**Глава 5. Гуру-йога**

Гуру-йога — это уникальная практика из раздела тантры, основанная, с одной стороны, на имеющихся в сутре наставлениях о преданности Гуру, а с другой — на особых визуализациях и мантрах.

Если наш ум уподобить полю, на котором мы хотим взрастить урожай реализаций, то в настоящий момент его почва очень сухая, каменистая и неплодородная. Сколько туда ни сажай семян медитации, ничего на такой почве не вырастет. Поле необходимо полить и удобрить — для этого и нужна практика Гуру-йоги. Поэтому она очень важна и в начале, и в середине и в конце пути. Никто не достигал состояния будды без Гуру-йоги. Если на некотором этапе пути вам не удается добиться прогресса в медитации, лучшее средство — приостановить свою практику и приступить к выполнению Гуру-йоги. Вернувшись затем к медитации, вы сразу добьетесь прогресса. Поэтому есть такое тибетское слово «богдён», которое означает «совершенствование реализаций». И лучшее средство усовершенствовать свои реализации, лучший богдён — это практика Гуру-йоги.

Гуру-йога предназначена для получения благословений всех будд и бодхисаттв, чтобы все реализации возрастали в вашем сознании гораздо быстрее и чтобы вы быстрее освобождались от омрачений. Также эта практика способствует накоплению заслуг и очищению от негативной кармы, однако акцент здесь делается именно на благословении. Поэтому если задаться вопросом, какой путь самый быстрый, самый короткий, единственно верным ответом будет — практика Гуру-йоги. Итак, во время практики Гуру-йоги следует делать больший акцент на получении благословения, чем на очищении от негативной кармы. Для очищения специально предназначена практика Ваджрасаттвы.

На удобренной почве урожай вырастает гораздо быстрее. Подобным образом, после выполнения практики Гуру-йоги любые реализации возникают в сознании гораздо быстрее. В садхане «Лама Чопа» есть слова: «Я быстро, быстро, уже в этой жизни достигну состояния изначального Будды — Гуру-йидама». Под этим «быстро, быстро» имеется в виду практика Гуру-йоги. Ни одна другая практика не даст результатов быстрее.

Для выполнения Гуру-йоги недостаточно лишь визуализации и начитывания мантр. Жизненной силой этой практики является преданность Учителю, объясняемая в Ламриме. Как мы не можем жить без жизненной силы, так же и Гуру-йога без веры и уважения к Духовному Наставнику не будет живой практикой. Силы в ней не будет. Если же ваша преданность Учителю сильна, тогда небольшие ошибки в визуализации не будут иметь значительных последствий. Их можно будет легко исправить.

В одном из дальних поселений в Тибете жил человек, который очень верил в Далай-ламу XIII. Попасть на аудиенцию к Далай-ламе он не мог, однако благодаря его сильной вере случилось так, что однажды Далай-лама XIII сам пришел к нему. Он явился в обычной монашеской одежде, так что никто из посторонних его не заметил, и спросил:

 — Тебя интересует практика Дхармы?

Человек ответил:

— Да, очень интересует, но я не умею практиковать, меня никто не учил.

Тогда Его Святейшество пообещал научить его. Он сказал: «Визуализируй меня на макушке своей головы, представляй свет и нектар, которые тебя очищают, и начитывай такие-то мантры». Так, Далай-лама дал наставления и передачу мантр и уехал.

Но этот человек неправильно понял визуализацию. Он подумал, что он должен визуализировать себя на голове Далай-ламы. Делать это было неудобно, но он, думая, что выполняет указания своего Учителя, все-таки продолжал выполнять такую визуализацию. А поскольку голова у Далай-ламы XIII была лысая, ему казалось, что он постоянно с нее соскальзывает.

Через несколько месяцев вновь приехал Далай-лама и спросил:

— Как у тебя обстоят дела с практикой?

Ученик сказал:

— С практикой все хорошо, но вот выполнять визуализацию очень трудно.

— А в чем твои затруднения? — спросил Учитель.

Тогда ученик пожаловался, что в визуализации он все время соскальзывает с лысой головы своего Гуру. Далай-лама XIII знал, что у этого человека чистый ум и нет никакого высокомерия. Он не сказал ученику, что тот ошибся с визуализацией, он сказал:

— Ну, если тебе это сложно, тогда ты визуализируй наоборот: себя снизу, а меня сверху, над своей головой.

Ученик обрадовался:

— О, это будет гораздо проще!

Итак, я хочу сказать, что если преданность сильна и ум чист, тогда небольшие ошибки в визуализации или произнесении мантры не уменьшат силу вашей практики. Если же вы станете произносить мантры правильно и отлично все визуализировать, но делать это без веры, тогда ум будет пуст и никакого результата не будет.

Чистая вера — корень всех реализаций. Раньше в Тибете часто случалось, что люди с малыми познаниями обретали реализации силой чистой веры. Сейчас вера у людей слаба, они только набирают информацию. От этого их эгоизм крепчает, а реализаций не появляется. Для духовных реализаций требуются и вера, и знания.

**5.1. Критерии подлинного Учителя**

Если вы хотите практиковать Дхарму, в первую очередь вам нужно найти подлинного Учителя и лишь затем приступать к практике. Не прекращайте свои поиски, пока не найдете настоящего Духовного Наставника. На это можно потратить долгие годы, но это того стоит.

Первое принципиальное правило: не спешите признавать своим Учителем первого встречного. Существует огромная разница между простым педагогом и Духовным Наставником. Педагог — это тот, кто дает нам обычные мирские знания, в то время как Духовный Наставник указывает духовный путь, ведет нас к совершенному, непреходящему счастью. Поэтому не следует поспешно признавать кого-то своим Духовным Наставником. Вначале хорошо изучите этого человека.

Вы должны знать качества подлинного Духовного Наставника. Первое из них — это сострадание и доброта. Если ваш Учитель лишен доброты и не имеет к вам сострадания, то, какими бы обширными знаниями он ни обладал, вам от этих знаний пользы не будет. Такой человек будет использовать вас в своих корыстных целях. Поэтому в первую очередь проверьте, обладает ли тот, в ком вы хотели бы видеть Духовного Наставника, добротой и состраданием, дает ли он учение для вас или для себя, преследуя эгоистические цели. Если Учитель порой гневается — ничего страшного. Главное, чтобы он был сострадательным человеком.

Второе качество квалифицированного Духовного Наставника: он должен обладать полным знанием этапов духовного пути. Если он имеет лишь отрывочные знания об этом предмете, он не способен провести вас по этому пути. Поэтому одной доброты недостаточно: Духовный Наставник должен четко знать все этапы пути к просветлению от начала до конца. Это второе важнейшее качество, но и этого недостаточно.

Третье качество Учителя заключается в том, что его ум должен быть укрощен практикой нравственности. Наставник не может вести себя распущенно. В определенных ситуациях из этого правила бывают исключения, когда речь идет о человеке, который достиг высокого уровня в практике тантры. Но, как правило, Учитель должен соблюдать нормы морали. Если он сам не будет придерживаться нравственности, как сможет он укрощать умы других с помощью дисциплины, практики нравственности? Поэтому вы должны остерегаться духовных наставников, которые ведут себя безнравственно и, чтобы скрыть свои пороки, учат тому, что нравственность — не главное условие духовной практики, что есть нечто более важное... Не доверяйте таким людям. Наилучшим примером идеального Духовного Наставника в наши дни является Его Святейшество Далай-лама. Разумеется, мало кто может сравниться с Его Святейшеством, но если Учитель имеет с ним некоторое сходство, на него можно положиться.

Еще одно требование к Духовному Наставнику: его ум должен быть успокоен практикой однонаправленного сосредоточения. Подлинный Духовный Наставник — не тот, кто дает учение лишь на словах. Он должен иметь опыт медитации и умиротворенный ум. Ум Духовного Наставника должен быть умиротворен практикой развития мудрости. Это означает, что его ум должен быть свободен от омрачений. Если ему еще не удалось полностью пресечь все омрачения, — это не страшно, но его мудрость должна быть весьма глубока. Под мудростью здесь понимается познание абсолютной природы своего «я» и всех явлений. Кроме того, Духовный Наставник должен быть свободен от пристрастий по отношению к ученикам. Он должен одинаково относиться к каждому из них.

Таковы основные качества подлинного Учителя. Если в будущем вы захотите найти Духовного Наставника, ищите того, кто обладает этими качествами. Самые главные качества — это сострадание и знание Дхармы. Что касается остальных достоинств, то очень трудно понять, обладает ли ими Учитель на самом деле, так как настоящие Учителя не выставляют свои достижения напоказ. К тому же во времена упадка трудно найти Учителя, обладающего всеми качествами, указанными в Ламриме. Но если вы видите Наставника, который живет согласно учению, искренне практикует его и идет по пути, немного опережая вас, считайте, что вам очень повезло, потому что вы нашли настоящего проводника. Как бы то ни было, после того как вы приняли кого-то в качестве своего Духовного Наставника, вы не должны более обращать внимание на его недостатки. Вам следует видеть в нем только достоинства.

Преданность Учителю подобна спасительной веревке, которую вам спустили в колодец сансары. Если вы очень крепко держитесь за эту веревку, она поможет вам выбраться из колодца. Но если вы немножко подниметесь по ней и вдруг увидите рядом более привлекательную веревку и, уже не желая держаться за старую веревку, ухватитесь за новую, тогда вы упадете. Ухватившись за одну веревку, никогда не оставляйте ее. Вы можете добавить новую веревку к прежней, тогда опора вашего освобождения станет еще крепче. Таких веревок может быть и две, и три, и пять, но первая ваша веревка должна оставаться вашей основной опорой. Духовный Наставник, который впервые открыл вам глаза на Дхарму, называется коренным Учителем, и важно не отказываться от него.

**5.2. Выбор и Учителя и установление отношений Учитель—ученик**

Выбирая Духовного Наставника, берите пример с Кхедруба Ринпоче. Кхедруб Ринпоче считался одним из величайших ученых Тибета традиции Сакья. Помимо этого он был сведущ и в учениях школ Кагью и Ньингма. Кхедруб Ринпоче не сразу принял ламу Цонкапу в качестве своего Учителя. Еще до встречи с ламой Цонкапой он был наслышан о нем, но прибыл в Лхасу, чтобы вступить с ним в диспут, а вовсе не с целью получить от него наставления.

Лама Цонкапа сидел на высоком троне перед огромной аудиторией, но это не произвело впечатления на Кхедруба Ринпоче. Он думал: «Надо проверить, действительно ли он такой великий мастер, как говорят. О качестве барабана невозможно судить по его внешнему виду. Его можно проверить, лишь ударив по нему». Подобным образом невозможно судить о Духовном Учителе по его внешнему виду или высокому трону. Оценить величие наставника можно, задав ему вопрос. По ответу можно составить представление о мудрости наставника, как о барабане можно составить представление по звуку от удара.

Накануне ночью ламе Цонкапе во сне явилась Тара, которая сказала: «Завтра к тебе придут два твоих сердечных ученика. Они придут не для того, чтобы услышать учение, но чтобы оспорить твои знания в диспуте. Не вступай с ними в диспут. Лучше дай более подробное учение о методах укрощения ума, а также тонкий комментарий на воззрение Мадхьямаки Прасангики. Тогда они оценят твои качества по достоинству».

На следующее утро, когда лама Цонкапа, сидя на троне, излагал учение перед большим собранием слушателей, к нему подошли Кхедруб Ринпоче и Гьялцаб Ринпоче и, не говоря ни слова, уселись на его трон по обе стороны от него. Надо сказать, что у ламы Цонкапы был такой же характер, как у Его Святейшества Далай-ламы, — он был очень спокойным и добрым человеком. Поэтому он, слегка подвинувшись, освободил для них место на своем троне. В итоге Кхедруб Ринпоче сел по правую руку от него, а Гьялцаб Ринпоче по левую. Не выразив ни малейшего неудовольствия и улыбнувшись им обоим, лама Цонкапа продолжил учение. Внимательно слушая учение и особенно последовавшее далее разъяснение темы пустоты, Кхедруб Ринпоче взял свои четки и стал отсчитывать на них противоречия, которые замечал в изложении ламы Цонкапы. Так он сидел и считал: «Это противоречие, и с этим я могу поспорить...» В итоге он насчитал пятьдесят противоречий.

Через некоторое время лама Цонкапа, зная, что Кхедруб Ринпоче ищет противоречия в его учении, стал объяснять ту же самую тему, но с другой точки зрения. Тогда Кхедруб Ринпоче понял, что все то, что он ранее насчитал, вовсе не было противоречием. И стал вести обратный отсчет на своих четках, говоря про себя: «Это, оказывается, не противоречие, и это тоже, и это...» К концу учения количество ранее насчитанных им противоречий свелось к нулю... Тогда Кхедруб Ринпоче и Гьялцаб Ринпоче поспешно слезли с трона и простерлись перед ламой Цонкапой. Кхедруб Ринпоче обратился к нему со словами: «Я слышал, что ты — Манджушри в человеческом теле, но сегодня воочию увидел в тебе воплощение самого Манджушри. Обычный человек не смог бы преподать настолько безупречное учение, в котором нет ни единой погрешности. Как я счастлив, что наконец обрел Духовного Наставника, которого так долго искал! Прошу тебя, будь моим Учителем жизнь за жизнью!» С того самого дня Кхедруб Ринпоче больше никогда не расставался с ламой Цонкапой.

Именно такая преданность Учителю нужна и в наши дни. Подобные истории должны стать широко известны, потому что сегодня у людей другой менталитет, другой характер. Люди стали очень доверчивы, и первого встречного готовы принять в качестве своего Гуру. Особенно они доверяют рекламе: чем больше рекламируют того или иного Учителя, тем больше ему верят. Так, не задумываясь, люди находят себе Учителей, затем так же легко от них отрекаются... Это неверный подход.

Итак, вам необходимо брать пример с Кхедруба Ринпоче. Вам должно быть очень трудно признать кого бы то ни было своим Учителем. Но, найдя Учителя, оставайтесь с ним до конца жизни. Я сам такой же «твердолобый» — далеко не сразу способен признать в ком-то своего Учителя. Но как только это происходит, даже если этот человек мирянин, даже если он носит простую одежду и его нравственность не всегда на высоте, для меня он становится равен Будде. Я почитаю его как Будду, потому что он необычайно ко мне добр.

А сейчас я объясню вам, каким образом устанавливаются отношения Учитель—ученик. Если вы просто слушаете учение, то это еще не значит, что вы стали учеником того, кто его излагает. Необходимо, чтобы вы, со своей стороны, признали его своим Духовным Наставником, а также чтобы он признал вас своим учеником[[1]](#footnote-0).

В частности, если вы принимаете от этого человека обет прибежища, после этого он становится вашим Учителем. Если же вы, получая учение, слушаете его как друга, это ни к чему вас не обязывает, он еще вам не Учитель. Но если впоследствии вы получите от этого наставника тантрическое посвящение, он станет для вас полноценным ваджрным Учителем. Поэтому в будущем, если вы захотите послушать учение у кого-либо, на первых порах слушайте этого наставника как друга, но не как своего Духовного Наставника. Тогда вы даже сможете, ничем не рискуя, отнестись к нему критически. Но как только вы обретете Духовного Наставника, установите с ним отношения и никогда от него не отрекайтесь.

**5.3. Аналитическая медитация о преданности Учителю**

Практика преданности Учителю является основополагающей. Поэтому если вы допустите в ней ошибку, эта ошибка повлияет на весь ваш дальнейший духовный путь. Так, если при расчете календаря на лунный месяц допустить ошибку в отсчете первого дня, весь календарь будет рассчитан неверно. Поэтому в духовной практике очень важно в первую очередь правильно усвоить учение о преданности Духовному Наставнику.

Чтобы заниматься аналитической медитацией о преданности Учителю, нужно прежде всего понимать, что в данном случае понимается под преданностью. Сидеть в строгой медитативной позе при этом не обязательно. Для размышления нужно выучить ряд положений, и затем, обдумывая их, вы сможете породить в своем сердце некоторое чувство преданности своему Духовному Наставнику. Если после этого вы проведете затворничество по Гуру-йоге, оно будет очень действенным. В прошлом очень многие люди достигали некоторых реализаций во время практики Гуру-йоги благодаря возникшему в сердце чувству преданности Учителю.

Аналитическая медитация о преданности Духовному Наставнику включает в себя четыре основных положения.

**5.3.1. Преимущества преданности Учителю**

Первое положение этой медитации — преимущества преданности Учителю. Чем больше вы будете размышлять о преимуществах преданности Учителю, тем сильнее захотите развить ее. Существуют восемь преимуществ преданности Учителю, и их надо знать наизусть. Тогда при одном лишь упоминании о Духовном Наставнике вы сразу же вспомните все эти преимущества, и чувство преданности возникнет в вашем сердце само собой. Например, если вы знаете о восьми особых характеристиках современного компьютера, то при одном упоминании о компьютере они всплывут у вас в памяти и усилят ваше желание приобрести его. Точно так же, когда вы поймете восемь преимуществ преданности Учителю, у вас появится желание развить чистую преданность Гуру.

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?» Так Миларепа говорил о преимуществах преданности Учителю.

Первое преимущество — приближение к состоянию будды.

Совершенное, непреходящее счастье — это освобождение ума от всех омрачений и реализация всего его благого потенциала. Именно такой ум и называется состоянием освобождения, нирваной. Все, что мы делаем в течение жизни, мы делаем только ради счастья. При этом мы и понятия не имеем о том, что такое настоящее счастье. Обычно мы принимаем за счастье страдание перемен, то есть счастье, которое легко переходит в страдание. Сначала вам кажется, что нечто или некто может дать вам подлинное счастье. Но, обретя желаемое, через некоторое время вы начинаете от этого страдать. Имеет смысл искать такое счастье, которое никогда не перейдет в страдание.

Такого счастья, как состояние будды, вы сможете достичь только благодаря преданности Гуру. Без преданности Учителю просветление было недостижимо в прошлом, недостижимо сейчас и будет недостижимо и впредь. Без преданности Учителю, даже если вы станете выдающимся профессором буддийских наук, у вас не будет никаких достижений, кроме титула.

Итак, первое преимущество преданности Гуру состоит в том, что, опираясь на нее, вы с каждой минутой приближаетесь к состоянию будды. Если преданность очень сильна, то даже сон превращается в духовную практику, и даже во сне вы продолжаете продвижение к состоянию будды. Когда я медитировал в горах, у меня возникла очень сильная преданность Его Святейшеству Далай-ламе, после чего на меня снизошел невероятный покой, возникло необычайное умиротворение... Это и есть благословение. Чем спокойнее и умиротвореннее становится ваш ум, тем эффективнее вы способны практиковать Дхарму и тем быстрее продвигаетесь к состоянию будды.

Преданность Гуру можно сравнить с тем, что вы находитесь в автомобиле своего Духовного Наставника: вам не надо никуда бежать, машина двинется, и вы двинетесь вместе с ней. Но сначала постарайтесь попасть в автомобиль своего Учителя. В настоящий момент вы видите этот автомобиль, кланяетесь ему, визуализируете себя внутри, но по-настоящему вы пока не внутри автомобиля, потому что не знаете, как у него открывается дверь. Открыть дверь этой машины можно с помощью веры в Духовного Наставника как в Будду. А чтобы, открыв дверь, сесть внутрь, нужно развить уважение. Итак, вера открывает дверь в автомобиль Учителя, а уважение позволяет сесть в него. Когда вы будете внутри, можете не беспокоиться, машина поедет сама собой. Даже если у вас очень притупленный ум, когда вы окажетесь в автомобиле Духовного Наставника, ум раскроется сам собой.

Итак, секрет быстрого достижения состояния будды в преданности Учителю. Таково первое преимущество.

Второе преимущество — посредством преданности Учителю вы сможете получить благословение всех будд и бодхисаттв.

Как бы сильно ни светило солнце, без увеличительного стекла огонь от солнечного света не разжечь. Так же и благословение Будды невозможно воспринять без Духовного Наставника. Духовный Наставник подобен увеличительному стеклу, которое сфокусирует на вас лучи благословения.

Что такое благословение? В данном случае под благословением имеется в виду та особая духовная сила, благодаря которой в сознании непроизвольно возрастают достоинства, а пороки сами собой слабеют и угасают. Именно она дарит вам внутренний покой и умиротворение.

Не думайте, что благословение — это такая особая энергия, которой вы обмениваетесь. Учитель не передает вам никакой энергии, которая превращала бы вас в необычного человека. Это все игры ума. Настоящее благословение — это когда Учитель развил в себе любовь и сострадание, а потом он хочет повлиять на учеников. Состояние ума может повлиять даже на воду. Если рядом с негативно настроенным человеком поставить стакан с водой, потом заморозить воду, ее кристаллическая решетка зафиксирует негативное влияние. Если же на воду оказывает влияние добрый человек, кристаллическая решетка замороженной воды красива и гармонична. Наше тело на восемьдесят процентов состоит из воды, поэтому на него тоже можно оказать влияние.

Говорится, что, когда архат пребывает в незагрязненном самадхи, у тех, кто его видит, спонтанно возникает вера, пропадают омрачения, возникают любовь и сострадание и ум успокаивается. Если кто-то несчастливый посмотрит на архата, то он без причины почувствует себя спокойным и счастливым. Такое влияние существует, оно называется благословением.

Когда в вашем сердце родится сильнейшее чувство преданности своему Духовному Наставнику, вы почувствуете, что получили благословение — вас внезапно охватит ощущение покоя. Омрачения стихнут сами собой и сменятся позитивными эмоциями. Ваше сердце сожмется от необычайной радости, и из глаз потекут слезы. Мы можем плакать не только от горя, но и от счастья...

Третье преимущество — жизнь за жизнью Духовный Наставник будет вас защищать.

Это очень важно. Если у вас сильная преданность своему Учителю, то вам не обязательно просить его: «Учитель, пожалуйста, защищай меня!» Он и так будет защищать вас жизнь за жизнью. Где бы вы ни родились, он будет специально рождаться рядом с вами и вести вас к состоянию будды — все благодаря вашей преданности ему. Благодаря этому в будущих жизнях вы никогда не будете одиноки — вас везде будет сопровождать ваш Духовный Наставник.

На эту тему есть история. Один ученик умер, и после смерти вновь родился человеком. Поскольку в предыдущей жизни он искренне практиковал Дхарму и накопил большие заслуги, то родился в очень богатой семье. С самого детства у него было все, о чем только можно мечтать: он был очень хорош собой, очень одарен, очень богат, и все, что он делал, у него легко получалось. Тот, кто был в предыдущей жизни его Духовным Наставником, специально родился рядом с ним, в той же местности, чтобы вести его дальше.

Но жизнь его ученика текла так ровно и благополучно, что его ум не мог повернуться к Дхарме. Духовный Наставник все ждал, когда его ученик обратится к Дхарме. Но ученик наслаждался всеми благами жизни. Иногда Учитель в облике монаха просил у него подношение, но тот подавал Учителю как обычному человеку, не замечая его и сразу проходя мимо (возможно, такое много раз случалось и в вашей жизни: будды являлись вам в облике обычных людей, а вы игнорировали их и шли молиться в храм).

Дело, которое он открыл, приносило большие доходы; он был женат, у него были дети, у него было все... Он считал, что уже находится в нирване. Но в действительности он, разумеется, был в сансаре. Духовный Наставник задумался: как лучше всего вернуть его на путь Дхармы? Он понял, что благополучие не дает его ученику шанса подумать о Дхарме. Тогда он специально сделал так, чтобы дела его ученика расстроились. Вскоре предприятие этого человека перестало приносить доход, возникли денежные затруднения... К тому времени он уже состарился, стал никому не нужен, и, в конце концов, собственные дети выгнали его из дома. Он поселился в ветхом маленьком домике и питался скудно.

Как правило, когда у людей начинаются трудности в жизни, они вспоминают о Дхарме. Этот человек так же пожалел о впустую прожитой жизни: «Всю жизнь я только и делал, что копил добро, теперь же, когда я состарился, у меня ничего не осталось... Если бы вместо накопления материальных благ я все это время копил мудрость, сейчас бы я был внутренне богат. Теперь же, даже если я захочу практиковать Дхарму, кто меня этому научит?» Тогда в его сознании возникло отречение, и из глаз полились слезы.

В этот момент, когда ваш ум повернулся к Дхарме, невозможно чтобы Будда не появился перед вами. Как орлы, которые охотятся на крыс, все время высматривают, не появилась ли где-то крыса, и, заметив ее, камнем падают вниз, так будды и бодхисаттвы все время ждут, когда ваш ум повернется к Дхарме, и, как только это случается, сразу являются, чтобы вам помочь.

Именно в этот момент раздался стук в дверь. Открыв дверь, он увидел на пороге простого монаха в ветхой одежде, который протянул к нему чашу для подаяний и попросил еды. Старик сказал ему:

— Почему же ты не приходил ко мне раньше, когда у меня было столько денег, столько пищи! Что я могу поднести тебе теперь?

Мудрый монах, который в действительности был его Духовным Наставником в прошлой жизни, ответил:

— Я всегда прихожу вовремя. Мне не нужны богатые подношения. Ты можешь поднести мне то, что у тебя есть.

И старик отдал ему свой ужин... Поев, монах спросил его:

— Ты счастлив?

Старик признался:

— Я несчастен...

Монах спросил:

— А хочешь ли ты стать счастливым?

— О да, конечно!

Тогда монах сказал:

— Если ты хочешь счастья, то должен знать, как создавать причины счастья. Если ты не хочешь страдать, ты должен знать, как устранять причины страдания. В этом и состоит практика Дхармы.

Этот мудрый монах стал давать старику подробные наставления о том, в чем состоят причины счастья и что такое причины страдания, после чего даровал ему обеты прибежища и бодхичитты и тантрическое посвящение. Многие из вас тоже получили обеты и посвящения от своих Учителей. Но этот старик, в отличие от большинства современных учеников, сразу же стал выполнять практику, строго следуя всем советам мудрого монаха. Применив все учения на практике, старик достиг духовных реализаций, стал величайшим махасиддхой и принес пользу многим живым существам. А основной причиной всех его реализаций, по его словам, стала неколебимая чистая преданность Духовному Наставнику.

Четвертое преимущество преданности Гуру — злые духи и враги не смогут причинить вам вред.

Если вы сильно преданы своему Учителю, вам не обязательно носить на шее защитные шнурки. Если вы все время представляете в сердце своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары, какой смысл носить все эти защитные шнурочки? Миларепа не носил защитных шнурков, вместо этого он постоянно носил в своем сердце Марпу в облике Будды Ваджрадхары. Когда Миларепа медитировал в горах, Марпы не было рядом, но он все время пребывал в сердце в облике Будды Ваджрадхары.

Подобным образом, когда вы расстаетесь со своим Духовным Наставником, то, если вы сильно верите в него, он остается в вашем сердце в облике Будды Ваджрадхары. Благодаря этому никакие вредоносные духи, никакие злые силы не могут навредить вам: вам не о чем беспокоиться. Когда люди все время заказывают ритуалы, это говорит о том, что они неверно понимают Дхарму, в частности не понимают силы преданности Учителю.

Если вы преданы Учителю, то даже все неприятности и несчастья, происходящие в вашей жизни, благотворны для вас и идут на пользу вашей духовной практике. Когда у вас возникает та или иная проблема, вам нужно осознать: «Это благословение моего Духовного Наставника». Поймите, что как бы вам ни было тяжело, даже если случится очень большое несчастье, все это приносит вам только пользу. Если бы вы могли увидеть эту проблему шире, в долгосрочной перспективе, вы бы поняли, что в действительности эта ситуация для вас хороша и полезна на все сто процентов. Поэтому любую проблему надо считать благословением. Даже если вы попадете в автокатастрофу и лишитесь ноги, вы должны понять: «Это благословение моего Духовного Наставника. Мой Духовный Наставник тем самым говорит мне, что я слишком много бегал... Теперь он советует мне: «Пора тебе посидеть на месте и позаниматься практикой, пока ты еще жив. Если бы у тебя оставались две ноги, ты бы так никогда и не остановился — продолжал бы гоняться за мирскими благами, думая только о делах этой жизни, и так и не начал бы готовиться к будущей жизни». Итак, любое неблагоприятное условие, возникающее в вашей жизни, следует воспринимать именно как благословение. Тогда, что бы ни случилось, все будет для вас благотворно.

Пятое преимущество — омраченные состояния сознания и негативное поведение сами собой уменьшаются.

Чем лучше вы понимаете это преимущество преданности Учителю, тем больше осознаете, что в начале пути Гуру-йога должна быть вашей основной практикой. Вы осознаете то положение, в котором находитесь, и прекрасно понимаете, что в данный момент у вас нет иного действенного противоядия от омрачений.

Когда в нашем сознании возникают негативные эмоции, без противоядия противостоять им очень трудно. Какой метод лучше всего применять в подобных ситуациях? Махамудра, шесть йог Наропы и туммо не помогут, когда ум охвачен омрачениями. Если в таком состоянии хоть целый год сидеть взаперти и заниматься медитациями дзогрим, от этого у вас могут лишь появиться странности, потому что к подобной практике ваше сознание не готово.

На том этапе, когда вы пока еще не имеете противоядия от омрачений, самым эффективным способом противодействия омраченным состояниям является преданность Учителю. Это лучший дебют в вашей шахматной партии. Игру нельзя начинать с хода ферзем, иначе вы быстро проиграете. Ход ферзем похож на практику тантры: его можно делать, только когда стратегия игры уже выстроена.

Когда в вашем сердце с силой проявится преданность, другие противоядия вам не понадобятся. Ваши омрачения и негативные эмоции будут сами собой ослабевать, а благие качества — возрастать. Используя это средство, вы никогда не сойдете с ума. И чем больше вы будете медитировать, тем более открытым и спокойным человеком будете становиться, тем легче и приятнее будет с вами общаться.

Если вы от своих медитаций все больше отчуждаетесь, замыкаетесь в себе, и вам все труднее общаться с другими — это тревожный сигнал. Если вы раздуваетесь от важности и притворяетесь, что достигли каких-то реализаций, значит вы точно ничего не достигли.

Медитация должна делать вас более естественными, но не наоборот. Чем большего достигали в медитации подлинные мастера прошлого, тем проще становилось их поведение, и в итоге они начинали вести себя как дети — очень непосредственно. Они обретали детскую душевную чистоту, лишенную какого бы то ни было притворства. Но их аналитические способности при этом были крайне высоки, совсем не как у детей. И вам нужны такие же качества.

Шестое преимущество — реализация возрастает день ото дня.

Сейчас времена упадка, поэтому без преданности Учителю реализаций достичь практически невозможно. Такая вероятность есть, но она составляет один или два шанса на миллион. Преданность Учителю дает очень хорошие шансы достичь реализаций. Если преданность сильна, ваши реализации будут возрастать день ото дня.

Что же такое реализации, или сиддхи? Подлинные реализации — это возрастание ваших достоинств и уменьшение пороков. Даже когда на смену только одному негативному состоянию ума приходит одно позитивное состояние, это уже называется реализацией. Когда вы таким образом накапливаете реализации каплю за каплей, в результате они сольются в настоящий океан реализаций, и вы достигнете состояния будды.

Если вы без преданности Учителю медитируете на пустоту или пытаетесь развить шаматху, у вас будет всего лишь один шанс из ста достичь каких-то результатов. Если же вы приступите к практике шаматхи с сильной преданностью Учителю, ваши шансы на успех возрастут до девяноста девяти из ста. Итак, кратчайший путь к духовным реализациям пролегает через преданность Учителю.

Во многих тантрических текстах говорится о том, что в силу доброты Духовного Наставника можно в кратчайшие сроки достичь реализации единства блаженства и пустоты. Достичь такой реализации очень трудно, так как под блаженством и пустотой понимается ясный свет по сути[[2]](#footnote-1). Тем не менее, породив сильную преданность, вы становитесь исключением из правил. Осознав это, скажите себе: «Я открыл секрет быстрого достижения реализаций — это преданность Учителю!»

Я хотел бы не просто предоставить вам общую, теоретическую информацию о развитии преданности, но постараться передать некое переживание этого чувства. Для этого я расскажу вам следующую историю.

У Атиши было много учеников, и один из них служил его помощником. Он был недалеким человеком и не отличался остротой ума. Он повторял: «Я соображаю хуже других людей, поэтому моей основной практикой будет преданность Учителю и служение ему». Так, с сильнейшей преданностью, этот ученик неустанно заботился об Атише, прислуживал ему.

Однажды Атиша решил показать своим ученикам, в чем заключается корень всех духовных свершений. Он объявил: «Я хочу проверить, у кого из моих учеников самая высокая реализация. Я устрою состязание между своим ближайшим помощником и учеником, который медитирует в горах. Завтра они продемонстрируют свои реализации». Услышав об этом, тот монах, который провел долгие годы, медитируя в горах, немного обиделся: «Почему Атиша устраивает этот конкурс, разве его дурень-помощник сможет тягаться со мной?»

На следующий день ученик Атиши, который медитировал в горах, спустился, чтобы показать свои необычные способности. Участникам состязания нужно было продемонстрировать множество различных чудес. Для начала Атиша попросил горного отшельника особым тантрическим жестом сорвать с ближайшей яблони яблоко и перенести его на стол. Когда, повинуясь жесту монаха, яблоко приплыло к нему по воздуху и легло на стол, Атиша приказал: «А теперь верни яблоко на ветку». Ученик, сколько ни старался, не смог этого сделать. Тогда Атиша попросил сделать это своего помощника, и тот одним жестом с легкостью вернул яблоко на ветку.

После демонстрации двумя учениками множества других необычных способностей все убедились в том, что у помощника Атиши чрезвычайно высокая реализация — гораздо выше, чем у монаха-отшельника. Все стали расспрашивать, как ему удалось достичь таких высот без медитации. Помощник Атиши сказал: «Я осознал, что корень всех реализаций — это преданность Учителю. Однажды Атиша тяжело заболел и не мог самостоятельно справлять нужду. Я с сильным чувством преданности выносил его экскременты, не воспринимая их как нечистоты. Как-то раз, когда я выбрасывал их, в моем уме вдруг что-то произошло. Он обрел необычайную ясность и остроту. Я стал видеть, что происходит в любом уголке нашего мира и в других мирах и обрел способность читать чужие мысли».

Этот случай говорит о том, что все мы обладаем потенциальной способностью к ясновидению, но не имеем его из-за действия негативной кармы и омрачений. Потенциал нашего ума равен потенциалу ума будды. Достигая состояния будды, мы не обретаем ничего принципиально нового, чего не имели бы ранее в потенциале. В «Уттаратантре» Будды Майтреи сказано, что все благие качества существуют в уме по природе, а все омрачения носят временный, наносной характер, то есть не заложены в природе сознания. Тот же самый потенциал имеют и обычные существа, но он скрыт завесой кармы и омрачений. Поэтому обычные существа видят мир искаженно и неясно.

Когда помощник Атиши выносил его экскременты, сила его преданности Учителю очистила большое количество негативной кармы, которая препятствовала ясновидению. Таков механизм обретения необычных способностей.

Благодаря преданности Учителю реализации, действительно, возникают гораздо быстрее. К примеру, убежденность в том, что корень всех духовных реализаций — это преданность Учителю, уже сама по себе является реализацией. Благодаря этой убежденности вы когда-нибудь реализуете настоящую преданность Гуру и все остальные духовные свершения. В итоге вы достигнете состояния будды. Поэтому развить такую убежденность вначале очень важно для всего последующего духовного пути.

Итак, в настоящий момент для вас преданность Учителю — это самая мощная практика. Когда Дромтонпа в первый раз встретил Атишу, он задал вопрос: «Я выполнял такие-то практики, провел такие-то затворничества. Что из всего этого было подлинной практикой Дхармы?» Атиша проверил с помощью ясновидения и сказал: «Из этого всего только твоя преданность Учителю была подлинной практикой Дхармы». На самом деле Дромтонпа был реализованным мастером. Он задал этот вопрос Атише как его ученик только для того, чтобы мы услышали этот ответ.

Дже Цонкапа также говорил: «Любые действия ума, не затронутого отречением, бодхичиттой и постижением пустоты, продолжают его вращение в сансаре. Исключением является опора на особое Поле заслуг». Поэтому в настоящий момент наша «духовная практика» — это в основном вращение в сансаре во имя Дхармы. И только преданность Учителю может стать для нас подлинной Дхармой.

Седьмое преимущество — если, когда я буду умирать, я вспомню о своем Духовном Наставнике, я не упаду в низшие миры.

Итак, если в момент смерти просто вспомнить о своем коренном Учителе, например, Его Святейшестве Далай-ламе, это воспоминание на сто процентов убережет вас от низших миров. Если же вы хотите родиться, например, в чистой земле Ваджрайогини[[3]](#footnote-2), то во время умирания представляйте перед собой своего Духовного Наставника в облике Ваджрайогини. Представьте, что в этом образе воплощены все ваши Учителя. Осознайте, что Ваджрайогини, стремясь помочь вам, пребывала рядом с вами в облике обычного человека — вашего Учителя. Не думайте, что Ваджрайогини живет только в чистой земле, — она действует очень практично, ежесекундно используя ваши кармические обстоятельства, чтобы, так или иначе, помогать вам. С этой целью она постоянно воплощается в различных формах и может явить себя в облике мужчины, женщины, животного — кого угодно.

В Тибете рассказывают такую историю. В одном монастыре жил молодой монах, добрый, но немного безалаберный. В прошлых жизнях он создал кармическую связь с Ваджрайогини, и в силу этой связи Ваджрайогини пришла к воротам монастыря, где учился молодой монах. Она подошла к этому монаху в облике старой нищенки и стала просить милостыню. У него была только краюшка хлеба, которую он разломил пополам и половину отдал нищенке. Своим даянием он еще больше усилил эту связь. Если бы он пожадничал и не отдал ей половину своей краюхи хлеба, она бы не смогла ему помочь. Таков принцип зависимого возникновения: если нет ответной реакции, результата не будет. Если бы все зависело лишь от одной Ваджрайогини, она бы щелкнула пальцами, и все мы во мгновение ока достигли бы просветления... Но это невозможно. Это закон природы, никем не созданный: какова причина, таков и результат.

Тем не менее, установив с кем-либо кармическую связь, этому человеку можно оказать очень большую помощь. Поскольку монах отдал нищенке половину своего куска хлеба, существовавшая между ними связь укрепилась. На следующий день нищенка вновь пришла к нему, чтобы еще больше упрочить эту связь. Она снова попросила у него еды, и он опять поделился с ней хлебом. Это повторялось много дней подряд, до тех пор пока созданные этим монахом ранее кармические причины рождения в чистой земле не окрепли.

Если вы сами не создадите причины для того, чтобы попасть в чистую землю, даже Ваджрайогини не сможет вас туда забрать. Когда монах своей добротой и щедростью создал полную причину для этого, нищенка сказала ему: «Завтра я покидаю эти края. Хочешь пойти со мной?» Тем самым она иносказательно спрашивала его: «Ты хочешь попасть в чистую землю?» Но монах ничего не понял. Он ответил ей: «Куда ты собралась, глупая старуха? Лучше оставайся здесь. Я каждый день буду делиться с тобой хлебом!» Нищенка возразила: «Мне не нужен твой хлеб, если хочешь, пойдем со мной. Для тебя это хороший шанс». Но он все еще ничего не понимал... «Ну, раз так — иди на все четыре стороны, а я с тобой никуда не пойду», — заявил он старухе.

Это урок и для вас. Когда особые эманации, такие как эта нищенка, что-либо говорят, в каждом их слове кроется глубокий смысл. Вы должны уметь вслушиваться в их слова и стараться понять, что за ними стоит... Поэтому очень важно относиться к другим с уважением. Тогда вы будете прислушиваться даже к словам какого-нибудь грязного нищего на улице, и это может пойти вам на пользу. Не уважая других, вы ничего и не услышите.

На следующее утро монах не нашел на прежнем месте той нищенки, вместо нее там просил милостыню какой-то нищий старик. Он спросил у этого нищего: «Куда делась старуха, что обычно здесь стояла?» Нищий сказал: «Прошлой ночью она сильно кашляла, затем сплюнула мокроту в глиняный горшок с песком и сказала мне, чтобы я передал его человеку, который будет о ней справляться... Должно быть, она имела в виду вас». С этими словами нищий дал монаху горшок. Тот заглянул в горшок и увидел, что он полон песка, а на нем — мокрота с кровью... Монах подумал: «Что за дура эта старуха!» — и бросил горшок на землю. Но когда горшок упал и разбился, он превратился в радугу, которая тут же исчезла... Только тогда его осенило: «А вдруг это была Ваджрайогини?!» — и он побежал к своему Учителю просить совета. Учитель отругал его: «Какой же ты дурак, это же была Ваджрайогини! Почему ты не послушался ее? У тебя был отличный шанс попасть в чистую землю Ваджрайогини — наилучшее место для обучения и медитации»[[4]](#footnote-3).

Так молодой монах упустил свой шанс попасть в чистую землю. Пожалев его, Духовный Наставник сказал:

— Не грусти — обычно Ваджрайогини дает человеку три шанса. Завтра рано утром отправляйся в Лхасу к дворцу Потала и встань на тропе, где паломники совершают обхождение Поталы. Ты увидишь, что по тропе идут семь женщин. Среди них будет Ваджрайогини — ты узнаешь ее по красноватому оттенку лица. Схвати ее и взмолись, чтобы она взяла тебя с собой в свою чистую землю.

Монах сказал:

— Хорошо, я так и сделаю.

Утром он встал возле тропы у Поталы и стал ждать. Мимо него проходило много разных женщин. Вдруг он заметил, что к нему движутся семь женщин. Тогда его охватили сомнения: «А вдруг среди них нет Ваджрайогини? Если я схвачу одну из этих женщин, и окажется, что она не Ваджрайогини, я себя опозорю!» Пока он стоял в нерешительности, семь девушек прошествовали мимо него и исчезли. Сокрушаясь и ругая себя: «Какой же я дурак!» — он вернулся к Учителю и во всем ему покаялся.

«Ну, хорошо, — сказал Учитель. — Завтра по тропе пройдут пять женщин. На этот раз будь особенно внимателен и не упусти Ваджрайогини». На следующее утро монах вернулся на то же место, дав себе слово, что теперь не упустит ее. Но когда он увидел пятерых женщин, его вновь охватило смущение, и он не смог к ним подступиться. Пройдя мимо него, пять женщин исчезли...

Он снова пошел к Учителю. Отругав его за нерешительность, наставник сказал: «Завтра по той тропе пройдут только три женщины. Это — твой последний шанс. Если ты его упустишь — все пропало. Не бойся ошибиться, главное — покрепче схвати одну из этих трех женщин!» Духовный Наставник ему не зря говорил: «Сначала пять девушек пройдут, потом три девушки». Он и был Ваджрайогини, а глупый монах думал, что есть какая-то внешняя Ваджрайогини, и спрашивал о ней Духовного Наставника. Иногда мы так и поступаем. Мы думаем, что божество — это что-то отдельное от нашего Учителя, но это ошибка.

Монах вновь пошел на то же место и замер в ожидании. По тропе вокруг Поталы проходило множество женщин. Из-за холодного климата почти у всех тибетских женщин на щеках румянец, поэтому ему было очень трудно узнать среди них Ваджрайогини. В Москве, наверное, это сделать было бы гораздо легче...

Монах напряженно вглядывался в их лица и думал: «Кто же из них Ваджрайогини?» Тут он увидел группу из трех женщин. Средняя показалась ему несколько необычной, и ее лицо действительно было красноватого оттенка. «Эх, была ни была! — сказал себе монах. — Ошибусь — ничего страшного!» И схватил эту женщину. Женщина закричала:

— Что ты себе позволяешь, монах! Тебе не стыдно гоняться за женщинами? Люди, вы только посмотрите на этого монаха!

Он ответил:

— Мне все равно, что обо мне подумают. Я выполняю указание своего Наставника.

Так монах отбросил все условности, перестал заботиться о том, что подумают о нем другие. Когда ученик становится немного сильнее, Духовный Наставник специально устраивает для него такую ситуацию, которая разрушила бы в нем восемь мирских дхарм.

— Какой глупый у тебя наставник, — возмутилась женщина, — учит тебя бегать за женщинами!

— Нет, ты не обычная женщина, — сказал монах, — ты Ваджрайогини.

— Никакая я не Ваджрайогини! — возразила она. Но монах был непреклонен:

— Что бы ты ни говорила, я знаю — ты Ваджрайогини. Пожалуйста, возьми меня в свою чистую землю!

Она продолжала все отрицать и просила его отпустить ее, но монах держал ее очень крепко. Наконец, она сказала:

— Ну ладно, я — Ваджрайогини, а теперь освободи меня, все будет хорошо.

Когда он разжал руки, она взлетела в небо и превратилась в Ваджрайогини. Затем Ваджрайогини сказала монаху: «Ты думал, что был благодетелем этой старой нищенки? В действительности это она делала тебе добро. Этой нищенкой была я. Я приходила к тебе, чтобы помочь тебе накопить заслуги. Но ты в своей гордыне трижды совершил ошибку. Из-за этого я не могу прямо сейчас перенести тебя в свою чистую землю, тебе придется дождаться смерти. Но в момент твоей смерти я, несомненно, приду за тобой и возьму тебя в чистую землю. А пока живи ради других: учи их Дхарме и помогай создавать связь со мной».

Итак, Ваджрайогини может явиться в любом облике, чтобы помочь вам накопить заслуги. Ваш Духовный Наставник тоже может оказаться эманацией Ваджрайогини, поэтому в момент смерти представляйте перед собой Учителя в облике Ваджрайогини и молитесь ему. Не думайте, что ваш Духовный Наставник и Ваджрайогини — это разные существа. Если вы будете так думать, то не сможете попасть в чистую землю Ваджрайогини.

Чтобы придать вам вдохновения, расскажу случай из своей жизни. После того как я получил посвящение Ваджрайогини от геше Нгаванга Даргье, у меня возникли сильная преданность ему, глубокая вера, огромное почтение и острое осознание его доброты ко мне. Выполняя практику, я все время помнил о его доброте и не мог сдержать слез. Если говорить о доброте, то накормить голодного, подать нищему — это, конечно, добрый поступок. Но разве это сравнимо с той невероятной добротой, что проявляют к нам Учителя, даруя нам полное и целостное учение по сутре и тантре в эти времена упадка?

Итак, однажды ночью мне приснился необычный сон. Вообще-то учителя не должны рассказывать о своих снах, но я сделаю это ради вашего блага. Вам это принесет большую пользу, для меня же будет некоторым нарушением, но это не столь важно.

Во сне ко мне пришли две женщины и были мною очень довольны. Это были дакини, и я знал, почему они были довольны. Они были довольны моей сильной преданностью Учителю. Когда вы действительно преданы своему Духовному Наставнику, все будды, все даки и дакини слетаются к вам, как пчелы на мед.

Эти две женщины смотрели на меня с улыбкой, а затем сказали мне, что должны просверлить у меня в голове дырку. Дело в том, что я получил от геше Нгаванга Даргье необычную практику пхова, связанную с Ваджрайогини.

Затем эти дакини взяли большую иглу и молоток, и одна из дакинь приставила эту иглу к моей макушке. Вторая начала забивать эту иголку мне в голову, и я понял во сне, что они открывают мой центральный канал, и я позволил им делать это. Я спокойно сидел, а они сверлили отверстие в моей макушке. Я не чувствовал никакой боли, потому что это происходило во сне. Закончив, они сказали: «А теперь пойдем с нами».

Мы опустились под воду и глубоко под водой куда-то очень долго шли. Женщины тащили меня за собой, и я уже стал задыхаться... Наконец, мы всплыли на поверхность. Когда мы вышли из воды, я понял, что нахожусь в чистой земле. Это место было фантастически прекрасно. Все обитатели чистой земли были очень спокойны, открыты и счастливы. Я видел там какие-то прекрасные деревья — не знаю, возможно, это были деревья исполнения желаний.

Я знаю, что этот сон — знак, который свидетельствует о перерождении в чистой земле. Если у вас благодаря вашей практике возникнет подобный знак, вы можете умереть спокойно. Все это — следствие преданности Гуру, и я специально привел вам этот пример, чтобы убедить вас в этом. Это результат не великой учености и не высоких реализаций, но только одного — преданности Учителю. Если вы будете преданы своему Учителю, к вам во сне обязательно придет знак, который придаст вам уверенности перед лицом смерти. До тех пор пока этого не произойдет, у вас будут все основания бояться смерти: не потому, что смерть страшна, а потому, что вы рискуете после смерти попасть в низшие миры. Если же у вас будет подобный знак, вы можете умереть спокойно.

Итак, во время смерти практика Гуру-йоги, визуализация своего Духовного Наставника как воплощения всех будд — это лучшая практика пховы. Визуализируйте, как ваш ум растворяется в сердце вашего Гуру, тогда вы без сомнения родитесь в чистой земле.

Восьмое преимущество преданности Учителю — возможность достижения как временных, так и долговременных целей без особых трудностей.

Благодаря преданности Учителю ваши временные желания исполнятся и долговременные цели тоже будут достигнуты. Что такое временные цели? Вашей временной целью должно быть рождение в чистой земле, а не в Америке или Швейцарии. Потому что все это сансара. Если вы уедете в Америку, через какое-то время вам захочется вернуться в Россию. В Америке вас ждет американская сансара, в России — российская, в Швейцарии — швейцарская, а в Индии — индийская... Не думайте, что Индия — это волшебное место. В Индии много своих проблем.

И в монастырях — свои, монастырские проблемы. Если вы плохо учитесь, то монастырь тоже будет для вас очередной формой сансары. Вы начнете делить монастыри на «наш» и «чужие», на гелугпинские, ньингмапинские, сакьяпинские... Это та же самая сансара. Поступив на обучение в монастырь, вы вновь попадете в сансарическую ловушку. Во всем без исключения есть своя сансара, так что будьте осторожны.

Если же вам удастся родиться в чистой земле Ваджрайогини, там не будет никакого деления на «твое» и «мое». Там все «наше». В чистой земле царит настоящий коммунизм. Но при этом в ней нет никакой диктатуры. Там все соблюдают законы общежития, и у каждого своя внутренняя милиция, поэтому внешняя милиция не нужна. Это означает, что все строго следуют закону кармы и, соответственно, совершенно счастливы. Если бы в нашем мире все его жители создали подобную коллективную карму, наш мир превратился бы в чистую землю.

Что же касается вашей долговременной цели — это достижение состояния будды. Опираясь на практику Гуру-йоги, вы можете достичь этих двух целей.

Я, например, очень ленивый практик. Для меня преданность Учителю — это очень важно. Изучив множество текстов, я понял, что секрет успешной практики — сильная преданность Его Святейшеству Далай-ламе. С этой преданностью, живя в горном отшельничестве, можно больше спать и расслабляться — ничего страшного. Какой смысл вставать слишком рано? В первую очередь, надо внутренне измениться, развить в себе хорошую мотивацию и чистую преданность... После этого можно и отдохнуть. Уже затем вам следует понемногу наращивать интенсивность своей практики в затворничестве. А многие люди поступают наоборот: вначале они интенсивно практикуют, хотя в их практике нет чистоты, а в сердце нет чистой веры и преданности Учителю. Но они погружены в медитацию: закрыли все двери, окна, глаза, рот... Так они сходят с ума. И впоследствии говорят: «Медитация — это бесполезное занятие».

Для меня жизнь в горах ничем не хуже отдыха на пикнике, потому что я знаю один секрет: нужно иметь сильную преданность, веру и правильную мотивацию. Тогда, если вам хочется практиковать, практика будет чистой. А если нет настроения медитировать — читайте книги. В таком затворничестве жить легко, и желание медитировать растет само собой. Сейчас я делюсь с вами собственным опытом. Если вы будете принуждать себя к практике, то далеко не уйдете. Хороший марафонец на длинной дистанции вначале бежит очень медленно, спокойно, расслабленно, экономя силы, но ближе к концу он все больше ускоряет темп. То же самое применимо и к духовной практике. Вначале надо быть расслабленным, спокойным, продвигаться медленно, но непрерывно. В Европе и России люди, вступившие на духовный путь, сначала бегут слишком быстро, а потом, обессилев, падают. И в итоге ничего не достигают ни в духовной сфере, ни в мирских делах.

Итак, вначале больше размышляйте о преимуществах преданности Учителю. Вы можете размышлять и более подробно, чем в описанных восьми положениях.

Таким образом, если вы хотите за короткое время накопить высокие заслуги, секрет этого — преданность Учителю. Преданность позволяет накопить заслуги очень быстро, и их величина может быть невероятной. Секрет очищения от большого количества негативной кармы за короткое время — также преданность Учителю.

Если один человек практикует щедрость в отношении миллионов живых существ, кормит их и так далее, его заслуги все же малы в сравнении с заслугами от одного подношения бодхисаттве. Заслуги от подношений миллионам бодхисаттв высоки, но они меньше, чем заслуги от подношения одному будде. Будда — очень весомый объект, поэтому действия по отношению к нему создают весомые отпечатки именно в силу объекта.

Если же сравнить заслуги от подношения миллионам будд с заслугами от подношения Духовному Наставнику, который передал вам хотя бы одну строку учения и тем самым указал вам путь, то заслуги в отношении Наставника будут более весомы. Это не мои слова, это написано в коренном тексте.

В настоящий момент у вас нет мудрости постижения пустоты, нет бодхичитты. А это два наиболее действенных средства очищения от негативной кармы. Без них очиститься от негативной кармы нелегко. Если же их нет, остается только один выход — развить преданность Учителю, которая тоже является мощным средством очищения от негативной кармы, сравнимым по эффективности с бодхичиттой и мудростью постижения пустоты.

Если вы будете заниматься очистительными практиками с преданностью Учителю, то сможете за короткое время очиститься от невероятного количества негативной кармы. Если вы с преданностью Учителю выполняете его наставления, как Миларепа, когда Марпа велел ему строить дом, то в процессе этого вы тоже очищаетесь от большого количества негативной кармы. Кроме того, следуя советам Духовного Наставника, вы накапливаете высокие заслуги.

Если каждый день вы выполняете короткую практику, думая, что ее рекомендовал вам ваш Духовный Наставник, то есть вы таким образом слушаетесь своего Наставника, — это тоже практика преданности Гуру. Итак, преданность Учителю — это когда вы думаете: «Эту практику рекомендовал мне выполнять Духовный Наставник, поэтому я занимаюсь ею каждый день». Так вы очиститесь от большого количества негативной кармы и накопите высокие заслуги.

А если вы будете делать практику, не вспоминая о преданности Учителю, просто потому что боитесь нарушить свое обязательство, такая практика не будет связана с преданностью Гуру. Эти связи имеют значение.

Многое зависит от причин, побуждающих вас заниматься той или иной практикой. Если вы прекращаете вредить другим живым существам, думая о том, что таково наставление вашего Учителя и таков обет, который вы ему дали, в этом случае соблюдение обета непричинения вреда — тоже практика преданности Учителю. Непричинение вреда также станет практикой преданности, если будет побуждаться примером вашего Учителя. Например, вы уже почти сказали кому-то грубое слово, но в этот момент вы останавливаете себя, подумав, что ваш Учитель никогда бы не поступил так, что он любит всех живых существ как своих детей. Глядя на существ как на детей своего Учителя, вы просто не сможете причинить им боль. Я тоже стараюсь видеть всех живых существ как детей Его Святейшества Далай-ламы, уважать их и не вредить им.

Если же вы перестаете вредить другим, потому что понимаете, что нанесение им вреда косвенно вредит вам самим, тогда это практика кармы. А если вы не вредите другим из сострадания — это практика бодхичитты. Вы думаете, что живые существа много страдают, зачем причинять им еще большие страдания? Тогда это практика сострадания. Так одни и те же поступки могут иметь разную сущность — из-за различий в побудительных причинах.

Если вы из сострадания и с преданностью Учителю помогаете человеку, нуждающемуся в помощи, значит вы одновременно выполняете практики сострадания и преданности Учителю. Таким образом, сколько в данный момент у вас есть причин для этой практики, ровно настолько действенной становится ваша практика. А если вы перестанете вредить другим с пониманием пустоты, тогда, только лишь не причиняя вреда, станете выполнять четыре практики в одной.

Помогая другим, каждый раз думайте о том, что этому вас научил Духовный Наставник, а также что вы дали Учителю обет помогать другим. В этом случае ваша помощь другим будет практикой преданности Учителю.

А если ваша помощь другим побуждается желанием показаться кому-то добрым, щедрым и так далее, тогда это мирская дхарма. Такая практика бесполезна. Итак, одна маленькая неверная мотивация — и ваша практика перестает быть Дхармой.

Оказавшись на пороге нарушения преданности Гуру, думайте об ущербе от нарушения преданности. Это самая серьезная ошибка в вашей жизни. Скажите себе: «Если хочешь, чтобы все твои реализации деградировали, тогда нарушай преданность Учителю. Если хочешь за короткое время накопить невероятно тяжелую негативную карму, то самый быстрый способ это сделать — нарушить преданность Гуру». Тогда вы будете воспринимать это как опасный яд. Среди духовных ядов самый худший — нарушение преданности Учителю.

В тексте Ашвагхоши «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». Таков ущерб от нарушения преданности Учителю, который проявляется уже в этой жизни.

**5.3.2. Развитие веры в Учителя как в Будду**

Итак, любая ваша практика должна быть связана с почитанием Учителя. В противном случае практика будет сухой. Если вы будете выполнять практику с сильной преданностью Учителю, благодаря этому она обретет большую силу.

Чтобы развить преданность Учителю, необходимо культивировать в своем сердце два чувства: веру и уважение. Вера в Духовного Наставника развивается на основании убеждения в том, что ваш Учитель является эманацией всех будд и божеств. Но, как говорится, не все ваши Духовные Наставники — эманации Будды. Среди них есть как настоящие будды, так и обычные люди. Но в целом на Духовного Наставника нужно смотреть как на Будду. Утверждать, что все ваши Учителя — будды, нелогично. Если бы это было так, стать буддой было бы проще простого: заведите себе ученика, и вы тем самым станете буддой, потому что стали Духовным Наставником. Следовательно, не каждый Духовный Наставник — будда. Но как бы то ни было, старайтесь доказать себе, что в целом Духовный Наставник равен самому Будде.

Итак, первое положение в развитии веры: осознание причин, по которым нужно видеть Учителя как Будду.

Говорится, что *благословение Духовного Наставника зависит не от него самого, но от ученика*. Если ученик считает своего Учителя обычным человеком, то даже если Учитель подлинный будда, ученик получит от него лишь благословение обычного человека. Если же ученик почитает своего Духовного Наставника как Будду, то даже если тот является обычным человеком, ученик получит от него благословение самого Будды. Поэтому если ваш Духовный Наставник не будда, но вы воспринимаете и почитаете его как Будду, то вы получите благословение, равное благословению самого Будды.

Почему это так? В некоторых текстах сутр и тантр говорится: когда ученик с сильной верой совершает подношение своему Духовному Наставнику, даже если Наставник — обычный человек, в него в это время входят все будды и принимают это подношение, даруя ученику благословение. Поэтому Духовный Наставник в этой ситуации становится своеобразным посредником, медиумом.

Один тибетец отправился медитировать в горы. Учитель рекомендовал ему заняться практикой почитания Духовного Наставника и дал полные наставления. Ученик долго практиковал, но когда Учитель спросил его, достиг ли он реализации, тот ответил отрицательно.

— Это невозможно, — сказал Учитель. — Если ты в точности соблюдал все мои указания, то обязательно достиг бы реализации. Скажи, всех ли своих Духовных Наставников ты представлял в Поле заслуг во время медитации?

— Всех, — ответил ученик.

— Подумай хорошенько: может быть, кого-то из них ты упустил?

Тогда ученик вспомнил:

— Верно, я не включил в Поле заслуг своего первого Учителя, который научил меня читать и рассказал об основах буддизма. Но он не монах, он пьяница, я часто вижу его нетрезвым, и мне трудно относиться к нему с уважением...

Услышав это, Наставник стал ругать ученика. Заметьте, что это признак подлинного Учителя. В давние времена Учителя ругали своих учеников за недостаток почтения к другим Наставникам. Сейчас же недовольство Учителя часто вызывает нечто прямо противоположное, а именно почтение его учеников к другим Учителям, помимо него... Это ни о чем хорошем не говорит.

Итак, Учитель этого человека сказал ему: «Как твоя мать может перестать быть твоей матерью? Как твой Духовный Наставник может перестать им быть? Если кто-то стал твоим Учителем — это не на одну жизнь. Он будет оставаться твоим Гуру жизнь за жизнью в силу той связи, что ты установил с ним в своем сознании. Как ты мог отречься от своего Наставника лишь из-за его внешних проявлений?» Учитель дал ему наказ: «Ты должен осознать, что именно этот твой первый Наставник был к тебе добрее всех остальных. Завтра, когда сядешь медитировать, ты должен представить его на центральном месте в Поле заслуг, а вокруг него — всех остальных Учителей». Ученик послушался и уже через неделю этой практики достиг реализации Гуру-йоги.

Кто знает, возможно, тот, кто научил вас алфавиту, есть проявление вашего коренного Учителя, который таким образом подготавливал вас к обучению Дхарме. Даже если вы будете визуализировать в Поле заслуг учителя, научившего вас алфавиту, вы ничего не потеряете. Лишь из-за гордыни вам порой кажется, что это лишнее.

Итак, благословение Духовного Наставника зависит не от Наставника, а от ученика. После того как вы признали кого-то своим Учителем, вам следует видеть в нем только достоинства.

Везде, где есть сильная вера, там будет присутствовать и Будда. Если же у вас нет веры в Духовного Наставника, то даже если ваш Наставник настоящий Будда, вы не получите от него никакого благословения. А если вы все время замечаете в других только недостатки, если не видите в Наставнике достоинств, а обращаете внимание только на его слабости, тогда, даже если перед вами предстанет сам Будда, вы ничего, кроме недостатков, в нем не заметите.

Кроме того, лама Цонкапа в своем труде «Ламрим Ченмо» говорит, что очень трудно понять, кто из ваших Духовных Учителей является Буддой, а кто нет. Например, все ваши Духовные Наставники говорят, что они не будды. Следовательно, на основе их слов к определенному выводу на этот счет прийти невозможно. Его Святейшество Далай-лама тоже говорит: «Я не будда, я — простой монах». Поэтому самое лучшее — воспринимать всех своих Духовных Наставников как будд, вы от этого только выиграете. Это очень важно.

Несомненно, сначала к вам приходит Духовный Наставник, являющийся обычным человеком. Если вы можете породить в своем сердце сильную преданность ему, то последующие ваши Учителя уже будут не простыми людьми, а Буддами в человеческом теле. С другой стороны, если ваш первый Духовный Наставник в действительности Будда, но вы не преданы ему, отказываетесь от него, то второй, третий и последующие наставники будут лжеучителями, которые будут вводить вас в заблуждение.

Если вы приняли кого-то как Духовного Наставника, то, даже если после этого он начинает вести себя очень плохо, вы не должны терять в него веру. Даже если он будет выглядеть как пьяница и распутник, даже если будет ходить в грязных лохмотьях, вы не должны допустить о нем ни малейшей дурной мысли. Вместо этого вам следует осознать, что, видимо, на такое поведение у вашего Учителя есть свои причины. Если после этого у вас не ослабеет вера в Учителя, значит ваша преданность ему крепка и надежна. С другой стороны, если ваш Учитель вдруг начнет показывать чудеса — летать по небу и так далее, то от этого ваша вера в него не должна возрастать. Она должна остаться прежней. Вы должны сказать себе: «Он и раньше обладал всеми этими способностями, просто сегодня решил их показать — в этом нет ничего особенного».

Итак, если ваша вера в Учителя не возрастает от того, что он творит чудеса, и не ослабевает от того, что он ведет себя распущенно, это говорит о том, что ваша преданность Учителю стабильна. Если же, стоит ему сделать что-то особенное или сесть на трон повыше, ваша вера тут же возрастает, а стоит ему продемонстрировать малейший недостаток, как она сразу же слабеет, — ваша преданность пока еще ненадежна, неразвита. Помните об этом.

Если вы будете воспринимать своего Духовного Наставника как Будду, то он сам от этого никак не выиграет. Это только будет поводом для возрастания его эго. Зная об этой опасности, в былые времена подлинные мастера весьма неохотно принимали кого-либо в ученики. Но вы, воспринимая своего Учителя как Будду, получите благословение Будды. Следовательно, *подобный подход имеет для вас лишь преимущества и не имеет никаких недостатков*.

Мастера традиции Кадампа всех живых существ видели как будд, а не только своих Учителей. Ведь невозможно определить, кто из существ будда. Будды могут помогать, являясь в облике обычных людей или даже животных. Кроме того, у всех живых существ есть природа будды, и однажды они все станут буддами. Если вы разглядели в ком-то достоинства, а у него оказалось еще и много недостатков, что в этом страшного? Однако это не означает, что вы всем подряд должны доверять свои деньги. Следуйте срединным путем, не становитесь легкой добычей для аферистов. Уважайте всех живых существ, но ради их же блага не позволяйте им вас обманывать. Да, каждый из них может оказаться буддой, но это не значит, что все они непременно будды.

Ученые говорят, что мы используем три процента своего мозга. Буддисты сказали бы примерно то же самое об использовании потенциала нашего ума — поэтому мы не видим дальше своего носа. Но с помощью преданности Учителю вы открываете дверь к мудрости. Когда мастера традиции Кадампа видели всех живых существ буддами, они использовали определенную логику. Применяйте ту же самую логику, чтобы увидеть своего Духовного Наставника Буддой.

Достиг ли состояния будды ваш Духовный Учитель — не вам решать. Это очень трудно определить. Но если вы видите в нем Будду, для вас в этом только выгода. Здесь не обязательно много анализировать.

Например, если вы страдаете тяжелой болезнью и врачи дают лекарство, которое вам помогает, не время анализировать его химический состав и дозу каждого его компонента, потому что вы в данный момент умираете. Это лекарство признано медициной, оно помогло многим людям, поэтому мы верим в его целительные свойства и не подвергаем их анализу. У нас не хватит времени, чтобы проанализировать все. Если мы будем анализировать фрукты на предмет того, нет ли в них ядовитых веществ, мы столько времени потратим впустую! Даже считая себя ученым, не следует чересчур щепетильно относиться к каждой мелочи, вдаваясь в ее исследование. Анализировать нужно тогда, когда речь идет о принятии важных решений, например когда вы покупаете дом. Здесь ситуация иная: чтобы не оказаться обманутыми, нужно проверить все документы. Но когда вероятность опасности мала, не надо бояться.

Правда, если вы будете во всем слепо подчиняться Духовному Наставнику, в этом есть определенная опасность. Дело в том, что в наши дни разные шарлатаны, притворяющиеся духовными учителями, могут злоупотребить верой своих учеников и использовать их в корыстных целях. Если учитель из привязанности или гнева попросит вас сделать что-то дурное, в такой ситуации не следует его слушаться. Вы должны сказать: «Извините, этого я сделать не могу». И в этом не будет никакого проступка.

*Преданность Учителю не означает, что вы должны делать все, что бы ни сказал вам Наставник*. Лама Цонкапа предупреждает об этом в «Ламрим Ченмо». Если советы и требования Духовного Наставника соответствуют Дхарме, вам нужно в точности следовать всему, что он говорит. В этой ситуации Дхарма важнее его совета. Но если он советует то, что противоречит Дхарме, в этом случае не теряйте веры и уважения к Наставнику, но не слушайтесь этого совета. В этот момент скажите себе: «Это причинит вред другим, а значит, противоречит учению Будды, поэтому я не буду этого делать».

Допустим, если я вам скажу: «Пойдите ограбьте банк и принесите деньги мне», — вы этого делать не должны. Или если я прикажу: «Продайте свою квартиру, а вырученные деньги пожертвуйте мне», — то же самое. Все это несовместимо с Дхармой. Я даю вам советы, основанные на логике, и мне хотелось бы, чтобы ваша реакция на них была столь же логичной. Если вы что-то делаете неверно, я могу вам логически доказать, что вы ошибаетесь, но вы должны и сами убедиться в этом.

Если вы будете слепо подчиняться Учителю во всем — это тупая преданность. Тогда вы превратитесь в зомби, фанатика с психическими отклонениями. В буддизме преданность Гуру не имеет отношения к тупому фанатизму. Вы должны думать своей головой.

Может быть, ваш Учитель просто проверяет, слепа ваша вера или нет. Например, если вы дали обет непричинения вреда, но то, чего от вас хочет Наставник, противоречит этому обету, не делайте этого. Так вы будете спасены от двух крайностей. Никогда не впадайте ни в одну из них.

Если вы обнаружили, что советы вашего Духовного Наставника расходятся с Дхармой, отстранитесь от него, но при этом не критикуйте его. Если же, найдя у Учителя какой-то мелкий недостаток, вы сразу же решили его оставить, это тоже серьезная ошибка. Лишь в том случае, если он постоянно дает вам советы, противоречащие Дхарме, стоит призадуматься и несколько дистанцироваться от него. Я знаю, как вы легковерны и внушаемы, поэтому боюсь, что после этих моих слов будете искать любой повод, чтобы отдалиться от Учителя. Очень важно следовать срединному пути. Не становитесь фанатиком, для которого каждое слово Учителя — это закон. С другой стороны, нельзя быть чрезмерно придирчивым и по любому поводу менять Учителей.

В чем основное предназначение Духовного Наставника? Все, что говорит Духовный Наставник, должно идти на пользу ученикам, а не ему самому. Если Учитель бранит ученика, он делает это ради пользы самого ученика, а не ради собственной выгоды. Помните об этих важнейших вещах. Тогда, с одной стороны, вы будете преданы своему Гуру, а с другой — не пойдете у него на поводу, так как не все ваши Духовные Наставники — будды.

Второе положение: каким образом можно увидеть в Духовном Наставнике Будду*.*

Если вы будете видеть в Учителе только недостатки, вам будет очень трудно воспринять его как Будду. Если же вы, вместо того чтобы замечать в нем негативные стороны, будете *концентрироваться только на его достоинствах*: как он был добр к вам, сколько драгоценных учений он вам дал, — благодаря такому вашему подходу даже его мелкие кажущиеся недостатки исчезнут, рассеются, подобно тому как восходящее солнце своим светом затмевает свет звезд. Таким образом, если вы будете сосредоточиваться на достоинствах Учителя, восприятие его достоинств возобладает в вашем уме и победит восприятие его недостатков. Его недостатки уже не будут казаться вам такими явными, какими они казались раньше.

Когда вы влюблены, вы замечаете в объекте своей привязанности только достоинства. Это бывает, и мы все вполне на это способны. Если это так, то почему не увидеть своего Духовного Наставника как Будду? В этом есть большие преимущества, и к тому же это вполне реально. Одни лишь достоинства можно видеть и в каком-то объекте своей привязанности, но большого смысла в этом нет.

Второй способ увидеть Духовного Наставника как Будду заключается в том, что вы можете *трансформировать его кажущиеся недостатки в еще большую веру в него*. Поймите, что, если Духовный Наставник, который на самом деле является Буддой Ваджрадхарой, явит вам себя в форме Будды Ваджрадхары, вы его просто не увидите. Будду Ваджрадхару не способен увидеть даже подлинный бодхисаттва, который еще не достиг прямого постижения пустоты. Его могут воспринять только арья-бодхисаттвы.

Духовный Наставник, явившись вам в облике обычного человека, и ведет себя именно так, как должен вести себя человек. Иначе как он смог бы вам помочь? Чтобы помочь детям, нужно демонстрировать такое поведение, которое будет им понятно. Поэтому когда вы порой видите, как Духовный Наставник ведет себя вполне обыденно — проявляет привязанность, сердится и так далее, вы говорите: «Если бы он явил мне свое совершенное тело, я не смог бы воспринимать его и получать от него учение. Этот образ обычного человека с недостатками в действительности является проявлением его великой доброты ко мне». Таким образом, можно трансформировать свое обыденное видение Духовного Наставника в еще большую веру в него.

Третье положение: доказательство того, что ваш Духовный Наставник — Будда.

Когда вы сможете доказать себе, что ваш Учитель — Будда, вера в него возникнет у вас сама собой.

Чтобы доказать себе, что ваш Духовный Наставник — Будда, существует несколько тем для размышления. Сначала вы должны устранить одно заблуждение — засевшее глубоко внутри вас чувство, что ваш Духовный Наставник — не Будда, а обычный человек. Почему вы в глубине души уверены именно в этом? По одной простой причине: ваш Духовный Наставник выглядит как обычный человек. Вера в видимость — это наше врожденное заблуждение. Оно называется извращенным сознанием и препятствует порождению веры в Учителя. Его необходимо устранить.

Итак, наша преданность слаба потому, что в глубине души мы считаем своего Духовного Наставника обычным человеком, и основанием для этого является его облик обычного человека. Если вы до сих пор хотите произвести впечатление на своего Духовного Наставника рассказами о своих достижениях, то должны поймать себя на этом: «Ага, значит, я еще не верю, что мой Учитель — Будда». Это наше ощущение скрыто глубоко внутри, за множеством громких и красивых слов. До него не так просто добраться. Но оно у нас есть. При этом на словах люди могут превозносить своего Гуру, кричать, что он — как сам Будда. Если Учитель улыбается, ученики счастливы, но стоит ему нахмуриться, и они невольно думают: «Наверное, он нами недоволен, может, он нас не понял?» Это и есть извращенное сознание, которое необходимо устранить.

Если Духовный Наставник вас ругает, он это делает не без причины. Но вы понимаете его неверно. Если он хвалит вас, он так же имеет на это определенные основания, но и тут вы, не понимая этих оснований, впадаете в другую крайность... Живым существам помогать очень трудно — они слишком верят во внешнюю видимость.

Иногда Духовный Наставник будет вести себя так, как будто бы не понимает вашу ситуацию, будет ругать вас. Иногда, когда у Учителя не будет поводов, чтобы ругать вас, но ему нужно будет отругать вас, чтобы устранить какое-то ваше препятствие, он может сослаться на какого-то человека, который якобы рассказал ему о вас нечто дурное. В этих случаях, выслушивая брань своего Наставника, никогда не пытайтесь оправдаться, доказать ему, что вы хороший, просто извинитесь. Сохраните этот совет в своем сердце.

В Индии было два монаха, которые занимались практикой тантры и обладали способностью напрямую общаться с Манджушри. Манджушри сказал им: «Идите в Тибет. Там правит царь-бодхисаттва. На самом деле это Авалокитешвара в облике человека. Получите от него наставления, и в течение одной жизни вы достигнете состояния будды».

Придя в Тибет, они увидели, что царь Сонгцэн Гампо жестоко наказывал преступников. На самом деле он с помощью чудодейственных сил сам проявлялся и как преступник, и как судья. Кара была очень жестокой, потому что тибетцы тогда были диким народом и имели суровый нрав. Чтобы удержать их от совершения дурных поступков, царь творил такие чудеса. Увидев это, монахи полностью утратили веру в Сонгцэна Гампо, хотя до этого приняли его в качестве Учителя и пришли получать у него наставления. Это тоже нарушение преданности. Царь Сонгцэн Гампо принял их и спросил:

— Что я могу для вас сделать.

— Мы хотим вернуться в Индию как можно скорее, — ответили монахи.

— Вы уверены? Вам больше ничего не нужно? — спросил царь еще раз.

— Какая-нибудь материальная поддержка могла бы быть полезной, — сказали они.

— Хорошо, — произнес Сонгцэн Гампо. Он вынул из небольшого мешка несколько золотых монет, вручил им и сказал: — Завтра ваше желание исполнится.

На следующий день монахи проснулись уже в Индии. Тогда у них возникло огромное сожаление: «Почему мы судили только по внешнему проявлению?» А Манджушри предсказывал им, что в течение одной жизни они смогут достичь состояния будды. Только нарушение преданности Учителю послужило препятствием к этому. Будьте осторожны. Вашей практике не помешают злые духи или злые люди, но ваш глупый ум очень опасен! Он легко верит в видимость, заставляя вас нарушать преданность Учителю. Слишком доверяя внешнему проявлению, не видите глубже, вы не видите дальше своего носа.

В первую очередь спросите себя: «На основании чего я делаю вывод, что мой Духовный Наставник — не Будда?» Спросите у своего негативного ума: «Ты можешь доказать, что мой Духовный Наставник не является Буддой?» Какой же единственный аргумент приведет ваш негативный ум? Он скажет: «Он не Будда, потому что выглядит и ведет себя как обычный человек — у него нет качеств Будды». Это нелогичный ответ. Если человек не выставляет что-то напоказ, это еще не означает, что он этого не имеет. Этого недостаточно, чтобы делать выводы. Если вы спросите себя: «Почему у него нет качеств Будды?», то единственное, что вы можете ответить: «Потому что он их не проявляет». Но это нелогично. Если кто-то чего-то не проявляет, это еще не означает, что он этого не имеет.

Когда Будда Майтрея явился Асанге в облике собаки, тот факт, что он внешне выглядел как собака, не означал, что у него не было качеств будды. Собака, представшая перед Асангой, обладала всеми достоинствами Будды Майтреи. Но эти качества не были проявлены лишь потому, что Асанга не мог их увидеть. Чтобы воспринять совершенные достоинства будд, необходима соответствующая карма.

Даже для того чтобы увидеть Будду в форме собаки, нужна огромная добродетель. Когда Асанга достиг прямого видения Будды Майтреи, он попросил его пойти с ним в город:

— Я хочу, чтобы все жители увидели Вас и накопили добродетели!

— Они не смогут меня увидеть! — ответил Будда Майтрея. — Но раз ты так сильно просишь, то можешь взять меня к себе на плечи и пойти в город.

Асанга так и сделал. Он радостно кричал всем: «Идите скорее сюда, смотрите: у меня на плечах сидит Будда Майтрея!» Люди подходили к нему, но ничего не увидев, говорили: «Бедный Асанга! Слишком много занимался медитацией и сошел с ума». И только одна старая женщина, обладавшая некоторой добродетелью, сказала: «Нет, у него на плече что-то есть. Это собачья нога». Увидеть Будду Майтрею даже в форме собачьей ноги — это уже показатель очень хорошей кармы.

Так же и вы не видите многих вещей. Например, вокруг обитает очень много духов, но вы их не видите. Если вы не видите этих духов, это еще не означает, что их не существует. Поэтому скажите себе: «Есть очень много вещей, которых я не вижу. Но если я их не вижу, это еще не повод делать вывод, что их не существует. Я, например, не вижу собственные мозги, но это не означает, что их у меня нет».

Вспомните Тилопу, его поведение... Если бы на основании только лишь его поведения вы заключили, что он не Будда, вы бы ошиблись. Тилопа специально являл себя Наропе так, чтобы показать ему, что внешней видимости доверять нельзя. Своим поведением Тилопа научил его очень многому. Например, когда Наропа впервые увидел Тилопу, тот притворился рыбаком. Он удил рыбу и живьем поджаривал ее на костре, а затем съедал. Увидев все это, Наропа подумал: «Вряд ли этот рыбак — Тилопа». Почему он так подумал? Потому что поведение этого человека показалось ему неподобающим. Как только Наропа так подумал, Тилопа взглянул на него и произнес: «Нет, нет, я не Тилопа». Затем Тилопа взял рыбьи кости, сложил их в скелет, щелкнул пальцами, и этот скелет оброс плотью, ожил и прыгнул обратно в воду. Тогда Наропа подумал: «О, наверное, это все-таки Тилопа». Тилопа опять взглянул на него и подтвердил: «Да, да, я Тилопа». Тем самым Тилопа учил Наропу следующему: «Твоя вера слаба, ты слишком доверяешь внешней видимости. В основном все наше сансарическое восприятие обманчиво. Мы видим все искаженно и именно поэтому находимся в сансаре».

Когда вы вызовете на диспут свой негативный ум, попросив его предъявить вам обоснования его убежденности в том, что Учитель — не Будда, он может, например, сказать: «У него есть привязанность, есть гнев. В прошлый раз я видел, как он покупал себе много вещей в магазине». Или: «В прошлый раз я видел, как Учитель сердится». Но откуда вы знаете, на самом деле Учитель испытывает внутри? Это гнев или видимость гнева, как когда царь Сонгцэн Гампо карал подданных?

Тогда ваш негативный ум выдвинет железный аргумент:

— Если бы он был Буддой, он знал бы все явления, но это не так.

Спросите его:

— А чем это подтверждается?

Негативный ум ответит:

— Существует много вещей, которых он не знает. Некоторые люди обманывают, но он до сих пор очень близок к ним.Некоторые люди имеют много достоинств, но он не видит этого.

Ответьте:

— Это нелогично. Где основания для такого вывода? Может быть, он ведет себя так с определенной целью.

Ваш негативный ум очень активно приводит аргументы, поэтому вы должны предъявлять ему контраргументы. Это настоящая медитация. Не закрывайте рот своему негативному мышлению: «Как ты можешь так думать? Это позор!» Дайте ему возможность высказаться. Иногда во время духовной практики вы закрываете ему рот и мыслите лишь позитивно, но в повседневной жизни ваш позитивный ум замолкает, и негативный ум говорит, что ему вздумается. Когда вы находитесь рядом с Учителем, то становитесь такими хорошими, добрыми, а когда приезжаете домой, вас словно подменяют. Так нельзя, это шизофрения. Нужно поступать наоборот: во время аналитической медитации дать негативному уму право голоса, а затем опровергнуть его, приведя доказательства.

Ваш негативный ум может сказать, что Учитель — не Будда, поскольку не обращает на вас внимания, когда вы в этом так нуждаетесь. Но если ваш Духовный Наставник не обращает на вас внимания, это также еще не означает, что он не Будда. Учитель специально этого не делает, потому что ваше эго хочет, чтобы он на вас посмотрел, а работа вашего Гуру состоит в уменьшении вашего эго. Это контраргумент. Так вы должны опровергать каждый довод своего негативного ума. Ведь его аргументы на самом деле слабы.

Судьей в диспуте между позитивным и негативным умом должно быть первичное сознание. Спорщики — позитивное и негативное состояния ума — вторичны. Они дискутируют, но последнее слово остается за первичным сознанием, потому что оно нейтрально.

Негативный ум не сможет долго вести с вами диспут, вскоре он ослабеет. Вы можете сказать ему: «Я не могу сделать вывод, что мой Духовный Наставник — не Будда, потому что не вижу для этого веских оснований. Ты не привел достаточно аргументов». Проводя подобный анализ, вы постепенно перейдете от извращенного сознания к сомнению. Это будет уже прогресс. Если вначале вы в глубине своего ума считали, что ваш Учитель — не Будда, то после подобного анализа начнете в этом сомневаться. Это сомнение будет выглядеть как мысль: «Возможно, он Будда, а возможно, и нет. Я пока не могу сказать определенно». Тогда вам потребуются дальнейшие аргументы, чтобы поверить, что ваш Духовный Наставник — это Будда.

Первое доказательство из «Ламрим Ченмо»: во-первых, мой Духовный Наставник — Будда, потому что сам Будда пророчествовал о том, что он будет являться и помогать людям в облике простого монаха. Помогает ли нам Будда в наше время или нет? Определенно помогает. Если бы он явил себя в своем совершенном теле, мы просто не смогли бы его увидеть из-за отсутствия кармической связи. Поэтому он помогает живым существам в облике простого монаха, обычного человека. Таким образом, ясно, что, поскольку помощь приходит к нам именно от Духовного Наставника, он является Буддой в облике простого монаха.

Второе доказательство: мой Духовный Наставник — Будда, потому что в наше время Будда помогает живым существам, а значит, должен помогать и мне. Если мой ум обратился к Дхарме, Будда не может не прийти на помощь.

Другое дело, если ваш ум пока не обратился к Дхарме. Например, если на ночном небе рассеялись облака, и над озером появилась луна, она обязательно в нем отразится. Безоблачное небо — это вера, озеро и луна — это ум, обратившийся к Дхарме. Если есть луна, чистое небо и озеро, невозможно, чтобы луна не отразилась в воде.

Таким образом, вы можете сказать: «Мой ум обратился к Дхарме. Поскольку это произошло, в этот момент ко мне обязательно должен был прийти сам Будда в облике обычного человека и начать мне помогать. Кто же помогает мне сейчас, кто ведет меня по пути Дхармы? Кто опускает меня на землю, когда я излишне возбужден, кто воодушевляет меня, когда мне не хватает вдохновения? Это мой Духовный Наставник. Когда я не знал, где искать прибежище, он указал мне прибежище. Когда я ничего не знал о карме, он сказал, что все мое счастье зависит только от моих собственных поступков, так же как и все мои страдания. Кто учит меня, как породить отречение, что есть сансара и нирвана? Мой Духовный Наставник. Кто открыл мне глаза на то, что существует жизнь после смерти? Кто дал мне подробные наставления по всем этапам пути к Пробуждению? Мой Духовный Наставник, являющий себя обычным человеком, в действительности — проявление Будды».

Следующее доказательство: мой Духовный Наставник — Будда, потому что он — главный проводник деятельности всех будд. В чем состоит основная деятельность будд? Это дарование учения и указание верного пути. Таким образом, Духовный Наставник является главным проводником деятельности будд. Если главный проводник деятельности будд не был бы буддой сам, тогда вышло бы, что Будда не помогает живым существам. Но это противоречит самому определению Будды. Ежесекундно и повсюду, где есть живые существа, чей ум обратился к Дхарме, Будда спонтанно проявляется в различных формах, чтобы помогать им. Будда не спит. Он постоянно проявляется, как отражение луны в озере: если есть вода и небо чистое, отражение тут же возникнет. Луна не раздумывает, отразиться ей в воде или нет. Итак, Учитель — Будда, потому что является проводником деятельности будд. Определенно, среди моих Духовных Наставников должен быть Будда.

Благодаря такой аналитической медитации вы перейдете от сомнения к верному предположению, то есть приблизитесь к убежденности в том, что ваш Духовный Наставник — Будда. Однако окончательного вывода об этом вы пока не сделаете.

Затем, по мере дальнейшего анализа, вы достигаете познания, основанного на умозаключении. Это значит, что вы с помощью логических рассуждений доказываете себе, что ваш Духовный Наставник — Будда. После продолжительной медитации у вас появится естественное ощущение, что ваш Учитель не кто иной, как Будда. Это и есть реализация преданности Учителю. Вы достигнете этого только тогда, когда проведете ретрит на эту тему на основе Ламрима. Как только у вас породится естественная, спонтанная вера в Духовного Наставника, вслед за этим возникнет и подлинное уважение к нему — благодаря размышлениям о его доброте. Но самое трудное — породить веру в то, что Духовный Наставник есть Будда. Поэтому данная аналитическая медитация крайне необходима, чтобы развить веру в Учителя как в Будду. Как только у вас появится реализация преданности Учителю, все остальные реализации последуют очень скоро.

Люди, которые медитируют в горах над Дхарамсалой, говорят, что вначале очень трудно достичь реализации преданности Учителю. Но как только у них возникает эта реализация, все остальные сиддхи приходят гораздо скорее. Сиддхи будут ниспадать на вас подобно дождю... Поэтому лама Цонкапа в «Ламрим Ченмо» говорит, что корень всех реализаций — преданность Учителю. Помните об этом.

После подобной аналитической медитации вы должны представить перед собой своего Духовного Наставника. Начните с образа Его Святейшества Далай-ламы. Вы визуализируете перед собой Его Святейшество Далай-ламу и представляете, что Его Святейшество воплощает в себе остальных ваших Духовных Наставников. Затем подумайте о *качествах тела своего Духовного Наставника* — Его Святейшества Далай-ламы.

Его тело имеет обычные и необычные качества. Обычные качества тела подлинного Духовного Наставника в том, что, стоит лишь увидеть его, как ваш ум наполняется покоем и умиротворением. Вы естественным образом чувствуете радость. Кроме того, одно лишь присутствие Духовного Наставника способно устранять из вашей жизни все препятствия. Даже если он вас бьет, это не побои, а гневная мантра, которая очищает вас от всех препятствий. Если же он ругает вас, это не ругань, а также мантра, устраняющая препятствия.

Переходя к размышлению о необычных качествах его тела, вы должны визуализировать мандалу тела Духовного Наставника — его необычное качество, которое вы сейчас не можете воспринять напрямую. В его теле обитают пять дхьяни-будд, из его сердца исходят все божества, а затем растворяются в его сердце. Говорится, что там, где находится ваш Духовный Наставник, находится и природная обитель всех будд.

В межбровье своего Духовного Наставника представьте Будду Вайрочану белого цвета, с супругой. В его горле пребывает Будда Амитабха красного цвета, с супругой. В его сердце — Будда Акшобхья синего цвета, с супругой. В его пупке — Будда Ратнасамбхава желтого цвета, с супругой. На четыре пальца ниже пупка пребывает Будда Амогхасиддхи зеленого цвета, с супругой. В его органах чувств — в глазах, в носу, в ушах и в прочих частях его тела обитают бодхисаттвы, такие как Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани. В каждой поре своего Гуру представляйте архатов. В его руках и ногах обитают защитники Дхармы: в руках — Каларупа и Палден Лхамо, в ногах — Махакала, Намсарай и прочие. Когда Духовный Наставник дает благословение рукой, поскольку в его руке обитают защитники Дхармы, тем самым устраняются все препятствия. Поэтому стремитесь получить благословение руки от своего Духовного Наставника. Каждый ваш Духовный Наставник для вас — это Будда, поэтому для вас в его руке обитают защитники Дхармы.

Если, например, я дам благословение рукой человеку, который не является моим учеником, пользы это ему не принесет. Я просто положу ему на голову свою руку — обычную человеческую руку. Ничего полезного в этом нет. Но поскольку вы мои ученики, и поскольку между учеником и Духовным Наставником существует особая связь, то хотя я и обычный человек, для вас я как оракул. Через меня вы получаете благословение всех будд. Если вы попросите меня о благословении, то для вас в моей руке будут существовать защитники Дхармы. И вы получите точно такое же благословение, как и от Духовного Наставника, который сам является истинным буддой.

Также очень важно видеть всех своих Учителей едиными, хотя они и являют вам разные качества. Если бы все ваши Духовные Наставники вели себя одинаково, какой в этом был бы смысл? Каждый из них играет свою особенную роль в вашем развитии. И все они хотят вам помочь. Скажите себе: «Поскольку мой Духовный Наставник ведет себя как обычный человек, благодаря этому я могу проводить с ним больше времени, и, следовательно, он ко мне добрее всех остальных». Поэтому важно стараться быть в равной степени преданными всем своим Учителям.

Его Святейшество часто говорит, что если к тому Духовному Наставнику, который все время учит и направляет вас, который находится близко к вам, вы не испытываете большой преданности, зато сильно преданы Учителю, который далеко от вас и сидит на высоком троне, то это ошибка. Вы должны понять, что все они едины. Особенно вы должны помнить, что тот Учитель, который непосредственно ведет и наставляет вас, проявляет к вам наибольшую доброту. Вследствие склада своего ума мы легко теряем преданность тем, кто близок к нам, а к тем, кто недостижим, далек от нас, сидит на высоком троне, испытываем огромное почтение и благоговеем. Это неправильно.

Бывает и наоборот — когда мы слишком близки к своему непосредственному Духовному Наставнику, а к другим Учителям равнодушны. Это тоже крайность, нужно сохранять равновесие. Вы должны видеть всех своих Учителей одним целым, относиться к ним ко всем с равным почтением. Конечно, нет ничего дурного в том, чтобы чувствовать большую близость к тому Учителю, который наиболее добр к вам. Например, Атиша почитал Серлингпу больше, чем остальных своих Учителей. И в этом не было ничего плохого. Его Святейшество из всех своих Духовных Наставников был наиболее предан Лингу Ринпоче. А я чувствую наибольшую близость к Его Святейшеству Далай-ламе, потому что больше всего учений по сутре и тантре получил именно от него. Во время моего затворничества он также непосредственно руководил мной. Так и вы можете понять, кто ваш основной Духовный Наставник, на основании того, кто из ваших Учителей наиболее добр к вам.

Итак, визуализируйте мандалу тела Духовного Наставника и развивайте сильную веру в него. Иногда вы можете представлять, что Его Святейшество превращается в Ямантаку, в Ваджрайогини, и всех этих божеств вы должны воспринимать как проявление вашего Духовного Наставника. После этого переходите к визуализации других Учителей, в которых у вас меньше веры. Теперь другой Учитель должен занять центральное место в ваших визуализациях, стать основным объектом вашего почитания, а вы должны стараться увидеть его как воплощение всех ваших других наставников, включая Его Святейшество Далай-ламу.

Ни один йидам, тантру которого вы практикуете, не существует отдельно и независимо от вашего Духовного Наставника. Однажды Наропа отвел Марпу в лес и спросил его:

— Хотел бы ты увидеть божество Чакрасамвару?

Марпа сказал:

— Конечно, я очень хочу его увидеть!

Наропа щелкнул пальцами, и в небе над ними появился Чакрасамвара. Обернувшись к Марпе, Наропа спросил:

— Перед кем ты сделаешь простирание в первую очередь — перед Чакрасамварой или перед своим Духовным Наставником?

Марпа подумал: «Своего Духовного Наставника я вижу постоянно, а Чакрасамвару сегодня увидел впервые. Поэтому сначала я сделаю простирание перед Чакрасамварой». Он сделал первое простирание перед божеством, а затем простерся к ногам Наропы. Тогда Наропа сказал:

— Божество — это лишь эманация Учителя. Без Учителя нет божества!

Он щелкнул пальцами, и Чакрасамвара растворился в его сердце. После чего Наропа сказал Марпе: «Ты допустил ошибку, в силу чего линия твоих духовных сыновей продлится, но твой род прервется». Потому что любое действие в своей взаимозависимости имеет определенное следствие.

Итак, воспитывая в себе преданность Гуру, очень важно осознавать, что Духовный Наставник — источник всех божеств. Если вы будете воспринимать своего Духовного Наставника как Ваджрайогини и горячо молиться ему о том, чтобы он взял вас в чистую землю, можете не сомневаться в том, что вы переродитесь именно там. Если же вы думаете, что Ваджрайогини — это далекое существо, где-то живущее отдельно от вашего Духовного Наставника, то связи с ней у вас будет гораздо меньше.

Затем подумайте о *качествах речи Духовного Наставника*. У его речи есть обычные и необычные качества. *Обычные* качества его речи состоят в том, что, когда вы слышите любое его слово, даже если это не Дхарма, оно напоминает вам об учении и имеет для вас большой смысл. Кроме того, его речь так искусна, что он способен даже сложное учение объяснить просто, доступно и сделать его интересным. *Необычные* качества состоят в том, что если он дает учение на каком-то одном языке, то его в это время могут слышать тысячи людей, говорящих на тысячах разных языков, и каждый его поймет по-своему, для каждого его слово будет иметь особый смысл. Это необычное качество речи Духовного Наставника вы пока не можете воспринять.

Далее, обычные и необычные *качества ума Духовного Наставника*. Обычные качества его ума — это сострадание, мудрость, сосредоточение и так далее. Необычные качества заключаются в том, что он способен одновременно познавать все явления, а также заботится о других больше, чем о себе самом. Когда вы так размышляете о качествах тела, речи и ума вашего Духовного Наставника, в вашем сердце порождается сильная вера в него.

**5.3.3. Развитие уважения к Духовному Наставнику**

После этого переходите к аналитической медитации о развитии уважения к Духовному Наставнику. Вы родились человеком и встретились с учением именно благодаря своему Учителю, поэтому ваше уважение должно основываться на чувстве благодарности к нему. Любое счастливое состояние, которое вы испытываете, также возникает благодаря вашему Духовному Наставнику.

Первое положение: доброта Наставника в том, чтов самом начале он указывает путь, в середине пути помогает осуществить реализации, а в конце помогает достичь состояния будды. Вначале, когда вы шли по ложному пути, Наставник указал вам верный путь. Представьте, что вы были слепы, и врач помог вам обрести зрение. Как благодарны вы будете этому врачу. Вы скажете: «Благодаря вашей доброте я теперь вижу весь мир. Огромное вам спасибо!» Каждый раз, когда вы будете видеть что-то красивое и наслаждаться этим, вы будете думать: «Как добр был мой врач! Он раскрыл мне глаза, вернул зрение и помог мне увидеть всю эту красоту». Но гораздо большей добротой является открытие ока мудрости.

Доброта вашего Учителя *—* в передаче Дхармы. Подумайте, насколько он был добр, даруя вам учение. Скажите себе: «Когда я ничего не знал о карме, он научил меня тому, как правильно жить. Когда я ничего не знал о будущих жизнях, он открыл мне глаза, и теперь я знаю, что будущая жизнь наступит. Раньше, вместо того чтобы создавать причины счастья, я создавал причины только для страдания, думая, что это что-то полезное. Тем самым я только ухудшал свое положение. Но благодаря доброте Духовного Наставника теперь я знаю, как создавать причины для счастья и как устранять причины страданий. Также он даровал мне полное учение по сутре и тантре. Теперь дело лишь за мной: надо медитировать, усердно практиковать. Наставник передал мне полное учение о том, как стать буддой за одну жизнь. Он открыл мне все секреты быстрого достижения духовных реализаций. Как он необычайно добр!»

Сейчас ваш глаз мудрости уже до некоторой степени открылся. У вас уже появился некоторый покой, некоторая умиротворенность. И каждый раз, когда вы чувствуете это умиротворение, благодарите за это своего Духовного Наставника.

Также вы должны ценить те практические наставления, что получаете от своего Учителя. Они ценнее всех бриллиантов. Все знания, которые вы приобретаете без Духовного Наставника, без его сущностных наставлений, подобны пустым бутылкам, стаканам и прочему мусору. Что толку заваливать свою квартиру пустой посудой? Она будет только греметь и раздражать вас... Человек, чья квартира сверху донизу забита бутылками и стаканами, тоже станет шумным, а еще и высокомерным. Бывает, что слишком большая эрудиция лишь вводит людей в заблуждение. В то же время, те, кто получил сущностные наставления от своего Учителя, останутся скромными, но их практика будет необычайно эффективна. Поэтому Миларепа так высоко ценил сущностные наставления по практике.

Сущностные наставления невозможно извлечь из книг, их можно только услышать из уст своего Духовного Наставника, который дает их исходя из собственного опыта, испытывая к вам сострадание. При этом он учитывает обстоятельства вашей жизни, склонности и способности. Он подобен компетентному врачу, который прописывает пациенту подходящее для него лекарство. Врач точно знает причину болезни и поэтому способен дать пациенту действенное противоядие от нее, которое быстро избавит его от недуга. Поэтому сущностные наставления очень важны, и получить их можно только от подлинного Духовного Наставника.

Но это еще не все. В середине пути Наставник создает все условия для вашей медитации и руководит вами в практике. Когда вы медитируете, он помогает вам достигать реализаций и устраняет все препятствия на пути. Подобно Ваджрапани, он постоянно охраняет вас. В конце он помогает вам достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Итак, Духовный Наставник добр к вам в начале, в середине и в конце пути.

Доброта Наставника состоит и в том, чтоон, подобно солнцу, рассеивает ваше неведение. Когда солнце светит, оно рассеивает тьму. Точно так же, когда сияет солнце учения, рассеивается тьма неведения. Также доброта Наставника подобна луне. Когда на небе сияет луна, лунный свет утоляет страдания от жары. Точно так же лунный свет Духовного Наставника утоляет все тревоги, депрессии, все страдания от омрачений.

Третье положение: Духовный Наставник добрее к вам, чем все будды. Скажите себе: «Когда будды приходили в этот мир, они все были очень сострадательны, даровали учение, указывали людям путь к Пробуждению. В этом мире уже побывало столько будд, но они ничем не смогли помочь именно мне. Я родился в таком месте, где не мог услышать даже слова о Дхарме. Мой Учитель пришел ко мне и даровал учение специально для меня. Поэтому хотя все будды равны в своих способностях, для меня мой Духовный Наставник добрее, чем они все, ведь именно он указал мне путь».

Четвертое положение: Учитель к вам добрее, чем Будда Шакьямуни. Да, Будда Шакьямуни очень добр ко всем нам. Ведь учение, которое мы получаем теперь, исходило от него. Но вам не повезло — вы не смогли встретиться с Буддой Шакьямуни лично. Когда он был в этом мире, вы не могли услышать от него учение. Вы услышали Дхарму непосредственно от своего Духовного Наставника. Поэтому именно для вас Духовный Наставник добрее даже Будды Шакьямуни.

Пятое положение: доброта Учителя в заботе о вас, он вам ближе отца и матери. Ваши отец и мать — это ваши родители только в этой жизни. Сейчас они о вас заботятся, но в будущей жизни вполне могут стать вашими врагами, и тогда они будут пытаться причинить вам вред. А Духовный Наставник жизнь за жизнью будет защищать вас и заботиться о вас, как отец и мать. Поэтому связь между вами — это связь между родителями и ребенком, которая сохраняется из жизни в жизнь. Это не телесная, но духовная связь. А с отцом и матерью вы связаны лишь биологически. Стоит вам сменить тело, как эта связь исчезнет.

Шестое: Учитель благословляет ваш ум. От своего Духовного Наставника вы получаете благословение всех будд, и благодаря этому ваш ум сам по себе становится все более умиротворенным, в нем все меньше и меньше омрачений.

В силу благословения Духовного Наставника вы способны породить необычные чувства любви и сострадания. Даже некоторое чувство бодхичитты может охватить вас в то время, когда вы слушаете учение своего Наставника. Это очень важно. Сколько бы вы ни читали книг, подобное чувство чтение книг вам дать не может. Лично у меня самые сильные чувства любви, сострадания и бодхичитты возникали, когда я слушал учение у Его Святейшества Далай-ламы. Порой в такие моменты я не мог сдержать слез: эти чувства были такими сильными, ощущалось такое сильное благословение, что в эти минуты я хотел целиком и полностью посвятить свои тело, речь и ум только счастью живых существ. В эти мгновения я не ощущал в себе совсем никакого эгоизма. Но потом это состояние проходило, и я становился таким же, как прежде.

Когда коренной Учитель учит вас, вы порой испытываете такие чувства, и это называется благословением. Для благословения не обязательно подставлять голову под руку Учителя. Если ваш Учитель рядом, и он чувствует к вам сильные любовь и сострадание, вы получаете благословение.

Седьмое: доброта Учителя состоит в даянии материальных предметов. Это не означает, что Гуру подарит вам дом или что-то еще. Все, что у вас есть в настоящий момент, появилось благодаря позитивной карме. И именно Духовный Наставник научил вас ее создавать. Поймите, что даже наличием у вас одежды вы обязаны доброте Учителя. «Благодаря его доброте я в прошлой жизни создавал благую карму, и теперь в этой жизни у меня достаточно материальных вещей». Когда вы едите вкусную пищу, осознавайте, что это тоже результат доброты вашего Гуру. Если у вас красивое тело, это тоже результат доброты вашего Учителя, потому что он научил вас практиковать терпение. Если в будущем вы обретете более красивое тело, и это будет результат доброты вашего Гуру. Думайте так: «Какое бы временное счастье у меня теперь ни появилось — все это результат доброты Учителя». Если думать так, то вы, конечно, будете расходовать свои добродетели, но они будут и приумножаться. А если вы не будете так думать, тогда вы растратите всю благую карму, а новой не создадите.

После подобного размышления о доброте Духовного Наставника ваш ум будет сильно тронут уважением и верой в Гуру. Развив сильную веру и уважение, пребывайте в этом ощущении, концентрируясь на нем однонаправлено. Если вы будете практиковать так, тогда в будущем эти чувства станут порождаться в вас спонтанно.

Когда ваши вера и уважение обретут большую силу, вы должны обратиться к Учителю с мольбой: «Вы — Будда, Вы — божество, Вы — все даки и дакини, Вы — защитник Дхармы. Отныне и до тех пор, пока я не достигну Пробуждения, Вы — мое единственное прибежище. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью!»

Такова практика преданности Учителю. Аналитической медитацией о преданности следует заниматься в течение одной или двух недель. Когда у вас появятся сильные чувства веры и уважения к Духовному Наставнику, переходите к практике Гуру-йоги.

**5.4. Визуализации и мантры Гуру-йоги**

Существует обычная и необычная Гуру-йога. Обычная Гуру-йога — это практика, которая выполняется по тексту «Ганден Лхагьяма», или «Сто божеств Тушиты»[[5]](#footnote-4). Ее могут выполнять те, кто не получал посвящения Ямантаки. Тем, кто получил посвящение Ямантаки, лучше заниматься Гуру-йогой по тексту «Гуру-пуджа». Это практика необычной Гуру-йоги.

**5.4.1. Подготовка к затворничеству по Гуру-йоге**

Если вы хотите провести затворничество по Гуру-йоге продолжительностью в один-два месяца, предварительно рассчитайте, сколько мантр вы должны читать за одну сессию. Как я уже объяснял, затворничество следует начинать с подготовки всего необходимого накануне вечером.

Под своей подушкой для медитации начертите свастику. Подушка должна быть немножко приподнята сзади.

На алтаре в одном наборе чашечек для подношений первые четыре чашечки должны быть с водой (по две чашечки на подношения АРГАМ и ПАДЬЯМ). Подношения располагаются так: АРГАМ, ПАДЬЯМ, ПУШПЕ, ДЬЮПЕ, АЛОКЕ, ГЕНДЕ, НЬЮДЕ, ШАПТА. Подношение ГЕНДЕ также символизирует вода. Кроме того, если это возможно, на алтаре должно стоять торма, так как в затворничестве по Гуру-йоге вы будете ежедневно выполнять садхану Ямантаки и подносить торма Каларупе: ОМ БУЦАРАНАМ ЯПАТАЛАЦАРАЯ... Этой мантрой вы подносите торма Каларупе, Палден Лхамо и всем пятнадцати защитникам сторон света.

Если вы не можете сделать торма из теста и придать ему красивую форму, — ничего страшного. Тогда положите в баночку печенье, закройте крышкой и поставьте на алтарь. Но в том или ином виде торма иметь необходимо.

За дверь вашего домика положите какой-нибудь камень. Поставьте его на небольшое возвышение или полено. Камень покрасьте в белый цвет и обвяжите хадаком. Это будет вашей защитой во время затворничества. По ночам представляйте, что этот камень превращается в защитника Дхармы, которого вы просите о защите от всех вредоносных воздействий.

Во время затворничества запоминайте сны, которые будут сниться вам между тремя и шестью часами утра, но не все, а только необычные. Записывайте их. При встрече вы можете рассказать их своему Учителю. Исходя из того, какие вам приснятся сны, Учитель сможет давать вам наставления по тем или иным практикам. Из всего множества буддийских практик Духовный Наставник дает вам конкретные практики в зависимости от вашей ситуации, поэтому Духовный Наставник так необходим.

Чем больше возрастает ваша преданность, тем больше возрастает и мудрость. Ум становиться спокойнее и удовлетвореннее. Постепенно, с возрастанием преданности, во сне к вам начнут приходить дакини, ваш Учитель и другие Учителя и даровать учение. Когда ваша преданность Учителю сильна, все даки и дакини будут слетаться к вам, как пчелы на мед. Для них ваша преданность Наставнику подобна меду.

1. Самым принципиальным моментом для установления отношений ученик—Учитель является решимость ученика принять кого-то в качестве Учителя. Другими словами, если даже мастер формально не подтверждал, что он согласен принять вас в ученики, но вы породили решимость принять его как Гуру, отношения ученик—Учитель были установлены. В случае же принятия обетов прибежища или получения тантрического посвящения такие отношения устанавливаются автоматически. — *Прим. ред.* [↑](#footnote-ref-0)
2. То есть прямое постижение пустоты наитончайшим умом — ясным светом. — *Прим. ред.* [↑](#footnote-ref-1)
3. Акаништхе. — *Прим. ред.* [↑](#footnote-ref-2)
4. Действительно, лучший буддийский университет — это университет Ваджрайогини. В некоторых других чистых землях тантры нет, но в чистой земле Ваджрайогини есть полное учение Будды — и сутра, и тантра. Одна из основных практик в чистой земле Ваджрайогини — это практика шести йог Наропы. Несмотря на такое название, шесть йог происходят не от Наропы, а от самой Ваджрайогини. Ваджрайогини передала их Тилопе, а Тилопа — своему ученику Наропе. Наропа позже передал это учение множеству своих последователей, и впоследствии оно стало известно как шесть йог Наропы. — *Прим. авт.* [↑](#footnote-ref-3)
5. См. Приложение 2. — *Прим. ред.* [↑](#footnote-ref-4)