, по которым в Духовном Наставнике нужно видеть Будду .....	36
3.1.2 - Каким образом можно увидеть в Духовном Наставнике Будду .....	37
3.1.3 - Собственно доказательство того, что Духовный Наставник есть Будда.....	42
Пять уровней сознания .....	42
3.1.3.1 - Извращенное сознание .....	42
3.1.3.2 - Сомнение .....	44
3.1.3.3 - Предположение .....	47
3.1.3.4 - Познание через умозаключение .....	52
3.1.3.5 - Спонтанное чувство (прямое познание) .....	52
3.1.4 - Размышление о качествах тела, речи и ума Учителя .....	55
3.2 - Развитие уважения к Духовному Наставнику посредством памятования о его доброте.....	56
<b>4. Служение Духовному Наставнику телом .....</b>	<b>59</b>
<b>5. Что делать после медитативной сессии.....</b>	<b>62</b>
<b>6. Вопросы и ответы .....</b>	<b>64</b>

## 1. Преимущества вверения себя Духовному Наставнику

Вы должны сесть в позу медитации, представляя у себя над головой Духовного Наставника. Сначала вы просите у него благословения, как я вам уже описывал. Вы визуализируете сначала белые, потом желтые лучи света с нектаром. После этого вы приступаете к собственно медитации о преданности Учителю. И начинаете вы с темы преимуществ вверения себя Духовному Наставнику. Это очень важно. В этом разделе восемь основных пунктов, восемь основных преимуществ вверения себя Духовному Наставнику. Осмыслить эту тему очень важно. Посредством медитации очень важно понять, в чем заключаются преимущества вверения себя Учителю. Когда вы это поймете, у вас откроются глаза. Вы поймете: зачем же искать где-то объекты Поля Заслуг, когда - вот оно, ваше Поле Заслуг, здесь, в виде вашего Духовного Наставника, с вами. Зачем просить кого-то, чтобы вам сделали ритуал Сержим и защитили вас от влияния вредоносных духов, когда вот она - ваша защита от вредоносных духов - это ваш Духовный Наставник.

Когда Речунгпа сказал Миларепе, что хочет отправиться в паломничество, Миларепа ему ответил: «Когда ты находишься рядом со своим Духовным Наставником, в теле которого обитают все божества и находятся все их мандалы, зачем тебе совершать паломничество к святыням, сделанным из четырех элементов?». В действительности Миларепа, конечно, говорил о преимуществах преданности Учителю.

Медитировать на преимущества преданности Духовному Наставнику важно, потому что когда в результате вы достигнете реализации в этой теме, то при одном лишь упоминании о Духовном Наставнике, если кто-то просто скажет «Духовный Наставник», у вас в сердце породится очень сильная преданность. И сразу, спонтанно, вы вспомните каждое из этих восьми преимуществ, что породит в вас очень сильное чувство преданности своему Учителю. Точно также, если у вас есть враг по имени Андрей, и у вас есть восемь претензий к Андрею, то есть восемь раз он каким-то образом причинял вам вред, и вы над этим очень долго думали, размышляли, то, если кто-то при вас скажет «Андрей», в вашем уме моментально вспыхнет гнев. Вы вспомните эти восемь пунктов ваших претензий к Андрею, восемь обид, нанесенных вам Андреем, и спонтанно в вашем уме породится очень сильное чувство гнева.

Дело в том, что в настоящий момент в нашем уме столько всяких негативных мыслей, негативных тем для медитаций, что если проявится даже мельчайшее условие, у нас в сознании моментально будут вспыхивать те или иные омрачения. У нас в уме в настоящий момент очень много негативного материала, а позитивных тем очень мало. Поэтому один механизм, который вы можете применить - это постарайтесь дистанцироваться от всего негативного, отрицательного, от всей отрицательной информации. Старайтесь как можно меньше об этом слышать, как можно меньше об этом думать и как можно меньше допускать это в свое сознание. Тогда вы естественно изменитесь. С другой стороны, вы должны накапливать позитивную информацию, позитивные темы для обдумывания. Тогда, даже если вы не хотите меняться, вы изменитесь сами собой. Это и называется буддийской практикой, практикой медитации.

Если люди говорят о каких-то полезных вещах, то вы должны наострить уши и слушать их внимательно. Если же они обсуждают какие-то бессмысленные слухи, мусолят какие-то сплетни или обсуждают других людей: «Он такой-то и такой-то, он про тебя сказал то-то и то-то», вы просто можете сказать: «Пожалуйста, не говори мне об этом. Мне, в общем-то, неинтересно это знать». Вы можете просто развернуться и уйти, чтобы не слушать подобные разговоры. Это очень важно. Это совет непосредственно вам, который очень важен для медитации, поэтому слушайте внимательно. Ваши уши предназначены для того, чтобы ловить ими позитивную, хорошую информацию. Когда ваши глаза начинают смотреть на объекты привязанности и объекты гнева, старайтесь удерживаться от этого, насколько это возможно, и направляйте их в сторону позитивных вещей.

Это совет Будды, который касается буддийской нравственности. Например, в своде монашеской дисциплины (Винайе) монахам всегда запрещалось смотреть далеко вдаль. Они должны были смотреть на расстоянии нескольких метров перед собой, не более, когда идут куда-то. Такой запрет был введен не для того, чтобы мучить монахов, а в качестве хорошей стратегии для самосовершенствования. Потому что, когда вы слишком много всего видите во внешнем мире, у вас возникает множество негативных эмоций: и влечение, и отвращение, и тому подобное. Так что это всего лишь техника, которая позволяет не рассеивать сознание, препятствует его блужданию. Я говорю о том, как следует вести себя во время ретрита. Что касается повседневной жизни, то вам самим решать, куда вам смотреть. Потому что, если вы вернетесь в город и будете ходить по городу, глядя перед собой на расстоянии двух метров, а все остальное не замечая, вас может машина сбить.

Во время же ретрита, даже если вы вышли на улицу, не уходите далеко и не смотрите слишком много по сторонам. Старайтесь охранять свои пять органов чувств. Если вы охраняете свои пять органов чувств, то у вас естественным образом уменьшится количество негативных концепций. Это я вам гарантирую. Также будьте поосторожнее со своим языком. Не надо слишком много болтать. Во время ретрита чрезмерная болтовня - это бесполезно. Ум должен быть умиротворенным, спокойным, но при этом вы должны охранять свои пять органов чувств. Для этого нужны какие-то навыки, нужна искусность. Это нелегко. Поэтому хорошо экспериментировать самим и проводить двух-трехдневные ретриты. Например, если вы живете в городе, очень полезно время от времени посвящать уик-энд тому или иному ретриту, то есть на выходные уезжать в ретрит или проводить ретрит в городе. Вы можете сказать своей жене или мужу: «Я на два дня ухожу в ретрит». Жена или муж будут вам в эти два дня готовить, а вы будете сидеть в отдельной комнате и медитировать.

## 1.1 - Первое преимущество: непрерывное приближение к состоянию Будды

Первое преимущество состоит в том, что вы с каждой минутой, с каждым мгновением все ближе и ближе будете подходить к состоянию Будды. Каким образом? На это есть два основания. Первое состоит в том, что благодаря тому, что ваш Духовный Наставник дает вам наставления, благодаря тому, что *вы практикуете согласно его наставлениям*, вы будете в процессе своей практики без усилий, без большого труда все ближе подходить к состоянию Будды. Если же у вас нет Духовного Наставника, во-первых, ваш ум не повернется к Дхарме. Ваш ум совершенно запутается в сансаре. Даже если ваш ум повернется к Дхарме, из-

за отсутствия Духовного Наставника вы не будете знать, как практиковать, не будете знать последовательность практики и в итоге будете практиковать нечто совершенно противоположное. Это все равно, как если без рецепта врача вы будете сами принимать разнообразные лекарства, это опасно.

Вы должны сказать себе: «Мне очень повезло, что у меня есть Духовный Наставник, который постоянно дает мне бесценные наставления. Если я буду практиковать согласно его наставлениям, то с каждой минутой я буду все ближе и ближе подходить к состоянию Будды». В этом преимущество преданности Учителю. Как говорится, если Духовный Наставник квалифицированный и владеет всеми познаниями в сутре и тантре, а его ученик исполнен энтузиазма, и его ум стабилен, тогда достичь состояния Будды ученику будет также легко, как слепить куклу из глины. В одном тексте говорится, что обычно на то, чтобы достичь состояния Будды, нужны кальпы и кальпы. Но благодаря Духовному Наставнику состояния Будды можно достичь за одну короткую жизнь, и в этом преимущество опоры на Духовного Наставника. Вы должны сказать: «Какие невероятные преимущества имеет опора на Духовного Наставника! Если я хочу достичь состояния Будды как можно быстрее ради блага всех живых существ, я должен правильно вверить себя Духовному Наставнику, потому что это - один из наибо́льших путей».

Вторая причина, по которой вверение себя Духовному Наставнику с каждым мгновением приводит нас все ближе и ближе к состоянию Будды, состоит в том, что мы делаем подношения Духовному Наставнику. Посредством этих подношений мы приближаемся к состоянию Будды. Во многих коренных тантрических текстах говорится, что *нет подношения, которое приносило бы большие заслуги, чем подношение Духовному Наставнику*. Как говорится, если вы сделаете подношения всем буддам и бодхисаттвам, ваши заслуги от этого будут очень высоки, но они не идут ни в какое сравнение с теми заслугами, которые приносит подношение всего лишь одной поре на коже Духовного Наставника. Поэтому до тех пор, пока ваш Духовный Наставник жив, подношение ему - это лучший способ накопления заслуг.

Но я при этом не говорю, чтобы вы делали мне как можно больше подношений. Если говорить с вами откровенно, то, когда вы делаете мне подношения, я просто нахожусь в двойственной ситуации. Я много раз отказывался от них, но потом услышал, что некоторые мои ученики очень расстраиваются, если я не беру их подношения. Они думают, что они очень плохие, что-то не то делают, не так практикуют, поэтому я не беру у них подношения. Если мои ученики еще более-менее состоятельные, то я тогда не отказываюсь. Но когда они бедные и несут мне свои последние деньги, то мне очень трудно принять такие подношения. Но не волнуйтесь, я все равно буду стараться принимать ваши подношения. Однако я вам советую: если у вас достаточно денег, то все в порядке, но если вы человек бедный, не надо мне отдавать пятьсот рублей, сто рублей, последние свои деньги. Потому что мне очень трудно принять от вас такое подношение. Поднесите мне десять рублей в конце концов. Если вы от чистого сердца поднесете мне десять рублей, то это будет очень хорошо. Я буду счастлив принять такое подношение.

Итак, если бы вы даже и захотели сделать подношение непосредственно буддам и бодхисаттвам, то вам было бы это трудно сделать, потому что в данный момент они находятся очень далеко от вас. Однако, если вы делаете подношение своему Духовному Наставнику как воплощению всех будд и бодхисаттв, то получаете

заслуги, которые выше, чем подношение буддам и бодхисаттвам. Поэтому вам это приносит очень большую пользу, и только из этих соображений я буду принимать ваши подношения.

Сейчас, когда я буду вам объяснять преимущества вверения себя Духовному Наставнику, слушайте меня очень внимательно. Тогда вы будете знать, как практиковать Дхарму. И когда я буду вам говорить о недостатках неправильного вверения себя Духовному Наставнику, неверения ему, то вы тоже слушайте очень внимательно. Тогда вы будете знать, что можно делать, что делать не нужно, и обретете искусность. Например, когда в шахматах гроссмейстер обучает своих учеников играть, тренирует их, он им показывает, что такой-то ход имеет такие-то преимущества, а такой-то ход имеет такие-то недостатки. Когда они усваивают это, стиль их игры совершенно меняется. После этого они уже не делают ошибок, а делают правильные ходы, и стратегия их игры становится очень хорошей.

Поскольку корнем всех реализаций является преданность Учителю, вы должны очень хорошо разбираться в этой теме. Настолько хорошо, что, если даже во сне вас спросят, каковы восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, вы должны будете их перечислить без запинки. Так что запомните все это очень хорошо, выучите наизусть, и я даже во сне буду вас спрашивать. Во сне я буду приходить к вам, спрашивать вас, и если вы мне не ответите, я буду вас бить. Утром, когда вы проснетесь, вы увидите, что у вас на лице остался красный след от моей оплеухи. Шучу.

Сакья Пандита сказал: «Практика щедрости в течение тысяч кальп, пожертвование своих конечностей (рук, ног и так далее) является источником накопления очень больших заслуг. Но такие же заслуги вы накопите всего лишь за одно мгновение, если правильно вверите себя Духовному Наставнику». Это невероятно. Но Сакья Пандита никогда бы не стал лгать, потому что он был эманацией Манджушри. В конце он добавляет: «Будь счастлив служить Духовному Наставнику». В одном из тантрических текстов сказано: «Когда вы делаете подношение своему Духовному Наставнику, все божества и будды в это время входят в его тело и через Духовного Наставника принимают от вас эти подношения с радостным умом». Таким образом, делая подношение Духовному Наставнику, вы накапливаете обширнейшие заслуги, равные заслугам от подношения всем буддам и божествам. Как говорится, даже если вы накормите собаку, принадлежащую Духовному Наставнику, вы также накопите очень большие благие заслуги, потому что эта собака, образно говоря, является порой на коже Духовного Наставника. Этот эпитет «поры на коже Духовного Наставника» означает его ближайшее окружение: его родственники, друзья, его домашние животные и так далее.

В настоящее время, когда у вас нет ни отречения, ни бодхичитты, ни правильного понимания пустоты, практика тантры для вас совершенно недостижима. Вы просто занимаетесь детскими игрушками, думая, что занимаетесь тантрой. Практичным духовным занятием для вас в данный момент является практика преданности Учителю. В настоящий момент это самая достижимая и реалистичная для вас практика. Для вас это учение очень полезно, а для меня оно является самым трудным. Я чувствую себя очень неудобно, когда даю учение о преданности Гуру. Но это хорошо для борьбы с моим эгоизмом, потому что мой эгоизм очень недоволен, когда я даю вам это учение. Потому что мое эго достаточно умное. Если бы оно было совсем глупым, оно бы радовалось, когда я давал вам учение о преданности Духовному Наставнику, потому что я бы вам говорил, что Духовному

Наставнику надо делать подношения и так далее. И мое эго бы радовалось. Но мое эго хитрее, поэтому оно чувствует от этого дискомфорт.

Когда Дромтонпа встретился с Атишей, до этого Дромтонпа уже долгое время занимался духовной практикой и служил другому Учителю, он спросил у Атиши: «Я сделал столько-то и столько-то различных практик, провел столько-то ретритов, занимался этим долгое время. Много ли из этих моих занятий стали настоящей духовной практикой?». Атиша проверил это с помощью своего ясновидения и сказал Дромтонпе: «Только твоя преданность Учителю была практикой Дхармы. Все остальное не было практикой Дхармы». Для того чтобы достичь чистоты в практике Дхармы, сначала необходимо обрести настоящее Прибежище, потому что Прибежище является вратами в буддизм. Затем после того, как вы уже вступили в буддизм, какую бы практику вы ни делали, если вы делаете ее с отречением, она (эта практика) становится причиной достижения Освобождения. Без отречения она не становится причиной достижения Освобождения. Если вы делаете практику с бодхичиттой, она является причиной достижения состояния Будды. Если во время практики у вас нет бодхичитты, значит, вы не создаете тем самым причины достижения состояния Будды. А без познания пустоты вы лишены противоядия от корня сансары. Вы никак не можете поколебать корень сансары.

«Но исключение составляет преданность Учителю», - добавил Атиша. Лама Цонкапа в Ламримае также говорит, что за исключением особых объектов Поля Заслуг, то есть за исключением Духовного Наставника, любая практика, которую мы выполняем без отречения, бодхичитты и познания пустоты, становится причиной дальнейшего вращения в сансаре и не становится причиной Освобождения. Поэтому для нас в настоящий момент лучшим путем накопления заслуг, лучшим способом быстрого обретения состояния Будды является опора на Духовного Наставника. Миларепа достиг Освобождения очень быстро, всего лишь за одну жизнь, по одной единственной причине - по причине своей преданности Учителю. Ваша преданность Учителю должна быть такой же, как у Миларепы. Тогда вы сможете накопить невероятные заслуги за очень короткое время.

Вначале Миларепа попросил Марпу: «Пожалуйста, дай мне учение». Марпа ему на это сказал: «Сначала построй своими руками девятиэтажный дом, а потом я тебя научу». Миларепа сказал: «Хорошо. Для того чтобы получить такое драгоценное учение, не так уж трудно построить девятиэтажное здание. Я это сделаю». Марпа еще попросил, чтобы он построил дом в определенном месте. Миларепа взялся за строительство. Ему было очень трудно, но в итоге он построил его. Точнее, он уже успел возвести второй и третий этажи этого дома, когда однажды безо всякого предупреждения к нему явился Марпа и спросил: «Чем это ты тут занимаешься?». Миларепа сказал: «Вы попросили меня, чтобы я построил здесь девятиэтажный дом». «Ничего подобного я не просил», - сказал Марпа, - «Я просил, чтобы ты построил дом вон там. Почему ты строишь его здесь? Ну-ка, немедленно разбери дом и отнеси весь строительный материал туда, откуда ты его принес».

Если бы вы были на месте Миларепы, вы бы сказали, что этот Учитель сошел с ума, и ушли бы немедленно. А Миларепа на это сказал: «Нет. У меня же есть свидетель - ваша жена, которая присутствовала при нашем разговоре и слышала все». Марпа же ответил: «Я не судья, мне не нужны все ваши свидетели. Короче, если хочешь получить учение, положи все обратно, откуда ты это взял, и построй другой дом вон там». Марпа не случайно просил Миларепу все это строить, а затем снова разрушать и заставлял его проходить через такие трудности. Он видел, что

Миларепе нужно было очистить негативную карму, которую он создал, убив большое количество человек с помощью приемов черной магии. Марпа все время называл Миларепу колдуном. Он говорил: «Эй ты, колдун, чем ты там занимаешься?».

Наконец, он построил этот дом, и однажды, когда Марпа давал у себя в доме посвящение группе учеников, туда пришел и Миларепа. Перед посвящением Марпа спросил Миларепу: «А какое подношение ты принес на посвящение?». У Миларепы было некое подношение, которое ему, предвидя эту ситуацию, заранее дала жена Марпы. Миларепа достал эту вещь и сказал: «Вот что я хочу вам поднести». Марпа сказал: «Но это же моя собственная вещь! Как это ты можешь подносить мне то, что принадлежит мне? Короче, если у тебя есть подношение, оставайся, а если у тебя нет подношения, убирайся отсюда». И ни один из учеников, которые присутствовали в тот день на посвящении и все слышали, в душе не осудил Марпу за такое обращение с Миларепой. Никто из них даже и не подумал, что Марпа, возможно, несправедлив с Миларепой. Они все знали, что скорее всего у Марпы есть свои особые причины для того, чтобы так поступать с Миларепой. Они думали, что, возможно, Миларепа является очень удачливым, особенным учеником, поэтому Марпа проявляет к нему особое внимание таким образом.

Если бы я с кем-то из вас так обращался, вы бы скорее всего меня не поняли и решили бы, что я неправ. Вы бы сразу же сделали вывод: «Геше Тинлей очень любит деньги. Без денег он людям не дает посвящения». У Марпы же вообще не было ни малейшей привязанности к деньгам. Тогда Марпа закричал Миларепе: «Если у тебя нет подношения, убирайся!», вытолкнул его из того дома, где проводилось посвящение, и закрыл дверь в этот дом. Что же сделал Миларепа? Он поставил себе на голову туфли Марпы, оставленные за дверью, и все посвящение просидел с этими туфлями на голове. Из-за двери он мог слышать то, что говорил Марпа. Таким образом он получил посвящение за дверью. Тогда Миларепа получил самое сильное посвящение из всех учеников, которые там присутствовали. Некоторые ученики во время посвящения сидели очень близко к Марпе, но не получили такого сильного посвящения, какое получил Миларепа, сидя за дверью.

Благословение Духовного Наставника, как вы видите, зависит исключительно от веры ученика, а не от того, насколько близко вы сидите к Учителю в это время. Ваша преданность Учителю должна быть несокрушимой. Вначале вы должны тщательно изучить Учителя, прежде чем признать его как своего Духовного Наставника. Но, как только вы признаете его своим Наставником, после этого уже никогда, ни при каких обстоятельствах от него не отказывайтесь, не отрекайтесь. Это мой совет вам. Что касается меня, то уже слишком поздно. Вы уже приняли меня как своего Духовного Наставника. Если я - хороший Учитель, то это ваша хорошая карма, если же я плохой, то это, опять же, ваша карма. Так что теперь ваша преданность мне должна быть несокрушимой, непоколебимой. Если я вдруг окажусь демоном, вы все равно не должны терять свою преданность мне. Если я явлюсь к вам среди ночи в форме демона и скажу: «Я хочу сожрать тебя!», вы на это должны ответить: «Геше Тинлей, вы были так добры ко мне, вы указали мне путь. Я уже давно поднес Вам свое тело. Поэтому, если Вы его съедите, и это доставит вам удовольствие, то, пожалуйста, ешьте меня».

Если бы я действительно оказался демоном и съел бы ваше тело, то для вас это было бы невероятной удачей. Но, что касается меня, то я бы за это отправился в ад. Если бы я оказался злым демоном и съел бы ваше тело, а вы бы из-за

сильнейшей преданности с радостью поднесли бы мне свое тело, то после этого вы бы сразу же переродились в каком-то необычайно благоприятном месте, Чистой Земле, в общем, там, где вас бы постоянно опекали Манджушри и Авалокитешвара, только в силу вашей необычайной преданности своему Духовному Наставнику. Жизнь за жизнью вы были бы окружены заботой Духовных Наставников и никогда бы с ними не расставались. Если у вас в сердце такая сильнейшая, несокрушимая преданность, что вы даже готовы отдать свое тело Духовному Наставнику, если он окажется демоном, то ведь хуже, чем демоном, Духовный Наставник быть не может. Если вы готовы к худшему, тогда ничто другое вообще не может поколебать вашу преданность ему.

Дело в том, что я сам применял этот метод, культивируя в себе преданность своим Духовным Наставникам. Это мой собственный метод, он не упоминается ни в каких текстах. Но я увидел логически, насколько он полезен. Представить себе самое худшее, что твой Духовный Наставник является злым демоном, который хочет тебя съесть. Ну что может быть хуже этого, большим испытанием для ученика? Даже если, несмотря на это, вы как ученик готовы с сильнейшей преданностью отдать Учителю свое тело, тогда ничто другое не сможет уже заставить вас изменить свое отношение к нему. Для меня этот метод оказался очень полезным. Я все время раньше так визуализировал и так размышлял. В противном случае нашу преданность будет очень легко нарушить.

Ваша преданность Учителю должна быть настолько стабильной, что, даже если ваш Учитель вдруг явит чудо и полетит, преданность не должна от этого увеличиться. Вы просто скажете: «Мой Учитель всегда умел летать. Он только сегодня это продемонстрировал, а так он всегда обладал такими способностями, с самого начала». Если вы, увидев, как Учитель являет какие-то сиддхи, какое-то чудо, тут же преисполняетесь сильной верой и преданностью ему, а если он вдруг поведет себя немножко не так, как вы привыкли, не так, как вы ожидаете от него, то ваша преданность моментально падает, то такая преданность называется нестабильной, ненадежной.

## 1.2 - Второе преимущество: заслуги от радования будд и бодхисаттв

Второе преимущество состоит в том, что вами будут довольны все будды и бодхисаттвы. Лучший способ порадовать всех будд и бодхисаттв - это правильно вверить себя Духовному Наставнику. В чем основная цель будд и бодхисаттв? Помогать живым существам. Как они могут помочь живым существам? Указывая им путь. Кто в настоящий момент указывает вам путь? Ваш Духовный Наставник. Поэтому ваш Духовный Наставник в настоящий момент является орудием деятельности всех будд. Поэтому, если вы будете правильно опираться на него, правильно служить ему, то все будды и бодхисаттвы будут довольны. А если вы порадуете всех будд и бодхисаттв, то тем самым накопите совершенно потрясающие, невероятные заслуги. Например, если каким-то своим действием вы порадуете одного будду, если сделаете его счастливым благодаря какому-то своему действию, то это принесет вам очень и очень большие заслуги.

Объясню с математической точки зрения. Если вы, с одной стороны, сумели порадовать тысячу животных, а с другой стороны, порадовали одного человека, то у вас будет больше заслуг от того, что вы порадовали одного человека, чем тысячу животных, потому что он является более весомым объектом. А если вы порадуете

тысячу обычных людей, с одной стороны, а с другой стороны, порадуете одного полностью посвященного монаха, то порадовать одного полностью посвященного монаха принесёт вам большие заслуги, чем тысячу обычных людей, потому что полностью посвященный монах - более весомый объект. Точно также порадовать одного хинаянского арья является источником больших заслуг, чем порадовать тысячу монахов. Также, если вы порадуете тысячу арьев, то накопите заслуг меньше, чем если порадуете одного бодхисаттву. И вы накопите гораздо больше заслуг, если порадуете одного будду, чем если порадуете тысячу бодхисаттв. Что же касается Духовного Наставника, то коренные тексты говорят о том, что, если вы порадуете своего Духовного Наставника, то вы порадуете всех будд и бодхисаттв. Соответственно, это приносит невероятнейшие заслуги.

На основе этого учения вы должны понять, в чем заключается этот секрет. Вы должны сказать: «Да, теперь я понимаю, каков лучший способ накапливать заслуги. Лучший способ накапливать заслуги - это угождать Духовному Наставнику». Если он с вами, служите ему, почитайте его. Если он далеко от вас, визуализируйте его в Поле Заслуг и делайте ему подношения. Тогда он всегда будет присутствовать перед вами. Сейчас я вам расскажу историю, которая имела место на самом деле. У Атиши было много учеников, но один из них был его личным помощником. У помощника не было высоких умственных способностей. Он решил для себя так: «Моей практикой будет служение Духовному Наставнику».

Однажды Атиша решил продемонстрировать ученикам всю силу преданности Учителю и сказал: «Я хочу проверить, у кого из моих учеников сейчас более высокая реализация - у одного йогина, который сидит медитирует в горах, или у моего помощника». Йогин внутренне удивился и подумал: «Как же буду соревноваться с его помощником? Он же вообще не медитировал». Тем не менее, на следующее утро все собрались, чтобы провести этот эксперимент, и Атиша сказал йогину, который медитировал в горах: «Сейчас ты должен тантрическим жестом снять вот это яблоко с дерева и положить его на стол передо мной». Йогин так и сделал. Когда Атиша попросил об этом помощника, помощник тоже продемонстрировал тантрический жест, снял на расстоянии яблоко с яблони и перенес его на стол перед Атишей. Атиша сказал: «Этого недостаточно. Теперь вы должны обратно вернуть яблоко на яблоню, на ту ветку, с которой вы его сорвали». Йогин попытался это сделать, но у него не получилось. Зато помощнику удалось вернуть яблоко на дерево.

Все были потрясены и стали расспрашивать помощника, как ему удалось достичь подобной высоты в своей духовной практике. Помощник рассказал: «Я всегда служил своему Духовному Наставнику. Однажды, когда он тяжело заболел и не мог сам выйти на улицу справить нужду, я вынес руками его экскременты. Когда я нес их голыми руками, совершенно не чувствуя ни малейшего отвращения и вообще не воспринимая это как грязь, то на улице мой ум вдруг необычайно просветлел и прояснился. И с тех пор он стал необычайно ясен и пронизателен. Все тексты, которые я читал, я моментально понимал. Таким образом, днем я служил Учителю, а ночью медитировал. Благодаря моей преданности Учителю моя реализация росла день ото дня». Это один из наиболее сокровенных способов увеличения реализации.

### 1.3 - Третье преимущество: защита от вредоносного воздействия

Третье преимущество вверения себя Духовному Наставнику заключается в том, что злые духи и вредоносные друзья не смогут вам причинить никакого вреда. Сюда же относится тот факт, что, если у вас есть сильная преданность Учителю, вы не умрете преждевременной смертью. Поэтому, если у вас хорошая преданность Учителю, вам нет необходимости просить, чтобы вам проводили множество подношений Сергим, чтобы просили Защитников защищать вас и так далее. Если у вас есть преданность Учителю, то для вас это лучшая защита. Даже, если ваш Духовный Наставник ругает вас, то тем самым он устраняет очень большие препятствия из вашей жизни.

Сейчас я расскажу вам одну реальную историю, которая произошла с Джамьяном Шепа. Это необычайно великий мастер Тибета. Его перерождение до сих пор живёт в Тибете. Однажды, когда в монастыре Джамьяна Шепы проводилась большая церемония подношения, Джамьян Шепа вдруг неожиданно сказал одному геше из этого монастыря: «Ты - источник всех проблем в нашем монастыре. Пока ты будешь тут оставаться, нашему монастырю не будет покоя. Я исключаю тебя из монастыря. Ты - демон». И все были потрясены. Потому что этот геше был действительно великим ученым, очень скромным, у него было много учеников, и все его уважали, поэтому все были потрясены теми словами, которые услышали от Джамьяна Шепы.

Но геше немедленно встал и сделал простирание перед Джамьяном Шепа и сказал: «Если я источник всех проблем в нашем монастыре, то я немедленно уйду отсюда. Однако всё равно, пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью. Я уйду отсюда, но всегда буду представлять Вас в своём сердце, пожалуйста, благословляйте меня жизнь за жизнью». У него не было ни малейшей обиды на своего Учителя, он не говорил: «Как вообще вы посмели меня обвинить в этом! Да я не виновен!». Ничего подобного он не сказал, он просто сказал: «Если я источник проблем, то я уйду». Джамьян Шепа сказал: «Хорошо, уходи побыстрее».

Все ученики стали просить этого геше, чтобы он не уходил немедленно, на ночь глядя, чтобы он хотя бы остался на ночь и ушел утром. Тогда Джамьян Шепа дал разрешение и сказал: «Хорошо. Уйдешь завтра утром». После этого Джамьян Шепа вернулся к себе домой, а геше всю ночь собирал свои вещи и всё время делал простирания в ту сторону, где жил Джамьян Шепа, молясь о том, чтобы поскорее увидеться с ним снова. Он думал: «Наверное, я создал в своей прошлой жизни очень тяжелую негативную карму, теперь созрел результат этой кармы, и из-за этого мне приходится уходить. Либо мой Учитель хочет, чтобы я провел ретрит высоко в горах. Но куда бы я ни пошел отсюда, я везде буду заниматься практикой Дхармы».

Затем рано утром, когда геше уже вот-вот должен был уйти, Джамьян Шепа послал своего помощника отнести этому геше целую корзину фруктов и передал, чтобы он попросил геше прийти к нему. Геше был очень счастлив, он схватил хадак и побежал к Джамьяну Шепа и сделал простирание перед ним. Джамьян Шепа сказал ему: «Теперь всё в порядке. Теперь тебе никуда не надо уходить. У тебя просто возникло очень большое препятствие. Если бы вчера я тебя так сильно не отругал перед всеми этими монахами, сегодня тебе пришлось бы уже покинуть этот мир». Вы понимаете?

Итак, Духовный Наставник действительно являет собой самую лучшую защиту. Этот Геше вот-вот должен был умереть, если бы не правильные действия его Духовного Наставника, если бы не его собственная преданность Духовному Наставнику, его собственное отношение к этому, то он бы просто умер. Однако его Духовный Наставник, предвидя это, спас его от смерти. Вот почему Духовный Наставник является наилучшей защитой.

И еще одна история. Вам интересно? Однажды Джамьян Шепа шел по территории монастыря и увидел вдруг одного пожилого монаха, который стоял на балконе, на третьем этаже. Увидев этого монаха, Джамьян Шепа сказал ему: «Ну-ка, прыгай сюда». Монах, посмотрев с третьего этажа на Джамьяна Шепу, понял, что прыгнуть он просто не может. Джамьян Шепа настаивал: «Дурак! Прыгай! Прыгай быстрее! Ну, может, ты сломаешь ноги, но не более того. Хуже, чем это, с тобой ничего не случится». Но монах опять посмотрел вниз и опять не решился на этот прыжок.

В этот момент рядом с Джамьяном Шепа оказался один молодой Ринпоче, который стал его просить: «Пожалуйста, скажите мне, я прыгну вместо него». Джамьян Шепа ответил ему: «Я знаю, что ты можешь прыгнуть, но я не хочу, чтоб ты прыгал. Я хочу, чтобы этот старый дурак монах прыгнул». Три раза он требовал, чтобы этот старый монах прыгнул. Но он так боялся, что так и не прыгнул. Когда монах не выполнил его третье требование, Джамьян Шепа сказал: «Ну, всё, ладно, хватит. Ты меня не послушался, но в будущем не жалея уже об этом», - и ушел. И все стали думать и гадать: «Что же случится с этим монахом?».

Действительно через два месяца этого монаха поразила очень странная болезнь ног. Его ноги покрылись какими-то язвами, болячками, и он уже не мог ходить. С каждым днем его болезнь всё ухудшалось и ухудшалось. Когда его помощники пришли к Джамьяну Шепа и попросили что-то сделать, Джамьян Шепа сказал: «Нет, уже слишком поздно. Если бы тогда, когда я попросил его прыгнуть с третьего этажа, он бы прыгнул, то он сломал бы ноги, но сейчас бы кости бы уже срослись, и он был бы уже здоров. А так - слишком поздно, и теперь он через три месяца умрет. Так что пускай теперь он лучше готовится к будущей жизни».

Итак, Духовный Наставник - это настоящий Защитник Дхармы. Вы должны понять, что если Духовный Наставник ругает вас, то это гневная мантра, которая устранил все ваши препятствия. Когда Духовный Наставник бьет вас, вы должны воспринимать эти побои как гневные деяния, которые устраняют все препятствия.

Во время этой медитации вы должны думать: «Да, действительно Духовный Наставник - это самая лучшая защита, и я должен вверить себя ему правильно. Тогда в будущем я жизнь за жизнью всегда буду защищен».

#### **1.4 - Четвертое преимущество: уменьшение омрачений и негативного поведения**

Четвертое преимущество вверения себя Духовному Наставнику состоит в том, что день ото дня ваше плохое поведение и омрачения будут уменьшаться.

Например, если вы находитесь в дурной компании, то, напротив, день ото дня ваши омрачения будут возрастать, и ваше поведение будет ухудшаться. Если же вы будете близки к Духовному Наставнику, то лишь в силу одного этого факта

день ото дня у вас будет становиться все меньше и меньше омрачений, а поведение будет всё чище и чище. По мере того, как ваша преданность Духовному Наставнику будет возрастать, каждый день у вас в уме будет становиться всё меньше и меньше негативных эмоций.

Например, если у вас нет сильного противоядия от гнева, развеите в себе сильную преданность Учителю. Это станет наилучшим противоядием от гнева, и гнев благодаря этому ослабеет. Если у вас порождается привязанность, депрессия, зависть или какое-либо другое омрачение, вы опять же должны помолиться своему Духовному Наставнику, попросить его о благословении, и тогда, несомненно, это омрачение у вас ослабеет.

Итак, в самом начале, пока у вас еще нет противоядия от омрачений, лучшим противоядием для вас является преданность Учителю.

У меня та же самая ситуация: когда я нахожусь очень близко к Духовному Наставнику или когда я медитировал в горах и там развил в себе очень сильную преданность Учителю, то действительно у меня день ото дня омрачений становилось всё меньше и меньше, и в уме возникло большое умиротворение.

Покой не нужно искать где-то вовне. Покой возникает сам по себе, если из ума устраняются омрачения. Или если они стихают в уме, становятся слабее, то покоя становятся больше. Если воду в маленьком озере взболтать, то вся грязь всплывет на поверхность, и вода станет очень грязной. Если же его не трогать, то вода постепенно успокоится, грязь осядет на дно, и тогда вода станет опять чистой.

### **1.5 - Пятое преимущество: Гуру-йога - корень всех реализаций**

Благодаря преданности Гуру все реализации ступеней и путей породятся в уме спонтанно, сами по себе. Если вы хотите достичь духовной реализации как можно быстрее, сосредоточьтесь на преданности Учителю. Это самое сокровенное, самое тайное наставление. Если вы хотите сделать свою жизнь значимой, развеите в себе чистую преданность Учителю.

Если вы спросите всех тех, кто медитировал в горах и достиг реализаций, то все они вам скажут, что лучший метод достижения реализаций - это развитие преданности Учителю. Если вы разовьете в себе сильную преданность Учителю, то моментально, какую бы практику вы ни выполняли, вы почувствуете, что она даёт результат гораздо быстрее, потому что преданность Учителю - это сильнейший способ увеличения реализаций.

То же самое говорят люди, которые практикуют Дзогчен и Махамудру. Они говорят, что, когда у них порождается сильная преданность Духовному Наставнику, благодаря одной лишь силе этой преданности они могут познать Ясный свет. Итак, какую бы практику вы ни делали, бодхичитту или что-то другое, если у вас есть при этом сильная преданность Учителю, то результат этой практики не заставит себя ждать, он наступит спонтанно. Это еще одно преимущество.

## 1.6 - Шестое преимущество: обретение Учителей в будущих жизнях

Шестое преимущество преданности Учителю состоит в том, что жизнь за жизнью у вас не будет недостатка в Духовных Наставниках, а это очень большое преимущество. Если жизнь за жизнью о вас будет заботиться подлинный Духовный Наставник, то достичь состояния Будды вы сможете очень быстро. Итак, благодаря тому, что ваша преданность очень хороша, Манджушри и Авалокитешвара будут заботиться о вас и направлять вас жизнь за жизнью. Если вы хотите, чтобы в будущих жизнях о вас заботились непосредственно Манджушри и Авалокитешвара, то в этой жизни вы должны развить в себе очень сильную преданность тому Духовному Наставнику, который у вас есть. Тогда вы создадите причины для того, чтобы в будущих жизнях о вас заботились Наставники, которые равноценны Манджушри и Авалокитешваре. Поэтому преданность Учителю имеет невероятные преимущества.

Итак, скажите себе во время этой медитации: «Если я хочу, чтобы обо мне заботились непосредственно Манджушри и Авалокитешвара, чтобы они заботились обо мне напрямую, жизнь за жизнью, то я должен развить в себе очень сильную преданность своему нынешнему Духовному Наставнику». Если вы исполнитесь такой решимости, то естественным образом вы захотите это осуществить и захотите правильно ввериться Духовному Учителю.

## 1.7 - Седьмое преимущество: защита от низших миров

Седьмое преимущество состоит в том, что вы не упадете в низшие миры. В настоящий момент у нас столько негативной кармы, что нам грозит большая опасность после смерти попасть в низшие миры. Если у вас чистая преданность Учителю, и в момент смерти вы просто вспомните о своем Духовном Наставнике, то вы не попадете в низшие миры. Это очень важно знать. Так что скажите себе: «Если я не хочу попасть в низшие миры, я должен развить в себе чистую преданность Учителю». Развейте сильную решимость: «С этого момента я должен развить в себе чистую преданность Учителю, потому что в ней огромное количество преимуществ».

## 1.8 - Восьмое преимущество: временные и абсолютные цели достигаются без труда

Так вы обдумываете положение за положением, медитируете над каждым пунктом и, наконец, доходите до восьмого преимущества. В этой медитации вы можете использовать свою искусность, которую вы уже приобрели в медитации на гнев и прочие отрицательные эмоции. Вы очень искусно медитировали на гнев, примените теперь эти навыки в медитации на преданность Учителю.

Восьмое преимущество состоит в том, что ваши временные и абсолютные цели будут достигнуты без труда. Духовный Наставник является настоящей драгоценностью, исполняющей все желания. Если вы правильно вверите себя ему, то ваши временные и абсолютные желания будут исполнены без малейшего труда. Что касается ваших временных желаний, то даже в этой жизни у вас будет меньше болезней, все, что вы ни пожелаете, будет исполняться. Жизнь за жизнью вы будете рождаться в благоприятных условиях, и о вас всегда будет заботиться

Манджушри, и вы быстро сможете достичь состояния Будды ради блага всех живых существ.

Таковы восемь преимуществ преданности Учителю. Когда вы закончите медитировать на восемь преимуществ преданности Духовному Наставнику, у вас должно породиться чувство: «Преданность Духовному Наставнику действительно имеет огромные преимущества, я должен её обрести!». На этом чувстве вы однонаправлено пребываете и развиваете в себе сильную решимость обрести чистую преданность Учителю.

Я начал объяснять вам, как медитировать на преданность Учителю, который является корнем всех реализаций, и объяснил первую часть - медитацию на восемь преимуществ правильного вверения себя Духовному Наставнику. В повседневной жизни, если вы не можете медитировать, сидя в строгой медитативной позе, размышляйте об этих восьми преимуществах вверения себя Духовному Наставнику, и тогда вы станете искусным духовным практиком. Тогда ваша практика будет подобна практике Всё Время Плачущего Бодхисаттвы.

Всё Время Плачущий Бодхисаттва большую часть времени размышлял о восьми преимуществах правильного вверения себя Духовному Наставнику. Благодаря этим размышлениям у него было постоянное желание увидеться со своим Духовным Наставником, который был невероятно добр к нему в прошлых жизнях. Поскольку Всё Время Плачущий Бодхисаттва был ясновидящим, он очень четко видел, что у него есть Учитель, с которым он связан еще с прошлых жизней. Поэтому он всё время искал своего Духовного Наставника по имени Чопа.

Как я уже вам говорил, когда у вас в сердце есть бодхичитта, вы можете увидеть напрямую очень многих божеств. Так вот и он тоже, когда искал своего Духовного Наставника, по пути он напрямую видел множество божеств: Манджушри, Авалокитешвару и других. У него было сильное почтение к ним, но всё же он говорил, что больше всего он хочет увидеть своего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд, который был невероятно добр к нему, и благодаря доброте которого в этой жизни он смог породить в себе бодхичитту, ясновидение и многие другие реализации. Всё это у него возникло в силу доброты Духовного Наставника.

Его прозвали Всё Время Плачущим Бодхисаттвой, потому что он все время только и думал, что о своём Духовном Наставнике, вспоминал о доброте Духовного Наставника и искал его повсюду, но никак не мог найти. Поэтому он всё время плакал, и люди прозвали его Всё Время Плачущим Бодхисаттвой. Когда он думал о доброте Духовного Наставника, он тоже не мог сдержать слёз. Как я вам уже говорил, когда вы думаете о преимуществах правильного вверения себя Духовному Наставнику, то это приносит большие заслуги. Каждая его слеза при памятовании о доброте Духовного Наставника приносила ему невероятные заслуги.

Я рассказываю вам эту историю потому, что, когда вы её слушаете, она помогает вам усилить свою преданность. Я сам тоже, когда размышляю о жизни Всё Время Плачущего Бодхисаттвы, это помогает мне углубить свою преданность.

Наконец-то ему стало известно, что его Духовный Наставник живет в таком-то месте. Ему захотелось сделать подношение Духовному Наставнику, но у него

ничего не было. Тогда бог Индра, для того чтобы проверить глубину преданности этого бодхисаттвы, явил себя в виде торговца. Этот торговец подошел к бодхисаттве на рынке и спросил: «Ты хочешь мне что-нибудь продать? Я тебе хорошо заплачу». Бодхисаттва сказал: «Мне нечего тебе продать, кроме своего тела». Тогда Индра, принявший форму торговца, сказал: «Меня интересует твоя нога, продай мне свою ногу. Я тебе хорошо за нее заплачу. Я хочу сделать из твоей ноги ганлин». Бодхисаттва сказал: «Ой, как прекрасно, я буду счастлив это сделать! Для того чтобы сделать подношение Духовному Наставнику, продать свою ногу - это просто ничто, это еще очень мало». Он отрубил себе ногу, продал её торговцу, получил за нее деньги и на эти деньги купил много подношений своему Духовному Наставнику. Увидев, с какой легкостью он расстался со своей ногой ради подношения Духовному Наставнику, этот торговец, дочь торговца и многие другие, присутствовавшие при этом, были тронуты его преданностью. Все они стали его учениками и вместе с ним отправились к его Духовному Наставнику Чопе.

Они сделали обширное подношение Духовному Наставнику и попросили его об учении. Но Духовный Наставник Чопа не стал сразу давать им учение, он сказал: «Сейчас я нахожусь в ретрите, как только закончу ретрит, дам учение». И так, они всё время находились рядом с Духовным Наставником, служили ему, убирали у него.

Наконец, когда оставался лишь один день до завершения затворничества Духовного Наставника, и на следующий день он уже должен был давать учение, они решили прибить пыль вокруг дома - там было очень пыльно, но не могли найти воды. Потому что демоны специально создали препятствия и устроили засуху в этом районе, чтобы там не было воды и чтобы Духовный Наставник не смог дать учение. Тогда бодхисаттва пустил кровь из своего тела и своей кровью прибил пыль вокруг дома своего Духовного Наставника. Также поступили и все его ученики, которые также оросили своей кровью пыль вокруг дома. И пыль улеглась. На следующий день они получали учение.

Всё Время Плачущий Бодхисаттва находился на пути накопления, на первом пути Махаяны. Обычно, следуя путем сутры, невозможно с пути накопления тут же перескочить на путь медитации, это просто невозможно. Для этого необходимо было предварительно накапливать заслуги в течение двух неисчислимых эонов, двух кальп.

Но, как говорил Манджушри, когда плод созреет, он упадет сам. Подобным образом, когда поток ума созреет, реализации возникают в нем спонтанно, произвольно. Благодаря тому, что бодхисаттва был так необычайно предан своему Духовному Наставнику и пережил столько трудностей и лишений ради того, чтобы получить учение у Духовного Наставника, поток его ума созрел. И поэтому, когда он услышал от Духовного Наставника определенное учение, моментально в его сознании возникла реализация этого учения, и он вошел в состояние медитации. Когда его Учитель уже закончил учение и ушел, он продолжал сидеть в позе медитации, находясь в состоянии самадхи, однонаправленного сосредоточения, и его ученики не мешали ему. А когда он вышел из этой медитации, он достиг пути медитации - четвертого из путей Махаяны. Это этап, который находится уже очень близко к состоянию Будды.

Пабонка Ринпоче здесь также говорит, что в этом уникальное качество преданности Учителю. Она обладает невероятной силой. И так, в этом состоит

невероятное преимущество преданности Учителю, но подобным же образом, если вы будете неосторожны, нарушение преданности Учителю повлечет за собой тяжелейшую негативную карму.

## 2. Ущерб от неверения себя Духовному Наставнику. Ущерб от нарушения преданности Учителю

Эти два вида ущерба различны. Ущерб от неверения себя Духовному Наставнику понять легко. Когда вы не вверяете себя Духовному Наставнику, вы просто не получаете те восемь преимуществ, которые перечисляются в первой части - преимущества вверения себя Духовному Наставнику. Те люди, у которых нет Духовного Наставника или которые не хотят вверить себя Духовному Наставнику, подумайте об этих восьми преимуществах, о том, что вы их не имеете, и скажите себе, что очень глупо видеть такие преимущества и не воспользоваться этим. Когда вы размышляете о восьми преимуществах и об ущербе от неполучения этих преимуществ, вы должны почувствовать, что вы упускаете большую возможность, большой шанс, если не воспользуетесь этими преимуществами. У вас должно возникнуть чувство, что необходимо вверить себя Духовному Наставнику, для того чтобы получить все эти преимущества.

Если вы вообще не имеете Учителя, вообще не вверяете себя Духовному Наставнику, то в этом нет большой опасности, но вы не получаете никакой пользы, никаких преимуществ. Вы не будете приближаться к состоянию Будды, то есть вы будете далеки от состояния Будды, поскольку у вас не будет Духовного Наставника. Вы не сможете порадовать всех будд и бодхисаттв. Это означает, что вы не сможете накопить заслуги, вы будете всё время накапливать очень малые заслуги. Поскольку вы не будете опираться на Духовного Наставника, то у вас практически не будет защиты, вам будет очень легко причинить вред. Если у вас не будет этих восьми преимуществ, вы как бы становитесь жертвой, которая лишена этих восьми преимуществ. Итак, подумайте об этих восьми недостатках неверения себя Духовному Наставнику, и в результате у вас должен возникнуть такой вывод: «Мне необходимо опереться на Духовного Наставника».

А теперь мы переходим к размышлению о восьми пунктах ущерба от нарушения преданности Учителю. Вот это очень опасная вещь.

Ваджрапани спросил Будду: «Будда, ты говорил об огромных преимуществах опоры на Духовного Наставника, скажи же теперь, каков ущерб от нарушения преданности Духовному Наставнику». Будда ему сказал: «Я скажу тебе, каков ущерб от нарушения преданности Учителю, но ты должен укрепить свой ум, слушая меня. Мужайся, слушая меня. Те, у кого слаб ум, слушайте меня, затаив дыхание».

После чего Будда сказал: «Ущерб от нарушения преданности Учителю невероятен. Если вы хотя бы на мгновение разгневаетесь на своего Духовного Наставника, то сколько мгновений будет продолжаться ваш гнев на Духовного Наставника, столько кальп вы будете рождаться в аду. Помимо этого, пробыв там такое длительное время, когда вы, наконец, освободитесь от ада, то, поскольку вы нарушили преданность Учителю, вы не сможете встретиться с подлинным Наставником. Поскольку вы не сможете встретиться с подлинным Духовным Наставником, жизнь за жизнью вас будут вводить в заблуждение дурные друзья и

дурная компания». Тогда можно сказать, что вашей сансаре практически не будет конца. Теоретически вы сможете освободиться от нее, но практически вам будет невероятно трудно это сделать.

## 2.1 - Первый ущерб от нарушения преданности: критика Учителя - карма критики всех будд

Если вы критикуете Духовного Наставника, то в результате создаете негативную карму критики всех будд. Например, если вы скажите какие-то плохие слова бодхисаттве или про бодхисаттву, то вы создадите тяжелую негативную карму. Но по сравнению с критикой будды оскорбление бодхисаттвы - это ничто. Потому что критика, порицание будды создаёт невероятно тяжелую негативную карму. Если вы критикуете Духовного Наставника, то тем самым создаёте негативную карму критики всех будд. Невозможно представить, насколько тяжела эта негативная карма.

Если другой человек, который не знает Дхармы, не встречался с Дхармой, например, председатель Китайской Народной Республики, если он будет говорить: «Будда - это ничто. Далай-лама такой-то», для него Далай-лама - это не Духовный Наставник. Он как бодхисаттва или Будда, но не Духовный Наставник. Поэтому такой человек создаст негативную карму оскорбления будд. Он создаёт очень тяжелую негативную карму, критикуя Его Святейшество Далай-ламу, критикуя Будду. Но если после того, как мы получили учение от Его Святейшества Далай-ламы, после того, как мы приняли его как своего Духовного Наставника, будем критиковать Его Святейшество, то накопленная нами негативная карма будет в миллионы и миллионы раз тяжелее, она будет просто невероятной. Поэтому надо быть очень осторожными.

Как я вам уже говорил, если вы, находясь рядом с Духовным Наставником, сделаете хотя бы одну ошибку, то за мгновение вы можете накопить тяжелейшую карму. Если вы, находясь рядом с Духовным Наставником, поступите правильно, то опять же за мгновение вы накопите огромные заслуги. Это подобно бизнесмену, который, занимаясь каким-то большим серьезным проектом, должен всё учитывать, и каждый его шаг имеет огромное значение. Если он сделает что-то не так, то за мгновение он может потерять миллионы и миллионы долларов. И точно также одно правильное решение может принести ему большие деньги. Так что поведение по отношению к Духовному Наставнику играет очень большую роль в духовном бизнесе, бизнесе нашей кармы.

Это выдумал не я. Это исходит от самого Будды, который объяснил механизм кармы. У Будды не было ни малейшего основания говорить неправду. Он, уча нас карме, учил тому, как совершать правильные поступки на уровне тела, речи и ума. Итак, вы должны усвоить для себя, что среди всех ядов самым злейшим, опаснейшим ядом является нарушение преданности Учителю.

В Тибете люди всегда обходили стороной тех, кто нарушал преданность Учителю, и этих людей называли «тамньям» - нарушившие самую. У нас в Тибете считалось, что от тех, кто нарушил преданность Учителю, исходит невидимая зараза, и, находясь близко к таким людям, можно заразиться. Поэтому таких людей всегда избегали, обходили стороной. Это правда. Это действительно так, потому что, например, в том месте, где происходит утечка радиации, если вы находитесь близко к этому месту, вы тоже можете отравиться этой радиацией.

Если вы находитесь вблизи от целебного дерева, вы почувствуете целебные испарения, флюиды, исходящие от этого дерева, и от этого вам будет польза. Почему всё это так? Благодаря взаимозависимости всех явлений.

Однажды Кхедруб Ринпоче вместе с группой монахов направлялся в провинцию Кхам. По пути они увидели один храм. Кхедруб Ринпоче сказал своим спутникам, монахам: «Сейчас будьте осторожны. Этот храм построил человек, который нарушил преданность Учителю, поэтому нам не надо даже смотреть в сторону этого храма. Мы сейчас проедем мимо него очень быстро, не глядя в его сторону, потому что иначе мы заразимся». Это правда.

Поэтому, если кто-то критикует своего Учителя в вашем присутствии, лучше вам держаться подальше от такого человека, иначе заразитесь. Вы должны чувствовать сострадание к нему, но для того чтобы самому защититься, вы должны держаться от него подальше, на расстоянии. Правда, здесь есть два таких момента. Если вы знаете, чувствуете, что можете, находясь близко к нему, очень сильно ему помочь, то тогда пожертвуйте опасностью заразы из сильного сострадания к этому человеку, для того чтобы помочь ему. Если же вы видите, что ничего сделать не можете, ничем помочь не можете, тогда держитесь подальше. Это два варианта поведения по отношению к тем, кто нарушил самаю. Вам интересно?

Если вы знаете все эти преимущества, все эти недостатки, тогда ваш ум открывается, и вы знаете, как сделать правильный ход, тогда духовная практика становится очень легкой. Когда Лама Сопы Ринпоче приехал в Новую Зеландию и давал там учение, он сказал: «Когда я понял все преимущества преданности Духовному Наставнику и недостатки от нарушения преданности Духовному Наставнику, то мне стало очень легко практиковать. Я понял, что с сильной преданностью я могу просто спать. Если я буду просто лежать и спать с сильной преданностью Учителю, то мне ничего больше и не надо делать. Невероятные заслуги будут накапливаться сами собой. Это действительно так». Когда я услышал эти слова Ламы Сопы, мне они были очень полезны. Они проникли мне в самое сердце. Они просто потрясли меня до глубины души.

Если у вас есть чистая сильная преданность Учителю, то вам не надо по утрам вставать в четыре утра, стучать в дамару, заниматься какими-то странными практиками, при этом про себя думать: «А вот у моего Духовного Наставника это не то, это не так. Вот я сейчас делаю практику, а он еще спит». С такими мыслями какой смысл делать практику Дхармы? Если же у вас чистая преданность Учителю, то вам больше на данный момент ничего и не надо, просто живите с этой преданностью, этого вам будет пока достаточно для практики.

Сейчас мои ленивые ученики опять обрадовались. Не принимайте мои слова буквально, это я образно сказал. С преданностью Учителю всё же надо практиковать. Я просто даю сравнение. По сравнению с интенсивным выполнением различных практик без преданности Учителю, лучше иметь преданность Учителю и с этой преданностью просто спать. А если вы с сильной преданностью Учителю еще встаете рано и делаете практику, то вам будет вообще невероятное благо от этого. Это еще лучше. Так что нет предела совершенству. До тех пор, пока вы не станете Буддой, вам нужно становиться всё лучше и лучше. Значит, когда вы критикуете Духовного Наставника, вы создаете негативную карму критики всех будд - это был первый ущерб.

## 2.2 - Второй ущерб: сколько мгновений длится гнев на Учителя, столько кальп вы будете в аду

Я вам уже говорил, что Будда сказал по этому поводу, то есть этот пункт, собственно говоря, основан на словах Будды. Вот, например, один щелчок пальцами может быть поделен на шестьдесят мгновений, то есть считается, что в нем шестьдесят мгновений. Если вы вот столько будете гневаться на своего Духовного Наставника, то этот промежуток времени занимает шестьдесят мгновений, соответственно шестьдесят кальп вам находиться в аду. Так что будьте осторожны. Основная причина такой тяжести кармы заключается в том, что вы создали негативную карму гнева на всех будд.

## 2.3 - Третий ущерб: практика тантры не даст результатов

Он состоит в том, что если вы нарушили преданность своему Духовному Наставнику, то, если вы будете заниматься практикой тантры, в частности махаануттарайога-тантрой, то у вас вообще не будет никаких реализаций в практике. В коренном тексте тантры сказано: «Если живое существо, которое совершило пять тяжелейших злодеяний, которое накопило крайне тяжелую негативную карму, будет практиковать согласно Ваджраяне, то он может очистить всю эту накопленную карму и достичь реализаций. Но человек, который критикует и оскорбляет своего Духовного Наставника совершенно искренне, сколько бы он ни занимался практикой тантры, он не достигнет никаких реализаций». Вот что сказано в коренном тантрическом тексте.

Если вы нарушите преданность Учителю, то я уверен - в этой жизни у вас уже не будет ни малейшей возможности достичь реализаций. Даже если вы будете медитировать днём и ночью тысячу лет подряд, никакой реализации вы не достигнете. Таков ущерб от нарушения преданности Учителю. А преимущества в том, что если у вас есть правильная, очень чистая преданность Духовному Наставнику, то, даже если вы не будете медитировать тысячу лет, в первые несколько мгновений медитации можете достичь реализаций. В этом преимущество преданности Учителю. Основная причина этого, как вам уже говорил, в том, что Духовный Наставник является воплощением всех будд и божеств. Даже если он сам не Будда, он является олицетворением всех будд и божеств.

Для меня очень трудно давать вам это Учение, я жду не дождусь, когда же я его закончу наконец. Очень неудобно, но вам это полезно. Когда я даю Учение о четырех Благородных Истинах, о бодхичитте, я чувствую себя очень спокойным, очень счастливым, а здесь я никак не могу отдышаться.

## 2.4 - Четвертый ущерб: практика тантры станет причиной рождения в аду

Четвертый ущерб от нарушения преданности Учителю состоит в том, что, если вы нарушите преданность Учителю, после этого, даже занимаясь практикой тантры, каждое мгновение вы будете создавать причины для рождения в аду. В тантрическом тексте Дордже Ньингпу (Сущность Ваджры) сказано: «Если человек, который оскорбляет своего Ваджрного Наставника искренне, будет практиковать

тантру денно и ночью, даже если будет медитировать тысячу лет, всё это время он будет создавать причины для рождения в аду». Вот так объясняется в коренном тексте тантры.

Поэтому нам надо быть очень осторожными. Вначале очень важно не иметь слишком много Духовных Наставников. Но к тем Духовным Наставникам, которые у вас есть, попытайтесь породить сильную преданность. Вы должны быть как Дромтонпа. Дромтонпа сказал: «У меня пять Учителей, и всех своих Духовных Наставников я не только не критиковал, я ни разу ни на мгновение не увидел в них ни единого недостатка». Каждый раз, когда он видел то, что ему могло показаться недостатком, он моментально понимал, что это не недостаток Духовного Наставника, а отражение его собственных недостатков, на которые указывает ему Духовный Наставник. Еще он понимал: если Духовный Наставник покажет мне своё совершенное тело, я его не увижу. Поэтому то, что он ведет себя со мной как обычный человек - это проявление его невероятной доброты ко мне, потому что благодаря этому я его вижу.

## 2.5 - Пятый ущерб: невозможно достичь реализации; уже обретенные реализации деградируют

Пятый ущерб состоит в том, что если вы нарушите преданность своему Учителю, то те реализации, которых у вас еще нет, вы не обретете, а те реализации, которые уже есть, деградируют. Существует много историй о том, что, даже если вы не критикуете своего Духовного Наставника, а просто ослушаетесь его в какой-то мелочи, то есть он даст вам совет, а вы его совету не последуете, то даже в этом случае ваши реализации деградируют.

Духовный Наставник Нагпы Чопы (великого йогина, который известен как одна из предыдущих реинкарнаций Богдо Гэгэна) сказал ему: «Ты должен отправиться в такую-то Чистую Землю, и там дакини дадут тебе один ларец. Не открывай этот ларец, а принеси его прямо мне, не открывая по дороге». Нагпа Чопа обладал такой чудодейственной способностью: когда он шел, то его ноги не касались земли, и везде, куда он шёл, его повсюду сопровождали семь победных знамён. Так он отправился в Чистую Землю. Это предыдущее воплощение Богдо Гэгэна за много-много жизней до нынешнего воплощения. То есть Богдо Гэгэн считается то же самое, что этот махасиддха Нагпа Чопа.

Итак, Нагпа Чопа отправился в Чистую Землю. Там его увидели дакини и поднесли ему ларец. Очень необычный ларец. Нагпа Чопа взял этот ларец и вернулся обратно, но на полпути подумал: «Так что же в этом ларчике находится? Дакини так торжественно поднесли мне этот ларчик, как будто там внутри находится что-то особое». Совершенно забыв о наставлениях своего Духовного Наставника, он открыл этот ларец, и в нем он увидел украшения: диадему для головы, браслеты для ног и для рук и так далее. Это были тантрические украшения. Нагпа Чопа так далеко зашел, прямо совсем как вы, что он не только посмотрел на всё это, а еще взял и нацепил на себя. Надев на себя эту диадему, он понял, что не может её снять, она к нему как приросла. Нагпа Чопа ужасно испугался. «Что же мне делать теперь?», - подумал он. Поскольку украшения он снять не мог, то закрыл пустой ларчик, и ему ничего не оставалось делать, как идти к своему Духовному Наставнику со всеми этими украшениями.

Духовный Наставник очень расстроился, увидев его, и сказал ему: «Почему же ты меня не послушался? На самом деле все эти украшения предназначались для тебя. Ты должен был принести их мне, чтоб я сам лично надел их на тебя, проделав особую церемонию. Это было бы благоприятным знаком для того, чтобы ты стал Буддой за одну эту жизнь. Теперь в этой жизни тебе Буддой не стать. Ты станешь Буддой только в следующей жизни». Нагпа Чопа обладал невероятной преданностью Духовному Наставнику, никогда бы он даже ни словом не задел его, но вот такое маленькое, вроде бы незначительное ослушание совета Духовного Наставника привело к такому большому препятствию.

Поэтому сейчас, в своей нынешней жизни, Богдо Гэгэн очень осторожен со словами Его Святейшества Далай-ламы. Он никогда не ослушается даже самого маленького совета Его Святейшества. На самом деле Его Святейшество Далай-лама является Учителем Богдо Гэгэна не только в этой жизни, но и во всех прошлых воплощениях. Во всех прошлых рождениях Далай-ламы были Учителями Богдо Гэгэна.

Еще одна история. Один ученик занимался медитацией в горах и однажды достиг некоторой реализации. Он обрел способность летать. Во время этого своего первого полета по небу он подумал: «Обладает ли такой же реализацией мой Духовный Наставник? Да нет. Мой Духовный Наставник не обладает такой реализацией. Потому что, если бы он умел летать, он бы нам показал, но он ни разу нам этого не показывал. Это означает, что у него такой реализации нет». Как только он подумал об этом, он моментально упал. Его реализация исчезла.

Такие мысли являются более опасными, чем ослушание Духовного Наставника. Это еще не полное нарушение преданности Учителю, но уже близко к тому. Это очень тяжелый проступок - такие мысли. В предыдущей истории я вам привел пример случая, когда из-за ослушания Учителя не достигается реализация, которой еще нет. А вот эта история демонстрирует пример того, как уже достигнутая реализация исчезает, деградирует.

Когда вы достигаете высоких реализаций, вам грозит только одна опасность - это нарушение преданности Учителю. Потому что, если вы нарушите преданность Учителю или если вы откажетесь от бодхичитты, то тогда ваши реализации придут в упадок. Другие опасности вам уже не грозят: вредоносные духи ничем не могут вам повредить. Невозможно, чтобы из-за вмешательства вредоносных духов ваша реализация исчезла. Даже атомная бомба не может лишить вас реализации, радиоактивные загрязнения тоже не могут лишить вас реализации. Только нарушение преданности Учителю, вы должны понимать, - это самая большая опасность. Когда вы находитесь близко к источнику радиоактивного излучения, вы очень осторожны, и точно также, когда вы чувствуете, что можете нарушить преданность Учителю, вы должны быть бдительны, осторожны, чтобы этого не допустить.

Так вот, когда этот йогин упал, в этот момент его Духовный Наставник находился в другом месте, где давал учение группе учеников. Посреди учения в этот момент его Духовный Наставник неожиданно засмеялся. Потом ученики спросили его: «Учитель, почему сегодня вы вдруг засмеялись без всякой причины?». Духовный Наставник ответил им: «Спросите моего ученика, который медитирует в горах. Он объяснит вам, по какой причине я засмеялся». На следующее утро все они

отправились к тому ученику, который медитировал в горах, чтобы задать ему этот вопрос.

Они сказали: «Вчера, когда наш Духовный Наставник давал учение, он вдруг засмеялся без всякой причины, а когда мы спросили его, почему он засмеялся, он сказал, чтобы мы пошли к тебе, и что ты нам объяснишь это». Тогда этот йогин схватился за голову: «Какой же я дурак! Вчера я достиг какой-то реализации и полетел. Неожиданно в моем дурацком уме возникла мысль: «Обладает ли мой Духовный Наставник подобной же реализацией?». Мой глупый ум подумал: «Нет, у моего Учителя нет такой же реализации». Как только я об этом подумал, я тут же упал вниз, и моя реализация исчезла. Но когда я упал, наш Духовный Наставник с помощью своего ясновидения увидел это, поэтому он и засмеялся». Он моментально отправился к своему Духовному Наставнику, простерся перед ним и раскаялся в своих ложных концепциях.

Итак, если вы совершили какой-то проступок перед Учителем, вы должны моментально пойти к нему и признаться в этом. Если вы признаетесь и если Духовный Наставник вас простит, то ваша тяжелая карма, накопленная этим проступком, может очиститься. Это тоже преимущество преданности Учителю. Вред от нарушения преданности Духовному Наставнику может быть очищен посредством правильного вверения себя Учителю. Но очистить ваш проступок может только тот Духовный Наставник, перед которым вы совершили этот проступок.

Вопрос: А если Учитель далеко?

Ответ: Тогда визуализируйте его перед собой и искренне, от всего сердца раскайтесь в том, что сделали.

## **2.6 - Шестой ущерб: препятствия, несчастья, болезни будут уже в этой жизни**

Если вы нарушите преданность Учителю, то даже в этой жизни у вас будет огромное количество болезней, разнообразных препятствий, несчастий.

В тексте Ашвагоши «Пятьдесят строф благочестивого почитания Учителя» («Гуру Панчашика») сказано: «Если критикуешь своего Духовного Наставника, то даже в этой жизни будет много болезней и проблем. Тебе легко могут причинить вред вредоносные духи и всякие чинители препятствий, и ты умрешь с тяжким грузом негативной кармы и в полном смятении. Ты умрешь преждевременно и пострадаешь от вреда злобных духов, элементов (воды, огня) и так далее и родишься в аду». Вот в чем ущерб от нарушения преданности Учителю, который дает о себе знать даже в этой жизни.

Вот еще одна история. Один Наставник как-то давал учение своим ученикам. В это время вдруг неожиданно появился его Духовный Наставник. Из своей гордыни и высокомерия он сделал вид, что не заметил присутствия своего Духовного Наставника, и продолжал учение как ни в чем не бывало, потому что ему не хотелось вставать с места и поклоняться своему Учителю, оказывать ему знаки почтения. Он боялся, что от этого потеряет свой авторитет. А когда учение закончилось, он сделал вид, что только что заметил своего Учителя, поклонился ему и сказал: «Ой, а я вас не заметил». Когда он солгал таким образом, моментально его глаза выпали и упали на землю. Это реальная история.

На самом деле у людей, у которых мало негативной кармы, результаты проступков проявляются незамедлительно, а у тех, у кого много негативной кармы, негативная карма накапливается, накапливается, а потом проявляется после смерти, например, в виде их длительного пребывания в аду. Так что это очень хорошо, что у него сразу же последовала реакция - выпали глазные яблоки после того, как он солгал, потому что у него еще оставался шанс раскаяться в своём проступке и очиститься от этого. Так вот, когда он солгал и сказал: «Простите, я вас не заметил», глаза у него выпали моментально. Правду-то он не сказал. Так что будьте очень осторожны с преданностью Учителю.

## 2.7 - Седьмой ущерб: рождение в низших мирах

Седьмой ущерб от нарушения преданности Учителю заключается в том, что в будущей жизни вы родитесь в низших мирах.

Здесь приводится та же самая история, которую я вам до этого рассказывал: как Ваджрапани задал вопрос об ущербе от нарушения преданности Учителю Будде, и что ему на это ответил Будда. Будда сказал, что этот человек родится в аду. Итак, если вы оскорбляете Духовного Наставника и нарушаете преданность своему Учителю, то у вас только один путь, и этот путь ведет в ад. Поэтому после того, как вы примете кого-то в качестве своего Учителя, всегда будьте очень осторожны. Даже если Духовный Наставник будет вести себя, как Друпа Кунли - одна штанина задрана, другая опущена, один ботинок на ноге, другой закинут за спину на веревочке, - если я буду также себя вести, допустим, вы не должны терять свою преданность мне. Вы должны понять, что у меня есть на это своя причина. Если я буду вести себя, как пьяный, - шататься из стороны в сторону - вы всё равно не должны терять преданность. Потому что для вас в этом только преимущество. Но в этом для меня самого будет ущерб, если я не буду осторожен. Какое бы действие я ни совершал с правильной мотивацией, для того чтобы помочь другим, это действие принесет мне благо.

Не волнуйтесь, в этой жизни я не буду так необычно себя вести. В этой жизни лучший способ, которым я могу помочь вам - это носить монашеские одежды и следовать наставлениям Ламы Цонкапы, следовать его пути, чтобы указывать вам, что и вы должны также практиковать. Вот мои планы в настоящее время. Но всё непостоянно. Мой план ориентирован на нынешнюю ситуацию. Пока у меня такой план, но если вдруг ситуация резко радикально изменится, мой план тоже может измениться. Потому что план должен соответствовать ситуации. Бодхисаттвы и великие Учителя составляют свои планы в соответствии с той ситуацией, которая складывается на данный момент. Несмотря на то, что я не бодхисаттва, меня очень вдохновляет образ действий бодхисаттвы. Как обезьяна, я пытаюсь подражать бодхисаттвам. Если бодхисаттвы прыгают, я прыгаю, как они. Это очень полезно для меня.

## 2.8 - Восьмой ущерб: невозможно встретить подлинного Учителя жизнь за жизнью

Восьмой ущерб состоит в том, что если вы нарушите преданность Учителю, то жизнь за жизнью вы не встретите настоящего Духовного Наставника. Это очень грустно. Вы не только родитесь в аду и будете там длительное время, но когда вы

освободитесь от ада и родитесь человеком, то из-за такой кармы вы жизнь за жизнь не сможете встречаться с настоящим Духовным Наставником. Даже если вам удастся родиться человеком, вы будете рождаться в отдаленных от Дхармы районах, где преобладают ложные взгляды, где живут одни варвары. С юного возраста вы будете под влиянием таких ложных представлений обо всем. С юного возраста вы будете бегать уже повсюду с копьем и убивать животных. Голый с копьем будете носиться по джунглям и убивать животных. И будете хвастаться количеством своих жертв. Будете говорить: «Я убил пятерых!». А другие будут вас хвалить и говорить: «Какой молодец!». Вы будете думать, что чем больше людей и животных вы убьете, тем достойнее вы станете от этого. И будете преувеличивать свои победы, если вы убьете одного или двух человек, то будете рассказывать всем, что убили десятерых. В Индии некоторые люди во время спора вот так рисуются и говорят: «Я десять человек убил, не зли меня! В гневе я очень опасен, лучше со мной не связывайся!». Если у вас будут такие представления, это будет очень грустно, и ваша человеческая жизнь ничем не будет отличаться от жизни животного. У вас будет человеческое тело, а в остальном вы будете таким же животным.

Если вы посмотрите на то, что происходит даже в нашем мире, вы увидите очевидные примеры этому. Сколько людей живет в нашем мире, которые из-за того, что ранее нарушали преданность Учителю, жизнь за жизнь вот так перерождаются и не могут встретиться с настоящим Духовным Наставником. Вам всем очень повезло, в своих предыдущих рождениях вы имели очень хорошую преданность Учителю, поэтому в этой жизни вы встретились с Духовным Наставником. Ваша преданность была несовершенна в прошлых жизнях, потому что, если бы она была совершенна, вы бы еще с детства встретились с Духовным Наставником. Но среди вас есть, правда, и молодежь, и дети. Вот у них, видимо, преданность Учителю была лучше, чем у вас, потому что они встретились с Духовным Наставником в таком юном возрасте и уже получают учение. Всё является результатом кармы: какую карму вы создаете, такой результат вы и получаете. Если вы правильно вверяете себя Духовному Наставнику, то в результате жизнь за жизнь вы будете встречаться с Духовным Наставником. Такой вот механизм. Если же вы нарушаете преданность своему Учителю, то результат будет соответствующим - жизнь за жизнь вы не сможете встретиться с настоящим Духовным Наставником.

В данном случае имеются в виду не какие-то мелкие критические высказывания, которые могут иногда вырываться, сознательно или несознательно, в отношении Духовного Наставника. А имеется в виду полный осознанный отказ от Духовного Наставника, когда вы говорите: «Я устал от Учителя. Он мне больше не нужен», и начинаете его критиковать: «Он не прав. Он такой и такой». Вот тогда вы нарушаете преданность Учителю полностью. Конечно, если вы говорите что-то такое неподобающее в отношении Учителя, то в этом есть негативная карма, но это еще не относится к полному нарушению преданности Учителю.

В разных вариантах Ламрима встречаются несколько разные списки преимуществ и недостатков, но этот Ламрим мне представляется более полным, так что очень хорошо медитировать именно по нему. Очень хорошо также то, что здесь отдельно перечислены восемь недостатков от неверения Духовному Наставнику и восемь недостатков от нарушения преданности Учителю. Восемь недостатков от неверения Духовному Наставнику запомнить очень легко, потому что они представляют собой противоположности восьми преимуществам. Просто у вас не

будет этих восьми преимуществ, но это большая потеря. Но это не так опасно. Если у вас нет Духовного Наставника, то вам не грозит такая уж большая опасность. Вы просто теряете преимущества, которые у вас могли бы быть. Но если у вас есть Духовный Наставник, и вы неправильно на него опираетесь, неправильно вверяете ему себя и затем нарушаете преданность, то в этом большая опасность для вас.

Итак, осознав все преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику, все недостатки от невверения Духовному Наставнику, вы должны сказать себе: «Я должен быть осторожен с самого начала и сделать все, чтобы ни в коем случае не нарушить преданность своему Духовному Наставнику». Вначале, если вы будете медитировать на восемь преимуществ правильного вверения себя Духовному Наставнику, на восемь недостатков от нарушения преданности Духовному Наставнику, то тем самым вы закладываете фундамент для всех своих последующих реализаций. Поскольку вы понимаете, насколько важной является преданность Учителю, и насколько большое значение имеет ваше поведение рядом с Учителем, если вы будете служить Учителю, правильно вверять себя ему, то это огромная позитивная карма, огромные заслуги. Если вы сделаете ошибку, то вред от этой ошибки будет тоже огромен. Вы должны понять, какими качествами должен обладать Духовный Наставник, для того чтобы вверить себя ему.

Вы должны искать подлинного Духовного Наставника, потому что, если вы встретитесь с ложным учителем, то это будет очень опасно. Ангулимала был очень хорошим, добрым человеком, очень духовным человеком, но поскольку он встретился с ложным учителем, то у него в уме возникло множество ложных концепций. Поэтому не надо с ходу принимать учителя в качестве своего Духовного Наставника. Сначала вы должны его проверить. Но как только вы его примете, после этого у вас уже не остаётся другого выбора - вы должны будете обращать внимание только на его достоинства. В противном случае вам лучше не торопиться с выбором Духовного Наставника. Вы можете получать от него учение просто как от друга. Но только учение. А если вы от кого-то получаете обеты или посвящения, то после этого этот учитель уже должен считаться вашим Духовным Наставником, как от друга, по-дружески, вы такие вещи получить не можете. Так что, если вы встретитесь с ложным духовным наставником, вас может постичь та же самая участь, что и Ангулималу. Сейчас я расскажу вам историю.

Ангулимала был очень красив, хорош собой. Его духовный наставник был индуистом. Он всегда приходил в дом к своему духовному наставнику и получал от него учение. А жена его духовного наставника была влюблена в Ангулималу, потому что он был очень красив. Узнав об этом, духовный наставник рассердился на Ангулималу, приревновал его к жене, и стал думать: «Как же мне причинить вред своему ученику, наказать его за это?». Ангулимала был очень предан своему учителю. Тогда учитель сказал Ангулимале: «Ты должен убить тысячу человек. Сделай ожерелье из их пальцев и принеси его мне. Это предварительные практики перед очень важным, высоким учением, которое я после этого тебе дам». Имя Ангулимала в переводе означает «четки из пальцев». Ангулимала тут же смиренно согласился и сказал: «Я сделаю все, что вы ни попросите. Хотя мне самому очень трудно вредить живым существам, я не могу убить даже крошечное насекомое, но если вы мне говорите, что нужно это сделать, то у меня нет другого выбора».

Ангулимала пошел убивать людей. Он убил уже 999 человек, все их пальцы нанизал, у него получилось ожерелье из этих пальцев. Ему оставалось убить только одного человека. Поскольку он встретился с ложным наставником, он создавал столько негативной кармы из-за вверения себя этому ложному наставнику, но поскольку он обладал необычайной чистой преданностью к этому духовному наставнику, то в силу этой кармической причины проявился соответствующий результат, и он встретился с Буддой. Я вам уже говорил, что, даже если вы совершаете какие-то проступки, ошибки, но если у вас после встречи с Духовным Наставником рождается сильная преданность ему, то в силу этой вашей преданности вы жизнь за жизнью будете окружены заботой Манджушри и Авалокитешвары.

Лама Цонкапа очень четко говорил на эту тему: «Преданность Учителю не означает, что вы должны выполнять всё, что вам говорит Духовный Наставник. Преданность Учителю означает почтение к Духовному Наставнику». Если ваш Духовный Наставник советует вам то, что противоречит Дхарме, вы должны уподобиться деревянному полену и сказать Учителю: «Пожалуйста, поручите мне всё, что угодно, я это сделаю, но вот это противоречит Дхарме, поэтому я не могу вас послушаться». Тогда опасности никакой не будет.

Я - ваш Духовный Наставник, и в этом нет никакой опасности. Во-первых, я никогда ничего у вас не попрошу ради своего блага. Если я буду что-то говорить, то я буду говорить только ради вас. Но если же вдруг под влиянием того или иного омрачения я скажу вам что-то, противоречащее Дхарме, то прошу вас заранее - не слушайте меня, потому что это будет говорить не сам Геше Тинлей, а его привязанность, его омрачения. Это будут слова не Геше Тинлея, а его эго. Не слушайте эго Геше Тинлея, потому что оно - мой враг. Мой враг будет давать вам ложные советы. Тогда вам не грозит вообще никакой опасности, тогда всё для вас будет очень просто, в противном случае преданность Учителю может быть очень рискованной вещью. Духовный Учитель вам говорит: «Так, ты должен делать всё, что я тебе скажу», и делает вас своим рабом. Поэтому Лама Цонкапа очень четко сказал: «...Но вы не должны делать всё, что говорит вам ваш Духовный Наставник». Это дает вам большую свободу. Благодаря этому вы не станете фанатиком. Если я в гневе скажу вам: «Вы должны отрезать у людей тысячу пальцев и принести их мне, только тогда я дам вам то или иное посвящение», не делайте этого.

Теперь вернемся к истории про Ангулималу. Итак, он встретился с Буддой. Он увидел Будду, идущего ему навстречу по дороге. Будда специально появился в этом месте, для того чтобы усмирить Ангулималу, потому что Ангулимала, несмотря на то, что он создал очень много негативной кармы, тем не менее, обладал очень чистой, сильной преданностью Учителю. Поэтому Будда специально появился в тех местах, для того чтобы укротить ум Ангулималы. Будда шел по дороге, но он шел не навстречу Ангулимале, он шел прочь от него, и, увидев Будду, Ангулимала за ним погнался, потому что ему оставалось убить еще одного человека. Но как бы быстро он ни гнался за Буддой, расстояние между ними не сокращалось, хотя Будда не бежал, а просто неторопливо шел. Ангулимала всё бежал и бежал, но к Будде даже не приблизился, не смог его поймать. Тогда он закричал: «Подожди минуточку, стой!». Будда оглянулся и спросил: «Чего ты хочешь?». Ангулимала сказал: «Я хочу тебя убить. Хотя я не хочу причинить тебе никакого вреда, но мне нужно тебя убить, потому что мне нужно отрезать у тебя палец для своей духовной практики». «Что это за духовная практика такая?», -

спросил Будда. «Согласно закону кармы, - сказал Будда, - невозможно обрести счастье, причиняя вред другим, потому что это противоречит закону кармы. Как же ты можешь достичь духовной реализации, причиняя другим вред? Это совершенно противоречит Дхарме».

Ангулимала, поскольку он обладал хорошим интеллектом, моментально засомневался в том, что посоветовал ему его духовный наставник. Будда сказал: «Духовная практика должна приносить счастье другим, потому что, когда ты приносишь счастье другим, ты обретаешь счастье сам. Вот в чем заключается духовная практика. Причиняя вред другим, еще никто не достиг счастья ни в прошлом, ни в настоящем и в будущем не достигнет. Любой, кто учит тому, что противоречит закону кармы, даёт ложные учения». Тогда Ангулимала простёрся перед Буддой и сказал: «Я совершил ужасную ошибку: хоть мне и очень не хотелось выполнять задание моего духовного наставника, я всё время сомневался в правильности его слов, всё время страдал из-за этого, но мне ничего другого не оставалось делать, как послушаться его. Теперь оказалось, что он был ложным учителем. Сейчас я встретил настоящего Учителя - тебя. Пожалуйста, будь моим Духовным Наставником. Теперь у меня столько негативной кармы, пожалуйста, научи меня, как очистить эту негативную карму». Ангулимала сделал полное простирание перед Буддой. Будда ему сказал: «Всё можно очистить». После этого Ангулимала стал монахом и с тех пор уже больше никогда не расставался с Буддой. При этом он никогда не ругал и не критиковал своего первого духовного наставника, но отдалился от него и уже старался не общаться с ним. Затем благодаря своей преданности и чистой практике Ангулимала стал архатом за одну жизнь. Итак, если у вас чистая преданность Учителю, то, даже если вы создали тяжелую негативную карму, вы можете всю её очистить и стать архатом за одну жизнь. В этом также состоит огромное преимущество преданности Учителю.

Так что старайтесь помнить об этих восьми преимуществах и восьми недостатках и, если это возможно, выучите их наизусть. Вы можете в качестве подношения другим записать эти восемь преимуществ и восемь недостатков, распечатать их и передавать друг другу в качестве практике щедрости, а также тем, кто сегодня не присутствовал. Когда вы будете общаться между собой, не говорите о всяких глупостях, обсуждайте лучше такие вещи: в чем заключается восемь преимуществ преданности Духовному Наставнику, в чем заключается восемь недостатков от нарушения преданности. Спрашивайте себя об этом и постарайтесь запомнить всё это в правильной последовательности, не просто так вразброс, а в правильном порядке.

Это очень полезно, мы с друзьями тоже это обсуждали, но мы не спорили, не пытались опровергнуть друг друга, а просто обсуждали это, для того чтобы самим лучше всё это запомнить. Если вы уже что-то запомнили сами, то не надо выпячивать свои знания напоказ и раньше всех говорить: «А я вот знаю: это так-то, это так-то». Подождите, пока выскажутся другие, и в конце уже выскажите своё мнение. Если они не знают этого, скажите: «Может быть, это вот так». Это тоже будет правильным поведением. Но не надо первыми говорить: «Я всё это знаю! Это вот так и так».

Когда Его Святейшество Далай-лама даёт учение, он никогда не говорит категорично: «Это так, это - истина». Но он так говорит не всегда. Когда он даёт общие учения, он говорит с уверенностью, что позитивная карма приносит позитивные результаты, негативная - негативные, и в этом нет никаких сомнений.

Но когда он даёт комментарий на какие-то спорные вопросы, спорные моменты учения, он даёт потрясающий комментарий, но при этом в конце всегда оговаривает: «Это моя точка зрения, я так считаю».

Если вы не будете помнить все остальные положения, все остальные темы, то это не так страшно, но все пункты и подпункты, относящиеся к медитации о преданности Учителю, вы должны знать наизусть. Иногда я слишком мягко с вами себя веду, я даю только учение и никогда ничего с вас не спрашиваю. В монастырях же всё по-другому: там сначала дается учение, а потом ученики должны ответить на заданные вопросы насчет учения, после чего Учитель уже переходит к следующей теме.

Теперь, понимая то, что вверение себя Духовному Наставнику имеет огромные преимущества, понимая также то, что, не вверяя себя Духовному Наставнику или нарушая преданность Учителю, мы наносим себе ужасный ущерб, вы должны понять, что вам следует быть очень осторожными при *выборе Духовного Наставника*. Я тоже всегда очень осторожен, выбирая Духовного Наставника или принимая кого-то как Духовного Наставника. Сразу я никогда этого не делаю. И вы должны также к этому относиться - сначала проверять. Проверяйте своего Учителя так же, как Кхедруб Ринпоче проверял Ламу Цонкапу, прежде чем принять его как Духовного Наставника. Но как только вы уже примете его как своего Духовного Наставника, ваша вера в него должна быть нерушимой.

Когда Кхедруб Ринпоче впервые встретился с Ламой Цонкапой, он не сказал ему сразу: «О, Лама Цонкапа! Я поклоняюсь вам, вы - Манджушри! Будьте моим Учителем!». Нет. Он пришел к нему изначально для того, чтобы вступить с ним в диспут. Кхедруб Ринпоче слышал раньше, что Лама Цонкапа очень почитаем, что это выдающийся Учитель, Манджушри в человеческом теле, но сказал себе: «Я не знаю, Манджушри он или не Манджушри. Сначала я проверю, вступлю с ним в диспут, и посмотрим тогда, кто он». Он сказал: «Насколько хорош барабан, невозможно понять по его внешнему виду. Это можно понять, только ударив по барабану». Точно также только посредством диспута, задавая вопросы Духовному Наставнику, можно понять, насколько глубоки его знания.

Итак, Кхедруб Ринпоче и Гъялсаб Дже решили прийти к Ламе Цонкапе и вызвать его на диспут. Кхедруб Ринпоче в то время был одним из величайших ученых Тибета после Ламы Цонкапы, и принадлежал он в то время к традиции Сакья. Ночью, накануне того, как они пришли, Ламе Цонкапе приснился сон. Во сне к нему явилась Тара и сказала: «Завтра к тебе придут два твоих сердечных ученика. Но они придут не для того, чтобы просить у тебя учение, а для того чтобы вступить с тобой в диспут. Не надо дискутировать с ними. Ты сможешь их опровергнуть, но это займет у тебя много времени (потому что у Кхедруба Ринпоче невероятно острый ум). Будет лучше всего, если ты завтра дашь им учение о том, как усмирить свой ум, а также разъяснишь некоторые тонкие аспекты учения о пустоте. Тогда они поймут твои достоинства».

На следующее утро, когда Лама Цонкапа приступил к учению, его пришли послушать очень много учеников. Неожиданно появились Кхедруб Ринпоче и Гъялсаб Ринпоче, которые, не говоря ни слова, прошествовали к трону Ламы Цонкапы и уселись рядом с ним на трон с обеих сторон от Ламы Цонкапы. Лама Цонкапа молча подвинулся и разрешил им сесть рядом с собой. Характер Ламы Цонкапы очень похож на характер Его Святейшества Далай-ламы. Они оба очень

мягкие и добрые в своём поведении. Он просто разрешил им сесть рядом с собой: если это принесет им удовольствие, почему бы и нет. И даже не взглянул на них и не спросил: «Что это вы садитесь сюда?». Он продолжал свое учение как ни в чем не бывало.

Когда Лама Цонкапа стал давать учение, Кхедруб Ринпоче взял в руки четки и стал на них отсчитывать количество противоречий, которые ему послышались в учении Ламы Цонкапы. Про себя он думал: «Так, сейчас он закончит учение, и я с ним могу поспорить вот об этом, и вот об этом тоже могу поспорить, это тоже противоречие, и это противоречие, я тоже буду спорить». Но Лама Цонкапа специально давал учение с такой точки зрения, что Кхедруб Ринпоче эти положения учения казались противоречивыми. В действительности он просто не понимал всей тонкости этих учений. Таким образом, Кхедруб Ринпоче отсчитал половину бусин на своих четках в качестве противоречий.

Затем Лама Цонкапа стал рассматривать то же учение уже с другой стороны и стал объяснять, почему все эти предыдущие постулаты не являются противоречивыми. Кхедруб Ринпоче стал с ним внутренне соглашаться: «Да, это действительно не противоречие, - говорил он и обратно отсчитывал эту бусину, - и это не противоречие, и это не противоречие». Так он отсчитал все бусины обратно, и в итоге количество противоречий свелось к нулю.

В этот момент Кхедруб Ринпоче и Гъялсаб Ринпоче оба соскочили с трона Ламы Цонкапы, сделали перед ним полное простирание, и Кхедруб Ринпоче сказал: «Вы действительно Манджушри в человеческом теле! В противном случае такое учение дать было бы невозможно. Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью! Прошу простить меня за моё плохое поведение. Отныне я буду вашим учеником, а вы жизнь за жизнью будьте моим Духовным Наставником».

Ваша преданность должна быть такой же, как у Кхедруба Ринпоче к Ламе Цонкапе. Не надо сразу же признавать Учителя как своего Духовного Наставника из-за его авторитета, высокой репутации - это всё не критерии. Но раз уж вы приняли его как своего Учителя, больше от него никогда не отказывайтесь. Ваша вера должна быть несокрушимой. В России иногда вы слишком доверяете репутации - это неправильно. Сидит ли он на высоком троне или не сидит - всё зависит от учеников. Ученики могут посадить его на высокий трон или не посадить. Критерием является его учение и его действия, которые на самом деле говорят громче, чем его речь.

Таким образом, для того чтобы самим суметь проверить, является ли Учитель подлинным или нет, вы должны знать десять основных качеств настоящего Духовного Наставника. Если у него нет всех этих десяти качеств, по крайней мере, он должен иметь половину из них.

## 2.9 - Десять качеств Духовного Наставника

Эти десять качеств Духовного Наставника разъяснялись в одной из сутр. С точки зрения Духовного Наставника, если у него много учеников и если у него нет всех этих десяти качеств, он должен стараться развивать их в себе. Все эти десять качеств он должен постараться в себе развить. У меня нет всех этих десяти качеств, но я делаю всё возможное, чтобы культивировать их в себе. Некоторыми качествами, возможно, я обладаю. Но применительно ко мне уже не надо

проверять, есть у меня все эти десять качеств или нет, слишком поздно. Это всё равно что вы уже купили магнитофон. Теперь не смотрите на него и не думайте, хороший он или плохой. Он уже ваш, используйте его. Но вот если вы захотите купить новый магнитофон, вам придется его проверять. Не надо покупать, закрыв глаза. Иначе у вас будет столько плохих магнитофонов, как я, и они будут очень легко ломаться.

### **2.9.1 - Первое качество - укрощенность ума практикой нравственности**

Ваш Духовный Наставник не должен себя превозносить и говорить: «Я знаю всё. Я - самый лучший наставник, а этот учитель не знает ничего, тот учитель тоже хуже меня знает. Слушайте только меня». У него не должно быть такого высокомерия, которое отличает неукрощенный ум. Если ум вашего Духовного Наставника не усмирен, если он высокомерен и тому подобное, то вам будет с ним очень сложно. Например, если у вас два учителя, и у обоих неукрощенный ум, и оба очень высокомерные. Один говорит: «Не ходи к нему слушать его учение», а другой говорит то же самое про первого: «Не ходи на его учения, ходи только ко мне». Что же вам тогда делать? Будет очень трудно.

Настоящий Учитель должен быть, как мастера Кадампы. Он должен сказать вам: «Я могу передать тебе такое-то учение». Потом, когда передаст учение, скажет: «Теперь иди к такому-то Учителю, у тебя с ним связь из прошлых жизней. Он тебе может помочь и даст тебе всё остальное, что тебе необходимо. А я тебе дал уже все, что мог дать». Это признак подлинного Учителя с укрощенным умом. Духовный Наставник должен рассматривать своего ученика как больного человека и стараться помочь ему, насколько это возможно. Он не воспринимает ученика как свою собственность, как что-то моё, «мой телевизор». Если он чувствует, что дал ученику всё, что мог, то он, заботясь об ученике, направляет его к другому Наставнику, который даст ему то, чем он сам не обладает.

Это первое важнейшее качество Духовного Наставника - укрощенный ум. И не только это, но ум должен быть укрощен практикой нравственности. Тремя практиками. Первая из них - это практика нравственности. И посредством практики нравственности ум его должен быть укрощен.

### **2.9.2 - Второе качество - умиротворенность посредством шаматхи**

Умиротворенность - это однонаправленность ума, достигнутая практикой шаматхи. Он должен посредством практики концентрации, сосредоточения уже достичь шаматхи либо некоего стабильного уровня концентрации. Его ум не должен блуждать туда-сюда, как дикий слон. Это - второе качество.

### **2.9.3 - Третье качество - полная умиротворенность посредством практики мудрости**

Полная умиротворенность - это обретение мудрости, познающий пустоту, и умиротворение омрачений, то есть устранение омрачений. Если у него нет прямого познания пустоты, то, по крайней мере, некоторый уровень познания

пустоты у него быть должен. И у него должно быть меньше омрачений. Это - третье качество. Если Духовный Наставник не знает ничего о пустоте, как он может указывать вам путь?

#### **2.9.4 - Четвертое качество - познания выше, чем у ученика**

Четвертое качество состоит в том, что его духовные познания должны быть выше, чем у вас. Иначе какой смысл в том, чтобы принимать его как Духовного Наставника?

#### **2.9.5 - Пятое качество - энтузиазм**

Пятое качество - это энтузиазм, усердие, неутомимость в даянии учения. Он не должен откладывать учение Дхармы на потом, он не должен легко уставать от этого занятия. Допустим, он не должен давать учение пять минут, а потом говорить: «Ну, всё. Я устал. Можете уходить». Не так.

#### **2.9.6 - Шестое качество - знание первоисточников**

Он должен держать в памяти множество цитат из первоисточников, из коренных текстов, то есть во время учения постоянно ссылаться на те или иные тексты: «В этом тексте сказано это, в этом тексте сказано это». Чтобы его учение не противоречило коренным текстам, он должен постоянно цитировать коренные тексты, подкреплять свои слова цитатами из коренных текстов. Учитель не может говорить всё, что ему заблагорассудится. Всё, что он говорит, должно быть основано на коренных текстах и причем даваться в правильной последовательности. Он не должен все свои учения смешивать в одну кучу, потому что тогда учения Будды покажутся противоречивыми. Когда учение дается в правильной последовательности, вы можете сами увидеть, по какой причине что-то так, а что-то так. Очень четко увидите.

#### **2.9.7 - Седьмое качество - познание пустоты**

Либо прямое, либо концептуальное познание пустоты. Третье качество - это полная умиротворенность ума посредством практики мудрости, а шестое - познание пустоты. Это два разных качества. Немножко отличаются. В первом делается акцент на умиротворении ума, а в этом делается акцент именно на познание пустоты, на эту реализацию. Если у Учителя есть прямое познание пустоты, это вообще замечательно, а в противном случае он должен иметь хотя бы концептуальное познание пустоты, очень хорошее понимание пустоты. Иначе он заведет вас не в ту сторону.

#### **2.9.8 - Восьмое качество - искусность в даянии учения**

Он должен учить сообразно времени, сообразно ситуации и сообразно вашим умственным предрасположенностям. Также он должен ставить себя на ваше место и давать учение как бы с вашей точки зрения. Если Учитель просто монотонно читает строки текста, выдаёт вам всё, что он знает, совершенно не думая о том, как вы всё это видите, с какой точки зрения вы смотрите на этот предмет, совершенно не задумывается о том, какие сомнения у вас могут возникнуть, как

помочь вам устранить эти сомнения, - это называется неискусность. Если учение вашего Духовного Наставника неискусно, то вы сразу же уснете на лекции.

### 2.9.9 - Девятое качество - великое сострадание

Он всегда должен заботиться о вас, как о своих собственных детях. Но не как глупая мать, которая всё время сюсюкается с ребенком, говорит: «Как я тебя люблю», даёт ему все, что он только ни захочет, и от этого ребенок становится избалованным. Духовный Наставник должен быть, как строгая мать, которая никогда не говорит ребенку: «Я тебя люблю», тем не менее, любит его внутри и делает всё для его блага.

### 2.9.10 - Десятое качество - неутомимость

Он не устаёт от просьб учеников, от того, что они обращаются к нему с разными проблемами. Не устаёт от этого и не отказывает им. То есть легко он не утомляется. И какое бы учение у него ни попросили, рано или поздно он это учение даёт. Таковы качества Духовного Наставника.

В будущем, если кто-то попросит вас стать его Наставником, вы должны внимательно посмотреть в себя и проверить, обладаете ли вы этими десятью качествами. Если вы ими не обладаете, а ученик всё-таки настаивает на том, чтобы вы его учили, вы должны постараться культивировать в себе эти качества. У меня никогда не было намерения стать Духовным Наставником, но Его Святейшество послал меня сюда, поэтому мне пришлось стать вашим Духовным Наставником. У меня нет всех этих десяти качеств, но я делаю всё возможное, чтобы обрести их.

Вот десять качеств. Самые важные из них пять: укрощенный ум, умиротворенность, полная умиротворенность, великое сострадание и познания, превосходящие познания учеников.

## 2.10 - Качества ученика

### 2.10.1 - Первое качество - непредвзятый ум

Ученик не должен обладать такой предвзятостью: «Мы, буддисты, самые лучшие, остальные все религии плохие, христиане плохие», потому что это предвзятость. Ее у ученика быть не должно. Он должен быть крайне непредвзятым. Также нельзя говорить: «Мой Духовный Наставник - самый лучший, а все остальные учителя плохие». Это тоже предвзятость. Ученик должен быть непредвзят и должен стремиться к познанию истины - вот самые необходимые ученику качества. Если ум ученика предвзятый, то он легко становится догматиком. Так что очень важно понимать, что буддизм - это как наука. И вы здесь, как ученые, ищете истину. Вы ищете не догму, а реальность. Это первое наиважнейшее качество ученика - непредвзятый ум и стремление к истине.

### 2.10.2 - Второе качество - аналитические способности

Ученик должен анализировать, что хорошо, что плохо, что правильно, что неверно, для того чтобы ему не могли промыть мозги. Если ученику промывают мозги, если он становится как зомби, то никаких реализаций он достичь не может. Он должен сам быть способным к анализу, отличать, что хорошо, что плохо.

Поэтому в буддизме, и в частности мои Духовные Наставники, никогда не навязывали мне, что я должен делать. Они говорили: «Сам смотри, сам решай, как тебе лучше поступить». Если я спрашивал их, что мне делать, они говорили: «Дурак, думай своей головой. Решай сам. Сколько я еще могу тебе говорить: делай это, не делай того. Я дал тебе основу, теперь используй своё аналитическое мышление и сам решай». Это очень хороший совет. Когда мои Учителя сказали мне это, я стал их только больше уважать. Тогда я убедился, что они действительно ничего не хотят мне навязать, диктовать свою волю и на самом деле хотят, чтобы я стал наставником самому себе. Это признак подлинного Наставника. Мать из великого сострадания к детям всё время стремится поставить их на ноги, чтобы они стали самостоятельными, чтобы думали своей головой, чтобы сами принимали правильные решения в жизни. Если же дети ошибаются, она предостерегает их: «Осторожно, ты делаешь ошибку!». Такой Учитель является настоящим Учителем, а тот ученик, который способен использовать своё аналитическое мышление и принимать решение самостоятельно, является хорошим учеником.

Итак, второе качество ученика - это обладание собственными аналитическими способностями, чтобы ему никто не мог промыть мозги и сделать из него зомби. Этот совет дал не только Лама Цонкапа, но и сам Будда об этом говорил. В этом вся уникальность и непревзойденность буддийского учения.

### 2.10.3 - Третье качество - энтузиазм к познанию Дхармы

Третье качество ученика состоит в том, что он должен быть преисполнен огромного энтузиазма к познанию Дхармы, должен быть очень заинтересован в обучении. Так чтобы Учителю не приходилось его всё время зазывать: «Приходи на учения! Ну-ка, иди, сядь сюда! Послушай учение!». Чтобы Учитель не брал в руки палку и палкой не загонял ученика на занятия: «Теперь сиди и слушай! Никуда не уходи! Не отвлекайся!». Ученики должны сами быть заинтересованы в получении учения, должны сами, по своей инициативе, приходить на учение, просить об учении. Это третье качество. Очень важное качество.

### 2.10.4 - Четвертое качество - почтение к Духовному Наставнику

Если ученик обладает глубочайшим почтением к Духовному Наставнику, то он, несомненно, достигнет духовной реализации. А если у ученика нет никаких других качеств, кроме глубокого почтения к Духовному Наставнику, то постепенно он обретет все остальные качества на основе этого. Если же у вас есть четыре других качества, но нет почтения к Духовному Наставнику, то постепенно все остальные ваши качества придут в упадок и исчезнут. Так что вы должны понимать, что самое важное качество ученика - это глубокое уважение и почтение к Духовному Наставнику. Даже если у вас очень тупой ум, если вы не можете ничего запоминать, ничего не можете понять, но если у вас огромное уважение к

Духовному Наставнику, то день ото дня ваши умственные способности будут возрастать.

### 2.10.5 - Пятое качество - способность слушать учение со свободой от трех недостатков сосуда

Это означает очень внимательное слушание учения. Таковы пять качеств ученика.

Проверьте, сколькими из них вы обладаете. Это как ваше зеркало. Это самый минимальный набор качеств, а если у вас не хватает одного или двух, вы должны сказать себе: «Я должен восполнить этот пробел и стать хорошим учеником». Если у вас нет всех остальных качеств, по крайней мере, у вас должно быть четвертое - уважение к Духовному Наставнику. Это очень важно. Также очень важно первое качество - непредвзятость ума. Если ваш ум предвзят, вы ничего не сможете для себя открыть. Также очень важно такое качество, как интерес к Дхарме.

## 3. Как вверить себя Духовному Наставнику на уровне ума, или мысленно

Здесь есть два раздела:

1. Развитие веры в Духовного Наставника посредством размышления о его достоинствах.
2. Развитие уважения к Духовному Наставнику посредством размышления о его доброте.

Это две самых основных, самых важных практики преданности Учителю. Размышление о преимуществах и недостатках является своего рода стратегией, которую вы применяете для развития веры и уважения к Духовному Наставнику.

### 3.1 - Развитие веры в Духовного Наставника посредством размышления о его достоинствах

Различают много видов веры. Например, есть вера в закон кармы - это один вид веры. Второй вид веры - это вера в учение Дхармы. В данном случае под верой имеется в виду вера в Духовного Наставника как в Будду. Если вы не сможете увидеть в своем Наставнике Будду, то вы не сможете достичь высших реализаций. Если у вас сильная вера в Духовного Наставника, то, даже если вы медитируете с небольшими ошибками, всё равно вы достигнете какого-то уровня реализации.

Один человек попросил наставления у Духовного Наставника. В то время, когда он его просил, Учитель был чем-то очень занят. Ученик в это время обратился к нему: «Пожалуйста, передай мне мантру устранения болезней». Учитель, поскольку дело было в Индии, был настолько занят, что в ответ сказал ученику то, что на санскрите звучало как «мариледза», что означает «убирайся вон». А ученик-то решил, что Духовный Наставник дал ему саму мантру, то есть что это мантра - «Мариледза». И он, радостный, побежал домой и стал начитывать: «Мариледза, Мариледза, Мариледза». Он делал практику с сильной верой, очень гордясь тем, что это сущностное наставление, которое дал ему его Учитель: «Мариледза, Мариледза, Мариледза».

А этот человек очень хотел лечить людей, помогать людям. И когда люди стали приходить к нему и просить его излечить их от всяких ран, недугов, то он с этой мантрой: «Мариледза, Мариледза, Ом Мариледза», - дул на эту рану, и раны действительно исчезали и затягивались. «Мариледза» означает «убирайся вон», но благодаря благословию Духовного Наставника и вере этого человека в Учителя она как бы стала означать «болезни, убирайтесь вон». В особенности он быстро исцелял тех, кто болел от вреда, причиненного злыми духами или нагами. Он с этой мантрой дул на этих людей, и люди моментально исцелялись, потому что духи боялись этой мантры. Они думали, что это им адресовано слово «Мариледза» - убирайся. Итак, ваша вера играет очень большую роль.

Еще одна история. Все эти истории для меня очень полезны. Логические доводы, истории, цитаты из первоисточников - когда все это собрано вместе, то это становится богатейшим материалом для медитации, мощнейшим лекарством для излечения от болезни омрачений. В настоящий момент наша первоочередная болезнь состоит в том, что мы видим Духовного Наставника обычным человеком. Это нам следует устранить. Почему мы видим его обычным человеком? Потому что он кажется нам обычным человеком, он является нам обычным человеком. Это основная причина. Я уже рассказывал вам вообще-то эту историю о том, что один монах сказал: «Незнание - это источник страдания». Сколько из вас знают эту историю, поднимите руки. Большинство не знает, а большинство более важно.

Итак, во время Будды в Индии существовала традиция: когда полностью посвященный монах ходил просить милостыню, когда его угощали едой, он должен был взамен дать учение. Это было частью традиции. Один монах пришел просить милостыню в семью, где хозяин был человеком очень верующим и очень почитал монахов. Также он почтил этого монаха, думая, что он является представителем Будды, и окружил его всякими почестями. Затем ему поднесли лучшую пищу, которая только была у них в доме, и после того, как он поел, почтительно обратились к нему с просьбой об учении: «Пожалуйста, ты как святой человек, представитель Дхармы, представитель Будды, поделись с нами своей мудростью. Мы, миряне, не имеем мудрости».

А этот монах не знал Дхармы, и после того, как его окружили таким почетом и так смиренно обратились с просьбой об учении, он почувствовал себя неудобно и стал думать: «Какое же учение я им могу дать? Они так сильно меня почитают, уважают, а я даже не могу дать им никакого учения, потому что сам ничего не знаю». Из-за этого он почувствовал большую печаль в сердце, и у него вырвалась одна фраза: «Незнание - источник страдания». Но для этого мирянина его слова стали сущностным наставлением. Он моментально осознал, что всё страдание является следствием неведения. «До тех пор, пока я не устраню корень страдания, то есть неведение, я всегда буду страдать», - подумал он. Услышав эту фразу, «незнание - источник страдания», он моментально вошел в медитацию на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения. Когда он вышел из этой медитации, то обрел познание пустоты.

Почему подобное произошло? Как я вам неоднократно говорил, если у вас есть сильная вера, Будда всегда будет присутствовать перед вами. Он не считал этого монаха своим Духовным Наставником, он видел его как монаха. Но он видел его как представителя Будды, он думал: «Мне не посчастливилось увидеть Будду. Вот передо мной стоит его представитель, поэтому для меня в его теле находится Будда. Будда через него говорит со мной, дает мне учение». В силу такого

восприятия, он, услышав одну фразу от этого человека, достиг такой реализации. Поэтому везде, где есть сильная вера, там будет присутствовать и Будда. Если же у вас нет веры в Духовного Наставника, то, даже если ваш Духовный Наставник - настоящий Будда, вы не получите от него никакого благословения. А если вы всё время замечаете только недостатки в других, если вы не видите в Наставнике достоинств, видите только его слабости, недостатки, то, даже если вы увидите перед собой настоящего Будду, вы ничего, кроме недостатков, в Будде не заметите.

Итак, в первую очередь вы должны культивировать в себе веру, восприятие Духовного Наставника как Будды. Медитация на восприятие Духовного Наставника как Будды имеет тоже три части.

### 3.1.1 - Причины, по которым в Духовном Наставнике нужно видеть Будду

Почему мы должны воспринимать Духовного Наставника как Будду? И причины следующие: *потому что мы хотим для себя преимуществ и не хотим ущерба*. Если мы будем видеть Духовного Наставника как Будду, то в этом для нас огромные преимущества. Я вам уже говорил о восьми преимуществах. А если мы не будем видеть в Духовном Наставнике Будду, то в этом для нас восемь недостатков. Итак, если мы хотим иметь преимущества и не хотим ущерба, то лучше всего нам видеть в Духовном Наставнике Будду, в этом нет ничего плохого.

Если говорить о ваших суждениях относительно других людей, например, соседей, то вы не можете компетентно сказать, плохой этот человек или хороший, поэтому лучше всего считать его хорошим. Потому что если человек хороший, а вы будете считать его плохим, то вы накопите много негативной кармы. А если же человек нехороший, но вы считаете его хорошим, то никакой негативной кармы в этом нет. Что касается денег, то здесь будьте аккуратны, не надо сразу первому встречному давать деньги. Но считать хорошим человеком вы можете кого угодно. Когда он спит, он хороший человек, да? Любой, даже самый плохой человек, всё равно довольно часто бывает хорошим. Когда в его уме не преобладают омрачения, он - хороший человек. Когда у него появляется сострадание, он - хороший человек. Когда дела его идут успешно, он - хороший человек, очень щедрый человек. Но всегда он щедрым быть не может. Когда он спит, он тоже никому не вредит. Это очень хорошо. Если вы будете воспринимать это таким образом, то вы уже сможете так отнестись даже к какому-нибудь своему очень вредному соседу с дурным характером. Вы будете думать: «Когда он ругает и критикует меня, это очень хорошо. Он укрепляет мой ум, учит меня терпению». Если вы размышляете таким образом, то поймете, что нет никакой опасности в том, чтобы считать других хорошими, но вот считать других плохими - это опасно. Даже если человек нехороший, а вы о нем хорошего мнения, всё равно ничего плохого в этом нет.

Некоторые из моих друзей иногда удивляются, они даже высказывают своё несогласие со мной, они говорят: «Почему для тебя все хорошие? Ты говоришь: "И этот человек хороший, и он хороший, и этот хороший. Все для тебя хороши"». Они не согласны с этим. Я на это им сказал, что очень трудно понять, каким является человек - хорошим или плохим. Поэтому, если я буду считать их всех хорошими, ничего плохого в этом для меня не будет. Если человек кажется плохим и вы его называете плохим, но в действительности оказывается, что он хороший, то вы создаёте тяжелую негативную карму. Так что никакого вреда не будет, если вы

будете всех считать хорошими. Но при этом я не говорю, что вы должны всем доверять. Не так. Одно дело - считать человека хорошим, другое дело - доверять ему. Я говорю, что человек хороший, потому что я под этим имею в виду, что, когда он спит, он никому не вредит. Это шутка.

Также и некоторые мастера Кадампы говорили, что всех живых существ надо воспринимать как будд, потому что от этого вам будет польза. Откуда вам знать, кто из них - Будда, кто из них - не Будда? Поэтому, почитая их всех как будд, вы получите от этого только пользу. Если даже подобный подход может быть развит, потому что многие мастера, йогины видят всех живых существ как будд, и почитают их всех как будд, это возможно, это достижимо. Если даже это достижимо, то неужели уж невозможно увидеть как Будду Духовного Наставника, который необычайно добр ко мне, который даёт мне Учение. И вот вы с высокомерием отказываетесь увидеть в Духовном Наставнике Будду. Это было бы глупо. Скажите себе: «Что плохого будет от того, что я увижу в своем Наставнике Будду и буду считать его Буддой. В этом для меня только преимущество, никакого ущерба нет. Замолчи, моё глупое эго, и не заблуждайся!». Итак, как вы видите, есть очень хорошие основания на то, чтобы видеть Духовного Наставника как Будду, потому что в этом для вас одни преимущества и никаких недостатков нет.

В коренном тексте говорится: «Если Духовный Наставник - не настоящий Будда, но вы видите его как Будду, вы получите благословение, равное благословию Будды». Это сказано в коренном тексте, в первоисточнике. Если ваш Духовный Наставник - настоящий Будда, но вы не видите его как Будду, не почитаете его как Будду, вы не получите ни малейшего благословения. Таков механизм вашего мышления. Исходя из этого, скажите себе: «Есть очень хорошие основания на то, чтобы видеть Духовного Наставника как Будду. В этом есть только одни преимущества и никакого вреда. Поэтому, глупый мой ум, не мешай мне воспринимать моего Духовного Наставника как Будду. Даже если он не Будда, но я увижу его как Будду, у меня будет от этого только одна польза и никакого ущерба и вреда не будет. Благодаря этому, жизнь за жизнью Манджушри и Авалокитешвара будут направлять меня». Таким образом, вы будете излечивать первую болезнь, связанную с преданностью Учителю, - болезнь видения Духовного Наставника обычным человеком.

Дромтонпа как-то спросил Атишу: «В Тибете очень много людей медитирует в горах, но очень мало кто достигает реализаций. Почему?». Атиша ответил: «Все реализации Хинаяны и Махаяны проистекают от преданности Учителю. Вы, тибетцы, видите своих Духовных Наставников как обычных людей, как же вы можете достичь реализаций? Как без основы, без почвы вырастить дерево и вырастить прекрасный сад?».

### 3.1.2 - Каким образом можно увидеть в Духовном Наставнике Будду

Между первым и вторым разделом существует различие. Первое - почему Духовного Наставника следует воспринимать как Будду, а второе - каким образом в Духовном Наставнике можно увидеть Будду. Если вы будете видеть в нём одни лишь недостатки, вам будет очень трудно воспринять его как Будду. Если же вы, вместо того чтобы замечать в нём лишь отрицательную сторону, будете *концентрироваться только на его достоинствах*: как он был добр к вам, сколько драгоценных учений он вам дал, то благодаря такому вашему подходу

даже его мелкие кажущиеся недостатки исчезнут, рассеются. Это всё равно что, когда Солнце всходит, оно своим светом затмевает свет звезд. Таким образом, если вы будете сосредотачиваться на его достоинствах, то тогда восприятие его достоинств возобладает в вашем уме и победит восприятие его недостатков. Его недостатки уже не будут казаться вам такими явными, какими они вам казались раньше. Подобно тому, как Солнце своими лучами затмевает свет Луны и звёзд на небе.

Например, юноша и девушка любят друг друга. И у того, и у другой есть свои недостатки. Но когда они переполнены любовью друг к другу, они замечают только достоинства друг друга. Даже если у юноши немножко кривой нос, то девушка этого не замечает, потому что в её восприятии возлюбленного есть видение только его достоинств, и ничего кроме достоинств она не видит, поэтому даже его нос кажется ей самым прекрасным. Иной раз видишь, как человек привязан к какому-то совершенно уродливому человеку, любит его, превозносит его, и кажется, как он мог к нему привязаться?

Например, Гедун Чопел - великий тибетский ученый. У него была очень уродливая жена. Все его друзья геше говорили ему: «Теперь, когда ты снял с себя монашеские обеты, почему бы тебе не найти жену покрасивее, эта же такая безобразная?». На это он сказал: «Нет, нет. Вы не видите в ней того, чего вижу я. Если вы посмотрите на нее моими глазами, она покажется вам самой прекрасной женщиной в мире». Если вы видите в ком-то только одни достоинства, то это настолько затмевает ваше восприятие, что вы всё остальное просто не замечаете. Точно так же, как Солнце, когда восходит на небе, своим светом затмевает свет звезд и Луны. Важно это качество - затмить всё остальное. В нашей жизни такое бывает, и для нас это возможно. Если это так, то почему мы не можем увидеть своего Духовного Наставника как Будду? В этом есть и большие преимущества, и к тому же это реально, достижимо. Если вы видите в каком-то объекте своей привязанности одни лишь достоинства, то в этом нет особой пользы, особого смысла.

Второе основание, почему вы можете увидеть Духовного Наставника как Будду, заключается в том, что вы можете *трансформировать его кажущиеся недостатки в еще большую веру в него*. Каким образом это возможно? Вы должны понять, что, если Духовный Наставник, который является Буддой Ваджрадхарой, явит вам себя в форме Будды Ваджрадхары, вы его не увидите. Даже бодхисаттва, который еще не обладает прямым видением пустоты, не способен увидеть Будду Ваджрадхару. Только те бодхисаттвы, которые уже обрели прямое познание пустоты, так называемые арьи-бодхисаттвы, только они могут увидеть. «Так как же для меня возможно увидеть его в облике Будды Ваджрадхары? Будда Ваджрадхара, для того чтобы усмирить мой ум, являет мне себя в облике обычного человека. В этом его необычайная доброта ко мне. Мне очень повезло, что я вижу Будду Ваджрадхару, Будду Шакьямуни в облике монаха, потому что это также очень большие заслуги - видеть Будду Ваджрадхару в облике монаха».

Например, Будда Майтрейя явил себя Асанге в облике больной собаки и тем самым проявил необычайную доброту к Асанге, потому что иначе Асанга вообще бы не смог увидеть Будду Майтрейю. Асанга двенадцать лет медитировал в затворничестве с целью обрести видение Будды Майтрейи. Когда прошло двенадцать лет, а его медитация всё еще не принесла никакого результата, он всё

еще не видел Будду Майтрею, Асанга устал от этого, разочаровался и покинул свою пещеру, где он медитировал. По пути он увидел больную собаку, которая лежала на дороге, и её тело было уже наполовину изъедено червями. Асанга почувствовал сильнейшее сострадание к этой собаке и подумал: «Если я вытащу этих червей из тела собаки, то черви погибнут от голода. Что же мне лучше всего сделать?». Он отрезал кусок собственной плоти и решил вытаскивать червей из тела собаки языком, потому что, если бы он стал вытаскивать их пальцами, он бы раздавил их.

Когда он с сильнейшим состраданием пытался, высунув язык, вытащить червей из тела больной собаки, то, наклонившись, он почувствовал, что его язык ни к чему не прикасается. Открыв глаза, он увидел перед собой, вместо собаки, Будду Майтрею. Его реакция была, как реакция ребенка, который так сильно соскучился без матери, которая оставила его и долго не приходила. Он очень эмоционально воскликнул: «Где же твоё сострадание?! Двенадцать лет я медитировал, и ни разу не смог тебя увидеть!». На это Майтрея Будда ему сказал: «С первого дня твоей медитации я находился рядом с тобой. Если ты не веришь мне, то смотри - во время своего ретрита ты постоянно плевался на пол в разные стороны, и некоторые твои плевки попали мне на одежду, посмотри сюда. Ты не мог меня увидеть, потому что тебе мешала меня увидеть твоя дурная карма, которую ты не очистил. Я всё время находился рядом с тобой, просто ты не смог меня увидеть. Поскольку ты не мог увидеть меня в этой моей форме, я специально породился в обычной форме, в облике больной собаки, чтобы помочь тебе развить великое сострадание и тем самым очистить ту негативную карму, которая мешала тебе меня увидеть».

То, что Будда Майтрея явил себя в форме собаки, было проявлением его невероятной доброты к Асанге. Точно также то, что Духовный Наставник являет себя в облике обычного человека, - это необычайная доброта к вам. Потому что, если бы он явил вам себя в совершенном теле, вы не смогли бы получить от него никакого учения, поскольку не смогли бы воспринять его, не смогли бы увидеть его. Поэтому то, что он в облике обычного человека даёт вам учение и направляет вас по Пути, - это величайшая его доброта к вам.

Духовный Наставник, явившись вам в облике обычного человека, и ведет себя как простой человек, в противном случае он не смог бы помочь вам. Для того чтобы помочь детям, вы должны вести себя на их уровне. Поэтому, когда иногда вы видите, как Духовный Наставник ведет себя как обычный человек: иногда проявляет некоторую привязанность, иногда - некоторый гнев и так далее, вы говорите: «Если бы он явил мне своё совершенное тело, я не смог бы его увидеть, не смог бы общаться с ним и получать от него учение, поэтому сейчас, когда он явил мне себя в образе обычного человека, я способен его видеть. Это его величайшая доброта ко мне. Поэтому то, что он являет мне себя обычным человеком с обычными недостатками, - это проявление его еще большей доброты ко мне». Таким образом вы можете трансформировать это своё обыденное видение Духовного Наставника в еще большую веру в него.

У одного Наставника Кадампы было очень много учеников, но каждый раз, когда он ходил к своему собственному Учителю, тот всегда его ругал. Поскольку многочисленные ученики этого Наставника знали об этом, им очень не нравилось, что их Учителя ругает его Учитель. Как-то раз они обратились к своему Наставнику: «Почему он слишком часто вас ругает? Почему вы слишком часто

ходите к нему?». И он ответил: «Не говорите так. Каждый раз, когда он меня ругает, я получаю благословение Чакрасамвары. Каждый раз, когда я к нему прихожу и он ругает меня, он устраняет все препятствия в моей практике, помогает мне быстрее развить отречение, быстрее развить бодхичитту. То, что кажется его руганью, на самом деле является гневной мантрой, устраняющей все препятствия. Вы не способны так это воспринять, а для меня это необычайное благо». Он трансформировал все кажущиеся недостатки Духовного Наставника в развитие еще большей веры в него.

Самдонг Ринпоче - один величайший тибетский мастер, который сейчас живет в Индии. В настоящий момент он является премьер-министром Тибетского Правительства в Изгнании, правой рукой Его Святейшества Далай-ламы. Он был ректором университета в Варанаси, в котором я учился. Вот его преданность Духовному Наставнику просто невероятна. Когда он был директором школы в Симле, у него там было много учеников и он заботился о них. Иногда вдруг в этой школе появлялся его Духовный Наставник, неожиданно приходил к нему. Его Учитель во всеуслышание заявлял ему: «Дурак! Чем ты тут занимаешься, потвоему? У тебя вот набралось немножко учеников, а ты уже считаешь себя великим Учителем. Ты не занимаешься медитацией. Ты не помогаешь множеству живых существ. Ты - лама, ты должен давать учение большому количеству учеников, а ты тут возишься с этими детьми, учишь их азбуке и так далее». И бил Самдонга Ринпоче при этом.

Самдонг Ринпоче - величайший мастер, все индийские Учителя его очень боятся. Однако, когда Учитель Самдонга Ринпоче бил его, он стоял, смиренно склонив голову, не шелохнувшись. Причем вставал на колени на земле, склонял голову покорно и смиренно терпел все побои своего Духовного Наставника, не говоря ни слова. А его Духовный Наставник был великим геше, он был самым настоящим йогиним. Люди называли его сумасшедшим, потому что он всегда ходил в очень странной, грязной одежде. И всегда он приходил, бил его, ругался на него, Самдонг Ринпоче всё это смиренно выносил, ну и потом Учитель исчезал также неожиданно, как появился.

Когда Духовный Наставник Самдонга Ринпоче разговаривал со своими друзьями, другими геше, он очень восхвалял Самдонга Ринпоче - своего ученика. Он говорил: «Самдонг Ринпоче может принести пользу очень многим живым существам, потому что его преданность Учителю невероятна». Ему-то в лицо он говорил совершенно другие вещи: «Ты - дурак! Ты ничего не знаешь! Может быть, ты не настоящая реинкарнация Самдонга Ринпоче. Если ты действительно реинкарнация Самдонга Ринпоче, ты должен гораздо лучше себя вести!».

Таким образом, необычайная преданность Духовному Наставнику сейчас сделала его правой рукой Его Святейшества Далай-ламы. Он принес пользу огромному количеству людей и огромному количеству студентов университета в Варанаси. Я тоже являюсь как бы продуктом его доброты. Всё это является следствием преданности Учителю. Так что и в наши дни существует множество великих мастеров, у которых необычайная и нерушимая преданность Учителю. Самдонг Ринпоче - очень волевой, очень сильный человек. Когда вы смотрите на него со стороны, кажется, что он очень высокомерен: он мало разговаривает, также он никогда не улыбается, но в присутствии Духовного Наставника он становится тихим, как мышка. Некоторые ученики в Варанаси, когда Его Святейшество приезжал туда, говорили: «Смотрите, смотрите, Самдонг Ринпоче стал как

мышка», то есть он становился такой маленький, смиренный, скромный. Он даже не смел взглянуть в лицо Его Святейшеству. А мы никогда не смели посмотреть в глаза Самдонгу Ринпоче. У него был настолько сильный, пронизывающий взгляд, что это было очень трудно.

Однажды студенты из нашего университета подрались со студентами другого университета. Один из наших студентов избил очень многих студентов - наших противников. Это были индийские студенты. И ректор того индийского университета пришел жаловаться к Самдонгу Ринпоче, который был ректором в Варанаси. И он пришел такой возмущенный, стал кричать: «Произошло непозволительное! Какое безобразие!». Самдонг Ринпоче спокойно спросил его: «А что случилось?». «О! Ваши студенты побили моих студентов, и вообще всё это кошмар!». Самдонг Ринпоче после этого спрашивает: «А сколько ваших студентов погибло?». Тот даже не нашелся, что сказать: «Ну, конечно, никто не погиб». «Тогда всё это ерунда, - сказал Самдонг Ринпоче, - ну, подумаешь, там поломали они себе в драке руки, ноги, так они же молодые - всё срастётся». Когда он вернулся в свой университет, он сказал: «Больше не деритесь с этими людьми, у них сам ректор - бандит». Самдонг Ринпоче умел обращаться с этими людьми. «Ну, подумаешь, поломали руки, ноги, ничего страшного срастется всё. Они молодые», - сказал он. Но на самом деле никто в этой драке даже ничего и не сломал. Так что после этих слов Самдонга Ринпоче драка уже стала казаться тому директору вообще какой-то незначительной.

Вот еще одна история про наш университет. В нашем институте все студенты были очень скромные, очень хорошие, никогда никому не вредили и первыми драку не затевали. Все провокации исходили обычно от индийских студентов. Они, если видели скромного человека, то сразу старались как-то его подмять под себя, и тогда наши студенты уже были вынуждены начинать сражение, потому что они не могли этого стерпеть. Однажды мой друг рассказал мне о том, как он дрался с индийскими студентами. Он рассказал мне: «Вот стою я, пью чай. Вдруг ко мне подходят пять индийских парней. И стали меня так задевать нарочно: "Вот, ты - лама, ты - буддист". Я на это молчал, ничего не говорил, но когда они уже перешли все рамки приличия, он сказал им: "Я не боюсь драться, но мне стыдно драться с такими людьми, как вы. Это ниже моего достоинства. Здесь вокруг очень много людей, поэтому мне стыдно с вами драться. Если вы действительно хотите драки, то давайте соберемся в таком-то месте в десять часов вечера и там подеремся". Они сказали: "Да, да, конечно, мы туда придем". "Хорошо, но только смотрите, не сбегите, приходите туда, я там буду вас ждать". Они сказали: "Хорошо"».

Когда он вернулся к себе домой, он стал думать, как же ему их победить. При этом он сказал себе: «Только нож с собой брать не надо». В Индии используется такие круглые скалки для раскатывания теста. Он взял эту скалку и заткнул ее за пояс, как нож. Затем он замотал себе голову, руки и всё тело плотной тканью, чтобы не так больно переносились удары.

Он туда явился. Они там все уже ждали его, кричали, такие разгоряченные. Он к ним туда пришел и сказал: «Видимо, вам ни разу не доводилось сражаться как настоящим мужчинам, поэтому вы и кричите тут, как девчонки». «Что?!» - сказали они. «Сначала расслабьтесь, успокойтесь, у нас, тибетцев, не принято в таком состоянии вступать в бой. Сначала успокойтесь, а потом подеремся». Они уже стали поглядывать на него с опаской, а он вел психологическую атаку. Они видят,

какой он спокойный и думают: «Но, может быть, здесь не всё так просто, как кажется». «Ну, хорошо, теперь вы готовы?», - сказал он. Они сказали: «Да, готовы», - уже наполовину боясь его. «Ну, хорошо, начали», - сказал он и очень быстро выхватил из-за пояса скалку, как нож обычно, подбежал прямо к главарю этой шайки и изо всех сил ударил его скалкой в живот. Главарь был в полном шоке, думая, что его проткнули ножом, и стал проверять, где у него кровь. После этого все остальные разбежались по сторонам, крича: «Убийство! Убийство! Человека убили!». Тогда к нему стали подходить индусы и говорить: «Зачем ты убил этого человека?». А тот, показывая им всем деревянную скалку, сказал: «Ну, как можно скалкой убить кого-то». Тогда тот, который считал себя уже убитым, наконец, понял, что его не убили, и стал его благодарить. После чего он ушел. После этого индийские ребята уже боялись как-то оскорблять тибетцев. На следующий день они стали очень смирными.

### 3.1.3 - Собственно доказательство того, что Духовный Наставник есть Будда.

#### Пять уровней сознания

Теперь, для того чтобы увидеть в Духовном Наставнике Будду, необходимо сначала *устранить наше ложное представление о том, что Духовный Наставник не является Буддой*. Если вы хорошенько исследуете себя, то вы увидите, что глубоко в вашем сознании коренится убежденность в том, что ваш Духовный Наставник - не Будда, потому что он не выглядит как Будда. Вот это - основная причина. Если вы зададите себе вопрос очень откровенно: «Почему мой Наставник - не Будда?», то ответ будет: «Потому что он не выглядит как Будда». Но это неубедительное обоснование.

Когда Наропа увидел Ваджрайогини, он увидел её в образе старухи, но это же не означает, что, поскольку она явилась в образе старухи, она не была Буддой, потому что она не выглядела, как Будда. Следуя этой логике, можно дальше утверждать, что Будда не может являть себя в обычном теле, потому что, если он являет себя в обычном теле, то и сам должен быть обычным существом. Вот ваша логика. Несомненно, Будда может являть себя во множестве разных форм, например, даже в теле собаки. Следовательно, ваша логика недостоверна. Скажите себе: «Явления существуют не так, как я их воспринимаю. Поэтому, если Духовный Наставник не является мне как Будда, то это не значит, что он не Будда. Как же я могу сделать вывод о том, что мой Духовный Наставник - не Будда? У меня нет для этого никаких достоверных оснований. В настоящий момент у меня нет ни доказательств того, что он - Будда, ни доказательств того, что он - не Будда, поэтому никакого заключения, никакого окончательного вывода я пока сделать не могу».

#### 3.1.3.1 - Извращенное сознание

Уровни сознания бывают следующими. Самый худший уровень нашего сознания называется извращенное сознание - это совершенно ложное понимание, ложные выводы. Все омрачения возникают на основе этого извращенного сознания. Дхармакирти в Праманаварттике говорит: «Из достоверного сознания порождаются все позитивные, благие виды ума, а из извращенного сознания порождаются все негативные эмоции, негативные состояния ума». Поэтому очень важно знать, что

представляет собой извращенное сознание. У нас очень много видов извращенного сознания. Из этих извращенных видов сознания возникает огромное количество омрачений.

С точки зрения преданности Учителю, нашим извращенным сознанием является представление о том, что наш *Духовный Наставник не является Буддой*. Это извращенное сознание.

С точки зрения драгоценной человеческой жизни, нашим извращенным сознанием является *принятие драгоценной человеческой жизни как должного* и непонимание того, что она драгоценна и очень редка. Это извращенное сознание. Именно это мешает вам породить в себе реализацию драгоценной человеческой жизни. Это извращенное сознание подобно гнойнику в вашем теле. Этот гнойник должен созреть с помощью разных условий, в первую очередь, с помощью сомнения. Когда он созреет, мы можем устранить его, выдавить его окончательно.

С точки зрения непостоянства и смерти, нашим извращенным сознанием является *концепция постоянства*.

С точки зрения Прибежища, нашим извращенным сознанием является принятие прибежища не в Будде, Дхарме и Сангхе, а *принятие прибежища в своём доме и своих деньгах*. Это извращенное сознание. Это очень глупо. Как всё это может защитить вас? Вы копите деньги, для того чтобы обрести защиту для себя, но иногда из-за этих денег вы теряете свою драгоценную человеческую жизнь. Это же очевидно, вы повсюду встречаете такие примеры. Как же мы можем принимать прибежище в деньгах? Это извращенное сознание. Деньги, конечно, могут временно помочь вам, но они не являются надежным объектом для принятия прибежища.

В отношении кармы тоже существует извращенное сознание. Если вы заглянете вглубь себя, то увидите, что, для того чтобы достичь чего-то временного - временного удовольствия, временного счастья, - вы готовы пойти на всё, применить любой метод, любой способ. Когда вы находитесь в храме или рядом с Духовным Наставником, вы так благоговейно думаете или говорите: «О! Карма - это так важно!» В глубине души у вас *нет веры в карму*. И это извращенное сознание. В глубине души вы готовы пойти на всё, лишь бы достичь какого-то временного блага для себя. Подобной болезнью вы уже страдаете, и вы должны быть с этим осторожны.

Теперь с точки зрения четырех Благородных Истин. В чём заключается ваше извращенное сознание? Оно состоит в том, что вы полагаете, что *в сансаре есть счастье* и ищите его там, бегайте туда-сюда, как тараканы. Это извращенное сознание. В сансаре невозможно найти счастье. Как это возможно в сансаре? В большом огне вы ищите холод. Разве возможно найти в огне холод? Думать, что внутри этого большого огня находится холод - это извращенное сознание. Именно в силу этого извращенного сознания мы и вращаемся в сансаре. Это называется болезнью. Если говорить с точки зрения психологии, если это извращенное сознание заменить правильным мышлением, то это и будет реализацией. Вот что такое реализация. Вам не придется, для того чтобы достичь реализации, превращаться в какого-то нового человека. Вы можете остаться такими же, как и прежде, но ваш образ мышления должен полностью измениться. И ваше представление об этом мире, ваш взгляд на этот мир тоже должен радикально

измениться. Тогда, где бы вы ни находились, вы будете счастливы, и куда бы вы ни поехали, вы везде будете счастливы. Если вы не умрете, это будет очень хорошо. Если умрете, тоже будет очень хорошо. Если вы станете очень богатым человеком, очень хорошо. Если вы станете очень бедным, тоже очень хорошо. И то, и другое хорошо. Потому что, если вы богатый человек, вы можете помочь многим людям. Если вы бедный человек, то это тоже хорошо, - вы можете практиковать больше Дхармы и оказывать людям духовную помощь.

С точки зрения бодхичитты, вашим извращенным сознанием является представление о том, что *себялюбие есть источник счастья*. Это нужно устранить. Себялюбие нужно заменить умом, который заботится о других, понимая, что забота о других есть источник всякого счастья. Когда в вашем сознании произойдет такая замена, то бодхичитта мгновенно породится в вашем уме. Если вы не устраните из своего ума себялюбие, то вы будете с этим затаившимся глубоко внутри себялюбием медитировать и думать: «Пусть все живые существа будут счастливы. Геше Тинлей сказал, что, если я полюблю всех живых существ, то буду накапливать столько заслуг, сколько живых существ, и тогда я буду счастлив». В этом случае себялюбие останется у вас внутри. Вам нужно устранить это себялюбие, а не раздуть его еще больше. В практике бодхичитты ваша основная цель - это устранение себялюбия, которое является извращенным сознанием.

Теперь в чем заключается извращенное сознание с точки зрения мудрости, познающей пустоту? Здесь извращенное сознание - это ваш невежественный ум, который думает, что «я» *имеет самобытие*. Это извращенное сознание, которое является корнем всех остальных извращенных сознаний. Все эти извращенные сознания основаны на этом извращенном сознании, которое полагает, что «я» самосущее, имеет самобытие. Поскольку на этом неведении основаны все другие виды неведения, все другие извращенные сознания, оно называется корнем сансары. Я как ваш тренер, говорю вам, что в этом состоит ваша цель - устранить это извращенное сознание и заменить его сознанием мудрости. Я не говорю о чем-то внешнем, о том, что находится вне нас. Все эти извращенные сознания, их полный комплект в данный момент находится прямо здесь, в нашем сердце. Они сидят в нашем сердце на высоком троне и правят нами, как мощный царь, и командуют всем. Все наши позитивные умы, наша забота о других в данный момент сидят в тюрьме. Итак, вам нужно изменить нынешний механизм своего ума, подобный царству. Когда механизм вашего ума полностью изменится, то это будет называться Освобождением, и тогда ваш ум обретет полный безупречный покой.

Теперь возвращаемся к нашей главной теме. Те объяснения, которые я только что вам дал, вы не найдете в Ламриме, они собраны из разных источников: из Праманавартики, из других текстов и комментариев, чтобы вы очень четко, очень ясно поняли механизм работы нашего ума. В тексте Праманавартика также сказано, что первый вид сознания, самый худший вид сознания - это извращенное сознание.

### 3.1.3.2 - Сомнение

Этот уровень сознания несколько лучше, чем извращенное сознание. Например, вначале у вас наличествует извращенное сознание, которое думает, что Духовный Наставник - не Будда. Затем, по мере того, как я даю вам объяснения на эту тему

и говорю, что вы не можете утверждать, что Духовный Наставник - не Будда, потому что у вас нет достоверных доказательств, обоснований, подтверждающих этот факт, послушав меня, вы тоже начинаете думать: «Да, действительно, как я могу делать такой категоричный вывод, что Духовный Наставник - не Будда?».

Например, в настоящий момент я не могу сделать вывод о том, что здесь сейчас нет никакого духа. Почему? Мы не видим духов, поэтому мы не знаем, находятся они сейчас здесь или не находятся. Духов невозможно увидеть глазами, нашим зрительным восприятием. Именно поэтому мы не можем сделать вывод, находится здесь в данный момент дух или нет. Чашка - хорошо. Я могу сказать, что она здесь есть. Слон - тоже хорошо. Я могу сказать, что его здесь нет, потому что это всё - зримые объекты. Если объект зримый, а мы его здесь не видим, значит, его сейчас здесь нет. Дух - это же невидимый объект. Поскольку мы его здесь не видим, то мы не можем сказать, что его здесь не существует.

Вы понимаете буддийскую логику? Например, если я вас спрошу, находится ли сейчас перед вами слон или не находится, вы можете утверждать, что слона здесь нет. А если я вступлю с вами в диспут и скажу: «Почему нет?». Если вы скажете: «Потому что я его не вижу», это не логично. Это недостоверная логика. Я на это могу вам возразить: «Значит, вы говорите, что, если я чего-то не вижу, значит, этого не существует?». Тогда я могу сказать вам, что ваших глаз не существует, потому что вы не видите своих глаз. Ответ должен быть следующим: слона сейчас здесь нет, потому что слон - это зримый объект, объект, доступный моему зрительному восприятию, соответственно, если я его здесь не вижу, значит, его здесь не существует. Но, что касается духов, то духи - это невидимые объекты. Поэтому вы не можете сказать, что здесь существует дух, и также не можете сказать, что его здесь нет.

В буддийской логике не обязательно нужно, чтобы ответ был либо «да», либо «нет». В некоторых ситуациях, когда третьей альтернативы нет, может быть либо только «да», либо только «нет». Но есть ситуации, в которых не требуется только одна из этих альтернатив. Например, если вы скажете, что в России есть слон, то я поделю Россию на четыре части и скажу: «Если в России есть слон, то он должен находиться на одной из этих четырех территорий». Вы на это должны будете ответить «да» или «нет», потому что третьей альтернативы здесь не дано.

Я слышал, некоторые говорят, что буддийская логика представляет собой что-то вроде закона исключенного третьего, когда можно сказать либо только «да», либо только «нет», а третьего варианта не дано. Но это правильно лишь в определенных случаях, в определенных ситуациях. А в других ситуациях такого правила нет. Например, что касается будущего, то будущее неопределенно. Здесь нельзя сказать «да» или «нет» без третьей альтернативы. Например, если я задам вам следующий вопрос: «Могу ли я завтра достичь реализации драгоценной человеческой жизни?», вы же не можете мне сказать: «Да». Потому что, если я буду все это время спать, не практиковать, то это невозможно. Это зависит от меня. А если вы скажете: «Нет», а я буду все это время медитировать, то это возможно. Так что это все очень четко. То, что еще не является определенным, не может быть определено либо как «да», либо как «нет». Здесь вариантов больше. То же самое и в западной логике. У них в отношении таких вещей, как неопределенное будущее, тоже существует больше, чем два варианта. Вас вообще интересует логика? На логику у нас сейчас времени нет, мы сейчас в Ламрине.

Я завел сейчас разговор на эту тему, потому что некоторые люди в мое отсутствие что-то начали сомневаться во всех этих вещах, и у них на этот счет начали появляться всякие концепции. Что касается духов, то вы не можете делать определенного вывода насчет того, есть сейчас здесь дух или нет, потому что это сомнительно. Вы не можете сделать вывод, что дух есть, потому что у вас нет доказательств этого, и вы также не можете утверждать, что духа нет, потому что тоже не можете это доказать. Точно также, первый вопрос, на который вы должны ответить, для того чтобы устранить это извращенное сознание: можете ли вы сделать вывод о том, что ваш Духовный Наставник не является Буддой? Вы не можете этого доказать, потому что у вас нет доказательств. Точно также вы не можете сделать вывод о том, что сейчас перед вами не находится дух, потому что у вас нет доказательств.

Если вы будете об этом дальше думать, то, в конце концов, вы придете к выводу: «Да, это верно. Я не могу сделать вывод, что мой Духовный Наставник - не Будда, потому что у меня нет обоснований, подтверждающих тот факт, что он - не Будда». Вот если вы скажете себе: «Ну, докажи мне, что он - не Будда», то у вас может быть такой ответ: «Он не выглядит как Будда». Но и это тоже не является достоверным обоснованием. Если кто-то выглядит как очень добрый человек, кажется очень добрым человеком, то это не означает, что он добрый на самом деле. В таком случае фирма «МММ» была очень добрая. Ведь какими добрыми они вам казались в свое время! В телевизионных роликах они были такие добрые, и все думали: «Какой же «МММ» добрый». Так что внешняя видимость обманчива. Как же я могу утверждать, что он есть то, чем кажется?

Таким образом, вы можете сказать себе: «Да, верно. Я не могу сделать окончательного вывода, что мой Духовный Наставник - не Будда». В это время вы не можете доказать ни то, что он - Будда, ни то, что он - не Будда. Соответственно, вы тем самым от извращенного сознания переходите к сомнению. Это называется прогресс. Когда вы находитесь на стадии извращенного сознания, то вы летите куда-то в одну сторону, летите быстро, стремительно, не останавливаясь, не тормозя. Но когда вы применяете эти обоснования, благодаря им вы впервые нажимаете на тормоза и уже не движетесь так быстро, как раньше. У вас появляются сомнения. Вы начинаете думать: «А в правильную сторону я, вообще, еду-то, или нет?». Это как раз и есть тормоза.

Например, у вас есть один лицемерный друг. Он говорит вам очень приятные слова, но на самом деле вас обманывает. Вначале у вас совершенно извращенное сознание относительно этого своего друга. Вы верите всему, что он вам говорит. У вас извращенное сознание. Затем ваш другой друг приходит и говорит: «Почему ты веришь всему, что он тебе говорит? По какой причине ты ему веришь? Как ты можешь доказать, что то, что он говорит, - правда? Может быть, это и не правда вовсе?». Таким образом, если раньше вы без оглядки следовали всем словам своего друга и даже не сомневались ни разу ни в одном из его слов, то сейчас, когда вы получили такое предупреждение, вы уже несколько притормозили свое отношение к нему и говорите: «Мне нужно подумать». Это называется прогресс.

Если ваша голова работает нормально, вы обязательно перейдете от извращенного сознания к сомнению. Если голова работает ненормально, то это - другой случай. Тогда вам пока не надо медитировать, а надо ходить к психотерапевту. И немножко надо расслабиться. Если подобные ясные обоснования не придадут вам

большого понимания, то пока лучше не медитировать вообще. Тогда такие сложные учения, как учение о пустоте, для вас вообще будут очень трудны.

Все, что я вам сейчас объясняю, называется *функции аналитической медитации*. Итак, вы должны от уровня сомнения подняться на еще более высокий уровень, который называется предположение. Все те учения, которые я вам сейчас даю, основаны на учениях, полученных мной от Его Святейшества Далай-ламы. Вы не найдете такого полного учения ни в одном тексте. Вы должны перебрать очень много текстов для того, чтобы собрать из них определенную часть этого учения, собрать их воедино. Все, что говорил Его Святейшество, мне кажется очень интересным и очень полезным. Раньше, давным-давно, когда я еще не получал учение от Его Святейшества Далай-ламы о преданности Учителю, мне казалось, что медитация о преданности Духовному Наставнику самая скучная из всех. Я думал: «Что там анализировать? Ну, надо сидеть и развивать веру и уважение к Духовному Наставнику, и внушать себе: ты - Будда, ты - Будда, ты очень добр ко мне, я тебя уважаю, я никогда не буду к тебе неуважительно относиться, пожалуйста, будь моим Учителем жизнь за жизнью». И все - закончилась медитация. А потом надо читать мантру Мигзэм долго и упорно. Затем надо представить, что из сердца Духовного Наставника ко мне снизошел свет, благословил меня, и я стал хорошим учеником. Все, закончилась медитация о преданности Учителю. Так я думал раньше.

Но потом, когда я получил учение о том, как медитировать на преданность Учителю, от Его Святейшества Далай-ламы, у меня совершенно открылись глаза. И я по-другому увидел эту медитацию. Я увидел, сколько за ней философии. Невероятно. Именно отсюда, с этой отправной точки следует наращивать стратегию для всех дальнейших медитаций. Именно на этом зиждется вся ваша остальная реализация. Как только вы создали сильную стратегию, связанную с преданностью Учителю, то с этой темой связаны и все остальные темы, и всего остального вам будет достичь уже очень легко.

### 3.1.3.3 - Предположение

Для того чтобы перейти от сомнения к предположению, вам необходимо много доводов относительно того, почему ваш Духовный Наставник - Будда. Много доводов. Благодаря всем этим доводам вы постепенно приходите к предположению о том, что ваш Духовный Наставник может быть Буддой. У вас пока нет убежденности, основанной на точных логических рассуждениях, но в целом благодаря всем размышлениям и аналитической медитации вы уже пришли к выводу, что Духовный Наставник - Будда. [В зале зажегся свет]. На словах «Духовный Наставник - Будда» зажегся свет. Очень хорошая взаимозависимость. Это знак того, что многие присутствующие здесь мои ученики разовьют реализацию преданности Учителю. Это очень хорошо. И это возможно. Что касается реализации пустоты, на этот счет я не уверен, это довольно трудно. Но реализовать преданность Учителю - это вполне реально.

Итак, мы перешли от извращенного сознания к сомнению. Теперь, для того чтобы перейти от сомнения к предположению, сначала применяется *первое обоснование: Будда сам пророчествовал о том, что в будущем будет являться в облике монаха, Духовного Наставника*. В этом обосновании мы полагаемся на подлинную цитату из первоисточника. Здесь мы говорим: «Мой Духовный Наставник - Будда, потому что сам Будда пророчествовал о том, что в будущем придет в форме

Духовного Наставника и в форме монаха». Откуда эта цитата? Она взята из коренного текста Гьютаг. В нем Будда сказал: «В будущем я приду в облике Духовного Наставника. И тогда попытайтесь узнать меня и почтить этого Духовного Наставника». Это коренной текст. Еще в одном коренном тексте сказано: «В будущем, во времена упадка, я буду являться в облике ребенка, искусным методом превращаясь в различные формы и принося благо живым существам». Это тоже цитата, в которой Будда указывает на то, что его реинкарнации будут постоянно появляться в этом мире.

Наш Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама, несомненно, на сто процентов, - Будда, потому что о его приходе пророчествовал сам Будда. В одной сутре сказано: «В будущем, во времена упадка я буду являться в облике настоятеля и в облике Духовного Наставника». Очень во многих текстах сутры и тантры встречаются подобные пророчества. И далее Будда продолжает: «В это время не притворяйтесь, что не замечаете меня. Попробуйте узнать меня и будьте счастливы». Иногда мы так уныло думаем: «Ну, Будда из этого мира уже давным-давно ушел, я его не увижу. Какая у меня плохая карма». На самом деле сам Будда сказал: «Я буду являться в форме настоятеля, в облике Духовного Наставника. В это время не думайте, что вы меня не видите, попытайтесь узнать меня и будьте счастливы».

По-моему, все очень ясно. Узнайте в его Святейшестве Далай-ламе Будду, и этого будет достаточно. Будда Ваджрадара - это Его Святейшество Далай-лама, а я - всего лишь один маленький лучик света, который исходит из тела Его Святейшества. Ваш коренной Духовный Наставник - это Его Святейшество Далай-лама. Думайте о том, что у вас есть Духовный Наставник, который является на сто процентов Буддой. Это Его Святейшество Далай-лама. А по поводу остальных ваших Учителей вы не можете утверждать, Будды они или не Будды. Как я вам уже говорил, вы не можете сделать вывод и о том, что я - не Будда. Затем скажите себе: «В целом мои Духовные Наставники - Будды, но я не могу сказать, кто из них - Будда, а кто из них - не Будда». И это верно. Все ваши Духовные Наставники не могут являться Буддами. Потому что, если вы скажете, что все ваши Духовные Наставники - Будды, то это будет противоречить логике.

Логика здесь такая. Если все ваши Духовные Наставники - Будды, то стать Буддой очень просто. Для того чтобы стать Буддой, надо просто стать вашим Духовным Наставником. И вы автоматически становитесь Буддой, потому что вы - Духовный Наставник. Вы должны понять, что не все Духовные Наставники - Будды, но среди них есть Будды. И это, несомненно, так. Как же вы можете сказать: «Этот - Будда, а этот - не Будда»? Вы этого выяснить не можете. «Поскольку я не могу доказать, что все они - Будды, то самое лучшее - это видеть их всех как Будд. От этого у меня будут только одни преимущества». Тогда из этого рассуждения у вас возникнет более сильное предположение: «Наверное, мой Духовный Наставник - Будда». То есть от сомнения: «Может быть, Будда, а может, не Будда», вы переходите к предположению о том, что он, скорее всего, является Буддой.

*Второе обоснование* того, почему ваш Духовный Наставник - Будда: *мой Духовный Наставник - Будда, потому что он является орудием деятельности будд.*

Первый вопрос: в чем заключается основная деятельность будд? Помогать живым существам, приносить им благо. Как же будда приносит благо живым существам? Не просто же помогая им едой и остальными материальными вещами, потому что таким образом он не может по-настоящему помочь живым существам. Каким же

образом он может помочь живым существам? Будда сам сказал: «Я не могу перенести свои реализации в живых существ. Я не могу избавить их от страданий так же легко, как колючку вытаскивают из ноги. Я не могу смыть их страдания так же легко, как грязь смывают водой. Но что я могу сделать? Я могу указать им путь». Как он указывает путь? Посредством своего учения.

Так в чем же основная деятельность будды? Основная деятельность будды состоит в том, чтобы указывать ученикам правильный путь. Кто вам указывает этот путь? Ваш Духовный Наставник. А если он - не Будда, то где же находится Будда, который должен помогать живым существам? Если основное орудие деятельности будд не является Буддой, то где же Будда, помогающий живым существам? Думая об этом, вы приходите к выводу: «Верно. Если Духовный Наставник является основным орудием деятельности будд, то Духовный наставник и сам должен быть Буддой».

*Третье обоснование: мой Духовный наставник - Будда, потому что в данный момент Будда должен оказывать мне помощь. В настоящий момент Будда должен указывать мне путь, потому что мой ум повернулся к Дхарме. Если ваш ум обратится к Дхарме, то, несомненно, после этого к вам придет Будда и укажет вам путь. Будда, со своей стороны, уже создал все причины для того, чтобы помочь вам, и ждет только одного: того момента, когда вы сами повернетесь к Дхарме. Как только это произойдет, в тот же момент придет Будда и начнет помогать вам.*

Сейчас я расскажу вам одну историю. Вам не скучно? Мы ведь еще не закончили учение о преданности Гуру. Вы не торопитесь услышать другие учения? Это очень хорошо. Не надо скакать, как обезьяна. Сначала постарайтесь очень четко усвоить одну стратегию, а потом уже переходите к другой. Тогда следующее будет для вас очень интересным. А если вы по верхам проскакали по первой теме, потом также по верхам по другой теме, ничего не усвоив, то, когда дойдете до пятой или шестой темы, то скажете: «А, буддийское учение неинтересное. Ламрим неинтересен. Там какие-то сложные вещи. Их надо обдумывать. Это тяжело. Займусь-ка я лучше тантрой». А потом вы устанете и от тантры: «Тантра - это очень скучная вещь. Там какие-то классификации - четыре класса тантр, например. Какие-то чакры. Я, вообще, во всех этих чакрах запутался. Мне это не надо. Перейду-ка я лучше к медитации на Ясный Свет. Она проще. Вот это очень интересно. Требуется-то только одно - пребывать в ясности и осознанности и просто расслабиться. Ни о чем не думать, просто расслабляться. И станешь Буддой. Надо просто понять, что ты уже Будда. Надо это просто распознать».

Такие люди вызывают больше чувство грусти и являются большими объектами сострадания. Очень просто понять, что мы еще не Будды. Если в будущем у вас вдруг зародятся сомнения, Будда вы или нет, тогда вам очень просто будет узнать, что вы не Будда. Посмотрите, сколько у вас неведения. Будда не имеет неведения. Сколько у нас всяких умственных болезней. У Будды вообще нет ни одной болезни омрачений. Будда ясно и отчетливо видит все три времени. Попробуйте-ка вспомнить свои прошлые жизни. Если у вас нет четкости в воспоминаниях о своих прошлых жизнях, значит, вы еще не Будда. Это же очевидно. Я не хочу, чтобы мои ученики запутались, теряясь в догадках насчет того, Будды они или не Будды. В общем, у вас есть потенциал для того, чтобы стать Буддой, но вы - не Будда.

История такова. У одного ученика были очень хорошие отношения с его Духовным Наставником. Потом он умер и родился тоже человеком, но в другом месте. А его Духовный Наставник был эманацией Будды, поэтому мог являть себя во множестве разнообразных форм. Для того чтобы помочь вот этому конкретному своему ученику, он родился в той же местности, что и ученик. Духовный Наставник стал ждать, когда ум ученика опять обратится к Дхарме. А у его ученика, поскольку он в прошлой жизни посредством своей преданности Учителю накопил очень мощную благую карму, в этой жизни была очень удачливая, успешная жизнь. Когда у людей дела идут очень успешно, их ум очень трудно повернуть к Дхарме. Духовный Наставник все ждал, ждал, ждал, когда же ученик вновь обратится к Дхарме, но это все не происходило.

Таким образом, прошло очень много лет. Учитель стал думать, что же сделать для того, чтобы опять повернуть ум ученика к Дхарме, и придумал один фокус. В общем, он специально сделал своего ученика нищим. У него все пошло наперекосяк. Его бизнес прогорел, как во время кризиса в России. Ну и, поскольку он лишился своего предприятия, его родственники, дети уже не заботились о нем, а он между тем все старел и старел. Однажды жена его сына, которая была настроена против него, решила выгнать этого бесполезного старика из дома и так и сделала. Он поселился в очень ветхом маленьком домике, где жил впроголодь, питался очень плохо. Тогда он задумался и сказал себе: «Почему, когда я был молод, крепок телом и умом, я не накапливал богатство Дхармы? Почему я копил только мирские богатства? Мирские богатства ненадежны. Они легко достаются, но легко и уходят. Если бы в то время вместо того, чтобы копить материальные блага, я бы копил богатство Дхармы, сейчас я был бы очень счастлив. Я мог бы практиковать. А сейчас, если я захочу практиковать Дхарму, кто будет меня учить?».

И, когда его ум повернулся к Дхарме, в тот самый момент Духовный Наставник постучался к нему в дверь. Понимаете? Видите, как только ваш ум повернется к Дхарме, в этот же самый момент Будда в облике Духовного Наставника, в облике монаха, придет к вам и начнет вам помогать. Это основная цель Будды, для этого он достигал состояния Будды. Когда он открыл дверь, он увидел перед собой смиренного монаха в бедной, залатанной монашеской одежде, который протянул ему чашу для подаяния и сказал: «Дай мне, пожалуйста, что-нибудь поесть». Как только он увидел этого монаха, у него в сердце моментально возникло какое-то странное ощущение. И он сказал ему: «Почему ты не приходил раньше, когда у меня было столько всего, что я мог бы тебе поднести? Теперь же мне нечего тебе поднести».

Монах сказал: «Я всегда прихожу в положенное время». Это очень глубокая фраза. Она означает, что я прихожу только тогда, когда ум моего ученика обращается к Дхарме. «Мне не нужны богатые подношения. Ты можешь разделить со мной свою пищу». Тогда этот старик поделил свой ужин пополам и отдал одну половину монаху. Тогда этот монах, а на самом деле это был его Духовный Наставник, получив пищу, сделал посвящение заслуг. После этого, когда монах поел, он спросил у него: «Ты счастлив?». Старик сказал: «Нет, я несчастлив». «А хочешь ли ты быть счастливым?» - спросил Духовный Наставник. «Конечно, хочу». Тогда Духовный Наставник сказал: «Если хочешь быть счастливым, ты должен создать причины для счастья. Если хочешь устранить свои страдания, ты должен сначала устранить причины страданий. Хочешь ли ты узнать подробнее о том, как создать причины счастья и как устранить причины страдания?».

Тогда этот человек сразу же понял, что это не простой монах, а его Духовный Наставник. Он сразу же сделал перед ним простирание и сказал: «Я так долго этого ждал. Пожалуйста, научи меня. Научи меня подробно тому, как создавать причины для счастья и как устранять причины страдания». Духовный Наставник дал ему подробное учение об этом. Он дал ему то же самое учение, что я даю вам сейчас - учение Ламрим. И он, преисполняясь энтузиазма, практиковал строго в соответствии с предписаниями, наставлениями своего Учителя. Без перерыва и чисто. А не так, как вы, напряженно это делаете. Он практиковал спокойно, систематично. Иногда я боюсь вам говорить, чтобы вы практиковали интенсивно, потому что тогда вы очень напрягаетесь, становитесь очень зажатými, напряженными. Не так надо.

Через несколько лет такой практики он достиг очень высоких реализаций. Эта история говорит о том, что, когда ваш ум обращается к Дхарме, Будда, несомненно, придет к вам в форме Духовного Наставника. Скажите себе: «Мой Духовный Наставник - Будда, потому что сейчас, в наше время Будда помогает мне. И в данный момент Будда помогает мне. Поскольку мой ум повернулся к Дхарме, несомненно, Будда должен помогать мне. А как он мне помогает? Он помогает мне не в форме Самбхогакайя, не в такой форме. Он помогает мне в форме обычного монаха, в форме Духовного Наставника. Если мой Духовный Наставник - не Будда, то где же Будда, который помогает живым существам? Где же Будда, который указывает мне путь? Поэтому, несомненно, на сто процентов, мой Духовный Наставник - Будда». Скажите это себе.

Когда подобная убежденность разовьется в вашем сердце с особой силой, то у вас из глаз потекут слезы. В этот момент Будды всех десяти сторон света благословят вас, и у вас появится некоторая реализация, которая продлится у вас несколько дней. Все эти несколько дней у вас в сознании, в сердце будет необычайный покой, необычайная умиротворенность. Даже если обычно вы гневливый и раздражительный человек, в эти несколько дней вы будете находиться в состоянии полного умиротворения. Даже если у вас будут возникать какие-то трудности и препятствия, вы не сможете злиться. Затем, когда у вас ослабеет такая преданность Учителю, вы станете таким же, как прежде. Подобного переживания достичь не так трудно. Вы можете его достичь.

*Четвертое обоснование:* когда у вас возникает гипотетическое сомнение: «Если мой Духовный Наставник - Будда, то почему он кажется мне обычным человеком?», то на это вы отвечаете, что *нельзя доверять внешней видимости*. Она неопределенна. Все, что мы видим в настоящий момент, мы видим соответственно нашим кармическим отпечаткам. Помимо этого мы ничего увидеть не можем. Если бы передо мной сейчас находилась Самбхогакайя Будды, я бы ее не увидел. Почему? Потому что Самбхогакайя находится за пределами моих кармических отпечатков. Поэтому тот факт, что Духовный Наставник кажется обычным человеком, не является доказательством того, что он - обычный человек. Это недостоверное обоснование. Потому что наше восприятие, являющаяся нам внешняя видимость объектов, не является критерием достоверности.

Все очень просто. Таким образом вы сможете заставить замолчать свои негативные эмоции. У вас появится сильная вера в своего Духовного Наставника как в Будду, и вы увидите своего Наставника неотделимым от Будды, подобно актеру, который является в различных костюмах, играет разные роли, но сам

представляет собой одного и того же человека. Вы можете сказать, что Будда Шакьямуни и Будда Ваджрадара - это величайшие существа, они жили в прошлом. В прошлом они являлись в форме Будды Шакьямуни, Будды Ваджрадара. Потом они явились в форме Атиши, Гуру Ринпоче, Ламы Цонкапы, и сейчас они находятся в этом мире в облике Его Святейшества Далай-ламы.

Сначала вы должны добиться убежденности в том, что один из ваших Духовных Наставников, несомненно, на сто процентов, Будда. Это очень важно. А потом вы уже можете увидеть и осознать, что все остальные Духовный Наставники являются эманациями этого Духовного Наставника. Когда бодхисаттва вступает на первую бхуми, первую ступень, он обретает способность являть из себя сотни различных тел и в этих телах отправляться в сотни вселенных и там помогать живым существам. На втором бхуми он уже может являть тысячу тел, на третьем бхуми - еще больше. К тому моменту, как он достигает состояния Будды, он способен эманировать бесчисленное множество тел. На основе этого вы можете говорить, что все ваши Духовные Наставники являются эманациями Его Святейшества Далай-ламы. Постарайтесь увидеть их едиными. Даже если они не являют собой единое целое, то от такого их восприятия вы получите только пользу. Только я знаю, являюсь ли я единым целым с Его Святейшеством Далай-ламой или нет, а вы этого знать не можете.

Затем, когда вы уже обрели это правильное предположение о том, что ваш Духовный Наставник - Будда, вы вновь и вновь используете аналитические рассуждения, и в итоге благодаря множеству доводов, обоснований и рассуждений вы переходите на следующий уровень, который называется умозаключение, познание через умозаключение.

### 3.1.3.4 - Познание через умозаключение

Используя ясные логические доводы, вы на основе этих доводов познаете, что ваш Духовный Наставник - Будда. Вы не говорите, что все ваши Духовные Наставники - Будды, но убеждаетесь в целом, что Духовный Наставник - Будда. Далее вы еще долго-долго медитируете и в результате этой длительной медитации у вас порождается спонтанное чувство того, что Духовный Наставник - Будда. Это высший уровень.

### 3.1.3.5 - Спонтанное чувство (прямое познание)

Существует два вида конечных реализаций тем Ламрима. Это может быть либо спонтанное чувство, либо прямое познание. Например, в отношении таких тем, как непостоянство и пустота, невозможно в качестве реализации добиться спонтанного чувства. Здесь конечной реализацией является прямое познание. А в таких темах, как преданность Учителю, наоборот, конечным плодом медитации является спонтанное чувство того, что Духовный Наставник - Будда. Здесь прямое познание не используется. Если быть более точным, то, например, в теме непостоянства в отношении тонкого непостоянства достигается прямое познание, а в отношении грубого непостоянства как конечный результат может быть достигнуто спонтанное чувство. В результате медитации Прибежища достигается спонтанное чувство. В медитации на карму - тоже спонтанное чувство. В практике отречения - спонтанное чувство, и в практике бодхичитты - тоже спонтанное чувство.

Ту систему, которую я сейчас объяснил, можно применить и ко всем остальным реализациям Ламрима. Имеется в виду эти пять сознаний. Тогда вы очень четко поймете, что является объектом отбрасывания и что является объектом реализации. Вы поймете, что объектом отбрасывания является извращенное сознание, которое нужно устранить. А объектом реализации является либо спонтанное чувство, либо прямое познание. *До тех пор, пока вы не обретете этого спонтанного чувства как конечной реализации данной темы, даже если вы устраните свое извращенное сознание, то оно может потом опять к вам вернуться.* Поэтому вам обязательно нужно дойти до этапа спонтанного чувства, тогда уже это извращенное сознание не вернется. А если говорить о неведении, то даже когда вы достигнете прямого познания пустоты, даже прямое познание пустоты не может сразу же, бесповоротно искоренить неведение. Вы должны долгое время медитировать, долгое время осваивать прямое познание пустоты, для того чтобы постепенно неведение исчезло из вашего сознания.

Логические обоснования применяются вплоть до познания через умозаключение, что Духовный Наставник есть Будда. Это аналитическая медитация. Посредством аналитической медитации вы приходите к познанию через умозаключение, что Духовный Наставник - Будда. После этого вы, для того чтобы перейти от логического познания, от познания через умозаключение к спонтанному чувству, для того чтобы развить в себе это спонтанное чувство, должны однонаправленно сосредоточиться на том чувстве, которое у вас появилось при логическом познании. Благодаря этому однонаправленному сосредоточению, когда вы медитируете однонаправленно на это чувство, у вас появляется спонтанное чувство того, что Духовный Наставник - Будда. Таким образом, здесь аналитическая медитация сочетается с однонаправленным сосредоточением.

Здесь такой же механизм, как и механизм порождения гнева. Когда у вас уже породился гнев посредством аналитической медитации, вам после этого уже не надо много думать. Вы просто должны пребывать в этом состоянии гнева, и тогда он будет все укрепляться и укрепляться. Вы пребываете на гнев. Когда возникает другая мысль, вы ее прогоняете от себя. Даже если кто-то к вам в этот момент подойдет и скажет: «Не гневайся, все хорошо. Он тебя любит», вы отмахнетесь от этого человека и скажете: «Все равно я на него злюсь», и будете продолжать пребывать в этом однонаправленном сосредоточении. Вы практически ни о чем другом не думаете, просто пребываете на своем гнев. У вас есть это умение, есть это искусство. Это называется «врожденное искусство». Именно оно используется в аналитической медитации на преданность Учителю.

В духовной практике очень важен здравый смысл. Вы не должны, как корова, биться рогами о стену, для того чтобы прошибить ее и достичь каких-то реализаций. Все это не так происходит. Необходима искусность, гибкость. Ваша цель в медитации на преданность Учителю заключается в том, чтобы устранить извращенное сознание, которое считает, что Духовный Наставник - не Будда, и породить в себе спонтанное чувство того, что он - Будда. Это ваша цель. Для этого вы можете применять самые разные средства. Я вам даю материал для медитации, но вы можете его обдумывать с одной стороны, можете обдумывать с другой точки зрения. Вы должны применять свою искусность. Иногда, когда вы думаете над всеми этими положениями с одной стороны, вы осваиваете их очень хорошо и неожиданно начинаете рассматривать то же самое, но под другим углом зрения, в вас возникает то самое чувство, которое необходимо.

Ваша аналитическая медитация на преданность Учителю не должна быть похожа на ту медитацию, которой иногда занимаются некоторые тибетские монахи. Я знаю таких людей, которые сидят в горах и занимаются медитациями на Ламрим, в частности, на преданность Учителю, следующим образом: «Так. Преимущества преданности Духовному Наставнику. Первое - приближение к состоянию Будды. Очень хорошо. Второе - ...». Так они сидят и, собственно говоря, ничего не делают, кроме заучивания наизусть всех этих положений медитации. Иногда, когда я разговариваю с этими людьми, я спрашиваю: «Зачем нам надо обдумывать преимущества преданности Учителю? Каков механизм и как это помогает нам избавляться от наших омрачений?». Этот человек ничего не может мне ответить на это. А я говорю: «Если это не помогает либо прямо, либо косвенно бороться с нашими омрачениями, значит, это не практика Дхармы». Если вы также не можете ответить на этот вопрос, то это означает, что вы до сих пор еще не поняли, что такое преданность Учителю, и вы занимаетесь точно такой же медитацией. Вы знаете все это наизусть.

Но какой основной ответ здесь можно дать? Вы говорите: «Существует столько преимуществ преданности Учителю. Моя основная цель - это достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. А для этого я должен накопить очень много заслуг. Лучший способ накопления заслуг - это преданность Учителю. Лучший способ получить самое мощное благословение - это путем преданности Учителю. Кратчайший путь к состоянию Будды пролегает через преданность Учителю». Это тоже аналитическая медитация о преимуществах преданности Учителю. Вы не должны каждый раз строго придерживаться всех этих положений, думать прямо теми фразами, которые изложены в пунктах медитации. Иногда вы можете посмотреть с этой точки зрения. Это мой совет вам.

Например, для того чтобы породить в своем сердце гнев, вы не всегда должны думать над одними и теми же вещами. Вчера вы разгневались, обдумывая определенные вещи. Но сегодня, может быть, для того чтобы разгневаться, вам придется подумать о чем-то другом, посмотреть на то же самое с другой точки зрения. Это будет более эффективным средством порождения гнева сегодня. Если вы будете в точности копировать все то, что делали вчера, для того чтобы породить гнев, ваш гнев уже будет как бы немножко искусственным, немножко натужным, неестественным.

Например, Ричард Гир снимается в сцене, где он должен проводить аналитическую медитацию на гнев и в результате разгневаться. Для того чтобы сняться в сцене, где он разгневан, сначала ему нужно провести аналитическую медитацию на гнев, потому что актеры должны вести себя так, как будто все это происходит с ними на самом деле. Он должен войти в это состояние гнева. Так вот, если он будет каждый раз использовать одну и ту же схему без всяких вариаций, то у него не получится породить этот гнев. Это будет что-то искусственное. Действительно актерам тоже приходится делать аналитическую медитацию, для того чтобы породить то или иное чувство. Если у них нет творческого подхода к этому, если они придерживаются одной и той же схемы, тогда это очень трудно, тогда чувство получается искусственным, ненатуральным.

Если вы не знаете, как правильно проводить аналитическую медитацию, то она у вас превратится в рутину. Когда вы каждое утро просыпаетесь: «Так. Преимущества такие-то, недостатки такие-то». Все это тупо про себя проговариваете, и на этом ваша медитация кончается.

### 3.1.4 - Размышление о качествах тела, речи и ума Учителя

После того, как вы применили все доказательства того, что духовный Наставник - Будда, для того чтобы породить в себе более сильную веру в него, вы визуализируете его перед собой и думаете о качествах его тела, речи и ума. Приведу вам одну аналогию. Медитация подобна разжиганию огня позитивного чувства. Это называется медитация. А аналитическая медитация подобна тому, как вы собираете щепки для костра, разжигаете огонь и дуете на него, чтобы он разгорелся ярче. Если вы искусно разведете костер и правильно на него подуете, то огонь разгорится очень ярко. Когда огонь уже разгорелся, когда он горит ровно, ярко, сильно, вам не надо подкладывать в него дрова, вам не надо дуть на него, не надо мешать его. Вам просто нужно оставить его в покое, когда он горит ровно и сильно. Пусть он горит сам по себе, естественно. В это время вам надо быть расслабленными, естественными. Но не все время. Затем, когда огонь начинает затухать, вы должны его опять раздуть, подложить в него дрова или щепки, подуть на него. И это подобно аналитической медитации. Когда огонь чувства опять разгорается ярко, сильно, вы опять оставляете его в покое и никаких усилий не прилагаете. Однонаправлено пребываете с этим чувством.

Когда вы медитируете, однонаправлено сосредоточившись на образе Будды, то это называется концентрацией на внешнем объекте. А когда вы порождаете в себе любовь, сострадание или веру в Духовного Наставника, это вы сами порождаете это чувство и пребываете с этим чувством однонаправлено. Это тоже однонаправленная концентрация. Не то чтобы ваш ум, как нечто отдельное, сосредоточивается на ваших чувствах любви и сострадания или на чувстве веры и уважения к Духовному Наставнику. Вы медитируете, медитируете. В вас породилось какое-то чувство. Вы должны пребывать вместе с этим чувством. Просто находиться с этим чувством. Вот это и называется однонаправленным сосредоточением на чувстве.

Постарайтесь попробовать это в своей повседневной жизни. Сначала вы должны пытаться проводить такую аналитическую медитацию в повседневной жизни. И только потом уже, когда вы обретете некую искусность, когда будете очень четко знать механизм этой медитации, вы сможете уйти в ретрит и заниматься этой практикой интенсивно в затворничестве. В Тибете в традиции Гелуг-па люди тоже не сразу уходят в ретрит. Сначала они делают эти практики в повседневной жизни. Сначала они слушают учение, понимают его и в своей повседневной жизни занимаются этой медитацией, пытаются понять, как работает этот механизм, как породить в себе нужные чувства. В монастыре много монахов, и многие из них втайне медитируют. Никто не может точно сказать, кто из монахов медитирует, а кто не занимается медитацией. Некоторые монахи, когда едут куда-то на поезде, я знаю этих людей, они мои хорошие друзья, они очень хорошие практики, так вот они накидывают на голову свой зен, и кажется, что они спят, хотя на самом деле они занимаются медитацией.

Вы должны понять, что после слушания учения, ваш ум должен становиться более усмирленным, чем раньше. Если этого с вами не произошло, значит, вы не получили никакой пользы от учения. Результатом медитации должно стать меньшее количество омрачений. В противном случае ваша медитация бесполезна. Попытайтесь понять, что в результате этих двух занятий необходимо достичь этих двух результатов. Если эти два результата не наступают, вы должны сказать себе: «Что-то я делаю неправильно».

### 3.2 - Развитие уважения к Духовному Наставнику посредством памятования о его доброте

После порождения веры в Духовного Наставника вы медитируете над вторым положением - порождение уважения к Духовному Наставнику. Здесь нужно осмыслить ту доброту, которую Духовный Наставник проявил к вам. Его доброта необычайна. Вначале, когда я ничего не знал о Дхарме, не знал, что такое позитивная карма, а что такое негативная карма, *он указал мне путь*. Он обучил меня тому, что правильно, а что неправильно, какие действия являются правильными, какие неверными. Он открыл мой глаз мудрости. Это необычайная доброта. Представьте себе, что вы слепы, и врач помог вам обрести зрение. Как вы будете благодарны этому врачу. Вы скажете: «Огромное вам спасибо. Благодаря вашей доброте теперь я вижу весь мир». Каждый раз, когда вы будете видеть какие-то красивые вещи, наслаждаться ими, вы будете говорить: «Как добр был ко мне мой врач, что он открыл мне глаза, вернул мне зрение и помог мне увидеть всю эту красоту». Но гораздо большей добротой является раскрытие глаза мудрости.

Сейчас у вас уже есть до некоторой степени глаз мудрости. Вы уже можете отличить хорошее от плохого. Вы знаете, как создавать причины счастья, вы знаете, как устранять причины страдания. У вас уже появился некоторый покой, некоторая умиротворенность. И каждый раз, когда вы чувствуете этот покой, эту умиротворенность, вы благодарите за это своего Духовного Наставника: «Как добр ко мне мой Духовный Наставник, что он научил меня всему этому и подарил мне способ обретения этого покоя». Вторая его доброта состоит в том, что, *подобно солнцу, он рассеивает мое неведение*. Когда солнце светит, оно рассеивает тьму. Точно также, когда сияет солнце его учения, рассеивается тьма моего неведения. Теперь у меня уже есть какие-то знания о том, что такое хорошо и что такое плохо. Итак, он добр ко мне, подобно солнцу. Он также добр ко мне, *подобно луне*. Когда на небе сияет луна, лунный свет утоляет страдания от жара. Точно также, лунный свет моего Духовного Наставника *утоляет все мои тревоги, депрессии, все страдания от моих омрачений*. Он очень добр ко мне, как луна.

*Подобно отцу и матери, жизнь за жизнью он заботится обо мне*. В прошлой жизни он заботился обо мне, как мой отец, как моя мать. В настоящем он заботится обо мне, как отец с матерью. И в будущем он будет также заботиться обо мне.

Его доброта необычайна, невероятна. Поэтому *для меня он добрее всех будд*. Это еще одно положение. Когда будды приходили в этот мир, они все были очень сострадательны, очень добры, давали учение, указывали людям путь к Просветлению. Но для меня мой Духовный Наставник добрее всех будд, потому что именно он дает мне учение, именно он указывает мне путь. Несмотря на то, что все будды равны между собой, и нельзя сказать, что кто-то из них выше, а кто-то ниже, для меня мой Духовный Наставник добрее всех. При этом не надо думать, что другие будды хуже. Просто к вам Духовный Наставник добрее, чем все они.

Это не мои собственные слова. То, что я сейчас говорю, основано на множестве текстов, таких, как Лама Чодпа и других, где говорится о том, что Духовный Наставник даже добрее, чем Будда Шакьямуни. Если вы способны увидеть единство Будды Шакьямуни и вашего Духовного Наставника, тогда все хорошо. Но иногда у нас возникает ощущение, что Будда Шакьямуни - это какое-то высшее,

запредельное существо, необычайное и недостижимое, а Духовный Наставник здесь, рядом, и он обычен по сравнению с Буддой Шакьямуни. Вот в таких случаях необходимо культивировать в себе осознание того, что Духовный Наставник, который рядом со мной, который ведет меня лично, непосредственно, указывает мне путь, помогает мне достичь Просветления, гораздо добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни.

Также его доброта состоит в том, что *он дает полное учение по сутре и тантре*. Это невероятная доброта. Как я вам уже говорил, он проявляет три вида доброты: три вида доброты в сутре и три вида доброты в тантре. Так что медитация на преданность Учителю включает в себя очень богатый материал для обдумывания. То, что вы обладаете этим богатым материалом для медитации, подобно тому, как человек, который хочет построить дом, обладает очень большим снаряжением для этого строительства: у него есть все машины, весь материал - все необходимое для строительства дома у него есть. Благодаря этому, он сможет построить дом гораздо быстрее. Поэтому Лама Цонкапа и говорил, что, чем богаче ваш материал для медитации, тем эффективнее и действеннее будет ваша медитация.

Те комментарии, которые я вам сейчас даю, пока еще не являются наиболее полными. Для того чтобы наиболее эффективно медитировать на Ламрим, необходимо привносить в эту медитацию материал из таких великих текстов, как Абхисамайяаламкара, Бодхичарьяаватара, Мадхьямикааватара, Абхидхарма и некоторых других. Необходимо интегрировать в свою медитацию материал, который приведен в этих текстах. К тому же вы должны так хорошо ориентироваться в этих текстах, чтобы знать, какие места из них можно использовать для медитации на определенные темы Ламрима. Например: «Вот это учение из этого текста можно использовать для медитации на преданность Учителю. Это учение можно использовать для медитации на непостоянство и смерть. Это учение - при медитации на драгоценную человеческую жизнь и так далее». То есть вы должны в нем очень хорошо ориентироваться и уметь интегрировать в медитации на Ламрим. Тогда вы станете мастером медитации. Стать мастером медитации - это очень нелегко.

Пока на Западе не распространилось настоящее учение о медитации. Пока на Западе даже не была передана в полной форме медитация о преданности Учителю. Некоторые ученики там медитируют в течение десяти, двадцати лет, но если их спросить, в чем заключается основная медитация на преданность Учителю, далеко не все из них способны ответить, что она заключается в двух основных моментах: развитии веры и уважения к Духовному Наставнику. Даже, если они знают об этом, если спросить дальше: «А как развить в себе веру в Духовного Наставника? Зачем мы должны видеть Духовного Наставника как Будду? Как увидеть в Духовном Наставнике Будду? Какие доказательства использовать для подтверждения того, что он - Будда?» Если они всего этого не знают, то какой аналитической медитацией они занимаются?

Поэтому Лама Цонкапа задал в свое время сорок два вопроса, которые были обращены к тем практикам, которые сидели высоко в горах, закрыв глаза, созерцали свой ум или ни о чем не думали и считали это медитацией. Они просто не умели медитировать. Он задал эти вопросы и адресовал их этим йогинам, которые сидели в горах. И сказал: «Если вы не можете пока ответить на эти вопросы, не сидите в горах, как олени. Спуститесь вниз, поучитесь, а потом, когда сможете ответить, можете удаляться в горы».

Сейчас я усложнил медитацию в ваших глазах, да? Но на самом деле я ничего не усложняю. Я просто открываю вам глаза. Однажды я общался со своим другом Таши Гьяцо, который жил в Бурятии. Это очень большой практик. Сейчас он живет в Таиланде и занимается там практикой развития Шаматхи. Я надеюсь, что он развил ее. Мы с ним очень хорошие друзья. Однажды я в шутку спросил его: «Почему люди, которые знают, как медитировать, умеют медитировать, не очень-то горят желанием медитировать? У них нет большого энтузиазма к этому делу. Почему те люди, которые не умеют медитировать, так и рвутся этим заниматься и исполнены такого энтузиазма?». Он подумал и сказал: «Потому что люди, которые умеют медитировать, знают, насколько трудна медитация. Поэтому энтузиазма у них и нет. А люди, которые не умеют медитировать, не знают, насколько это трудно. Поэтому они преисполнены такого энтузиазма».

Некоторые люди говорят мне: «Сегодня я медитировал два часа, и я так счастлив!». Я удивляюсь, как они могут после двухчасовой медитации быть еще и счастливыми? Я вот помедитирую полчаса, и это настолько трудно, что я очень устаю после этого. Это все равно, что строить дом. Так тяжело. Однонаправленный анализ, однонаправленное пребывание на объекте. Если вы пытаетесь медитировать чисто, не просто там как-нибудь, а именно чисто, то после часа такой медитации вы очень устаете. Поэтому Лама Цонкапа и говорил, что медитативные сессии должны быть короткими. Лучше медитировать часто, но непродолжительное время. Если вы медитируете, например, два часа, то после пяти минут медитации вы должны немножко встряхнуться, немножко расслабиться, проверить, насколько чисто вы медитировали. Потом опять приступайте к медитации. Потом опять отдых, опять медитация. А не то чтобы либо два часа сидеть в одной и той же позе и пытаться удерживать концентрацию, либо через пять минут вы выходите на улицу и обо всем забываете.

Затем доброта Учителя заключается еще в том, что *он благословляет ваш ум*. От своего Духовного Наставника вы получаете благословение всех будд, и благодаря этому ваш ум сам по себе становится все более и более усмирненным, в нем становится меньше омрачений. В этом заключается доброта Духовного Наставника. Думайте о каждом виде доброты, которую он к вам проявляет, о каждом моменте, где он добр к вам. И думайте о том, насколько необычна его доброта. В результате порождения этих сильных чувств веры и уважения к Духовному Наставнику вы можете на основе этих чувств почитать какую-нибудь мантру (например, мантру Мигзэм), концентрируясь на этих чувствах веры и уважения.

Сейчас я вам даю весь материал, а вы уже сами должны в нем ориентироваться и использовать то, что вам удобнее всего будет использовать в той или иной ситуации. Для ретрита очень хорошо иметь в наличии весь этот материал. А в повседневной жизни вы не сможете использовать весь этот материал, поэтому используйте его выборочно, то, что подходит в определенной ситуации. Если вы знаете весь этот материал, то, если будете использовать одну часть этого материала, будете знать, каким образом эта часть связана со всеми остальными. И это будет очень хорошо.

## 4. Служение Духовному Наставнику телом

На уровне тела вы должны проявлять всяческие знаки почтения. Всегда идите позади Духовного Наставника, не идите впереди него. Вы не должны даже наступать на тень своего Духовного Наставника. Если вы прикасаетесь к его голове, то сначала сделайте перед ним три простираения, думая о том, что он - воплощение всех будд, что его тело - это обитель всех будд, поэтому, служа ему, постригая ему волосы и тому подобное, вы накапливаете огромнейшие заслуги. Для вас в этом огромная польза, а для Духовного Наставника, например, для меня, если я - не Будда, это всего лишь ловушка эгоизма, в которую можно попасть. Потому что, если вы будете считать меня Буддой, от этого я Буддой сам не стану. Но у вас есть очень веские основания на то, чтобы видеть во мне Будду, потому что у вас есть преимущества от этого. Итак, если говорить о сути вверения себя Духовному Наставнику телом, то это сводится к следующему: в точности выполняй все указания своего Духовного Наставника, никогда не делай то, что противоречит его желаниям, не иди против его воли.

Что касается служению Духовному Наставнику, то необязательно служить ему вот так, когда он рядом с вами. Вы можете визуализировать, что вы находитесь в его доме, убираетесь там, служите ему как-то, оказываете ему знаки почтения. Это то же самое служение.

У меня, например, нет возможности служить таким образом Его Святейшеству Далай-ламе, но я много раз в своем воображении вот так вот убирался для него, служил ему. В особенности, когда я находился в медитации в горах Дхармсалы, наверное, я часто тревожил Его Святейшество, потому что я очень часто представлял, как я захожу в его покои, убираюсь там, мою там полы, иногда омываю его ноги.

Таким образом и происходит накопление заслуг. Поэтому не думайте, что вы не можете служить Духовному Наставнику, если вы не находитесь рядом с ним физически. Дхарма - это практика ума, поэтому, если вы будете представлять, как вы служите Духовному Наставнику, может быть, вы накопите больше заслуг, чем тот человек, который находится рядом с ним, но прислуживает ему с не совсем сильной преданностью. Кроме того, если вы слишком близки к Духовному Наставнику, вместо того чтобы видеть его достоинства, есть опасность, что вы будете обращать внимание на его недостатки и потеряете преданность. Поэтому посредством визуализации вы можете выполнять мощную практику преданности Духовному Наставнику и служить своему Духовному Наставнику в своем воображении. В своем воображении вы можете поднести Учителю всё - свой дом, свою машину, всё, чем вы сами владеете, и это будет лучший способ накопления заслуг, хотя ваш Учитель, конечно, всё это от вас не примет. Я тоже так делаю. Всё, что я имею сам, я подношу мысленно Его Святейшеству, просто прошу попользоваться временно.

Вы можете визуализировать, что вы приходите в дом Духовного Наставника, делаете перед ним простираения, начинаете убираться у него, служите ему, моете ему ноги. Представляйте, что вы с радостью и смирением принимаете все слова, все поручения Духовного Наставника и говорите: «Да, да. Я сделаю все, как вы мне говорите». Также вы можете представить, что ваш Духовный Наставник принимает гневный аспект и начинает ругать, бить вас, а вы, склонив голову и сложив ладони в такой мудре, все это смиренно, покорно принимаете. И говорите себе: «Мой Духовный Наставник, принявший облик Ямантаки, делает так для того,

чтобы устранить все препятствия из моей жизни. Все, что он делает, он делает ради моего блага и моей пользы. Я не должен порождать в себе ложные концепции в отношении своего Духовного Наставника».

Это является тренировкой ума. Вы должны делать такую визуализацию ради тренировки ума. Потому что, если я действительно буду обращаться так с вами в будущем, вы должны быть к этому очень хорошо готовы, чтобы у вас не возник гнев на меня. В настоящий момент я слишком мягко обращаюсь с вами, потому что вы еще очень слабые. А если я вас буду ругать, критиковать, это будет означать, что вы становитесь все лучше и лучше, все сильнее и сильнее. Марпа сказал Миларепе: «Не веди своих учеников таким же способом, каким я наставлял тебя. В будущем большая часть твоих учеников будет слабыми людьми. Они не будут иметь той силы, которой обладаешь ты. Если ты будешь обращаться с ними в точности так, как я с тобой, твои ученики не выдержат этого. Поэтому будь с ними помягче». Таковы были прощальные слова Марпы, которые он адресовал Миларепе. Поэтому Миларепа всегда очень мягко обращался со своими учениками и ни с одним из них не обращался так, как с ним в свое время обращался Марпа.

Когда Речунгпа разгневался на Миларепу, Миларепа, вместо того чтобы ругать, бить его, стал являть множество разных чудес, чтобы Речунгпа успокоился. Дело было в том, что Речунгпа привез из Индии тексты по черной магии, а Миларепа однажды взял и сжег их все. Он знал, что эти тексты принесли бы Тибету вред. Миларепа раньше предупреждал об этом Речунгпу, но Речунгпа его не послушался. Речунгпа так носился с этими книгами, очень вежливо с ними обращался, был к ним очень привязан, и Миларепе надо было как-то улучшить момент, чтобы их сжечь. Однажды он поручил Речунгпе пойти в лес и принести дров. Речунгпа подумал: «Ну, я быстренько сбегаю и скоро уже прибегу обратно». Но когда Речунгпа оказался в лесу, Миларепа явил там для него очень красивого оленя. Это была одна из эманаций Миларепы. А другая эманация в это время сидела дома и жгла тексты Речунгпы.

Речунгпа в лесу увидел, как красивый олень явил из себя еще двух прекрасных оленят, которые стали скакать, танцевать. Из каждого из них породилось еще по два оленя, и в итоге этих оленей появилось великое множество. Речунгпа так заинтересовался всем происходящим, что наблюдал, наблюдал за этими оленями, и два часа пролетели, как десять минут. А потом он вспомнил: «А! Мои тексты!» - и побежал обратно. «Это же, наверняка, эманация Миларепы», - подумал он. И точно. Когда он пришел домой, то увидел, что все его тексты сожжены. Речунгпа очень разгневался. Миларепа стал его утешать: «Какая разница. Это же тексты по черной магии. Какой смысл в этих текстах?». Если практиковать то, что написано в текстах по черной магии, то результат достигается очень быстро. Поэтому Речунгпа был так привязан к ним.

Несмотря на все утешительные слова Миларепы, на его мягкость, Речунгпа все не мог успокоиться. Тогда Миларепа сказал Речунгпе: «Ну, что такого особенного в этих текстах? Если ты хочешь чего-то особенного, необычного, смотри лучше на меня». После чего он вознесся в небо и там стал являть различных божеств, какие-то там чудеса, демонстрировать сиддхи. Но Речунгпа был непримирим. Он сказал: «Не знаю. Что бы ты там не являл, я хочу обратно свои тексты». Иногда мы в своем упрямстве, в своей глупости тоже становимся такими. Тогда Миларепа расстроился и спел грустную песню. Я не помню слов этой песни. В этой песне Миларепы содержалось очень хорошее учение. Смысл учения был в том, что в

наши дни Духовные Наставники обращаются с учениками так ласково, так мягко, но даже этим очень трудно укротить умы учеников. «Поэтому я, Миларепа, устал от всего этого и хочу уйти подальше от этих мест». После чего Миларепа вознесся в небо и там растворился.

И вот тогда Речунгпа очень сильно и очень горько пожалел об этом. Он стал бить себя по голове и кричать: «Какой же ты дурак! Что эти тексты по черной магии? Это же ничто! Мой Духовный Наставник - это воплощение всех будд! Он дает мне такое драгоценное учение, дарит мне такие чудеса, а ты, глупое эго, все не можешь в это поверить!». Тогда он отправился на поиски Миларепы, прошел через многие трудности и лишения. В конце концов, он нашел Миларепу высоко в горах, где тот сидел в медитации. Сделав перед ним полное простирание, он сказал: «Я прошу прощения. Мое глупое эго удерживает меня в сансаре, и это же глупое эго заставило меня нарушить преданность Учителю. Пожалуйста, прошу тебя, будь моим Духовным Наставником жизнь за жизнью».

Я это говорю к тому, что вы должны все это визуализировать, мысленно представлять себе такие ситуации, в которых Духовный Наставник плохо с вами обращается. И в этих ситуациях вы должны тренироваться в покорности ему, думать о том, что даже если Духовный Наставник - демон, даже если он захочет сожрать мое тело, я с радостью поднесу ему свое тело. Такие визуализации, такие упражнения очень сильно закаляют и тренируют ум. Ваш Духовный Наставник не может быть хуже демона. Даже если он - демон и хочет вас съесть, то это тоже огромная доброта к вам с его стороны. И вы должны сказать: «Если вы хотите мое тело, я подношу вам его. Ешьте мое тело». Когда вы занимаетесь подобной тренировкой, вы порождаете в себе очень сильную преданность Учителю.

В Ламрим Ченмо также перечислены *методы вверения себя Духовному Наставнику*. Как, например, вы должны исполниться решимости: «Отныне я вверяю себя Духовному Наставнику подобно *мудрому ребенку*». Мудрый ребенок никогда не ослушается своего отца. Он всегда будет делать то, что говорит ему отец. Также и вы, подобно мудрому ребенку, вверяете себя Учителю и говорите: «Отныне я буду делать все в точности так, как он мне говорит, в точности следовать его советам». Но вы не должны забывать о том, что есть и исключения. Если он советует вам нечто, противоречащее Дхарме, вы не следуете этому. Вы говорите: «За этим исключением, я буду делать все то, что он мне говорит». Если я попрошу вас спрыгнуть с крыши этого Дацана, вы прыгнете? Не волнуйтесь, я просто шучу. Я не попрошу вас об этом. Я слишком мягкий, как Миларепа тогда с Речунгпой. Я не попрошу у вас такой жертвы. Совет Марпы распространяется и на наши дни. В наше время не только я, но практически все ваши Духовные Наставники будут обращаться с вами мягко и ласково и не будут вам давать слишком сложных поручений. Так что вам об этом беспокоиться не надо. Но если вы станете сильнее умом, то, в некоторых исключительных случаях, возможно, так оно и будет.

Затем вы говорите: «*Подобно кораблю*, я буду везти на себе весь груз забот Духовного Наставника. *Подобно ослу*, я буду всегда занимать нижайшее место». Когда Миларепа вверял себя Марпе, если говорить о служении телом, то, находясь рядом с Марпой, он всегда сидел очень низко, старался пригнуться и, вообще, быть ниже всех. Меня не интересует такое ваше поведение, но если вы на это, в принципе, способны, это было бы лично для вас полезно. Если быть с вами откровенным, когда люди оказывают мне знаки почтения, я чувствую большой

дискомфорт. Но затем я думаю: «Ну, ладно. Если это приносит вам заслуги, пусть будет так». Лично мне как человеку больше всего нравится, когда кто-то общается со мной как с другом, и говорит со мной естественно, без подобострастия. Но для вас это не очень хорошо. Для вас лучше разговаривать с Духовным Наставником уважительно.

Затем вы говорите: «Подобно посланцу, я всегда буду бегать по поручениям Духовного Наставника». Все это упомянуто в Ламрине, я все эти положения наизусть не помню. Вы можете сами посмотреть. Это также очень полезно - помнить, осознавать все эти вещи и думать об этом. На этом сессия по преданности Духовному Наставнику завершается. Вы заканчиваете ее посвящением заслуг.

## 5. Что делать после медитативной сессии

Затем, что вы должны делать после медитативной сессии, во время промежутков между сессиями. В промежутках между медитативными сессиями вы не должны давать полностью угаснуть тому чувству, которое у вас породилось во время сессии. Это очень важно. Вы должны поддерживать в себе это чувство. В противном случае, у вас будет получаться следующее: во время медитации вы разведете огонь, сделаете его сильным. Закончив медитацию, вы его потушите. Потом опять зажжете, потом опять потушите. Таким способом вы не сможете на этом огне вскипятить воду. Для того чтобы вскипятить воду, огонь должен гореть постоянно. Во время сессии вы разжигаете его сильно, но после сессии вы не должны давать ему погаснуть, должны его поддерживать. Это нелегко. Поэтому, если, например, вы медитируете в ретрите на преданность Учителю, то для того, чтобы не полностью утратить это чувство, после сессии читайте книжки, связанные с темой преданности Учителю: истории о том, как великие мастера прошлого служили своим Учителям, истории о Миларепе, о Наропе, о Все Время Плачущем Бодхисаттве. Если все эти вещи есть на русском языке, то очень хорошо читать такие книжки в промежутках между сессиями.

Не читайте между сессиями сложные материалы, которые требуют аналитического подхода, в которые нужно вдумываться, потому что это придаст вам еще больше напряжения, а вы между сессиями должны расслабиться и почитать что-нибудь вдохновляющее. Таким вдохновляющим легким материалом для чтения являются жизнеописания Учителей, рассказы о взаимоотношениях Учителей и учеников. Некоторые из бурятских монахов учатся сейчас в монастырях, изучают тибетский язык. Пока они еще не могут переводить с тибетского на русский серьезные философские тексты, но наверняка уже могут переводить такие истории, как о Все Время Плачущем Бодхисаттве, Тилопе и Наропе, Миларепе, то есть истории о том, как великие Учителя прошлого служили своим Наставникам. Я думаю, что, если бы они занялись такими переводами, это было бы очень полезно. Потому что эти тексты будут источником вдохновения для тех, кто проводит ретрит по Гуру-йоге. Для чтения между медитативными сессиями.

Если во время ретрита между сессиями у вас не будет какого-то интересного занятия, то ваш ум будет тянуться во внешний мир. Ему захочется посмотреть телевизор, поехать куда-нибудь в другое место, посмотреть на то-то и на то-то. Так работает наша психология. Мы должны занять свой ум. Кроме того, постоянно думайте, размышляйте о том, как добр к вам Духовный Наставник. Размышляйте о его качествах, о его достоинствах. Читайте мантры, читайте книги, отдыхайте. Вы

можете лечь и полежать, отдохнуть. Ум должен быть умиротворен и не должен выходить за границы позитивного мышления. Вот это называется ретритом. Настоящий ретрит - это умиротворенный ум, но не выходящий за границы позитивного мышления, то есть ум, в котором вы не позволяете порождаться отрицательным, негативным мыслям.

Как же удержать свой ум от негативных концепций? Для этого вы должны постоянно направлять его на какие-то позитивные вещи: на позитивные мысли, на позитивные книги. Он должен быть постоянно занят вот таким позитивным материалом. А поскольку позитивные и негативные мысли не могут одновременно присутствовать в уме, соответственно, в уме не будет места для отрицательных концепций, мыслей. Если вы будете давить в себе отрицательные эмоции, отрицательные мысли, то вам это будет очень трудно делать. Если вы будете говорить себе: «Плохие мысли, не приходите. Не думай о плохом», то вам будет очень трудно, потому что они наоборот, с удвоенной силой будут возникать в вашем уме.

Ваш ум подобен дому. В вашем уме, подобном дому, стоит один стул. Если на этот стул садится хороший человек, то плохому человеку в этом доме сесть некуда. Поэтому негативные концепции будут заходить, видеть, что место занято, и уходить. Увидев, что на этом стуле всегда сидят хорошие концепции, они будут расстраиваться и говорить: «Ну вот, мне даже никто не дает здесь посидеть». Ваши негативные эмоции настолько хитры, что они все время выжидают удобного момента. Стоит только позитивным концепциям, позитивным мыслям встать со стула, как они тут же бегут его занимать. Даже во время медитации, стоит вам на секунду отвлечься от позитивного настроения, как тут же проникают негативные мысли и садятся на стул в вашем уме. И вы говорите: «Ой, не могу я больше медитировать».

Как же вам быть в такой ситуации? Если вы будете выгонять эту негативную концепцию, негативную эмоцию со стула, то она не уйдет, а будет упрямо на нем сидеть. Вы должны применить ту же технику, что и в отношении маленьких детей. Для того чтобы ребенка отвлечь от чего-то, его нужно чем-то занять. Вы показываете этой своей негативной эмоции издалека какую-то конфетку, что-то интересное и говорите: «Вот, смотри, как там интересно». Она тут же соскочит со стула и понесется в ту сторону. В это время надо улучшить момент и опять посадить на этот стул позитивную эмоцию. А конфетка здесь символизирует дыхательную медитацию. Когда на стуле вашего ума восседает негативная эмоция, вы не должны ее прогонять, говорить: «Уходи, уходи. Я хочу медитировать о преданности Учителю». Она не уйдет. Не надо бить себя, говорить, что вы такой плохой, что у вас все так плохо внутри, и вы не можете медитировать о преданности Учителю.

Так у вас ничего не получится. Вы должны применить отвлекающий метод. Вы должны сказать: «Ну, хорошо. Сиди тогда на стуле». Тогда вы применяете отвлекающий маневр и приступаете к дыхательной медитации. Вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете, концентрируясь на своем дыхании, считаете свои вдохи и выдохи. И, поскольку в одном сознании не могут одновременно породиться две концепции, то, когда вы сосредоточены на дыхании, в вашем уме не могут появиться привязанность, гнев и все остальное. Если вы полностью сосредоточены на дыхании. Но, как только вы вышли из состояния этой медитации, как только вы закончили дыхательную медитацию, моментально, без

малейшего перерыва нужно зародить в себе позитивный настрой ума, чтобы не дать возможность негативным концепциям проникнуть в ум. Тогда медитировать будет легко.

Очень легко пресечь негативные эмоции, негативные концепции, если вы знаете, как это делается. Если вы не знаете, как это делается, то это очень трудно. Даже если отрежете себе руку, вы не сможете их пресечь. Психологи говорят о том же. Они анализировали человеческую психику и сейчас пришли к тем же выводам. Они говорят, что для того, чтобы изменить мышление и поведение людей, их надо чем-то заинтересовать. Человек не может меняться, если ему неинтересно. У него на смену одним привычкам могут прийти другие только в том случае, если он заинтересован.

Таковы сущностные наставления. Я надеюсь, что они будут очень полезны вам в вашей медитации. Поскольку вы приехали издалека и прошли через такие трудности, то с моей стороны это небольшая компенсация вам за ваши трудности, небольшой подарок вам. В действительности эти сущностные наставления просто бесценны. Все ваши трудности - ничто по сравнению с этими сущностными наставлениями.

## 6. Вопросы и ответы

*Вопрос:* Где пролегает граница между почтением к Духовному Наставнику и фанатизмом?

*Ответ:* Фанатизм - это полностью предвзятый ум. Когда вы думаете: «Мой Духовный Наставник - самый лучший и не только самый лучший, но и единственный. А все остальные - очень плохие, у них ложные учения». Это фанатизм. Уважение - это памятование о том, что Духовный Наставник необычайно добр ко мне и почтение к нему благодаря памятованию о его доброте. При этом, как я вам уже говорил, вы думаете: «Все остальные Учителя очень хороши, все будды очень добры и очень хороши, совершенны, но наибольшую доброту ко мне проявляет мой Духовный Наставник». В этом нет фанатизма, потому что вы осознаете: «Он ко мне наиболее добр. Другие тоже хороши, но именно он ко мне наиболее добр». Вы не говорите: «Он самый лучший, а остальные все плохие и так далее». Это фанатизм. Вы говорите: «Все хороши, но ко мне он наиболее добр, поэтому я его и уважаю».

А вообще этот вопрос очень хороший, потому что для вас очень важно не стать фанатиками. Никогда не говорите: «Геше Тинлей - самый лучший, другие - плохие». Это фанатизм, и я буду очень недоволен, если узнаю, что вы так говорите. Потому что я - не дурак, и мне такие вещи очень не нравятся. И не надо сравнивать между собой Духовных Наставников - этот лучше, этот хуже, этот такой, этот сякой. Это не ваше дело. Все хороши. Вы можете сказать: «Геше Тинлей ко мне наиболее добр», - в этом нет ничего плохого. Если я добр к вам, то вы можете сказать: «Ко мне он наиболее добр». В Ламримае тоже сказано, что ваш Духовный Наставник даже добрее, чем Будда. И это так, это действительно правда. Поэтому если вы предвзяты, если вы станете фанатиком, то накопите очень тяжелую негативную карму. Будьте осторожны с этим. Когда вы говорите: «Этот Учитель такой, этот такой. Мой Учитель самый лучший. Не ходите к этим Учителям». Это не ваше дело.

Мои ученики должны быть особенно осторожны со своим языком, держать свой язык на привязи. Никогда не критикуйте других Учителей. В особенности, не критикуйте другие конфессии: «Христианское учение такое плохое, а в исламе так-то плохо». Это не ваше дело. Если эти учения полезны, идите и получайте. Если они для вас бесполезны, скажите: «Это учение просто мне не подходит».

И еще одно. Не думайте, что, если вы пойдете к какому-нибудь другому Учителю и получите у него учение, Геше Тинлей из-за этого расстроится. Очень глупо так предполагать. Если другой Учитель даст вам чистое учение, если он поможет вам больше, чем я, то я буду только счастлив от этого, потому что ваша основная цель-то в том, чтобы вы менялись к лучшему, чтобы ваше понимание росло. Поэтому вы полностью свободны и можете отправляться, куда захотите. Если вы хотите принять ислам, вы можете это сделать, я не буду возражать. Если ислам для вас полезнее буддизма, пожалуйста, у вас есть на это право. Но, если вы смените свою конфессию, я вас очень прошу, не критикуйте Духовного Наставника, у которого вы получали учение, потому что для вас это очень опасно, нехорошо для вас. Скажите себе в этом случае: «Одно время я получал буддийское учение, для меня оно было полезным, теперь же для меня более эффективно христианство или ислам». Это все равно что вы раньше принимали тибетские лекарства, а теперь начали принимать европейские. Ничего такого нет. Вы должны сказать: «Пока я попринимаю европейские лекарства, а в будущем, может быть, опять вернусь к тибетским лекарствам». Это ваш выбор, ваша свобода, человеческое право. Но будьте осторожны, не критикуйте своих Духовных Наставников, даже если вы после этого ушли в другую религию или еще куда-нибудь. Я-то не буду из-за этого расстроен, но для вас это будет плохо. У вас не должно быть ощущения, что, когда вы стали буддистом, Геше Тинлей накинул петлю вам на шею, тащит теперь вас с собой и будет насильно тащить, даже если вам не захочется идти за ним. Вам придется, потому что он вас будет тащить вот за эту веревку. Все не так.

*Вопрос:* У меня вопрос. Сколько раз нужно просить учение? Почему именно три, а скажем, не два, не четыре (...) мотивацией. А другой человек, который не знает об этом правиле, он может с совершенной искренней мотивацией попросить учение, получить отказ и совершенно естественно (...) У меня вопрос: почему именно три раза надо просить учение?

*Ответ:* Самое главное действительно - мотивация. Но, что касается способа прошения учения, то традиция такова, что об учении просят три раза в знак почтения. Если вы не знали об этом раньше, то ничего страшного, если вы раньше не просили трижды. Самое важное, если вы хотя бы один раз попросите учение, но с правильной, искренней мотивацией, то это очень хорошо. Но в будущем, когда вы уже поймете, как правильно это делается, для вас не менее важно следовать традиции и просить с искренней мотивацией, как положено, не менее трех раз в знак почтения.

*Вопрос:* В силу того, что не всегда находишься рядом со своим Учителем, можно ли воспринимать какие-то неприятности, которые случаются в жизни, как благословение Духовного Наставника? И когда, например, случается что-то благополучное, то воспринимать это как препятствие в практике? Вообще, правильно ли так воспринимать?

*Ответ:* Не совсем так. Иногда можно так думать. Вне зависимости от того, близко вы находитесь к Учителю или далеко от него, каждый раз, когда вы визуализируете его в Поле Заслуг, вы просите его о благословении, он всегда вас благословит.

*Вопрос:* Досточтимый Геше-ла, расскажите, пожалуйста, об определенности и неопределенности будущего. Почему Будда определенно предсказывал будущее, если оно вариативно?

*Ответ:* Это один из сложных, спорных моментов. Это один из тех вопросов, вокруг которых ведутся диспуты в монастырях. Когда я дискутирую со своими друзьями, я задаю такой вопрос: «Познает ли Будда все будущее или не познает?». Если мне на это отвечают, что Будда познает все будущее, то на это я возражаю: «А познает ли Будда то, когда я стану Буддой в будущем? Знает ли он, когда я стану Буддой?». Тогда он отвечает: «Да». Ему просто приходится так ответить, потому что ранее он утверждал, что Будда познает все будущее. Тогда я говорю: «А время обретения мною состояния Будды определено или нет?». Оно должно быть определено, потому что Будда-то его познает. Если оно определено, то какой смысл мне практиковать? Если я буду практиковать, то все равно не стану Буддой быстрее, чем в этот срок. Если я не буду практиковать, то какая разница? Все равно я должен буду в этот определенный момент стать Буддой, потому что Будда его уже познал.

Итак, если вы скажете, что Будда познает все будущее, то это становится проблематичным, потому что в буддизме будущее считается неопределенным. И вы, к примеру, не можете дать определенного ответа на вопрос: «Достигну ли я реализации завтра?». Вы не можете сказать ни «да», ни «нет» на этот вопрос. Будущее неопределенно. Даже если передо мной окажется Будда и я его спрошу: «Куда в следующее мгновение повернется моя рука - направо или налево?», то это тоже не определено. Итак, ответ здесь такой: в будущем существует много того, что не является определенным. Если это не определено, то это еще не является феноменом. Как же Будда может познать то, что не является феноменом? Например, Геше Тинлей станет Буддой через тысячу жизней. Но это еще не определено. Если это не определено, то это не феномен. Если это не феномен, то как это может познать Будда?

Тогда возникает вопрос: как может Будда познавать будущее? Ответ такой. Будда очень четко познает все возможные альтернативы будущего развития событий. Если Геше Тинлей поедет в Новую Зеландию и там, в возрасте 25 лет, станет монахом, то потом он будет медитировать, потом его пошлют в Россию. Потом у него будут ученики. Он будет давать учение и так далее. Потом, на определенном этапе, он станет Буддой. Если Геше Тинлей, находясь в Новой Зеландии, не станет монахом, а заинтересуется бизнесом и станет бизнесменом, он поможет некоторому количеству тибетцев, проживающих в Индии. У него будут такие-то и такие-то дети. Но он сможет помочь меньшему количеству живых существ, и время достижения им состояния Будды отодвинется. Альтернатив, конечно, великое множество, миллиарды альтернатив. Потому что один момент нашей ошибки отодвигает достижение состояния Будды, один момент правильного поступка - приближает. Такой ежесекундный выбор мы делаем постоянно. Будда знает все эти возможные альтернативы.

Когда все причины и условия сходятся воедино, тогда Будда делает пророчество. Такой-то, такой-то бодхисаттва во время такой-то кальпы в таком-то городе становится Буддой. Если Будда говорит такое пророчество, то это означает, что этот бодхисаттва со стопроцентной вероятностью в это время и в этом месте станет Буддой. Другой альтернативы у него нет. Один человек спросил у Будды, какой будет его смерть. Будда сказал: «В таком-то, таком-то году ты умрешь от

огня». Тогда этот человек решил: «Я докажу, что Будда неправ в своем пророчестве».

Человек решил опровергнуть пророчество Будды, и, когда наступил этот год, на который указал Будда, он поселился на лодке в океане. Там вообще не было никакого намека на огонь. И он сказал: «Как же я могу умереть? Здесь нет никакого огня». А у него на лодке было с собой увеличительное стекло. Когда проявилась его очень сильная карма смерти от огня, один из лучей жаркого солнца упал на увеличительное стекло, на лодке возник пожар и она сгорела. А вместе с лодкой сгорел и этот человек. В этот момент он спал, поэтому не успел даже в воду прыгнуть.

Поэтому в буддизме ведется речь об определенной карме и неопределенной карме. Если у вас есть очень сильная и определенная карма стать монахом, то, даже если вы не хотите стать монахом, у вас не остается другого выбора, и вам приходится на каком-то этапе стать монахом. Также произошло и со мной. Когда я был молодым, у меня вообще не было ни малейшего желания становиться монахом или давать учение. Я не думал об этом. Единственное что, я хотел помогать другим. Я хотел помогать бедным людям. Но ни малейшего представления о том, что я когда-нибудь буду учить вас здесь, в России, у меня не было. До 25 лет я был мирянином, ходил на дискотеки, гулял. Кроме того, я безобразничал. Я вообще был хулиганистым молодым человеком, но не хуже, чем Калден-лама. Шучу. Итак, когда кармический ветер меняет свое направление, вещи меняются. Тибетцы также говорят: «Вашу карму вам не обогнать». Так что не старайтесь стать тем, что не предусмотрено вашей кармой, находится совершенно за ее пределами. Но это не означает, что карма тоже предопределенна и неизменна. Ее можно изменить.