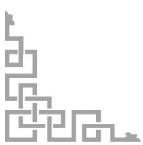




# СМЕРТЬ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ. ПХОВА

**Автор: Геше Джампа Тинлей**  
**Перевод: Борис Дондоков**



## Оглавление

Первая екция.....	3
Вторая лекция.....	8
Третья лекция.....	15
Четвертая лекция.....	16
Молитвы для ежедневных упражнений в медитации на русском языке.....	21
Мирное освобождение Тибета - ключ к всеобщему выживанию.....	25

## Первая лекция

Дорогие друзья! Я очень рад нашей новой встрече. Я буду находиться в Калмыкии семь дней, в течение которых дам лекции по таким темам, как "Смерть", "Бардо", "Пхова". Это тантрические наставления, которые я решил дать, благодаря разрешению, полученному от Его Святейшества Далай-ламы XIV.

А для того, чтобы наставления не прошли бесследно для вас, необходимо слушать с правильной установкой, будучи свободными от трех недостатков "сосуда", ума. Ранее я говорил вам о них, сейчас лишь коротко напомним.

Первый недостаток - это "сосуд", который перевернут. Если "сосуд" вашего сознания перевернут, то сколько бы вы ни пытались влить в него нектар Учения, он всегда будет пуст. Это тот случай, когда сознание слушателя направлено не на Учителя, а занято другими проблемами.

Второй недостаток - это дырявый "сосуд". В такой "сосуд" ума сколько бы ни вливалось нектара Учения, все будет выливаться. В таких случаях говорят: в одно ухо вошло, в другое вышло. Причиной тому является отсутствие сосредоточенности, концентрации внимания. Если по окончании лекции вы ничего не можете вспомнить, то "сосуд" вашего ума полностью продырявлен снизу, а если вспомните хотя бы половину, то значит "сосуд" продырявлен сбоку, и кое-что остается на дне.

Третий недостаток - это загрязненный "сосуд". Какой бы чистоты нектар Учения туда ни вливали, - он также будет загрязненным. Причиной загрязнения, как правило, является то, что человек принимает учение с неправильной установкой.

Например, вы хотите учиться и практиковать не для своего духовного развития, а для достижения каких-то обыденных целей: выделиться среди окружающих, получить известность, преуспеть в карьере и т.д.

Однако подлинного успеха на Пути Просветления можно добиться, если ставить перед собой иную цель: тренировать свой ум, сознание, чтобы быть полезным всем живым существам. На начальном этапе можно слушать и с целью познания того, насколько надежно это Учение.

Я напомнил вам о трех недостатках "сосуда" ума, и вы больше извлечете пользы, если станете слушать наставления, будучи свободными от них. Очень важно развить в себе решимость, думая следующим образом: так как у меня сейчас появилась такая благоприятная возможность слушать наставления по Дхарме, то я буду слушать с ясным умом, а после этого я пойду домой и займусь разрешением других проблем.

Итак, первая лекция посвящается теме смерти. Для каждого из нас она когда-нибудь обязательно наступит. И если мы соответствующим образом не подготовим свое сознание, то момент наступления смерти явится для нас неожиданностью, вызывающей страх. Конечно, можно было бы не омрачать настоящую жизнь, говоря о смерти. Однако не следует забывать о том, что как бы удачно ни складывалась наша жизнь в данный момент, в будущем, хотим мы или нет, нас настигнут проблемы, которые надо уметь правильно разрешать, у нас появится множество трудностей, которым мы должны противостоять, встречать их лицом к лицу. Для нас, буддистов, очень важно вначале говорить о страданиях. Вспомните, что первая благородная истина Будды - это истинные страдания. В тибетском буддизме есть обстоятельные объяснения, почему именно так. Одним из величайших человеческих страданий является мысль о предстоящей смерти.

Так что же такое смерть? В нашем обыденном представлении остановка сердца, дыхания и есть смерть. С буддийской же точки зрения это не так. Смертью называется тот момент, когда сознание полностью отделяется от тела. И это относительно длительный процесс, если смерть наступает естественным образом. При внезапной смерти все процессы происходят стремительно. Итак, что же представляет собой процесс естественной смерти?

В нашем теле мы имеем четыре грубых элемента и соответственно четыре тонких элемента. Грубый элемент земли - это наше тело. Грубый элемент воды - это жидкость, которая присутствует в нашем теле.

Грубый элемент огня - это тепло нашего тела. Грубый элемент воздуха, ветра - это дыхание, воздух, которым мы дышим.

Четыре тонких элемента связаны с элементом воздуха или ветра: элемент земли - воздуха, элемент воды - воздуха, элемент огня - воздуха, элемент воздуха - воздуха. Это и есть четыре тонких элемента, которые существуют в нашем теле. И в момент смерти все эти четыре элемента будут растворяться.

Когда физическое тело истончается, теряя силу, то это свидетельствует о том, что элемент земли растворяется в элементе воды. Это и есть первый признак наступления смерти. Тело становится слабее и слабее.

Когда элемент воды будет растворяться в элементе огня, то наше тело будет становиться сухим. Это мы почувствуем по состоянию слизистой оболочки. Губы умирающего становятся сухими, и он начинает испытывать жажду. Замечу, что эти ощущения бывают не у всех, но, как правило, большинство умирающих мучит жажда, они много пьют и не могут напиться.

Когда элемент огня растворяется в элементе воздуха, то в теле исчезают тепло, жар. Тепло будет исчезать, начиная с конечностей и сверху, растворяясь внутри, в сердечной чакре. Если вы дотронетесь до умирающего Человека, то почувствуете, что тело его становится холоднее и холоднее, но остается в груди жар. Это третий признак надвигающейся смерти.

И затем элемент воздуха растворяется в сознании. Именно в этот момент постепенно останавливается дыхание. И хотя грубое дыхание исчезает, останавливается сердцебиение, человек еще не умер. Почему? Сознание еще не покинуло тело.

Следует знать, что сознание разделяется на грубое, тонкое, более тонкое и самое тонкое. Когда грубое сознание растворится в тонком сознании, вы увидите нечто беловатое. А затем, когда тонкое сознание будет растворяться в более тонком, у вас появится видение красного цвета. Некоторые люди, дойдя до появления красноватых видений, не умирали окончательно и возвращались назад. Я имею немало свидетельств об этом от моих друзей. Вероятно, вы слышали о случаях, когда у человека останавливалось сердцебиение, прекращалось дыхание, но усилиями врачей он возвращался к жизни. И это возможно благодаря тому, что сознание еще не отделилось от тела. Но после того, как сознание отделится от физического тела, то его трудно вернуть к жизни.

Один из моих друзей в Новой Зеландии, будучи пилотом, воевал в Бирме. Однажды самолет, управляемый им, был сбит. Его подобрали уже бездыханным, не было слышно сердцебиения. И как пилот вспоминал впоследствии, у него появились красные видения. Но после этого он все же вернулся к жизни. Кстати, этот факт стал поворотным в его судьбе. Случайно ему попался в руки буддийский текст, где говорилось о смерти. Все прочитанное показалось ему очень знакомым. И он понял, что сам испытал все описанное. В конце концов практический интерес к буддизму привел его к тому, что он стал буддийским Монахом. Во время войны ему пришлось убивать многих людей, сбрасывая на них бомбы. Правда, он не видел свои жертвы. И это было своеобразным и жестоким развлечением. Но наступило прозрение. Размышления о жизни и смерти помогли ему лучше понять окружающий мир. Благодаря духовной практике, он стал добрым, сострадательным человеком.

Итак, мы немного отвлеклись. Следующий этап в наступлении смерти - это момент, когда тонкое сознание растворяется в более тонком сознании, и появляются черные видения. А когда более тонкое сознание растворяется в самом тонком или наитончайшем сознании, то появляется ясный свет. И человек, который при жизни занимался духовными тантрическими упражнениями, способен находиться в переживании ясного света в момент смерти в течение трех дней. Например, мой духовный Учитель, о котором я вам говорил

ранее, находился в состоянии переживания ясного света в течение пяти дней. Большинство обычных людей в состоянии переживания ясного света находятся одну-две минуты, а затем они переходят в состояние бардо.

Тантрические наставления даются для того, чтобы показать, как использовать состояние ясного света для духовной практики. Возможности нашего грубого сознания весьма ограничены. К примеру, кулаком сделать отверстие очень сложно, легче сделать с помощью острия. И таким острием в духовной практике служит тонкое сознание. И чем тоньше оно, тем больше концентрации, внимания, сосредоточенности. Попробуйте закрыть глаза и сосредоточиться на одну минуту, вы заметите, как много самых разных понятий, образов, мыслей возникает в уме. В тантрических наставлениях даются указания, как свести к минимуму наличие всевозможных отвлекающих понятий, как оставаться в состоянии ясного пробужденного сознания. Когда мы имеем именно такое сознание, то медитация относительно пустотности, бодхичитты, отречения становится более эффективной. Те, кто тренировал свое сознание при жизни, в момент смерти могут заниматься медитацией относительно пустотности. И происходит это в состоянии ясного света. Это состояние может быть только внутри вас, и вы не сможете достичь его, выражаясь образно, идя пешком. Достичь такого состояния, состояния будды, можно упорно очищая свое сознание. Точно так же, как различными способами очищают воду от загрязнений, так же с помощью различных духовных упражнений можно очистить свой ум. В наставлениях по сутре такие упражнения даются, но они предполагают постепенный путь достижения цели. Достичь результатов можно не столь быстро, как при использовании тантрических методов очищения сознания от заблуждений. Методы тантры позволяют сделать это быстро. Это можно сравнить с современными, весьма эффективными способами очистки воды от загрязнений. Однако, не следует забывать о том, что в тантре используют духовные упражнения, заложенные в сутрах. Поэтому только знания сутры и тантры, правильное практическое их использование дает возможность достичь состояния ясного света. Это очень сильное, могущественное состояние, оно дает возможность избавиться от клеш, так как наличествует понимание пустотности. Все заблуждения происходят из-за неведения, и в состоянии ясного света можно быстро избавиться от причин заблуждения. И это не фантазии. Очень много тибетских Учителей, находясь в состоянии переживания ясного света, в течение трех-пяти дней достигали состояния будды. В Тибете говорят, если уж во время практики в момент смерти вы по каким-то причинам не сможете достичь положительного результата - переноса сознания в чистую землю, то в крайнем случае вы получите хорошее рождение в человеческом облике. И это тоже результат положительной кармы.

Я расскажу вам об одном из ваших предков. Это монгольский ученый-лама, который был настоятелем монастыря Дрепунг Гоманг в Индии. Однажды он собрал своих учеников и сказал: «Настала пора уходить мне из этой жизни». Но ученики стали просить его: «Пожалуйста, не уходите, вы слишком рано покидаете нас». Тогда учитель ответил: «Хорошо, в таком случае почитайте молитвы на долгую жизнь». Он обратился к другому старому Учителю с вопросом: «Сколько ты будешь жить?». Тот ответил: «Я молюсь за то, чтобы дожить до 73 лет». (Ему было в это время 63). Подумав, настоятель сказал: «Хорошо, я тоже постараюсь прожить еще 10 лет». Это была исключительная личность, ученый-богослов, мастер медитации. И таким образом он прожил в монастыре до 83 лет, давая наставления своим ученикам. Здоровье было у него прекрасным. Однажды он вновь собирает всех монахов и говорит, что прожил уже больше 10 лет, и теперь ему действительно пора уходить. Прощаясь с учениками, он сказал: «Теперь не просите меня оставаться здесь, потому что я вас многому учил, а теперь хочу сам получать наставления от ламы Дзонхавы, от Будды Майтрейи, других Великих Учителей. Запомните, что в этой жизни нет ничего драгоценней, чем Дхарма. Поэтому постоянно занимайтесь духовной практикой, и мы обязательно встретимся с вами в чистой земле». После этих слов он умер.

В процессе умирания его сердце очень сильно билось. Видя это, один из больших Учителей сказал, что он находится в процессе совершенствования очень высокой тантрийской практики, поэтому сердце у него сильно бьется и следует слегка нажать на него. Затем умирающий находился в состоянии медитации ясного света три дня. В течение этого времени у умершего не было признаков разложения тела, Вначале я подумал, что в Тибете это возможно из-за холодного климата. Но это происходило в Южной Индии, где стояла очень жаркая погода. В течение трех дней тело его было в позе медитации. После трех дней голова его наклонилась. Именно в этот момент сознание вышло из тела, и можно было сказать, что он умер. Таким образом, момент, когда сознание отрывается от тела, называется смертью. А тот промежуток времени, который проходит между смертью и следующим перерождением называется бардо.

Что же это за состояние - бардо? Когда вы достигнете состояния бардо, то у вас будет тонкое энергетическое тело, с помощью которого вы можете преодолеть любые препятствия, например, проходить сквозь стены. Тело может передвигаться стремительно на очень большие расстояния. И в этот момент ваше сознание будет обладать некоторым уровнем ясновидения. Но большинство людей не осознают, что находятся в состоянии бардо. Это состояние можно сравнить с вашим состоянием во сне, когда сновидение вы принимаете за реальность. И для того, чтобы осознать, что бардо есть промежуточное состояние после смерти, очень важно научиться в течение жизни осознавать, что сон есть сон, сновидение есть сновидение.

Именно поэтому в тибетском буддизме есть наставления о том, как иметь ясный, трезвый сон. В тантризме также имеются наставления о сновидениях, а также специальные упражнения для того, чтобы иметь трезвый осознанный сон. Обязательно необходимо развивать в себе решимость: я непременно буду осознавать свой сон, как сон. И если вы будете упорно тренироваться, то обязательно сможете приобрести это качество, то есть сон не будет казаться вам реальностью, он не будет страшить вас. И тогда вы сможете во сне проходить сквозь огонь, не боясь обжечься, твердо пройти по воде, взлететь в небо и т.д. И такое умение необходимо не только для тренировки осознания бардо как бардо, но и для того, чтобы выработать "тело сна". Когда у вас есть тело сна, то вы можете заниматься практикой и днем, и ночью. Некоторые тибетские ламы перед сном раскладывают перед собой тексты, и в этот момент их "тело сна" выходит и читает эти тексты. И это истина. Сейчас я вам демонстрирую некоторые из возможностей тантры. Еще раз напоминаю, что получил на это разрешение Его Святейшества Далай-ламы XIV. Иначе я немного опасался говорить вам что-либо о тантре, ибо для этого необходим соответствующий уровень подготовки вашего сознания. В состоянии бардо очень важно знать, что бардо есть бардо. Все зависит от того, как вы умираете. Если вы умираете в состоянии осознания вашей смерти, то вам будет легко признать бардо как бардо. Как можно узнать, находясь в состоянии бардо, что вы умерли? Для этого вам следует выйти на свет и посмотреть, даст ли ваше тело тень. Если нет тени, то это признак того, что вы находитесь в бардо. Если же есть тень, то нечего беспокоиться: вы еще не умерли. Если нет света, то в этом случае надо выйти туда, где есть песок. Если на песке остались следы от ваших ступней, то вы не умерли.

Максимальный срок состояния бардо 49 дней. Можно сказать, что после 49 дней умерший переродился в живое существо на Земле или в другие миры. После каждые семь дней наступает короткая смерть, то есть все описанные ощущения будут каждый раз переживаться заново до тех пор, пока не появится состояние ясного света. И если вы хотите помочь умершему, то каждые семь дней после смерти человека желательно заказывать соответствующие службы в хуруле, самим читать молитвы и мантры по умершему. А на 49 день следует провести обширную духовную практику с щедрыми подношениями. Все это поможет умершему. В состоянии бардо энергетическое тело питается запахами, а не привычной для живых грубой пищей. Самым лучшим для такого питания считается запах

жареной в масле ячменной муки (цампа). В это время вы читаете молитвы для умершего человека и всех существ, находящихся в состоянии бардо. Следует отметить, что не все умершие находятся в состоянии бардо в течение 49 дней, некоторые могут быть всего два дня. Те же, кто при жизни правильно занимался практикой "Пхова", могут сразу переродиться в чистой земле.

В состоянии бардо сознание может войти в другое тело. Некоторые умершие входят в тело живого человека и через них передают свои мысли, указывают, как на обыденные предметы, действия (например, где лежат те или иные вещи), так и на то, какие духовные упражнения следует сделать, чтобы умершему спокойно уйти из состояния бардо. В настоящее время о подобных случаях почти не слышно. В далекие прошлые времена такое довольно часто происходило и в Калмыкии; и в Бурятии, потому что очень многие упорно занимались духовными упражнениями, множество людей обладало незамутненным умом, ясным сознанием. Я уже как-то говорил вам, что мой отец обладает даром ясновидения. Он мог видеть умерших, находившихся в состоянии бардо. Однажды я услышал, как он сказал: "Смотри, смотри умершая танцует, она счастлива".

У умерших и находящихся в состоянии бардо из-за плохой кармы может возникнуть множество галлюцинаций, видений, от которых вы захотите убежать, спрятаться. И в этот момент очень важно вспомнить наставления Учителя и сказать себе: "Я уже умер, пережив мучительные страдания, связанные с ожиданием смерти, они остались позади, поэтому бояться ничего не надо". Те люди, которые ставят цель переродиться в чистой земле, минуя бардо, должны при жизни заниматься духовной практикой "Пхова". Для этого необходимо иметь искреннюю глубокую веру в существование чистой земли. Наличие такой бескорыстной веры, вдохновения поможет создать причины для того, чтобы переродиться в чистой земле. Некоторые люди ошибочно полагают, что "Пхова" легкодоступная духовная практика. Это не так.

«Пхова» - это не просто ритуал, который легко заучить и применить в момент наступления смерти, это прежде всего наличие внутри вас, в вашем уме пяти могущественных сил, без которых невозможно очищение сознания и перенесение его в чистую землю. Чтобы приобрести такую духовную силу, необходимы непоколебимая чистая вера, желание получить перерождение в чистой земле и, конечно, нужен мудрый непосредственный Учитель, наставлениям которого следует строго следовать.

Духовные упражнения помогут вам приобрести твердую уверенность в том, что вы обязательно достигнете чистой земли. Говорю вам это, исходя из собственного опыта, поскольку я сам занимаюсь практикой "Пхова". Я уверен, что смогу достичь поставленной перед собой цели. И я буду молиться о том, чтобы мыс вами могли бы встретиться там. Если в своем следующем рождении вы окажетесь в чистой земле, у вас появятся огромные возможности для духовного совершенствования. И очень важна мотивация: а для какой цели мне это необходимо, не для самоугодия ли, не для удовольствия ли жить без множества проблем, которыми я опутан в этой жизни? Я думаю, высшим смыслом стремления попасть в чистую землю является духовное совершенствование при помощи Будды, других Великих Учителей для того, чтобы вновь вернуться для помощи всем живым существам, которые на нашей Земле продолжают испытывать неисчислимые бедствия и страдания. Сострадание - великая движущая сила на пути самосовершенствования, без этого чувства практически добиться чего-либо невозможно. И если вы, обладая именно такой силой, сумеете приобрести методы, которые помогут вам управлять энергией йоги-ветра, тогда можно будет сказать, что вы выбрали правильный путь к чистой земле. Но об этом мы поговорим с вами на следующих лекциях.

## Вторая лекция

Дорогие друзья! Не секрет, что большинство из нас сумели многое предпринять для достижения счастья в этой жизни. И если мы добились чего-то, то можно было бы ни о чем больше не беспокоиться, будучи уверенными в том, что нет жизни после смерти. Но это не так. Есть очень много обоснований, объяснений, доводов тому, чтобы верить в будущую жизнь. И нет достаточных объяснений неверия в жизнь после смерти. И если вы верите в будущую жизнь после смерти, а ее не окажется, то вам нет необходимости беспокоиться оттого, что она не наступила: вы ничего не теряете. Но если вы не верите в будущую жизнь после смерти, а она на самом деле существует, то это будет вашей величайшей катастрофой. В Тибете имеется множество наставлений, доказывающих существование жизни после смерти. И сегодня, когда вы получаете эти наставления, вам необходимо верить в то, что это именно так. Поверив в наступление будущей жизни, вы ничего не потеряете, но многое приобретете. Наставления по подготовке к смерти имеют очень большое значение для дальнейшего перерождения вашего сознания. Если в течение жизни вы провели необходимую подготовку, то наступающая смерть не будет для вас катастрофой. Возможно, вы даже воспримете ее с чувством радости. В прошлые времена тибетские ламы говорили: "Пришла пора уйти из этой жизни. Завтра я уйду, а сейчас хочу дать последние в этой жизни наставления". И они умирали со спокойным сознанием, в умиротворенном состоянии. И если у вас хватит мудрости, то у вас есть возможность провести такую подготовку и умереть спокойно, контролируя наступление смерти. Наставление, которое я вам хочу дать, не придумано мною. Оно имеет чистую линию преемственности и щедро даровано мне Его Святейшеством Далай-ламой, Ген Ринпоче (Драгоценный Учитель) геше Навангом Даргье. Я думаю, вы понимаете, что мои непосредственные Учителя очень добры и к вам. Без них я не мог бы получить эти наставления и передать вам. Я убежден в том, что это Учение должно даваться и светским людям, ибо они обременены множеством бесконечных проблем и не имеют возможности практиковать, как монахи.

Достичь успехов в духовном совершенствовании в течение одной жизни нелегко, хотя ничего невозможного нет. Но не помешает предположить и другое, размышляя следующим образом: если я не смогу достичь совершенства в этой жизни, то в момент смерти я постараюсь сконцентрироваться, исполнить все наставления своего Учителя, и это позволит мне родиться в чистой земле, где получу возможность дальнейшего духовного продвижения. Я сам занимаюсь "Пхова" и чем больше практикую, тем появляется больше уверенности в том, что я смогу родиться в чистой земле. И если вы поставите перед собой такую же цель и будете упорно стремиться к ней, то свидетельством того, что вы занимаетесь правильной практикой, позволяющей вам родиться в чистой земле, будут соответствующие сны. Но, разумеется, такие знаки вы увидите не в каждом сне.

Прежде чем перейти к изложению лекции, хочу обратить ваше внимание на то, что очень важно получать знания с радостным состоянием сознания, подготовившись соответствующим образом.

Имеются три различных типа практики "Пхова". Одна из них предполагает перенос сознания в чистую землю с помощью йоги ветра. Второй тип дает возможность переродиться в чистой земле с помощью чистой мольбы. И еще один вид - это упражнения, позволяющие создание незагрязненной кармы, которая является очень хорошей причиной для рождения в чистой земле. Это очень сложная практика. Для того, чтобы иметь незагрязненную карму, вы должны приобрести прямое, непосредственное познание, восприятие пустотности. Те наставления, которые вы сейчас получите, лежат в основе "Ло-джонг" - практики, направленной на тренировку ума. Суть "Пховы" в переносе сознания в чистую землю с помощью пяти сил. Вы получите наставления по йоге ветра. И если полученные знания вы сможете практиковать в комплексе, то можно быть



уверенным в том, что вы избрали верное направление. Хочу особо подчеркнуть, что полученные вами наставления предназначаются исключительно для вашей индивидуальной практики, а не для передачи ее другим. То есть передача настоящих наставлений должна быть непосредственной. Я получил их от Его Святейшества Далай-ламы, а теперь напрямую передаю вам, тем самым сохраняется линия преемственности, что является мощной силой, которая делает вашу духовную практику более успешной. Изучение наставлений только по тексту не дает желаемых результатов. Дорогие друзья! Поскольку в практике "Пхова" огромную роль играет чувство сострадания, вначале я еще раз напомню вам об обетах, которые берут на себя те, кто ищет спасение в Прибежище Трех Драгоценностей (Будда, Дхарма, Сангха) и стремится к бодхичитте. Главным обетом ищущего Прибежище является: не вредить другим или хотя бы на первоначальном этапе стараться быть менее вредоносным человеком.

Бодхичитта - это состояние ума, при котором вы стремитесь обрести просветление ради блага других существ. Об этом мы подробно говорили в предыдущих лекциях.

Итак, давайте мы все вместе дадим обеты уменьшить эгоистичность, самолюбие, самоугодие, очиститься от отрицательных качеств ума, чтобы как можно больше приносить пользу всем живым существам. Для этого представьте на моей голове Его Святейшество Далай-ламу, повторите за мной три раза слова молитвы, представляя, как из уст Его Святейшества, из моих уст исходит яркий белый свет, он входит в ваше сердце и остается там:

**Санге чойдан цоге чог нам ла  
Жанчуб бардо даке гьяб су чио  
Даге джинсо гиве сонам чие  
Дола панчер Сангье дубар шог (3 раза)**

Таким образом, вы идете под защиту Трех Драгоценностей, взяв на себя определенные обязательства.

Эту возможность мы все имеем благодаря Его Святейшеству Далай-ламе. Его забота о вас направила меня к вам в качестве духовного посланника земного воплощения Будды сострадания.

Мой Учитель Панор Ринпоче говорил: "Если по всей Вселенной искать Учителя, то лучше чем Его Святейшество Далай-лама не найти". Поэтому не будем забывать о том, как нам всем повезло.

Таким образом, принятые обеты являются одним из важнейших условий для достижения успеха в практике "Пхова". А теперь я расскажу вам о пяти силах, без которых вы не сможете достичь чистой земли, как ракета не может без горючего и других условий подняться вверх. Следующий важнейший этап - это йога ветра. В этом суть "Пховы". Все вместе и явится мощной силой для достижения конечной цели. Итак, первая сила - это сила мотивации. Попробую использовать образное сравнение. Даже если имеются все условия для того, чтобы ракета могла взлететь, этого недостаточно, так как очень важно при наличии необходимых сил еще и выбрать правильное направление, иначе вместо Луны, скажем, она может улететь совсем в другое место.

В нашем же случае мотивация одна из таких важнейших сил. Если вы занятия "Пхова" начнете с целью рождения в чистой земле для того, чтобы жить, там, наслаждаясь, избавившись от проблем, страданий этой жизни на земле, то такая мотивация результата не даст. Важна другая установка: "Я очень хочу помочь людям, но возможности мои ограничены, необходимых знаний недостаточно, поэтому я очень хочу родиться в чистой земле, чтобы получить наставления от самого Будды и его учеников. И поскольку там благоприятные условия для духовного совершенствования, я смогу достичь высоких результатов. Все это даст мне возможность вернуться туда, где живые существа страдают

больше всего, и с помощью полученных знаний помочь им вырваться из круговорота страданий". Такую установку в сознании необходимо вырабатывать сейчас путем упорных духовных упражнений, чтобы использовать данную мотивацию в момент смерти. Если вы в повседневной жизни будете добрыми, сострадательными людьми, то тем самым вы создадите могущественную силу, которая обязательно поможет вам в момент смерти.

Вторая необходимая сила - это сила приближения. Она связана с Прибежищем Трех Драгоценностей. Смысл ее заключается в том, чтобы практика Прибежища стала вам более близкой, повседневной необходимостью. Мы должны думать о том, что в настоящей жизни мы создаем себе плохую карму из-за различных плохих деяний. В конце концов это может привести к рождению в трех низших мирах: животных, претов (голодных духов), аду. А чтобы этого не случилось, я обращаюсь к Будде, Дхарме, Сангхе: "Пожалуйста, освободите меня от круговорота вечных страданий и поведите меня по пути к чистой земле". Это возможно при условии развития в себе любви и сострадания. Очень важно помнить о том, что все живые существа хотят избавиться от страданий и познать счастье. Именно эти понятия и должны стать вашей сутью: "Пусть же все живые существа станут счастливыми, и пусть я буду способен помочь им в этом. А для того, чтобы вести людей к счастью, да заполучу я рождение в чистой земле. Там имеются благоприятные условия для приобретения духовной силы, способной жизнь за жизнью помогать мне вести людей к счастью". И эта сила приближения неперемное условие достижения цели. Без этой силы, без любви и сострадания ко всем живым существам, а только с помощью дыхательных упражнений, йоги ветра вы не сможете получить перерождение в чистой земле.

Учителя школы Кадампа писали: если у вас в результате практики на макушке головы появится очень большое углубление или даже ранка, одного этого недостаточно для перерождения в чистой земле. Без соответствующей мотивации, без развития в себе любви и сострадания успешного результата не стоит ждать.

Другое дело, когда в результате духовных упражнений вы будете овладевать пятью силами. Наличие правильной мотивации, практических проявлений любви и сострадания - это знаки того, что вы избрали правильное направление с целью рождения в чистой земле. А самым надежным знаком является уменьшение чувства страха смерти. Все больше и больше желания появится у вас делать людям добро, помогать бедным и обездоленным, все меньше и меньше' будет привязанности к этому миру, и, наконец, страх смерти может исчезнуть совсем. Кроме того, у вас появятся знаки, говорящие о правильности практики, во сне. Например, вам может присниться женщина, которая приходит за вами и уводит в чистую землю. Кстати, очень важно как для мужчин, так и для женщин, не обижать, не унижать, не критиковать женщин, поскольку именно среди них много дакинь, которые зримо и незримо помогают вам в достижении чистой земли. А теперь о третьей силе, силе накопления белых зерен или семян. В этом поэтическом образе заключен смысл накопления хорошей кармы. Без этого условия очень сложно предположить, что вы переродитесь в чистой земле. Представьте: для того, чтобы поехать в Америку, наличие одной лишь визы недостаточно, необходимы еще и деньги. И если у вас много денег, то вы хорошо проведете время в Америке. Поэтому, образно говоря, накопление хорошей кармы - это накопление настоящих ценных денег, цена которых никогда не падает, не обесценивается, как рубль, а наоборот с течением времени будет постоянно расти. Каким же образом вы должны создавать эту карму? Одно из деяний - это ежедневное чтение молитв, мантр, это тоже подготовка к смерти. Работа в хуруле, Дхарма-центрах, издание, перевод книг, наставлений по Дхарме на языки, доступные широкому кругу людей, строительство ступ, субурганов, храмов - все это сильные средства для накопления позитивной кармы. Таким образом вы создаете третью силу. Важно помнить о значении мотивации ваших действий. Пользу вам и многим людям принесет, а значит будет способствовать накоплению хорошей кармы, следующая мотивация: "Я работаю, потому

что хочу по мере сил способствовать подлинному возрождению буддизма, а это в свою очередь поможет очень многим людям обрести душевный мир и покой, а значит и счастье". Для вас, повторю еще раз, важным способом накопления хорошей кармы явится ежедневное чтение молитвы (см.стр50.). И когда вы станете делать посвящение заслуг, то посвятите их перерождению в чистой земле для того, чтобы, вернувшись оттуда со знаниями, полученными от Великих Учителей, помочь огромному количеству людей избавиться от страданий.

Что же представляет собой четвертая сила? Это очищение плохой кармы и уменьшение привязанности. Вспомним нашу ракету. Даже при наличии всех сил, способных поднять ее вверх, стальные конструкции, которыми она прикреплена к земле, будут удерживать ее на земле, сопротивляясь всем силам. Даже если мы смогли накопить все необходимые силы, но не очистили свою отрицательную карму и не уменьшили своей привязанности к этому миру, то нам очень сложно будет оторваться от наших проблем и переродиться в чистой земле. Первые три силы позволяют нам отправиться туда, а четвертая сила предназначена для того, чтобы убрать все препятствия на пути. Очищение от отрицательной кармы можно совершать через практику Ваджрасаттвы, а также через чтение молитв для ежедневных упражнений в медитации. Вы обязательно представляете, как очищаете себя от всего негативного, что вы накопили. И те, кто смог получить, а затем прочитать наставления по этим молитвам, тем легче будет практиковать "Пхову", то есть готовиться к смерти. Это хорошая основа и для других тантрических практик. И сейчас мне нет необходимости повторять эти наставления. Итак, продолжим. Чтобы очиститься от плохой кармы, нужны четыре противодействия. Те, кто слышит об этом впервые, могут обратиться к тем, кто осведомлен об этом, или обратиться к "Молитвам для ежедневных упражнений в медитации" (стр. 50-51). Далее необходимо уменьшить привязанности к объектам этого мира. Если не преодолеть их, то в момент смерти очень сложно будет переместить свое сознание в чистую землю. Они будут мешать вам. Наличие привязанности означает нежелание оторваться от какого-то объекта. Я расскажу вам одну историю. Один тибетский монах усиленно занимался практикой "Пхова", но в момент смерти он никак не мог перенести свое сознание в чистую землю. Монах, находившийся у умирающего, недоумевал, почему же он не может полностью управлять своим сознанием. И тогда, вспомнив, что монах был очень сильно привязан к чаю, сказал: "В чистой земле Ганден (Тушита) есть чай, который намного вкуснее того, что ты пил здесь". Услышав эту фразу, умирающий, преодолев привязанность, тут же перенес свое сознание, то есть он ушел из этого мира. Таковы доводы того, что нужны вышеназванные четыре силы.

А пятая сила - это сила мольбы. Когда вы совершаете что-то. хорошее (читаете мантры, помогаете другим и т.д.), то тем самым создаете положительную карму. Именно в эти моменты вы можете обращаться с мольбой-просьбой к буддам и бодхисаттвам: да пусть это поможет мне переродиться в чистой земле. И особенно сильно необходимо молиться об этом в момент наступления смерти, обращаясь к божеству, с помощью которого вы хотите перенестись в чистую землю. Здесь мы с вами займемся упражнениями для того, чтобы наше сознание оказалось в чистой земле Ваджрайогини, но знайте, что есть много и других чистых мест, и соответственно бывают различные духовные практики.

Чистая земля Ваджрайогини - это земля, куда мы можем легче всего перенестись. Так как я довольно ленивый человек, вероятно, есть такие и среди вас, то я пытаюсь найти более легкий в практическом отношении путь, чтобы легче его осуществить. Я думаю, что людям с ленцой надо поступить именно таким образом, чтобы иметь полную уверенность в выбранном направлении, которое приведет к успешному результату. У нас не должно быть сомнений, колебаний, неуверенности - получится или нет. А чтобы иметь стопроцентную уверенность, для этого не нужно уходить в сторону с однажды твердо выбранного направления. Вас не должны смущать доводы тех, кто может сказать, что есть другие чистые земли, они лучше, чем та, которую вы выбрали. Ни в коем случае нельзя давать

возможности сбить себя с толку, менять первоначальное решение. Если уж выбрали чистую землю Ваджрайогини, то следуйте только в этом направлении. Это очень важно. Не случайно говорится, что иглой с двумя остриями нельзя сшить одежду. Точно также, идя в двух направлениях, нельзя достичь конечной цели. Но это не значит, что путь, избранный вами, самый лучший для всех без исключения. У каждого своя дорога, и для каждого она по-своему хороша в силу индивидуальности и других различных причин. Если другие избрали иной путь в иные чистые земли, значит этот выбор лучший для них.

Итак, мы рассмотрели пять сил, без которых невозможно достичь чистой земли. Теперь давайте попробуем собрать все сказанное воедино. Как же эти познания успешно использовать в момент смерти? Зачастую смерть является не замедленным, а быстротечным процессом. И поэтому еще при активной жизни важно научиться суметь сконцентрировать все навыки, умения, чтобы на практике осуществить их в момент смерти. Важно ежедневно думать, размышлять о могуществе пяти сил и пытаться в повседневной жизни использовать их на практике. Именно такие действия будут способствовать исчезновению страха смерти. Иначе при наступлении смерти вместо конкретных действий вы начнете припоминать, какая из пяти сил первая, вторая, третья и т.д., у вас не будет возможности спросить об этом у кого-либо. Поэтому в любой момент мы должны быть во всеоружии, с ясным сознанием встретить смерть. Важно знать наизусть эти пять сил. Если кто-то даже во сне спросит вас о них, вы должны сразу ответить, какие силы, причины необходимы для того, чтобы перенести свое сознание в чистую землю. Кроме того, не менее важно, как можно больше размышлять над мощным воздействием пяти сил и для жизни здесь, на земле, и для смерти. Чем больше размышлений, тем больше чувств появится в вашей душе. Все больше и больше будет естественного желания достичь цели. А это является мощной духовной силой.

Простая констатация пяти сил без чувств не способна управлять сознанием. И если в момент смерти вы начнете просто механически пересчитывать пять сил без естественного чувства, способного вызвать слезы, это не есть действенная сила для переноса сознания в чистую землю. Это будет походить на то, как если бы попугай произносил мантры без всякого смысла. В момент наступления смерти вы не должны колебаться, вы должны быть наполнены чувством уверенности в себе, не имеющего ничего общего с гордыней, когда кто-то считает, что раз я знаю, я это умею, а другие не могут, значит я лучше других, а остальные глупее меня. Уверенность дает вам силу в том, что вы не напрасно в течение своей жизни занимались духовной практикой, и вот наступил ответственный момент, момент смерти, когда и окружающие вас люди могут также убедиться в том, что вы успешно достигли конечного результата и смогли перенести свое сознание в чистую землю. Наличие такой уверенности позволит вам не испытывать чувства страха перед смертью. И когда ваши четыре элемента начнут растворяться один в другом (об этом мы говорили на прошлой лекции), вы приступаете к практике "Пхова". Перед началом практики попросите своих родных и близких, чтобы они не плакали и шумно не выражали горе от предстоящей вечной разлуки, тем самым не отвлекали вас в момент смерти. Ваш ум должен находиться в состоянии покоя, ибо это одно из важнейших условий предстоящих действий.

В первую очередь вам необходимо представить Его Святейшество Далай-ламу, используя практику гуру-йоги, так как он является вашим духовным наставником, земным воплощением всех будд. Далее в сердце Далай-ламы вы представляете Ваджрайогини, которая неотделима от Его Святейшества. Она красного цвета, выглядит как Тара. На ее плечах посох, в левой руке капала (сосуд из черепа), в правой руке - резак с пламенем на конце. И она смотрит вверх, в небо, как бы говоря, что те люди, которые занимались "Пхова", те, кто верят мне, всех я возьму с собой в чистую землю. Название чистой земли Ваджрайогини - Качари.

Все ваши действия обязательно должны сопровождаться чувством уверенности. А все зависит от того, создали ли вы для этого причины, условия. Если все наставления в полном объеме вами практиковались, то тем самым вы создали все условия для успеха. А если что-то упустили, то вам станет гораздо труднее. Ясное представление всего очень важно для практики "Пхова". Мой духовный наставник говорил: "Вначале необходимо иметь полное ясное представление, понимание сути духовных упражнений, а затем уже приступать к их практическому воплощению. Результативность практики зависит не только от интенсивности занятий. Эффективная практика - это безошибочная и ровная практика. И тогда именно в самый необходимый момент, момент смерти вы сможете сконцентрировать все пять сил". Итак, вы представляете в сердце Далай-ламы Ваджрайогини и развиваете правильную установку: "Я хочу родиться в чистой земле не только для собственного счастья, а для того, чтобы принести пользу всем живым существам. В будущем я хочу вернуться туда, где живые существа страдают больше всего. Направляя во благо полученную в чистой земле духовную силу, я буду помогать им избавляться от страданий". В этот момент у вас появляется огромная сила. Когда вы вернетесь из чистой земли вы будете обладать разносторонними духовными возможностями, ясновидением, вы сможете воплотиться сразу в нескольких телах. Вы овладеете силой, позволяющей вам контролировать все элементы вашего тела, тем самым вы оградите себя от физических страданий, например, от огня, холода и т.д. Все это будет зависеть от ваших занятий в чистой земле. Вы должны знать, что не во всех чистых землях есть возможность заниматься тантрическими практиками. В Качари, чистой земле Ваджрайогини, условия для занятий мощными тантрическими практиками имеются. Итак, далее с правильной мотивацией вы, обращаясь к Прибежищу Трех Драгоценностей, мысленно произносите:

**Намо Гурувэ  
Намо Будхая  
Намо Дхармая  
Намо Сангхая**

И таким образом вы идете под защиту Трех Драгоценностей, Его Святейшества Далай-ламы, Ваджрайогини. Воплощением Будды является в этот момент Ваджрайогини, Дхарма - это их знания, Сангха это Его Святейшество Далай-лама, т.е. Далай-лама в этот момент Сангха и Гуру. И вы с мольбой мысленно обращаетесь к ним: "Я всегда находил у вас Прибежище, но сейчас для меня наступил самый решающий момент, я умираю. Пожалуйста, придите, спасите и поведите меня в чистую землю". И именно в этот момент очень важно, чтобы вы испытали естественное чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Представьте, что вместе с вами умирает множество живых существ, испытывая страх, страдания. И вы вновь умоляете Ваджрайогини: "Для того, чтобы избавить множество страдающих живых существ, да получу я рождение в чистой земле". Вы представляете, как из сердца Ваджрайогини исходит белый свет, он очищает вас. Одновременно вы читаете мантру, например, "Ом мани падме хум". А если вы сможете, то можно читать мантру Ваджрайогини, поскольку она имеет особую связь с чистой землей Качари. Это как бы особый канал связи. Как уже отмечалось ранее, чтение мантр - это накопление заслуг. Вы, кроме того, представляете белый свет, означающий мощную силу очищения ото всех привязанностей. А затем вы обращаетесь к Ваджрайогини: "Гуру Ваджрайогини, пожалуйста, возьмите меня с собой в вашу чистую землю". Это обращение-мольбу вы повторяете три раза. А затем следует представить свое тело, внутри его центральный канал белого цвета, а в середине, в сердечной чакре, вы представляете белую каплю. В этот же момент представляете Ваджрайогини, как вашу настоящую родную мать, которая от всего сердца желает вернуть к себе своего ребенка, взять его с собой в чистую

землю. Она всегда была и есть рядом с нами, просто мы никогда к ней не обращаемся с такими просьбами. В силу разных причин мы цепляемся за что-то другое, пытаемся схватиться за радугу. Мы как бы, стоя на доске перемещаемся на гребне волны то вверх, то вниз. И в этом есть определенный смысл, поэтому мы и не обращаемся к ней, в то время, как Ваджрайогини всегда готова дать нам Прибежище.

Далее вы представляете, как белый свет исходит из сердца Ваджрайогини в виде тонкого луча, а на его конце находится крюк. Через макушку этот луч входит в ваш центральный канал, в сердечную чакру, постепенно опускаясь, он захватывает белую каплю, которая является вашим сознанием. И в этот момент, если сможете, то вдохните. Если уже не сможете дышать, то представьте что вдохнули. Далее представляйте, как воздух, который вы вдохнули, вошел в центральный канал, в сердечную чакру с нижней стороны. Этот воздух, имея силу, должен как бы подтолкнуть каплю снизу. И в этот момент нужно произнести или представить, что произносите "хик" так, чтобы воздух при произношении "хик" с силой подтолкнул снизу белую каплю. А крюк необходим, чтобы вытащить эту каплю. Эффект звука "хик" - подталкивание воздухом белой капли вашего сознания. Далее следует представить, что крюк вытаскивает вашу белую каплю сознания через центральный канал, через макушку головы, и нет необходимости в том, чтобы она куда-либо улетала. Белый свет возвращается в сердце Ваджрайогини и там растворяется вместе с белой каплей сознания. Если же именно таким образом вы не растворите ваше сознание в сердце Ваджрайогини, то оно может попасть совсем в другое место. А когда вы все сделаете правильно, то после того, как ваше сознание растворится в сердце Ваджрайогини, в следующий момент вы родитесь в чистой земле. Вы ступите на чистую землю из цветка лотоса в виде мужчины или женщины. Кстати, пол не имеет значения, так как все имеют равные возможности для духовной практики. Вы будете обладать энергетическим телом взрослого человека, и у вас сразу же появится определенный уровень ясновидения. Вы будете помнить все о предыдущей жизни. Наше тело весьма зависимо от своей оболочки, то есть нашего физического тела. И поскольку мы с вами обладаем довольно грубым физическим телом, то и сознание является сильно загрязненным. Если же сознание имеет энергетическое тело, то оно станет гораздо чище. Атмосфера земли Ваджрайогини благоприятная во всех отношениях: там очень красивые места, время года всегда одно и то же, не бывает жары или холода, но самое главное, что взаимоотношения тех, кто рождается в чистой земле скорее располагают к любви и состраданию, нежели к злости и зависти. Поначалу, попав в чистую землю, вы по инерции сохраняете привычки прежней жизни, среди них немало и негативных. Но жители Качари, обладающие мудростью, будут поправлять вас чаще всего смехом. От этого вы не раз испытаете чувство стыда от поступков, обычных на нашей земле, но не в Качари. Однако очищение вашего сознания, а значит и действий, будет происходить очень быстро, так как всюду вы испытаете только положительное воздействие. Сама Ваджрайогини и Чакрасамвара будут давать особые тантрийские наставления. "Шесть йог Наропы" были подготовлены самой Ваджрайогини. Поэтому у вас не будет необходимости обращаться к другим Учителям. Непосредственно от самой богини Ваджрайогини вы получите наставления по шести йогам. Основное, чем вы будете заниматься, - это получение наставлений и медитация. А если у вас возникнут сомнения или какие-либо проблемы, то в этом случае вы воспользуетесь сверхчеловеческими возможностями, которые позволят вам обратиться прямо к самой Ваджрайогини, получить конкретное наставление и заняться соответствующей духовной практикой.

В заключение я хочу напомнить вам, что перенос белой капли сознания в сердце Ваджрайогини вы практикуете только в момент смерти. А для тренировки в течение жизни вы поднимаете белую каплю до темени головы, которая закрыта буквой **ॐ**. Подробно об этом мы поговорим на следующих лекциях.

## Третья лекция

Итак, дорогие друзья, мы убрали все препятствия для благословения тела, речи и ума от богини Ваджрайогини. Вспомним еще раз, что необходима правильная мотивация. Мы хотим благословения не для приобретения необыкновенных способностей, чтобы удивлять людей и пользоваться ими лишь в каких-то обыденных целях, а для того, чтобы стремиться к духовному совершенству для благополучия всех живых существ. Ваджрайогини - это божество в женском облике, достигшее просветления и ставшее Буддой, т.е. освободившееся от всех пороков в сознании, обладающее благими качествами ума и способное реализовать свои возможности для счастья всех живых существ. Не следует думать, что Ваджрайогини - единственное в своем роде божество.

Каждый Будда воплощается в разные божества, Авалокитешвара (Арьябала) - это будда сострадания. Мы знаем, что есть Будда Шакьямуни, а проявлением его мудрости является Манджушри. Ваджрайогини является проявлением блаженного состояния ума, познающего пустотность, иными словами союз блаженства и утонченного сознания, имеющего непосредственное восприятие пустотности.

Все заблуждения имеют причину. Причиной же является неведение. До того момента, пока мы не избавимся от заблуждений, мы не сможем достичь Просветления. Это похоже на известный нам случай, когда производим в доме уборку, не устранив дыру в крыше. И пока мы не устраним причину, навести чистоту в доме невозможно. Так и в нашем сознании союз блаженства и сознания, познающего пустотность, позволяет быстро избавиться от клеш (аффектов).

Ваджрайогини может быть внешней и внутренней.

Внешняя - это божество красного цвета, которое способно помочь нам достичь чистой земли. Внутренняя Ваджрайогини может быть внутри каждого из нас при условии возникновения союза блаженства и сознания, познающего пустотность. Как правило, достичь такого внутреннего состояния очень трудно, поэтому мы обращаемся к внешней Ваджрайогини в момент смерти и просим ее, чтобы она помогла достичь чистой земли. Только после этого она помогает.

А теперь еще раз вспомним обеты тех, кто ищет спасение в Прибежище: не вредить другим, помогать всем живым существам.

Третья сила - это накопление заслуг. Все это вместе взятое позволяет накопить положительные причины для рождения в чистой земле во сто крат больше, чем простирая. Главное - менять себя в лучшую сторону, меньше наносить вреда другим, увеличивать свои способности для того, чтобы помогать другим.

Чтобы получить благословение Ваджрайогини, надо троекратно обратиться к ней с соответствующей просьбой: "Гуру Ваджрайогини, пожалуйста, возьми меня и все живые существа в чистую землю...". И только после этого она даст согласие на благословение. Вы представляете, как из межбровий богини исходит белый свет, входит в ваше межбровье и благословляет, очищает ваше тело. Затем из горла Ваджрайогини исходит красный свет, очищая загрязнения речи, наконец из сердца спускается синий цвет, очищая и наполняя ваш ум, сознание чистым нектаром, тем самым вы получаете благословение от ума Ваджрайогини. И когда вы будете повторять просьбу, то представляйте как одновременно из межбровий, горла, сердца Ваджрайогини исходят белый, красный, синий свет, и вы постепенно наполняетесь светом, очищаясь от всего отрицательного, от всех загрязнений, полученных в результате действий тела, речи и ума, и тем самым вы получаете благословение Ваджрайогини.

Сегодня такое благословение Ваджрайогини могу дать вам я. Полагаю, что вы меня правильно поймете. С благословения Его Святейшества Далай-ламы я продолжаю чистую линию преемственности Учения Будды.

Когда вы будете получать благословение, вы должны представить, как Ваджрайогини, величиной с фалангу пальца, спускается по центральному каналу в сердечную чакру и остается там до тех пор, пока вы не достигнете чистой земли. Затем, получив аршан, сделайте три глотка: первый глоток символизирует очищение тела, второй глоток очищает речь, третий глоток способствует очищению ума (сознания).

А сейчас я дам вам мантру Ваджрайогини. Когда я буду читать, вы повторяйте за мной и представляйте, как из моих уст и уст Ваджрайогини исходит красный свет и входит в вашу сердечную чакру. Представляйте также слоговую мантру красного цвета.

**Ом ом ом сарва буддха Дакинийе Ваджраварнанис  
Ваджра-вайрочанийе хум хум хум  
пат пат пат сууха**

Итак, вы получили благословение богини Ваджрайогини, одновременно вы получили разрешение на духовную практику "Пхова". Помните, что только с чистыми помыслами, чистой верой, бескорыстным желанием нести людям счастье можно достичь перерождения в чистой земле. Чтение мантры Ваджрайогини даст вам огромную силу на пути Дхармы. Следующая лекция будет посвящена йоге ветра.

## Четвертая лекция

В молитве гуру-пуджа говорится, что если в этой жизни вы не смогли достичь духовного совершенства, то в момент смерти с помощью практики "Пхова", связанной с пятью силами, вы можете перенести свое сознание в чистую землю. Наставления, которые вы получаете от меня, не придуманы в настоящее время. Это подлинные руководства, сохранившиеся благодаря Великим Учителям, держащим линию преемственности. Эти руководства сохранились и в старинных рукописях.

На прошлых лекциях вы получили наставления о том, как в момент смерти с помощью пяти сил перенести свое сознание в чистую землю. А сегодня я расскажу вам, как практически готовить себя до наступления смерти. Без постепенной соответствующей тренировки в момент смерти успешно практиковать "Пхова" весьма сложно. Любая тщательная подготовка дает положительный результат. Если с детства вы не тренировали свои пальцы, то вы не сможете писать красиво, у вас будет плохой почерк, а то, насколько красив почерк, зависит от тщательности тренировки пальцев. Вы знаете, что некоторые люди могут печатать на машинке не глядя на клавиши, так называемым слепым методом. Когда мы без подготовки попытаемся печатать таким же образом, нам покажется, что это совершенно невозможно: "Я так не смогу"- думаете вы. Но если вы познакомитесь с методикой и, следуя ей, будете тренироваться, то большого труда для вас это не составит. Таким же образом обстоят дела и с духовной практикой. Если вы знаете, как правильно практиковать и последовательно тренируетесь в этом, то вы сможете достичь и положительных результатов. Вероятно, среди вас есть сомневающиеся в том, что можно с помощью практики "Пхова" перенести свое сознание в чистую землю: это очень сложно, я ни за что не смогу это сделать. Полагаю, что таких мыслей никак нельзя допускать. Думая так, вы невольно низводите себя в разряд низших существ. Будда говорил, что даже насекомое через множество рождений может стать буддой. Мы же с вами разумные человеческие существа, нам посчастливилось встретиться с Учением Будды. Мы имеем возможность получать наставления от Учителей, и у нас имеются необходимые условия для того, чтобы практиковать Дхарму. И в этой ситуации говорить о том, что я не смогу заниматься духовными упражнениями, не смогу переродиться в чистой земле - значит



самому себе преграждать путь к духовному совершенству. Кроме того, и в последующих жизнях заниматься духовной практикой вам будет очень и очень сложно.

В силу этих причин вам необходимо развивать в себе решимость: "Я обязательно смогу это сделать!". Это очень важная сила. И в этом вам поможет чтение молитв, мантр, которые имеют огромное значение. Перед чтением мантры Будды Шакьямуни

### ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА

вы представляете Его Святейшество Далай-ламу, а в его сердце Ваджрайогини. Или можно представить Ваджрайогини человеческого роста, находящуюся в пространстве на уровне вашей головы. Зная о необходимости пяти сил, о которых вы должны помнить постоянно, вы развиваете соответствующую установку: "Хотя в настоящий момент у меня и есть желание помогать живым существам, однако я не имею возможности делать это с успехом, поэтому я очень хочу родиться в чистой земле, но не для самоугодия, а для того, чтобы, получив Учение, помочь живым существам избавиться от бесконечного круговорота страданий, обрести душевный покой, счастье". Подробно об этом мы уже говорили на прошлой лекции. Затем вы развиваете силу приближения, т.е. практика Прибежища должна всякий раз становиться для вас ближе и ближе. В лекции о сотворении себе четырех безмерных качеств я говорил вам о необходимости проявления любви и сострадания даже к врагу. (см. комментарий к Молитвам для ежедневных упражнений в медитации, стр. 31-32). И в такой тренировке вам поможет практика тонглэн, что означает даяние и принятие, то есть принятие непосредственных причин неведения, страха, заблуждений, гнева, зависти, гордыни людей и отдача, даяние им причин мира и радости.

Затем следует использовать третью силу, силу накопления добродетели. В этом случае весьма действенно развивать в себе чувство сорадости за все существа, которые практикуют Дхарму, очищая свой ум, совершенствуя себя духовно.

Также очень важно чтение молитв, мантр. Если вы читаете мантру Ваджрайогини, то представляйте, как от нее исходит белый свет и очищает ваш ум, сознание от аффектов. В данном случае вы приобретаете две силы - силу накопления заслуг и силу очищения от отрицательной кармы (четвертая сила) с помощью света. Также вы можете читать и другие мантры, например, Арьябалы, Манджушри, Ваджрапани и т.д.

Далее вы обращаетесь с мольбой к Ваджрайогини, а это, как вы помните, и есть пятая сила: "Пожалуйста, возьми меня и все живые существа в чистую землю...". И когда эту сильную просьбу-мольбу вы повторите три раза, то почувствуете, что Ваджрайогини соглашается. Для достижения конечного результата важное значение имеет и йога ветра, о которой я скажу ниже, но, пожалуй, большее значение имеет все же сотворение пяти сил. Этот момент я еще раз хотел бы подчеркнуть.

Итак, далее вы представляете ваше тело, внутри его три канала, которые следует очистить с помощью йоги. Называется она девяти членная йога ветра. С этой целью вы представляете свой центральный канал, сердечную чакру белого цвета, затем представляете правый канал красного цвета и левый - синего цвета, оба канала ниже пупка сходятся вместе.

Прежде чем приступить к практике "Пхова", необходимо провести предварительные упражнения по очищению каналов. Сначала вы очищаете правый канал. С этой целью вначале большой палец правой руки сжимаете остальными пальцами, затем указательным пальцем зажимаете правую ноздрю, а левой делаете трехкратный вдох. Во время вдоха вы как бы вбираете в себя всю энергию Ваджрайогини и других божеств в виде белого света. Он входит в ваш левый канал, опускается вниз, очищая все, что заблокировано у вас в каналах. После трехкратного вдоха вы тут же закрываете левую ноздрю и делаете трехкратный выдох правой ноздрей. Во время выдоха следуют представить, что белый свет выталкивает из вашего правого канала все скопившиеся загрязнения. И таким образом вы проделываете три раза.

Аналогичным образом вы очищаете левый канал, т.е. вначале вы закрываете левую ноздрю, делаете трехкратный вдох, представляете, как энергия Ваджрайогини в виде белого света опускается вниз и, так как левый и правый канал внизу соединяются, то все загрязнения левого канала выходят при трехкратном выдохе теперь уже через левую ноздрю. Это упражнение прodelывается также три раза. В итоге шесть трехкратных вдоха и выдоха. Затем вы троекратно вдыхаете двумя ноздрями, представляя одновременно левый и правый каналы, внизу они оба входят в центральный. Вы представляете, что вбираете всю позитивную энергию Ваджрайогини, которая через левый и правый каналы попадает в центральный. Здесь следует немного задержать дыхание, то есть три раза вдохнули и задержали дыхание. И тут же три раза выдохнули. Во время этого упражнения нужно представлять, как по вашему центральному каналу, выходит все негативное, т.е. происходит очищение. И таким образом вы прodelываете три раза. В итоге, это предварительное очищение вы прodelали девять раз. Поэтому такая практика называется девятичленная или девятикратная йога ветра. И чем больше вы будете заниматься таким образом, тем совершеннее станет ваша йога ветра, а это мощный фундамент для практики "Пхова".

После девятикратной йоги ветра вы представляете только центральный канал, в сердечной чакре вы должны видеть белую каплю. Далее следует представить тибетскую букву **ཨ** белого цвета (можно из русского алфавита), которая закрывает ваш центральный канал. Это очень и очень важно. Затем представляйте, как от Ваджрайогини исходит белый луч с крюком, входит в ваш центральный канал. Буква **ཨ** не может остановить его. Для чего же мы буквой **ཨ** закрываем центральный канал? А для того, чтобы белая капля остановилась и не вышла, когда мы будем заниматься практикой "Пхова". Следующим этапом будет ваше представление того, как белый крюк захватывает белую каплю, выделает медленный вдох, представляете, как левый и правый каналы входят снизу в центральный и через них воздух входит в центральный канал и подталкивает белую каплю. Крюк цепляет белую каплю и тащит ее вверх. Далее, прodelав вдох, вы произносите звук "хик". В этот момент вы почувствуете, как белая капля поднимается вверх по каналу, доходит до макушки головы, и ее останавливает буква **ཨ**. После остановки белой капли вы произносите звук "к-а-а-а" и почувствуете, как белая капля спускается назад, на свое место. Звук "хик" производит эффект подталкивания, а звук «к-а-а-а» способствует возвращению белой капли на прежнее место. Немного отвлекшись, представьте себе кошку, от которой вы хотите на время избавиться. Произнесите "хик", и она отскочит от вас. Когда же вы при ней будете произносить "к-а-а-а, к-а-а-а, к-а-а-а", ее сразу же потянет на сон. В тантрийских практиках каждый звук имеет свое значение, свой эффект, как для тех, кто слушает, так и для произносящих. Различные звуки имеют женский и мужской аспекты. Мужской аспект звуков имеет более сильное воздействие, как, например, звук "хик". А женский аспект - это мягкое, спокойное звучание к примеру "к-а-а", "м-а-а".

А теперь я хочу обратить ваше внимание на некоторые моменты.

Моя мама - простая тибетская женщина, которая не умеет даже читать. Но она слушала наставления по практике "Пхова", все прекрасно поняла и успешно занимается упражнениями, о которых я вам говорил. Вы же все очень грамотные, образованные люди, и это служит основанием того, чтобы занимались еще лучше, чем моя неграмотная мама.

Желательно заниматься в течение 21 дня. Признаком успешных результатов будет появление зуда на макушке головы. В середине она станет мягче, а у некоторых может появиться подобие ранки. Так было у моей мамы. Однако наличие мягкой макушки и даже раны на голове не означает окончательного успеха или законченного результата. Без обладания пятью силами при наличии остальных условий вы не сможете переродиться в чистой земле.

А вот если у вас появятся признаки прогресса в развитии пяти сил и йоги ветра вместе, то это очень хорошо.

Итак, вы занимаетесь 21 день, в течение дня вы делаете один-три сеанса. Каждый сеанс включает в себя семь, двадцать один или пятнадцать упражнений со звуками "хик" и "к-а-а", с предварительным очищением каналов. После 21 дня занятий можно практиковать один раз в четыре дня. Но ежедневно следует развивать в себе одну из пяти сил.

Очень важно для практикующих после каждого занятия проводить медитацию на долгую жизнь. Ведь практика "Пхова" как бы укорачивает нашу жизнь. Для этого вы мысленно представляете на своей голове Его Святейшество Далай-ламу, а в его сердце Белую Тару или одну Тару размером с человека и читаете мантру:

### ОМ ТАРЕ ТУ ТАРЕ ТУРЕ СУУХА

При этом вы представляете, как от тела Тары исходит белый свет с нектаром, входит в ваш центральный канал, наполняя все тело, убирая все негативное, укорачивающее вашу жизнь. Необходимо почувствовать, что продолжительность вашей жизни увеличилась. Затем представляете, как Тара уменьшается, входит в ваш центральный канал, опускается в сердечную чакру, где уже находится Ваджрайогини. Происходит слияние их в одно целое. Каждый раз после сегодняшнего дня вы представляете, что белая капля неотделима от Ваджрайогини. Вы чувствуете, как Ваджрайогини все время находится у вас в сердце. Сегодня она растворилась в вашем сердце. И это самое сильное благословение. Даже если бы я дал вам железную коробку с огромным количеством мантр и сказал вам, что это наш сэкусн, то это не имело бы такой силы, которую вы сегодня получили через благословение Ваджрайогини. Эти сила находится теперь у вас на сердце.

Для успешной практики "Пхова" очень важно чувствовать особую близость Ваджрайогини. Представьте, что это ваша мать. Тем более, что в предыдущих жизнях она действительно могла быть вашей матерью. Ваджрайогини обладает ясновидением и знает, что была вам матерью. Она все сделала для вашего счастья, а теперь вы потрудитесь, чтобы с помощью ее материнской заботы попасть в чистую землю. Ни один, даже самый Великий Учитель, не сможет научить ученика, если тот не приложит усилий со своей стороны. Все зависит от вас самих. Известно, что тот человек, который в свое время убивал много живых существ, с помощью упорной духовной практики может очистить плохую карму и получить рождение в чистой земле. А самых своих лучших учеников Ваджрайогини забирает к себе до смерти. Я расскажу вам одну историю.

Один монах занимался практикой "Пхова". Он был довольно прямолинейным, но добрым человеком. Если сердился, то на очень короткое время. Недалеко от него жила старая женщина, о которой он постоянно заботился. Они хорошими друзьями. Однажды женщина сказала монаху о своем решении уйти из этих мест и спросила, не хочет ли он пойти с ней. Монах недоумевал: "Куда ты собралась идти? Нигде не будет для тебя столько еды. Здесь я забочусь о тебе". Но она ответила: "Обо мне не беспокойся. Если хочешь, то пойдем завтра". Но монах рассердился: «Если ты так сильно хочешь, то уходи, а я не пойду с тобой". На следующий день монах пришел к жилью старой женщины, но ее уже не было. На ее месте сидел нищий, который протянул ему чашу с песком, а сверху то, что она откашляла: "Это подарок от женщины". Монах не на шутку рассердился и со словами: "Что за глупая старуха",- выбросил чашу с песком. И тут он увидел, что песок на его глазах превратился в радугу. И только тогда монах подумал о том, что это была особая женщина, возможно, сама Ваджрайогини. С этими мыслями он и пошел к Учителю. "Ты совершил большую ошибку, хоть ты и монах, но поступил очень глупо, выслушав его рассказ, сказал Учитель,- но не расстраивайся, Ваджрайогини еще три раза попытается взять тебя с собой в чистую землю. Завтра выйди из монастыря на дорогу и жди. Ты увидишь пятерых женщин, у них будут красные лица. Как только они появятся, ты должен схватить одну из них и просить ее взять с собой в чистую землю". Монах решил последовать совету Учителя. И действительно он увидел на дороге пятерых очень нарядных женщин. Однако у него не

хватило смелости схватить одну из них. Сомнения охватили его: а вдруг это обыкновенные женщины и что подумают люди, увидев, как монах бросается на незнакомку. Пока он боролся с собой, женщины исчезли. Услышав об этом, Учитель сказал, что монах вновь проявил глупость и сказал, что на следующий день придут три женщины, и одна из них по его просьбе может взять его с собой. Но и на этот раз история повторилась. Сомнения, страхи, терзавшие душу монаха, вновь не дали результата, женщины тут же исчезли. На третий день на дороге появилась одна женщина, и монах на сей раз без колебаний схватил ее, и тут он действительно увидел богиню Ваджрайогини. "Жаль, что ты сразу не мог меня разглядеть, ты уже сейчас мог бы быть в чистой земле. Но ты не волнуйся, в момент смерти я обязательно приду за тобой, чтобы повести в чистую землю, ты это заслужил". Такова история. Если богиня Ваджрайогини будет в вашем сердце, значит вы обладаете мощной силой для духовной работы.

Итак, мы завершаем наше общение. Не забывайте после духовных упражнений совершать посвящения заслуг на благо всех живых существ. И помните: если есть благоприятная возможность трудиться для духовного совершенствования, то упорно работайте, а появляется время для развлечений, отдыха - наслаждайтесь жизнью! Но не смешивайте все вместе. Помните о том, что вам не следует показывать практику "Пхова" другим людям. Практикуйте ее только для себя, как ваше частное дело. Это ваша личная духовная работа. Если же кто-то, прочтя лекции, заинтересуется и проявит желание практиковать "Пхова", то следует найти хорошего Учителя и получить от него непосредственное наставление. Если же лекции будут изданы, то они помогут тем, кто уже получил Учение непосредственно от Учителя и решил практиковать. Я желаю вам успеха. До новых встреч!

## МОЛИТВЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

### Мысленное очищение того, что вас окружает

Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной, как ладонь, гладкой, как лазурит.

### Мысленно разместите чистые подношения

Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра.

### Созерцание прибежища

В предлежащем пространстве на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть моих всех милостивых наставников; вокруг него собрались гуру, как непосредственные, так и входящие в линию преемственности, а также йидамы, будды, бодхисаттвы, шраваки, пратьекабудды, даки, дакини и стражи Дхармы.

### Сотворение причин, побуждающих искать Прибежища

Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе - единственным началам Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трех Драгоценностей.

### Краткая молитва ищущего Прибежища

Я вместе со всеми живыми существами ищем Прибежища у Будды, Дхармы и Сангхи, пока все мы не достигнем Просветления. (7 раз, 100 раз или более).

### Сотворение бодхичитты

Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам (3 раза).

### Принятие благодати и очищение

Из сердец всех, в ком я ищу Прибежища, нисходят потоки света и нектара: они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы.

### Сотворение четырех безмерных

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем, Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности.

### Призывание поля духовных заслуг

О, Защитник всех существ, Великий Победитель полчищ злых духов! О, Благословенный, Всеведующий, явитесь сопровождаемый свитой в месте сем.

### Семи членная молитва

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершенных мною от века и радуюсь добродетелям всех существ. Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте колесо Дхармы ради нас. Все добродетели посвящаю Великому Просветлению.

### Подношение мандалы

Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля, великая гора четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере Будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях.

Предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть; друзья, знакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЙАТАЙАМИ

### ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛЮ ДУХОВНЫХ ЗАСЛУГ И К НАСТАВНИКАМ ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, УКАЗУЮЩИМ ЭТАПЫ ПУТИ.

О, мой добрейший коренной Гуру! Воссядьте на лотос и Луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одарите меня благодатью ваших тела, речи и ума. (Мысленно представляйте, как ваш коренной Гуру нисходит на макушку вашей головы и взывает вместе с вами, как указано далее).

Обращаюсь к вам, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых оброчителей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все уществующее.

Обращаюсь к вам, о наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: Достопочтимый Майтрея, Благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции глубинного постижения:

Достопочтимые Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры:

Победитель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь тантры.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Древней Кадам:

Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потова и все иные драгоценные учителя, явившие единство пути обширного ведения и пути глубокого постижения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Новый Кадам:

Достопочтимый Дзонхава, Джамвел Гьяцо, Кхедрубдже и все иные драгоценные учителя, явившие единство сутры и тантры.

Обращаюсь к вам, мой добрейший и драгоценнейший учитель, являющий заботу о необузданном умом, не усмирением чередой всех предшествующих будд, как будто эти подопечные - удачливые ученики.

(Следующие три обращения повторите три раза)

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресекались мои все извращенные помыслы: от непочтения к добрейшему наставнику до утонченнейшего двойственности восприятия.

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, чтобы быстро сотворить чистые помыслы: от почтения к добрейшему наставнику до единства Блаженства и Пустоты.

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, дабы свести на нет все внешние и внутренние препятствия.

### Принятие благодати и очищение

Из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара: они даруют благодать и очищение.

#### Молитва к этапам пути

Начало пути - упование на моего добрейшего наставника, в котором источник всякого блага. Благословите меня осознать это и следовать ему с великой преданностью.

Жизнь в мире людей со всеми ее свободами - редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите меня осознать это, дабы денно и нощно я мог осуществлять смысл жизни, Подобно пузырьку на воде, мое тело умирает и разлагается очень быстро, а после смерти являются плоды кармы подобно тени, сопутствующей телу. Дайте мне благословение знать и не забывать об этом, чтобы всегда я бдительно следил за тем, что делаю, и, избегая пагубных поступков, стяжал богатство добродетели. Радости сансары обманчивы: они не приносят удовлетворения, но одни лишь муки. Посему склоните меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дайте мне благословение, чтоб этот чистый помысел породил неотступное внимание и величайшую осторожность, дабы моим основным духовным деланием остался корень всей Дхармы - обет личного освобождения.

Подобно мне все мои добросердечные матери тонут в океане сансары. Даруйте благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти.

Но, ограничиваясь этим, в отсутствие трех нравственных основ, я не могу стать Буддой, поэтому ищу благословения на обретение силы трудиться по исполнению обетов бодхисаттвы.

Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства Безмятежности и Проникновения.

(Теперь приступайте к самой медитации по воспитанию ума)

### ГУРУ-ЙОГА

мантра Будды Шакьямуни

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СУУХА

Мантра Его Святейшества Далай-ламы/

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВАСИДДХИ  
ХУМ ХУМ

мантра Авалокитешвары

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

мантра Тары

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СУУХА

## Мигзм

МИГМЕ ДЗЕВИ ТЭРЧЭ ЧЭНРЭСИК ДИМЕ КЕВИ ВАНГВО ЖАМБИЯН ДУДБУ  
МАЛУЙ ЖОМЦАД САНВИДАГ ГАНЧЕН КАВИ ДЗУГЬЕН ДЗОНХАВА ЛОВСАН  
ДАГВИ ШАВЛА СОЛВАНДЕП

**ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ**

Силою заслуг, которые я стяжал трудами на этапах Пути, да обретут все живые существа возможность трудиться подобным же образом.

Сколько ни есть живых существ, испытывающих сердечные и телесные муки, пусть все они избавятся от страданий силою моих заслуг, и пусть все они обретут вечную радость и счастье.

Да испытает каждое существо счастье людей и богов и достигнет скорого освобождения, так что сансара скоро угаснет,

На благо всех живых существ, заполняющих пространство, да обрету я мудрость, как у Манджушри, великое сострадание как у Авалокитешвары, огромную силу как у Ваджрапани,

Дхарма, проповеданная Буддой, - наилучшее целительное средство, облегчающее всякую душевную боль. Да процветает эта Дхарма-драгоценность во всех мирах, наполняющих пространство.

Да родится в сознании всех живых существ великая вера в Будду, Дхарму и Сангху: и тем самым да воспримут они благодать Трех Драгоценностей. Отныне да не будет в этом мире страданий от неизлечимых болезней, голода и войн, и да не причинят вреда землетрясения, пожары, наводнения, бури и другие бедствия.

Да повстречаются все живые существа, мои матери, с драгоценными наставниками, указующими этапы пути к Просветлению, и, вступив на эту стезю, пусть скоро достигнут они окончательного покоя полной Просветленности. Благословениями Будд и Бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силою моего чистого высочайшего стремления да исполнятся мои молитвы.



## Мирное освобождение Тибета - ключ к всеобщему выживанию.

Ежедневно телевидение, радио и газеты приносят нам множество новостей о несчастьях и трагедиях, происходящих в разных частях мира. Народы и страны становятся все эгоцентричнее и готовы принести Землю в жертву временному экономическому превосходству. Необходимо найти ключ к распутыванию клубка проблем всеобщего выживания. Поэтому естественно, что в поисках ключа наши мысли обращаются в сторону Тибета - одной из наиболее древних ценностей священного знания на нашей планете.

В самом деле положение Тибета - точное отражение современной мировой ситуации. Здесь мы видим, как безжалостные силы одностороннего материализма пытаются подавить грубым насилием численного превосходства безвинное духовное меньшинство. Мы видим тибетских беженцев, живущих вне Тибета и сталкивающихся с разнообразными проблемами кризисного положения. Видя страдания моих родителей, я понял, что нет большей печали на Земле, чем потерять родную землю. Когда мы, тибетские беженцы, покидаем нашу страну, практически мы остаемся ни с чем. У нас нет документов, мы не можем вернуться, и мы не знаем, куда нам идти. Часто, утратив все связи с прошлым, мы полностью потеряны. Знакомые и дорогие вещи остаются позади. Наше будущее неизвестно: одни оказываются в многочисленных лагерях беженцев, другие пытаются выжить самостоятельно. Третьи, благодаря чьей-то помощи, начинают новую жизнь в новой для себя стране, часто при этом чувствуя, что потеряли своих близких, любимых. Мы, тибетцы, действительно нуждаемся в мировой поддержке, но ее недостаточно, потому что у нас в стране нет нефти. Кувейт - счастливая страна.

Однако главная опасность еще впереди. Если Китай, который является самой населенной страной в мире, а также членом ядерного сообщества, соблазненный прелестями "потребительской цивилизации", которая, как сказал экс-секретарь ООН г-н Перес де Куэльяр, убьет биосферу земли до 2000 года, если ее шаги по разрушению экологии не будут вовремя исправлены, начнет быструю индустриализацию и уничтожение лесов и открытых пространств, тогда всеобщая смерть наступит еще быстрее. Кроме того, ядерная угроза в мире, и особенно в Азии из-за угрозы Китая, растет с каждым днем. Поэтому мы должны найти действенные меры, чтобы предотвратить такое развитие событий, пока не стало слишком поздно. На мой взгляд, наиболее эффективными могли бы быть следующие меры:

1. Мирное освобождение Тибета и превращение Тибета в зону мира. Я уверен, что в будущем демилитаризованный Тибет в роли зоны мира послужит спокойствию и гармонии не только между Тибетом и Китаем, но и между соседними странами и континентами. Чтобы добиться этого, современные китайские лидеры должны оставить старое узкодогматическое мышление вместе со страхом потерять лицо и признать современную мировую ситуацию. Они должны признать свои ошибки в восприятии мировой ситуации и право всех народов на равенство и справедливость. Признание это должно быть не только на бумаге, но и на деле. Если все это будет признано и реализовано, то современные неразрешимые проблемы можно будет разрешить мирно. Мы, тибетцы, не испытываем ненависти ко всем китайцам. Как мы можем ненавидеть миллионы китайцев, у которых нет власти и которые беспомощно ведутся своими лидерами? Мы не можем ненавидеть китайских лидеров, ибо они сами являются жертвами трагедии своего народа и борьбы, которая им представлялась праведной. Я не верю в насилие, но я верю в добро и правду. Без сомнения это займет время, но в один прекрасный день они восторжествуют. Его Святейшество Далай-лама говорит: "Насилие и ненависть не могут принести никому счастья, даже если они направлены на достижение благих целей". Я чувствую, как это заявление важно для мира в мире.

2. Развитие при помощи широкого и чистого духовного и медитативного просвещения народа Китая, которое должно помочь гражданам особенно лидерам Китая, приобрести такие драгоценные качества, как неагрессивность, сострадание и доброе сердце, Тогда Китай полноправно займет свое почетное место в сообществе наций, пользуясь уважением и любовью. В этом случае духовно обновленный Китай даст начало новой гармоничной цивилизации в нашем мире.

3. Представление миру новых методов коллективного медитативного обучения, которые созданы научными методами прикладной психологии вместе с драгоценной мудростью буддизма и других мировых религиозных учений, соединенных практически с современной социальной практикой, может помочь человечеству решить внешне тупиковые проблемы, обращаясь от эгоизма и сердечной черствости к пути внутреннего интеллектуального развития. Только тогда подлинный мир установится на планете, и мы сами, и наши будущие поколения смогут жить на Земле без страха и насилия, а это и есть настоящий мир.

При современном демократическом мировом порядке есть очень мало легальных и эффективных мер для того, чтобы предотвратить катастрофический оборот событий, и я надеюсь, что эти новые предложения дадут луч надежды на мирное существование планеты Земля.

*С любовью.*

*Гете Чжампа Тинглей, духовный  
представитель Его Святейшества  
Далай-ламы XIV в России и Монголии.*