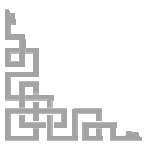


НЕКТАР ДХАРМЫ

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Борис Дондоков, Майя Малыгина



От редакции.....	3
Часть 1. Затворничество по практике необычной Гуру-йоги Лама Чопа.....	4
Лекция 1.....	4
Лекция 2.....	12
Лекция 3.....	19
Лекция 4.....	27
Лекция 5.....	36
Лекция 6.....	45
Лекция 7.....	54
Лекция 8.....	61
Лекция 9.....	75
Часть 2. Сущностные наставления по медитации о преданности Гуру.....	82
Лекция 1.....	82
Лекция 2.....	95
Лекция 3.....	104
Лекция 4.....	115
Медитация на преданность Гуру.....	122
Приложения.....	127

От редакции.

Когда-то Качен Еше Гьяцо нарушил обещание своему Учителю не записывать наставления, полученные «из уст в ухо». Ему пришлось «бросить обещания на ветер», дабы сохранить во времена упадка сокровенные наставления. Памятуя об этой истории и её соответствии нашему времени, вопреки совету Учителя не записывать в печатном виде лекций, данных в Курумкане в 1999 году, нами было решено всё-таки попросить его благословения собрать в книгу эти драгоценные сущностные наставления. Книга содержит наставления досточтимого геше Джампа Тинлэя по основам буддийских практик. И особое внимание в ней уделено самой значимой из них, без которой невозможен никакой прогресс на пути духовного совершенствования, – практике Гуру-йоги, правильного вверения ученика Духовному Наставнику.

В первую часть книги входит цикл лекций о проведении в затворничестве подготовительных практик нёндро, совершаемых через практику необычной Гуру-йоги Лама Чопа. Он представляет собой комментарий на этот текст, данный досточтимым геше Джампа Тинлэем в августе 1999 года во всероссийском медитационном центре в Курумкане (Бурятия). Эти наставления основаны на комментарии на текст «Лама Чопа» тайной устной традиции линии Венсапы, который называется «Бросание обещаний на ветер». Текст написан учеником Его Святейшества Панчен-ламы Первого – Каченом Еше Гьяцо.

Для более полного представления о том, как проводить затворничество по нёндро, этот материал дополнен выдержками из более обширного комментария на текст «Лама Чопа», дарованный геше Джампа Тинлэем в Москве в 1998-99 годах. Московский комментарий был дан на основе комментария на текст «Лама Чопа» Первого Панчен-ламы Лобсанга Чокьи Гьялцена. В частности, здесь более детально объясняется Учителем практика простираций.

Вторая часть книги включает в себя сущностные наставления по медитации о преданности Гуру, дарованные Учителем также в Курумкане в августе 2000 года перед посвящением в Тантру Ямантаки. Эти уникальные сущностные наставления по темам Ламрима были переданы геше Джампа Тинлэю его Духовным Наставником, досточтимым Панором Ринпоче, который провел 35 лет в уединённом затворничестве в горах Тибета и Дхарамсалы в северной Индии.

Эти наставления являются бесценным сокровищем живой традиции реализованных мастеров теории и практики Учения Будды. Надеемся, что книга принесёт пользу всем тем, кто благодаря доброте милосердных Наставников открыл для себя превосходный путь к Освобождению и искренне стремится осуществить его на благо другим. И пусть, следуя этим путём, никто не теряет чистую преданность своим Драгоценным Учителям, способствуя тем самым их здоровью и долголетию.

Работая над книгой, мы старались сохранить живой стиль изложения Учителя, внося минимальные поправки при редакции перевода. Также просим прощения за возможные неточности и другие недостатки. Выражаем благодарность всем, кто оказал помощь в оформлении и издании этой книги.

Настоящее издание предназначено не для широкой аудитории, а для тех, кто имеет все необходимые передачи и посвящения, позволяющие практиковать необычную Гуру-йогу Лама Чопа.

Благодаря этому изданию пусть чистое Учение Будды Шакьямуни традиции ламы Цонкапы продолжает возрождаться в России и распространяться на благо всем живым существам.

Часть 1. Затворничество по практике необычной Гуру-йоги Лама Чопа.

Лекция 1. 15 августа 1999 года.

Я рад сегодняшней встрече с вами, жители Курумкана, а также все мои ученики со всех концов России. Сегодня здесь происходит очень важное событие не только для Курумкана, но и для всей России. Начиная с этого момента это место, где мы занимаемся нашей духовной практикой, становится зоной мира, согласия, где запрещено курение, употребление алкоголя, убийство живых существ. Это зона, где каждый должен уважать друг друга и даже уважать других больше, чем самого себя. Вы должны относиться ко всем другим людям, как к более важным. Такова наша древняя традиция. Если следовать этой традиции, то гармония и мир наступят сами по себе. А если каждый будет говорить только о себе и считать себя самым главным, то наступление мира и гармонии невозможно. И не только те, кто занимается медитацией, но любой человек, приходящий сюда, должен относиться к другим с большим уважением, чем к самому себе. В этой зоне мира очень важно наличие трёх вещей.

Первое: не замечайте плохих вещей. Если вы что-то и увидели, то постарайтесь закрыть глаза и не заметить этого. Если вы открыли свои глаза, то смотрите только на хорошие качества других. Несомненно, у каждого из вас есть что-то хорошее, поэтому всегда старайтесь увидеть только хорошие качества других.

Вторая важная вещь: когда вы слышите что-то плохое о других, постарайтесь закрыть ваши уши. Как только вы услышите, что кто-то начинает скандал, говорит плохое о ком-то, критикует кого-то – в этот момент не пытайтесь остановить этого человека, а просто закройте уши. Пусть говорит, потому что когда-нибудь он устанет и уйдёт. Поэтому не надо спорить с другими людьми, когда они злословят о ком-то. Когда же кто-то говорит на темы Учения, говорит что-то хорошее о других, то тогда постарайтесь услышать этого человека, откройте ваши уши и возьмите суть, нектар его речи.

Третье: с момента, когда вы начинаете говорить что-либо плохое другим людям, тут же закройте свой рот, прямо рукой. Всегда следите за своей речью, слушайте то, что говорите вы сами. Иногда мы являемся очень хорошими рассказчиками и очень плохими слушателями. Поэтому слушайте то, что вы говорите. И с того момента, как только вы начинаете говорить что-то плохое другим людям, тут же закройте свой рот рукой. А если вы говорите о чём-то хорошем, полезном другим, то тогда можете говорить, но не слишком много. Потому что другие могут устать от ваших речей. Особенно во время затворничества эти три вещи очень важны. Это то, что называется тремя обезьянами. Может быть, вы видели скульптуру из трёх фигурок обезьян. Одна обезьяна закрывает глаза, другая – уши, а третья – закрывает рот. Здесь вовсе не подразумевается то, что нужно полностью отключить функции своих органов чувств. Это бессмысленно, иначе, если будете следовать такому пониманию, вы станете подобны слепо-глухо-немым. Смысл же здесь заключается в том, что как только вы начинаете видеть и слышать что-то плохое о других, вы тут же должны попытаться ограничить своё восприятие через глаза и уши, в противном случае это сделает вас ещё более омрачённым, загрязнит ваш ум. Ум становится загрязнённым через глаза и уши. И тогда вы начинаете загрязнять и свою речь – говорите о плохих вещах. Но ваш ум может стать чище через ваши глаза и через ваши уши. Если вы замечаете хорошие качества других, стараетесь увидеть в них хорошее, то тогда – через ваше чистое видение – и ум у вас становится чище. Поэтому главная цель нашего затворничества, нашей практики медитации – это сделать наш ум чище. И это относится не только к тем, кто занимается затворничеством на территории этого центра, но и ко всем жителям Курумкана. Во время нашего затворничества – когда вы начинаете видеть, слышать и

говорить плохое, постарайтесь в тот же момент остановить эти три. Лучше читайте мантры. Курумкан – святое место, поэтому те, кто живут в таком замечательном месте, должны быть тоже более чистыми. И тогда другие люди будут ценить это, уважать вас и будут стремиться больше общаться с вами.

Одной из главных причин, почему мы занимаемся медитацией здесь, в Курумкане, на вашей родине, является то предсказание, которое сделал великий йогин Содой-лама. Среди бурятских мастеров прошлого Содой-лама – особенный йогин. Он был известен как перерождение Нагарджуны, который являлся одним из главных распространителей Мадхьямики – школы высшего философского воззрения. Я слышал, что в прошлом, ещё до революции он сделал такое пророчество о том, что в Россию придёт коммунистическое время, что буддизм будет уничтожен, дацаны, храмы будут разрушены. Но потом наступит другое время, когда всё начнёт возрождаться, и люди придут в это место, чтобы заниматься созерцательной практикой, медитацией. И все те пророчества, которые он сделал, стали осуществляться. Сегодня наконец-то сбывается его последнее предсказание – с этого момента люди начинают заниматься медитацией здесь. И это очень большой праздник для всей Бурятии, для Курумкана – осуществление пророчеств великого йогина Содой-ламы. И, конечно же, Содой-лама будет находиться здесь, среди нас, хотя вы его не увидите, он будет смотреть на вас и радоваться. Я слышал, что когда он уходил из этой жизни, никто не видел его тела, потому что оно уменьшилось в размерах и затем растворилось. Это означает, что он находится в Радужном Телe. Те люди, которые будут иметь очень высокие кармические отпечатки, увидят его впоследствии. Один из учеников ламы Цонкапы – Дупчен Чой Дордже достиг реализации Радужного Тела и, находясь в Радужном Телe, в течение очень долгого времени не давал Учений, а занимался медитацией. Затем, через сто пятьдесят лет он нашёл подходящего ученика – Венсапу, и начал передавать ему Учение.

Сегодня идёт дождь – это очень хороший знак. Когда происходит что-то хорошее, то в этот момент начинается дождь. Почему так говорится? Потому что, когда идёт дождь, всё в природе начинает расти – трава зеленеет, распускаются цветы, расцветают деревья. И поэтому сегодня, когда мы начинаем нашу практику здесь – пошёл дождь, и это знак того, что наши совершенства будут расти. Высоких уровней реализаций вы, конечно же, сразу не сможете достичь, но какого-то уровня духовных совершенств вы достигнете.

Что есть духовная реализация? Духовное совершенство, реализация – это не значит, что вы должны научиться летать с одного места на другое, не это является главным при достижении реализаций. Духовное совершенство, достигаемое через медитацию – это когда одно плохое качество вашего ума уменьшается, а одно хорошее качество взращивается – тогда это называется духовным совершенствованием, реализацией. Почему? Потому что это – источник счастья для вас самих и для других. Каким образом оно делает вас счастливыми? Буддизм говорит о том, что через накопление материального вы не сможете стать счастливыми. Став каким-то начальником, вы также не сможете достичь счастья. Это, конечно, разрешит некую проблему, но, когда сбывается одно желание – в то же время появляется новая проблема. Когда вы не являетесь начальником – у вас проблема оттого, что вы не являетесь им. А когда вы становитесь начальником, появляются проблемы оттого, что вы уже начальник. Если вы мне не верите, то спросите об этом у главы администрации, который здесь находится. Самый главный способ достижения счастья – это уменьшение плохих качеств вашего ума и увеличение хороших. Если очень гневный человек через медитацию уменьшил немного свой гнев, злость, то настолько же больше его ум обретет покой. Насколько вы увеличиваете положительные качества своего ума, настолько вы уменьшаете его отрицательные качества, и тем больше вы обретаете счастья, радости для самого себя и других. Если вы начнёте духовную практику, то ваш сосед будет становиться более спокойным, более миролюбивым

по отношению к вам. Он будет удивляться: «Что же случилось с моим соседом – два дня он не ругается и не спорит со мной, уже второй день он улыбается мне?!» В вашем доме даже кошки и собаки будут становиться настолько же миролюбивыми. А чем более гневным, злым вы будете становиться, тем больше вы будете ругать своих детей и бить свою собаку. Поэтому те люди, которые не занимаются затворничеством, которые живут в Курумканском районе, должны стремиться уменьшать плохие качества своего ума и увеличивать положительные, стараться как можно больше читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Для тех людей, которые займутся формальной медитативной практикой в затворничестве – это очень хорошо, великолепно.

Те же, у кого нет возможности заняться медитацией в затворничестве, могут заниматься затворничеством неформально. Что такое затворничество, ретрит? Затворничество – это означает ограничение. Есть два вида границ – внешняя и внутренняя. Те, кто занимаются формальной практикой в ретрите – не должны выходить за ограду, которая здесь есть, за территорию дацана. Если вы нарушите это, у вас будут возникать препятствия во время затворничества. Очень важно иметь самодисциплину, уметь контролировать самого себя. Если кто-то три раза нарушит этот запрет, выйдет за границу – будет вынужден удалиться отсюда. Я думаю, что вы не будете нарушать эти правила. Ведь, чтобы приехать сюда, вам пришлось пройти через трудности, преодолеть самые разные препятствия. Вы должны быть учителями самим себе, уметь дисциплинировать самих себя. И теперь о внутренней границе. Что это? Внутренняя граница означает, что вы не позволяете своему уму выходить за пределы положительного состояния. Как я вам уже говорил: как только вы начинаете видеть что-то плохое, старайтесь ограничить ваше зрение, потому что видение плохих вещей вызывает поток отрицательных мыслей. И затем, создайте «границы» для слуха и речи.

Когда вы находитесь здесь, в затворничестве, старайтесь постоянно развивать ум, заботящийся о других больше, чем о себе. До сегодняшнего дня мы чаще всего пренебрегали другими и заботились только о самих себе. Мы всё время говорили: «Я, я, я!» - и какого результата мы достигли? Шантидева говорил: «Все обычные люди всё время говорят о себе и делают всё только для себя. Так какого же результата они достигли? Они достигли больших страданий!» Все великие Учителя прошлого, Бодхисаттвы, такие как Содой-лама и другие, все они говорили: «Живые существа – матери, матери – живые существа!», – заботились больше о других, чем о себе – и какого же результата они достигли? Через проявление заботы о других они достигли превосходного счастья для самих себя. Духовные свершения приходят сами по себе через проявление заботы о других.

А обычные люди, даже занимаясь медитацией, думают: «Я хочу достичь такого-то совершенства, я должен стать особенным человеком, никто другой не должен достичь никаких совершенств. Я должен стать здесь самым необычным человеком, только я должен научиться летать с одной горы на другую – и тогда все будут делать мне подношения». Если с такой мотивацией вы будете заниматься медитацией, то даже за десять лет вы не достигнете ни одной, даже самой простейшей реализации. В таком случае, наоборот, вместо того, чтобы достигнуть какой-то реализации, есть опасность, что вы сойдёте с ума. В Европе люди занимаются медитацией так же, как занимался медитацией Содой-лама. Но чем больше они «медитируют», то тем более странными становятся. Почему так происходит? Содой-лама, чем больше занимался медитацией, тем более особенным человеком он становился, тем больших духовных реализаций он достигал. Почему?

Главная причина здесь в корне – в правильной мотивации. Когда приступают к медитации без правильной мотивации, с очень сильной эгоистической установкой, желая реализаций только для себя, тогда не достигают никаких совершенств. Поэтому очень важно иметь сострадание. Медитация – это как бы самолёт, а сострадание и вера – бензин. Какой бы хороший самолёт

ни был, без горючего он не сможет летать. А если у вас нет сострадания, нет веры, то какие бы высокие Учения я вам ни давал: тантрические и другие – это будет бесполезно. Самолёт будет выглядеть красиво, но он не сможет взлететь. Но если вы породите в своём уме сострадание и веру, то пусть у вас будет даже маленький самолёт, но летать он будет. Высшая Йога-тантра – это очень большой и высокоскоростной самолёт, и вы должны знать об этом. В этом мире очень многие люди имеют самолёты. Духовные Наставники постоянно дают их, потому что ученики постоянно просят. Особенно в Европе и на Западе они просят самые большие самолёты. Но здесь я не буду давать вам большого самолёта, потому что это не практично, вы не сможете его водить. Иметь одно горючее ещё недостаточно, надо ещё уметь управлять самолётом, иначе можно улететь в другом направлении. Поэтому я дам вам здесь маленький самолёт, но я бы очень хотел, чтобы этот самолёт у вас летал. И чтобы он летал, вам необходимо иметь сострадание и веру.

И точно так же, как делали великие Учителя прошлого, постарайтесь развить в себе заботу о других. Находясь здесь, в затворничестве, скажите себе: «Настало время. Раньше я всё время заботился только о себе, пренебрегал другими, а сейчас, во время затворничества, я постараюсь заботиться о других больше, чем о самом себе, буду проявлять сострадание к другим, чтобы в уме у меня постоянно была мысль о других. И как только начнут появляться мысли о самом себе, начнёт проявляться себялюбие, эгоизм – я должен постараться уменьшить количество таких мыслей». В своей повседневной жизни вы, конечно же, не сможете постоянно проявлять заботу о других больше, чем о самом себе, потому что таким людям очень трудно жить в обществе. Но во время затворничества, находясь здесь – нет проблем. Вы находитесь в затворничестве, и кто-то начинает возвышаться над вами – пожалуйста, пусть они это делают – вы находитесь в затворничестве. Когда вы работаете, тогда другое дело. И поэтому, во время этого месяца или двух-пяти месяцев вы должны развить в себе эту убеждённость: «Я постараюсь, находясь здесь, заботиться о других больше, чем о самом себе. Кто бы ни приехал или ни пришёл сюда, я должен относиться к нему с желанием помочь, с желанием сделать ему что-то хорошее, принести пользу этому человеку, относиться к нему с уважением». Если у вас будет в уме эта забота о других больше, чем о самом себе, то все остальные, хорошие, положительные качества ума придут к вам сами по себе. Сорадование и все остальные позитивные чувства будут возникать спонтанно.

До того, как вы приступили к практике затворничества, в вашем уме преобладало себялюбие. Как только вы видели, что у кого-то другого, у вашего соседа, например, больше успеха, что ему больше везёт, то тут же в уме у вас начинала проявляться зависть. Ваш эгоизм вам тут же говорил: почему у него есть это, а у меня этого нет? Зависть возникает из эгоизма, и когда у вас появится зависть, то вы не будете испытывать радость, вы начнёте опять ругаться с соседом, начнёте говорить ему гадости, и все окружающие тоже не будут испытывать радость. И затем они, в свою очередь, начнут ругаться с вами, и вы будете становиться ещё более несчастными. Если вы исследуете эти страдания, и если у вас острый ум, то вы увидите, что все проблемы приходят именно из этого состояния себялюбивого ума. И поэтому буддизм говорит: все ваши страдания, даже маленькая головная боль, происходят по причине себялюбивого ума. Это по-настоящему самый худший яд. Никто не создаёт наших страданий, мы сами себе их создаём. Вы должны понять, что это себялюбие – яд, отравы. И это есть источник ваших страданий. И вы должны сказать себе, что до сегодняшнего момента, до сегодняшнего дня вы постоянно принимали этот яд и постоянно наносили вред самому себе. Себялюбие – это сладкая отравы. Когда вы говорите другим людям: «Я самый умный, я самый лучший», – то на какой-то короткий момент вы испытываете радость, счастье. Но это же делает вас ещё более несчастливый.

Что же вы должны увеличить через духовную практику? Именно этот ум, проявляющий

заботу о других. Мы называем это состояние ума драгоценным. И если есть этот драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о самом себе, то все остальные положительные качества ума приходят сами по себе. Маленькие дети не думают о том, что полезно, а что вредно. Главное, что их интересует – вкусно ли это. И если яд сладок – они могут съесть его. А если дать очень хорошее, очень полезное лекарство, но очень горькое, не сладкое, то ребёнок не захочет съесть его. Поэтому говорят: поступать по-детски. И мы все тоже похожи на детей. Мы всё время продолжаем говорить: «Я, я, я», - хотя мы знаем о том, что это не очень хорошо. Почему? Потому что это сладко. И поэтому мы, как дети, привязываемся к сладкому. Хотя мы знаем о том, что заботящийся о других – святой человек – и хорошо быть таким, но мы не практикуем этого. Почему? Мы поступаем как дети, потому что это горько, не сладко. Сегодня мы должны сказать: «Каким бы горьким ни было это лекарство, я буду принимать его. Настало время, когда мне нужно излечить свой ум. Мой ум страдает от болезней омраченностей, и в настоящий момент лучшее лекарство против этого – это ум, заботящийся о других». Постарайтесь, чтобы постоянно в вашем уме преобладало это состояние ума, заботящегося о других. И как только в вашем уме начинает проявляться эгоизм, вы должны сказать себе: «Я нахожусь в затворничестве, я не должен позволять проявляться своему эгоизму, себялюбю».

И будьте внимательны к тому, о чём вы думаете, что вы говорите, и что вы делаете. Это называется медитацией. И не только, когда вы занимаетесь собственно медитацией во время сессии, но и в промежутках между сессиями, когда вы ходите, что-то делаете – постоянно следите за вашим умом. Для этого нам необходим специальный знак, чтобы он постоянно напоминал нам об этом, потому что наша внимательность очень плохая. Завтра будут две сессии, и в перерыве между ними постарайтесь написать себе напоминание: «Забота о других – это источник счастья, себялюбие – источник всех страданий», – чтобы эти надписи вам напоминали о том, по отношению к чему нужно быть внимательными. В некоторых местах повесьте надпись: «Следи за своим умом». В каком-нибудь месте повесьте: «Не ищи счастья вовне». Еще где-нибудь повесьте надпись: «Ищи счастье внутри себя». А также – «Если ты наносишь вред другим, то тем самым косвенно вредишь себе», «Если ты помогаешь другим, то ты косвенно помогаешь себе». И когда вы будете видеть эти надписи, читать их – они тут же будут напоминать вам о том, как себя вести. Нужно также сделать надпись: «Не кричите громко, не шумите, люди занимаются медитацией». Внимательность нашего ума очень слаба, осознание – неустойчиво, и поэтому нам необходимы такие надписи-напоминания, чтобы они постоянно могли нам подсказывать о том, в каком состоянии ума мы должны находиться.

Те, кто не уходит в строгое затворничество, кто живет в Курумкане, в районе или в Улан-Удэ, дайте себе обещание, что в течение одного или двух месяцев вы будете находиться во внутреннем затворничестве. Хотя вы не скажете другим людям, что находитесь в затворничестве, но внутри себя вы будете хранить такое осознание: «Я не буду выходить за пределы позитивного состояния ума. В течение одного месяца я не буду ничего плохого говорить людям, не буду даже ругаться со своим соседом! В течение этого месяца я позволю моему соседу жить спокойно, но через месяц начну жить как раньше». Я шучу! В течение одного месяца изо всех сил постарайтесь следить за своей речью, постарайтесь с уважением относиться к другим, старайтесь помогать другим, говорить другим приятное. В течение одного месяца старайтесь критиковать только самого себя и говорить хорошо о других. Это нелегко, но это очень полезно. Если вы можете критиковать самого себя, то значит вы – сильный человек. Если вы не можете даже одного маленького плохого слова о себе слышать, то это значит, что вы очень слабый человек. Сила и слабость человека не определяется по его физическому облику. Если человек очень большой, с большими усами, то это не значит, что он обязательно сильный. А если люди подобны Борису (шутливый взгляд в сторону переводчика) и могут переносить критику в свой адрес, то тогда они очень сильны. В течение

одного месяца постарайтесь сохранять такое осознание, это по-настоящему улучшит вас. Это настоящее лекарство, которое даровал Будда. Все остальные лекарства – это временные виды лекарств, они избавляют человека лишь от временных болезней. Когда вы пьете их, одна болезнь уходит, но другая приходит. С безначальных времен до сегодняшнего дня мы продолжаем принимать такие лекарства, но до сих пор мы не смогли помочь себе. И сейчас, когда мы родились людьми, когда мы имеем эту драгоценную человеческую жизнь, скажите себе: «Я постараюсь изо всех сил принимать это настоящее лекарство, лекарство Дхармы. Хотя оно невидимое, но самое сильное. Все остальные виды лекарств – детские лекарства».

И те люди, которые занимаются такой неформальной медитацией, продолжайте заниматься своей обычной работой. Когда готовите обед – читайте мантры. Если жена готовит обед, то пусть она не думает о том, что вот она постоянно готовит пищу своему мужу, а он ничего не делает, лежит и спит там, на диване. Не думайте так. Вы должны понять, что в прошлой жизни вы были мужем, а он был вашей женой, и он постоянно готовил вам, а вы лежали на диване и ничего не делали. Какую причину вы создали, то такой результат вы и получили. В этой жизни вы постоянно готовите обед своему мужу, а в следующей жизни ваш муж станет вашей женой, и он станет постоянно готовить вам пищу. Не думайте, что женщины всегда рождаются женщинами, иногда вы являлись очень фанатичными мужчинами и в предыдущей жизни говорили: «Глупые женщины и тому подобное...», – и, благодаря созданной этим карме, в этой жизни вы родились в облике женщины. И вина здесь не падает на других, вся причина заключается в вас самих. Как бы то ни было, в буддизме нет никаких различий между мужчинами и женщинами, отношение одинаково. Но во главе семьи обычно стоит мужчина, и необходимо принимать это – ничего страшного в этом нет. Но не будьте слишком безропотны, иногда нужно становиться сильнее. И если же ваш муж никогда ничего не делает дома, то тогда можно будет и поругать его. Но когда вы находитесь в затворничестве, то примите все поражение на себя, отдайте всю победу другим. Через отдачу победы другим вы достигаете настоящей победы. Такова буддийская теория. В шахматах это называется гамбитом: вы жертвуете фигурой, зато получаете какое-то преимущество. Сегодня я не буду много говорить, а дам вам лишь несколько маленьких советов.

Сейчас я дам вам передачу обета Прибежища, Бодхичитты, затем передачу мантр для вашей практики. Для того чтобы получить обет Прибежища, сначала вы должны узнать, что такое обет Прибежища. Главный обет принятия Прибежища, обязательство, которое вы берёте на себя – не вредить другим. Когда у вас есть этот обет, вы становитесь чистым буддистом. Через ненанесение вреда другим меньше живых существ будут вредить вам. Если вы никому не делаете ничего дурного, то и у вас не будет врагов. Даже вредоносные духи будут помогать вам, потому что вы никому не вредите. Даже дикий зверь может стать вашим помощником.

В Тибете, когда Тумо Геше ринпоче занимался медитацией в горах, из-за его обета ненанесения вреда ни одному живому существу у него не возникало ни одной плохой мысли о других живых существах. Благодаря этому дикие звери, медведь и другие, йети – снежный человек, стали ему помощниками. Когда он занимался медитацией в горах, эти звери приносили ему воду, фрукты. И, когда он находился в медитативном сосредоточении, они никому не позволяли подходить к нему, были его телохранителями. Когда сессия заканчивалась, они уходили, и тогда уже люди могли подойти к нему. А когда Тумо Геше ринпоче занимался медитацией в какой-нибудь другой пещере, они охраняли его прежнюю пещеру. Однажды произошла такая история. Один мальчик украл у Тумо Геше ринпоче колокольчик и ваджру. И медведь, который был помощником, пошёл к дому этого мальчика и начал там кричать. Люди очень испугались и недоумевали, что же случилось? Когда они узнали в медведе помощника Тумо Геше ринпоче, то спросили у этого маленького мальчика, который украл эти вещи: «Что ты сделал?». Он признался, что украл колокольчик и ваджру у

Тумо Геше ринпоче. И они сказали ему: «Это твоя ошибка, верни их хозяину». Но мальчик боялся медведя. Тогда отец мальчика взял колокольчик и ваджру, подошёл к медведю, извинился перед ним и сказал: «Я возвращаю их вам». И медведь спокойно взял это и вернулся назад. И это, действительно, так происходило. Именно такая сила ума возникает, когда вы обладаете таким обетом – обетом ненанесения вреда ни одному живому существу и когда храните этот обет. Благодаря этой силе ума вы можете приручить даже диких животных. А с людьми ещё легче.

Теперь, приготовьтесь получить обет Прибежища. (Передача обета Прибежища). Постарайтесь соблюдать этот обет в чистом виде. Те, кто нарушил когда-то этот обет, постарайтесь сейчас, после передачи сохранить его в чистоте, не нарушив до конца затворничества. Сегодня вы получили новый, чистый обет. Теперь помните о том, что у вас есть этот обет Прибежища – не наносить вреда другим, не делать никому ничего плохого. Как только вы начнете вредить другим, сразу вспомните, что у вас есть обет Прибежища и постарайтесь тут же остановиться. Это называется сохранение обета.

Теперь я передам вам обет Бодхичитты. Что значит обет Бодхичитты? Главное обязательство обета Бодхичитты – изо всех сил стараться помогать другим и изо всех сил сохранять этот обет. Вы сможете помогать другим, сможете сохранить этот обет, если у вас будет состояние ума, проявляющего заботу о других. Поэтому постарайтесь никогда не расставаться с этим состоянием ума, проявляющим заботу о других. Это драгоценное состояние. Настоящий покой наступает, когда наступают мир и умиротворение – когда ваш ум пребывает в таком драгоценном состоянии. Теперь делайте визуализацию и повторяйте за Учителем слова обета Бодхичитты. (Передача обета Бодхичитты). И постарайтесь хранить этот обет в чистоте, и это тоже есть практика. Это очень большая удача – получить обет Бодхичитты, и он станет ещё более ценным, если вы будете хранить его в чистоте. Старайтесь, чтобы принятие этого обета стало источником счастья не только для вас, но и для всех живых существ.

Теперь я дам вам передачу мантр, сначала мантры Авалокитешвары. Те, кто занимается формальной медитацией, в период между сессиями, а также все остальные люди, не занимающиеся медитацией формально – постарайтесь как можно больше начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, чтобы увеличить вашу любовь и сострадание. Та добродетель, которую вы получаете от начитывания мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – невероятно высока. Будда говорил о преимуществах начитывания этой мантры: «Если попробовать пересчитать по капле все капли, составляющие большое озеро – это окажется невозможным, и сколько бы много вы ни начитали мантр – их тоже невозможно пересчитать, как эти капли воды в озере. Подобно этому столько же добродетелей, как капель воды большого озера – вы накапливаете, начитывая эту мантру». Поэтому читайте мантру Авалокитешвары как можно больше. Это настоящее богатство, которое вы сможете взять с собой в вашу следующую жизнь. Но вы должны понять, что такая польза приходит не ко всем, кто просто читает эту мантру, а только к тем, кто, читая эту мантру, порождает в своём сердце глубокое чувство сострадания ко всем матерям – живым существам. И особую пользу получают те люди, которые получили чистую, полную передачу этой мантры. Когда все эти условия собраны вместе, тогда чтение мантры становится сильной, могущественной практикой. (Передача мантры). Теперь я дам вам передачу мантры Тары. Тара есть божество активности. Чтобы у вас увеличился успех в ваших деяниях, читайте эту мантру – ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СУУХА. (Передача мантры). Сейчас я дам вам передачу мантры Манджушри. Манджушри – божество мудрости, читайте эту мантру, чтобы увеличить вашу мудрость. (Передача мантры ОМ АРАПАЦА НАДИ). Теперь мантра Ваджрапани. Ваджрапани – это божество силы. Для того чтобы увеличить вашу силу, ради успеха в вашей практике, для того, чтобы помогать другим, читайте эту мантру ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПХАТ. (Передача мантры). Теперь

мантра Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СУУХА. (Передача мантры).
Теперь – Мигзэм: МИГМЕД ЦЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЭСИГ, ДИМЕД КЕНПЕ ВАНГБО
ДЖАМПЕ-ЯНГ, ДУДПУНГ МАЛЮ ДЖОМДЗЭ САНГБЕ-ДАГ, ГАНГЧЕН КЕЙПЕ ЦУГЕН
ЦОНГКАПА, ЛОБСАНГ ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВА-ДЭБ. Это мантра ламы Цонкапы.
(Передача мантры).

Сегодня у нас прошла очень хорошая церемония открытия. Прежде всего, я хочу поблагодарить главу администрации, который оказал нам очень большую помощь в том, чтобы организовать наш ретрит, выделил участок земли и также оказал большую материальную помощь. Каким образом мы можем его отблагодарить? В тот момент, когда мы будем заниматься практикой, то в благодарность за его доброту мы будем молиться за его постоянный успех, за то, чтобы он постоянно был главой администрации и чтобы он постоянно оказывал нам помощь. И не только этому мы будем молиться, но чтобы и в следующей жизни он стал главой администрации и снова оказывал бы нам помощь. Если бы все занимались одной лишь медитацией, то это было бы непрактичным. Некоторые должны рождаться главами администраций, некоторые должны рождаться духовными практиками, некоторые – ширетуй-ламами (настоятелями дацана – бур.). Тогда мы можем сделать больше, чтобы вместе достигнуть большего результата. Ваша главная цель – оказывать помощь людям. И я буду поддерживать главу администрации до тех пор, пока он будет оказывать помощь жителям Курумкана. Но с того момента, как я услышу от людей, что он начал вредить им, создавать проблемы, перестал уважать Учение Будды, то – даже если он даст мне миллион долларов – с этого момента я прекращу оказывать ему поддержку. Потому что мне лично ничего не нужно.

Я ещё раз желаю ему успехов в работе и желаю всем жителям Курумкана счастливой жизни, процветания и гармонии. Очень важно жить в гармонии. Не слушайте скандалы и всякие скверные слова. В наши дни, особенно политики – стали такими, что они постоянно поливают друг друга грязью, даже если для этого нет никаких оснований. Поэтому не слушайте безосновательных обвинений в адрес других людей. Когда кто-нибудь говорит это, закрывайте уши. Пусть он говорит, но закройте в этот момент ваши уши. А когда с ваших губ уже почти сорвались какие-то плохие слова, то старайтесь моментально закрыть свой рот. Но иногда, для того чтобы принести пользу другим, чтобы остановить человека от совершения плохого, из чувства сострадания можно говорить и строго. Когда вы кого-то критикуете, говорите какие-то неприятные слова другим, это нужно делать только в том случае, если у вас в сердце есть чувство сильного сострадания. А если из чувства себялюбия, гнева вы почти уже сказали что-то плохое, то постарайтесь в этот момент закрыть свои рот, уши, закрыть свои глаза. А для того чтобы принести пользу другим, из чувства сострадания можно иногда говорить строго. Буддизм – это не значит, что вы должны быть слабыми и позволять садиться себе на голову. Поэтому очень важно не позволять людям сесть вам на голову. Но и сами не садитесь на голову другим. Это глупо, да и неудобно сидеть там. Шутка. Сидите на своём месте, это гораздо удобнее. И пусть другие люди сидят на своих местах, для них это тоже более удобно.

В будущем вы можете проводить голодное затворничество в течение одного, или двух, трех дней. Постарайтесь один день в полнолуние не принимать пищу, занимаясь медитацией. Особенно те люди, которые страдают полнотой, это очень полезно для вас. Но людям со слабым здоровьем не надо впадать в крайности. Очень важно сохранять равновесие. Не надо принимать слишком много пищи, но и не надо впадать в другую крайность – перестать принимать пищу вообще. Ежедневно принимайте пищу два раза, мясо можно позволять себе через два или три дня. Особенно в благоприятные дни по лунному календарю, в полнолуние – в пятнадцатый, восьмой и тридцатый лунные дни – постарайтесь не принимать мясо. Сегодня

после обеда у нас проводится мероприятие, затем вечером мы сделаем подношение Цог. У всех должен быть текст Гуру-пуджи. А теперь – посвящение добродетелей.

Лекция 2. 16 августа, 10 час.

Я рад вас видеть снова. Сегодня мы начнем готовиться к затворничеству. Когда мы собираемся заняться духовной практикой в уединении, очень важно хорошо подготовиться, то есть приспособить свои тело и ум к месту, где мы хотим уйти в затворничество. В нашей традиции нет такого, чтобы, приехав, сразу начинать интенсивную практику медитации – это не очень умелый подход. Сначала в течение нескольких дней попытайтесь расслабить ум, сделать его более спокойным, умиротворенным. Не позволяйте своему уму думать отрицательно и одновременно попытайтесь расслабить его. Иногда для того, чтобы не позволить негативному состоянию ума проявиться, некоторые люди начинают сдерживать себя, принуждать себя к этому. Это не очень умелый подход. Почему? Потому что в течение некоторого времени – нескольких дней, месяца, или даже двух или трёх месяцев человек будет хорошим, будет проявлять положительные стороны своего ума, но затем после этого, из-за насильственного подавления негативных эмоций произойдет как бы взрыв, и ум у него станет ещё более странным. Поэтому такой способ считается не очень-то умелым способом тренировки ума. Никогда не впадайте в крайности. Для тренировки своего ума вы должны быть очень умелыми. Если не сумеет искусно подойти к этому, то в течение некоторого времени – пяти месяцев или даже двух-трёх лет – вы можете стать очень положительным человеком. Все будут думать, что вы Бодхисаттва. Вы даже будете поступать как Бодхисаттва, например, будете отдавать всё, но внутри, в сердце ничего не изменится, механизм работы ума останется прежним. Внешне человек выглядит как очень духовный, а затем, когда проходит какое-то время, возникают сомнения, в уме появляются различные отрицательные мысли. Он начинает думать: «Правильный ли путь я выбрал? Ведь став духовным практиком, я потерял всё, у меня теперь ничего нет! Может быть, этот путь неверный?!» Это происходит, когда вы с очень большими ожиданиями, надеждой начинаете заниматься духовной практикой, а результата не видите. Затем такой человек впадает в отчаяние, у него возникают гнев, сомнения, и он начинает обвинять других. Всё это происходит из-за неумелой тренировки. Мой Духовный Учитель говорил мне: «Люди, не умеющие бежать на марафонские дистанции, с самого начала бегут очень быстро, затем полностью выдыхаются. Мы должны практиковать как умелый марафонец». И в жизни такие люди всегда начинают очень много дел, начинают различные проекты и ни один из них не заканчивают. Это всё – неумелые действия. Вы должны как хороший марафонец – в начале дистанции бежать медленно. А более умелый марафонец даже не бежит в начале дистанции. Сначала он должен хорошо знать – куда бежать, в каком направлении и зачем бежать? Когда он удостоверится в том, куда бежать, в каком направлении и как бежать, зачем бежать – тогда он и стартует. И бежит медленно, уверенно, потихонечку, но добегают до конца дистанции. Такой человек исполнит то, что начал, и будет иметь успех. Иначе ведут себя эмоциональные люди. Когда им кто-то говорит: «Беги!» - они тут же начинают бежать, не зная толком, куда. Такой человек бежит, бежит, потом спохватывается: «Куда же мне бежать, и зачем я, собственно, бегу?» И это ошибка. Поэтому в течение шести лет я вас учил: зачем бежать, куда бежать и как бежать. Теперь для вас настало время наконец-то попытаться побежать. Но не бегите слишком быстро, бегите медленно, точно зная цель. И не бегите слишком медленно – некоторые из моих учеников слишком медлительны. Это другая крайность. И также неправильно, когда некоторые из моих учеников пытаются бежать очень быстро. Мои ленивые ученики, когда я говорю, что не надо бежать слишком быстро, вообще перестают бежать, пешком идут. Но

этого я не им говорю. Я обращаюсь к тем людям, которые пытаются бежать слишком быстро, как Борис. Но когда я говорю, что не надо бежать быстро, Борис вообще перестаёт бежать, даже перестаёт идти. Когда я советую расслабиться, он начинает активно расслабляться. Теперь он уже достаточно расслабился. Если вы такой человек, как Борис, то настало для вас время, когда можно уже бежать! К некоторым ученикам я должен подходить строже, они должны более интенсивно заниматься и более строгой практикой. Некоторым ученикам я порекомендовал бы не быть такими строгими по отношению к своей практике. А для того, чтобы я мог напрямую об этом вам сказать, у вас должна быть преданность Учителю, и тогда я могу вам об этом говорить, могу помочь. А если ваша преданность детская, то мне лучше не говорить вам ничего. Для того чтобы принести вам пользу, лучше быть строже с вами – как Марпа был строг с Миларепой, как Тилопа поступал с Наропой. Но я боюсь поступать с вами так, потому что вы можете перестать уважать своего Учителя из-за того, что он критикует вас, и этим самым вы создадите себе очень тяжёлую негативную карму.

Настоящая духовная практика должна начинаться с непоколебимой преданности Духовному Наставнику. Преданность ваша должна быть такой, что даже если Учитель отрезает вам руку, у вас не должно возникать сомнений. Вы должны знать, что для этого есть какая-то причина. Если ваш Учитель выгоняет вас вон отсюда, то даже тогда вы не должны терять свою преданность Учителю. Вы должны знать, что для этого есть какая-то причина. «Это он говорит для моей же пользы!», – должны думать вы. На самом деле истинный Духовный Наставник – всё, что ни делает, делает на пользу своим ученикам. В традиции Гелугпа преданность Учителю занимает очень важное место. Если кто-то теряет преданность Учителю и нарушает обет преданности Учителю, то даже если он построит монастырь, люди не пойдут туда. Один из самых тяжёлых кармических проступков – нарушение преданности Учителю. Поэтому вначале вам необходимо исследовать своего Учителя – кто он такой, какие у него качества. Не надо принимать его сразу же как своего Учителя. Но, однажды приняв его как своего Учителя, – жизнь за жизнью держитесь за него как за Духовного Наставника. Даже если он не Будда, через него вы получите благословение всех Будд. Это очень важно знать, поэтому я и говорю об этом. Для меня нет никакой разницы – принимаете вы меня в качестве Учителя или нет. Честно говоря, если вы не примете меня в качестве Учителя, для меня это будет очень хорошо. Тогда бы я сразу же ушел в уединённое место. Моё место в горах. Я спустился с гор и ушел бы в горы в совсем неизвестное, изолированное место. Потому что для дикого зверя самое лучшее место, в котором он может находиться – это дикое место. Но так как в течение шести лет я давал вам Учение, установилась очень сильная кармическая связь с вами, моими учениками. Я вижу вашу преданность, и только это держит меня здесь. Очень важно иметь преданность, потому что это приносит вам пользу. Но не беспокойтесь, я никогда не буду использовать вас. Для себя, ради собственной цели я ни одного слова вам не скажу. Но ради вашей пользы, в будущем, я, возможно, буду ругать вас, если увижу, что ваша преданность становится всё сильнее и сильнее. А если ваша преданность является детской преданностью, то я буду разговаривать с вами, как с детьми.

Для примера я хочу вам рассказать одну историю об ученике Джамьяна Шепа. Джамьян Шепа – невероятный, великий мастер. Его перерождение сейчас есть в Тибете. Однажды в монастыре Джамьян Шепа без всякой причины стал бить своего ученика. А этот ученик был большим геше, и у него было много учеников в этом монастыре. Если бы вы были геше, имеющим много учеников, и ваш Учитель начал бы вас бить – что бы вы подумали? Вы наверняка бы стали предполагать: «Возможно, мой Учитель ревнует ко мне, ведь у меня так много учеников». И когда он бил этого геше, многие люди останавливали его. Мать Джамьяна Шепы тоже просила его не бить геше: «Почему вы его бьете, он ведь такой замечательный, в чем причина?!» Джамьян Шепа сказал: «Я не могу сказать вам, почему я это делаю! Не мешайте же мне, глупые люди, я должен его побить!» Но все пытались остановить его и не

позволили всё-таки побить этого геше, особенно мать. А так как Джамьян Шепа очень уважал свою мать, он послушался её и сказал: «Хорошо, если вы остановили меня, так и быть. Лично для меня нет большой разницы». И ушел. Через несколько дней, однажды утром Джамьян Шепа вдруг воскликнул: «Вот оно и случилось!», – и позвал всех тех людей, которые останавливали его. Он сказал: «Тот геше, которого я хотел побить, поехал в Лхасу, упал с лошади и сломал ногу. Попробуйте же теперь его спасти!». Он узнал об этом через своё ясновидение. «Вы хотели защитить его тогда, а теперь он упал с лошади и сломал себе ногу! Теперь попробуйте его спасти! Если бы вы не остановили меня в тот момент, и я бы его побил, тогда он не упал бы с лошади и не сломал бы себе ногу. А теперь он не вернётся сюда. Он не встретится со мной!». И через несколько дней тот геше действительно умер. Поэтому, однажды приняв кого-либо в качестве своего Учителя, не позволяйте возникновению в своём уме каких-либо сомнений по отношению к его поступкам, что бы он ни делал, ведь этому всегда есть причина, и он поступает так ради вашей же пользы.

А теперь другая история. Это тоже действительная история, которая случилась недавно. Нынешний Джамьян Шепа живёт в Тибете. Это невероятно высокого уровня мастер, ученик предыдущего Панчен-ламы. Он живёт в монастыре Лавран. То Учение буддизма, которое распространилось в своё время в Бурятии, Калмыкии, Туве в прошлом – это как раз Учение ламы Цонкапы в изложении Джамьяна Шепы. Основной комментарий к философским школам, который я вам давал по его учебнику – это комментарий, написанный Джамьяном Шепой. Итак, однажды Джамьян Шепа попросил одного старого монаха прийти к нему. Джамьян Шепа немногословен и имеет очень суровый характер. Он так строг, что люди не могут ему взглянуть прямо в глаза – боятся. В течение трёх, четырёх часов он может сидеть без движения. Если он кого-нибудь к себе вызывал, это означало очень многое. И когда старого монаха вызвали к нему, тот бегом прибежал, поклонился и спросил, склонившись: «Что же я должен сделать?» Джамьян Шепа спросил: «У тебя есть преданность ко мне?» Монах ответил: «Да, я очень предан Вам! Я могу всё, что угодно, сделать для Вас, что бы Вы ни потребовали!». Джамьян Шепа рассмеялся и сказал: «Нет, всё-таки ты просто языком болтаешь!». «Нет, я могу сделать всё, что Вы ни попросите!». Тогда Джамьян Шепа сказал: «Если ты всё можешь сделать, поднимись на пятый этаж монастыря и прыгни оттуда!» Монах сказал: «Хорошо, как скажете». Но когда он достиг пятого этажа, то посмотрел вниз и испугался, для него это оказалось слишком высоко, он не в силах был спрыгнуть. «Глупый монах, вперед, прыгай, давай же! – кричал Джамьян Шепа, – Ты не умрешь, может быть, сломаешь ногу, но не умрешь! Прыгай!» Но старый монах не мог прыгнуть. И когда второй, третий раз прозвучал приказ, он всё равно не прыгнул. И тогда Джамьян Шепа сказал: «Хорошо, как хочешь». А рядом с ним находился один маленький ринпоче – ребёнок, и, обратившись к Джамьяну Шепе, сказал: «Попросите меня сделать это, я поднимусь туда и спрыгну!». Джамьян Шепа сказал ему: «Я знаю, что ты сможешь это сделать, но тебе делать этого не надо. Я хотел, чтобы этот глупый старик спрыгнул оттуда!» Почему же он так поступал? Оказалось, что через месяц у этого старого монаха очень серьёзно заболела нога, на ней появилась большая рана. Она становилась всё больше и больше, и он уже не мог ходить, не мог вылечить эту рану. Шесть месяцев старик страдал от этой неизлечимой болезни, и потом умер. Когда этот монах ещё болел, Джамьян Шепа сказал ему: «Уже слишком поздно, но если бы в тот момент ты спрыгнул с крыши, то всего лишь сломал бы ногу, которую можно было вылечить. Тогда ты не умер бы так скоро».

Ещё одна история. Я слышал, что в монастыре Лавран многие монахи достигают множества различных духовных совершенств. Почему? Потому что монахи монастыря Лавран характеризуются невероятно высокой преданностью Учителям, когда они однажды принимают кого-либо в качестве Духовного Наставника. Они рассматривают Его Святейшество Далай-ламу, Панчен-ламу и Джамьяна Шепу нераздельным единым целым, а

остальных своих Духовных Учителей как их эманацию, проявляя одинаковое уважение, без всяких различий. Его Святейшество Далай-ламу они рассматривают как эманацию, проявление ламы Цонкапы, Панчен-ламу также как проявление ламы Цонкапы и Джамьяна Шепу тоже как проявление ламы Цонкапы. А ламу Цонкапу – как проявление Будды Шакьямуни. Такая вот линия преемственности и такая преданность. И это является их основной практикой. Если они услышат критику в адрес своих Учителей, сразу же пресекают это, говоря: «Пожалуйста, так не говорите, я не хочу даже слышать этого, потому что вы говорите о моём Учителе». Такая непоколебимая преданность Учителю! Они считают, что если кто-то нарушает преданность своему Учителю, то такому человеку лучше не практиковать Учение вообще, потому что это становится бесполезным. И действительно: если вы нарушаете преданность Учителю, то можете сто лет заниматься медитацией, но ничего не достигнете.

Дромтонпа, обращаясь к Атише, спросил, почему в Тибете нет людей, достигающих высоких реализаций, хотя столько людей занимаются духовной практикой. Тогда Атиша сказал: «Как можно достичь высших духовных свершений, если вы, тибетцы, рассматриваете своих Учителей в качестве обычных людей. Корень всех реализаций, всех духовных свершений – это преданность Учителю». Если есть у вас эта непоколебимая преданность Учителю, то даже если вы ленивый человек и просто лежите и расслабляетесь, всё равно, в каждый момент вы накапливаете добродетели. И все Будды, и все Бодхисаттвы будут довольны вами, потому что у вас есть эта непоколебимая преданность Учителю. Даже если ваш Учитель – обычный человек, однажды, благодаря именно этой причине, этой непоколебимой преданности и веры, вы сможете напрямую увидеть Манджушри или Авалокитешвару или какое-либо другое божество. Все дакини постоянно будут помогать вам, обеспечивая успех вашей практики. Но если вы нарушили преданность Учителю, то, даже если вы геше, все ваши действия бесполезны. И, если вы будете давать Учение другим, это не будет приносить пользу.

Теперь следующая история. Однажды Джамьян Шепа пришёл в то место, где находился один из его очень хороших учеников, большой геше, у которого тоже было много учеников. В сердце Джамьяна Шепы этот ученик был самым близким учеником. И как-то, без всякой причины, Джамьян Шепа подошёл к нему и сказал: «Ты, глупец, уходи из этого монастыря! Я не хочу, чтобы ты здесь жил. Для меня ты уже не мой ученик! Твоё дело: считаешь ли ты меня своим Учителем или нет, но для меня ты перестал быть учеником. Уходи из монастыря, сейчас же, сегодня!», – и ничего не объяснял при этом. Но ученик сразу понял, что в этом требовании должна быть причина, что, возможно, для него существует какое-то препятствие. И тут же он поклонился Джамьяну Шепе и сказал: «О чём бы Вы ни попросили меня, я готов это сделать! Если в этой жизни Вы не принимаете меня в качестве своего ученика, пожалуйста, примите меня своим учеником в будущей жизни. Пожалуйста, жизнь за жизнью не оставляйте меня как своего ученика! Может быть, я очень плохой человек, я уйду из монастыря, как Вы мне приказали. В сердце я всё время буду молиться Вам». Джамьян Шепа немного послушал его и ушёл, ничего не говоря. И все остальные ученики тоже согласились, подумав, что для этого у Джамьяна Шепы должна быть какая-то серьёзная причина. А если бы я так поступил сейчас, то вы бы подумали, что геше Тинлэй, наверное, сошёл с ума. Это называется детской преданностью. И тогда ученики сказали этому геше: «Слишком поздно уже, куда Вы сейчас пойдёте? Там за оградой монастыря, есть домик. Вы можете провести ночь там, а потом утром пойдёте дальше». Геше так и поступил. На следующее утро Джамьян Шепа отправил туда одного из своих монахов, сказав: «Пригласите ко мне этого глупца!» И когда геше пришёл к нему, поклонился, Джамьян Шепа преподнёс ему фрукты и сказал: «Вот это тебе. Теперь тебе не надо уходить отсюда. Твоё препятствие исчезло, ты можешь жить в монастыре и дальше и продолжать давать Учение. И не придумывай себе ничего плохого!», – потому что этот геше думал: «Может быть, мой Учитель Джамьян Шепа перестал любить,

уважать меня?»

Невозможно, чтобы Учитель перестал вас любить. Даже если вы отрежете Учителю ногу, он не перестанет любить вас. Не будьте как маленькие дети. Когда Учитель вам улыбается, говорит вам приятные слова, вы радостны: «Учитель меня любит!». А если он вдруг не улыбнулся вам, не посмотрел в вашу сторону, вы подумаете: «Может быть, Учитель меня не любит? Он больше любит других учеников, потому что он им улыбается. Он стал ближе к другим ученикам...». Это глупые, детские мысли. Никогда не думайте так! Когда Учитель к вам строг, то вы должны радоваться этому, это значит, что у вас есть сила. Это всегда было полезно мне, поэтому я говорю об этом вам. Может, и вам будет полезно. Но я не могу поступать как Джамьян Шепа, потому что у меня нет таких реализаций, таких свершений, как у него. Я буду поступать согласно моим возможностям. Я буду строгим по отношению к вам ради вашей же пользы. Но я могу обещать вам, что ничего не сделаю ради своей пользы – только для вашей. В наши дни есть такая опасность, как существование неистинных Учителей. Ученики развивают большую преданность к такому Учителю, и он, этот Учитель, может использовать их для своей выгоды и указать неверный путь.

Здесь, когда вы будете находиться в затворничестве, самая основная сила, которая позволит вам заниматься практикой – это ваша преданность Учителю. Если у вас будет эта непоколебимая преданность, вера и уважение к Учителю, день и ночь вы будете получать благословение Учителя. И старайтесь видеть всех своих Учителей одинаково, относиться к ним с одинаковым уважением. Даже если они, эти два ваших Учителя, спорят друг с другом, ругают и критикуют друг друга, вы, с вашей стороны, должны относиться к этому как к видимости. Потому что всё, что происходит – только видимость. Вы должны думать: «Это делается, возможно, чтобы проверить силу моей преданности, моей веры, и для меня оба они одинаковы, нет разницы между ними». Вы должны рассматривать их как проекции: из одного Учителя проецируется другой Учитель. И они, может быть, спорят друг с другом – проекции-то разные. Но на самом деле это одно и то же. Вот тогда ваша преданность не потеряется. Даже если я буду спорить с другим вашим Учителем, и вы скажете: «Геше Тинлэй прав!» и отбросите, оставите того Учителя, скажете: «Вот, только геше Тинлей один мой Учитель!» – это неправильно. Это ошибка, нарушение преданности Учителю. Но в наши дни такие вещи не случаются, не беспокойтесь. Даже если такое случится, вы должны держаться обоих Учителей с одинаковым уважением. Но если один из Учителей будет показывать неправильный путь, то не надо его критиковать. Вы просто не следуйте этому пути. Лама Цонкапа советовал: «Если какой-то Учитель даёт Учение, которое противоречит коренному тексту, просто не следуйте этому Учению. Оставайтесь на месте, как дерево». Чтобы никаких мыслей у вас не возникало, концептов, суждений, что это неправильно, и какой же он плохой! Просто не следуйте этому. И это называется преданностью Учителю. Если во время затворничества вы читаете даже одну мантру с сильным чувством преданности Учителю – это будет огромной добродетелью.

Как я вам говорил до этого о преимуществах правильного вверения себя Учителю, с того момента, когда у вас появляется эта непоколебимая вера и преданность Учителю, вы с каждым моментом всё ближе и ближе к состоянию Будды. Даже если у вас нет никакой другой практики. Все хорошие качества ума проявляются сами по себе спонтанно. И негативные состояния ума будут уменьшаться гораздо быстрее. И день, и ночь вы будете получать благословение всех Будд и Бодхисаттв, потому что у вас есть преданность Учителю. Рассматривайте своего Учителя как воплощение всех Будд. Даже если он не является Буддой, а вы всё равно делаете ему поклоны, как воплощению всех Будд, то вы всё равно получаете благословение всех Будд. Потому что все Будды будут входить в тело вашего Учителя. И через своего Учителя вы делаете подношения всем Буддам, они будут принимать ваши

подношения и благословлять вас через Учителя. Говорится, что какими бы жгучими ни были солнечные лучи, без увеличительного стекла вы не сможете получить от солнца огонь. И точно также, каким бы сильным ни было благословение Будды, без Духовного Наставника ученик не получает благословения. Поэтому Духовный Наставник – как увеличительное стекло. Ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем без Духовного Наставника ученик не получает благословений, совершенств и реализаций. И все духовные совершенства основаны на преданности Учителю.

Поэтому все практикующие традиции Гелугпа, какие бы практики ни выполняли, должны делать их через практику Гуру-йоги. Гуру-йога должна быть для вас практикой жизненной силы. В практике Гуру-йоги есть обычная и необычная практики. Необычная практика Гуру-йоги называется «Лама Чопа». Вам позволено заниматься этой необычной практикой Гуру-йоги, если вы получили посвящение в Ямантака-тантру. Сегодня я дам вам передачу текста «Лама Чопа», на санскрите он называется «Гуру-пуджа». Те, кто получал посвящение Ямантаки раньше, с этого момента, получив передачу «Гуру-пуджи», вы можете выполнять её. Люди, собирающиеся в затворничество и которые получили до этого посвящение Ямантаки, получив сегодня передачу «Гуру-пуджи» или «Лама Чопа», во время нахождения в затворничестве все те нёндро, которыми вы будете заниматься, вы проделываете через «Гуру-пуджу». Практики нёндро – это и чтение сто тысяч раз мантры Прибежища, и сто тысяч раз мантры Ваджрасаттвы, и сто тысяч раз мантры Мигзэм, и совершение ста тысяч простираций, и сто тысяч подношений мандалы. Делайте эти практики, визуализируя себя в облике Ямантаки.

Когда вы принимаете Прибежище, в начале, делая поклон, произносите: НАМО ГУРУБЭ, принимая тем самым Прибежище в Гуру, то есть в Учителе, Духовном Наставнике. Здесь вы должны рассматривать всех Духовных Наставников в облике ламы Цонкапы. Его Святейшество Далай-ламу, Панчен-ламу и меня – вашего Учителя, вы должны рассматривать неотделимыми от ламы Цонкапы. И при произнесении слов НАМО ГУРУБЭ, вы начинаете представлять перед собой в пространстве Цогшин, то есть Поле собрания Добродетелей, в центре него вы должны визуализировать ламу Цонкапу. Это ваш Духовный Наставник и воплощение всех ваших Учителей. Все они были вашими Духовными Наставниками и в предыдущих жизнях, потому и в этой жизни вы встретились с учением Будды. Таким образом, рассматривая их также и как воплощение всех Будд, с очень сильной верой читайте мантру Прибежища НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГАЯ. Позже, во время следующих сессий я буду объяснять вам, как визуализировать Поле Добродетелей, каким образом вы должны развивать в своём сердце преданность.

Когда мы занимаемся практикой Прибежища, она должна быть связана с Гуру-йогой – коренной практикой. Впоследствии, когда вы достигнете высоких ступеней пути, когда вы уже будете заниматься медитацией на Ясный Свет ума, Иллюзорное Тело, то и тогда практики должны быть связаны с практикой Гуру-йоги. Вы никогда не должны исключать из вашей ежедневной практики практику Гуру-йоги. Остальные обязательства, когда вы очень заняты или находитесь в очень сложной ситуации, вы можете иногда не делать – такое возможно. Но никогда нельзя пропускать, оставлять, забывать, не делать практику Гуру-йоги! Каждый день старайтесь помнить о доброте своего Учителя, особенно того первого Учителя, который показал вам путь, потому что это очень важное взаимозависимое происхождение. Это как первый этаж, на котором вы можете возвести второй и так далее. Если вы что-то неправильно сделаете на первом этаже, разрушите его, вообще устранили, то, как бы вы ни пытались построить второй этаж, сделать это невозможно. Такова очень большая ошибка.

Лама Цонкапа говорил о практике преданности Учителю, Гуру-йоге: «Будьте очень осторожны, если здесь ошибку сделаете, то все остальные практики не дадут вам никакого

результата». Тогда лучше вообще не заниматься никакой практикой, лучше ходить туда-сюда, ездить отдыхать на Байкал, курить и тому подобное. Вы не будете этим самым накапливать тяжёлую, негативную карму. А если стать духовным практиком, потом критиковать своего Учителя, отбрасывать его, искать нового Учителя, словно переключая телевизионные каналы, а потом говорить: «Этот Учитель такой-то, тот Учитель сякой... Я сделал ошибку, приняв его Учителем! У него такие-то, такие-то недостатки... он не истинный Учитель». Это очень опасно. В настоящий момент подобное не случилось, но будьте осторожны – такое может случиться. Для меня это было бы очень огорчительно, ведь я пытаюсь всё время помочь вам, а вместо помощи, в результате, как бы причину вред. Поэтому очень важна непоколебимая вера. В будущем, когда я буду проводить затворничество, некоторые мои поступки могут показаться вам необычными. Но не теряйте веры, даже если я голым буду ходить, даже если я с ума сойду по-настоящему, всё равно я останусь вашим Учителем. Если будете с уважением относиться ко мне, к сумасшедшему – будете получать благословение. Но не беспокойтесь, я надеюсь, что этого не произойдёт. Если после долгой медитации Учитель сойдёт с ума, это не очень хорошо. В настоящее время обстановка, ситуация для Учения не очень благоприятная. Поэтому, если я не покажу вам каких-то свершений, то не буду показывать и необычных вещей. А если я вам буду показывать какие-то высокие духовные реализации, сиддхи, и после этого у вас вдруг увеличится преданность, вера в меня – это опять не тот результат. Значит, до этого у вас не было настоящей преданности и, увидев, что я летаю, вы скажете: «О, он начал летать! Теперь он мой Учитель!», - и вам уже не будет стыдно говорить: «Это мой Учитель». А до того вы стыдились говорить, что это ваш Учитель, и когда вас спрашивали: «Это твой Учитель?», вы говорили: «Может быть...». Я шучу. Настоящая преданность заключается в том, что она не должна меняться, вы уже развили её и всё. Если я начну летать, и после этого у вас отношение изменится – тогда не было преданности. Если Учитель что-то показывает, но ваша преданность от этого не меняется, остаётся той же самой – это хороший результат. Если у вас такой подход, тогда вы не сможете потерять преданность.

Я расскажу вам другую историю. Мой Духовный Учитель Самдон ринпоче – невероятно высокого уровня мастер. Его реализации, духовные совершенства происходили из преданности Учителю. Самдон ринпоче является ректором Института Высших Тибетских Курсов. Когда он был директором школы в Даллоусе, все учителя, даже индийские учителя очень боялись его. Потому что характер Самдона ринпоче как у Джамьяна Шепы, он весьма суровый – не слишком много говорит. И у Панчен-ламы тоже такой характер. У них у всех: у Панчен-ламы, Самдона ринпоче, Джамьяна Шепы – проявление такого гневного характера. А Его Святейшество Далай-лама, Его Святейшество Триджанг Ринпоче, Его Святейшество Линг Ринпоче, Кунда Ринпоче имеют характер мягкий, миролюбивый, очень спокойный. Я слышал, что китайские солдаты очень боялись Панчен-ламы, потому что Панчен-лама много не говорит, но если скажет несколько слов, то китайцев охватывала дрожь. Однажды Панчен-лама и находящиеся рядом китайские офицеры смотрели видеофильм. И в этом фильме показывали, как китайские солдаты избивают тибетских лам. У Панчен-ламы лицо начало меняться, темнеть, и кресло под ним начало скрипеть, потому что он начал сжимать его. Один офицер сидел с улыбкой и, посмеиваясь, смотрел видеофильм. Панчен-лама, гневно взглянув на него, взял и ударил этого офицера. Тот упал и потерял сознание. Панчен-лама был очень прямым. Три раза он убежал из тюрьмы, исчезал. В течение девяти месяцев он не принимал никакой пищи. И китайцы говорили, что Панчен-лама очень опасный человек. Иногда тюремщики, заходя в камеру Панчен-ламы, видели его в облике тигра. Джамьян Шепа очень высоко ценит и уважает Панчен-ламу. Когда Панчен-ламы нет, Джамьян Шепа сидит на троне, все кланяются ему, и он выглядит несколько высокомерным. Но когда Панчен-лама сидит на троне, Джамьян Шепа делает ему множество простираций и выглядит очень кротким.

Самдон ринпоче невероятно высокого уровня Учитель. Его Духовным Наставником был один

монгольский или бурятский лама, очень жесткий Учитель. Перед многими учениками он ругал и иногда даже бил Самдона ринпоче. А вокруг находились его ученики. И так Самдон ринпоче стоял перед своими учениками, студентами, а Учитель его ругал, бил, называл глупцом: «Ты думаешь, что став директором школы, ты стал большим Учителем? Ты, глупый!» Но он, смиренно склонившись, стоял перед своим Учителем, ничего не отвечая. Что бы Учитель ни делал, что бы ему ни говорил, он позволял это делать. Так действительно и было.

Вы должны иметь такую же преданность. И тогда реализации, свершения будут приходить к вам день за днём. Раньше в Бурятии, я знаю, было то же самое: если кого-то принимали в качестве «Багши», Учителя, то очень сильно уважали и почитали его: «Если Багша не бьёт, то кто побьёт нас?! Если Багша не будет нас ругать, то кто будет ругать?!» Говорится, что если Духовный Учитель бьёт, то его битьё – благословение. Если вы получите благословение, то вы получите его через битьё. Я тоже буду бить вас. (Смех) Если Учитель ругает вас, это не ругань – это как бы гневная мантра, которая устраняет помехи и препятствия на вашем пути. Вы должны воспринимать всё таким образом. Каждый момент пытайтесь усилить вашу преданность, веру, и тогда благословение будет приходить само по себе. Говорится, если на снежную гору трёх Кай Духовного Наставника не падают солнечные лучи веры и уважения ученика, то нектар благословения со снежной вершины не растает и не прольётся на ученика. Поэтому делайте упор на развитие веры и уважения к Учителю.

Сейчас я дам вам передачу текста Лама Чопа, поэтому слушайте эту передачу с очень сильной верой и благоговением. Визуализируйте меня в облике ламы Цонкапы. Я сам себя буду визуализировать в облике ламы Цонкапы, хотя я и не являюсь ламой Цонкапой, но я призову его в своё тело и попрошу дать через меня передачу этого текста. Говорится, что если Учитель захочет, он может взять и привести вас куда угодно, поэтому не теряйте веры и уважения к Учителю. Если у вас нет веры и уважения к Духовному Наставнику, он ничего не сможет для вас сделать. (Передача текста). (Посвящение добродетелей).

Лекция 3. 16 августа, 15 час.

Теперь с правильной мотивацией слушайте наставления. Вы очень удачливые ученики, потому что сегодня я даю вам комментарий к тексту Лама Чопа, основанный на комментарии, тексте, который называется «Бросание обещаний на ветер». Это особенный текст, до этого я никогда не давал такой комментарий. Здесь перечислены все тайны, все наставления. Сам по себе этот текст – большая редкость. Я получил его, когда занимался медитацией в горах. Это одно из золотых наставлений ламы Цонкапы. Текст написан учеником Панчен-ламы, Качен Еше Гьяцо. Почему он называется «Бросание обещаний на ветер»? Раньше существовала традиция, когда Учение передавалось из уст Учителя в ухо ученику, и такое Учение никогда не записывалось. Качен Еше Гьяцо, получив эти драгоценнейшие сущностные наставления от своего Учителя, пришёл к выводу, что есть опасность упадка Учения и, что есть опасность потери наставлений, если этот текст не сохранить письменно. И, если будет сохранён сам текст Лама Чопа, и будут сохранены комментарии к нему, но не будет при этом хватать тонких сущностных наставлений – они будут отсутствовать, то это явится большой потерей для будущих поколений. Из-за этого беспокойства и чувства сострадания к будущим поколениям он решил бросить свои обещания на ветер. Какие обещания? Раньше, когда ученик получал устные наставления из уст Учителя в ухо, он давал обещание никогда не записывать этот текст. Он получал наставления только устно и не должен был их записывать.

И Качен Еше Гьяцо решил нарушить свои обещания из чувства сострадания, и записал все полученные тайные наставления. Поэтому этот комментарий на текст называется «Бросание обещаний на ветер».

И, поскольку вы собираетесь уходить в затворничество, и собираетесь заниматься медитацией, я решил, что вы являетесь подходящим сосудом для того, чтобы я мог дать вам этот комментарий. Среди моих учеников, которые приехали сюда для занятий медитацией, вы все являетесь близкими мне. Учитель, Духовный Наставник будет близок к тем ученикам, которые занимаются практикой, а не к тем, кто является умным или богатым, или, кто превозносит и хвалит меня. Будет ли он критиковать меня или хвалить – для меня нет большой разницы. Разница появляется, когда ученик начинает практиковать, вот тогда он становится близким. Затем Учитель начнёт давать все существенные, все тайные наставления, которые будут вам нужны для будущей практики. В тибетском буддизме, особенно в традиции Гелугпа, ученикам не даются немедленно, сразу же все особые наставления. Прежде даётся только основная, начальная практика. Затем даётся объяснение: что есть Сутра, что есть Тантра – общие наставления. А когда ученики начинают практиковать, тогда наставления Учителя становятся всё глубже и глубже.

И теперь автор говорит: эта необычная практика Гуру-йоги Лама Чопа есть существенная практика истинных мастеров Учения, как Индии, так и Тибета. Все великие Учителя прошлого занимались этой практикой, соединяя Сутру и Тантру через эту необычную практику Гуру-йоги, которая известна как Лама Чопа. Автор говорит, что эта практика – это как бы собирание вручную, своими руками, богатства добродетели и мудрости. Если у вас нет рук, вы не сможете собирать. Для того чтобы собирать добродетель и мудрость, вам нужны «духовные руки». И поэтому эта практика является как бы огромными руками для сбора добродетели и мудрости. С самого начала духовного пути мы должны делать упор на собирании, накоплении добродетели и мудрости, потому что эти два являются причиной достижения состояния Будды. В Сутрах говорится, что для достижения состояния Будды вы должны накапливать добродетель и мудрость в течение трёх бесчисленных эонов лет. Без этого невозможно стать Буддой. Это с точки зрения Сутр. И в Тантрах тоже говорится: да, это действительно так, мы должны накапливать добродетели и мудрость в течение трёх бесчисленных эонов лет, чтобы достичь состояния Будды. Но в Тантре говорится также, что необязательно копить их в течение такого длительного срока – вы можете накопить их гораздо быстрее. И затем говорится: три бесчисленных эона добродетели и мудрости вы можете накопить за короткое время – за одну жизнь. Для этого вам необходим особый метод. Если нет этого особого метода, то вам нужно будет накапливать три бесчисленных эона добродетели и мудрости в течение трёх бесчисленных эонов времени. То есть, и Сутра, и Тантра утверждают одно и то же: да, чтобы достичь состояния Будды, необходимо накопить три бесчисленных эона добродетели и мудрости, но Тантра утверждает, что можно достичь состояния Будды за короткое время, и для этого существует особый метод, который не показывает Сутра. Таково особое качество Тантры. Но не надо думать, что Тантра – это какая-то ракета, которая полностью отделена от Сутр. Необходимо иметь особый метод для накопления добродетели и мудрости. Поэтому, в тексте говорится, что эта необычная практика Гуру-йоги, практика Лама Чопа похожа на огромные руки, с помощью которых вы накапливаете добродетели и мудрость.

Далее говорится – для того, чтобы стать Буддой, вам необходимо очиститься от негативной кармы. Без очищения негативной кармы даже родиться просто человеком в будущей жизни очень трудно. И, с другой стороны, мы столько много дурной кармы накопили и во всех предыдущих жизнях. Поэтому нам нужна особая практика, чтобы очиститься от этой негативной кармы, с тем, чтобы совершенства могли взрасти в нашем уме гораздо быстрее. А

в настоящий момент, даже если перед вами находится Манджушри – вы его не видите, потому что в вашем уме так много негативной кармы. На самом деле в теле вашего Духовного Наставника находится пять Дхьяни-Будд, и вы их не видите из-за вашей отрицательной кармы. Поэтому автор говорит, что эта практика необычной Гуру-йоги Лама Чопа подобна огромному костру, который сжигает негативную карму, подобна великому огню, сжигающему мир в конце кальпы. Вот именно с помощью такого огня противоядия мы сможем очистить нашу загрязнённую карму, которую накопили с безначальных времён. Но с помощью маленького огонька спички вы не сможете сжечь её.

А для того, чтобы увеличились ваши реализации, вам необходимо обрести сиддхи. Без достижения сиддхи вы не сможете достичь духовных свершений. И поэтому автор говорит, что эта практика необычной Гуру-йоги Лама Чопа похожа на крюк, который захватывает обычные и необычные сиддхи. При выполнении этой практики у вас нет выбора: вы всё равно захватываете обычные и необычные сиддхи. Потому что практика Лама Чопа – это соединение практики Сутры и Тантры, в основе которой лежит почитание Учителя. И все сиддхи приходят из преданности Учителю. Даже если вы не будете заниматься медитацией, а у вас будет сильная преданность, вера и уважение к Учителю – у вас появится ясновидение.

Один из учеников Атиши не отличался умом, не занимался медитацией, но он всё время обслуживал Атишу, был очень предан ему. А другой ученик, очень умный, занимался медитацией в горах. Однажды Атиша спустя несколько лет сказал: «Я хочу посмотреть, кто из этих двух учеников чего достиг: мой ученик, который мне служит или тот мой умный ученик, который занимается медитацией в горах?» И тогда тот ученик-йогин, что сидел в горах, подумал: «Как я могу сравниться с ним?! Ведь я-то занимаюсь медитацией, в горах сижу! А он этим никогда не занимался». Но потом, когда они сравнили свои духовные достижения, оказалось, что ученик, который был слугой, достиг большего. У него проявилось хорошее ясновидение. Он мог очень точно сказать, что происходит где-то далеко, на большом расстоянии. Что происходит даже в других мирах, что происходило в прошлом, несколько лет назад или даже в прошлых жизнях некоторых людей, живых существ. И все были изумлены: как он достиг этих свершений, не занимаясь никакой медитацией?! Когда они спросили его об этом, он рассказал о своём секрете. «Из-за того, что я, наверное, не занимался практикой в прошлой жизни, у меня не было мудрости, острого ума. Я не мог ясно понимать Учение, но у меня был только один шанс – это преданность, вера в Учителя. И я с почтением служил ему. Я делал всё, о чём он просил меня, даже если обращался он со мной, как с собакой. Я всегда думал, что я его собака. Куда бы он ни просил меня идти, я шёл туда. Когда гости приходили к нам, я сидел на самом низком месте, всегда с уважением относился к ним, я уважал их как гостей моего Учителя. И однажды, когда наш Учитель, казалось, заболел, я убрал из его постели его испражнения, у меня никогда не возникало чувства отвращения к этому. Всё это я воспринимал как видимость – что он являет себя больным и ведёт себя так, чтобы очистить мою отрицательную карму. На самом деле для меня мой Учитель – за пределами понятия смерти или болезни. Поэтому я брал руками его испражнения и выбрасывал. Однажды, когда я выбрасывал их, вдруг мой ум стал очень ясным, не таким, как был раньше. И я начал видеть, что происходит в других местах, о чём люди думают, что делают. И, если я сосредотачивался на прежних жизнях, я мог вспоминать, что происходило раньше. Это было для меня как воспоминание». Он сказал: «У каждого есть эти способности. Ясновидение – это ясный ум, которым обладает каждый. У каждого есть способности к ясновидению. Просто наша загрязнённая карма не позволяет проявиться этой ясности ума».

Это похоже на то, что когда у вас грязные очки, вы не можете сквозь них видеть ясно. И если вы протрёте очки и начнёте видеть очень ясно – это называется ясновидением. В настоящее время наш ум закрыт загрязнениями негативной кармы, а когда вы очиститесь от этого через

сильную преданность Учителю, тогда ясновидение проявится само по себе. Поэтому преданность Учителю очень важна для духовных достижений. И когда у вас будет эта сильная преданность Учителю, обычные сиддхи как ясновидение сами по себе проявятся.

О необычайной значимости практики Гуру-йоги очень высоко отзываются как в Сутре, так и в Тантре. Дальше говорится, что эта практика Гуру-йоги является сердечной практикой Царя Учения, лама Цонкапы. Лама Цонкапа открыл драгоценность и сокровенность Учений, как Сутры, так и Тантры, и нашёл, что из всех этих сокровищ эта практика является несравненной. Эта практика имеет две линии преемственности. Долгая линия преемственности исходит от Будды Шакьямуни, короткая от Манджушри.

Когда лама Цонкапа обратился к Манджушри и спросил: «Как можно в наше время упадка достичь состояния Будды за одну человеческую жизнь?», – Манджушри ответил: «Для того чтобы достичь состояния Будды за одну жизнь, в это время упадка необходимо иметь очень много факторов. Одной причины или одного условия недостаточно – необходимо иметь очень много причин и условий». В наше время, наверное, это можно сравнить с тем, что для того чтобы ракета долетела до Луны, необходимо создать очень много причин и условий, в совершенстве отладить механизм её запуска. Просто красивый внешний вид ракеты – этого ещё недостаточно. Сколько бы ракету ни покрывали золотом, это не поможет. И точно так же, для того, чтобы стать Буддой в течение одной жизни, требуется «ракета» гораздо более совершенная.

И Манджушри сказал, что наиважнейшим условием для достижения состояния Будды является то, что вся духовная практика должна быть основана на практике преданности Учителю. Гуру-йога – корень всех реализаций, и с практикой Гуру-йоги необходимо соединить практики трёх божеств – Ямантаки, Чакрасамвары и Гухьясамаджи. Манджушри сказал, что Ямантака-тантра – это первоначальная, подготовительная практика. Чакрасамвара-тантра – это практика подношений, потому что в практике Чакрасамвара-тантры есть уникальный метод подношения для накопления добродетелей и мудрости. И затем Гухьясамаджа-тантра как основная практика в этой практике Гуру-йоги Лама Чопа. Почему? Гухьясамаджа-тантра известна как Царь Тантр. Нет никакой другой Тантры выше, чем Гухьясамаджа-тантра. В практике Гухьясамаджа-тантры очень детально объясняется, каким образом достигается Иллюзорное Тело, которое является прямой причиной для достижения состояния Будды. Эти практики трёх божеств уже присутствуют в практике Гуру-йоги Лама Чопа. И не только практики этих божеств, но и практика Сутр. Сущностная практика Сутр – это Ламрим. И полная практика Ламрим присутствует в этом тексте необычной практики Гуру-йоги.

А для того, чтобы достичь реализаций по Ламриму, вы должны осуществить практики нёндро. Нёндро – это подготовительные практики. Без практик нёндро невозможно достижение свершений по Ламриму. В практике необычной Гуру-йоги Лама Чопа присутствуют все подготовительные практики нёндро. И более того, при выполнении нёндро согласно Лама Чопа вы выполняете все эти подготовительные практики, самопородив себя в виде божества. В форме божества вы делаете практику Прибежища, практику простираний, подношения мандалы и т.д. И тем более, вы рассматриваете своего Духовного Наставника как воплощение всех Будд, всех божеств – этим самым вы накапливаете ещё большее количество добродетелей.

Практика Лама Чопа объясняется в трёх разделах:

I. Для того, чтобы объяснить чистоту наставлений, рассматривается линия преемственности наставлений.

II. Для развития веры в эти наставления объясняется уникальность этих наставлений.

III. Объясняется, каким образом практиковать эти наставления, которые обладают этими двумя качествами – чистотой линии преемственности и уникальностью.

I. Первый раздел – это объяснение чистоты наставлений. Чистоту воды вы определяете по источнику, откуда она исходит, а не по виду этой воды. В Москва-реке вода может показаться чистой, но если в неё попадают отходы каких-то заводов и фабрик, она загрязняется металлами, химическими соединениями. Хотя она и выглядит прозрачной, но уже загрязнена. В Тибете чистота воды определяется тем, откуда она протекает. Если она течет со снежной горы, значит, она чистая. В источник, берущий начало от снежной горы, не впадают загрязнения. Но если в чистый поток реки, протекающей со снежной вершины, в середине течения попадает грязная вода, то река в конце тоже станет грязной. Поэтому очень важно сохранять линию преемственности Учения в очень чистом виде, не смешивать эту линию преемственности с другими. Вы сами выбираете то, что хотите практиковать и следуете этой своей чистой линии преемственности.

Дальше объясняется, почему автор текста сохранил его название на санскрите, то есть «Гуру-пуджа». Чтобы показать, что текст наставлений основывается на очень чистом источнике – на коренных текстах, исходящих от Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары, которые давали наставления на санскрите. Это как снежная вершина и чистый поток наставлений, нисходящий с той снежной вершины. И все великие индийские махасиддхи выполняли эту практику. И лама Цонкапа и его ученики получили эти наставления, практиковали их и достигли высоких свершений.

В переводе с санскрита «Гуру-пуджа» – это ритуал подношения Духовному Наставнику. В данном случае это означает не просто подношение каких-то материальных вещей, а подношение вашей собственной духовной практики. Это необычайно глубокая практика преданности Гуру. Выполняя её, вы подносите также свои тело, речь и ум Духовному Наставнику, и очень быстро накапливаете невероятные добродетели. До сих пор нет никакого разрыва в этой линии преемственности и все последующие ученики продолжают совершать эту практику без перерыва. В настоящий момент Его Святейшество Далай-лама и нынешние великие Учителя Тибета Кундан Джамьян Шепа, Гунчен Геген – все они продолжают практику, и все они являются держателями этой практики. И в Индии есть великие Учителя, которые медитируют в горах и занимаются этой практикой. И, когда я сам находился в горах, эта практика была для меня главной. Через практику Лама Чопа я провёл все нёндро, все медитации по Ламриму и все медитации по Тантре – всё это я делал через практику необычной Гуру-йоги, через Гуру-пуджу. И поэтому автор говорит: «Жар благословения этой практики ещё не исчез». Напротив, если существует какая-то очень хорошая практика, но последователи не практикуют её, вследствие чего возникает большой перерыв в практике, то тогда постепенно жар вдохновения, тепло благословения этой практики исчезает, уходит. Я не знаю, как для вас это звучит, но меня, тибетца, это очень трогает. Может быть, в Европе или в России приводятся другие сравнения, а для меня выражение: «Жар благословения ещё не исчез» очень глубоко звучит – это означает, что ученики продолжают практиковать без перерыва. Поэтому и говорится, что Учение – не просто какая-то теория, но это и практические наставления, по которым люди продолжают заниматься и достигают результатов.

Автор говорит, что нет другого такого Учителя, достигшего больших совершенств, чем Будда. Нет более глубоких наставлений, чем те, что дал Будда. Если кто-либо говорит о существовании каких-то очень драгоценных наставлений, необходимо проверить, не противоречат ли они наставлениям Будды? Вам нужно быть осторожными на этот счёт.

Истинность текста проверяется – исходит ли он из коренных текстов, данных Буддой Шакьямуни в Сутрах или Буддой Ваджрадхарой в Тантрах. В тексте этой практики нет ничего, что противоречило бы коренным текстам, данным Буддой. Все положения подкреплены цитатами из коренных текстов. Будда дал очень большое количество наставлений и, независимо от Учителя, самостоятельно, ученик не сможет собрать их для себя. Вы можете читать их в течение всей своей жизни и не сможете понять, как практиковать. Поэтому необходим Учитель.

И ещё автор сравнивает эту практику с самой прекрасной гирляндой цветов. В каждом месте, как говорится, растёт какой-то свой, особый цветок. И если собрать самые красивые цветы из разных мест и сделать из них гирлянду, это будет самая красивая гирлянда. И точно так же, в каждом тексте есть наставление как цветок. А когда все эти особые, прекрасные «цветы» – сущностные наставления из разных текстов собраны вместе – это становится текстом «Лама Чопа». Очень поэтично, да? Это как стихи, как тибетская поэзия. Поэтому я говорю, что вам повезло, вы удачливые ученики – получаете сегодня такие наставления, которые я нигде не давал раньше. В Москве в течение шести лет я давал Учение, в том числе и короткие наставления по тексту «Лама Чопа», но таких наставлений я ещё не давал. Но вы не должны из них делать книгу, иначе ценность, значимость Учения будет уменьшаться. У тех людей, которые не смогли приехать сюда, не хватило кармы, чтобы получить эти наставления. В будущем я не буду так легко давать все эти сущностные, сердечные наставления всем, я буду давать их только тем, кто пройдёт через трудности. Только таким образом, преодолевая трудности, вы сможете достичь свершений.

Наропа имел полные наставления по Тантре, но он не так легко расставался с ними. Когда однажды Марпа попросил у него одно тайное Учение, Наропа сказал ему: «Этих особых наставлений я не знаю, у меня их нет, нет передачи. Пойди в такое-то, такое место, там найдешь одного махасиддху, у которого есть все наставления по этой практике. Можешь обратиться к нему с просьбой, и он дарует это тебе». И Марпа, преодолев множество трудностей, дошёл до этого места, долго искал этого мастера и, в конце концов, нашёл его на высоком, почти неприступном горном перевале. И после очень долгих просьб он, наконец, получил эти наставления. После чего этот Учитель сказал: «Те наставления, которые ты только что от меня получил, я дал весьма поверхностно. Полные, более глубокие наставления ты можешь просить у Наропы, он является моим Духовным Учителем и только у него есть все полные наставления». Марпа был поражён: «Почему мой Учитель, знающий всё это, послал меня сюда? Зачем я пришёл сюда, если мой Учитель всё это имеет?!» И очень быстро он вернулся назад с настроением как у ребёнка, которому отец что-то не даёт. Он обратился к Наропе: «У Вас были все эти наставления, почему же Вы их мне не дали, зачем Вы меня туда отправили, в такое трудное место?!» Наропа ответил: «Это полезно для тебя. Если бы ты легко получил это, то не смог бы достичь духовных свершений, а теперь я дам их тебе полностью, потому что настал подходящий момент». И Наропа дал все эти наставления. Марпа был потрясён тем, что у Наропы были такие глубокие и полные наставления по данной практике! Затем Марпа интенсивно занимался этой практикой и достиг высоких реализаций. Нужные наставления должны приходиться медленнее, и поэтому их получение не может быть лёгким.

И затем автор объясняет, каким образом данная практика восходит к коренным текстам. В коренных текстах говорится: «Вратами, ведущими в буддизм, является Прибежище. Именно на основе Прибежища могут быть получены обеты генина, гецула и гелонга, которые являются обетами монаха (кроме обетов генина, практикующего мирянина). Все эти обеты вы получаете от Духовного Учителя – так говорится в коренном тексте. Духовный Учитель должен обладать особыми качествами. И ученики, которые получают обеты, также должны быть свободными от недостатков. Ученик должен знать, как находить Духовного Учителя, а

после того, как ученик найдёт его, он должен знать, как полагаться на Духовного Наставника.

В коренном тексте говорится, что он должен рассматривать своего Духовного Учителя как Будду. Это из текстов Винайи, коренного монашеского кодекса. Говорится, каким образом ученик должен вверять себя Учителю днём, и каким образом ночью. Днём он должен служить Учителю так хорошо, как он может это делать, а ночью охранять его, укрывая тёплой одеждой. Когда вы обращаетесь к своему Учителю, вы не должны обращаться к нему просто по его имени, вы должны обращаться к нему почтительно, с произнесением титулов. Если ваш Учитель геше, то вы к нему обращаетесь не «геше», а «геше ла». Когда ваш Учитель просит вас что-либо сделать, вы должны ответить ему: «Да, я сделаю то, что Вы говорите! Я исполню то, о чём Вы просите». Вы должны исполнять пожелания Учителя согласно его советам. Нарушение преданности Учителю есть падение. И далее автор говорит: «В Сутрах, в коренных текстах есть много цитат, касающихся преданности Учителю, но у меня нет времени их все записать». Затем приводится следующая цитата, что для того, чтобы достичь глубокого понимания Сутры Праджняпарамиты, необходим Духовный Учитель. Только через Духовного Учителя вы можете понять эту Сутру. Люди в России считают себя умными, но глупо полагать, что без Учителя вы сможете понять смысл текста Праджняпарамиты, потому что это – наставления по пустоте, и об этом тоже говорится в коренном тексте.

И дальше говорится, что только в зависимости от Духовного Учителя ученик может достигнуть реализации путей и земель. В коренном тексте опять подчёркивается то, что очень важна преданность Учителю. Без преданности Учителю, без Духовного Наставника невозможно достижение этих свершений. Речь идет о пяти путях и десяти землях, или бхуми. Здесь нет речи о чистых землях. Особые реализации называются реализацией земли, бхуми. Путь медитации разделяется на десять бхуми, десять земель. Каждая земля – это совершенство, например, щедрости и т.д. Первая бхуми или первая земля – это, когда вы достигаете совершенства щедрости. Вторая бхуми, вторая земля – когда достигаете совершенства в практике нравственности. Десять Парамит Сутры включены здесь в Шесть Парамит Махаяны. Но чтобы обо всём этом говорить, у нас нет времени.

В коренном тексте говорится: «Поэтому ученик должен вверить себя Духовному Наставнику, полагаться на него, как Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва полагается на своего Духовного Учителя Чопа». Бодхисаттва Всё-Время-Плачущий уже достиг прямого видения множества божеств, таких как Манджушри, Авалокитешвара. Но этому он особо не радовался, потому что хотел увидеть воочию своего Духовного Наставника предыдущей жизни, ламу Чопа. И он постоянно искал своего Учителя Чопа, не удовлетворяясь достижением видения божеств. Он считал, что достижение видения Учителя гораздо важнее, чем видение божеств. В конце концов, когда он узнал, где находится его Учитель, и хотел сделать ему подношение, у него ничего не оказалось. И он был готов продать свое тело, чтобы сделать подношение своему Учителю. В этот момент бог Индра проявился перед ним в виде купца, который, обращаясь к нему, сказал: «Ты можешь мне продать свою ногу? Я хочу сделать из неё ганглин». Бодхисаттва был счастлив, ведь благодаря такой сделке он сможет совершить подношение своему Духовному Учителю. И, отрезав себе ногу, он продал её купцу, и на вырученные деньги купил подношения своему Учителю. Но, чтобы получить наставления от своего Духовного Учителя, ему пришлось очень долго ждать, так как Духовный Учитель Чопа был в затворничестве. Когда он закончил своё затворничество, в той местности началась невиданная засуха. И для того, чтобы Учитель мог дать Учение, ученики должны были найти воду, чтобы устранить пыль. Но во всей округе не нашлось ни капли воды, и тогда ученики прибили пыль с помощью капель своей крови. Преодолев такие трудности, Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва получил наставления. После этого он занялся медитацией. К тому времени он уже находился на пути накопления. И так, как только он вошёл в состояние медитации, он тут

же достиг пути медитации, то есть перепрыгнул два пути. В Сутре это невозможно. Почему это случилось с Бодхисаттвой Всё-Время-Плачущим? Из-за его преданности к Учителю. Никаким способом такого результата достичь в Сутрах невозможно. Именно благодаря такой необычайной преданности Учителю, он достиг такого удивительного свершения. И поэтому автор говорит: «Как Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва вверяет себя Учителю ламе Чопе, так и мы должны практиковать». Все эти цитаты приводятся для того, чтобы показать чистоту линии преемственности этой практики и значимость практики Гуру-йоги.

В другом тексте автор также цитирует, что всё сущностное, что сказано в Винайе и Сутрах, включено в эту практику Лама Чопа. Винайя – это кодекс монашеских правил. Всё, что говорится в Сутрах о практике преданности Учителю, стало источником этой практики. Дальше говорится: «Не надо полагать, что то, что сказано в Сутрах о преданности Учителю, и то, что говорится в этой практике необычной Гуру-йоги о преданности Учителю – это что-то отдельное друг от друга. Всё сущностное, о чём говорится в Сутрах о преданности Учителю, является источником для практики Ламе Нэлджор (Гуру-йоги – тиб.), текста Лама Чопа». Дальше автор говорит, что если все многочисленные цитаты и наставления по практике преданности Учителю в Сутрах сжать, привести в систему, то их можно свести к четырём:

1. Преимущества от вверения себя Учителю.
2. Недостатки от нарушения преданности Учителю.
3. Каким образом вверять себя Учителю через свой ум.
4. Каким образом вверить себя Духовному Учителю через деятельность.

Все эти наставления по развитию преданности Учителю из Сутр включены в эти четыре положения. Те люди, которые хотят практиковать эту необычную практику Гуру-йоги, сначала должны заниматься аналитической медитацией по преимуществам вверения себя Духовному Учителю, о недостатках нарушения преданности Учителю, основываясь на коренных текстах Сутр. Вы не сможете, конечно, опираться сейчас на все наставления Сутр. Ламрим Ченмо ламы Цонкапы – это сжатые наставления по Сутрам. Можно, опираясь на Ламрим Ченмо, размышлять, каковы преимущества, каковы недостатки от неверения себя Учителю.

Как советует автор, сначала вы должны провести аналитическую медитацию над этими двумя положениями. Аналитическая медитация не обязательно означает, что вы должны сесть в позу медитации и закрыть глаза. Вы просто думаете, размышляете день ото дня об этих восьми преимуществах от вверения себя Учителю и о восьми недостатках от неверения себя Учителю – затем у вас что-то проявится в уме. Это раскроет ваши глаза. Из-за того, что у вас раскроются глаза, что-то проявится в вашем сердце, вы будете испытывать радость, когда что-то делаете для Учителя, когда делаете подношение. И естественным образом вам будет нравиться следовать советам Учителя. А когда вы отвернётесь от Учителя, нарушите свою преданность к нему – вы тут же испытаете сожаление, как будто выпили яд. И у вас немедленно появится убеждённость, решимость не поступать так в будущем. Понимая, что Учитель и все Будды и божества неотделимы друг от друга, вы обращаетесь с просьбой к ним очистить вас от последствий своего дурного поступка. Для того чтобы очиститься от этой негативной кармы, вспоминая все совершенные качества своего Учителя, вы представляете, что превращаетесь в бесчисленное количество тел, и все они делают поклоны с простираниями Учителю, испытывая сильное сожаление. И вы визуализируете, что подносите всё самое лучшее, что у вас есть. А для того чтобы принести пользу всем живым существам, вы преисполняетесь решимости не нарушить все полученные от Учителя обеты, и беречь их

как зеницу ока. Читая мантру своего Духовного Наставника, вы трогаете сердце своего Учителя. И таким образом вы достигаете очень многих свершений. Практикуя Сутру и Тантру одновременно, вы подносите эту добродетель в качестве духовного подношения Учителю.

Духовный Наставник проявляет к вам три вида доброты. Первая доброта в том, что Учитель дарует вам посвящения. Вторая доброта – доброта передачи. И третья доброта – доброта даяния наставлений. Учитель, который проявил к вам эти три вида доброты, называется трижды добрым Учителем. Но если Учитель просто дал кое-какие наставления и ушёл, его нельзя назвать трижды добрым. Для меня трижды добрый Учитель – это Его Святейшество Далай-лама, геше Наванг Даргье и другие, потому что они давали мне посвящения, и не только это. Они даровали передачу столько текстов и мантр. Они давали столько наставлений по Сутрам и Тантрам. Это трижды добрые Учителя. Коренной Учитель должен быть трижды добрым Учителем. Коренных Учителей может быть несколько – три, четыре – все те, кто проявил к вам тройную доброту. Но у этих трижды добрых Учителей никогда не ищите ошибок, это очень опасно для вас. Если вы будете искать недостатки у трижды доброго Учителя – это загрязнение гораздо страшнее, чем радиационное загрязнение в Чернобыле. Если вы попали в зону радиоактивного заражения и подышали там, то, конечно, это таит в себе достаточную опасность, но не такую, как опасность выискивания и нахождения недостатков и ошибок у трижды доброго Учителя. К тому же, если вы будете плохо говорить о нём и критиковать, это ещё опаснее. Сначала исследуйте хорошие и плохие стороны Учителя, прежде чем принять его в качестве Духовного Наставника. Можете получить Учение от него, затем проверьте, можно ли принять его в качестве Духовного Наставника. Исследуйте это! Но, однажды приняв его как Учителя, нужно смотреть на него только с хорошей стороны, не надо и предполагать что-то плохое. Это очень важно для вас. Когда вы будете слышать плохое о вашем Учителе – это яд, отравы, которая будет вредить вам. С самого начала пресекайте такие вещи. Наши времена – это время упадка, когда очень много всякой разной отравы, яда: зависти, ненависти и так далее. Возможно, эта отравы будет приходить к вам в виде различной клеветы, слухов и сплетен на вашего Учителя. Вы должны обладать очень толстыми дверями ваших ушей, какие есть у Бориса. Не позволяйте всяким глупым словам проникать в ваши уши, особенно наносящим вред словам. Но когда вы слушаете Учение, тогда пошире раскройте двери ваших ушей, как Борис иногда это делает. (Смех) (Посвящение заслуг).

Лекция 4. 17 августа, 10 ч.

С пониманием того, что нам очень повезло, что мы – удачливые люди, что, получив эти драгоценные наставления, рано или поздно мы займёмся более интенсивной практикой в затворничестве – слушайте это Учение. В течение этих нескольких дней ваша человеческая жизнь наполнена большим смыслом. Если мы не будем использовать эту драгоценную человеческую жизнь, она может исчезнуть очень скоро. Вы должны понимать, что смерть может наступить в любое время. Наше нынешнее положение схоже с тем, что человек выпал из самолёта и с каждым моментом приближается к земле. И с каждым моментом мы становимся ближе к смерти. Это мы можем утверждать со стопроцентной уверенностью. Но когда мы упадём? Когда мы достигнем земли? Это ещё не известно. Существует очень много неблагоприятных условий, которые могут привести нас к смерти, и очень мало условий, поддерживающих жизнь. Поэтому существует гораздо больше опасностей для наступления смерти, чем благоприятных условий для продолжения жизни. Мудрые люди готовятся к будущей жизни, потому что возможностей для того, чтобы жить, гораздо меньше, чем

умереть. Очень много людей умерло в этом мире и в эти дни, но все они думали, что смерть их не настигнет, что они будут продолжать жить. Они думали: «Как же я умру, ведь я такой молодой, сильный, здоровый! Другие могут умереть, пожилые люди, бабушки, дедушки, а я, молодой Борис, не умру». Но очень много таких молодых людей, как Борис, умерли. И очень много бабушек и дедушек продолжают жить. Я шучу. Но здесь тоже есть смысл.

Поэтому, понимая это, не слишком-то погружайтесь в суету этой жизни. Необходимо понимать, что в этом мире вы все являетесь гостями на очень короткое время: иногда на несколько дней, иногда на несколько быстротечных лет. А все ваши встречи и расставания происходят под влиянием ветра перемен. Когда кармический ветер вдруг подует с другой стороны, вы разлетитесь повсюду как сухие листья и никогда уже не увидите друг друга. Поэтому, когда вы так мало находите вместе, вы должны сказать себе: «Почему бы мне не относиться с уважением к другим, почему я не должен жить в гармонии с другими, людьми, с которыми свела меня карма?!» Когда у вас есть такие чувства, такой образ мыслей, то тогда все омрачения вашего ума сами собой будут уменьшаться. Любовь, сострадание, забота о других будут приходить произвольно, более естественно. Гнев будет появляться всё реже, а терпение будет становиться сильнее. Без принуждения над собой терпение будет возрастать спонтанно. «Ничего страшного, – скажете вы, – Я вытерплю. Если Борис такое короткое время счастлив, радуется от того, когда говорит мне всякие неприятные вещи – пусть говорит и пусть он будет счастлив!» И поэтому вы не испытываете гнев, если у вас такая мотивация.

Теперь вернёмся назад. Слушайте внимательно. В первом разделе вчера мы говорили о чистоте линии преемственности и о том, как развить веру. Для того чтобы развить убежденность в чистоте этих наставлений, объясняется качество этих наставлений. Для того чтобы развить веру в чистоту этих наставлений, объясняется линия преемственности этого Учения. Чистота горного ручья определяется по его источнику – если это источник со снежной вершины, то, значит, ручей чист. И точно также, если Учение исходит со снежной вершины – от Будды Шакьямуни, значит, это Учение безупречно чистое. Что касается линии преемственности этих наставлений по необычной Гуру-йоге, которую называют ещё Единством Блаженства и Пустоты, автор объясняет, что этот текст – не наставление, вновь составленное каким-то ламой, а что он исходит из чистого источника.

Есть две линии преемственности этих наставлений необычной Гуру-йоги: долгая или длинная линия и короткая линия преемственности. Долгая линия исходит от Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Эта необычная Гуру-йога, которая является Единством Блаженства и Пустоты есть соединение Сутры и Тантры. Все наставления по Сутре исходят от Будды Шакьямуни, который передал их Манджушри и Будде Майтрейе. И от Манджушри через Нагарджуну исходит линия глубинного постижения, или глубинной мудрости. Затем от Будды Шакьямуни, Будды Майтрейи и Асанги исходит линия обширного метода. И эти два потока – метода и мудрости – передавались от Учителей к Учителям по своим линиям и дошли до Атиши. Атиша получил обе линии преемственности и соединил их. Что касается Тантры, линия наставлений передавалась от Будды Ваджрадхары к царю Индрабхути, от царя Индрабхути к махасиддхе Сарахе, затем все махасиддхи сохранили эту линию преемственности, и Атиша тоже их соединил. Это очень важно знать. Необходимо понимать, что Атиша соединил линии преемственности – метода и мудрости, существующую в Сутрах и линию Тантры, исходящую от Будды Ваджрадхары и махасиддхи Сарахи. И затем Атиша принёс все эти наставления в Тибет, особенно наставления по необычной Гуру-йоге. И через Атишу эта линия преемственности распространилась в Тибете. Лхараб Дубчен сохранил все эти линии преемственности, исходящие от Атиши, а лама Цонкапа получил все эти линии преемственности Учений от Лхараба Дубчена.

И есть другая линия преемственности по необычной Гуру-йоге, исходящая от Марпы Лоцавы

Она пришла из Индии, затем Марпа Лоцава передал эту линию преемственности своим ученикам, и эта линия преемственности пришла к Рэндаве, который является Духовным Наставником ламы Цонкапы. Лама Цонкапа получил эту вторую линию преемственности от Рэндавы. Это долгая линия передачи. Краткую же линию преемственности лама Цонкапа получил напрямую от Манджушри. Манджушри дал специальные, особенные дополнения к наставлениям, и, таким образом, лама Цонкапа получил все полные наставления, объединив эти две линии преемственности. Манджушри передал эти наставления только двум людям. Остальные, кто получил эти наставления, были высокорезализованными нечеловеческими существами. И по просьбе ламы Цонкапы Манджушри передал эти наставления по необычной Гуру-йоге, которая является Союзом Блаженства и Пустоты.

Лама Цонкапа, обращаясь к Манджушри, спросил: «В это время упадка, когда ум у людей стал не таким острым, глубоким, когда у людей так мало положительной кармы, когда Учение приходит в упадок, а люди проявляют меньше усердия, - какую практику необходимо осуществлять, чтобы человек смог достичь состояния Будды в течение одной жизни?» На этот вопрос Манджушри дал ламе Цонкапе полные наставления, сказав: «В такое время необходимо выполнять практику Гуру-йоги в качестве жизненной силы, затем нужно соединить ее с практикой трёх божеств – Ямантаки, Чакрасамвары и Гухьясамаджи. Если просто визуализировать мандалу, можно накопить положительную карму, но если визуализировать мандалу тела Духовного Наставника – это будет приносить огромную положительную карму». И в этой необычной Гуру-йоге Манджушри очень ясно объяснил, каким образом визуализировать мандалу тела Духовного Учителя и затем, каким образом делать подношения этой мандале тела Учителя, который является воплощением всех Будд. Когда вы делаете практику подношения, визуализируйте себя в облике божества, а не как обычного человека. Делая подношения в облике божества, преобразуясь в тысячи тел, визуализируете подношения как Единство Блаженства и Пустоты и подносите это мандале тела Учителя, восседающего в центре Поля Добродетелей. И если с чувством сильной преданности осуществлять это, человек может очиститься от очень тяжёлой негативной кармы.

Как было сказано, практика необычной Гуру-йоги соединяет практики Сутры и Тантры. Из Сутры – вся практика Ламрим включена в эту практику, из Тантры – вся практика Тантр включена сюда. Объясняется, каким образом принимать самопожертвование и как через чтение мантры своего Учителя тронуть сердце Учителя и получить от него благословение, как дождь. И все эти наставления были соединены и стали необычной Гуру-йогой. Манджушри передал это ламе Цонкапе с помощью чудесного текста и сказал ламе Цонкапе: «Пусть распространится чистое Учение в Тибете». Я не знаю, кому в эти дни принадлежит этот чудесный текст, он существует, но хранится в очень глубокой тайне, не для показа. Может быть, его сохранили Его Святейшество Далай-лама и Его Святейшество Панчен-лама, я не знаю, но он существует. Что это за чудесный текст, который передал Манджушри ламе Цонкапе? Когда вы открываете этот текст, вы получаете ответ на то, что хотите знать. Поэтому он и называется – чудесный текст. Когда у практика высокого уровня возникает вопрос, неразрешимые противоречия и сомнения, он открывает этот текст и получает ясный и точный ответ. С помощью этого чудесного текста Учение никогда не придёт в упадок. В противном случае, когда Учитель не может найти ответа на вопрос, он начинает передавать неправильное понимание. Вот тогда Учение может прийти в упадок.

На самом деле лама Цонкапа есть Манджушри. Для того чтобы приносить пользу, он поступает таким образом, что одно божество Манджушри даёт Учение другому Манджушри в человеческом облике, который есть лама Цонкапа. И затем все эти наставления по необычной Гуру-йоге, т. е. соединённые вместе наставления и краткой, и долгой линий преемственности

лама Цонкапа с помощью чудесного текста передал своему ближайшему ученику Кхедруб Ринпоче и Тондену Джампел Гьяцо, который является держателем этого Учения. Передавая этот чудесный текст Тондену Джампел Гьяцо, лама Цонкапа передал и все тайные, сущностные наставления и сказал: «Ты теперь являешься держателем этого Учения. Достигнув совершенств, передай эту практику другим, но подходящим ученикам, не слишком сильно распространяй. Дай ее только тем, кто будет заниматься медитацией, и очень искренне». После того, как Тонден Джампел Гьяцо получил эти наставления, лама Цонкапа попросил его отправиться в горы и заняться практикой медитации по этому тексту. И Тонден Джампел Гьяцо ушел в горы, провёл в медитации по этой практике двенадцать лет. В течение двенадцати лет он полностью завершил медитативную практику и достиг окончательного совершенства в ней. То есть, когда вы достигаете полного совершенства по этим наставлениям – вы достигаете состояния Будды, потому что здесь объединены все практики и Сутры, и Тантры.

Итак, за двенадцать лет Тонден Джампел Гьяцо достиг состояния Будды. Это очень важно знать. Это означает, что эта практика Лама Чопа, которая была передана Манджушри напрямую ламе Цонкапе – не просто теоретическое Учение, но и практическое. Тонден Джампел Гьяцо после получения наставлений по этой практике в течение двенадцати лет практически достиг совершенства – состояния Будды. Сила этого Учения, этих наставлений осталась той же самой, не пришла в упадок. Эти наставления как одна из самых быстрых «ракет», нет никакой другой ракеты быстрее, чем эта. А в настоящее время, когда Учитель передаёт своим ученикам эти наставления как ракету, эта ракета даже не двигается с места! Почему так происходит? Потому что нет горючего в ней. Только наличия ракеты недостаточно, необходимо также иметь горючее. И также нужно знать как вести эту ракету. Что есть горючее? Это вера, сострадание и сама практика. Затем Тонден Джампел Гьяцо, достигнув всех свершений, начал искать того, кому он может передать эти сокровенные наставления, полученные от ламы Цонкапы по изустной линии передачи, то есть «из уст в ухо». Он думал: «Кому же я могу передать эти обнажённые, сущностные наставления?»

И, наконец, он нашёл, что может передать эти сущностные наставления по этой практике Пасо Ченге. Пасо Ченге впоследствии переродился как Панчен-лама, но не Первый ещё Панчен-лама, а одно из предыдущих его рождений. Это очень важно знать. И, когда Тонден Джампел Гьяцо передавал все эти сущностные наставления Пасо Ченге, он сказал ему: «Ты теперь являешься держателем этого особого Учения. Ты должен его сохранять в чистоте и передавать его только тем ученикам, которые являются подходящими сосудами». И он передал ему этот чудесный текст. Это было похоже на то, как Тонден Джампел Гьяцо перелил полную вазу нектара в другую вазу. Пасо Ченге получил полные наставления. И затем Пасо Ченге занимался медитацией в горах. Когда человек получает эти сущностные наставления линии преемственности ламы Цонкапы, он обязан заниматься медитацией, практикой созерцания по этим наставлениям. Раньше, когда люди не собирались заниматься медитацией, они и не получали таких наставлений. Эти наставления не давались для получения сухой интеллектуальной информации. И Пасо Ченге получил все сущностные наставления, которые включены в эту практику, все сущностные наставления и по Сутре, и по Тантре: каким образом развивать отречение, бодхичитту, обрести постижение пустоты, все тантрические практики стадии керим и дзогрим, Шесть Йог Наропы, необычную Махамудру. Все эти наставления были даны с детальными комментариями. И когда он получил все эти сокровенные наставления, он ушёл в горы и занялся медитацией. Пасо Ченге также достиг состояния Будды в течение двенадцати лет.

И затем Пасо Ченге передал все эти сущностные наставления Дупчену Чой Дордже и сказал ему: «Отныне ты являешься держателем этого драгоценного наставления, и ты должен

передавать его также подходящим сосудам, очень чистым ученикам. Ты должен передавать это так, как будто делишься с настоящим бриллиантом, с редчайшей драгоценностью. И ты должен относиться к нему так, что не должен передавать это обычным людям – как молоко снежной львицы нельзя наливать в обычную чашу, а только в хрустальную. Иначе чаша раскалывается. Так ты должен относиться к этому Учению». И передал ему этот чудесный текст. Дупчен Чой Дордже, получив все полные наставления, полные инструкции, ушёл заниматься медитацией в горы. Никто не знал место его уединения. Люди знали, что где-то существует чудесный текст ламы Цонкапы, но кто является держателем этого текста, никто не знал. И Дупчен Чой Дордже занимался созерцательной практикой медитации в отдалённом изолированном месте, где совершенно не было людей. Он имел облик очень бедного человека, но самой драгоценной вещью, которой он обладал, был чудесный текст ламы Цонкапы. У него не было никакого другого текста, а только этот – настоящий «компьютер». Дупчен Чой Дордже обрёл Радужное Тело. Когда человек достигает реализации Радужного Тела – это значит, что он достигает состояния Будды. Вы тоже можете через практику Лама Чопа обрести Радужное Тело. Через практику Лама Чопа вы можете достигнуть реализации или Радужного Тела, или Иллюзорного Тела – они равнозначны, так как оба они становятся причиной достижения Формного Тела Будды. Когда Дупчен Чой Дордже достиг Радужного Тела, люди не могли его видеть. Находясь в Радужном Телe, он продолжал оставаться в горах, занимался медитацией и ждал, кому бы он мог передать эти драгоценные наставления, этот чудесный текст. И очень долго он не мог найти достойного ученика. Очень долго ждал. На это у него ушло более ста пятидесяти лет, целых два поколения.

Но однажды, с помощью своего ясновидения он увидел Венсапу. Венсапа тоже является предыдущим перерождением Панчен-ламы. То есть, Венсапа в следующей жизни – это Панчен-лама. И Дупчен Чой Дордже, обнаружив Венсапу, очень обрадовался: «Наконец-то я нашёл человека, которому смогу передать эти уникальные, ни с чем несравнимые наставления по Гуру-йоге!» И он передал полные наставления Венсапе. Венсапа также медитировал в горах и полностью осуществил все реализации по этой необычной практике Гуру-йоги. И затем Венсапа распространил это Учение большому количеству учеников. И поэтому линия преемственности этих наставлений называется линией Венсапы.

Лама Цонкапа в своё время сделал пророчество, что в течение трёх поколений это Учение будет сохраняться в тайне, а затем в четвёртом поколении оно распространится шире. А четвёртым держателем является Венсапа. В течение трёх поколений люди знали, слышали, что где-то существует полное, сущностное наставление ламы Цонкапы по необычной практике Гуру-йоги, что существует чудесный текст, но никто не знал, где и кто является его обладателем. И затем Венсапа передавал это всё большому и большому количеству учеников. Люди начали заниматься медитацией. Некоторые достигали состояния Будды, некоторые достигали высоких совершенств. И после этого эти наставления стали называться сущностными наставлениями линии Венсапы. Но Венсапа не передал полных наставлений. Он дал эти комментарии, но детальных комментариев по реализации тантрических совершенств, свершений, о том, как достигнуть реализации Иллюзорного Тела, Радужного Тела или Ясного Света – не дал.

Аналогия может быть такая: чтобы получить атомную энергию, только лишь потеряв камни друг о друга, вы не сможете этого сделать. Должны быть детальные инструкции, практические наставления, теоретические, о том, каким образом можно получить и использовать атомную энергию. Но это не такая уж значительная цель, она мирская. А что касается достижения Ясного Света, Иллюзорного Тела, Радужного Тела, для этого существуют более утончённые наставления. Есть полный механизм достижения этого. Это не какое-то самовозникшее чудо. Из-за причины появляется результат. И есть детальнейшие наставления, каким образом

создать именно эту причину. Если существует механизм, и вы его правильно запускаете, то он обязательно сработает, и вы получите результат. Это не будет похоже на детское высказывание, что вот я сейчас два камня друг о друга потру и получу атомную энергию. Так рассуждают дети. А вот в России очень много таких людей встречается подобных детям, они что-то трут, пытаются сделать что-то и надеются увидеть Ясный Свет своего ума, надеются, что через несколько лет они достигнут состояния Радужного Тела, и после них останутся потом только волосы и ногти. Всё это детские практики. Есть очень детальные наставления, которые вы должны получить у истинных мастеров, практикующих истинное Учение. И чтобы этот мастер тоже получил полные наставления от своего Учителя, и чтобы линия преемственности была чистая.

Затем Венсапа передал полные сущностные наставления по этой практике своему ближайшему ученику Кхедруб Сангье Еше. Это надо записать, чтобы знать свою линию преемственности как дважды два. Венсапа также, обращаясь к Кхедруб Сангье Еше, сказал: «Теперь ты являешься держателем этих сущностных и полных наставлений по данной практике. Я передал тебе чудесный текст, и ты должен уйти в горы и заняться медитацией. Ты должен являться держателем этого Учения и передавать его впоследствии подходящим ученикам». И Кхедруб Сангье Еше также ушёл в горы, занялся медитацией с самого начала: от практики преданности Учителю до Единства Ясного Света и Иллюзорного Тела – и достиг полных реализаций, то есть достиг состояния Будды.

Затем Кхедруб Сангье Еше также передал это ученикам, но полные наставления чудесного текста он передал Первому Панчен-ламе. Первый Панчен-лама является перерожденцем Венсапы. Венсапа – это Панчен-лама. Имя Первого Панчен-ламы – Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен. И он также получил полные наставления и занимался медитацией. Также достиг полного совершенства. И Первый Панчен-лама являлся держателем сущностных наставлений ламы Цонкапы, держателем чудесного текста и держателем линии преемственности Венсапы. Панчен Лобсанг Чокьи жил в Таши Лхунгпо. Монастырь Таши Лхунгпо был построен Далай-ламой Первым, и был передан Первому Панчен-ламе.

И вот именно Первый Панчен-лама, Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен, написал этот текст, который мы называем «Лама Чопа». До этого письменного текста не существовало, письменных наставлений не существовало, всё передавалось из уст в ухо, изустной линией передачи. И Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен эту драгоценную практику необычной Гуру-йоги изложил письменно в стихотворной форме, в очень красивой форме, чтобы её легко было запомнить и легко читать нараспев. Называется этот текст «Лама Чопа», и известен как «Единство Блаженства и Пустоты». Затем от Первого Панчен-ламы эта практика передавалась его ученикам. И эта линия преемственности дошла до Пабонка Ринпоче. От Пабонка Ринпоче – к его ученикам Лингу Ринпоче и Триджангу Ринпоче. От них – к Его Святейшеству Далай-ламе. И я получил эти наставления от Его Святейшества Далай-ламы, а также и от других своих Учителей. Такова линия преемственности этих наставлений. И поэтому, для того чтобы развить веру, нам необходимо исследовать и понять всю эту линию преемственности.

II. И затем, для того чтобы развить веру в эти наставления, далее идут объяснения об уникальных качествах этих наставлений. Они обладают четырьмя уникальными качествами.

Первое уникальное качество данной практики, данного текста – это то, что она позволяет убедиться в том, что во всём Учении Будды нет никакого противоречия. До этих наставлений в Тибете существовали различные противоречия. Некоторые говорили о том, что тантрические практики не являются буддистскими. Те, кто практиковали Сутру, говорили, что Тантра не буддизм, и практиковать её – неправильно. Те, кто практиковали Тантру, говорили, что Сутра – неправильный путь, слишком медленный; критиковали Винаю – кодекс

монашеских правил, считая, что это не нужно. Что для достижения высоких реализаций, совершенств вам необходимо обязательно иметь супругу, что нужно пить алкоголь и т.п. Таким образом, Сутра и Тантра стали противоречить друг другу. Изучение теории и практика медитации тоже стали противоречить. Некоторые говорили о том, что нужно заниматься только изучением текстов и философии, что медитировать не нужно. Некоторые говорили, что много учиться не надо, а нужно заниматься только созерцательной практикой, медитировать. Что всё интеллектуальное, всё умственное является лишь концептуальными мыслями, которые не нужны; что они мешают достижению реализаций, что это потеря времени, и что надо только медитировать. И, таким образом, возникло столько много противоречий. Люди принимали какое-то краткое наставление в качестве полного, и не практиковали полных наставлений. Те люди, которые практиковали Дзогчен, говорили, что нужно практиковать только Дзогчен – всё остальное не нужно. Те, кто практиковали Махамудру, говорили, что нужна только Махамудра, а всё остальное – это детская игра, что всё остальное даётся для людей низкого уровня. А Махамудра – это для людей очень высокого уровня, какими и считали себя. Те люди, которые получили наставления по Шести Йогам Наропы, говорили, что только это и есть буддизм. Всю жизнь занимались Шестью Йогами Наропы, достигали какого-то жара внутри себя и говорили, что это очень высокая реализация. Они показывали другим людям, что могут босиком ходить по снегу, что это высокое совершенство. И люди считали их настоящими йогинами, потому что у них под ногами таял снег, и просили у них наставления, чтобы достигнуть такого же «совершенства». А некоторые терялись в каких-то небольших наставлениях по Сутре, соблюдали чистую нравственность и всю жизнь делали упор на каком-то маленьком аспекте практики Сутр. А если кто-то совершал поступки, находящиеся за пределами их понимания, они осуждали это. И все эти противоречия происходили из-за того, что не было именно таких наставлений.

А когда вы получите эти сущностные наставления ламы Цонкапы, вы увидите первое уникальное качество этой практики, показывающее отсутствие каких-либо противоречий во всём Учении Будды. Что в Сутрах и Тантрах нет никаких противоречий, а практики Дзогчен и Махамудра не противоречат практике Сутры, и Шесть Йог Наропы тоже не являются противоречием практике Сутры. Вы также придёте к пониманию, что без практики Сутр вы не сможете практиковать Дзогчен. Поймёте, что без практики Ламрима, который есть в сжатом виде сущностное изложение всех практик Сутр, все остальные практики Тантры – это просто пустой звук ХУМ и ПХАТ, или всего лишь достижение какого-то жара в теле и т.п. Когда вы занимаетесь практикой йоги ветра, вы можете достигнуть состояния, когда приподнимаетесь немного над землёй и находитесь в таком приподнятом состоянии некоторое время, а потом опускаетесь. Но ничего особенного в этом нет. А с помощью этих наставлений вы увидите, что между Сутрой и Тантрой нет никакого противоречия. Вместо этого вы увидите, что все эти практики взаимосвязаны. И это есть одно из уникальных качеств вот этих сущностных наставлений ламы Цонкапы – оно позволяет видеть всё Учение Будды целиком, все наставления по Сутрам и Тантрам, и между ними нет никакого противоречия. Это первое уникальное качество этих наставлений.

Второе уникальное качество заключается в понимании того, что всё Учение Будды предназначено для практики каждого отдельно взятого человека. Это позволяет понять, что всё Учение Будды дано только для того, чтобы каждый человек стал Буддой. И, чтобы один какой-то человек пришёл к достижению состояния Будды, ему необходимо практиковать в целостности всё Учение Будды. И оно изложено в стройной системе в этой практике необычной Гуру-йоги Лама Чопа. Все составляющие буддийского Учения являются причиной для достижения этого высочайшего результата – состояния Будды. Например, приведём следующую аналогию. Некоторые говорят, что самое главное в машине – это мотор, а руль, колёса и другие детали не так важны. Для человека «высокого уровня», чтобы его машина

доехала до цели, необходим только хороший мотор. И всю свою жизнь он собирает этот двигатель, этот мотор. Да, мотор нужен – это очень хорошо – иметь хороший мотор в машине. Но только с помощью мотора машина не тронется с места. То есть такие «практики» всё время утверждают, что они – «практики мотора»! Так, некоторые из нас говорят: «Я – практик Махамудры, Дзогчена или Шести Йог Наропы». Это похоже на то, что вы всю жизнь говорите: «Мотор, мотор, мотор!», а на самом деле даже не получается у вас этот мотор. В действительности тот «мотор», которым вы гордитесь – нарисован на бумаге. Все эти ошибки происходят оттого, что вы не знаете этих наставлений. Умелый человек, когда он понимает механизм действия движения машины, будет опираться на все части машины, будет иметь в этой машине всё: и мотор, и руль, и колёса, и все другие детали, которые тоже очень важны. А также тормоз иметь очень важно! (Смех) Иначе можно поехать в неправильном направлении и попасть в аварию. Даже очень маленькая гайка, маленький винтик играют важную роль в работе этой машины. Даже закручивание гайки в машине очень важно. Иначе, если гайку как следует не закрутить, то одна эта открученная гайка может стать причиной поломки, аварии, смерти. И для человека, который знает механизм действия машины, всё в этой машине важно! Все наставления о том, как создать машину, что для этого нужно – всё это важно для того, кто делает эту машину, строит её, а потом пытается на ней ехать. Он не будет говорить, что будет лишь изучать, как делается мотор, а всё остальное не нужно.

И когда вы будете изучать этот текст, заниматься практикой, получать эти сущностные наставления ламы Цонкапы, вы поймёте, что все практики по Сутрам, весь Ламрим – от преданности Учителю до Тантры: реализации Ясного Света ума и Иллюзорного Тела – всё это необходимо для достижения состояния Будды каждым человеком. Нет ни одной практики, которая может быть отброшена. Медитацию на Ясный Свет своего ума некоторые люди называют Дзогчен, некоторые люди Махамудрой. На самом деле это есть практика Ясного Света. Но только Ясный Свет вам ничего не даст. Вы понимаете, что это тоже важно, но необходимо иметь полные наставления. Вы поймёте, что необходимо сначала построить первый этаж, и только после – второй, а затем и третий. Медитация на Ясный Свет ума, Махамудра, Дзогчен подобны крыше дома. Сначала вы строите фундамент, стены, настилаете пол внутри и затем, в конце, после потолка вы делаете крышу. Иначе, если сразу же попытаетесь ставить крышу, она упадет вам на голову. Голова повредится, и вы станете странными. (Смех) Но то, что голова повредилась, это не ошибка Учения. Это не ошибка крыши, а это ошибка человека, который не знает, как практиковать правильно и в какой последовательности. Итак, второе уникальное качество этих наставлений позволяет вам увидеть, что всё Учение Будды необходимо для практики отдельно взятого человека, одного человека, то есть лично для каждого из вас.

Третье уникальное качество данных наставлений – это то, что они позволяют увидеть или понять воззрения Будды гораздо легче. Без помощи этих наставлений невозможно самостоятельно познать глубинный смысл воззрения. Если изучать коренные тексты Сутр без таких наставлений, то достигнуть понимания пустоты очень сложно. Понять, что такое отречение, что такое бодхичитта, и как их достигнуть – тоже очень сложно. А, что касается Тантры, то понять её ещё сложнее. Коренной текст Гухьясамаджа-тантры очень трудно понимаем, потому что слова этого коренного текста были специально перетянуты «ваджрными нитями». Без Духовного Наставника распутать эти «ваджрные узлы», связывающие слова, очень сложно. Вы не сможете понять смысл, если вы не можете устранить эти «ваджрные узлы». Даже бриллиантовый ученик без помощи Духовного Наставника не сможет понять смысл коренных текстов. Будда и Будда Ваджрадхара сделали это специально затем, чтобы показать и сказать, что без Духовного Наставника невозможно достигнуть никаких духовных свершений. И для правильного понимания чего-либо, вы должны обращаться к Духовному Наставнику. С помощью сущностных наставлений,

получаемых от Учителя, вы сможете понять воззрение Будды гораздо легче – в этом состоит третье уникальное качество данных наставлений.

Четвёртое уникальное качество данных наставлений состоит в том, что неправильное поведение тела, речи и ума естественным образом приостанавливается. Если у вас нет этих наставлений, то в первую очередь может возникнуть неправильное поведение речи. Здесь к неправильному поведению речи относится то, что вы начинаете критиковать те или иные Учения, те или иные практики, отбрасываете одни и превозносите другие. А через понимание этих наставлений такое неправильное поведение уходит. Будьте осторожны: когда вы говорите, что какое-либо из Учений Будды не нужно, что это наставление не предназначено для того, чтобы стать Буддой – этим самым вы накапливаете очень тяжёлую отрицательную карму отбрасывания Дхармы. Никогда не говорите, что такое-то наставление Будды хорошее, а такое-то нехорошее. Вы должны говорить, что все наставления Будды нужны. Вы должны также знать, каким образом практиковать, и каков правильный порядок выполнения всех практик. Все необходимые инструменты, все стройматериалы нужны для постройки дома, но вы должны знать, каким образом и в каком порядке их использовать. Когда вы рассуждаете таким образом, вы не входите в противоречие. Вы не отбрасываете Дхарму, вы даже не смотрите сверху вниз на практиков Хинаяны. Вы перестаёте говорить, что они практики низкого уровня. У вас появится способность сорадования, потому что у них очень хорошее отречение, они занимаются медитацией на Четыре Благородные Истины очень глубоко, у них высокая дисциплина нравственности – и это очень хорошо. Вы говорите: «Например, я называю себя практиком Махаяны, но вот таких замечательных качеств практика Хинаяны у меня нет. И я действительно сорадуюсь за них! В будущем я хочу сначала развить эти качества, а потом достигнуть развития качеств практика Махаяны». И таким образом, с помощью этих наставлений вы обретёте возможность сорадоваться за любого практика, за любое Учение, вместо того, чтобы критиковать. Критицизм у вас естественным образом приостановится. И у вас перестанет проявляться неправильное поведение тела, речи и ума – таково четвёртое уникальное качество этих наставлений.

После обеда мы будем с вами обсуждать, каким образом практиковать эти наставления. Мы будем говорить о том, какой человек должен практиковать эти наставления и где практиковать. Как практиковать во время медитативной сессии, как практиковать в перерывах между сессиями. Я буду основываться на коренном тексте, это не мои собственные наставления, это сущностные наставления ламы Цонкапы. Наставления ламы Цонкапы – это наставления Будды Шакьямуни. Тантрические наставления ламы Цонкапы – это тантрические Учения Будды Ваджрадхары. Лама Цонкапа – это тот, кто сделал яснее Учение Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Нам очень повезло, что мы получаем эти наставления.

Учение одно и то же, но мастера прошлого искренне практиковали его и достигли высоких реализаций, за двенадцать лет они достигали состояния Будды. Я не знаю, сможете ли вы за двенадцать лет достичь состояния Будды. Но если вы будете практиковать, то некоторого уровня совершенства сможете достигнуть. И это очень хорошо. Вы должны выработать решимость, что достичь состояния Будды, конечно же, мне будет очень сложно. Может быть, мне придется в течение нескольких жизней идти к этому результату. Но в этой жизни достигнуть какого-то уровня духовных совершенств я попытаюсь. В этой жизни я правильно поставлю фундамент. В этих наставлениях объясняется, каким образом выполнять подготовительные практики нёндро, затем объясняется сама практика, а затем и тантрическая практика. На этот раз я не буду давать все практики, а то, что вам необходимо в данное время – это наставления по выполнению практик нёндро. Все другие комментарии я дам в будущем. Когда вы достигнете уровня для настоящей практики, тогда я дам вам настоящую практику. Когда вы достигнете уровня тантрической практики, я дам вам тантрическую практику.

(Посвящение добродетелей).

Лекция 5. 17 августа, 15 час.

Сначала установите в своём уме правильную мотивацию: «Для того чтобы наполнить смыслом драгоценную человеческую жизнь, сегодня я буду слушать эти драгоценные сущностные наставления, данные ламой Цонкапой по линии преемственности Венсапы. И не только буду слушать эти наставления, но и постараюсь понять смысл этих наставлений через размышления над ними, с тем, чтобы в будущем я мог практиковать их и достичь высоких свершений на благо всех живых существ». С такой мотивацией слушайте Учение.

Я объяснил вам два раздела, для того чтобы вы могли развить в себе чистое вдохновение. Я объяснил вам чистую линию преемственности этих наставлений. А для того, чтобы развить веру в эти наставления, я объяснил вам их исключительные, уникальные качества. И данная практика не только обладает этими четырьмя уникальными качествами, но и сверх того, эта практика есть объединение Учений Сутры и Тантры.

Гуру-йога есть лучший путь – это как главная сила, позволяющая накопить добродетели, благую карму, очиститься от дурной кармы. При выполнении этой Гуру-йоги вы визуализируете себя божеством и делаете необычные подношения, которые сами по себе являются союзом Блаженства и Пустоты – и это тоже становится уникальным качеством данной практики. Другое уникальное качество – вы в облике божества выполняете всю практику нёндро. И ещё одно уникальное качество – ваш Духовный Учитель растворяется в вас и становится неразделимым с вами, и, находясь в таком состоянии, вы выполняете практику медитации по Ламриму и тантрическую практику. Это становится уникальным методом быстрого достижения свершений, реализаций. И при выполнении практики Махамудры ваш ум неразделим с умом, сознанием вашего Учителя, и вы выполняете медитацию на Ясный Свет ума. Это тоже становится уникальным качеством практики. И здесь также, когда вы занимаетесь медитацией на Махамудру, дано конечное воззрение на пустоту, воззрение Прасангики-Мадхьямики, проявленное Нагарджуной, очень точное объяснение. И это тоже есть уникальное качество данной практики.

III. Теперь вернёмся к другому разделу. Чтобы практиковать такие, ни с чем не сравнимые, уникальные сущностные наставления ламы Цонкапы – какой человек является подходящим для данной практики? Это подходит не для всех. Чтобы заниматься данной практикой, этот человек сначала должен получить посвящение. И недостаточно получить посвящение только в низшую Тантру. Это должно быть посвящение в высшую Тантру, то есть в Махааннута-йога-тантру – Ямантака-тантру, Чакрасамвара-тантру или Гухьясамаджа-тантру. И сверх этого, этот человек должен получить основные наставления по Ламриму, провести некоторую медитативную практику по Ламриму, он должен иметь некоторый уровень чувствования бодхичитты: «Для того чтобы принести пользу всем живым существам, я хочу достичь состояния Будды как можно скорее! И с этой целью я хочу заниматься данной практикой». Людей, не получивших посвящение в высшую Тантру, я не могу прогнать сейчас, вы можете оставаться здесь и слушать, но в качестве получения кармического отпечатка. И молитесь о том, что в будущем сможете получить посвящение и заниматься данной практикой.

Теперь второй подпункт. Где может практиковать такой человек? Он не может практиковать такие сущностные наставления в любом месте. Он должен практиковать это в особых, святых

местах, которые обладают специфическими характеристиками, и они объяснены в Сутрах и Тантрах. Это место должно быть благословлено великими Учителями прошлого. Если это место не было благословлено великими Учителями прошлого, то, когда вы будете заниматься там, злые силы, вредоносные духи могут помешать вам, создать препятствия в вашей практике. Поэтому очень важно заниматься медитацией в местах, благословлённых великими Учителями, мастерами прошлого. И Курумкан, мы должны знать – это место, благословлённое великим Учителем прошлого, мастером-йогином Содой-ламой, а также другими мастерами прошлого. Это первая важная характеристика места. Другая характеристика места для медитации – оно не обязательно должно быть красивым местом. Тогда Швейцария была бы очень хорошим местом для проведения затворничества. Если место слишком красивое, то оно может отвлекать ваше сознание. Поэтому Курумкан очень подходящее место – не такое некрасивое и не такое красивое. Как Борис, действительно. (Смех)

Второе качество: место должно быть хорошим. Что значит «хорошее место»? Чтобы это место не было опасным для вашей жизни, где нет войны и т.д. Курумкан – не Чечня, здесь не ведутся военные действия. Также это должно быть место, где легко можно найти пропитание. Здесь не так уж и сложно найти пропитание. С другой стороны, это место должно находиться вдали от больших городов. Курумкан тоже удовлетворяет этим требованиям – далеко от города находится. Это характеристики места. Вот в таких местах, которые были благословлены Учителями прошлого, йогинами, практиками прошлого, где нет опасности для вашей жизни, нет войны и так далее, где легко можно найти пищу, где доступна вода, где очень тихо и спокойно – вот в таких местах вы должны заниматься медитацией. Это не обязательно Курумкан, это может быть любое место, удовлетворяющее данным требованиям.

Третье. Каким образом необходимо практиковать такие сущностные наставления? Это положение состоит из двух: первое – практика во время сессии, второе – межсессионный период. И далее в трёх пунктах автор говорит о том, каким образом практиковать данные наставления во время сессии: 1) Подготовительная практика; 2) Настоящая практика; 3) Заключительная практика во время медитационной сессии.

Первая очень важная вещь: развитие правильной мотивации. В первую очередь практик должен развить, установить в своём сознании правильную мотивацию через принятие Прибежища и взращивание Бодхичитты. Получает полные наставления, получает посвящения. Находится в месте, где нет недостатков: в безветренном месте, где можно укрыться от дождя, внутри пещеры, в доме или под деревом – в любом месте, где есть возможность заниматься медитацией.

Первая из шести подготовительных практик – это очищение места, где вы будете медитировать и установка алтаря. Место, где вы собираетесь заниматься медитацией – это то место, куда вы призовёте всех Будд и Бодхисаттв, всех своих Духовных Учителей этой жизни и прошлых. И поэтому место, куда вы призываете гостей, должно быть очень чистым. Когда вы очищаете это место, вы должны развить в себе такую мотивацию: «Для того чтобы принести пользу живым существам, я хочу достичь состояния Будды. Для того чтобы самому избавиться от омрачённостей и помочь избавиться от омрачённостей другим, я убираю, очищаю это место». И когда вы делаете в этом месте уборку, вы должны читать следующий стих, который по-тибетски звучит: «Дюльпам, тимапам». «Дюльпам» означает «отбрасываю грязь», «тимапам» - «отбрасываю плохие запахи». Эти наставления по очищению места были даны Буддой. И его ученики именно с помощью этих наставлений достигали высоких совершенств.

Один из учеников Будды обладал очень плохой памятью и невысокими умственными способностями. Никакой текст он не мог запомнить. И однажды он очень расстроился, даже

стал плакать оттого, что не может ничего запомнить, не может учиться Дхарме. И Будда в этот момент увидел его и спросил: «Почему ты плачешь?» Когда тот объяснил ему причину, Будда сказал: «Не беспокойся! Я дам тебе подходящую практику. Для того чтобы идти духовным путем, необязательно быть очень умным. Для каждого уровня ума есть своя практика. С завтрашнего дня ты убирай в храме, где живут монахи. Всегда занимай самое низшее положение и смиренно занимайся уборкой, очищай это место. И когда ты будешь убирать там, произноси эти стихи: «Дюльпам, тимапам», что означает: «Отбрось грязь, отбрось нечистоты».

И этот ученик убирал всё время, чистил, произнося эти слова, хотя ему даже эти слова было сложно запомнить. Когда он запоминал «дюльпам», забывал «тимапам», когда он говорил «тимапам», то забывал «дюльпам». В течение многих дней он пытался запомнить эти слова. Рядом с ним обязательно должен был находиться человек, который повторял ему эти слова, напоминая, что нужно говорить. И, постоянно занимаясь этой практикой, научившись выговаривать эти слова, всё время повторяя их, однажды он достиг момента, когда понял истинный смысл этих слов. Он понял, что «дюль», грязь – это не грязь. Что грязь – это есть омраченности, проявление омраченностей. «Тима» как нечистоты – это семена омраченностей. «Пам», или «отбрось» - противоядия, т.е. «отбрось» или «примени противоядия». И он понял, что противоядием к омраченностям и к семенам омраченностей является мудрость, постигающая пустоту. И он понял, что мудрость, постигающая пустоту, не может быть достигнута без шаматхи. А основой шаматхи является практика нравственности. То есть, необходимы три основные тренировки – тренировка в нравственности, тренировка в сосредоточенности и тренировка в мудрости, постигающей пустоту. И эти три становятся противоядием к омраченностям и семенам омраченностей, к грязи и нечистотам. А основа практики нравственности есть отречение. Есть два вида отречения – это отречение к этой жизни и отречение к сансаре. Без отречения вы не можете иметь чистую нравственность, а без нравственности нет возможности практики сосредоточения, или шаматхи. Без шаматхи достижение мудрости, напрямую постигающей пустоту, тоже невозможно. И для достижения этого очень важно иметь отречение к этой жизни и отречение к существованию в сансаре. И он понял, что для того чтобы развить отречение к этой жизни, очень важно заниматься медитацией на Драгоценность человеческой жизни и Непостоянство и смерть. А для того, чтобы достигнуть отречения к сансаре, очень важно заниматься медитацией о Четырёх Благородных Истинах, о законе кармы и о страданиях как природе сансары. Он пришёл к этому пониманию благодаря словам Будды и благодаря той практике, которую он ему рекомендовал. Когда он занялся практикой, медитацией, размышлял над всеми этими положениями, он освободился от сансары.

Когда вы убираете в своей келье или в том месте, которое окружает вашу келью, ваш домик, очень важно повторять эти слова и размышлять над ними. Можно произносить их на тибетском языке, или лучше, понимая смысл слов, на своём. Вообще, Будда давал эти наставления на санскрите. А в Тибете не произносили эти слова на санскрите. Тибетцы читают это на родном языке, и вы тоже можете произносить их на своём: на русском, или на бурятском языке – «отбрось грязь, отбрось нечистоты», с пониманием того, что вы говорите. С пониманием того, что грязь – это не грязь, что грязь – это омраченности. И, произнося эти слова, вы убираетесь в домике. Это становится очень сильной практикой для вас. Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва делал то же самое, убираясь в том месте, где находился его Учитель. Когда вы с такой мотивацией делаете уборку, это понравится защитникам Дхармы, дакам, дакиням, и они будут помогать вам в вашей практике. С другой стороны, это становится для вас причиной рождения в Чистой земле. Уборка и подготовка алтаря – это первая подготовительная практика. Уборка должна делаться не только в первый день, а постоянно. Если в первый день мы очень чисто уберём и затем, в последующие дни не будем, то будет

становиться всё грязнее и грязнее – это неправильно. Постарайтесь всё время поддерживать чистоту в своей келье. После уборки вы устраиваете алтарь.

Теперь, каким образом установить алтарь? На алтаре наверху в центре – Будда Шакьямуни. Как главный проповедник Учения Будда Шакьямуни всегда должен быть в центре, справа – лама Цонкапа, слева – Его Святейшество Далай-лама. Затем изображения божеств, фотографии ваших Духовных Наставников. Изображения защитников Учения должны находиться в двух нижних углах, они не должны находиться в центре, также не обязательно иметь их слишком много. Достаточно иметь изображения таких защитников как Махакала, Каларупа, Палден Лхамо и Намсарай, или одного из них – того защитника, кого вы считаете ближе к себе. Очень важно иметь одного защитника Учения, на которого вы всегда можете положиться. Деятельность защитника Учения – защищать вас от помех и препятствий. Когда вы занимаетесь духовной практикой, может появиться больше препятствий от отрицательных сил. Практика Дхармы похожа на то, как искатель жемчуга углубляется в океан, для того, чтобы найти драгоценности. Когда он ищет их, он встречается с очень многими препятствиями. Поэтому, точно таким же образом, когда вы ищете сокровища Дхармы, может встретиться очень много помех и препятствий, и поэтому вам необходимо иметь надёжного защитника.

Второе – это установка красивых и чистых подношений. Подношения должны быть как можно более красивыми. А чистые подношения, это значит, что объекты не должны быть нечистого происхождения, например, украденными где-то. Если вы, находясь в своей келье, устанавливаете подношения и ставите там лампаду или благовония, которые украли в соседнем домике, это не является чистым подношением. (Смех) Поэтому, Борис, будь осторожен! Те, кто будет уходить в индивидуальное затворничество, каждый должен иметь свой алтарь. А те, кто в групповое затворничество – у вас будет один алтарь на всю группу. Для того чтобы установить ваши подношения, Тубден Ригдзин-багша покажет вам, как это сделать. В ваших домиках для затворничества на этот раз у вас должны быть особые подношения к практике Гуру-пуджи. Есть особая система установления подношений для Гуру-пуджи. Если смотреть слева направо, подношения устанавливаются в таком порядке: четыре воды, цветок, благовония, светильник, ароматная вода, пища, музыка. В следующие за подношениями воды в чаши вы насыпаете рис и устанавливаете в одну – цветок, в другую – благовония. Затем ставите масляную лампаду или свечу, затем ароматную воду наливаете. Затем в чашу с рисом красиво укладываете различные вкусы, символизирующие пищу, и следующее подношение – подношение звука или музыки. Чаши для подношений должны быть чисто вымыты. Когда вы подносите воду, сначала складываете чаши для воды стопкой одна в другую, наливаете воду в верхнюю. Затем из неё отливаете воду в следующую чашу так, чтобы на дне первой оставалось немного воды, и ставите эту первую чашу на алтарь. Затем из второй в следующую нижнюю чашу отливаете, и так во всех чашах для воды, поставленных на алтарь, на дне налито немного воды. Нельзя на алтарь ставить совершенно пустые чашки. Затем уже все эти чаши наполняете водой. Когда вы расставляете чаши с подношениями, следите, чтобы они не касались друг друга, а также, чтобы не слишком далеко друг от друга стояли, так как это не очень хорошие знаки. Расстояние между чашками должно быть таким, чтобы между ними могло пройти в длину рисовое зернышко. Воды должно быть не слишком мало и не слишком много, она не должна переливаться через край. Всё должно быть расставлено в системном виде согласно рекомендациям или Верхнего тантрического колледжа Гьюто или Нижнего тантрического колледжа Гьюме – разницы нет. Если вы что-то выбрали, вы должны следовать системе, допустим, Верхнего тантрического колледжа, и не надо говорить при этом, что Нижний тантрический колледж – это плохо. Там есть великие Учителя, великие мастера. Вы же находитесь в системе Верхнего тантрического колледжа. В будущем, касаясь тантрических практик, вы должны всю ритуальную часть практики выполнять по

системе Верхнего тантрического колледжа. Его Святейшество Линг Ринпоче и Его Святейшество Триджанг Ринпоче являются последователями Верхнего тантрического колледжа Гьюто. Итак, в каждом из ретритных домиков установите алтарь и подношения.

Третье – установление сиденья, занятие семичленной медитативной позы. Когда вы собираетесь в затворничество, необходимо подготовить удобное сиденье. Подушка для медитации должна быть квадратной формы, задняя часть должна быть чуть выше передней, или сзади можно подложить небольшую дополнительную подушку. Если задняя часть сидения будет чуть выше, это будет удобно для вашего сосредоточения. Под сиденьем, как я вам объяснял, вы рисуете свастику или выкладываете её из зёрен риса. Это – символ стабильности. Поверх свастики вы раскладываете четыре травинки куша. Трава куша обладает свойством умиротворения всего загрязнённого. Здесь нет травы куша, но растёт подобная ей, можете её использовать. Эти травинки устанавливаются каждая на конец другой, следующая на конец предыдущей. Потом Тубден Ригдзин Багша вам покажет, на пальцах сложно объяснить. Травинки не должны быть спутаны. Они должны находиться в том порядке, в каком должны. Это символизирует то, что наши внутренние каналы тоже не перепутаны, не смешаны, они чисты и находятся в порядке. Когда вы сидите на сиденье, помните об истории с Буддой. Будда сидел в медитации с сильной решимостью. Он сказал себе: «До тех пор, пока я не стану Победителем всех омрачённостей, я не встану с этого сиденья из травы куша!» И с такой ваджрной решимостью он сидел на этой траве куша до тех пор, пока не стал Победителем над всеми своими омрачённостями. Помните об этом деянии Будды, и с ваджрной гордостью и решимостью скажите себе, опускаясь на сиденье: «Пока я нахожусь на этой траве куша, я постараюсь изо всех сил стать Победителем моих омрачённостей! Я постараюсь изо всех сил!» Если вы скажете: «Я постараюсь изо всех сил», это не станет неправдой. Вы уж постарайтесь! А то, если вы скажете: «Я никогда не встану с этой травы куша до тех пор, пока я не стану Победителем!», это станет обманом, потому что через месяц вы встанете и уйдёте. (Смех) Но некоторые люди встанут с этой травы куша уже через несколько дней.

Итак, вы садитесь в семичленную позу медитации. Эта семичленная поза медитации исходит от Вайрочаны: первое – необходимо сесть в позу лотоса или полулотоса. Но необязательно принимать полную позу лотоса, иначе полным людям это будет достаточно сложно. Некоторым пожилым людям и тем, у кого проблемы с ногами, сложно сидеть даже в позе полулотоса, тогда им можно сидеть в позе Будды Майтрейи – сидеть на стульчике, опустив ноги на пол. Затем правая ладонь ложится поверх левой, и большие пальцы соединяются. Когда вы соединяете два больших пальца – это символизирует соединение метода и мудрости. Спина должна быть прямой – это позволяет вам выпрямить центральный, правый и левый каналы, и тогда прана энергии ветра будет циркулировать по ним гораздо лучше, и, соответственно, гораздо лучше будет ваше состояние ума, улучшится концентрация. Плечи не должны быть опущены вперёд, они должны быть прямыми, не должны перекашиваться в разные стороны. Голова должна быть немного наклонена вперёд, глаза должны быть наполовину прикрыты. Не надо никуда смотреть через эти полузакрытые глаза. Некоторые люди находят, что в начале лучше полностью закрыть глаза, но это неправильно. В начале вам будет трудно медитировать с полузакрытыми глазами, потому что это будет мешать вашему сосредоточению, но постепенно будет все легче и легче. Очень важно находиться с полуприкрытыми глазами и пытаться визуализировать, при этом вы можете зрачки закатить вверх. То есть, вы прикрываете глаза, но не смотрите ни на что, не фокусируете зрение, а просто фокусируетесь на ментальном, мысленном изображении, на мысленной визуализации. В этот момент зрение как бы не функционирует. Например, когда вы полностью сосредотачиваетесь на каком-то звуке, слушаете что-то, ваше зрение не функционирует в этот момент, вы не замечаете – кто проходит или проезжает мимо вас, что происходит – вы только

слушаете. Т.е. вы сосредоточены, сфокусированы на слухе, а не на зрении. И точно также, ваши глаза полуприкрыты, но вы не фокусируетесь на объектах зрительного сознания – вы фокусируетесь ментальным сознанием на том, что является объектом вашей медитации. Объект медитации - это мысленный объект. Это не есть объект зрительного или слухового сознания – это объект ментального сознания. Ваш рот не должен быть полностью закрытым, иначе во время медитации во рту может появиться неприятный вкус, его нужно слегка приоткрыть. Кончик языка должен касаться верхнего нёба, чтобы во время длительной медитации не возникало слишком много слюны во рту.

Перед тем, как приступить к медитации, сначала проведите медитацию на дыхание. Садитесь на сиденье, примите семичленную позу. Каждый раз обращайтесь внимание на свою позу и проверяйте, правильно ли вы сидите. И не сразу начинайте вашу садхану или Гуру-пуджу. Приняв правильную позу, расслабьте тело. Каждый раз перед медитацией напоминайте себе, читайте, повторяйте как мантру три раза – «тело расслаблено, ум сосредоточен». Это очень нелегко. Когда наш ум сосредотачивается, то тело автоматически напрягается – это как бы естественная реакция тела. Поэтому сначала научите себя при сосредоточении ума расслаблять тело. Это очень важно. Если человек интенсивно медитирует, и при этом его тело сильно напряжено, то у него в организме возникнут энергетические блоки, и разовьётся болезнь лунга – ветра. Каковы признаки болезни ветра? Человек становится всё более напряженным, всё более нелюдимым. Он не может нормально общаться с людьми, пугается громких звуков, становится очень мнительным и подозрительным. Это очень опасно, потому что это предпосылки сумасшествия. Когда ваше тело полностью расслаблено, вы не будете чувствовать физической усталости после медитации – вы будете чувствовать радость. В противном случае, когда медитация закончится, вы вздохнёте с облегчением, потому что ваше тело затечет, спина будет болеть. Вы должны заканчивать медитацию, когда у вас радостный настрой ума, и вам хочется ещё медитировать. Дыхательной медитацией в позе Вайрочаны вы должны заниматься ежедневно в качестве подготовки. Утром, как только проснётесь, сядьте сразу же в позу медитации и проведите небольшую дыхательную медитацию, двадцать один раз считая вдохи и выдохи. В этот момент просто сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох, выдох – один, вдох, выдох – два, и так до двадцати одного раза. И какие бы отвлекающие мысли или омрачения: гнев, привязанность, ни были у вас до этого – они уйдут из вашего ума.

Четвёртая подготовительная практика – это визуализация Поля Добродетелей и призывание существ мудрости. Что такое Поле Добродетелей? Это то Поле, где вы можете собрать богатый урожай Добродетелей. Где бы вы ни визуализировали это Поле Добродетелей, оно всегда будет перед вами. Это означает, что где бы вы ни визуализировали Будд и Бодхисаттв, именно там они явятся перед вами и примут подношения от вас. Благодаря этому вы сможете накопить невероятные добродетели. Итак, вы представляете, что из Союза Блаженства и Пустоты, подобного пространству порождается Поле Добродетелей.

На драгоценной земле посреди молочного озера произрастает большое прекрасное дерево исполнения желаний. Корни этого дерева золотые, ствол из серебра, ветви из лазурита, листья из хрустала, цветы из рубина, плоды из семнадцати видов алмазов и бриллиантов. На этом дереве одиннадцать рядов цветов лотоса, подобных ступеням лестницы. На каждом цветке лотоса – трон, на нём сиденья из солнца и луны. На вершине дерева, в центре находится самый большой лотос, на нём украшенный драгоценностями трон с солнечным и лунным диском, его поддерживают львы. Когда вы занимаетесь подготовительной практикой Прибежища, вы визуализируете Поле Добродетелей Прибежища, в центре которого на львином троне восседает Будда Шакьямуни. А в сердце Будды Шакьямуни – лама Цонкапа. В Поле Добродетелей практики Лама Чопа в центре находится лама Цонкапа, в его сердце – Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Эту основную фигуру

Поля Добродетелей практики Лама Чопа называют Лама Лобсанг Туванг Дорджечанг. Первая часть имени - «Лама» - указывает на присутствие в этой фигуре вашего Духовного Наставника. Лобсанг означает лама Цонкапа, Туванг – Будда Шакьямуни, Дорджечанг – Будда Ваджрадхара. Все они представляют собой единое целое и имеют внешний облик ламы Цонкапы. То есть и ваш Духовный Наставник имеет внешний облик ламы Цонкапы, и Будда Шакьямуни внешне являет себя как лама Цонкапа, и Будда Ваджрадхара проявляется как лама Цонкапа. Вы понимаете, что это как актёр, играющий в спектакле четыре разные роли. Последняя роль – в форме вашего Духовного Наставника. Это означает, что одно и то же существо – Будда Шакьямуни – являет себя в различных формах, для того, чтобы приносить благо различным живым существам. Итак, восприятие их всех единым целым и развитие в себе сильной веры и сильного почтения к Ламе Лобсанг Туванг Дорджечангу является основной практикой в этой необычной Гуру-йоге Лама Чопа. Лама Цонкапа облачён в монашеские одежды, у него на голове остроконечная шапка пандита золотистого цвета. Его правая рука сложена у сердца в жесте даяния Учения. В левой руке он держит чашу, наполненную нектаром. Существует два вида «демонов». Один из видов этих демонов причиняет нам препятствия, вызывая болезни, ведущие к преждевременной смерти и прочие препятствия в практике. И этот нектар в чаше Ламы Лобсанг Туванг Дорджечанга рассеивает препятствия, который чинит этот вид демонов. Правая рука сложена в жесте даяния Учения для устранения внутренних препятствий, то есть, наших омрачений – внутренних демонов, а демонов наших омрачений можно изгнать из ума только путём даяния Учения. Из сердца ламы Цонкапы распространяются лучи света.

Когда из его сердца луч света исходит вправо, то из этого луча проявляется линия преемственности Учителей обширного метода, которую основал Будда Майтрейя. В этой группе находятся мастера линии обширного метода, среди них Асанга, Васубандху и другие. В Учения линии обширного метода включён и текст «Абхисамаяланкара», написанный Буддой Майтрейей. Под этой основной группой ниже расположены еще три группы, в центральной из которых восседает держатель линии обширного метода Атиша, его ученик Дромтонпа в окружении мастеров традиции Кадампа. Ниже этого ряда находится еще одна группа Учителей, в центре которой – лама Цонкапа в окружении мастеров, держателей линии, среди них - Кхедрубдже, Венсапа. В эту линию также входят Его Святейшество Панчен-лама и Его Святейшество Далай-лама.

Из луча света, исходящего влево от ламы Цонкапы, проявляется линия Учителей глубинной мудрости. В основной группе в центре находится Манджушри, его окружают такие мастера, как Нагарджуна, Чандракирти, Шантидева и другие. Ниже расположены еще три группы Учителей традиции Кадампа, в центральной из которых – Атиша в окружении геше Потовы, Дромтонпы и других мастеров этой традиции. Ниже находится еще одна группа Учителей, преемников традиции глубинной мудрости, в центре – лама Цонкапа как держатель традиции. Также вы видите, что в этих группах слева и справа есть по пустому сиденью с радугой над ним. На этом месте визуализируйте вашего Духовного Наставника, от которого вы можете получить наставления напрямую: слева – того, кто даёт вам Учение по методу, или бодхичитте, справа – того, кто даёт вам Учение по глубинной мудрости, или пустоте. Итак, и справа, и слева от основной фигуры Поля Добродетелей находятся Атиша и лама Цонкапа, и Дромтонпа тоже. Это говорит о том, что они являются держателями и линии обширного метода, и линии глубинной мудрости.

Также из сердца Ламы Лобсанг Туванг Дорджечанга исходят лучи света вверх. Наверху, над его головой – пять линий преемственности Учителей Тантры. Центральная линия начинается от Будды Ваджрадхары к Манджушри, и затем от Манджушри напрямую переходит к ламе Цонкапе – это краткая линия передачи. Лама Цонкапа получал тантрические Учения

непосредственно от самого Манджушри, где Манджушри являлся Нирманакайей, а Будда Ваджрадхара – Самбхогакайей. Остальные четыре линии передачи тантрического Учения являются длинными линиями. Первая линия слева начинается от божества Гухьясамаджи: эта линия передачи пришла к ламе Цонкапе через Марпу и Миларепу и других мастеров Кагью. Вторая линия слева исходит от божества Ямантаки, в этой линии присутствуют такие Учителя, как Лалитаваджра, Амогасиддхи, Ра-лоцава и другие. Четвертая линия – это линия Тантры мастеров Кадампы, «Кадам Тиглей Чутук» – Шестнадцати капель Кадам. Пятая линия исходит от божества Чакрасамвары, среди мастеров этой линии находится и Миларепа.

Вы все должны иметь изображение Поля Добродетелей, потому что Поле Добродетелей – это объект накопления добродетелей. Если у вас нет Поля Добродетелей, это подобно тому, что вы поехали воевать без оружия. (Смех) Вы поехали воевать, чтобы разбить свои омраченности, взяли с собой еду, одежду и всё прочее, но забыли своё основное оружие. (Смех) Очень важно иметь это изображение, чтобы посмотреть на него прежде и затем визуализировать его.

Под центральным тронем с ламой Цонкапой на дереве исполнения желаний находятся одиннадцать рядов лотосовых тронов.

Верхние два ряда занимают божества Маха-аннутара-йога-тантры. В первом ряду находятся четыре основных божества этой высшей Тантры: впереди – Гухьясамаджа, справа – Ямантака, слева – Чакрасамвара, сзади – Хеваджра. Вы должны понимать, что Поле Добродетелей является трёхмерным, и божества стоят здесь не в ряд, как изображены, а по всем сторонам света. Во втором ряду впереди находится божество Калачакра, также, через несколько божеств правее от него – Ваджрайогини, и вокруг – все божества Тантры Шестнадцати капель Кадам.

Третий ряд занимают божества Йога-тантры.

Четвертый ряд – божества Чарья-тантры.

В пятом ряду находятся божества Крия-тантры: Авалокитешвара, Тара, Сарасвати – всё это божества Крия-тантры.

В шестом ряду находятся только Будды: тысяча Будд, которые должны прийти в этот мир, или, согласно другому описанию, - тридцать пять Будд покаяния.

Седьмой ряд занимают Бодхисаттвы: например, Манджушри, Авалокитешвара – когда они являют себя в облике Бодхисаттв.

Восьмой ряд – ряд пратьекабудд (архатов-будд-для-себя).

Девятый ряд – ряд шраваков (архатов-слушателей). Кто есть пратьекабудды и шраваки? Это практики Хиньяны, так называемые, постигающие в одиночку и слушатели. Когда постигающие в одиночку достигают конечной реализации своего пути, то они становятся пратьекабуддами или архатами. Они становятся Буддой для себя. В отличие от них, махаянский Будда – это Будда для всех. Хотя пратьекабудды – архаты-будды-для-себя, похожи на Будд и имеют даже небольшую ушницу, они не являются Буддами. Но по реализации они выше, чем шраваки – архаты-слушатели, и у них больше заслуг и потенциал их выше.

Затем, десятый ряд – это ряд даков и дакинй. Они вдохновляют вас на духовную практику,

дают ей тонус, помогают увеличивать ваши духовные реализации, ускоряют их достижение.

В одиннадцатом ряду находятся защитники Дхармы. В центре шестирукий Махакала синего цвета и вокруг него такие защитники, как Каларупа, Белый Махакала, Палден Лхамо, Намсарай и другие. Они защищают вас от препятствий, мешающих достижению вами реализаций.

Затем ниже всех одиннадцати рядов с лотосовыми тронами на четырёх облаках вокруг дерева исполнения желаний находятся четыре мирских защитника Дхармы – Индра и другие, они не входят в Поле Добродетелей и не являются объектами Прибежища. Вот таково Поле Добродетелей.

В нём вы должны видеть три основных объекта Прибежища – Будду, Дхарму и Сангху. Ваш Духовный Наставник является воплощением Будды, Дхармы и Сангхи – Трёх Драгоценностей. Ум-сознание Духовного Учителя – это Будда, его речь есть Дхарма, его тело в форме монаха – это Сангха. Из всех объектов Прибежища Поля Добродетелей Духовный Наставник как воплощение всех Будд, божества четырех классов Тантр, Будды, включая 35 Будд покаяния, – все они являются Буддами.

Кто есть Будда? Будда – это существо, полностью освободившееся от омрачённостей, кто имеет прямое постижение пустоты, реализовавшее весь свой потенциал, кто имеет всеведущий ум и все возможности для того, чтобы принести пользу живым существам. Архаты, Бодхисаттвы, даки, дакини и немирские защитники Дхармы не являются Буддами, но они являются Сангхой. Почему? Потому что к Сангхе относятся те, кто имеет прямое постижение пустоты, но не реализовавшие все свои возможности и не имеющие всеведения.

Теперь, что есть Дхарма? Это качества их ума. Ум-мудрость Будды и ум-мудрость Сангхи, напрямую постигающие пустоту, являются Дхармой. Их ум, полностью свободный от омрачённостей – это тоже Дхарма. Это очень важно знать. Тогда вы понимаете, что такое Будда, что такое Дхарма и что такое Сангха. Любое существо, полностью освободившееся от омрачённостей и реализовавшее все свои возможности, называется Буддой. Любое существо, имеющее прямое постижение пустоты, есть Сангха. И затем, ум-мудрость, напрямую постигающая пустоту, ум, полностью свободный от омрачённостей есть Дхарма.

Это есть Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха, которые являются объектами Прибежища. Объекты этого Поля Добродетелей представляют собой эти Три Драгоценности – Будду, Дхарму и Сангху. А ваш собственный ум или ваша мудрость, напрямую постигающие пустоту – главный объект Прибежища. Будда и Сангха помогут вам освободиться от сансары. Но главный объект Прибежища – это Дхарма. Это не мудрость Будды и Сангхи, а ваша собственная мудрость, напрямую постигающая пустоту – это есть истинная Дхарма. Когда вы принимаете Прибежище, вы должны принимать Прибежище в этой Дхарме, которой в настоящий момент у вас нет, но которая в будущем освободит вас от сансары. И среди этих Трёх Драгоценностей главный объект Прибежища – это Дхарма. И это освободит вас от Сансары. С этой целью вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Сегодня мы на этом остановимся, если у вас есть вопросы, я готов ответить.

Вопрос: Если нет посвящения, можно ли делать нёндро?

Ответ: Да. Люди, не имеющие посвящение в Ямантака-тантру, могут выполнять нёндро, но не через Лама Чопа, а через практику обычной Гуру-йоги в ежедневной молитве. Это тоже очень хорошо. Это не так быстро, но достаточно быстро. Если у вас есть горячее, то это тоже хорошая машина. Когда я дал вам первую машину, я не дал вам плохую машину. А вот эта

Гуру-пуджа, которую я вам даю – это лучшая машина. Нет лучшей машины, чем эта, и в будущем никто не создаст лучше.

Вопрос неразборчиво.

Ответ: В Трёх основах пути говорится о развитии отречения, бодхичитты и прямого постижения пустоты. И есть отдельные объяснения о Шести Парамитах. С точки зрения Хинаяны не говорится о Шести Парамитах, они говорят о Трёх умственных тренировках: тренировке нравственности, тренировке сосредоточения и тренировке мудрости. Эти три тренировки включены в Шесть Парамит. Это и есть тренировка парамиты нравственности, более обширная и глубокая. В хинаянской нравственности в основном говорится о нравственности монахов, тогда как здесь говорится и о монашеской дисциплине, и о бодхичитте, и о Тантре. В Шести Парамитах есть парамита сосредоточения и более глубокие наставления по медитации, тренировки сосредоточения. Эта тренировка в сосредоточенности в Шести Парамитах гораздо глубже. И что касается мудрости – то же самое. В Махаяне не говорится о трёх умственных тренировках, а говорится о Шести Парамитах.

Вопрос: Скажите, как определить во время практики – правильно ли проходит наша практика, правильно ли мы всё делаем?

Ответ: Очень важна внимательность: проверяйте, следите – что вы делаете. Но не слишком много проверяйте, делайте то, что вы понимаете. Когда вы идёте в неправильном направлении, возвращайтесь назад. Очень важно знать – как практиковать правильно, тогда вы будете знать, что вы практикуете. Поэтому слушайте внимательно и практикуйте то, что знаете.

Вопрос неразборчиво.

Ответ: Обязательно, каждый день первую сессию начинайте с небольшой аналитической медитации по Прибежищу. Вы знаете все эти положения, размышляйте над каждым и, самое главное, – пытайтесь развить страх перед рождением в низших мирах и веру в Будду, Дхарму и Сангху, в то, что они смогут защитить вас от перерождений в низших мирах. Если с этим чувством страха и веры читать мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ – это очень сильная практика. Среди всех положений по практике Прибежища делайте упор на развитии страха перерождения в низших мирах и веры в Три Драгоценности, и тогда Прибежище придёт само по себе. Это – две главные причины.

Лекция 6. 18 августа, 10 час.

Я рад встрече с вами сегодня. Слушайте Учение с мотивацией, которая направлена на достижение блага всеми живыми существами. Сегодня перед началом Учения я хотел бы дать несколько советов для вашей пользы. В духовной практике, и для того, чтобы излечиться от какой-то болезни – очень важно принять полный курс лечения из одной системы. Если у вас какая-то болезнь и, для того чтобы излечиться от этой болезни, вы начинаете принимать самые разные лекарства из самых разных систем, почти одновременно притом, тогда ваше здоровье станет ещё хуже. Сначала исследуйте – какая система лечения больше всего подходит вам из всех предлагаемых, и тогда только скажите себе – вот эта система, вот этот курс лечения наиболее подходит мне, я думаю, что именно с помощью этой системы излечусь

полностью. Но не критикуйте другие средства, просто скажите – вот это подходит мне, и я попробую излечить мою болезнь, приняв полный курс данного лечения. Когда вы принимаете, допустим, систему лекарств тибетской медицины – полный курс, обычно эти лекарства не дают немедленного эффекта, результат проявится через какое-то определённое, может, достаточно долгое время. Иногда в начале приёма тибетских лекарств вам будет становиться ещё хуже, потому что эти лекарства заставляют проявиться всем тонким причинам этой болезни, и кажется, что вам становится хуже. А на самом деле, после того как они уже проявились, появляется возможность полностью от них избавиться, даже от самых тонких причин заболевания. Есть и другие лекарства из других систем, принимая которые вы получаете немедленный результат, вроде того, что исчезает боль, и вам становится легче. Но здесь есть опасность в том, что поверхностные симптомы исчезают, скрываются, а внутри, наоборот, болезнь распространяется по всему телу. И поэтому подумайте, какую систему вам выбрать.

В духовной практике, особенно в тибетском буддизме, лекарство не даст немедленное излечение. Если вы будете практиковать медленно, день за днём, то тогда вы заметите какой-то результат. В вашем уме появится всё больший и больший покой, вы всё больше начнёте обуздывать, приручать его, у вас станет меньше сомнений, ваш путь становится яснее. Исследуйте, какая система вам подходит, и, однажды решив, изучите эту систему полностью и примите полный курс. И не надо сомневаться, потому что сомнения становятся препятствиями. Некоторые тонкие механизмы в буддизме нельзя объяснить поверхностно, их необходимо принимать на веру. Вы можете анализировать, подвергать тщательному исследованию такие общие буддийские положения, как Четыре Благородные Истины, и другие. Но, однажды уверовав в истинность и подлинность этих основных буддийских положений, уже в те маленькие, тонкие вещи, которым вы не можете найти рационального объяснения, вы должны поверить, потому что вы исследовали до этого, проанализировали и поверили в истинность основных буддийских положений. Если в общих, главных положениях нет ошибок и недостатков, значит, и в тонких положениях не должно быть ошибок. Поэтому Чандракирти, царь логиков, говорил: «Если в крупных разделах и положениях нет недостатков и ошибок, значит, вы можете развить убеждённость в правоте мелких положений через принятие правильности более крупных положений». Потому что если вы слишком прагматичны и пытаетесь найти логическое объяснение абсолютно всем положениям – на это у вас не хватит времени.

Атиша говорил: «Жизнь коротка, вы не знаете, когда умрёте. Как лебедь, который умеет высасывать молоко из воды, также и вы научитесь взять самую суть, эссенцию Учения Будды для вашей практики. Не надо пытаться получить слишком много интеллектуальной, рационализированной информации, чтобы показать людям, что вы большой учёный, как иногда Борис делает. (Смех) Я шучу. Очень важно иметь скромный ум, веру и с помощью этого взять самую суть Учения Будды для своей собственной практики. Это не значит, что, отказываясь пока от каких-то вещей, вы начинаете при этом их критиковать. Просто скажите, что у вас сейчас нет времени и возможности взять это, что сейчас мне это не подходит, на данный момент мне подходит другая практика – для начинающих, и мне нужно практиковать её. Вы изучаете философию, получаете Учение не для того, чтобы стать учёным, вы это делаете для того, чтобы практиковать то, что узнаете. Поэтому мой Учитель всегда мне советовал: «Вначале нужно иметь те знания, которые ты будешь практиковать». Если бы я спросил Учителя о десятой бхуми Бодхисаттв и стал бы задавать вопрос: «Как в ваджрном сосредоточении Бодхисаттвы на десятой бхуми могут избавиться от тонких омрачённостей?», – то тогда он смеялся бы надо мной. Учитель говорил мне: «Ты должен задавать вопросы и понимать согласно тому уровню, на котором ты сейчас находишься. То, о чём ты спрашиваешь – хорошо для общего представления, но лучше всего ты должен понять то, где

ты находишься, на каком этапе и разъяснить себе это до конца. Когда ты будешь знать это очень ясно, то тогда можешь и о чём-нибудь высоком спрашивать». И начинал задавать мне вопросы. В то время я ещё не был монахом, меня больше интересовал интеллектуальный буддизм, и его ответы были очень полезны для меня. А когда он начал задавать мне вопросы из практики для начинающих, тогда я не смог ответить на них, и это было очень полезно для меня. Глупый человек в этот момент разозлился бы: «Почему он меня об этом спрашивает, почему он надо мной издевается, смотрит сверху вниз, не уважает меня?!» На самом деле это было очень полезно как настоящее лекарство.

Именно благодаря этому я не такой уж и плохой сейчас, не совсем глупый. Если бы я не встретил такого Учителя в то время, то вы бы сейчас думали, что я очень умный, интеллектуал, говорю о таких высоких вещах, а на самом деле я был бы глупый. Это значит – быть глупым по-умному. У глупости есть три уровня: глупый-глупый, средне-глупый и глупый по-умному. То есть глупый по-умному умнее этих глупых, но на самом деле он тоже глупый. Я даю вам несколько маленьких советов о том, чтобы вы могли видеть свой путь ясно. Это очень драгоценное Учение. Когда мой Учитель мне об этом говорил, мне это было очень полезно, до сих пор это у меня в сердце. И тогда вы также – если Учитель вас критикует, вы должны воспринимать это как самое сильное лекарство. И тогда вы полностью избавитесь от этой именно болезни. И это сильное лекарство до сих пор находится у меня в сердце благодаря моему Учителю. Если кто-то начнёт хвалить меня, чтобы я от этого взлетел – я никогда не взлечу. Даже если демон, проявившись в облике Будды Ваджрадхары, скажет мне: «Ты практик высокого уровня, зачем ты делаешь эти простые практики?! Просто всмотришься в свой ум, и завтра ты поймёшь высшую природу своего ума! И бодхичитта, и отречение, и все практики Сутры тебе не нужны. Всё это – для практиков низкого уровня». Меня невозможно заставить летать. Я сразу же увижу, что это не Будда Ваджрадхара, а демон, который пытается обмануть меня. Если же он по-настоящему Будда Ваджрадхара, тогда то, что он мне говорит, не надо воспринимать буквально, возможно, он проверяет меня, насколько сильна моя решимость. Очень важно знать самих себя, на каком уровне вы находитесь, и тогда ничто не сможет вас обмануть. Если вы не знаете, на каком уровне находитесь, это может обмануть вас.

В шахматной игре тоже очень важно знать свое положение, и тогда вы сможете сделать нужный ход. Если вы не будете знать, что вы действительно в очень сложном положении находитесь, и вы попытаетесь поставить противнику мат в три хода, то люди будут смеяться над вами. В некоторых ситуациях, не зная истинного положения вещей, вы начинаете строить какие-то планы на основе концепта постоянства, неизменности, и выстраиваете такой жесткий, структурированный план. Но когда ситуация изменяется, вы впадаете в панику, говоря – какой кошмар! В духовности нет никакого кошмара, потому что здесь вы каждый свой план строите на основе непостоянства. Что бы ни случилось, вы быстро перестраиваетесь. У вас не один вариант разрешения ситуаций, а несколько – и на все случаи жизни, как говорится. Если вы умрёте, тоже ничего страшного – в бардо можно будет заняться практикой. В бардо и ум становится гораздо яснее. Все видения, которые там появляются: жуткие, страшные галлюцинации – просто видимость, внешнее проявление. Вы думаете: «Я уже в бардо, я умер, зачем же мне бояться? Теперь-то меня дальше никто не убьёт!» И, понимая это, можно расслабиться, успокоиться, вспомнить советы Духовного Учителя и заняться медитацией. Развить сильные любовь и сострадание к этим существам, которые вместе с вами находятся в бардо. Они не были духовными практиками, не знают Учение, поэтому они здесь очень растеряны и напуганы. Они не знают, что галлюцинация есть галлюцинация, что видение есть видение. Они считают, что всё это происходит по-настоящему, и пытаются убежать от различных кошмаров, испытывая ужас и страх. И вы с сильным чувством сострадания занимаетесь практикой тонлен: берёте на себя, вбираете

страдания живых существ и отдаёте им всё свое счастье. Делаете эту практику с очень сильным состраданием, и тогда со стопроцентной уверенностью можно сказать, что вы будете иметь лучшее рождение. Даже если вы получите перерождение в мире ада, вы продолжаете находиться в осознании и заниматься практикой тонлен. Испытывая сильное сострадание к испытывающим невыносимые страдания существам ада, вбираете их страдания. Тогда через два мгновения вы уйдёте из мира ада и переродитесь в мире богов. Такова невероятная сила практики сострадания, сила практики тонлен. Бриллианты и другие подобные вещи такого эффекта не имеют, но пока вы ещё не умерли, вы придаёте им слишком большое значение. В момент смерти же эта практика – самая сильная.

Я расскажу вам одну историю. Истории важны для развития вдохновения. Во время затворничества вдохновение гораздо важнее, чем интеллектуальная информация. Конечно, она важна и необходима, но здесь больший упор нужно делать на развитие вдохновения. У некоей девушки был Духовный Учитель. Она получила наставления, но у неё никогда не было времени практиковать Дхарму, хотя у неё была вера в практику. Она думала, что приступит к ней когда-нибудь попозже, когда постареет и достигнет преклонного возраста. Но время смерти неизвестно. И смерть приходит не только к бабушкам, она приходит к каждому, даже к молодым. И через несколько месяцев эта девушка умерла, хотя была вполне здорова. Смерть пришла неожиданно, и она умерла. Когда она умерла, то из-за того, что она не практиковала Дхарму, не очищалась от негативной кармы, она получила рождение в мире ада из-за проявления накопленной негативной кармы. Это было что-то вроде полуада.

Вы должны знать, что ад есть также и проявление вашего ума. Я не очень-то верю, что есть какое-то конкретное место, про которое можно сказать, что это ад. Это есть нечто не совсем ясное. Со стопроцентной уверенностью могу сказать, что есть ады, которые не что иное, как проявление вашего ума. Созданный вами груз дурной кармы проявляется, и это проявление есть ад.

Итак, когда та девушка умерла, она переродилась в мире ада, или полуада. Мучения здесь испытывали с помощью колеса с острыми лезвиями, край которого упирается в голову существа, попавшего в этот ад, и крутится. И страдальцы кричат от боли, испытывая страшные муки. И вот она стояла в очереди к этому ужасному колесу, ожидая своей участи, и думала: «Когда я была человеком, я знала Учение, но не практиковала его. Я встретила с Учителем, но не следовала его советам, а теперь слишком поздно. А эти существа, окружающие меня здесь, не получали Учение, не встречались с Учителем, не получили Дхарму. И поэтому для них будет очень сложно вытерпеть все эти страдания, что их сейчас ожидают. Так пусть же все их страдания падут на меня, пусть все они освободятся, избавятся от этих страданий! Они создали себе эту страшную карму, потому что не знали о кармических законах. Так пусть же страдания всех живых существ в этом аду падут на меня. Пусть я испытаю эти страдания за них, возьму их на себя! И пусть всё то малое хорошее, что есть во мне, они возьмут и избавятся от страданий». И вот она, испытывая это сильное чувство сострадания, начала визуализировать, как берёт на себя все страдания этих живых существ. И когда колесо пыток подошло к её голове, она с сильным сосредоточением занялась этой практикой, и тогда колесо мгновенно разлетелось на куски. Благодаря такому сильному состраданию кармическое семя разрушилось. А так как это колесо и есть результат этого кармического семени, которое могло принести ужасные страдания, из-за отсутствия семени оно разрушилось, и результат также разрушился. Таков механизм. Уже в следующий момент после исчезновения колеса она очутилась не в мире ада, а в чистой земле. Каким образом? Это произошло благодаря проявлению созданной ею положительной кармы.

Теперь другая история. В давние времена жил человек, который постоянно убивал животных. Однажды он встретился с Учителем, который попросил его не убивать животных, потому что

это очень тяжелая отрицательная карма. На что этот человек, охотник, сказал: «Как же мы будем жить, если я не буду убивать?! Моя семья, дети – все зависят от этой пищи». Тогда Учитель сказал ему на это: «Если ты не можешь полностью отказаться от убийства, почему ты не можешь дать обещание не убивать ночью?!» И охотник, согласившись с этим, решил взять на себя такой обет: «Никогда не буду убивать ночью! Днём у меня нет выбора – я должен это делать». И в течение многих лет он хранил это обещание и никогда не убивал по ночам, но днём он продолжал охотиться, чтобы прокормить семью. Ночью же занимался практикой Дхармы. А теперь слушайте внимательно. Эта история описана в Сутрах, этому учил Будда, она безошибочна. И после многих лет такого чистого соблюдения обета не убивать по ночам, когда он умер, он переродился в мире ада, в котором днём он испытывал адские страдания, нестерпимые муки. Всё помещение было наполнено огнём, которое сжигало его тело. Стражники ада разрезали его тело, отрезали ему голову и т.п. Так проявлялась карма убийства. А когда наступала ночь, это помещение превращалось в чистую землю. Те существа, которые отрезали ему голову, превращались в даков и дакинью. Они омывали его тело, умащивали, делали массаж, приносили ему изысканную пищу.

Для меня это очень интересно, и вы тоже должны подумать над этим: что это означает? Да, существуют даки и дакини вне вас. И не все те существа, которые причиняют вам страдания, жгут вас, отрезают вам голову и так далее – необязательно должны существовать вне вас. Не все те красивые женщины, которые помогают вам, ухаживают за вами, должны быть вне вас. Они могут быть проявлениями вашего собственного ума, как проявление вашей собственной кармы. Есть очень много самых разных возможностей. Не надо делать заключений, что это должно быть абсолютно таким образом. Да, может быть, есть где-то какой-то внешний ад, адское место. В то же время это может быть и проявление вашей собственной кармы. Вам необходимо подумать, поразмышлять над этими историями. Тогда вы поймёте механизм действия кармы. Мне не надо детально всё объяснять вам. Вы должны думать сами, и дойти до собственного понимания. Раньше, когда Будде, а также другим великим Учителям, махасидхам задавали какой-нибудь вопрос, они рассказывали истории-притчи или давали какую-нибудь аналогию, и люди сразу же понимали смысл этих иносказательных поучений. Теперь переходим к Учению.

Вчера мы говорили с вами о подготовительных практиках. Мы уже разобрали четвёртую – Поле Добродетелей. Призывание существ мудрости Поля Добродетелей подробно объясняется в тексте Лама Чопа. Три подготовительные практики вы проводите до начала сессии медитации.

Затем пятая подготовка – семичленная молитва с подношением мандалы. Мы рассмотрим это более детально дальше по тексту Лама Чопа.

Шестая подготовительная практика – это обращение с мольбой, просьбой. Вы выражаете три важных просьбы. Сначала вы пригласили Поле Добродетелей. Сделали подношения. И затем обращайтесь с мольбой. Точно также, когда вы приглашаете какое-нибудь важное лицо: министра или ещё кого-то, пригласив его, сначала вы подаёте угощение и затем обращаетесь с просьбой – пожалуйста, дайте мне дом, деньги и так далее. Но это мирские просьбы. Каждый раз, когда вы призываете Поле Добродетелей, вы не должны обращаться к нему с такими мирскими просьбами. Вы должны обратиться с тремя важными просьбами.

Первая просьба, мольба: «Пусть мой ум повернётся к Дхарме, к Учению». Если ваш ум повернётся к Учению Будды, то тогда, что бы вы ни делали, это становится практикой Учения Будды. Поэтому очень важно, чтобы в первую очередь ваш ум повернулся к Учению, а не тело и речь. Речью и телом повернуться легко. Своей речью вы очень легко можете практиковать не только общее Учение, но и бодхичитту, пустотность, Махамудру – очень высокого уровня

практику, речью у вас запросто получится. Вы говорите: «Что касается бодхичитты – у меня есть бодхичитта, я могу заботиться о других больше, чем о самом себе». Но особенно важно, чтобы именно ум – сознание повернулось в сторону Учения. И об этом вы обращаетесь с мольбой: «Будда, Дхарма и Сангха, помогите мне, пожалуйста, повернуть мой ум в сторону Дхармы, в сторону Учения. Пожалуйста, устраните любое препятствие, которое мешает мне повернуть мой ум к Учению! Всю ту помощь, которую вы можете мне оказать, направьте на то, чтобы повернуть мой ум к Учению, пожалуйста, дайте мне эту помощь!» Это первая просьба, мольба. У вас не должно быть просьб вроде: что пусть у меня будет долгая жизнь, пусть у меня будут дети, пусть мои дети не болеют, пусть у детей моих будут дети, тогда я буду счастлива, пусть я никогда не умру, пусть мои дети никогда не умрут. (Смех). Это не реалистичные молитвы, это детские просьбы. Настоящий практик делает такую просьбу – пусть мой ум повернётся к Учению! Здесь очень глубокий смысл. Если это случится – ваш ум повернётся к Учению – то тогда все остальные просьбы не имеют смысла – они сами собой исполнятся.

Вторая просьба: «Пусть моя практика Дхармы встанет на путь». Это означает достижение реализаций путей Махаяны. Это означает, что ваша практика Дхармы не является чем-то поверхностным, но она становится всё глубже, становится на путь, а значит – вы достигаете первого из путей Махаяны, пути накопления. Тем самым, вы становитесь Бодхисаттвой. И эта вторая просьба: «Пусть моя практика Дхармы встанет на путь» – означает, что вы достигаете реализаций.

Третья просьба: «Пусть все препятствия на пути исчезнут». Что является препятствиями на пути? Это себялюбие и цепляние за истинность существования – из них происходят все омраченности. Все препятствия включают в себя и загрязнённость к Всеведению. Все они являются препятствиями на пути. Когда вы избавитесь от них, тогда ваш путь полностью пройден, то есть, когда вы пройдёте все пять путей махаянского практика, то достигнете состояния Будды. Это третья просьба – пусть все препятствия на пути исчезнут. Просьба здесь выражается не просто о том, чтобы стать Буддой, а более тонким образом – так, чтобы сработал механизм.

Ведь из-за того, что в первую очередь ваш ум не поворачивается к Дхарме, вы находитесь в круговороте сансары. Ваш ум повернут к сансарическим объектам, объектам желаний. Как бабочка, которая летит на красивый огонь, и сама себя сжигает. И поэтому, точно так же, как ночная бабочка, которая, не зная истинного положения вещей, летит к огню, вы стремитесь к желаемому объекту, который на самом деле является объектом, наносящим вам вред. Вы всё время смотрите куда-то вовне. Ваш ум повернут к сансарическим объектам. Даже, если вы и занимаетесь практикой Дхармы, это тоже является сансарическим действием, становится мирской Дхармой. Это не настоящая Дхарма. Это всё происходит оттого, что ум не поворачивается к Дхарме. И поэтому, очень важно выражать такую просьбу: «Пожалуйста, помогите мне повернуть мой ум к Учению».

А для того чтобы повернуть ум к Дхарме, очень важно иметь сильное чувство драгоценности человеческой жизни и непостоянства и смерти – эти две вещи помогут повернуть ваш ум к Дхарме. И когда вы обращаетесь с первой просьбой, то вы молитесь об этом – о достижении совершенства в медитации на драгоценность человеческой жизни и непостоянство и смерть, для того чтобы повернуть ум к Дхарме. Корень всех этих достижений – преданность Учителю. Необходимо развить преданность Учителю. А для того, чтобы стать буддистом, необходимо принять Прибежище в Трёх Драгоценностях. Это почва. На этой почве Прибежища произрастает корень преданности Учителю, и вы сверх этого просите ещё два этих достижения, для того чтобы ваш ум повернулся к практике Дхармы.

А когда вы обращаетесь со второй просьбой: «Пусть моя Дхарма встанет на путь», вы просите о достижении совершенства в отречении и бодхичитте, потому что достижение этих двух совершенств есть причина того, что ваша практика Дхармы встанет на путь. И вы просите: «Пусть моя практика Дхармы встанет на путь. Если это путь Хинаяны, то я встану на путь через отречение. Если это путь Махаяны, то, не только обладая отречением, но и породив спонтанную бодхичитту, я тем самым встану на путь. И ещё просите: «Пусть исчезнут все препятствия омраченности на пути». А это корень сансары, который является цеплянием за истинность. И когда вы говорите: «Пусть все препятствия на пути исчезнут», этим самым вы просите о достижении совершенства прямого постижения пустоты, а из тантрических достижений – это достижения совершенства Ясного Света ума, напрямую постигающего пустоту.

Для того чтобы избавиться от омраченностей, необходима мудрость, напрямую постигающая пустоту. Для того чтобы обрести это быстрее, необходимо постигнуть Ясный Свет ума, наитончайший ум, который напрямую познает пустоту. И это очень быстро избавит вас от омраченностей на пути. Но загрязнённость к Всеведению невозможно устранить только с помощью Ясного Света ума, напрямую постигающего пустоту. Загрязнённость к Всеведению – это отпечатки, оставленные омраченностями. И для того чтобы устранить эту загрязнённость к Всеведению, необходимо иметь совершенство достижения Иллюзорного Тела. Без накопления трёх эонов добродетелей, вы не сможете избавиться от этих загрязнённостей к Всеведению. Хотя хинаянские практики достигают совершенства прямого постижения пустоты и занимаются медитацией эоны и эоны лет, они не могут избавиться от загрязнённостей к Всеведению, потому что у них нет возможностей накопления трёх эонов добродетелей. А три эона добродетелей – это причина достижения Тела Будды. А прямая причина достижения Тела Будды – это Иллюзорное Тело. Как только вы достигаете совершенства в Иллюзорном Телe, это заменяет накопление трёх эонов добродетелей. Это очень важно знать. Поэтому в Тантре необходимо не только достижение совершенства Ясного Света ума, но и единение Ясного Света ума, напрямую постигающего пустоту, с Иллюзорным или Радужным Телом. Вы просите, молитесь о достижении совершенства не только Ясного Света ума, но и Иллюзорного Тела, для того чтобы избавиться от загрязнённостей к Всеведению, и благодаря этому избавиться от **всех** препятствий омраченностей на пути как можно быстрее. Таковы три просьбы. После того, как вы сделаете подношения, вы обращаетесь с этими тремя просьбами, понимая их глубокий смысл: «Пусть мой ум повернется к Дхарме, пусть моя практика Дхармы встанет на путь, и пусть **все** препятствия на пути исчезнут!».

В десятый день по лунному календарю – в день дакинй, двадцать первого августа вы начинаете затворничество. Вы встаёте в пять тридцать часов утра, постарайтесь проснуться, не проспите. В монастырях по утрам звучит большой гонг, чтобы все проснулись. На этот раз даже те люди, которые не будут уходить в затворничество, тоже будут вынуждены проснуться в пять тридцать. Нужно будет заснуть пораньше. Очень важно, чтобы дисциплина была жесткой, иначе ничего у вас не получится. Здесь у нас нет гонга, поэтому будет звучать раковина. В монастырские правила также входит и ответственность за побудку по утрам. Звук раковины, кстати, является символом – это звук Дхармы, звук Учения, и разносить его нужно как можно шире. Тот, кто дует в раковину, накапливает очень большую добродетель, потому что он пробуждает всех, даже самых ленивых учеников, и заставляет их приступить к практике. В пять тридцать утра в течение пяти минут должен раздаваться звук раковины. Нужно будет составить расписание для тех, кто занимается побудкой, чья очередь накапливать благую карму с самого утра. Вы должны знать, что это очень положительная карма. А те, кто не обязательно уходит в затворничество, могут стать уборщиками. Уборка территории – это также прекрасная возможность для накопления добродетелей. Для меня тоже

хорошо, что будет раздаваться звук раковины, потому что я очень ленивый человек и просыпаюсь поздно. Те, кто получил посвящение в Ямантака-тантру, и которым поручено дуть в раковину, визуализируйте себя в облике Ямантаки, который подносит музыку Учителю, ваджрным братьям и сестрам, для того чтобы пробудить их от Ясного Света сна и чтобы они могли приступить к практике на благо всем живым существам. Такое божественное проявление очень важно.

Когда вы засыпаете, вы засыпаете как Ямантака, с одним ликом и двумя руками. На самом деле вы – Манджушри в облике Ямантаки. Вы засыпаете на коленях вашего Духовного Наставника, являющегося в облике Будды Ваджрадхары. Когда вы слышите эту музыку, звук раковины, вы понимаете, что даки и дакини играют музыку для того, чтобы пробудить вас от Ясного Света. Не надо в панике вскакивать, как будто опоздали. Медленно-медленно вы встаёте, с внимательностью, осознанностью, что вы – божество Ямантака. Хотя нет никакого самосущего существования, но для того, чтобы накопить добродетели и принести пользу живым существам, вы проявляетесь в облике Ямантаки. Но вы являетесь при этом не самосущим, истинно существующим Я, а взаимозависимым Я в облике Ямантаки. Вы умываетесь, чистите зубы и визуализируете, что эта вода, которой вы умываетесь – не просто вода, а нектар, омывающий лик Ямантаки. И этот Ямантака неотделим от Ямантаки – вашего Духовного Учителя... Затем сначала вы убираете в комнате, потом устанавливаете подношения, делаете три поклона, читаете мантру приумножения добродетелей от простираний при этом. Затем садитесь на сиденье, принимая семичленную позу Вайрочаны. Сначала вы читаете мантру приумножения добродетелей, затем мантру благословения чётков, затем мантру благословения вашего языка. Сначала я скажу вам, что это за мантра приумножения добродетелей. Эту мантру – «Ом самбара, самбара...» читаете семь раз, это увеличит ваши добродетели, накапливаемые в течение дня, в сто тысяч раз. Это уникальная, искусная практика, которая соединяет и Сутру, и Тантру по традиции ламы Цонкапы. После того, как вы семь раз произносите эту мантру, какую бы благую деятельность вы ни осуществляли в течение дня, добродетель от неё увеличится в сто тысяч раз. Но есть обязательное условие: если вы произносите эту мантру без мотивации бодхичитты и с эгоистическим чувством – она не будет иметь такой силы. Если же вы будете делать любую практику с мотивацией помочь живым существам, принести им пользу, что для этого вы должны как можно быстрее достигнуть состояния Будды, и для достижения этого вам нужно как можно больше накопить добродетелей – то любая тантрическая практика должна быть пронизана мотивацией бодхичитты. Тогда она действительно будет сильной, как это отмечено в тексте. Сначала я дам вам передачу этой мантры, запишите её, потому что это необходимо для вашей медитации. Визуализируйте Учителя в облике Ямантаки. Если вы не получали посвящения, то не надо визуализировать меня в облике Ямантаки, воспринимайте меня просто в облике Учителя. И те, кто не получил посвящение Ямантаки и хочет заняться затворничеством – могут это делать, в этом нет ничего запретного. Просто вы не визуализируйте себя в облике Ямантаки, а засыпаете как обычный человек на коленях Будды Ваджрадхары, просыпаетесь тоже как обычный человек, слышите музыку даков и дакинь и занимаетесь практикой не в облике Ямантаки, а как обычный человек, накапливаете добродетели и тоже можете читать эту мантру. Но не надо забывать о бодхичитте, устремлённости к просветлению ради блага всех живых существ. Это может быть не такой сильной практикой по сравнению с теми, кто получил посвящение Ямантаки, но это тоже хорошо. Хотя я здесь даю наставления для тех людей, кто уже получил посвящение Ямантаки. Вам исключительно повезло в этом случае. Складываем руки и повторяем вслед за Учителем. (Передача мантры ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ, ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА СКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ).

Следующая мантра – мантра благословения чётков. После прочтения её подуйте на ваши чётки,

тем самым вы благословляете их. После этого, если вы один круг на чётках начитываете какую-либо мантру, то этим самым вы накапливаете добродетель от начитывания этой же самой мантры в сто тысяч раз. Об этом говорилось на основе коренного текста «Драгоценность, увеличивающая дворец». (Передача мантры ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПАТАРЬЯ ХУМ). У вас должны быть два вида чёток: обычные чётки, которые вы постоянно носите с собой, начитывая мантры, и тантрические чётки, которые вы держите с текстом Ямантака-тантры, они находятся вместе с вашим колокольчиком и ваджрой. И эти чётки не надо показывать никому, не надо рассказывать о них, хвастаться. Я не знаю механизма действия, но при показе они теряют свою силу. Есть некая тонкая система взаимодействий. Некоторые тибетские лекарства, драгоценные пилюли заворачивают в ткань, и когда их принимают, их нельзя выставлять на дневной свет. Принимают их до восхода солнца, потому что на солнце они теряют свою силу, и тогда от них нет никакой пользы. И особенно ваши тантрические чётки, которыми вы пользуетесь в своей практике Ямантака-тантры, нельзя выставлять напоказ. Учителя прошлого держали такие вещи в тайне. Чем более тайно, скрытно вы занимаетесь тантрической практикой и пользуетесь тантрическими ритуальными предметами, тем быстрее приходят результаты. Здесь тоже есть механизм. Я не знаю, каков он, но он действительно существует. И о нём сказано в коренных текстах. Через свои достоверные переживания и опыт мастера прошлого узнали об этом и записали. Значит, вы должны верить и не говорить, что это бессмысленно.

Теперь мантра для увеличения добродетелей от простираний. Вы произносите мантру, затем делаете простирание, произносите мантру, делаете простирание и так повторяете дальше. Я скажу вам о пользе, о которой говорится в коренном тексте. Если вы таким образом совершаете простирания, то достигаете невероятных добродетелей, схожих с тем, что вы слушаете, размышляете и медитируете над тремя корзинами Учения Будды. Это очень высокая заслуга. Пожилые люди, которые не могут слушать, размышлять и медитировать над тремя корзинами Учения Будды, вы просто делаете простирания и накапливаете одинаковые заслуги. И также говорится, что если каждый день вы три раза читаете эту мантру и делаете простирания, не прерываясь, каждый день, то в течение одной жизни вы можете достигнуть пути видения. Это невероятно, но так написано в коренном тексте. Но опять же, это нужно делать с мотивацией бодхичитты, и каждый день. А если вы, ежедневно делая простирания, в какой-то из дней пропустите мотивацию бодхичитты, то результата достижения пути видения в этой жизни вы не получите, но какого-то пути можете достигнуть. Самое высшее достижение, которого вы можете достигнуть с помощью только этой практики – это достижение пути видения. Об этом говорится в коренном тексте. И когда вы делаете так каждый день, то препятствия, такие как очень тяжёлые заболевания, злые духи, не могут причинить вам вред. Будет меньше болезней, меньше препятствий. И каждый раз заслуга от простирания увеличивается в тысячу раз. (Передача мантры НАМО МАНДЖУЩРИЕ НАМА СУЩРИЕ НАМА УТТАМ ШРИЕ СУХА).

Теперь мантра увеличения добродетелей от подношения. Когда вы читаете эту мантру и делаете подношения, вы накапливаете добродетели обширных подношений всем Буддам и Бодхисатвам. Если вы делаете обширные подношения одному Будде, это уже огромная добродетель. А если делаете обширные подношения всем Буддам, то невероятны добродетели от этого подношения. Сначала, делая три простирания, вы читаете мантру для простирания, затем читаете мантру приумножения добродетелей, затем благословляете чётки, затем благословляете язык и затем читаете мантру приумножения добродетелей от подношений. Затем начинаете читать текст Лама Чопа. Тогда вы – профессиональные практики. До этого вы были практиками любителей. Профессионалы же очень хорошо начинают и достигают хорошего результата. А любители с самого начала не владеют техникой, не имеют системы удачного дебюта, и в середине игры у них начинаются проблемы. А если вы начинаете с

хорошим дебютом, тогда в середине, чтобы ни случилось, ничего страшного. (Передача мантры НАМО РАТНА ТРАЙЯЯ, НАМО БХАГАВАТЭ БЕНЗА САРА ПРАМАДАНЭ, ТАТХАГАТАЯ, АРХАТЕ САМ ЯК САМ БУДДАЯ, ТАДЬЯТА, ОМ БЕНЗЭ БЕНЗЭ, МАХА БЕНЗЭ, МАХА ТЕДЗА БЕНЗЭ, МАХА БИДЬЯ БЕНЗЭ, МАХА БОДХИЧИТТА БЕНЗЭ, МАХА БОДХИ МАНДОПАСАМ КРАМАНА БЕНЗЭ, САРВА КАРМА АВАРАНА БИШОДХАНА БЕНЗЭ СУУХА. Произносите эту мантру три раза для благословения подношений. После перерыва я дам вам мантры благословения языка. (Посвящение добродетелей).

Лекция 7. 18 августа, 15 час.

Развейте в себе правильную мотивацию. Сейчас я дам вам мантру для того, чтобы вы могли освятить, благословить свою речь. После освящения чёток вы можете освятить свою речь, затем подношения. Для благословения речи есть особая визуализация. Вы визуализируете себя в качестве божества, на кончике вашего языка из слога А появляется лунный диск, на котором находится белый слог ОМ, окруженный мантрой АЛИ белого цвета, по ходу часовой стрелки. Вокруг мантры АЛИ располагается круг мантры КАЛИ красного цвета, против часовой стрелки. Затем снаружи – сущностная мантра синего цвета, по ходу часовой стрелки. Визуализируйте каждую мантру по очереди и начитывайте по три раза. Мантра АЛИ: ОМ, А, АА, И, ИИ, У, УУ, РИ, РИИ, ЛИ, ЛИИ, Э, ЭЙ, О, ОУ, АМ, Ах, СУУХА. Её необходимо прочитать три раза. Затем мантра КАЛИ: ОМ КА КХА ГА ГХА НГА, ЦА ЦХА ДЗА ДЗХА НЯ, ТА ТХА ДА ДХА НА, ТА ТХА ДА ДХА НА, ПА ПХА БА БХА МА, Я РА ЛА ВА, ЩА ША СА ХА КЯ СУУХА. (Трижды). Затем сущностная мантра: ОМ Е ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУНТЭЩАН ТАТХАГАТО ХЬЯВАТАТ, ТЭЩАНЦА Ё НИРОДХА ЭВАМ БААТЭ МАХА ЦРАМАНА Е СУУХА. (Трижды). Каждый раз визуализируйте эти мантры. Затем из слога ОМ и цепочек мантр исходят лучи света и захватывают крючками на кончиках мантры, благословение речи, мирские и надмирские совершенства в виде восьми благородных символов и семи царских драгоценностей, и вновь растворяются в мантрах. И каждый из кругов мантр снаружи растворяется во внутреннем круге мантр, как бы сжимаясь к центру. И затем растворяется в слоге ОМ, слог ОМ растворяется в лунном диске, лунный диск – в слоге А. Слог А растворяется в белом и красном нектаре, который растворяется в языке, и язык становится обладающим природой ваджра. Теперь я дам вам передачу мантр, повторяйте за мной. (Передача мантр). Польза от этого: речь ваша становится очень могущественной, сильной, и даже ваша простая болтовня становится чтением мантр. Сейчас я дам вам мантру для умывания лица. Визуализация такова: когда вы просыпаетесь, вы просыпаетесь в облике Ямантаки и идёте умываться. Представляйте перед собой дакинь, которые держат в руках вазы и наливают вам нектар из них. Вы начинаете умываться этим нектаром и читаете мантру ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМА МАХА ТОДА ХУМ ПЭ трижды, продолжая умываться. Чистите зубы и, в конце три раза прополощите рот этим нектаром. Затем эти дакини растворяются в вас и благословляют. Это помогает вам очиститься от всех тонких загрязнений. (Передача мантры). Затем мантра для благословения ног. Вы три раза читаете эту мантру, затем дуετε на подошвы ваших обеих ног. Этим самым насекомые и животные, случайно погибшие под вашими ногами, получают лучшее рождение. Этим самым они также очищаются от негативной кармы. Когда мы слишком много ходим, мы убиваем своими ногами много самых разных насекомых, не желая того сами. А случайное убийство, хотя и не слишком тяжёлая, но негативная карма. (Передача мантры ОМ КЕЦАРА ГАНА ХУМ ХРИ СУУХА). Тем людям, кто будет находиться в затворничестве, очень важно, чтобы перед первой сессией вы прочитали все эти мантры. Если это возможно, каждый день в своей

повседневной жизни читайте эти мантры. Вы любите очень много говорить по телефону, но если правильно разговаривать, то эти ваши разговоры могут стать чтением мантр. Теперь мантра освящения мяса, которое вы едите. Буряты очень любят есть мясо, поэтому вам нужна особая мантра для освящения этого мяса. Необходимо семь раз прочитать эту мантру и подуть на мясо, которое вы будете есть. Не надо сразу кидаться съедать, немного подумайте об этом животном, мясо которого вы собираетесь есть. Вы едите его тело, драгоценное для него тело. Как драгоценно это тело для вас, точно также его тело драгоценно для него. Если кто-то скажет: «Я так голоден! Ты можешь отрезать свой палец, чтобы я утолил свой голод!», - вы сможете так сделать? Не сможете. Если даже кто-то скажет: «Мне очень холодно, пожалуйста, срежь свои волосы и дай мне, чтобы я мог согреться ими!» - вы не сможете это сделать, хотя и нет никакой боли от этого. (Смех) Итак, повторяйте за Учителем эту мантру. (Передача мантры ОМ АВИРА КЕЦАРА ХУМ). Прочтите семь раз перед тем, как съесть мясо, подуйте на него, затем можете есть.

Расписание вашего затворничества. Подъём в пять тридцать. Первая сессия с 6 до 8-30, она длится два с половиной часа, потому что вам необходимо провести все подготовительные мероприятия: благословить место, подношения, прочитать все мантры и так далее. С 8-30 до 10 часов – перерыв. Вы завтракаете. Утром вы пьёте чай, принимаете цампу – не слишком много вкусной пищи. Если сможете, попытайтесь привыкнуть к тибетскому чаю. Это солёный чай с молоком и маслом. Немного соли, немного масла. Его взбивают специальной взбивалкой или миксером. Точно так же раньше делали масло. Чем больше взбиваете, тем вкуснее чай получается. И чай сам по себе становится как бы пищей. Тибетская медицина рекомендует его в качестве лекарственного средства. Обычно пили зелёный чай, но можно и чёрный чай готовить. Затем, цампа. Как и в овсяную кашу, в цампу можно добавить немного масла, сахара, а также вливаете туда чай. А если у вас есть сухой сыр, то можно и его добавить. Такой делают в Тибете, в Монголии, в Бурятии и в Туве. Утренний завтрак очень легко можно приготовить. Постарайтесь привыкнуть к такой пище, потому что это легко и полезно для здоровья. Для европейцев привыкнуть к этому окажется сложно, но, однажды привыкнув, вам будет уже легче. За полтора часа вы должны успеть приготовить и принять пищу, а также отдохнуть. Вторая сессия с 10 до 12 часов. Затем вы готовите хороший обед, так как вечером принимать пищу уже нельзя. С 12 до 15 часов у вас есть время пообедать и отдохнуть. С 15 до 17 – третья сессия. С 17 до 19 часов вы отдыхаете, готовите и пьёте вкусный чай. А также можете принять витамины или сок, но никакого ужина нельзя: ни мяса, ни картошки. Чай можно пить, сколько хотите, и любой: бурятский, тибетский, русский, тувинский, калмыцкий – какой привыкли. Четвертая сессия с 19 до 21 часов. В девять часов вы заканчиваете практику и затем, не спеша, готовитесь ко сну. В десять часов раздастся звук раковины – сигнал ко сну. Во время затворничества вы не разговариваете. На следующее утро опять будет звучать раковина. И вы встаёте и делаете тот же самый круг – каждый день одно и то же расписание. (Смех на вопрос о расписании в субботу). В субботу на Байкал поезжайте! В понедельник возвращайтесь. Я шучу. Для тех, кто находится в затворничестве, нет никаких суббот и воскресений. Вы трудитесь не для заработка, а стремитесь сами стать более совершенными, чтобы потом помогать другим. Концепт выходных должен исчезнуть из вашего ума. Один раз в неделю вы можете сходить в баню. В Тибете те йогины, которые находились в затворничестве, мылись один раз в год. Для вас очень хорошо раз в неделю ходить в баню. На самом деле не рекомендуется слишком часто мыться. Если жарко, и вы слишком потеете, то можно два раза в неделю ходить в баню. Приучите себя мыться один раз в одну или две недели. Ведь никакой грязной работой вы не занимаетесь, в нечистые места не ходите.

Теперь переходим к комментарию к тексту. Те, кто занимается практикой Прибежища, сначала перед тем, как приступить к практике Гуру-пуджи, читайте ежедневную молитву для

медитаций. В этот момент вы визуализируете Поле Добродетелей Прибежища. На троне – Будда Шакьямуни, а в его сердце – лама Цонкапа. Перед Буддой Шакьямуни – все ваши Духовные Учителя, они сидят на тронах, находящихся ниже. И как я вам вчера говорил, визуализируйте полное собрание объектов Прибежища. И читаете нашу ежедневную молитву до начала чтения мантр. Прочтите, но не нараспев, несколько раз мантру Будды Шакьямуни ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СУУХА, затем можно прочесть по три раза и все другие мантры. Вы доходите до посвящения добродетелей в тексте ежедневной молитвы и затем приступаете к Гуру-пудже: «Из сферы великого Блаженства я являю себя Гуру-Йидамом». Это самопорождение. Те, кто получил посвящение в Ямантака-тантру, после чтения ежедневной молитвы вы приступаете к Гуру-пудже. А те, у кого нет этого посвящения, доходите до чтения мантр, прочитываете мантру Будды Шакьямуни и все мантры, передачу которых вы имеете, и затем сразу же приступаете к практике Прибежища, начитывая мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, - очень просто. Чем легче выполнять ту или иную практику, тем меньше, конечно, накапливается положительная карма. Чем труднее и сложнее практика – тем больше положительной кармы. Никогда не забывайте в конце практики сделать посвящение добродетелей. Сначала я дам вам краткий комментарий к тексту Гуру-пуджи.

(1) «Из сферы великого Блаженства я являю себя Гуру-йидамом, из моего ясного тела в десять сторон распространяются лучи света, благословляя всё окружение и обитающих в нём существ. Всё обретает свойства бесконечной чистоты». Ещё до того, как читать эти строки, необходимо провести краткую медитацию на растворение в пустоте. Если это возможно, то проведите медитацию на растворение с восемью видимостями, как я объяснял это в комментарии к Ямантака-тантре. Последней из восьми видимостей в вашем уме возникает видимость Ясного Света. Это наитончайший ум, испытывающий величайшее блаженство и одновременно постигающий пустоту. И этот ум называется Единством Блаженства и Пустоты. Этот наитончайший ум Ясного Света, который познаёт пустоту самого себя, называется Дхармакайей. В настоящий момент вы не обладаете Дхармакайей, но все причины для её достижения имеете. На этом этапе вы можете в краткой форме провести аналитическую медитацию привнесения на путь трёх Тел. И для того чтобы принести благо живым существам, вы принимаете на путь Нирманакайю – из этого Единства Блаженства и Пустоты вы являете себя Гуру-Йидамом, то есть проявляетесь в облике Ямантаки. Но если у вас нет времени, в этом месте вы можете провести очень краткую медитацию. «Из сферы великого Блаженства я являю себя Гуру-Йидамом», то есть из пустоты вы являетесь в форме Ямантаки. Каким образом? До этого видимость постигаемой вами пустоты была пустотна, ваше восприятие было полностью пустотным. Но в данном случае вы не оставляете это восприятие пустотным, а преображаете его в форму Ямантаки. Теперь воспринимаемая вами видимость – это Ямантака, а убеждённость, сопровождающая это восприятие – убеждённость в отсутствии самобытия. Пустота – это пустота от самосущего существования, или самобытия. Вы не существуете таким, каким вы себе кажетесь. То есть вам кажется, что вы существуете или проявляетесь как-то. На самом деле вы существуете просто номинально, как имя, название, которое накладывается на ваше тело и ум. Как Курумкан, например. Курумкан – это просто название, данное этому месту, группе домов и людям. Само место, где вы находитесь – это не Курумкан. Если то место, где вы находитесь – Курумкан, то Курумкан очень маленький. Если каждый дом, где живет тот или иной житель Курумкана – Курумкан, то Курумканов очень много. На самом деле Курумкан – это тоже просто наименование, данное объектным основам этой местности. Так как вы находитесь среди объектных основ для обозначения Курумкан, значит, – вы в Курумкане. Курумкан обладает только номинальным существованием. Точно также вы обладаете только номинальным существованием. И, обладая номинальным существованием, вы пусты от самосущего существования. Такое понимание пустоты соединяется с великим Блаженством, которое является наитончайшим умом Ясного

Света. Хотя вы этого ещё не постигли, но чувствуете, что из этого единства Блаженства и Пустоты вы проявляетесь в форме божества, Гуру Йидама – одноликого, двурукого Ямантаки. Вы как Ямантака находитесь в центре мандалы. Из вашего тела в облике Ямантаки исходит свет в десяти направлениях. Вы знаете, что десять направлений – это четыре стороны света, четыре промежуточные стороны, а также верхнее и нижнее направления, то есть зенит и надир. В каждом из направлений существуют мировые системы. Когда в буддизме говорится о десяти сторонах света, то говорится о знании того, что Земля круглая и о бесконечности миров. Если бы Земля не была круглая, то зачем было бы указывать направление вниз? Вы благословляете все десять сторон света, всё окружение обитающих в них существ во всех Вселенных десяти направлениях света, во всех мирах. И все Вселенные, миры, бесчисленные количества мировых систем благословляются и становятся чистыми землями, где нет никаких болезней, голода, войн. Всё становится не только чистым, но безупречным, обладающим всеми лучшими качествами, всеми признаками совершенства. Это прекраснейшее место с мягкой почвой, на которой произрастает множество деревьев, исполняющих желания. Здесь всегда чудесная погода, и сам ветер разносит повсюду звуки Дхармы. Обитатели этих чистых земель обладают совершенными, чистыми телами и имеют необыкновенно добрый и мягкий нрав – это настоящие даки и дакини. Это совершенно непорочные, идеальные земли. **«Всё обретает свойства бесконечной чистоты».** Подобная визуализация становится одной из причин для перерождения в чистой земле, а также для создания в будущем вашей собственной чистой земли. Таким образом, вы создаёте особые кармические связи со всеми живыми существами, а в будущем, когда вы станете Буддой, у вас будет своя собственная чистая земля, и благодаря этому вы сможете приносить благо всем живым существам. Таков механизм Тантры, согласно которому вы создаёте причины для будущего результата. Тем самым вы привносите результат на путь.

(2) «Через порождение высшей, чистейшей, благой мысли я и все мои бесчисленные матери – живые существа, огнь и до самого просветления принимаем Прибежище в Гуру и Трёх Драгоценностях». Когда вы произносите эти слова, вы не только окружены всеми живыми существами, но во всех бесчисленных мирах вас, как Ямантаку, окружают все живые существа, и вы как унзат – ведущий на молебне. И всех живых существ вокруг – ваших матерей, вы также визуализируете в облике Ямантаки. В пространстве перед вами огромное Поле Добродетелей, которое вы уже визуализировали во время предыдущей практики, когда читали ежедневную молитву. В центре этого Поля Добродетелей великолепный львиный трон. На троне восседает Будда Шакьямуни, неотделимый от вашего Духовного Наставника ламы Цонкапы и ваших непосредственных Духовных Наставников. Вы думаете, что Будда Шакьямуни являет себя в форме моего Учителя, для того чтобы приносить мне благо. В действительности я получаю всю эту помощь, всё благо от самого Будды Шакьямуни. Внешняя форма его настолько прекрасна, что как только вы её увидите, в вас тут же порождается невероятная вера в него. У него множество обычных и необычных качеств тела. Обычные качества очень легко понять. А необычные качества его тела состоят в том, что он может эманировать из себя множество различных форм и тем самым приносить помощь множеству живых существ. Все божества пребывают в сердце Будды Шакьямуни в облике Будды Ваджрадхары. Они исходят из сердца Будды Шакьямуни и вновь растворяются в нем. Он являет себя в той форме, которая соответствует потребностям или наклонностям учеников. Когда созревают причины кармических связей, и при наличии у вас сильной веры, то в нужное время Будда Шакьямуни примет форму, которая вам необходима, например, форму монаха и сам постучит к вам в дверь. Будда говорил, что там, где есть живые существа, обладающие верой в него, то даже если они будут страдать в аду, он придёт туда к ним и освободит их от страданий. Будда Шакьямуни говорил, что для пользы собак, он примет форму собаки.

Кроме того, для нас Будда Шакьямуни является самым добрым из всех тысячи Будд.

Существует легенда, что когда тысяча Будд собрались вместе, чтобы решить, кто из них примет рождение в этом мире для блага живых существ во времена упадка, кроме Будды Шакьямуни ни один из них не захотел взять на себя ответственность. Они говорили, что умы живых существ этого времени очень трудно укротить. Что они имеют слишком много концептуальных мыслей, а вера у них очень слаба, и даже в их духовной практике преобладает эгоизм и чувство соперничества. И только Будда Шакьямуни решил прийти в наш мир в эти трудные времена. Поэтому он известен как «Белый Лотос среди всех цветов лотоса». Все тысяча Будд являются Лотосами, но среди них Будда Шакьямуни – Белый Лотос. Я верю в эту легенду, несмотря на то, что её трудно понять логически, но такая вера полезна.

Будда также обладает множеством обычных и необычных качеств речи и множеством обычных и необычных качеств ума. Его ум познаёт все феномены и исполнен великого сострадания. Океаны могут высохнуть, солнце может погаснуть, но Будда Шакьямуни никогда не обманет. Как только вы принимаете Прибежище в Будде, он просто не может не защитить вас. Он добрее к вам, чем ваша мать. Потому что он обладает полным потенциалом для оказания помощи. А основная причина того, что в Будде стоит принимать Прибежище, состоит в том, что он любит вас больше, чем себя.

Дхарма – это качества ума Будды. Учение – тоже Дхарма. Но настоящая Дхарма – это ум Будды, постигающий пустоту, а его Учение – это уже вторичная Дхарма. Сангха – духовные практики, у которых есть прямое постижение пустоты.

Итак, попытайтесь визуализировать яснее Поле Добродетелей и, породив сильную веру в Три Драгоценности, развеите в себе страх перед рождением в низших мирах. Когда в практике Прибежища говорится о страхе, это не обычный мирской страх, а духовный страх, связанный с Дхармой. Вы должны бояться перерождения в низших мирах, потому что в вашем уме созрела полная причина для этого. И вы думаете: «Я могу умереть в любой момент, я создал столько много отрицательной кармы. Будда сказал: «Результат отрицательной кармы – рождение в низших мирах. Результат положительной кармы – рождение в высших мирах». Какую же причину я создал? Я создал гораздо больше причин для рождения в низших мирах. Если я кого-то обозвал собакой, то этим самым я уже создал себе негативную карму, причину для рождения собакой пятьсот раз». Никто не создал эту систему, это естественный закон. Если вы приняли яд, то вы отравитесь, никто не заставлял вас это делать, вы сами его выпили, и неминуемо будете страдать. Какая причина, такого же результата вы достигаете. Поэтому есть очень большая опасность получить рождение в низших мирах и очень мало шансов родиться в высших. С сильной верой в Будду, Дхарму, Сангху – в Три Драгоценности, вы обращаетесь: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, защитите меня особенно от рождения в низших мирах, и не только меня, но и всех живых существ. Если я буду принимать Прибежище в вас, невозможно, чтобы вы меня обманули. Солнце может потухнуть, океан может высохнуть, но Три Драгоценности никогда не смогут обмануть». Это начальный уровень Прибежища.

Средний уровень Прибежища – это боязнь самой сансары. На среднем уровне вы должны бояться ваших собственных омрачений, ваших собственных ядовитых мыслей. Все опасности, подстерегающие вас в этой жизни, не так опасны. А пока вы будете оставаться под контролем своих омрачений, вы вновь и вновь будете вращаться в сансаре, где с вами неминуемо будут происходить трагедии. Итак, вы должны знать, что самое опасное – переродиться в низших мирах, а также оставаться в круговороте сансары под контролем своих омрачений. И вы просите Три Драгоценности освободить вас и всех живых существ от сансары.

Третий, высший уровень Прибежища – страх за всех живых существ, которые страдают в сансаре. Как мать, которая боится страданий своих детей, вы испытываете страх за всех

живых существ, продолжающих вращаться в царстве страданий. Этот страх породил ум, заботящийся о других, и он не делает вас несчастными, не ввергает в депрессию. Наоборот, породив сильные чувства любви и сострадания к страдающим живым существам, каждый из которых когда-то был вашей матерью, был необычайно добр к вам, пролил океаны слез из-за ваших страданий, вы исполняете решимости достичь просветления для того, чтобы освободить их от страданий. И для этого вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, прося их о том, чтобы они защитили не только вас, но и всех живых существ. На этом этапе ваше Прибежище становится Махаянским. И, начиная сразу с чтения мантры, вы проводите такой анализ и развиваете в себе это чувство. Или в течение двух-трёх минут развивайте в себе это чувство и затем приступайте к чтению мантры.

И затем, когда вы начинаете читать мантру, визуализируйте, как от Будды, от всех Учителей, божеств в Поле Добродетелей, из их сердец исходит белый или многоцветный, как радуга, свет. Свет и нектар наполняют вас и всех живых существ и очищают вас от всего отрицательного, которое вы создали с безначальных времён. Мантра Прибежища – НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ – означает: «Я принимаю Прибежище в Учителе, я принимаю Прибежище в Будде, я принимаю Прибежище в Дхарме, я принимаю Прибежище в Сангхе». И затем эти свет и нектар наполняют и очищают вас от всех загрязнений, от всех нечистот, от всей отрицательной кармы, которая является причиной рождения в низших мирах. И всё негативное, нечистое исходит от вас в виде всяких нечистот, крови, грязи, пауков, жуков, скорпионов – всё уходит в землю. Под землёй вы визуализируете чудовище с открытой пастью, и все эти нечистоты попадают к нему в пасть. И когда нечистоты попадают в его пасть, они превращаются в нектар и как бы исполняют все его желания, насыщают его. Когда вы выполняете такую практику, то где бы вы ни находились, люди или особенно духи, желающие навредить вам, вместо того чтобы навредить, становятся очень доброжелательными, начинают любить вас и помогать вам. Таким образом, вы можете начитывать очень много раз, но иногда необходимо менять визуализацию, потому что если одно и то же визуализировать, это может наскучить. Иногда, после того, как вы очистились, вы визуализируете как от Поля Добродетелей, от каждого вашего Духовного Учителя исходят их крошечные тела, которые входят в вас и растворяются в вашем теле. Вы в облике Ямантаки и вы получаете благословение.

Пока вы будете таким образом читать мантру, постепенно ваше чувство Прибежища может потеряться. Тогда вы приостанавливаете эту визуализацию, и, продолжая начитывать, занимаетесь аналитической медитацией. Снова развиваете в себе чувство страха перед низшими перерождениями, думая: «Я мог создать столько отрицательной кармы, что это может привести меня к рождению в низших мирах. Я создал ничтожно мало положительной кармы, и, умерев в любой момент, я могу попасть в низшие миры». И затем опять развиваете веру в Три Драгоценности. С этим сильным чувством Прибежища опять приступаете к аналитической медитации по пунктам. Размышляете, анализируете, и в это время можете начитывать мантру. Во время чтения обдумываете все положения, пункты, ничего не визуализируя в этот момент, просто пребываете в переживании этого чувства Прибежища. Когда это чувство становится сильнее, снова приступайте к визуализации. Проследите за вашим временем, и когда оно подходит к концу, визуализируйте, что пасть у чудовища закрылась, и сверху она накрывается двойным ваджром. А исходящие вместе со светом и нектаром из Поля Добродетелей маленькие тела Будд растворяются в вас и благословляют. И затем продолжаете дальше по тексту: «Ради блага моих матерей я стану Гуру-Йидамом...», читаете дальше до конца текста Гуру-пуджи, делаете посвящение добродетелей и заканчиваете на этом. И следующая сессия выполняется точно также.

Когда вы читаете мантру, вы всё время перебираете чётки и считаете. Для счёта вы можете

использовать или десять монет, или десять камешков, или зёрнышки – всё, что угодно, и кладёте их слева от себя. Когда заканчиваете начитывать один круг мантры, передвигаете на правую сторону одну монетку. Когда на правую сторону перешли все десять монеток, значит, вы начитали тысячу раз. Потом перекладываете справа налево десять монет – две тысячи. Сколько вы можете за одну сессию за два часа прочесть? Надо пытаться читать мантру быстрее и запомнить её наизусть. Сейчас вместе со мной один круг на четках прочтём. Визуализируйте перед собой объекты Поля добродетелей, имеющие к вам невероятно великое сострадание. Будда и все божества как матери ждут, когда же эти дети повернутся ко мне?! И сегодня, когда вы к ним повернулись, они настолько радостны и счастливы, для них это – самое лучшее подношение, которое вы можете им сделать. Вы понимаете, что это более надёжное Прибежище, чем ваши отец и мать. У ваших родителей есть к вам сострадание, но если полностью положиться только на них, они не смогут защищать вас всё время. Вот с этим пониманием зародите в своём уме сильную веру, а также страх, что вы можете умереть в любой момент и родиться в низших мирах. Породите веру, что только они смогут защитить вас от неблагоприятного рождения. И затем читаете мантру. Многоцветный свет и нектар исходят от этого Поля Добродетелей, входят в вас, очищают, убирают всю вашу отрицательную карму. А там, внизу, чудовище с раскрытой пастью, которое никак не может насытиться. (Чтение мантры). Мантра не должна читаться слишком громко, слишком тихо или слишком быстро. Она должна произноситься внятно, не съедайте ее конец. Очень важно ясное произнесение мантры. Когда занимаетесь практикой Гуру-пуджи в затворничестве группой, не надо звонить в колокольчик, греметь дамару, просто поставьте перед собой, как символы и визуализируйте мудры.

Вопрос: Когда читать садхану Ямантаки?

Ответ: Садхану Ямантаки читаете после того, как проведете все четыре сессии, вечером. Когда вы в затворничестве находитесь, все остальные практики можете читать быстро, садханы тоже. Иначе возникнут трудности для вас.

Вопрос: Как делать очистительную практику тем, кто имеет тантрическое посвящение?

Ответ: Визуализируйте себя в облике Ямантаки, а внутри, в Ямантаке, находитесь вы, обычный человек. Ваша форма – Ямантака, а внутри него находитесь вы как обычный человек. И очищаетесь вы, обычный человек. Визуализируйте так, иначе очень сложно будет удержать божественную гордость: «Я – Ямантака!» И надо понимать, что Ямантака, которым вы себя визуализируете – это результативный Ямантака, и вы принимаете его на путь. В настоящее время у вас обычное тело. Во время практики очищения вы визуализируете его внутри, в сердце Ямантаки.

Вопрос: В какие дни принимать обеты Махаяны?

Ответ: Махаянские обеты лучше принимать 10, 15, 25 числа по лунному календарю. 21 августа примите восемь обетов Махаяны. Сначала Учитель передает вам Махаянские обеты, затем вы уже самостоятельно можете их принимать. Завтра в шесть часов я дам вам эти Махаянские обеты.

Вопрос: По сколько раз читать другие мантры?

Ответ: По три раза, начиная с мантры Будды Шакьямуни, Тары и другие.

Вопрос: Почему вынос остатков цога для претов?

Ответ: Дима, ты прав, это не только претам выносятся, но и хозяевам, защитникам местности, хозяевам сторон и т.д., духам, претам – всем оставшимся гостям, которые не входят в Поле Добродетелей, выносятся благословленные остатки Цога. Поэтому Дима правильно заметил, мы не должны делать таких ошибок, Цоглам не только для прет.

Вопрос: Какую практику нужно выполнять после Прибежища?

Ответ: Нет такой установленной системы, какую именно практику нёндро нужно делать после практики Прибежища. Но думаю, что лучше всего начитать сто тысяч раз Мигзэм в качестве Гуру-йоги. Завтра мы будем с вами говорить о том, что вы будете делать в течение пяти месяцев: сто тысяч раз мантру Прибежища, сто тысяч раз Мигзэм, сто тысяч раз мантру Ваджрасаттвы, сто тысяч раз мантру Ваджрасамайи и сто тысяч раз подношение Мандалы. А простирая можете каждый день по сто раз делать как гимнастику. Или каждый день по три раза делаете, читая мантры при этом. Я не хочу вас строго заставлять каждого по сто тысяч простираций делать. Каждый день, кто сколько может, но обязательно три раза, конечно, делаете. (Посвящение добродетелей).

Лекция 8. 19 августа, 10 час.

Теперь посмотрите в текст Лама Чопа, я дам вам краткий комментарий для вашей практики. Детальный комментарий я буду давать вам в будущем, когда вы достигнете уровня специальных практик. Вчера я объяснял вам практику Прибежища, как это делать, когда вы доходите до мантры Прибежища.

Далее, следующая четвертая строка: **(4) «Ради блага моих матерей я стану Гуру-Йидамом и приведу всех живых существ к высшему Просветлению Гуру-Йидама»** - это возвращение бодхичитты. Вы должны прочесть это три раза с чистой мотивацией достижения состояния Будды для того, чтобы привести к такому же результату и всех матерей – живых существ. Тут всё ясно - «я приведу всех живых существ к высшему Просветлению Гуру-Йидама». Все ваши помыслы должны быть проникнуты чувством сострадания. Сразу же, когда вы начинаете читать эти строки, вы должны вспомнить, что у вас есть обеты Бодхичитты. И вы должны стабилизировать, укрепить этот свой обет, что да, действительно, живые существа испытывают огромные страдания, и что бы я ни делал в этой жизни, если я проявляю даже маленькую щедрость, я посвящаю это тому, чтобы достичь как можно быстрее состояния Будды, для того, чтобы принести пользу всем живым существам.

Затем, следующая строчка: **(5) «Ради блага всех матерей - живых существ, я быстро, быстро, уже в этой жизни, достигну состояния изначального Будды – Гуру- Йидама. (6) Я избавлю всех матерей, живых существ от страданий и приведу их к великому Блаженству Просветления. Ради этого я вступлю на глубинный Путь Йоги Гуру-Йидама».** Здесь вы вырабатываете в себе необычное сострадание – это тантрическое сострадание. Какова здесь разница? Когда вы практикуете Тантру, ваше сострадание должно быть еще сильнее. Если уйдут зоны лет для того, чтобы я достиг состояния Будды для самого себя, для меня это ничего не значит. Но живые существа испытывают невероятные страдания. И для того чтобы освободить их от страданий, даже если на один миг я быстрее стану Буддой, то настолько же быстрее я смогу оказать им помощь. И поэтому пусть же я намного быстрее, «быстро-быстро» стану Буддой для того, чтобы привести их к безупречному счастью. Первое «быстро» означает то, что если вы практикуете Тантру, вы достигнете состояния Будды

быстрее, чем, практикуя Сутру. А второе «быстро» относится к необычной Гуру-йоге. Если вы породите в своем сердце сильное чувство глубочайшей преданности Учителю, то благодаря этой необычной Гуру-йоге, можно достичь состояния Будды гораздо быстрее. Вы должны понимать смысл этих двух слов «быстро». Главная цель – это принести пользу живым существам. «Я избавлю всех живых существ от страданий и приведу их к великому Блаженству Просветления, ради этого я вступлю на глубокий путь йоги Гуру Йидама».

И следующая часть – это благословение подношений. В облике Ямантаки вы произносите три раза ОМ А ХУМ и этим самым благословляете подношения. Если у вас есть время, вы можете сделать это как благословение внутреннего подношения в садхане Ямантаки. И затем следующие слова: **(8) «Чистые облака внешних, внутренних и тайных подношений, все благородные предметы, неохватные оком, наполняют пространство, землю и небеса, распространяясь за пределы мыслей. По сути всё это – изначально чистое осознание. В аспекте внутренних подношений и разнообразных объектов подношения, даруя шесть видов чувственного наслаждения, они служат для порождения необычайного, изначально чистого осознания Блаженства и Пустоты».** Из единства Блаженства и Пустоты возникают восемь капал, внутри них слоги ХУМ ХУМ. Они плаваются и преобразуются в эти восемь видов подношений. На самом деле он – это Союз Блаженства и Пустоты, который представлен в виде различных явств, различных подношений для услаждения шести органов чувств. И у вас не только эти восемь подношений – всё пространство наполнено также несметным количеством самых разнообразных подношений. Почему? Для того чтобы достичь состояния Будды, вы должны накопить огромные, невиданные добродетели. Для того чтобы стать Буддой как можно быстрее и с целью помочь страдающим живым существам, я делаю эти обширные подношения Буддам, Бодхисаттвам, Гуру, Йидамам для того, чтобы накопить добродетели. И в конце вы звоните в колокольчик и стучите в дамару, если у вас есть эти ритуальные предметы. Во время группового ретрита не делайте этого, это будет мешать другим. Если вы одни, то это другое дело.

Теперь о Древе собрания Учителей. Древо собрания Учителей или Поле Добродетелей я уже объяснил, теперь я просто прочитаю: **(9-12) «В безграничном пространстве нераздельных Блаженства и Пустоты, среди океана облаков подношений Самантабхадры, на вершине древа исполнения желаний, украшенного листьями, цветами и плодами, на пламенеющем львином троне из драгоценностей, на сиденье из лотоса, солнца и полной луны восседает мой коренной Гуру, дарующий все три дара, по сути – воплощение всех Будд, в аспекте монаха в шафрановых одеждах, с одним ликом, двумя руками и сияющей улыбкой. Правой рукой он наставляет в Дхарме, левой рукой, сложенной в жесте созерцания, держит монашескую чашу, полную нектара. Он облачен в три одежды шафранового цвета. Его голову украшает золотистая шапка пандита. В его сердце – всеобъемлющий Владыка Ваджрадхара, с телом синего цвета, одним ликом и двумя руками. Держа ваджру и колокольчик, он обнимает Ваджрадхату Ишвари: они наслаждаются игрой вместиорождённых Пустоты и Блаженства, украшены разнообразными драгоценностями и облачены в одежды из шелка небожителей. Источая тысячи лучей света, украшенный большими и малыми знаками, Гуру восседает в ваджрной позе в ореоле пятицветной радуги. Его совершенно чистые пять скандх суть пять Татхагат, его четыре элемента – четыре супруги...».** Здесь визуализация Поля Добродетелей и мандалы тела Духовного Учителя. Итак, в центре Поля Добродетелей вы визуализируете Духовного Наставника – ламу Цонкапу и всех ваших Духовных Учителей в облике ламы Цонкапы. Затем визуализируете мандалу тела вашего Духовного Учителя. В сердце ламы Цонкапы – Будда Ваджрадхара. Он держит ваджру и колокольчик и обнимает божественную супругу Янчигму. Будда Ваджрадхара является первичным, и из него уже исходят все Дхьяни-Будды. Каково происхождение семейств Дхьяни-Будд? Будда

Ваджрадхара является главой единого семейства, и в это семейство входят также все остальные божества. Затем это единое семейство Будды Ваджрадхары делится ещё на три – это семейство Тела, Речи и Ума. Соответственно, Будда Вайрочана входит в семейство Тела, Будда Амитабха – в семейство Речи, Будда Акшобхья – в семейство Ума. От трех семейств происходит ещё пять – пять семейств Дхьяни-Будд, при этом Будда Ратнасамбхава входит в семейство Тела, а Будда Амогасиддхи – в семейство Речи, если следовать троичной классификации. А пять семейств Дхьяни-Будд делятся в свою очередь на двадцать. Из них происходит сто семейств, и так далее. Таким образом, эти семейства «размножаются», и в итоге получаются сотни, тысячи, миллионы семейств. Но самое главное – это пять Дхьяни-Будд и Владыка Изначального Единства – Будда Ваджрадхара. Пять Дхьяни-Будд символизируют пять чистых скандх или психофизических совокупностей. Первая скандха – скандха формы, то есть тело. Вторая – скандха ощущения или чувства. Все ваши ощущения: приятные, неприятные, нейтральные – относятся к этой скандхе. Третья – скандха различения. С помощью различения вы можете понять, что испытываете: счастье или страдание, радость или боль, а также можете давать оценки: это хорошо, а это плохо, это прекрасно или уродливо и так далее. Такова функция различения. Ощущение и различение – это вторичные, а не первичные виды ума. Четвертая скандха – скандха волевых импульсов, или санскара-скандха. Сюда входят также все вторичные виды ума, такие как любовь, сострадание, - за исключением ощущения и различения. Эти два рассматриваются как отдельные скандхи. К скандхе волевых импульсов относятся также и кармические отпечатки. Личность, например, тоже включается в скандху волевых импульсов. И, наконец, пятая скандха – это скандха сознания, где под «сознанием» имеется в виду первичный ум. В этом отличие скандхи сознания от скандхи различения, которая относится ко вторичному уму. Чистоту скандхи формы символизирует Будда Вайрочана, чистоту скандхи чувства или ощущения – Будда Ратнасамбхава, чистоту скандхи различения – Будда Амитабха, чистоту скандхи волевых импульсов – Будда Амогасиддхи, и чистоту скандхи сознания символизирует Будда Акшобхья. У каждого из вас, когда в результате своей практики вы становитесь Буддой, пять ваших скандх преобразуются в эти пять Дхьяни-Будд. Но не это ваше грубое физическое тело превращается в Будду. Вы должны знать, что, кроме имеющего форму грубого тела, вы ещё имеете тонкое и очень тонкое тело, которое трансформируется, например, в Рупакаю. Что есть самое тонкое тело? Это тонкий энергетический ветер, или наитончайшая энергия ветра, которая служит опорой для вашего наитончайшего сознания – Ясного Света ума. Эти два по своей сути есть два различных аспекта одного целого. Их невозможно разделить, они всегда сопровождают друг друга. Тогда как грубое тело и грубое сознание могут отделяться друг от друга. Если взять наитончайший Ясный Свет ума без наитончайшей энергии, то это будет подобно зрячему человеку без ног. А если взять наитончайшую энергию ветра без Ясного Света, то это сравнимо с человеком на двух ногах, но слепым. Необходимо, чтобы человек, у которого есть глаза, но нет ног, сел на плечи того, у которого нет глаз, но есть ноги. Когда они вместе, они составляют нечто единое целое. Только вдвоем они смогут пойти туда, куда захотят – один будет показывать путь, а второй будет идти. Этот пример говорит о том, что Ясный Свет ума может двигаться в нужном направлении с помощью энергии ветра, оседлав её. И это тончайшее тело – наитончайшая энергия ветра, преобразуется в форму пяти Дхьяни-Будд. Тем людям, которые занимаются практикой Тантры, очень важно знать пять Дхьяни-Будд. **«Его совершенно чистые пять скандх суть пять Татхагат».** Очень важно, когда вы визуализируете мандалу тела своего Духовного Наставника, в его сердце визуализировать Будду Ваджрадхару, а также все пять Дхьяни-Будд – это называется мандалой тела вашего Духовного Учителя. В его макушке находится Будда Вайрочана белого цвета в единении с супругой как проявление чистоты совокупности формы вашего Духовного Наставника. Чистота совокупности, или скандхи различения вашего Духовного Учителя проявляется в облике Будды Амитабхи красного цвета, с одним ликом и двумя руками, в единении с супругой, и находится в области горловой чакры Духовного Наставника. В сердце, перед

Буддой Ваджрадхарой с супругой, на лотосе и лунном диске находится Будда Акшобхья синего цвета в единении с супругой, который выражает чистоту скандхи сознания вашего Духовного Учителя. Когда чистота совокупности ощущения проявляется в облике божества – это Будда Ратнасамбхава желтого цвета, который находится на лotosовом цветке и лунном диске в области пупка Духовного Наставника, в единении с супругой. Чистота скандхи волевых импульсов вашего Учителя проявляется в облике Будды Амогасиддхи, зеленого цвета, в единении с супругой Тарой, и находится на четыре пальца ниже пупка, в тайной чакре вашего Духовного Наставника. Такова мандала тела. Совокупности тела вашего Учителя совершенно чисты и поэтому представлены пятью божествами, пятью Дхьяни-Буддами, которые находятся в пяти чакрах Учителя. Вы должны стараться воспринимать вашего Духовного Наставника так, что в его теле постоянно обитают пять Дхьяни-Будд.

«Четыре элемента» вашего Учителя вы должны рассматривать в качестве четырёх супругов. Пять скандх Духовного Наставника вы видите в форме пяти Дхьяни-Будд. А четыре элемента являются четырьмя супругами, которые находятся в союзе или единении с пятью Дхьяни-Буддами. Четыре элемента – это элементы воздуха, огня, земли и воды. Плотные ткани и кости в теле – это элемент земли. Жидкости тела – это элемент воды. Все движения, которые совершает тело, это движения, совершаемые с помощью элемента воздуха. А тепло тела – это элемент огня. Итак, человеческое тело состоит из этих четырех элементов. А четыре элемента Духовного Наставника не просто обычные элементы – это четыре супруги, четыре дакини, которые находятся в союзе с пятью Дхьяни-Буддами.

«Сферы его чувств, энергетические каналы, мышцы и суставы в реальности – бодхисаттвы». Органы чувств – глаза, уши, нос, язык и т.д., а также нервная система, суставы, мышцы – все они являются Бодхисаттвами. Например, в садхане Ямантаки есть визуализация Бодхисаттвы Авалокитешвары и других божеств в местах различных органов чувств. Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани проявляются в облике Бодхисаттв, но на самом деле они Будды. Они представляют чистоту каждого органа Духовного Наставника, и также его нервной системы и всех составляющих тела. Каждый Бодхисаттва находится в том или ином органе. Как понимать: «органы чувств – это Бодхисаттвы»? Это означает, что тело Духовного Наставника является мандалой-обителью многих божеств, проявляющихся как его органы чувств. Это мандала тела Духовного Наставника. Для людей, у которых есть вера – это очень сильное наставление. Если вы визуализируете эту мандалу тела вашего Учителя, вы накапливаете тем самым невероятную добродетель. В коренном тексте говорится, что визуализация мандалы – очень большая добродетель, но визуализация мандалы тела Учителя приносит ещё большую добродетель. Визуализируя внешнее Поле Добродетелей, в центре него всегда представляйте мандалу тела Учителя, но вы должны знать, что в его теле также пребывает полное Поле Добродетелей. И это действительно так. Если он явит нам своё совершенное тело, мы не сможем его увидеть. Поэтому говорится о необычайной доброте Духовного Наставника, который являет нам себя как обычный человек. И каждый раз, когда вы видите Учителя, старайтесь представить эту мандалу тела с пятью Дхьяни-Буддами в его пяти центрах, а во всех органах чувств – множество Бодхисаттв. И, когда вы делаете поклоны этой великолепной мандале тела Учителя, тем самым вы накапливаете огромную добродетель, даже если ваш Учитель обыкновенный человек. Даже если он обычный человек, то всё равно пять Дхьяни-Будд и все Бодхисаттвы будут присутствовать в теле вашего Учителя. Потому что там, где есть чистая вода, там есть отражение луны. И Будды и Бодхисаттвы будут присутствовать там, где есть чистота. Этим самым вы накапливаете невероятные добродетели.

(12) «Волоски на его теле – двадцать одна тысяча архатов. Его конечности – гневные защитники, лучи света – хранители сторон, властелины богатства и их свиты, а все мирские боги – подушки под его ногами». В этой прекрасной необычайной мандале тела

вашего Духовного Наставника всё является особым – даже один маленький волосок на теле является архатом, а всего их двадцать одна тысяча. В его руках и ногах пребывают защитники Дхармы: Махакала, Каларупа и все остальные – они находятся в его конечностях. Поэтому, когда Учитель благословляет вас рукой, этим самым он подносит к вашей голове защитника Учения, потому что защитник Учения находится в его ладони. Вы должны знать, что, благословляя вас, Учитель не просто дотрагивается до вашей головы рукой, где находятся защитники Учения, а ставит вам на голову божество как защиту. Вы должны понимать это. Если у вас есть сильная вера в него, то стоит только Учителю коснуться вашей головы рукой, то трудности и препятствия из вашей жизни исчезнут.

Из тела ламы Цонкапы исходят лучи света. Они являются защитниками сторон света. А под ногами Духовного Наставника подобно подушкам, находятся все мирские боги. Мирские божества не являются объектами Прибежища. Иногда люди совершают очень большую ошибку, когда поклоняются мирским божествам и больше полагаются на них, игнорируя при этом наставления Духовного Учителя, который есть воплощение Трёх Драгоценностей. Это очень большое заблуждение. В будущем такие мирские защитники как Шугден, вы слышали, наверное, о нём, не должны появиться здесь в России, тем более в Бурятии. Когда Его Святейшество Далай Лама – Царь Учения говорит: «Не надо полагаться на этих мирских защитников и верить себя им!», - мы должны слушать его. Люди, которые доверяются мирским защитникам, мирским божествам, должны быть осторожны, так как от этого больше опасности, чем пользы. Мирские боги подобны рэкетирам: когда им делают подношения, особенно кровавые жертвы, они приносят немного пользы на некоторое время. Но как только вы перестанете им давать их, они станут вам вредить. В дальнейшем вся ваша семья, поколение за поколением, будут находиться под контролем мирских богов. Они будут преследовать вас, стоять над вами, требуя: «Давай мне ещё барана!». Вы будете находиться в постоянном страхе, что хозяин этой местности, или хозяин той горы, которому ваши предки делали жертвоприношения, будет вредить вам и вашей семье. И если вы что-то не принесёте ему, будут болеть дети или вы сами. Когда гадание проведёте – окажется, вредит он. А почему он вредит? Потому что вы стали его рабом из-за ошибки ваших предков, которые слишком полагались на этих мирских божеств. Поэтому очень важно держаться подальше от них, чтобы не впасть в такую зависимость. Если у вас нет настоящего объекта Прибежища, то они будут наносить вам вред. Если вы будете полностью полагаться на Будду, Дхарму и Сангху и на таких грозных немирских защитников Учения как Махакала, Каларупа, Палден Лхамо, то тогда они ничего не смогут вам сделать. И вам не надо будет их бояться, а просто заниматься практикой Прибежища, и тогда ничто не сможет вам помешать. И таким образом вы спасаете свои будущие поколения. Это очень важно. Такая ошибка случалась и в Тибете, такая ошибка случалась в Бурятии, в Туве, в Калмыкии и в Монголии. Про Россию я не знаю.

Затем, после визуализации мандалы тела Учителя, вы переходите к чтению следующей шлоки: **(13) «Вокруг него по порядку восседают непосредственные и косвенные Гуру линии преемственности, Йидамы, божества мандалы, Будды, Бодхисаттвы, виры и дакини, окружённые океаном защитников Дхармы».** Это визуализация Поля Добродетелей, и я вам вчера объяснил это.

(14) «Три двери каждого из них отмечены тремя ваджрами. Из слогов ХУМ исходят лучи света и зацепляют крюками существ мудрости из их природных обитателей, и они становятся нераздельны». Вокруг ламы Цонкапы собрались непосредственные и косвенные Духовные Учителя, божества, и все другие объекты Поля Добродетелей, о которых я рассказывал раньше. У всех, кто входит в это Поле, три двери: Тела, Речи и Ума, отмечены слогами ОМ А ХУМ соответственно в межбровье, горле и сердце. Для того чтобы породить в себе сильную веру в Поле Добродетелей, вы должны призвать существ мудрости. Каким

образом это визуализировать? Из слогов ХУМ в сердце каждого объекта Прибежища Поля Добродетелей исходят в десяти направлениях лучи света с крюками на концах. Они зацепляют существ мудрости, обитающих в чистых обителях, и возвращаются назад. Вы должны визуализировать, что в каждом из объектов Прибежища представленного вами Поля Добродетелей растворяется также полное Поле Добродетелей. Эти существа мудрости растворяются в Поле Добродетелей подобно тому, как вода вливается в воду, и все они становятся нераздельной единой сущью. Благодаря этому процессу визуализируемое вами Поле Добродетелей становится действительным, живым.

(15) «О, источники блага и процветания в трёх временах, коренные и косвенные Гуру, Йидамы, Три Драгоценности Прибежища, Виры, Дакини, Дхармапалы и Защитники со свитами, в силу сострадания придите и твёрдо воссядьте!»

(16) Хотя всё, что возникает и исчезает, свободно от самобытия, вы, в силу мудрости, любви и сострадания, принимаете формы согласно наклонностям учеников. О, Святые Покровители, придите сюда вместе с окружением!»

С этим обращением вы призываете существ мудрости стать единым целым с существами самайи вашей визуализации. И есть особая мантра для призвания Духовного Наставника как воплощения всех Будд, Бодхисаттв, божеств, даков, дакинй и защитников Дхармы: **(17) «ОМ ГУРУ БУДДА БОДХИСАТТВА ДХАРМАПАЛА САПАРИВАРА Э-ХА-ХИ ДЗА ХУМ БАМ ХО»**. Итак, ОМ ГУРУ – это ваш Духовный Наставник, БУДДА – это Будды, БОДХИСАТТВА – это Бодхисаттвы, ДХАРМАПАЛА – это защитники Учения, САПАРИВАРА означает – вся свита. Э-ХА-ХИ – это призывание. Когда вы произносите мантру ДЗА ХУМ БАМ ХО, все, кого вы призвали, растворяются в каждом объекте Поля Добродетелей. В тот момент, когда вы говорите ДЗА, собираются над головой каждого из них, ХУМ – растворяются, БАМ – стабилизируются, ХО – становятся нераздельными. Затем **«Е-ШЕ-ПА-НАМ ДАМ-ЦИГ-ПА-ДАНГ НЬИ-СУ МЕ-ПАР-ГЬЮР»**, что означает: **«Существа мудрости и существа самайи становятся недвойственным единым целым»**. Визуализируйте, что они становятся нераздельным единым целым. Такое недвойственное единение Будды Ваджрадхары с Духовными Наставниками объяснено во многих коренных текстах. Там сказано: «Не рассматривай Будду Ваджрадхару отдельно от своих коренных Духовных Наставников». В одном коренном тексте говорится, что пять совокупностей Духовного Наставника есть пять Дхьяни-Будд.

Старайтесь понять, что ваш Учитель есть воплощение всех Будд. Нагарджуна говорил: «Не совершай никаких подношений, кроме подношений своему Духовному Наставнику. Если ты порадуешь Духовного Наставника, то достигнешь высшей мудрости!» Здесь вовсе нет запрета делать подношения другим божествам. Но имеется в виду то, что, совершая подношения какому-то божеству, вы отождествляете его с Духовным Наставником. Если вы не полагаетесь на Духовного Наставника и, считая его обычным человеком, устремляетесь к какому-то «особому» божеству, существующему отдельно от вашего Учителя, делаете ему подношения, надеясь, что вот он-то мне поможет – вы совершаете очень большую ошибку. Когда говорится: «Подноси только Духовному Наставнику» – это значит, что кому бы вы ни делали подношения, любому божеству, например, вы видите его неотделимым от Духовного Наставника. Когда вы делаете подношения своему Духовному Наставнику, то воспринимаете его нераздельным с Буддой Ваджрадхарой. Когда вы делаете подношения какому-то определённом божеству, то вы представляете, что это ваш Духовный Наставник предстаёт перед вами в облике этого божества, и подносите ему. И поэтому Нагарджуна говорил: «Делай подношения только Духовному Наставнику. И, если твой Учитель будет радоваться, то ты достигнешь высшей мудрости». Почему? Потому что Духовный Наставник – это воплощение всех Будд. Если радуется он, значит, радуются все Будды. И тогда вы день и ночь будете

получать благословение как нектар. И благодаря этому благословиению вся ваша мудрость проявится сама собой.

Все превосходные качества по природе и так уже присутствуют в вашем уме. А все омраченности и всё негативное – это наносное, временное. Например, очень драгоценный бриллиант, облепленный грязью, не проявляется как бриллиант. Он выглядит, как кусок грязи, но это не значит, что бриллиант лишён своего сияния, блеска. Просто грязь, покрывающая этот бриллиант, не позволяет проявиться его сиянию. Но бриллиант, покрытый пока грязью и чистый, сверкающий бриллиант, которым вы восхищаетесь – оба они обладают одинаковой природой. Просто один временно покрыт грязью, а другой чист. Также и вам не надо реализовывать каждое своё хорошее качество по отдельности. Оно уже есть в вашем уме. Что вам нужно сделать? Нужно убрать эту грязь. Невозможно стать всеведущим, изучая каждое существующее явление вокруг, потому что их – бесчисленное количество. Как можно изучить каждый из этих феноменов и явлений?! Это невозможно. Даже в мельчайшей частице столько различных частей и механизмов. И существует великое множество непознанных вещей, подлежащих исследованию. Если вы будете изучать даже одну маленькую частицу, пытаться описать её, то у вас получится толстенная книга. Через такое изучение, пытаясь «объять необъятное», вы не сможете стать всеведущим, стать Буддой. Каким же образом можно стать всеведущим? У вас есть потенциал, способности к Всеведению. Но они пока закрыты толщей омрачений, загрязнённости, и вы должны очиститься от них. Самое сильнодействующее средство для получения нектара очищения – это преданность Учителю, нектар благословения Учителя, нектар благословения Будды. И поэтому Нагарджуна говорил: «Если твой Учитель будет радоваться, ты достигнешь высшей мудрости!», а достижение высшей мудрости означает Всеведение. Это очень важно знать.

Следующее – семичленное подношение. **(18) «О, Гуру, единый с Ваджрадхарой, чьё сострадание мгновенно дарует высшее достоинство Трёх Тел сферы Великого Блаженства, лотосам стоп Твоего драгоценного тела поклоняюсь!**

(19) О, изначально чистое осознание бесчисленных Победоносных, обладая высшим методом укрощения, Ты принимаешь любую форму, и являешься мне в облике монаха в шафрановых одеждах. Твоим стопам, Святой Покровитель, поклоняюсь!

(20) Единственный источник полного благоденствия, уничтоживший все пороки и их следы, сокровищница безмерных драгоценных достоинств, твоим стопам, досточтимый Гуру, поклоняюсь!

(21) По природе единые со всеми Буддами, Наставники всех существ, включая богов, источники восьмидесяти четырёх тысяч чистых дхарм, вы сияете посреди собрания святых. Вам, благодетельным Гуру, поклоняюсь!

(22) Гуру трёх времен и десяти сторон света, Трём Высшим Драгоценностям и всем, достойным почитания, с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я поклоняюсь в формах, бесчисленных, как частицы Вселенной». Первое в семичленном подношении – это простирания. Они помогают вам очиститься от негативной кармы и одновременно – накопить добродетели. Также благодаря этой практике вы сможете уменьшить гордыню. И когда вы будете делать простирания, вы должны делать их в этом месте, после произнесения этих строк. Здесь вы встаёте со своего сиденья и начинаете делать простирания. Но сначала вы семь раз прочитываете мантру увеличения добродетелей от простирания. Затем читаете последнюю строфу из текста, относящегося к простираниям, а именно: «Гуру трёх времен и десяти сторон света, Трём Высшим Драгоценностям и всем, достойным почитания, с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я

поклоняюсь в формах, бесчисленных, как частицы Вселенной». Вы обязательно должны выучить этот стих (22) наизусть и произносить его во время каждого простирания. Либо произносите при совершении простирания мантру Прибежища: НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ. Но можно с каждым простиранием произносить поочередно или эту строфу, или мантру Прибежища. Не делайте простирания молча, читая эти стихи или мантру, старайтесь чувствовать их смысл, чтобы ваша практика не была сухой.

В практике простираний очень важна визуализация, вдохновение и вера. Конечно, вы должны представлять Поле Добродетелей очень ясно, но если ваша визуализация пока не так отчётлива – ничего страшного, но вы должны чувствовать, ощущать его присутствие. Если у вас есть вера, то ваш Духовный Наставник, божества, Будды, Бодхисаттвы и защитники Дхармы всегда будут присутствовать прямо перед вами. Итак, вы помните о том, что ваше Поле Добродетелей является воплощением всех Будд и божеств трёх времен и десяти сторон света. И с сильной верой и высокими словами хвалы, обращёнными к ним, вы представляете, что ваше тело превращается в бесчисленное множество тел. Вы в облике Ямантаки, на каждом волоске в порах вашего тела – крошечные Ямантаки. Кроме того, вы можете ощутить, что в каждой клеточке вашего тела находится Ямантака, и ваше тело состоит из бесчисленного множества Ямантак. И все эти миллионы Ямантак вместе делают простирания Полю Добродетелей, более того, если можете, представляйте перед собой и бесчисленное количество Полей Добродетелей. Это тайное наставление об особом тантрическом методе, с помощью которого вы можете очень быстро очистить свою негативную карму и накопить добродетели. Если честно, в настоящий момент для нас самой мощной практикой является накопление позитивной и очищение негативной кармы.

Вы представляете это могущественное Поле Добродетелей, а при визуализации своего Духовного Наставника вы должны думать о том, что в его тело также полностью включено всё Поле Добродетелей. Такая визуализация является уникальной в практике Гуру-йоги. Осознавая это и осознавая все совершенные качества своего Духовного Наставника, вы говорите, что в силу его доброты за одно мгновение можно обрести Великое Блаженство и Три Тела Будды. «Ты, Духовный Наставник, как драгоценность даруешь мне это. Я поклоняюсь перед твоими лотосоподобными стопами», - когда вы произносите все эти стихи, это является и простиранием речи.

Осознавая и то, что Духовный Наставник представляет собой изначально чистое осознание просветлённого существа – Будды Ваджрадхары, вы от всего сердца совершаете простирания. Он является Буддой Ваджрадхарой или Буддой Самантабхадрой, но принимает любые формы, согласно потребностям учеников. В данном случае он является в форме монаха. Произнося эти строки, вы должны визуализировать своего Духовного Наставника, от которого вы напрямую получаете Учение. Он является вам как обычный человек, но в действительности он – Будда Ваджрадхара. Поэтому вы с сильной верой и уважением обращаетесь к Духовному Наставнику в облике ламы Цонкапы: «Твоим лотосоподобным стопам, Святой Покровитель, поклоняюсь!» Итак, вы делаете простирания перед Духовным Наставником, осознавая, что он – источник всего счастья и всех достоинств, всех добродетелей. Он полностью свободен от всех недостатков, от всех отпечатков загрязнённости, он свободен от всех ограничений, и все его достоинства полностью реализованы. Также вы осознаёте, что ваш Духовный Наставник, лама Цонкапа – воплощение всех Будд и божеств. И он неотделим от Его Святейшества Далай-ламы, разницы между ними нет. «И все мои Духовные Учителя, по природе единые со всеми Буддами, Наставники всех существ, источники восьмидесяти четырех тысяч чистых Учений, вы пребываете в самом центре собрания святых существ Арья, перед вами, добрейшими Духовными Наставниками, я простираюсь!»

Существуют полные и полу-простириания. При полу-простириании к земле прикасаются ваши голова, руки и колени. При полном простириании ваше тело должно полностью опуститься на землю и закрыть собою это место. Итак, если вы делаете полное простириание, то сначала ваши сложенные вместе ладони прикасаются к макушке головы, что символизирует ушнишу Будды. Ладони вы складываете так, чтобы большие пальцы находились внутри ладоней, а не снаружи, потому что это символизирует драгоценность в сердце – внутреннюю драгоценность. Затем вы прикасаетесь ладонями ко лбу – это символизирует тело Будды. Третий раз вы касаетесь сложенными ладонями горла, что символизирует речь Будды. И, наконец, вы прикасаетесь ладонями к груди на уровне сердца – это символизирует ум Будды. Тем самым вы закладываете благоприятные знаки для достижения тела, речи и ума Будды. Когда вы опускаетесь затем на землю, вы представляете, что подсекаете под корень сансару. Это символизирует то, что вы пресекаете и свергаете Благородную Истину о страдании и Благородную Истину об источнике страдания. Когда вы встаёте, вы представляете, что встаёте навстречу Освобождению и открываете двери к Освобождению. Это означает, что вы обретаете Благородную Истину о Пути и благородную Истину о пресечении страдания. С сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху вы делаете простириания. То, что вы совершаете простириания, означает, что вы понимаете качества Будды, Дхармы и Сангхи и осознаёте доброту этих Трёх Драгоценностей. Основное их качество – сострадание, это означает, что они любят вас и заботятся о вас больше, чем о себе. Это основное качество Будды и основная причина, по которой мы принимаем Прибежище в Будде. И ещё одна – это то, что он обладает потенциалом, силой для того, чтобы вам помочь. И к тому же он сам свободен от сансары. Это те причины, по которым вы принимаете Прибежище в Трёх Драгоценностях и простираетесь перед ними, а не перед мирскими богами.

С ощущением того, что у вас огромное, бесчисленное количество тел, вы простираетесь перед драгоценными объектами Прибежища и просите их очистить вас от всей негативной кармы. И чем больше тел у вас будет, тем больше добродетелей вы накопите. Один великий мастер, получив такие наставления насчёт простирианий, искренне пожелал: «Было бы великолепно, если бы моё тело было более крупным!». Когда вы с таким чувством совершаете простириания и закрываете, ложась, своим телом землю, то накапливаете столько же заслуг, сколько частиц в той земле, что вы закрыли своим телом. Итак, в одном простириании должно сойтись вместе столько много различных факторов! С таким чистым вдохновением и сильной верой совершая простириания, вы чувствуете, как из Поля Добродетелей исходит белый свет и нектар, наполняет всё ваше тело и очищает от всех загрязнений. Затем исходит жёлтый свет и нектар, который благословляет вас. И так делайте простириания.

Я не буду заставлять вас делать простириания. Вы можете делать утром по три простириания, и вечером по три. Каждый день также можете делать двадцать пять или пятьдесят простирианий. Простириания хороши и для вашей духовной практики и в качестве упражнений для тела – вы не будете болеть. Если вы хотите похудеть, каждый день делайте по сто простирианий, и у вас будет хорошая фигура. (Смех). У вас дома должна быть специальная деревянная доска для простирианий, и то место, на которое вы ставите колени, должно быть мягким. Люди, медитирующие в горах, все имеют доску для простирианий, потому что если вы всё время медитируете, это также плохо – вы должны делать простириания для сохранения баланса. Когда вы начнёте делать сто тысяч простирианий в качестве подготовки, не надо сразу же начинать с большого количества. Постепенно вы можете закончить эти сто тысяч простирианий за два-три года. Но если вы хотите сделать сто тысяч простирианий более интенсивно, можно провести специальный ретрит и завершить его в течение двух-трёх месяцев.

Все великие мастера прошлого говорили одно: «Сосредоточьтесь на практике нёндро». Миларепа делал большой упор на подготовительных практиках. Лама Цонкапа также

огромное значение придавал практике нёндро, несмотря на то, что он был Манджушри в человеческом теле, и не нуждался в этом. В Тибете есть место в горах, где лама Цонкапа совершал простирания. Он делал их на каменной плите и сделал сотни тысяч простираний. На этой плите ещё до сих пор остались следы крови с его рук и вмятины от рук, образовавшиеся после выполнения стольких простираний. Лама Цонкапа сделал это, чтобы показать нам, насколько нелегко достичь состояния Будды. Для достижения этого вы должны приложить усилия, пройти через определённые трудности. А если вы надеетесь стать Буддой, когда просто сидите в позе медитации и созерцаете свой ум – это самообман. Но когда вы провели всю необходимую подготовку, заложили прочный фундамент, создали стратегию, то если после этого вы будете медитировать на Ясный Свет ума, вы действительно сможете постигнуть его.

Итак, в ретрите по практике простираний у вас тоже должно быть по четыре сессии. Вы можете делать по сто пятьдесят простираний за каждую сессию. Первые три-четыре дня вы ежедневно делаете по шестьсот простираний. После этого можете делать за сессию по двести, затем и по триста простираний – в зависимости от индивидуальных способностей. Если вы можете сделать за сессию по триста-четырееста простираний – очень хорошо. Но до этого количества доходите постепенно, после первых шести-семи дней ретрита, сразу с самого начала делать слишком много простираний нельзя. А люди со слабым здоровьем могут начать с пятидесяти простираний за сессию, затем увеличивать их количество постепенно. Дальше всё будет зависеть от вашей силы, так как у каждого свои возможности. В конце ретрита вы также постепенно начнёте уменьшать количество простираний за сессию, не надо резко прекращать их делать. Диаграмма практики простираний должна быть именно такой: в начале – по возрастающей, к концу – по убывающей линии. Итак, когда вы делаете простирания, на каком-то этапе вы почувствуете себя очень легко и комфортно, как будто вы не простираетесь, а летаете. Признаком того, что ваша практика нёндро простираний идет успешно, будут сны, в которых вы либо моете свое тело, либо летаете в небе. Это означает то, что вы очищаетесь от негативной кармы.

Сейчас вы располагаете полными наставлениями по практике простираний. У вас есть мантра, способ выполнения и садхана Лама Чопа – это невероятно! Если вы успеете в этой жизни сделать сто тысяч простираний, то сможете почувствовать себя очень богатыми в момент смерти. Я сам сделал сто тысяч простираний, и хотя не имею высоких реализаций, не чувствую себя бедным, потому что у меня есть сто тысяч простираний, которые я сделал правильно, – это настоящее богатство. Раньше очень многие хотели делать простирания, но я не рекомендовал людям делать их, так как в то время это было бы для них просто механическим повторением одного и того же движения тела. У них не было бы ни чувств, связанных с Ламримом, ни преданности Учителю. Внутри у вас было бы пусто, и к выполнению практики вас подстёгивало бы только «эго». Вы бы хотели сделать это нёндро, потом другое, и, наконец, перейти к высшим практикам и стать великим йогином. Вы так бы и думали, не осознавая, что сами по себе простирания являются особой практикой очищения от негативной кармы и накопления добродетелей.

Если вы хотите сделать нёндро простираний, то в Бурятии есть драгоценная редчайшая статуя сандалового Будды, Зандан Жуу, перед которой очень полезно совершать простирания. Благодаря тому, что вы делаете простирания перед такой драгоценной статуей, ваши заслуги возрастут. Также очень полезно делать простирания в Бодхгае в Индии, а в Тибете – в Лхасе – перед драгоценной статуей Джово Ринпоче. Но, однажды сделав сто тысяч простираний, не думайте, что с простираниями вы закончили. До того момента, пока вы не стали Буддой, вы должны накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы при помощи этой и других уникальных практик.

благородным Учителям и их окружению подношу безмерное облако разнообразных даров. Из изящных обширных сосудов, сияющих и драгоценных, спокойно текут четыре потока очищающего нектара. Прекрасные цветы, в бутонах и роскошных гирляндах наполняют небеса и землю. Струи лазурного дыма тонких благовоний синими облаками поднимаются в небо. От солнца и луны, драгоценных камней и бесчисленных горящих светильников струится ослепительный свет, радостно рассеивающий тьму миллиардов миров. Благоухающее камфорой, сандалом и шафраном великое море насыщенной ароматами воды простирается до самого горизонта. Явства и напитки с сотней вкусов, божественные и человеческие, образуют гору Меру. Звуки бесчисленных музыкальных инструментов сливаются в симфонию, заполняющую три мира. Богини предметов чувственных желаний, держательницы символов цвета, звука, запаха, вкуса и осязания, расходятся во всех направлениях». В этом месте вы совершаете подношения Полю Добродетелей, для того чтобы накопить добродетели. В Лама Чопа вы должны выполнять практику трёх божеств одновременно. Вначале из союза Блаженства и Пустоты вы уже породились в облике Ямантаки, благословили подношения, визуализировали Поле Добродетелей, призвали существ мудрости и, далее, сделали простираения в форме Ямантаки. А когда вы дойдёте до подношений, то можете делать их в соответствии с Тантрой Чакрасамвары. Вам нет необходимости визуализировать себя Чакрасамварой, вы можете продолжать делать подношения в форме Ямантаки. Поэтому здесь практика Ямантаки сочетается с практикой Чакрасамвары. А когда вы будете делать практику дзогрим в рамках Лама Чопа, то делать будете её в соответствии с пятью стадиями Тантры Гухьясамаджи. При этом не будет необходимости визуализировать себя Гухьясамаджей, вы можете делать эту практику как Ямантака.

Итак, вы как Ямантака находитесь в мандале, перед вами прекраснейшее Поле Добродетелей, самое надёжное Прибежище. Все мастера, Будды, Бодхисаттвы и божества смотрят на вас с великой любовью и состраданием. И вы думаете: «Несмотря на то, что эти драгоценные объекты Прибежища не нуждаются ни в пище и ни в чём другом, но для того, чтобы накопить благие заслуги, я совершаю им подношения. И не только для собственного счастья, но и для того, чтобы в силу накопления этим невероятных добродетелей стать Буддой на благо всех живых существ и помогать им жизнь за жизнью, я делаю эти подношения из глубины моего сердца с сильной верой и уважением». Ваши подношения должны быть соединены с чувством преданности Учителю.

Кроме того, вы должны осознавать, что те подношения, которые вы намереваетесь поднести, пусты от самобытия. Это всего лишь наименование, данное объектам, имеющим взаимозависимое происхождение. Без названия в этих объектах нет никакого самобытия. Это название, соединенное с достоверной основой для этого обозначения. Что вы можете поднести? Нечто, обладающее относительной достоверностью. Несмотря на то, что оно пусто от самобытия и существует лишь номинально, вы можете это поднести. Номинальное не означает только лишь название – это название, связанное с основой для этого названия. Вот с таким пониманием вы должны делать подношение. И ваше подношение не просто пусто от самобытия, но и является манифестацией Союза Великого Блаженства и Пустоты. Ясный Свет ума, познающий пустоту, побуждается Великим Блаженством. Итак, вначале ваше восприятие совершенно пустотно: кроме видимости пустоты от самобытия нет ничего. Затем, точно так же, как вы порождаете из пустоты себя как божество, вы намеренно порождаете из пустоты ваше подношение. То есть существует основа для подношения, например, фрукт. И вы этот фрукт трансформируете в пустоту, и затем из пустоты порождаете его как то подношение, которое подносите. Это очень важно понимать... Чтобы сделать подношение профессионально, вы должны провести относительный и абсолютный анализ объекта подношения, в результате которого исчезает ваше неправильное представление о нём, и вы

понимаете его реальность. А реальность его заключается в том, что он пуст от существования, насчёт которого вы заблуждались. И вы в состоянии великого блаженства ума осознаёте эту пустоту, и трансформируете её в подношение. Относительный фрукт всё еще находится на том же самом месте, но уже являет собой манифестацию Союза Блаженства и Пустоты. Его качества становятся обширнее и богаче. Такое подношение может увеличить и усилить то великое блаженство, которое испытывают все объекты Прибежища Поля Добродетелей.

Сначала вы подносите восемь видов подношений. Вы делаете подношения либо как божество Чакрасамвара, либо как божество Ямантака. В Тантре Ямантаки ГЕНДЭ (ароматная вода) подносится третьей, а в тантре Чакрасамвары подносится уже после подношения света. Но по сути разницы здесь нет. ГЕНДЭ – это подношение для ума. Поскольку Ямантака – это манифестация Манджушри, божества мудрости, то и подношение для ума должно следовать одним из первых, сразу же после подношения воды. Итак, вы визуализируете себя в облике Ямантаки, и из вашего сердца исходят прекрасные богини подношения, дакини, и подносят не просто воду, а нектар для омовения лица, рук, ног Учителя и всех божеств Поля Добродетелей. Они каждый раз возвращаются и растворяются в вашем сердце, совершив очередное подношение, и чтобы поднести следующее, опять исходят из вашего сердца эти прекрасные дакини и подносят ПУШПЕ - «прекрасные цветы, в бутонах и роскошных гирляндах». Затем ДЬЮПЕ - «струи лазурного дыма тонких благовоний» они подносят, затем АЛОКЕ – светильники, «ослепительный свет, радостно рассеивающий тьму миллиардов миров». «Великое море насыщенной ароматами воды простирается до самого горизонта»- ГЕНДЭ. Подносится еда, НЬЮДЭ: «явства и напитки с сотней вкусов, божественные и человеческие», а также ШАПТА – музыка, «звуки бесчисленных музыкальных инструментов». Затем держательницы пяти символов цвета, звука, запаха, вкуса и осзания совершают подношения для пяти органов чувств: для глаз – прекраснейшие формы, для ушей – прекрасные звуки, для носа – приятные запахи, для языка – совершенно изысканный вкус, для тела – тончайшие ткани. И эти подношения безмерны как пространство. Всё это вы подносите вашему Учителю, неотделимому от всех объектов Поля Добродетелей, чтобы накопить добродетели, для того чтобы достичь состояния Будды как можно быстрее, с целью оказания помощи всем чувствующим живым существам.

(32) «Гору Меру и четыре континента, семь драгоценностей, малые драгоценности и прочее, порождающие совершенный восторг земли и их обитателей и великое изобилие желаний богов и людей с чистой верой подношу вам, о, Покровители, сокровищница сострадания, наивысшее Поле Заслуг!» Здесь совершается нёндро подношения мандалы. Сначала читаете длинный текст подношения мандалы. Основой для подношения мандалы могут служить зёрна, рис, драгоценные металлы: золото, серебро, драгоценные камни, бирюза, кораллы, а также сделанные из них украшения, бриллианты, серьги, кольца, монетки и т.п. Основание для мандалы, а также три кольца, входящие друг в друга и колесо Учения сверху вы можете изготовить сами или купить. Вот этот предмет называется цумбу, или основание мандалы. Когда вы берётесь за цумбу левой рукой, захватываете немного зерна и держите его вместе с зерном. Правой рукой берёте горсть зерна, проводите по кругу запястьем правой руки три раза против часовой стрелки, и три раза по часовой стрелке. И этим самым вы очищаете основание мандалы, а также очищаете три двери: тела, речи и ума. Здесь, на запястье правой руки есть скопление нервных окончаний, и вы, таким образом, открываете свою нервную систему. Когда говорите ОМ БЕНЗА БХУМИ А ХУМ, в этот момент читаете и берёте горсть зерна. Произносите ВАНГЧЕН СЕРГЬИ САШИ – немного зерна насыпаете на поверхность. ОМ БЕНЗА РЕКЕ А ХУМ, ЧИЧАК РИ КОРЬЮКЕ КОРВИ – насыпаете зёрнышки по кругу, как бы делая ограждение, УЙСУ РИ РАБ – насыпаете горсточку зерна посередине, символизирующую гору Меру. ЩАР ЛЮ ПАГ ПО – это восточный континент, насыпаете кучку зерна ближе к себе. И по кругу слева направо насыпаете четыре кучки,

символизирующие четыре континента, начиная с востока, затем юг, запад, север. Четыре континента очень важно отметить, а также подконтиненты или промежуточные континенты. И затем просто насыпаете – КОРЛО РИНПОЧЕ (драгоценное колесо), НОРБУ РИНПОЧЕ (драгоценный камень), ЦУНМО РИНПОЧЕ (драгоценная царица), ЛОНБО РИНПОЧЕ (драгоценный министр), ЛАНБО РИНПОЧЕ (драгоценный слон) и т.д. ТАМЧОК РИНПОЧЕ (драгоценная лошадь), т.е. драгоценное средство передвижения. Всё время, произнося, насыпаете дальше, ставите следующие кольца, снова насыпаете. Произнося каждое слово, насыпаете снова. И представив все драгоценности и подношения, произносите последние строчки: «Я делаю подношения своему Духовному Наставнику, пожалуйста, примите это и благословите меня». Читаете краткий текст подношения мандалы: «САШЕ ПЮДЖЕ...» После этого мантру подношения: ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЙАМИ. В начале сессии вы подносите мандалу, читая полный текст подношения. Когда вы переворачиваете на себя мандалу, после того, как закончили подношение, вы тем самым как бы зацепляете сиддхи к себе. Затем весь процесс подношения мандалы повторяете снова, но уже в краткой форме, каждый раз заново насыпая мандалу, одновременно считаете количество, при каждом подношении читая короткий текст из четырёх строк. И так вы должны сделать сто тысяч раз. Подношение мандалы – это очень могущественное средство для накопления добродетелей, и существуют внешнее, внутреннее, тайное подношения и подношение таковости.

Внешняя мандала – это всё, что вне нас. Вы можете подносить гору Меру, четыре континента, галактики, Вселенные и т.д. Но не обязательно визуализировать действительно существующую гору Меру или четыре континента с четырёх сторон, но всё, что есть хорошее в нашем мире, на Земле визуализируйте в такой форме. А также все красивые объекты, которые имеются в наше время: телевизоры, магнитофоны, мерседесы – всё лучшее. Сейчас уже не пользуются лошадью как драгоценным средством передвижения, «лошадью ринпоче», так сказать. Раньше, конечно, лошадь была важным средством передвижения, поэтому подносилась как «лошадь ринпоче». А в наши дни вы можете сказать «мерседес ринпоче!» (Смех) Я шучу. То есть не только лошадь визуализируйте при подношении мандалы, но и все лучшие современные средства передвижения: самолеты, мерседесы и т.п.

Теперь внутренняя мандала. Это символическое подношение вашего тела. Ваш живот как гора Меру, две руки и две ноги – четыре континента. Глаза – солнце и луна, ваше тело, и все ваши органы, сердце, почки и так далее – являются символами. Если у вас большой живот, визуализировать его в виде горы Меру очень легко по сравнению с теми, кто имеет маленький живот. Очень важно понять, что когда вы подносите ваше тело в виде горы Меру и четырёх континентов, это не значит, что ваше тело это есть гора Меру и четыре континента. Оно символизирует гору Меру и четыре континента.

И точно также, когда мы подносим нашу Землю, Галактику и так далее, мы символически представляем это в виде горы Меру и четырёх континентов. Но не думайте, что они на самом деле географически так существуют. Вполне очевидно, что в нашем измерении нет никакой горы Меру и четырёх континентов. Возможно, в каких-то других измерениях, в мирах богов они существуют, поскольку вещи лишены самобытия, и они могут проявляться как угодно. Это символическое представление нашего мира. Если подносить мандалу с таким пониманием, гораздо легче становится. Иначе нам, современным людям станет трудно подносить мандалу. Ведь нам не очень известно о существовании такой горы Меру, и континентов у нас не четыре, а больше. Мы подносим символическую мандалу, а не такую, буквально существующую. Мне, допустим, было трудно согласиться, что есть такие «гора Меру и четыре континента». И я не проделал ещё нёндра подношения мандалы, потому что мне это было бы бесполезно – я не верил в эту систему. Затем я исследовал, спрашивал

Учителей много раз и понял, что это символическое, образное описание мандалы. И вы делаете подношения мандалы согласно тексту с таким пониманием. Тогда гораздо легче так подносить Землю – как прекрасную гору Меру и четыре континента. Азию, Европу, Америку, Австралию – все континенты подносите. Гору Меру символизирует гора Кайлаш, Гималаи и все самые лучшие и прекрасные вещи, которые существуют на Земле. Делайте подношения. Вы подносите всё, что считаете красивым: Новосибирск, Омск, Москву подносите. (Смех)

Теперь тайное подношение мандалы. Это Единство Блаженства и Пустоты, проявляющееся в облике мандалы. Несмотря на то, что он пуст от самобытия, от истинного существования, ваш исполненный блаженства ум, постигающий пустоту, проявляется в форме этой мандалы. Если вы сможете сделать подобное подношение мандалы, то это будет превосходно. Несмотря на то, что эта мандала является как прекраснейшая мандала, украшенная всеми драгоценностями и атрибутами, она пуста от самобытия. Помимо номинального существования, в ней нет ни единой частицы, которая являлась бы мандалой, то есть существовала бы со стороны объекта. Несмотря на то, что она пуста от самобытия, она существует как нечто взаимозависимое и подобна иллюзии.

Когда вы делаете подношения, вы просто помните о том, что существуют четыре вида подношений, и одновременно проделываете эти четыре вида подношений. Когда вы делаете подношение в процессе практики Гуру-пуджи, вы должны представлять себя в облике не одного только Ямантаки, а в образе бесчисленного количества Ямантак – ваших тел великое множество. Все они в облике Ямантаки совершают эти обширные и безмерные подношения также перед бесчисленным количеством Полей Добродетелей, с сильнейшей мотивацией бодхичитты. Тогда вы действительно будете накапливать очень мощные заслуги. Если вы будете в точности следовать этим наставлениям, то за один час вы накопите гораздо больше добродетелей, чем их накопит человек, не имеющий таких наставлений, даже за три года постоянной практики подношения мандалы.

Лама Цонкапа сделал очень много подношений мандалы, благодаря чему он достиг очень высоких реализаций. Однажды Дромтонпа, ученик Атиши, пришёл в дом к одному йогину и увидел, что в домике у него никакой мандалы не было. И Дромтонпа спросил у него: «Ты делаешь подношение мандалы или нет?» И этот йогин ответил: «Нет, я не делаю подношение мандалы, потому что у меня нет времени. Я вхожу в сосредоточение и в этом состоянии могу находиться в медитации в течение семи дней». Тогда Дромтонпа сказал: «Мой Духовный Учитель, Атиша, достиг в этом большего совершенства, чем ты, но каждый раз он делает подношение мандалы. Он никогда не говорит, что у него нет времени для подношения мандалы». Потому что накопление добродетелей – один из методов достижения состояния Будды. Практики Хинаяны занимаются медитацией миллионы и миллионы эонов лет, но достигают лишь состояния архатов. Они не становятся Буддой, потому что не накапливают добродетелей. Бодхисаттва, который проявляет заботу об оказании помощи живым существам, не только старается достичь совершенства в сосредоточении, но и старается накопить добродетели с тем, чтобы стать Буддой как можно быстрее. Я сказал, что самым быстрым методом накопления добродетелей наряду с Гуру-йогой есть подношение мандалы, затем йога божества, реализация Иллюзорного Тела. И никакой из этих практик нельзя пренебрегать, все они занимают очень важную роль.

В будущем вы должны иметь основу для мандалы и проделать нёдро подношения мандалы. Лама Цонкапа говорил, что для начинающих практиков, которые не могут достигнуть совершенства в шаматхе, которым очень трудно сосредоточиться из-за различных беспокоящих мыслей, которым очень сильное блуждание ума не позволяет приручить ум, не позволяет даже сосредоточиться на практиках Ламрима, тем, кому трудно понять Дхарму, и кто очень легко забывает всё после достижения понимания – вот таким людям, в такой

ситуации – лучший, тайный путь достижения совершенств: полностью положиться на Поле Добродетелей и делать подношение мандалы. Это говорил лама Цонкапа. Поэтому необходимо делать подношение мандалы. Не надо говорить, что это очень простая практика, которая не приносит никакой пользы. В начале я тоже совершил такую ошибку, но теперь я её не делаю. Подношение мандалы очень важно. Постарайтесь сделать сто тысяч раз подношение мандалы. Люди, у которых есть сильное желание помочь живым существам, рождаются царями, царицами, президентами или начальниками. И это хорошо, хорошее рождение.

Лекция 9. 19 августа, 15 час.

Так как некоторые обратились ко мне с просьбой о передаче тунша, я это сделаю. Тунша – это простирания перед тридцатью пятью Буддами покаяния, Буддами очищения. (Передача текста тунша). (Передача мантр Ваджрасаттвы, Ваджрасамайи, а также мантры ламы Цонкапы – Мигзем и мантры Его Святейшества Далай-ламы) Это мантры Духовных Учителей, этих двух мантр вам достаточно, не нужно иметь слишком много мантр Духовных Учителей. Моя мантра не нужна, читайте мантру Его Святейшества Далай-ламы и считайте, что я там присутствую. Вы должны думать, что я – один маленький лучик деятельности Его Святейшества Далай-ламы. Главная доброта исходит от него. Его Святейшество Далай-лама – ваш коренной Учитель. Слушайте Его Святейшество Далай-ламу и идите в том направлении, которое он указывает. Теперь я продолжу этот краткий комментарий. После подношения мандалы, когда вы заканчиваете сто тысяч раз подношений мандалы – это не обязательно должно быть ровно сто тысяч, постарайтесь сделать сто тысяч сто или сто одну тысячу. И точно также с практикой Прибежища: не ровно сто тысяч, а немного прибавьте. Если после ста тысяч подношений мандалы вы сможете сделать подношение Цог – это хорошо.

Теперь следующее: **(33) «На берегах океана исполнения желаний растут лотосы подношений, порождённых добродетелями сансары и нирваны, реальные и явленные, они чаруют все сердца. Всё усыпано цветами мирского и высшего блага трёх дверей, творимого мной и другими. Этот сад источает множество ароматов подношений Самантабхадры. На его деревьях плоды трёх практик, двух этапов и пяти дверей, подношу его на радость вам, благородные Учителя».** Здесь говорится о подношении реализаций, духовных совершенств Учителю. Все ваши достижения, а также достижения других живых существ, и все духовные совершенства подносятся вашему Духовному Учителю в виде цветов, дерева исполнения желаний и в форме красивого сада. То есть, ваши духовные достижения – это одно из самых лучших подношений.

(34) «Подношу напиток китайского чая цвета шафрана, благоухающего и насыщенного сотней вкусов. Пять крюков, пять светильников и прочее очищаются и превращаются в океан вздымающегося нектара». Это внутреннее подношение. Монахи должны подносить внутреннее подношение в виде чая, тогда как светские люди должны подносить в виде алкоголя. Туда добавляются особые пилюли, урил. Поскольку, выполняя садхану Ямантаки, вы уже благословили внутреннее подношение, здесь вы просто его подносите в виде нектара. Совершая внутреннее подношение, вы зацепляете все реализации и сиддхи. Когда обитатели Поля Добродетелей вкушают этот нектар, в них порождается великое блаженство. Поэтому внутреннее подношение – очень могущественное подношение, с помощью которого вы накапливаете необычайные добродетели.

(35) «Я подношу даже иллюзорных супругов, блистающих юностью, стройных и опытных в шестидесяти четырёх искусствах любви. Множество рождённых в поле, рождённых мантрой и вместиорождённых посланниц дакинью». Здесь вы подносите Духовным Учителям, а также всему Полю Добродетелей иллюзорных супругов. Супруги бывают трех типов, трёх уровней. Первые называются рождённые в поле или рождённые на земле. Это те, кто достиг трёх основных аспектов пути и завершил практику керим. Второй тип супруг – это супруги, рождённые мантрой. Эти супруги помимо достижений трёх аспектов пути имеют достижение второй стадии дзогрима, стадии изоляции речи. И вместиорождённые супруги – это третий уровень. Они имеют, кроме реализаций трёх основ пути, третью стадию дзогрима – это совершенство Ясного Света ума. Все они являются дакинями и имеют облик юных шестнадцатилетних девушек. Вот такие три уровня супруг вы подносите Духовным Учителям и всему Полю Добродетелей. Вы подносите Полю Добродетелей дакинью. И таким образом визуализируя эти подношения, вы также накапливаете добродетели.

(36) «Я подношу вам великую, ничем не омрачённую мудрость, вместиорождённую с блаженством, сферу истинной, изначально чистой природы всех дхарм, непостижимую и невыразимую, спонтанную и нераздельную, высочайшую абсолютную бодхичитту». Это подношение таковости. Ясный свет ума, пронизанный бодхичиттой – это абсолютная бодхичитта. То, как объясняется высшая или абсолютная бодхичитта в Сутре и абсолютная бодхичитта в Тантре, отличается. В Сутрах объясняется, что когда грубый ум, пронизанный бодхичиттой, познаёт пустоту напрямую – это называется высшей или абсолютной бодхичиттой. Высшая, или абсолютная бодхичитта в Тантре – это великое блаженство ума, которое является наитончайшим умом. Это великое блаженство наитончайшего Ясного Света ума, пронизанного бодхичиттой, и постигающего пустоту напрямую, называется абсолютной бодхичиттой. Этот наитончайший ум, пронизанный бодхичиттой и, который переживает великое блаженство с одной стороны, а с другой – напрямую постигает пустоту, называется Союзом Блаженства и Пустоты. Это невыразимо словами, то есть прямое постижение пустоты – оно невыразимо словами. Поэтому говорится: «непостижимую и невыразимую». «Невыразимая», она не выразима, т.е. вне пределов описания речью. Ваш Духовный Наставник объясняет вам, и затем вы должны напрямую пережить эту невыразимую, высочайшую абсолютную бодхичитту. И вот такую, высочайшую абсолютную бодхичитту, я подношу Полю Добродетелей. Когда Наропа спросил у Тилопы, что есть Ясный свет, Тилопа поступил как человек, который не может говорить, чтобы показать, что это невыразимо и находится за пределами слов. Но концептуальное постижение пустоты не может быть за пределами речи. Оно выразимо. В Сутрах говорится, что пустота невыразима, но, имеется в виду, прямое постижение пустоты невыразимо.

А концептуальное постижение пустоты выразимо, оно описывается словами. Без концептуального постижения пустоты вы не сможете напрямую постичь пустоту. Что бы и о каком бы Ясном Свете ни говорилось – без концептуального постижения пустоты вы не сможете постигнуть этот Ясный Свет. Поэтому иногда Будда говорит, что пустота невыразима, а иногда даёт детальные описания понятия пустоты. Почему? Когда Будда говорит, что пустота невыразима, что она вне слов – это говорит о том, что прямое, непосредственное постижение пустоты вы не сможете объяснить. Точно так же, как вкус мёда вы не сможете выразить словами. Вы можете сказать, что он сладкий, но сахар ведь тоже сладкий. Каков мёд на вкус, вы можете познать напрямую, только попробовав его. Для того чтобы достигнуть прямого постижения пустоты, необходимо иметь концептуальное понимание или постижение пустоты. И поэтому Будда даёт детальное описание того, каким образом достигнуть этого концептуального понимания. Если бы Будда сразу дал воззрение о понимании пустоты школы Прасангики Мадхьямики, то люди ничего бы не поняли. Поэтому он даёт последовательное описание понятия пустоты в различных школах.

До того, как лама Цонкапа появился в Тибете, медитация на Ясный Свет ума была очень популярна в Тибете. Были очень популярны такие слова как «пустота невыразима, вне слов», «ясный свет вне слов, невыразим, его нельзя описать», что только через прямое постижение, через благословение Учителя вы можете иметь прямое переживание таких явлений как пустота или Ясный Свет ума. Люди думали, что нет необходимости учиться, что это пустая трата времени. И было очень сильно влияние Хэшана, китайского патриарха чань-буддизма. И были последователи такой фразы, что концептуальные мысли являются путями сансары, и поэтому надо избавиться от концептуальных мыслей, что они не нужны вообще. Они утверждали, что не надо иметь никаких концептуальных мыслей, и тогда вы освободитесь от сансары! Просто взглядишь в свой ум, достигни отсутствия концептуальных мыслей, и тогда в твоём уме проявится Ясный Свет. И когда ты увидишь это, в тот же момент ты станешь Буддой. Но тогда стать Буддой было бы очень легко. Последователи Хэшана говорили, что и положительные, и отрицательные мысли одинаковы – они являются концептами, и также держат нас в сансаре. Почему? Они приводили такой пример – и белые, и чёрные нити – они одинаково запутывают и привязывают нас. Какими бы белыми или какими бы чёрными ни были нити, они всё равно привязывают нас. И поэтому концептуальные мысли, какими бы они ни были: белыми или чёрными, позитивными или негативными – оба эти вида мыслей привязывают нас к сансаре. Они взяли буквальное значение цитаты из Сутр, что концептуальные мысли являются корнем сансары. То есть то, что относилось к чему-то другому, они взяли и буквально истолковали: «Стань вне концептуальности, и ты освободишься от сансары». Затем, когда появился лама Цонкапа, он очень чётко объяснил, что корнем сансары являются концептуальные мысли, происходящие от неведения. В Сутрах говорится, что корнем сансары является неведение, а не все концептуальные мысли. Без концептуального понимания пустоты невозможно прямое постижение. Это лама Цонкапа объяснил очень детально с помощью Сутр.

Без прохождения и достижения совершенства на пути подготовки невозможно достигнуть совершенства на пути видения. Первый путь – это путь накопления, второй путь – это путь подготовки, третий путь – путь видения. Четвёртый путь – путь медитации. И, наконец, пятый путь – это путь больше-не-учения, на этом пути вы достигаете состояния Будды. Когда вы достигаете реализации спонтанной бодхичитты, вы достигаете пути накопления. Это очень важно знать. Вам это интересно? А когда вы имеете концептуальное постижение пустоты, которое соединено с шаматхой, тогда вы достигаете пути подготовки. После достижения пути накопления – реализации спонтанной бодхичитты, когда вы достигаете концептуального постижения пустоты с помощью шаматхи, которое называется союзом шаматхи и випашьяны, или единством безмятежности и проникновения – вы достигаете пути подготовки. На пути подготовки есть четыре стадии: жар, вершина, терпение и высшее, высшая дхарма. Вот эти четыре стадии носят такие названия. Когда вы проходите через все четыре стадии пути подготовки – вы достигаете прямого постижения пустоты, то есть вы достигаете пути видения. В этот момент вы имеете прямое постижение пустоты без концепций. Это называется йогическое прямое постижение пустоты. До этого вы постигали пустоту лишь концептуально.

Например, возьмём непостоянство. Непостоянство этой чашки вы можете познать концептуально, но сразу напрямую познать непостоянство этой чашки вы не сможете. Концептуально – это значит, с помощью размышлений, логики. Эта чашка постоянно находится в изменении, потому что она зависит от причин. С помощью этого размышления вы можете познать непостоянство этой чашки. И когда вы будете довольно долго медитировать над непостоянством этой чашки, впоследствии ваше понимание её непостоянства становится йогическим прямым постижением. И тогда непостоянство чашки или любого другого объекта вы сможете постигнуть, познать напрямую. Ваше ментальное сознание непосредственно, напрямую познаёт непостоянство чашки, цветов, столбов – любого объекта. Это называется

прямое постижение, прямое познание непостоянства. Сначала вы достигаете концептуального познания объекта, затем долго-долго занимаетесь медитацией и впоследствии достигаете прямого, непосредственного постижения непостоянства. Это тоже вне пределов объяснения. Прямое постижение непостоянства чашки вы не сможете объяснить, выразить словами, что это так-то и так-то. И точно также это относится и к пустоте. Сначала с помощью рассуждений: чем же является объект отрицания, - вы понимаете пустоту феноменов концептуально, и затем вы очень долго над этим размышляете, медитируете с помощью шаматхи, однонаправленной сосредоточенности – и впоследствии достигаете прямого непосредственного постижения пустоты. Тогда вы становитесь архатом.

С точки зрения Тантры используется не грубое, а самое тонкое сознание, и есть особые методы использования вот этого наитончайшего ума. Когда этот самый тонкий ум постигает пустоту напрямую – это есть достижение реализации Ясного Света ума. Это не просто ясный ум, но совершенство реализации Ясного Света ума. Если вы сейчас взгляните в свой ум и увидите, что он ясный, это не есть Ясный Свет ума. Тогда было бы очень легко. Каждый человек в какой-то момент испытывает этот условный или обыденный Ясный Свет ума. Но есть абсолютный Ясный Свет высшего предела. В момент смерти каждый из нас испытает этот условный или обыденный Ясный Свет ума. Вы переживёте такое состояние, когда ваш ум не будет иметь никаких концептов, они все растворятся, ум будет иметь обыденный Ясный Свет. И это ничто. Но как раз это состояние должно бы использоваться для того, чтобы познать пустоту напрямую. Тогда вы достигаете состояния арьи – достигаете пути видения. Хотя это не так легко!

(37) «Я подношу разнообразные лекарства для излечения от болезней четырѐхсот омрачений и на радость вам приношу себя в услужение. Повелевайте мною, пока длится пространство». Это подношение лекарств. Это особое лекарство для того, чтобы излечиться от болезней омрачѐнностей. И чтобы обрадовать Духовных Наставников, вы приносите свои собственные тело, речь и ум им в услужение. И вы просите повелевать вами, пока длится пространство, жизнь за жизнью. Когда вы читаете это, постарайтесь визуализировать все внешние, внутренние, тайные подношения и также подношения таковости, лекарства, и подносите своё собственное тело. Читая каждый стих, каждую строфу, вы должны осознавать заключѐнный в них смысл. И после этого следует практика очищения, раскаяния.

(38) «Все недобродетели и злодеяния, совершѐнные мною с безначальных времѐн, совершѐнные другими из-за меня, а также доставившие мне радость, перед обладающими великим состраданием я с сожалением признаю и обещаю больше не повторять». Здесь вы можете заняться практикой Ваджрасаттвы. Вы должны применить четыре противодействующие силы для очищения негативной кармы. Первое противодействие – это раскаяние. Вы испытываете очень сильное сожаление о дурных поступках тела, речи и ума, совершѐнных вами с безначальных времен. Затем, вторая противодействующая сила – это полагание на объекты Прибежища. «Перед обладающими великим состраданием» - вы вверяете себя объектам Прибежища. Настоящее противоядие – третье, это – сам процесс очищения, который заключается в чтении мантры Ваджрасаттвы, уборке в доме и т.п. Это настоящее противоядие. И четвёртое противоядие – это решимость, обещание не повторять больше совершения отрицательных поступков. Вот эти строки показывают четыре противодействующие силы.

В этот момент займитесь практикой Ваджрасаттвы, потому что практика Ваджрасаттвы – это предварительная практика для очищения негативной кармы. Негативная карма является причиной перерождения в низших мирах. Мы не можем достичь духовных совершенств, потому что не очищаемся от накопленной нами дурной кармы. Поэтому практика Ваджрасаттвы очень важная практика на начальном этапе. Это очень хорошая оборонительная

тактика. С помощью этой практики вы обретаете уверенность в том, что в будущей жизни вы не родитесь в низших мирах. Если сразу же начать заниматься очень высокими практиками, вы не достигнете никаких совершенств – это понятно со стопроцентной уверенностью. И нет гарантии, что вы не переродитесь в низших мирах, так как у вас отсутствует оборонительная, защитная тактика. Умелый же практик сначала обретет уверенность, что даже в случае внезапной смерти он не родится в низших мирах. И уже потом он начинает заниматься более продвинутыми практиками, которые позволяют ему очиститься от всё более глубоких и тонких омрачённостей. Иначе же вы будете ожидать реализации Ясного Света ума, будете всё вглядываться в свой ум, а когда потом умрёте и в момент смерти появится Ясный Свет ума, вы ничего не сможете сделать и переродитесь в низших мирах. И в прошлом многие люди так же напрасно теряли время. Атиша из чувства сострадания напрямую критиковал тибетцев за такие ошибки. Не поступайте так сейчас! Обретите сначала уверенность, что вы не родитесь в низших мирах. Сделайте практику Прибежища, нёндро Ваджрасаттвы, и тогда, даже если вы на следующий день после этого умрете, то никакого сожаления не будет – вы будете уверены, что фундамент уже поставлен. Со стопроцентной уверенностью можно будет сказать, что у вас будет лучшее рождение, что кошмара низших миров вам не испытать в следующей жизни.

Нет никакой обязанности после практики Прибежища делать какую-то определённую практику – каждый выбирает по-своему. Но мне кажется, что если после ста тысяч практики Прибежища, вы проведёте нёндро Ваджрасаттвы, то это будет очень хорошо. Затем, нёндро подношения Мандалы и после этого нёндро Гуру-йоги – начитывание сто тысяч раз мантры Мигзем. Нет большой разницы, но я думаю, что если вы проведёте Гуру-йогу после практики Ваджрасаттвы, то получите больше благословения, потому что у вас будет меньше негативной кармы. Практика Гуру-йоги предназначена для того, чтобы вы получили больше благословения, какие-то обычные и необычные сиддхи. А прежде чем попросить каких-то реализаций, вам необходимо почистить сосуд, в который вы просите влить нектар. Поэтому я считаю, что очистительная практика должна быть проведена до того, как просить сиддхи. Но решайте сами, насчёт этого нет никаких строгих установок. Хотя четыре основных нёндро всё равно должны быть проведены перед тем, как человек приступит к каким-то своим основным практикам. Это система.

Каким образом проводить практику Ваджрасаттвы, визуализировать и т.д. – всё это объяснялось много раз раньше, и сейчас я не буду объяснять это. Вы должны знать четыре противодействующие силы, и, опираясь на практику Ваджрасаттвы, очищаться от негативной кармы. Всегда проверяйте, присутствуют ли в вашей практике эти четыре противодействия или нет?

После практики Ваджрасаттвы сделайте сто тысяч раз практику Ваджрасамайи. Практика Ваджрасаттвы предназначена для очищения негативной кармы, а практика Ваджрасамайи – это специальная практика для очищения нарушений тантрических обетов, или самайи, а также самайи, связанной с Учителем. После получения посвящений мы зачастую не соблюдаем правильно все тантрические обеты, так или иначе нарушаем их. И необходимо очищаться от этих нарушений, для чего и предназначена практика Ваджрасамайи. Корнем свершения тантрических реализаций является хранение тантрических обетов в чистоте. Если мы будем продолжать нарушать их, то мы не сможем достичь каких-либо тантрических реализаций, совершенств. Поэтому очень важно это божество, которое помогает нам очиститься от таких нарушений. Ваджрасамайя – это божество зелёного цвета, шестирукое, трёхликое, с такой же супругой. Система визуализации в этой практике точно такая же, как в практике Ваджрасаттвы, только мантра другая. Мантра: ОМ ПРАДЖНЯТИКА ХУМ ПХАТ. В практике Ваджрасаттвы зависит от вас самих, как визуализировать Ваджрасаттву: перед собой или на голове у себя.

(41) «Хотя Твоё ваджрное тело свободно от рождения и смерти и является могучим сосудом единения, прошу тебя остаться со мною навеки, не покидая обитель печали до самого конца сансары!» Впоследствии, когда вы приступите к практике начитывания мантры Мигзем сто тысяч раз, эта практика совершается с просьбы о невхождении Учителя в нирвану. Практика Гуру-йоги необходима для получения благословений и для того, чтобы обрести реализации.

Вы визуализируете ламу Цонкапу в центре Поля Добродетелей в пространстве перед вами. Лама Цонкапа – воплощение всех ваших Духовных Наставников. Во лбу ламы Цонкапы находится Манджушри, в горле – Авалокитешвара, в сердце – Ваджрапани. Читая первый круг мантры Мигзем, вы чередуете её с мантрой Манджушри. Представляете, что из белого слога ОМ во лбу Манджушри исходит белый свет и нектар, который очищает всё ваше тело, очищает от всех загрязнений, совершённых вашим телом, затем вы получаете благословение тела. Начитывая второй круг Мигзема, чередуйте её с мантрой Авалокитешвары ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вы представляете, как из красного слога А в горле Авалокитешвары, который находится в горле ламы Цонкапы, исходит красный свет и нектар, который наполняет всё ваше тело, очищает вас от негативной кармы речи, дарует благословение речи. Третий круг начитывания Мигзема чередуйте с чтением мантры Ваджрапани ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПХАТ. Визуализируете, что из синего слога ХУМ в сердце Ваджрапани в сердце ламы Цонкапы исходит синий свет и нектар. Он наполняет всё ваше тело, очищает от всех омрачённостей ума и негативной кармы, созданной умом, и затем дарует благословение ума. Когда вы начитываете четвёртый круг, то после каждой мантры Мигзем вы читаете поочередно мантры Манджушри, Авалокитешвары и Ваджрапани. При этом вы представляете, как из трёх центров ламы Цонкапы одновременно исходят белые, красные и синие лучи света и нектара в виде трёхцветной радуги, который наполняет вас, и очищает и благословляет одновременно ваши тело, речь и ум. Затем после этого вы продолжаете практику Гуру-йоги, просто начитывая Мигзем.

Во время начитывания Мигзема вы занимаетесь немного аналитической медитацией по развитию веры и уважения к Учителю. Сначала размышляете о преимуществах развития преданности Учителю, о недостатках неверия себя Учителю, о развитии веры и уважения к Учителю. Через обдумывание качеств Учителя вы развиваете в себе веру, вспоминая о доброте Духовного Наставника, вы возвращаете в себе уважение к Учителю и с сильной верой и уважением к Учителю вы читаете Мигзем. И от Учителя в форме ламы Цонкапы исходит белый свет и нектар сначала из лба Учителя, который очищает вас и благословляет. Затем красный свет также входит в вас и очищает вашу речь, затем благословляет её. И третье – синий свет и нектар входит в вас и очищает ваш ум и благословляет его. И четвёртое: одновременно белый, красный, синий свет и нектар входят в ваше тело, очищая от всей негативной кармы, созданной одновременно телом, речью и умом и даруя затем благословение тела, речи и ума. А когда вера и уважение опять начинают уменьшаться в потоке вашего сознания, вы снова начинаете заниматься аналитической медитацией. Более подробные объяснения я дам вам в будущем. Есть ли вопросы по практике?

Вопрос невнятно.

Ответ: Продолжайте читать мантру и одновременно занимайтесь аналитической медитацией. Чтение мантры Мигзем происходит спонтанно, как бы само собой, с тем, чтобы при этом вы могли одновременно медитировать.

Вопрос: Текст Лама Чопа читать по-тибетски или по-русски?

Ответ: По-русски лучше, ведь вам нужно понимать смысл.

Вопрос: Если нет посвящения в Махааннутара-йога-тантру, как делать нёндро Ваджрасаттвы?

Ответ: Вы можете читать ежедневную молитву, а практику Ваджрасаттвы делайте, визуализируя божество Ваджрасаттву без супруги, восседающего на лотосе и лунном диске над вашей головой или в пространстве перед вами. Во время чтения стослоговой мантры представляйте, что из сердца Ваджрасаттвы струится свет с нектаром и входит в вас через центральный канал, заполняя всё ваше тело и очищая вас от всей негативной кармы. Почувствуйте сожаление о своих негативных поступках и твёрдо решите для себя, что в дальнейшем вы сделаете всё возможное, чтобы не совершать их вновь.

Вопрос невнятно.

Ответ: Цог можете делать одна, читая текст.

Вопрос невнятно.

Ответ: Главный Йидам для большинства из нас – это Ямантака. Для тех, кто занимается практикой Лама Чопа, основными Йидами из Махааннутара-йога-тантры должны быть три: Ямантака, Чакрасамвара и Гухьясамаджа, а из Крийя-тантры – Авалокитешвара и Тара.

Вопрос: Что символизируют «пять видов мяса и пять видов нектара»?

Ответ: Пять видов мяса – это как бы пять крюков, с помощью которых мы захватываем пять видов реализаций, сиддхи.

Вопрос: Где можно выполнять шаматху через Гуру-пуджу?

Ответ: Когда вы сели на сиденье, провели дыхательную йогу, и затем, некоторое время вы можете посвятить медитации шаматха.

Вопрос невнятен.

Ответ: Практика керим Ямантаки может быть сопряжена с шаматхой, в будущем я расскажу вам об этом.

(Звучит просьба о передаче мантры геше-ла)

Ответ: Нет нужды, читайте мантру Его Святейшества Далай-ламы, этого достаточно. Когда слишком много мантр, вы можете запутаться в них. Очень важно читать мантру Его Святейшества Далай-ламы.

Завтра лекций не будет, завтра последний день подготовки перед уходом в затворничество. С утра наведите порядок в домах, сделайте уборку. Затем Тубден Ригзин лама проведёт специальные обряды с помощью нектара, очистит ваши дома, изготовит особые торма для вашей практики. Проведите всю подготовительную работу, чтобы во время ретрита не отвлекаться на недоделки. Те, кто строит дома – это исключение, иркутяне пусть продолжают. Я желаю вам всего наилучшего, успехов в вашем затворничестве. Те люди, которым нужно уехать, могут уезжать завтра. Желаю вам приятного возвращения домой. Но, если вы не занимаетесь в ретрите, это не значит, что вы не должны совсем заниматься практикой. Вы должны продолжать вашу практику дома. Постарайтесь делать дома как можно больше постираний, попытайтесь сделать сто тысяч раз в течение некоторого времени. Занимайтесь

практикой Прибежища, Ваджрасаттвы. Так как днём вы работаете, занимайтесь практикой по вечерам, делайте простирания. И по выходным старайтесь проводить однодневное, двухдневное затворничество. И будьте счастливы! (Посвящение добродетелей)

(Подношение Мандалы в качестве благодарности Учителю.)

Часть 2. Сущностные наставления по медитации о преданности Гуру.

Лекция 1.

О том, как заниматься медитацией на Ламрим, я буду рассказывать на основе текста «Сущностные наставления по медитации на этапы пути к просветлению». В будущем это будет ваша основная книга, по которой вы будете медитировать, потому что именно в этой книге окончательный вариант компактных практик по Ламриму, которые я давал. Это уже точный вариант, он сверен с записями и конспектами, которые я делал по наставлениям моего Учителя Панора ринпоче. И эта книга нужна всем, она подобна компакт-диску. По каждому пункту я буду давать комментарий, и в будущем, когда вы увидите эти положения, пункты, вы вспомните о том, чему я вас учил. И, кроме того, это очень хорошее руководство именно по аналитическим медитациям. Для того чтобы заниматься аналитическими медитациями, вам нужен очень богатый материал, иначе вы будете просто сидеть в позе медитации и не знать, о чём думать. И ваш ум будет летать в разные стороны и не по делу.

В буддизме очень важны три вещи: 1 – правильное поведение, 2 – правильное воззрение, 3 – медитация. Какую бы практику вы ни выполняли, она должна быть связана либо с правильным поведением или нравственностью, либо с развитием правильного воззрения, либо с медитацией. Зачем нам нужны эти три вещи? Потому что мы хотим счастья и не хотим страдать. основополагающее Учение Будды, которое он передал, заключается в том, что наше счастье и страдание создаёт не Бог, а создаём его мы сами. Итак, Будда сказал, что наше собственное неискusstное, неправильное поведение является причиной наших страданий. С другой стороны, искусное поведение является причиной нашего счастья. Что такое поведение? Различают три вида поведения: это поведение на уровне тела, речи и ума. Все знают, что правильно вести себя – хорошо, но очень трудно вести себя правильно, как на уровне тела, так и на уровне речи и ума. Особенно, когда у нас возникают неблагоприятные условия, мы спонтанно начинаем вести себя неверно – наше поведение спонтанно начинает приносить вред окружающим. Почему?

Будда сказал, что всё это происходит потому, что у нас нет правильного воззрения. Для того чтобы изменить своё поведение, сделать его безупречным, совершенно безвредным, мы должны обрести правильное воззрение. Итак, основная цель, почему мы изучаем философию, состоит не в том, чтобы стать учёными – она заключается в том, чтобы изменить свое поведение. Чем больше вы знаете философию, тем более скромным, тем более укрощённым человеком вы должны становиться. Ваше поведение на уровне тела, речи и ума должно быть совершенно безвредным и, кроме того, должно приносить пользу другим. Такова практика. Если ваше поведение на уровне тела, речи и ума является позитивным непроизвольно, спонтанно – это означает, что ваша медитация принесла плоды. Итак, именно с этой целью – с целью изменения поведения своих тела, речи и ума мы получаем столько подробных Учений

по культивированию правильного воззрения.

Но только иметь воззрение недостаточно, вы должны также медитировать на воззрение и на все те Учения, которые получаете. Некоторые люди хорошо знают Ламрим, возможно, они получают от меня Учение уже в течение длительного времени, но когда дело доходит до неблагоприятных обстоятельств в их жизни, они начинают вести себя совершенно обычно, как обычные люди. В чем их ошибка? Дело не в том, что у них не хватает знаний, знания у них есть. Но им не достает третьей основной вещи – медитации. Что такое медитация? Медитация – это ознакомление, привыкание нашего ума к позитивному мышлению. В настоящее время наш ум более привычен к негативному образу мышления. Поэтому гнев и все остальные отрицательные эмоции могут возникнуть в нашем уме спонтанно, сами собой. У нас есть способности к медитации.

Например, когда вы смотрите телевизор, а в этот момент в комнату входит какой-то человек и говорит: «Вот, знаешь, а твой друг сказал про тебя то-то и то-то!», - вы моментально погружаетесь в медитацию, и даже телевизор не может вам помешать. Вокруг вас бегают и шумят дети, но это тоже не мешает вам. Вы напряжённо вспоминаете и думаете: «В такой-то, такой-то момент мой друг сказал про меня то-то и то-то! Тогда он, кстати, дружил с моим врагом. А теперь он про меня говорит и это! А в будущем он, наверняка, ещё что-то скажет!» И ничто вам не мешает в вашей медитации, вы моментально добиваетесь результата своей медитации, то есть у вас в сознании возникает гнев, ваше лицо краснеет. При этом концентрация у вас очень хорошая – вас ничто не отвлекает! Вы не говорите своим детям: «Не кричите, дети, а то вы мешаете мне породить гнев!» Вы даже не слышите детских криков. Потому что, чем больше у вас материала для размышлений, тем быстрее у вас появляется гнев. И вам для этого не надо сидеть в позе медитации.

Точно также, для того чтобы развивать в себе позитивный настрой ума, вам тоже не надо обязательно сидеть в позе медитации. Если у вас есть достаточно богатый материал для размышлений, то вы можете медитировать в любое время, даже если вы смотрите телевизор – вы одновременно можете медитировать. Я говорю на примере своего собственного опыта – когда я смотрю какой-либо фильм по телевизору, и, например, вижу, что герой этого фильма жертвует своим счастьем ради счастья других, в моём сознании как бы происходит щелчок – я моментально начинаю медитировать на бодхичитту. Я думаю: «Этот человек ни разу не получал Учение о бодхичитте, однако он может пожертвовать своим счастьем ради других! Никому не говоря ни слова, он тайно делает добро другим, скрывая это. И принимает на себя ответственность за дурные поступки других. Кто-нибудь может обвинить его по незнанию, но он смиряется с этим, не оправдываясь, и принимает всю вину на себя». У меня возникает сильнейший импульс в сознании, в это время я медитирую на бодхичитту. Но я не сижу в строгой позе медитации перед телевизором, а просто смотрю телевизор. Однако моя медитация на бодхичитту бывает в эти минуты особенно сильной. Дети мне не мешают, и громкий звук телевизора тоже не мешает. И в результате этой медитации в уме возникает бодхичитта. Не совершенная, может быть, ещё бодхичитта, не полностью чистая, но очень сильное чувство любви и сострадания. И возникает сильнейшее вдохновение, и я думаю: «Да смогу я всегда поступать также, да смогу я жизнь за жизнью помогать другим!»

Поэтому благодаря доброте моего Духовного Наставника у вас появляется очень много богатого материала. Обладая этим материалом, вы сможете медитировать в любой момент. Даже время поездок и путешествий тоже очень хорошее время для медитаций. И ваш ум сам по себе привыкает к позитивному образу мыслей, а это и есть медитация. Медитация – есть привыкание ума к позитивному мышлению. И вы можете это делать либо посредством аналитической медитации, либо посредством однонаправленного сосредоточения. И то и другое является медитацией. Но самое главное: медитация должна помочь вашему уму

привыкнуть к позитивному образу мыслей. Если ваш ум всё больше и больше привыкает к нему, то каким бы плохим человеком вы ни были вначале, вы совершенно точно изменитесь, совершенно точно станете хорошим человеком. Такая медитация в прошлом приносила огромную пользу, и в настоящее время все эти механизмы сохранены и остаются такими же действенными для изменения ума. И вы должны понимать, что медитация не имеет ничего общего с каким-то запредельным мистицизмом, с чем-то таким странным. Это не какое-то странное мистическое занятие, это вещь практическая.

Итак, у вас уже достаточно много теоретических знаний, поэтому сейчас я дам вам подробные наставления о том, как медитировать, т.е. переходим к третьему положению. Различают два вида медитаций: аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Аналитическая медитация – это медитация на весь Ламрим, на все этапы пути к просветлению. А однонаправленное сосредоточение – это медитация шаматхи, либо это медитация на туммо, или медитация на Ясный Свет ума. Только одной какой-то медитативной техникой заниматься недостаточно. Вы должны овладеть всеми техниками.

Теперь, чтобы заниматься аналитическими медитациями на Ламрим, вам необходимо заложить фундамент, а фундамент – это практики нёндро. Есть четыре основные практики нёндро. Вы должны помнить их наизусть, и не только сами эти подготовительные практики, но и механизм выполнения каждой из них.

Первая – это начитывание ста тысяч мантр Прибежища, делающие ваш ум подходящим сосудом. При этом очень важно понимать: не просто сто тысяч мантр Прибежища, а начитывание ста тысяч мантр Прибежища, делающие ум подходящим сосудом. Основная цель выполнения практики нёндро Прибежища – сделать ваш ум подходящим сосудом для более высоких практик, и ещё одна очень важная цель – чтобы вы стали настоящими буддистами. Если вы не буддист, то какими бы высокими практиками вы ни занимались, эти практики не станут буддистскими практиками. И тогда вы не достигнете никаких буддистских результатов. Может быть, вы достигнете каких-то нью-эйджерских результатов, но не буддистских. Вы можете достигнуть результатов, каких никогда не достигали великие мастера прошлого. И будьте осторожны, бойтесь этого! Даже если в результате у вас откроется третий глаз, это очень опасно, потому что этим третьим глазом вы увидите что-то такое, чего не видят другие люди. Если вас действительно интересует буддизм, буддистские практики, то начните с начитывания ста тысяч мантр Прибежища.

Такова традиция, благодаря которой люди в прошлом достигали результатов, и в настоящее время достигают таких же реализаций, и эта система никогда не изменится. Независимо от интересов людей система буддистских практик должна оставаться такой же поэтапной, как и прежде, потому что именно благодаря такой системе последователи её достигают реализаций. Вам решать: хотите вы заниматься буддистскими практиками или нет – это ваш выбор. Если вы выбираете их, то вы должны выполнять те же самые практики, которые выполняли великие мастера прошлых времен, в той же самой последовательности, начиная с самых основ, постепенно продвигаясь вверх. Вы не должны поступать наоборот, начиная с 12-го этажа, и затем опускаясь вниз, к нижним этажам. Никогда не начинайте с практик высокого уровня: Махамудры, Дзогрима, а потом, опускаясь до основ, пытаться понять пустоту, развить бодхичитту, потом приступить к нёндро, в конце концов. (Смех). Это неправильная последовательность.

Я даю вам эти наставления на основе тех наставлений, которые я сам получил от своего коренного Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы, а также от другого моего Учителя – Панора ринпоче. В особенности, что касается наставлений по медитации, то большую их часть я получил именно от Панора ринпоче. Благодаря его доброте теперь у вас

есть сборник компактных практик, сущностных наставлений о том, как медитировать на Ламрим. Вы должны выучить наизусть все эти положения компактных практик, и тогда, где бы вы ни оказались, вы везде можете медитировать на Ламрим. Такие компактные практики, основные положения очень важны.

А то, что касается практики нёндро Прибежища, я давал уже подробнейшие наставления об этом и сейчас повторяться не буду. Вновь пришедшие люди должны постараться найти книгу, которая была опубликована в Бурятии, она называется «Советы для медитации в затворничестве». Эта книга очень важна для вашей практики, прочтите её два или три раза. Когда вы покупаете лошадь, сначала вы должны тщательно проверить, насколько эта лошадь хороша. Вы очень придирчивы, когда выбираете лошадь, или покупаете другие различные мелочи. Если вы ошибаетесь в покупке этих вещей, то это незначительная, мелкая ошибка. Но если вы ошибётесь в практике, то это будет очень серьёзной ошибкой, потому что вы потратите свою драгоценную человеческую жизнь впустую, занимаясь неправильной практикой. Поэтому вы должны прочесть её не менее двух-трех раз и посоветоваться с друзьями по Дхарме – правильно ли вы поняли, спросить, как они выполняют практику. В буддизме не имеет значение слишком большое количество интеллектуальных знаний, не это главное. Самое главное: насколько правильно вы практикуете. Вы должны быть уверены на сто процентов, что выполняемая вами практика чиста. Поэтому обсудите со своими друзьями способ выполнения практики, для того, чтобы выяснить, что вы всё правильно понимаете. Не надо стесняться спрашивать об этом у друзей. Если по каким-то пунктам вам не всё ясно, вы можете спросить, как следует выполнять здесь практику правильно. Иногда то, что вы знаете, другие люди могут не знать, а то, чего вы не знаете, могут знать другие, так что здесь нечего стыдиться. До тех пор, пока мы не станем Буддами, мы все находимся в неведении, поэтому совершенно бессмысленно стесняться, если вы чего-то не знаете. Его Святейшество Далай-лама мне тоже очень чётко сказал, что если ты чего-то не знаешь, надо признаваться в этом другим. Не надо стесняться говорить людям об этом. Я являюсь Учителем, геше, но, тем не менее, если я чего-то не знаю, я сразу признаюсь в этом – здесь нечего стыдиться. Вы тоже не стесняйтесь спрашивать. Мудрые люди могут научиться и найти что-нибудь полезное для себя даже у маленьких детей, глупые же не признают знания даже у великих мастеров. Вот в чём разница между мудрыми и глупыми людьми.

Вторая практика нёндро – нёндро Ваджрасаттвы. Здесь механизм такой же: начитывание ста тысяч мантры Ваджрасаттвы для очищения от негативной кармы. Сама по себе терминология, сами названия этих практик могут дать вам понимание их механизма. Поэтому, когда вы занимаетесь четырьмя практиками нёндро традиции гелугпа, сами названия практик, сама терминология уже объясняют вам их цель. Итак, когда вы занимаетесь практикой Ваджрасаттвы, вы должны наибольший акцент сделать на очищении от негативной кармы. Вы должны понимать, что, несмотря на то, что вы получаете Учения в этой жизни, выполняете практики, но всё равно накапливаете или накопили уже много негативной кармы. А что касается прошлых жизней, то нет совершенно никаких сомнений, что за множество своих прошлых жизней вы накопили невероятно большое количество негативной кармы. Итак, вам необходимо сильно раскаяться в том, что вы совершили. Если вы почувствуете такое сильное сожаление о своей негативной карме, что у вас глаза наполнятся слезами, а ваши волосы встанут дыбом, тогда, если в таком состоянии начнёте читать мантру Ваджрасаттвы, ваша практика станет настоящей практикой очищения. Самое мощное очищение от негативной кармы и наилучшее противоядие для этого – это чистое сожаление или раскаяние о той негативной карме, которую вы накопили в прошлом. Если вы с сильным раскаянием будете читать эту мантру и исполнитесь решимости больше не совершать негативных поступков, и будете делать всё возможное, чтобы не совершать впредь таких проступков, то, проведя свой ретрит только в течение месяца, у вас во сне, несомненно, проявятся знаки успеха. Здесь очень

важна чистота практики. В этой книге по нёндро есть очень чёткое объяснение, как делать практику Ваджрасаттвы. Итак, прочтите сто тысяч раз мантру Ваджрасаттвы для очищения от негативной кармы.

Все эти практики нёндро – не что иное, как подготовка поля вашего ума. В настоящее время поле нашего ума сильно загрязнено, в нём столько много камней, сорняков, а почва очень сухая и чёрствая. И если в такую почву посеять семена Ламрима и Тантры, семена отречения, бодхичитты, семена пустоты, то ни одно из этих семян не прорастет. Поэтому в первую очередь вы должны подготовить, разрыхлить, очистить и удобрить поле своего ума. Практика начитывания ста тысяч мантры Прибежища сделает ваш ум подходящим полем для взращивания богатого урожая Сутры и Тантры. Благодаря начитыванию ста тысяч мантры Ваджрасаттвы, вы очистите поле своего ума от грязи, камней и сорняков.

Третья подготовительная практика, практика Гуру-йоги, или практика Мигзем звучит так: практика Гуру-йоги для получения благословения. Эта практика подобна удобрению. Если вы богато удобрите поле своего ума, затем засеете в него хотя бы крошечное зерно, несомненно, оно прорастет. Если вы прочтёте сто тысяч раз Мигзем, то днем и ночью вы будете получать благословения всех Будд и Бодхисаттв, которые будут проливаться на вас подобно дождю. А также эти благословения подобны благодатному дождю, которое поливает поле вашего ума. И тогда ваш ум перестанет быть чёрствым. Итак, что касается практики Гуру-йоги, то механизм выполнения этой практики и все визуализации я тоже подробно объяснил вам – вы всё найдете в этой книге.

Четвёртое нёндро – это сто тысяч раз подношение мандалы для накопления заслуг. Вы можете сделать эту практику, читая строчки краткого подношения мандалы либо по-тибетски, либо по-русски – разницы нет. Но начинаете вы с чтения обширного подношения мандалы. Если вам трудно насыпать и подносить мандалу из риса и других составляющих каждый раз, то можете сделать это один раз, прочитав обширное подношение мандалы в начале сессии, и затем продолжаете дальше, просто начитывая по четыре строчки краткого подношения мандалы. Если у вас нет материалов для подношения, вы можете просто визуализировать, что подносите мандалу, читая краткий текст подношения. Но лучше, конечно, для выполнения этой практики найти металлическую основу для подношения. Сто тысяч подношений мандалы – это очень важная практика для накопления заслуг, потому что заслуг у нас очень мало. Если вы будете заниматься медитацией очень высокого уровня, имея такое малое количество заслуг, то вам грозит опасность достичь неверного результата. Причина этого – недостаток заслуг. Высокие практики подобны тяжёлому предмету. Например, идёт маленький мальчик и видит, как один человек несёт очень большой мешок. И мальчик думает: «Я тоже хочу нести такой большой мешок!» И он взваливает такой же мешок себе на плечи и падает от его тяжести. В настоящее время на духовном поприще мы все подобны детям: у нас не хватает заслуг – это я вам точно говорю. Я собираюсь дать вам наставления по Дзогриму Тантры Ямантаки не для того, чтобы вы это практиковали, а для того чтобы у вас остался отпечаток.

Итак, делайте практики нёндро, это укрепит ваш ум. Мои ученики должны сделать все четыре нёндро. Что касается практики, то я буду с вами строг. В будущем, когда я займусь специальной практикой шаматхи и медитацией Туммо, я возьму с собой только тех людей, которые завершили практики нёндро и занимаются медитацией на Ламрим. Здесь уже не важно будет: старые вы мои ученики или новые, умные или не умные, близки вы мне или не близки – я буду брать в расчёт только это – сделали вы практики нёндро или нет, и есть ли у вас хотя бы некоторый уровень медитаций на Ламрим. После нёндро я вам объясню, как заниматься медитацией на Ламрим. Я даже начинаю это делать с сегодняшнего дня. Практику, все наставления, которые вы получаете, вы должны выполнять! В противном случае всё это пустые разговоры, не более того. Меня не интересует иметь большое количество учеников.

Меня очень интересует у моих учеников хорошее качество, благодаря которому они действительно смогут достичь реализаций и затем помогать другим людям. И меня не интересуют те ученики, которые стремятся стать такими «продвинутыми», высокого уровня учениками, чтобы я приводил потом примеры, указывая: вот, мол, этот ученик высокого уровня, а вы низкого – такого не будет. Никаких экзаменов сдавать вы не будете. Вы должны экзаменовать себя сами.

Многие мои ученики делают нёндро – это очень хорошо, я ценю это. А те люди, которые заняты, всё равно должны делать практику, где бы они ни находились, они должны выполнять нёндро. Некоторые из моих учеников, даже если они работают, могут делать по две сессии в день: одну сессию утром, другую вечером, а днём могут работать. И таким образом могут закончить подготовительные практики нёндро. Для того чтобы достичь духовных реализаций, чтобы достичь счастья в жизни, вы должны проходить через какие-то трудности. Иначе, если вам что-то достаётся легко, то результатов это не принесет. Поэтому у вас должно быть больше энтузиазма и активности. Что касается подношения мандалы, то я вам тоже объяснил это.

Пожилым людям и тем, у кого проблемы со здоровьем, необязательно делать практику простираний. А вот для моих толстых учеников это совершенно обязательно. (Смех). Тогда, помимо всего прочего, у них будет еще и хорошая фигура. И здоровые люди тоже могут сделать сто тысяч простираний. Это очень хорошая профилактика против заболеваний. Его Святейшество Далай-лама попросил меня сделать сто тысяч простираний, после которых я провёл в горах три года, и за это время я вообще ничем не болел, даже ни разу не болела голова. У меня не было лекарств, я питался очень плохо. Иногда я пил дождевую воду из луж, которые собирались после дождя, и не болел ни разу. Итак, вам будет очень полезно сделать простирания, но не надо по моему примеру пить воду из лужи. Здесь в Курумкане текут горные реки, и в них очень чистая вода.

Я не знаю, через сколько времени: через год-два, но я рано или поздно займусь очень интенсивной медитацией. Завтра утром я передам вам все мантры, мантры для благословений языка, увеличения заслуг, увеличения заслуг от простираний – это очень полезные мантры.

После выполнения нёндро вы приступаете сначала к медитации на Ламрим. Сначала сделайте в течение двух недель аналитическую медитацию по преданности Гуру. Эту медитацию тоже нужно проводить по четыре сессии в день. Когда вы занимаетесь медитацией по развитию преданности Учителю, вы должны брать с собой соответствующие книги: книги о том, как развивать в себе преданность Гуру, жизнеописания великих мастеров, особенно таких как Миларепа, книги о взаимоотношениях Тилопы и Наропы. За эти две недели вы должны читать только книги по преданности Гуру, никаких других книг читать не должны – только на эту тему. Во время самой сессии вы занимаетесь аналитической медитацией на преданность Учителю, а в перерывах между сессиями вы размышляете о преданности Учителю. Не ведите пустых разговоров. Вас также не должны интересовать ни телевизор, ни новости, ни прочие темы. Даже если вы общаетесь с людьми, вы разговариваете только на темы, связанные с развитием преданности Учителю.

Если в это время к вам придёт какой-то человек и выскажет какую-то критику в адрес вашего Учителя, или любого другого, вы должны сказать: «Уходи, я больше не хочу слушать тебя!» Если во время вашего ретрита на преданность Учителю к вам придёт какой-то человек, который нарушил свою самайю в отношении Учителя, то для ваших реализаций контакт с таким человеком – это самое серьёзное препятствие, и этого надо полностью избегать. Для ваших реализаций совершенно не опасны никакие вредоносные духи, но люди, нарушившие самайю преданности Учителю, несут в себе огромную опасность. Это как яд, запах яда. Итак,

будьте осторожны в общении с людьми, которые нарушили самую, связанную с Учителем!

В Тибете была такая история. Один человек, который предал своего Духовного Наставника, отрёкся от него и критиковал, построил свой собственный монастырь. Но в этот храм не ступала ни одна человеческая нога – все знали, что этот человек нарушил свою преданность Учителю, и никто не ходил в этот храм. И в этом храме, действительно, царила очень странная атмосфера. Знать об этом очень важно.

Когда вы начинаете медитацию на Ламрим, первая сессия должна быть утром. Те люди, которые получали посвящение Ямантаки, должны проснуться уже в облике Ямантаки. Первая сессия должна быть с 6-8 часов утра, вторая – с 10 до 12 часов, третья – с 15 до 17, и четвертая сессия – с 19 до 21 часа. Так же, как и раньше. После получения посвящения Ямантаки все практики, связанные с Ламримом, вы можете делать через практику Лама Чопа или Гуру-пуджи.

То есть вашей основной садханой является Гуру-пуджа. С самого начала вы начинаете читать Гуру-пуджу. И после семичленной молитвы, до обращения к Духовному Наставнику, именно на этом месте вы начинаете аналитическую медитацию на преданность Учителю. К тому моменту вы уже представляете перед собой Поле Добродетелей и ламу Цонкапу в центре, и удерживаете это в своем воображении. Сохраняя эту визуализацию, после выполнения полной практики семичленного подношения, вы переходите к аналитической медитации на преданность Учителю. Предварительно вы должны сказать себе: «Из-за того, что у меня не было правильной преданности Учителю в прошлых жизнях, я не достигал реализаций. Поэтому, если я в этой жизни не буду культивировать в себе чистую преданность Учителю, никакого прогресса я не достигну, потому что корень всех реализаций – это преданность Учителю. Будды и Бодхисаттвы и мой коренной Учитель, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог породить в себе очень сильную и чистую преданность Учителю!». И вы представляете, как в центре Поля Добродетелей находится лама Цонкапа, либо вы можете визуализировать Его Святейшество Далай-ламу и из его сердца исходит белый свет и нектар, который входит в вас и очищает от всех препятствий, мешающих вам развить чистую преданность своему Учителю. Затем из сердца ламы Цонкапы или Его Святейшества Далай-ламы исходит жёлтый свет с нектаром, который благословляет вас на то, чтобы у вас гораздо быстрее зародилась чистая преданность Учителю.

После этого вы приступаете к собственно аналитической медитации. В аналитической медитации на преданность Учителю четыре основных положения:

I. Преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику.

II. Ущерб от неверия Духовному Наставнику.

III. Развитие веры в Духовного Наставника.

IV. Развитие уважения к Духовному Наставнику.

Эти четыре пункта вам необходимо культивировать в себе посредством медитации. В чём цель размышления о преимуществах преданности Гуру? Цель в том, чтобы в вас появилось вдохновение к тому, чтобы развить в себе преданность Учителю. Основная цель размышления о недостатках или ущербе от неверия себя Духовному Учителю состоит в том, чтобы вы помнили о необходимости быть всё время начеку, соблюдать осторожность и бдительность, чтобы не допустить нарушения преданности Учителю, даже ценой своей собственной жизни. Самая ужасная для вас негативная карма – это нарушение преданности своему Учителю. Даже

если вы убьёте пять человек, вы можете очистить себя от последствий этого поступка через практику Ваджрасаттвы и достичь после этого высоких духовных реализаций. Если же вы нарушили преданность своему Учителю, то это очень тяжёлая негативная карма. Сам Будда говорил об этом.

Сначала Будда говорил о преимуществах преданности Учителю. Ученики очень обрадовались, услышав об этом, и сказали: «Если есть такие большие преимущества, то наверняка есть и недостатки от неверения себя Учителю. Пожалуйста, Будда, расскажи нам о них!» И Будда сказал: «Если вы действительно хотите об этом услышать, задержите дыхание и слушайте меня с величайшим вниманием! Нарушение преданности – это очень тяжёлая негативная карма». И затем он объяснил, насколько она тяжела. Если вы будете думать об этом, то это откроет ваши глаза. И тогда вы поймёте: «Мне не нужно иметь слишком много Духовных Учителей. Но если уж у меня появится Учитель, я должен держаться за него как следует!» И даже, если ваш Духовный Наставник окажется демоном или людоедом, вы должны сказать: «Пожалуйста, съешьте меня, Учитель! Я принял уже вас в качестве своего Духовного Наставника, и если вам будет угодно съесть меня, если вам будет хорошо от этого, пожалуйста, съешьте меня!» Вот такая должна быть преданность. Хотя, конечно, не бывает Духовных Учителей – людоедов. Но если вдруг Духовный Учитель окажется людоедом, вы должны быть готовы пожертвовать собой. И в этом случае, если позволите съесть себя Духовному Наставнику – людоеду, это будет для вас огромным преимуществом. А для вашего Духовного Наставника – людоеда, конечно, это будет большой недостаток. Вас же после этого жизнь за жизнью неизменно будут окружать все Будды, Бодхисаттвы, Манджушри в форме ваших Духовных Учителей. Все они жизнь за жизнью будут окружать вас заботой, благодаря вашей преданности Учителю. Поскольку вы испытываете такую настоящую преданность Учителю, даже если он не Будда, у вас никогда не будет недостатка в Учителях. Будда в облике Духовного Наставника будет всё время окружать вас заботой.

Основная цель третьего основного положения медитации – это развитие в себе сильнейшей веры в Духовного Наставника, с пониманием, что нет никакого Будды и никаких божеств отдельно от Духовного Наставника – все Будды, все божества воплощены в нём. Существуют особые доказательства, обосновывающие тот факт, что ваш Духовный Учитель является воплощением всех Будд. Правда, в Ламрима не доказывается, что каждый отдельно взятый ваш Учитель – это Будда, потому что это невозможно. Но в целом, Духовный Наставник – это Будда. Не все ваши Духовные Учителя – Будды. Но как вы можете судить о том, кто из них Будда, а кто не Будда? Поэтому, как говорится, самое лучшее – воспринимать всех своих Духовных Наставников как Будду, видеть в Учителе воплощение всех Будд и развивать в себе сильную веру в него. Итак, в практике преданности Гуру вы должны культивировать в себе два основных чувства: чувство веры и чувство уважения. Тогда благословение Будд и Бодхисаттв прольётся на вас обильным дождем.

Четвёртое положение – развитие в себе уважения к Духовному Учителю, памятуя о его доброте. Если вы размышляете об этом подробно, то вам не хватит одной сессии для того, чтобы полностью сделать практику аналитической медитации по преданности Гуру. Аналитическая медитация не предполагает такого обезьяньего прыгания ума туда-сюда. Вы должны строго соблюдать последовательность практики, переходить в своих размышлениях от одного пункта медитации к другому, не позволяя своему уму думать о каких-то посторонних вещах. Многие мастера говорили о том, что в начале они не менее года очень интенсивно занимались медитацией о преданности Гуру и потом, когда они развивали эту преданность, все остальные реализации давались им уже значительно легче. Поэтому сначала вы начните с двухнедельной медитации на преданность Учителю. После этого вы можете перейти по порядку ко всем остальным темам Ламрима: о драгоценности человеческой жизни,

непостоянстве и смерти и так далее. Потом уже вы можете вернуться к медитации на преданность Гуру и заняться ею уже более интенсивно, возможно, один или два месяца. На следующем этапе, может быть, посвятите медитации на преданность Гуру уже два месяца. И тогда все остальные реализации придут гораздо быстрее.

Итак, переходя к медитации, первое, о чём вы размышляете – **о преимуществах преданности Учителю**. Сидя в позе медитации, сначала вы получаете благословение от Учителя, проводя визуализацию, как я описывал выше. И для того, чтобы развить в себе вдохновение к развитию преданности Учителю, вы говорите себе: «Сначала я буду медитировать о преимуществах правильного вверения себя Учителю». И вспоминайте первое положение. Вы должны все эти положения знать наизусть. Например, пунктов о преимуществах восемь. Если вы не знаете об этих восьми преимуществах, то над чем вы собираетесь медитировать? Вы помните, что преимуществ восемь и всё, больше ничего сказать вы не можете. И точно также, для того, чтобы естественным образом, спонтанно в вашем уме появился гнев, сначала вы должны перечислить в уме ряд положений, связанных с тем, как этот человек вам вредил. И когда у вас уже достаточно много оснований для того, чтобы почувствовать гнев, в результате вы естественным образом почувствуете его. Здесь тот же самый механизм: для того, чтобы таким же образом, от чистого сердца ощутить это вдохновение преданности Учителю, вам необходимо тоже иметь не одно основание, а целый ряд оснований, и все их вы должны перечислить в уме и понять, что это действительно так, согласиться с этими утверждениями.

1) Первое преимущество состоит в том, что **благодаря преданности Гуру, вы очень сильно приблизитесь к достижению состояния Будды**. Потому что корень всех реализаций – это преданность Гуру, и краткий путь к достижению состояния Будды – это тоже преданность Гуру. Вы должны понимать, что в прошлом ещё никому не удавалось достичь реализаций без преданности Учителю. Благодаря тому, что у мастеров прошлого преданность Учителю была очень чиста, они достигали реализаций гораздо быстрее. Миларепа стал Буддой за одну жизнь по одной причине. Основная тайна его достижения состояния Будды заключается в его необычайной преданности Марпе. И это действительно так, поэтому первое преимущество преданности Учителю состоит в том, что она приводит человека к состоянию Будды очень близко, всё время приближает его к состоянию Будды. Вы можете сказать себе: «Когда я подойду близко к состоянию Будды, я стану источником счастья для множества живых существ и для самого себя также. Итак, источником счастья всех живых существ и меня самого в первую очередь является преданность Гуру. Это действительно драгоценность, исполняющая все желания». И в вашем уме после этого возникает сильное вдохновение.

Когда у вас будут в распоряжении все эти темы для размышлений, пункты для медитации, вы можете анализировать их по-своему, как вам удобнее, как вам ближе, с вашей точки зрения. Не обязательно повторять именно эти мысли и доводы, которые сейчас привожу я. Чем больше Учений вы получаете, тем богаче и многограннее будет рассмотрение вами всех этих тем. И окажется, что анализ с одной точки зрения будет более эффективен, чем анализ с другой точки. На самом деле вы сами должны выбрать, с какой стороны вам делать анализ для того, чтобы медитация была лично для вас особенно эффективной. Во время медитации, обдумывая все эти мысли, вы соглашаетесь с ними, и в итоге вы должны достичь сильной убеждённости в том, что преданность Учителю действительно сильно приближает меня к состоянию Будды.

2) Второй пункт – **получение благословения от всех Будд и Бодхисаттв**. Второе преимущество заключается в том, что благодаря преданности Учителю вы получаете благословение всех Будд и Бодхисаттв. Даже если ваш Духовный Наставник не Будда, если у вас сильна преданность Учителю, благодаря силе своей преданности вы будете днём и ночью, непрерывно получать благословение от Будд и Бодхисаттв. Великие мастера прошлого

говорили: «Если на снежную гору четырех Тел Духовного Наставника не падёт солнечный луч веры и уважения ученика, то с горы не стечёт нектар благословения». Поэтому надо делать упор на развитие веры и уважения. О чём говорится здесь косвенно? Если развить веру и уважение к Духовному Наставнику, то нектар благословения снизойдет непроизвольно, сам по себе, потому что ваши вера и уважение подобны солнечному свету. Когда этот солнечный свет падает на снежную гору четырех Тел Духовного Наставника, то снег на вершине горы начинает таять и стекать вниз нектаром благословения. Поэтому на сто процентов это так, что снежная гора веры и уважения к Духовному Наставнику пойдёт вниз нектаром благословения. Таков механизм. Если нет солнца, а погода холодная и пасмурная, то даже если вы находитесь очень близко к снежной горе, никакой воды благословения вы не получите. Всё будет превращаться только в лёд. Поэтому скажите себе: «Да, это так! Если у меня очень сильны вера и уважение, и даже если я нахожусь далеко от этой снежной горы, нектар сам ко мне придёт, он дойдёт до меня!». Поэтому, как говорится, благословение Духовного Наставника зависит не от близости к нему, а очень сильно оно зависит от вашей веры и уважения. Если у вас самые сильные вера и уважение к Духовному Наставнику, то даже если вы сидите на посвящении дальше всех от него, то вы получите самое мощное посвящение. А если у вас их нет, и вы просто сидите рядом с ним, то никакого благословения вы не получите. Поэтому вы должны подумать: «Да, это так. Преданность Учителю – это самый лучший способ получения благословения от всех Будд и Бодхисаттв. И мне не надо просить их, чтобы они меня благословили, мне надо всего лишь развить свою преданность Учителю, и тогда благословение падёт на меня непроизвольно».

И тогда это раскроет ваш ум. Вы будете видеть вещи глубже, чем другие люди. И вы увидите, как многие люди ходят в дацаны, молятся там и просят, чтобы Будда дал им те или иные блага, чтобы благословил их и не благословлял их соседей. (Смех) И вы поймёте, что не это является главным для достижения счастья, что не такие молитвы приводят к достижению счастья.

Вы поймёте, что лучший способ получения благословения – это преданность Гуру. И вы будете знать, что вам не обязательно ходить в храмы и совершать паломничество, потому что ваш Духовный Наставник находится на троне из лотоса и луны у вас на голове, либо в вашем сердце – это и есть ваш храм. Когда Речунгпа просил своего Учителя Миларепа: «Я хочу отправиться в паломничество в Индию, пожалуйста, отпусти меня!», Миларепа сказал ему: «Когда ты представляешь своего Духовного Наставника в сердце, какой смысл отправляться в паломничество к местам, состоящим из четырёх элементов?!» Но Миларепа не подразумевал, что вообще не надо ходить в места паломничества. Если вы хотите получить благословение, умоляйте об этом ту драгоценность, исполняющую желания, которая находится в вашем сердце, и развивайте веру и уважение к ней. Это важнее всего. Не просите благословения у каких-то внешних объектов. Я тоже не говорю вам, что не нужно совершать паломничества. Посещать святые места хорошо, но – это вторично. Я говорю вам о том, что важнее всего. Когда вы сидите в ретрите, не мечтайте ни о каких поездках, паломничествах: «Вот бы мне поехать в Индию, заняться там учебой, практикой». Это всё препятствия, которые приняли форму такой духовной практики. Как только появятся такие мысли, вы должны сразу распознать, что это препятствия и игры вашего эго. Вы должны понять, что ваш эгоизм пытается вынудить вас прервать ретрит под видом необходимости сменить место проведения затворничества в «более святом» месте. Вам нужно остановить эти игры эго и однонаправленно двигаться к своей цели.

3) Третий пункт – **жизнь за жизнью Духовный Наставник будет меня защищать**. Если у вас сильная преданность Гуру, то где бы вы ни родились, там же переродится и ваш Учитель, и будет помогать вам и будет вести к состоянию Будды. Если же у вас слабая преданность

Учителю, то всё время вам не будет хватать Духовного Наставника. Итак, для того, чтобы поддерживать связь с Духовным Наставником жизнь за жизнью, развейте преданность Учителю. Чем больше ваша преданность Учителю, тем сильнее и теснее ваша связь с ним. Таким образом, Манджушри и Авалокитешвара в облике вашего Учителя жизнь за жизнью будут направлять вас. И тогда, несомненно, вы станете Буддой, потому что жизнь за жизнью они будут направлять и защищать вас благодаря вашей преданности Гуру. Они не смогут установить с вами связь из-за отсутствия у вас преданности Учителю. Итак, вы действительно должны понимать, что преданность Учителю – это огромное преимущество.

4) Четвертый пункт – **злые духи и враги не смогут причинить мне вред**. Когда у вас сильная преданность Учителю, вам нет необходимости просить защитников Дхармы вас защищать. Сама по себе ваша преданность – лучшая защита. Если у вас сильная преданность Учителю, то ни влияние вредоносных духов, ни какие-либо несчастные случаи не могут привести вас к преждевременной смерти. Конечно, если закончится ваш жизненный срок, тогда невозможно отодвинуть время наступления смерти. Но если он ещё не закончился, то вы будете надёжно защищены от преждевременной смерти. Потому это является очень важным преимуществом. Вы должны сказать себе: «Да – это истинно так! Даже с точки зрения защиты от вредоносных духов, от несчастных случаев или влияния смерти самое лучшее средство – это преданность Учителю. И все препятствия в духовной практике, все трудности – всё можно устранить благодаря преданности Учителю. Это огромное преимущество».

Например, чем больше достоинств вы видите в этом магнитофоне, тем больше он вам нравится, тем шире у вас глаза от восторга, тем сильнее появляется у вас желание купить его. В конечном итоге вы говорите: «Я хочу любой ценой купить этот магнитофон!». Точно также, внимательно рассмотрев эти восемь преимуществ, вы скажете: «Любой ценой я хочу развить в себе преданность Учителю! Даже если на это потребуются год, я всё равно этим займусь! Это именно то, что я в действительности могу осуществить. Развитие преданности Учителю – реалистичная цель, для меня это полностью достижимо, и это приносит очень большой результат. Вот познание пустоты, Махамудра, Дзогчен, дзогрим – это для меня пока нереально, пока это находится на высоте тысячи метров. А преданность Гуру у меня на ладони, в любой момент я могу её схватить. Это как чашка на столе, в любой момент я могу её взять и выпить из неё чаю. И я обязательно возьму её и не позволю её разбить, она мне очень полезна. Я должен делать то, что для меня реально, и я сделаю это». Таким образом, ваше вдохновение по развитию преданности Учителю становится гораздо сильнее, чем желание заняться медитацией на Махамудру, Дзогчен и дзогрим. «Всё это очень хорошо, - думаете вы, - Но для меня это пока ещё слишком рано!» И тогда вы не будете вводить себя в заблуждение.

5) Пятое преимущество – **омрачённое состояние сознания и негативное поведение сами собой уменьшаются**. Это очень хорошее преимущество. В настоящее время нам очень трудно пресечь хотя бы одно негативное состояние своего ума. Это нам удаётся с трудом. Что такое покой? Это постепенное избавление от негативных, мешающих эмоций. Когда вы уберёте из своего ума хотя бы одну негативную эмоцию, настолько же в нём прибавится покоя. Посредством преданности Гуру из вашего ума у вас непроизвольно исчезнет огромное количество различных беспокоящих эмоций, и это принесёт умиротворение вашему уму. Даже с точки зрения обретения покоя, лучшим способом является практика преданности Учителю. Вы можете сказать своему другу: «Лучший способ обретения покоя – это преданность Учителю!». Если вас услышит человек, хорошо знающий Ламрим, он скажет вам: «Да, ты, действительно, знаток Ламрима!»

Лучший способ свести до минимума негативные состояния ума – развить в себе преданность Учителю. А когда они сведены к минимуму, мы естественным образом обретём внутренний покой, покой ума. Вот у меня, например, также: когда в моём уме возникает сильнейшая

преданность Учителю, то мой ум просто не способен мыслить в негативном русле. Даже если я захочу вызвать в себе отрицательную эмоцию, я не смогу это сделать. Все мысли, которые у меня возникают, исключительно позитивны. Видите, насколько сильны преданность, вера и уважение к Учителю, насколько мощным является этот механизм: даже если вы захотите думать о плохих вещах, вы не сможете это сделать. Итак, такой механизм существует, его обнаружили великие мастера прошлого и сообщили нам об этом. Они говорили, что преимуществом преданности Гуру является то, что негативные омрачённые состояния ума сами собой уменьшаются. А когда негативные состояния ума сами собой уменьшатся, сама собой уменьшится негативная карма, и тогда у вас автоматически будет и меньше проблем. Это огромное преимущество! Если вам удаётся найти решение всего лишь одной единственной проблемы, то вы бываете очень счастливы от этого. Вы говорите: «Какой хороший это метод!» Но посмотрите, какой хорошей, многофункциональной вещью является преданность Гуру! Она защищает вас от такого количества негативной кармы, даёт вам столько покоя. И вы днём и ночью получаете благословение, приближаетесь к состоянию Будды. Это действительно могучая вещь, это бесценно! Скажите себе: «Для меня преданность Учителю – это драгоценность, исполняющая все желания».

6) Шестое преимущество – **день ото дня возрастает истинная реализация**. Не правда ли, очень хорошее преимущество! Реализации даются нам крайне тяжело. Если без преданности Гуру вы попытаетесь развить шаматху, то я не знаю, удастся ли вам это? На девяносто девять процентов я уверен, что не удастся. Ну, может быть, на один процент. Но если вы будете медитировать на шаматху после развития преданности Учителю, то я на сто процентов гарантирую, что вам удастся развить шаматху. Потому что посредством реализации преданности Учителю, возрастают и все остальные реализации. Те реализации, которые ещё не достигнуты, будут достигнуты. Те реализации, которые уже достигнуты, возрастут. Поэтому источником всех реализаций служит преданность Учителю. И поскольку из всех вышеупомянутых преимуществ преданности Учителю самым важным преимуществом является возрастание реализаций, именно поэтому лама Цонкапа утверждал, что преданность Гуру – это корень всех духовных реализаций. Основная цель, ради которой мы практикуем – это достижение, увеличение духовных реализаций с тем, чтобы, достигнув их, мы могли жизнь за жизнью помогать живым существам. Итак, источник всех реализаций – это преданность Учителю. Скажите себе: «Теперь я понял секрет достижения реализаций! Это – преданность Учителю. Многие люди пытаются применять очень много способов и методов, но очень мало, кто из них достигает духовных реализаций. И я теперь знаю, почему: основная тайна достижения духовных реализаций – преданность Учителю».

7) Седьмое преимущество – **если я вспомню о своём Духовном Наставнике во время умирания, то не получу перерождение в низших мирах**. Какая опасность грозит нам больше всего? Самая большая опасность, которой мы должны бояться: возможность после смерти переродиться в низших мирах. Это самое опасное для нас. Сейчас у вас на девяносто процентов существует такая возможность – перерождение в низших мирах. Если вы умрёте завтра, то на девяносто процентов вы переродитесь в низших мирах. Скажите себе: «Если у меня есть сильная преданность Учителю, и если во время смерти я просто вспомню о своём Духовном Наставнике, Его Святейшестве Далай-ламе, то это будет полной гарантией того, чтобы я не получил уже перерождения в низших мирах непосредственно в следующей жизни». Это огромная защита. Допустим, если бы президент Путин дал вам специальное письмо и сказал: «Если у тебя будут проблемы, кто-то будет тебя обижать – покажи им это письмо, и к тебе никто не посмеет прикоснуться», – то, конечно, вы сразу спрячете это письмо в карман. Но сначала вы его заламинируете в пластик, потом спрячете его в нагрудный карман, станете его всегда носить с собой. И, отправляясь куда бы то ни было, вы проверите первым делом, взяли ли с собой письмо. (Смех.) Но письмо Путина, к сожалению, не сможет

вас спасти от перерождения в низших мирах. Даже сотни писем Путина не сделают этого. Те люди, которые при жизни развили очень сильную преданность Учителю, в момент смерти, стоит им только вспомнить своего Учителя, и они уже защищены от перерождения в низших мирах. Если человек при жизни занимался особой медитацией на Ламрим, а в особенности, медитацией на преданность Учителю, то во время его умирания вы можете просто напомнить ему об Учителе, и это для него будет самой лучшей практикой пхова. Ему не обязательно будет произносить при этом разные звуки ХИК, КА-А, ему нужно просто вспомнить о своём Учителе, сделать визуализацию, развить сильную преданность к нему – и он уже переродится в чистой земле. Поэтому нет никакой Ваджрайогини, существующей отдельно от вашего Духовного Учителя.

Однажды Наропа отвёл Марпу в лес. И там он спросил Марпу: «Ты хочешь увидеть божество Чакрасамвару?» И Марпа воскликнул с восторгом: «Да, конечно, хочу!» Тогда Наропа щёлкнул пальцами, и в небесном пространстве перед ними появилось божество Чакрасамвара в полной мандале. И затем Наропа спросил: «Перед кем в первую очередь ты сделаешь простирания: передо мной, своим Духовным Наставником, или перед Чакрасамварой?» Марпа задумался: «Своего Духовного Учителя я вижу каждый день, а вот Чакрасамвару сегодня я увидел впервые. Сделаю-ка я сегодня сначала простирания перед Чакрасамварой!» И первое простираение он сделал Чакрасамваре, а второе перед Наропой. Наропа тогда сказал Марпе: «Божество – это эманация Духовного Наставника. Без Учителя нет никакого божества». После этого он щёлкнул пальцами, и Чакрасамвара растворился у него в сердце. И тогда Наропа сказал Марпе: «Ты совершил серьёзную ошибку!» Дело в том, что, несмотря на то, что Марпа сделал простирания перед Наропой, он ошибся в последовательности. Сначала ему надо было сделать простирания перед Наропой, а потом уже перед Чакрасамварой. Он поступил наоборот, и в силу взаимозависимости, из-за этой ошибки у него не было потомства. Наропа предупредил его об этом: «У тебя из-за этого не будет потомства по линии сыновей». Итак, преимущества очень велики. Увидев своего Духовного Наставника как воплощение всех Будд, и помолившись об этом от всего сердца, вы не переродитесь в низших мирах.

8) Восьмое преимущество – **достижение как временных, так и долговременных целей без особых усилий**. Мы все люди ленивые, и я тоже ленивый человек. И для меня практика преданности Гуру – это один из наилучших методов. Мой Духовный Наставник лама Сопа ринпоче также говорил мне: «Если у тебя очень хорошая преданность Учителю, то даже во время сна ты накапливаешь мощнейшие заслуги. Неважно, что ты ленив. Самое важное – иметь преданность Учителю. Но сколько бы много ты ни делал простираний, сколько бы мантр ни читал, как бы активно ты ни действовал после того, как нарушил преданность Учителю – всё это будет бесполезным». И вот эти слова Духовного Наставника Сопы ринпоче открыли глаза на мое неведение. Что он хотел сказать? Он хотел сказать, что, как и временные, так и долговременные цели достигаются сами собой, благодаря только преданности Учителю. Если у вас есть преданность Учителю, реализации будут день ото дня возрастать. Поэтому сначала сделайте главный акцент на преданности Учителю.

Но сначала вам надо исследовать: надо вам становиться буддистом или нет? Это дело вашего выбора, вам не надо заставлять себя. Потом надо исследовать: признавать или не признавать человека в качестве своего Учителя? Но раз уж вы приняли его как Учителя, с тех пор вы должны видеть в нём одни лишь достоинства. Например, вы уже признали меня своим Духовным Учителем, и вам уже слишком поздно в отношении меня что-то проверять. Если я окажусь плохим Учителем – это ваша плохая карма. Поэтому последующих, новых Учителей вы можете изучать, а меня уже не надо исследовать. Это точно так же, как если вы что-то уже купили, потом будет поздно проверять: хороша вещь или не хороша – вы её уже купили! (Смех). А если вы стоите в магазине и ещё не купили вещь, тогда можете проверить. В

сравнении с великими мастерами прошлого я не очень хороший Учитель, но в сравнении с современными Учителями я не так уж и плох. Так что карма у вас средняя. Преданность у вас должна быть очень чистой. Но проявление вашей преданности мне не нравится. Я не настолько глуп, чтобы любить вашу преданность. Ваша преданность причиняет мне одни лишь неудобства, мне было бы гораздо легче, если бы вы были просто моими друзьями. Но иногда я бываю с вами строг ради вашего же блага. И ради вашей пользы я иногда позволяю вам проявлять преданность к своей персоне. Таковы восемь преимуществ преданности Учителю.

Вам необходимо медитировать на все эти восемь преимуществ. Иногда вся моя медитативная сессия завершается на этих восьми преимуществах, дальше я не иду. Чем больше у вас материала для вашей медитации, тем легче она проходит, тем быстрее у вас завершается ваша медитативная сессия. Я гораздо больше люблю аналитическую медитацию, чем шаматху, потому что результаты здесь можно увидеть гораздо быстрее. И мой, и ваш ум гораздо более способны к аналитической медитации, чем к однонаправленной. У некоторых людей очень хорошая память, и для них, может быть, шаматха гораздо лучше подходит. У большинства моих учеников, я знаю, ум направлен больше в сторону аналитической медитации. Я знаю, что вам понравится заниматься этой медитацией. После медитации ваше сознание будет очень спокойным и умиротворённым. И после такой медитации, даже если она займёт всего месяц, вы будете полностью, совершенно отличаться от других людей. Вы обнаружите в себе огромнейшие перемены. И другие люди обнаружат. И вы будете видеть гораздо более глубокие вещи, чем видят обычные люди. И какие-нибудь мирские радости или мирские блага не будут вызывать в вас большого восторга – вы будете знать, что существует нечто более ценное. И вы познаете секрет счастья, как стать счастливым. Вы узнаете секрет ежедневного увеличения реализаций. Это как удачный шахматный дебют, очень хорошая стратегия, благодаря этому дебюту вся ваша дальнейшая практика в долгосрочной перспективе будет гораздо эффективней. Преданность Гуру подобна одновременно и оборонительной и наступательной тактике. Она одновременно защищает от множества негативных эмоций, омрачений и отрицательных воздействий и позволяет вам накапливать очень большие заслуги. На этом мы остановимся сейчас. (Посвящение добродетелей)

Лекция 2.

Развейте в себе правильную мотивацию, необходимую для получения Учения о том, как медитировать на преданность Гуру. После размышления о восьми пунктах преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику вы приходите к выводу, что преданность Гуру является источником всех духовных реализаций, поэтому вы исполняете решимости развить в себе очень сильную преданность Учителю. Вы просите о том, чтобы получить такое благословение, после которого всё, что ни сделает Духовный Наставник, вы воспринимали бы чисто, имели бы чистое восприятие всех поступков, деяний Духовного Учителя.

Теперь рассмотрим второе основное положение медитации о недостатках неправильного вверения или от неверения себя Духовному Наставнику, о недостатках нарушения преданности Учителю. После того, как вы приняли кого-то в качестве своего Учителя, а затем отреклись от этого человека и начали критиковать и ругать его, то на этот счёт существует восемь недостатков. Итак, вы размышляете о восьми недостатках, и в сердце у вас появляется спонтанное желание, даже ценою жизни не прерывать, не нарушать преданность Учителю. Так, что даже если Духовный Наставник побьёт вас, прогонит, вы не потеряли бы свою

преданность и веру в него....

1) **Невозможность приблизиться к состоянию Будды.** Вот вам первый недостаток нарушения преданности Учителю. Если вы приняли кого-то как своего Духовного Учителя, а потом перестали уважать его, стали ругать и критиковать этого человека, вы всё больше и больше будете отдаляться от состояния Будды. Это подобно тому, что после нарушения преданности Учителю вы резко, на сто восемьдесят градусов изменили направление и стали двигаться в противоположную сторону от своей цели. И поскольку это так, то, сколько бы вы ни бежали, вы будете всё дальше и дальше от своей конечной цели. И если вы нарушите преданность Учителю, то после этого даже тысячи лет медитации не принесут никаких результатов. Поэтому фундаментальная ошибка – это нарушение преданности Учителю. Скажите себе: «Даже ценою своей жизни я никогда не нарушу преданность своему Духовному Наставнику. Даже если он будет бить меня и ругать, то, наверняка, для этого есть причины. Из-за этого я никогда не нарушу свою преданность Учителю». В действительности же, чем больше ваш Духовный Наставник вас ругает и критикует, тем более подходящим сосудом вы становитесь. Если же он говорит с вами очень любезно и хвалит вас – это означает, что вы не очень сильный человек. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье в начале вообще меня не ругал, а потом стал всё больше и больше меня критиковать.

2) Второй недостаток – если вы нарушите преданность Учителю, то **все Будды и Бодхисаттвы будут недовольны вами.** Если вы нарушаете преданность Учителю, критикуете его, а, с другой стороны, днём и ночью читаете мантры, делаете подношения Буддам и Бодхисаттвам, подношения сергим различным божествам – вам не удастся получить ни капли благословения. Вы должны понимать, что, огорчая Духовного Наставника, вы огорчаете всех Будд и Бодхисаттв. Поэтому скажите себе: «Я никогда не сделаю то, что противоречит желаниям моего Духовного Наставника, я никогда не буду критиковать своего Учителя». Даже если без всякой на то причины он начнёт ругать вас и критиковать, то вам придётся с этим смириться, потому что вы не можете ничего плохого сказать против своего Духовного Наставника. Например, среди буддистов Европы и Америки очень мало реализованных людей, потому что у них очень слабая преданность своим Учителям. Когда они приобретают достаточно много знаний о Дхарме, то начинают соревноваться со своим Духовным Наставником. Это очень серьёзная ошибка.

Самдон ринпоче, один из моих Учителей, который в настоящее время живет в Индии, имеет невероятную преданность Учителю. Он является руководителем большой школы. У него много учеников, и все они очень боятся Самдона ринпоче. Но иногда, когда он находится в присутствии всех своих учеников, учащихся этой школы, приходит вдруг его собственный Учитель, и без всякой на то причины он начинает бить Самдона ринпоче при всех. Он говорит: «Ты, дурак! О чём ты, вообще, думаешь? По сравнению с маленькими детишками ты немного умнее, но ты считаешь, что ты самый умный! Сколько же времени ты тратишь впустую и не практикуешь должным образом?» И с этими словами Учитель бьёт его. А Самдон ринпоче стоит при всех, смиренно наклонив голову, молча, вообще ничего не отвечая. Учитель обвиняет его, говорит: «Ты украл у меня то-то и то-то, ты – вор! Ты притворяешься, что невинная овечка, а на самом деле ты – вор». И так Самдон ринпоче без единого слова, склонившись, молча терпит все эти побои и оскорбления. И после этого его Учитель уходит. И один раз, этот Учитель Самдона ринпоче как-то стал разговаривать со своим другом, тоже очень высоким мастером. А он также является и очень выдающимся философом. То есть, Духовный Наставник Самдона ринпоче – йогин, исключительно выдающийся мастер, у него вообще нет никаких мирских концепций. Окружающие люди считают, что он мало знает. Они полагают, что у Самдона ринпоче больше знаний, чем у его Учителя, потому что его Учитель ведёт себя так, как будто он мало знает. Но в действительности это выдающийся мастер. И

вот, когда он разговаривает со своим другом, тоже высоким ламой, он говорит: «Мой ученик, Самдон ринпоче, принесёт огромную пользу множеству людей, потому что его преданность Гуру нерушима. Сколько раз я проверял его – у него совершенно невероятная, нерушимая преданность. Даже у меня нет такой преданности к моим Учителям, как у него!», - говорит Учитель Самдона ринпоче и очень радуется. Но в присутствии Самдона ринпоче он никогда его не хвалит, а всё время ругает, бьёт и обзывает дураком. Вот таким должен быть настоящий мастер. Настоящий мастер никогда не должен баловать своих учеников, он должен быть с ними строг, и опускать их на землю.

Настоящий Духовный Наставник должен быть подобен зеркалу, в котором постоянно должны отражаться недостатки его учеников. Вы должны понимать, что когда Учитель вас критикует и ругает, он является зеркалом, а в зеркале видны все ваши недостатки. У вас даже мысли не должно возникать, что вы ему не нравитесь. Невозможно, чтобы вы не нравились вашему Учителю, это вообще недопустимо. Он неизменно относится к вам очень хорошо, но когда критикует вас, он делает это для вашего же блага – вы должны это понимать. Что бы ни случилось, в любой ситуации, никогда не говорите: «Я прав, а Учитель незаслуженно ругает меня – может быть, Учитель меня не любит? Может быть, других он любит больше, чем меня?». Это очень глупо так думать и так говорить. Если люди так говорят и так думают, то это признак того, что у них очень слабая преданность Учителю. Если Учитель ругает вас, то от этого вы должны становиться ещё счастливее. Итак, истории, которые я вам рассказываю, это истории из недавнего прошлого, а не из древности. Я не иллюстрирую наставления историями из древности, а рассказываю о том, что происходит в наше время.

Итак, если у вас есть такая преданность, вы можете не сомневаться, что день ото дня ваши реализации будут возрастать. Вы должны понимать, что если вы нарушаете преданность и огорчаете Учителя, то тем самым вы огорчаете Будд и Бодхисаттв. Вы должны обещать себе никогда этого не допускать. Нарушение преданности Гуру подобно тому, что у вас на столе стоит тысяча тарелок, и вы ломаете стол, тем самым разбивая и всю тысячу тарелок. Если вы разобьёте одну из тарелок, ничего страшного не произойдёт, но если вы ломаете стол – ни одной целой тарелки не останется. Поэтому ломать стол гораздо более опасно, чем разбить одну из тарелок. Поэтому вы должны сказать себе: «Я никогда не нарушу свою преданность Учителю».

3) Третий недостаток – **мне будет трудно встретиться с истинным Учителем в течение многих жизней.** Это, действительно, большая опасность. Если вы не будете встречаться с истинным Учителем жизнь за жизнью, то вам будет очень трудно освободиться от сансары. Без того, кто указывает вам путь к просветлению, очень трудно достичь просветления. Тогда огромное, почти бесконечное количество жизней, вы будете вращаться в сансаре. Поэтому вы должны сказать себе: «Я никогда не нарушу преданность, потому что, если я сделаю это, то жизнь за жизнью я буду лишен истинного наставника, а это очень опасно». Это так же, как если вы нагрубите начальнику районной администрации, и после этого в течение месяца не будете получать зарплату. Вы испугаетесь и будете очень осторожны; и, общаясь с ним в следующий раз, будете подбирать слова. Даже если глава администрации обзовёт вас дураком, то вы улыбнётесь и скажете: «Да-да, я дурак, но, пожалуйста, выдайте мне зарплату!» (Смех). Но зарплата – ничто по сравнению с встречей истинного Учителя. Поэтому скажите себе: «Даже если Духовный Наставник будет ругать меня, в какой бы ситуации это ни происходило, я всё время буду с этим соглашаться и ни разу не поспорю со своим Учителем». И у вас от этого будет только преимущество. Это тоже практика терпения. Преданность Учителю и практика терпения очень сильно взаимосвязаны. Практика терпения укрепляет ваш ум, даёт ему силу. И точно также, в такой же степени закаляет и укрепляет ваш ум и преданность Учителю.

4) Четвёртый недостаток – **злые духи и враги могут легко причинить мне вред**. Если вы нарушите преданность Учителю, сколько бы после этого вы ни занимались Тантрой Ямантаки, окружали бы себя охранными кругами – это вам не поможет, и злые духи легко смогут вам навредить. Кроме того, в вашей жизни легко могут произойти различные несчастные случаи и, вообще, любые неблагоприятные обстоятельства. Поэтому вначале для нас лучшая защита – это не визуализация охранного круга, а развитие в своем сердце преданности Учителю. Вот лучшая защита.

5) Пятый недостаток – **достигнутая реализация деградирует**. Если вы нарушите преданность Учителю, то та духовная реализация, которую вы уже достигли, деградирует, исчезнет. И это истинная правда. Эта история случилась в Тибете. Когда-то один йогин медитировал в горах. Он достиг некоторой реализации, так, что мог летать с одной горы на другую. И вот, однажды, находясь в полете, на лету он подумал: «А вот у моего Учителя, интересно, есть подобные реализации или нет?» И даже предположил: «Но, наверное, нет. Если бы он умел летать, то показал бы нам это. Но он ни разу не показывал, что умеет летать». И стоило ему подумать об этом, как он сразу упал на землю. А в это время его Учитель в другом месте давал Учение группе учеников. В тот момент, когда тот ученик упал, он без всякой на то причины вдруг рассмеялся. Ученики стали спрашивать, почему он засмеялся. Учитель сказал: «Можете отправиться в горы к моему ученику, который там медитирует, и узнать у него, почему я рассмеялся, он вам скажет». На следующее утро они пошли к этому отшельнику и спросили его: «Вчера, в такое-то время, наш Учитель вдруг неожиданно, без всякого повода рассмеялся, и когда мы спросили его – почему, он отправил нас к тебе, сказав, что ты знаешь причину его смеха. Вот поэтому мы и пришли узнать об этом». Тогда этот отшельник закричал: «Какой же я дурак! Вчера я достиг некоторой реализации и полетел по воздуху. И когда я летел, я задумался, а есть ли у моего Учителя такая же реализация, как у меня. В моём глупом уме даже родилась такая нелепая мысль, что у него нет такой реализации, потому что он никогда этого не показывал. И стоило мне об этом подумать, как я упал на землю! Но наш Духовный Наставник ясновидящий, и он знает об этом, поэтому и засмеялся». Затем он посоветовал другим ученикам: «Я вам по-дружески советую – будьте осторожны с преданностью Гуру! Простая мысль, что у Учителя может не быть реализаций, может повредить вашей реализации. А если уж вы начнёте его критиковать, то это очень тяжёлый проступок – это я испытал на себе».

6) Шестой недостаток – **ещё не достигнутые реализации не породятся в вашем уме**. Если вы нарушите преданность Учителю, то те духовные реализации, которых у вас ещё нет, никогда не возникнут в вашем уме, потому что нарушение преданности Учителю, отречение от Учителя является одним из главных препятствий для духовных реализаций. Поэтому скажите себе: «Я должен быть осторожным, чтобы не нарушить преданность Учителю».

7) Седьмой недостаток – **после смерти мне грозит перерождение в низших мирах**. Последствия нарушения преданности Учителю – это перерождение в низших мирах. Будда сказал: «Вследствие одного мгновения гнева на Духовного Наставника, вы проведёте в мире ада одну кальпу». Так что это очень тяжёлые последствия. Поэтому никогда не гневайтесь на своего Учителя. Но преимущества аналогичны ущербу. По аналогии одно мгновение наслаждения Духовного Наставника, доставление ему приятных эмоций, когда вы делаете его счастливым, и он доволен вами – тогда одно мгновение этого создаёт вам также огромнейшие заслуги. Поэтому скажите: «В настоящий момент для меня самой тяжёлой негативной кармой может быть нарушение преданности Гуру, поэтому я никогда не нарушу преданность Гуру». А если вы будете думать об этом, в вашем уме будет присутствовать бдительность, вы будете помнить, что вам ни в коем случае нельзя потерять свою преданность. Если вы знаете о существовании каких-то опасностей и хорошо помните об этом, вы будете сохранять

бдительность и будете следить за каждым своим шагом для того, чтобы не допустить никакой оплошности.

8) Восьмой недостаток – **трудность достижения временных и долговременных целей**. Как бы интенсивно вы ни занимались, сколько бы простираций вы ни сделали, вы ничего не достигнете – ни временных, ни долговременных целей. Поэтому скажите себе: «Отныне я ни в коем случае не допущу нарушения преданности Учителю». Вы всегда должны видеть своего Духовного Наставника, воспринимать его только с позитивной точки зрения, что означает, что нужно всё видеть в нем как достоинства. Даже в худшем случае, если он меня побьёт или убьёт, я не нарушу преданность. Вот такая преданность называется нерушимой. Не бойтесь: Духовный Наставник никогда вас не убьёт. Но вы всё равно скажите: «Даже в такой ситуации я ни за что не потеряю свою преданность!». Таким образом, когда вы размышляете о восьми недостатках нарушения преданности Учителю, у вас развивается сильнейшее осознание, сильнейшая бдительность и решимость ни в коем случае не допустить нарушения преданности. Это очень хорошая оборонительная тактика. Это должно быть основой вашей практики.

На этой основе затем, далее вы медитируете **на развитие веры и уважения к Духовному Наставнику**. Если вы не размышляете о достоинствах размышления правильного вверения себя Духовному Учителю, не размышляете о недостатках нарушения преданности, неверения себя Учителю, то вы не сможете также развить в себе и веру. Если же вы размышляете о восьми преимуществах и о восьми недостатках и очень ясно понимаете, в чём они заключаются, тогда лишь в силу этой медитации у вас возникнет очень сильная, чистая вера. Для того чтобы развить в себе веру в Духовного Учителя, вам необходимо размышлять о четырёх основных положениях. Эти четыре основных положения сущностных наставлений, размышления о них помогут вам зародить в себе сильную веру в Духовного Наставника.

1) Причины, по которым в Духовном Наставнике нужно видеть Будду. Зачем нам необходимо видеть, воспринимать Духовного Наставника как Будду? Потому что вы хотите иметь преимущества и не хотите ущерб. Если вы будете воспринимать своего Учителя как Будду, то даже если он не Будда, вы получите пользу, равную с получением благословения от всех Будд. Если ваш Духовный Наставник – настоящий Будда, а вы его не воспринимаете как Будду, вы не получите благословение Будды. Поэтому благословение Духовного Наставника находится не в руках Духовного Наставника, а в большей степени находится в ваших руках. Даже если ваш Духовный Наставник не Будда, но вы воспринимаете его как Будду, относитесь к нему с таким же почтением, как к Будде, то вы получите от него такое же благословение, как если бы вам дал его Будда, как если бы вам дал его Духовный Наставник, который является настоящим Буддой. Если ваш Духовный Наставник настоящий Будда, но вы видите в нём обычного человека, вы получите благословение обычного человека. Поэтому вам необходимо видеть в своём Духовном Наставнике Будду. Потому что в этом есть только преимущества для вас, а недостатков никаких нет.

2) Доказательства того, что Духовный Наставник – Будда. Теперь, для того, чтобы доказать, что ваш Духовный Наставник Будда, вы должны очень хорошо, явственно представлять себе, что такое Будда. Возьмём, к примеру, такую аналогию: если вы будете доказывать вдруг, что Андрей – это Алексей, а сами не знаете ни Алексея, ни Андрея, в этом не будет никакого смысла. Какой смысл утверждать, что Андрей – это Алексей? Вы не знаете, что такое Алексей, и вы просто пытаетесь доказать, что некий Андрей – это Алексей. Если для вас Будда – просто некая абстрактная концепция, что-то такое непонятное, аморфное, некое не способное выполнять никаких функций существо – у вас совершенно нечёткое представление о Будде. Даже если вы докажете, что ваш Духовный Наставник – Будда, какой смысл будет в этом доказательстве? Итак, сначала вам нужно развить в себе веру в Будду. Если вы поймёте,

что такое Будда, если вы разовьёте в себе сильную веру в Будду, и затем докажете после этого, что ваш Духовный Наставник – Будда, то у вас спонтанно возникнет вера в него как в Будду.

В действительности, медитация на преданность Гуру – вещь чрезвычайно сложная. Если вы хотите быть профессионалом и профессионально медитировать на преданность Учителю, вам нужно сначала изучить текст «Праманаварттика» Дхармакирти. В этом труде Дхармакирти доказывалось, что состояние нирваны достижимо. Также доказывалось, что Будда – это достоверное существо, то есть реально существующее. Лишь после этого вы можете понять, насколько невероятны качества Будды. Если после этого вы докажете себе, что ваш Духовный Наставник – Будда, для вас это будет совершенно невероятным осознанием. После этого вам уже будет стыдно обманывать своего Духовного Наставника.

Теперь, что такое Будда? Кто такой Будда? В «Праманаварттике» сказано: «Будда стал достоверным существом». Это очень глубокое утверждение. Оно означает, что Будда не был Буддой изначально. Сначала Будда был обычным человеком, а потом стал этим самым достоверным существом. Следующая фраза говорит о том, как он стал достоверным существом. В «Праманаварттике» написано буквально следующее: **«Будда стал достоверным существом, приносящим благо живым существам, Учителем, Ушедшим за пределы печали, Великим Защитником – перед Тобой я простираюсь»**. Именно Дигнага сочинил эти строки, обращённые к Будде. В этих строках заключён очень и очень глубокий смысл. Дигнага начертал эти строки на стене пещеры, где он медитировал. Однажды один великий индуистский йогин увидел эти строки, и, прочитав их, понял, что именно в этих строчках содержится опровержение всего индуистского Учения. И он в гневе стёр их со стены пещеры. На следующее утро Дигнага опять написал эти стихи. Индуистский мастер пришёл и опять стёр их. А когда Дигнага в третий раз написал их на стене, внизу он приписал: «Пожалуйста, не стирайте, я написал это со смыслом. А если хотите вступить со мной в диспут, то добро пожаловать!» И когда Дигнага в следующий раз пришёл туда к этой стене, то увидел этого индуистского йогина, который его поджидал. Дигнага вступил с ним в диспут и опроверг теорию индуизма.

Дхармакирти же написал комментарий к этим четырем строчкам. Эти комментарии составили вторую главу его труда «Праманаварттика», где доказывалось то, что Будда – достоверное существо. В этих доказательствах содержатся доказательства всего буддийского Учения – наличие прошлых и будущих жизней, наличие состояния освобождения и возможность его достижения. Поэтому те люди, которые действительно хотят медитировать, для них это Учение окажется очень полезным. Не думайте, что это просто какие-то теоретические рассуждения. Например, если человек не знает этих Учений Праманаварттики, то у него для достижения результата медитации на преданность Гуру, возможно, уйдёт около двух-трёх лет. А тот человек, который знает это Учение, сможет достичь нужного результата за три-четыре месяца. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Чем больше у вас знаний великих текстов, тем больших реализаций вы достигнете». Поэтому не думайте, что знание Дхармы – это вещь только интеллектуальная. Все эти знания очень важны на практике для достижения реализаций.

Если же вы только накапливаете интеллектуальные знания, но не практикуете, то это просто пустая трата времени. А если вы не знаете, а просто практикуете, то это тоже пустая трата времени. Например, вы не знаете, как правильно строить дом, и у вас нет никакого плана строительства. А кто-то вам говорит: «Иди и приступай сразу же к практикам нёндро», - то в данном случае это означает, что вам приказывают сразу рыть землю. И вы тут же начинаете рыть землю. Но, копая землю, вы не знаете, зачем её копаете, и что вы положите потом в эту яму. Вы говорите, что делаете нёндро, и поэтому должны копать. Но, сколько бы вы ни трудились, пользы большой не будет. А если вы изучили весь план, знаете, что необходимо

делать, то только один раз копнёте землю, и от этого будет уже большая польза. Поэтому никогда не игнорируйте ни знание Дхармы, ни практику – и то, и другое нужны как два крыла. Если вы слишком интеллектуализируете, то впадаете в одну крайность. Тогда вы полностью погрузитесь в сухую словесную Дхарму, и у вас возникнет необоснованная гордыня, и вы начнёте говорить: «Они не знают того-то, это Учение недостоверно, это противоречит коренным текстам, только моя школа, моя традиция достоверна, а всё остальное нет». Тем самым вы создадите себе очень много негативной кармы из-за критики других школ буддизма. «Я практикую буддизм, потому что мне подходит это Учение. А из всех Учений буддизма мне больше всего подходит Учение ламы Цонкапы, поэтому я его практикую. Все остальные Учения тоже очень хороши, я их очень ценю. Другие Учения подходят другим людям», - если вы так будете уважать других – вы не накопите негативной кармы. Итак, если вы слишком интеллектуальны, то у вас есть опасность создать негативную карму оскорбления Учения.

С другой стороны, если вы слишком интенсивно практикуете, исходя из слепой веры, то это похоже на самоистязание. Допустим, вы ничего не знаете, и вам кто-то говорит: «Сделай сто тысяч простираций!». И вот, вы слепо, просто механически делаете сто тысяч простираций, ничего об этом не зная, не понимая, зачем вы это делаете. И вы думаете только об одном, что если вы не сделаете сто тысяч простираций, другие скажут, что вы плохой практик нёндро. Поэтому для того, чтобы стать хорошим практиком нёндро, я сделаю простираания. Это другая крайность.

Очень важно знать, зачем вы что-то делаете, иметь цель любого вашего действия. И тогда из глубины вашего сердца у вас появится вдохновение: «Я должен это сделать, мне это нужно». И если у вас будет такая решимость, а кто-то решит встать у вас на пути, то всё равно никто и ничто не сможет вас остановить. Если вас будут отговаривать, вы будете говорить: «Я сделаю, я хочу это сделать». И вы даже тайно, но всё равно будете это делать. Поэтому знать Учение и одновременно практиковать очень важно. И Лама Цонкапа в своем «Ламриме» говорит: «Я написал подробное Учение по этапам пути к Просветлению не для тех, кто хочет стать ученым, а для тех, кто хочет серьёзно практиковать». Теперь вернёмся к нашей теме.

Первая строчка – «**Ставший достоверным существом**». Здесь имеется в виду, что Будда посредством трудностей и посредством создания всех необходимых причин, стал достоверным существом. А также косвенно подразумевается, что нет никакого изначального Будды, что нет никакого изначального Бога или Бога-творца. Всё зависит от причин, и вне зависимости от причин ничего существовать не может. А если вещи зависят от причины, они не могут быть изначальными. Если же они не зависят от причин, то не могут выполнять функции. Если Бог не зависит от причин, то, следовательно, он постоянен и не выполняет функций.

Итак, Будда стал достоверным существом – это означает, что он зависит от причин, и стал достоверным существом. Вторая строчка: «**приносящий благо живым существам**» и «**Учитель**» - третья строчка, - демонстрируют то, что Будда стал достоверным существом на основе двух причин.

Первая из них – это принесение пользы, блага живым существам. Итак, во второй строчке: «**приносящий благо живым существам**» говорится, что одна из причин – это порождение великого сострадания ко всем живым существам в течение многих жизней. Это первая основная причина. Итак, здесь раскрывается то, что Будда вначале был обычным существом, потом в силу того, что он развивал свое сострадание, оно становилось всё сильнее и сильнее. В течение бесчисленного множества жизней, движимый сильнейшим состраданием, Будда отдавал своё тело живым существам, а заслуги от этого посвящал достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Когда Будда был Бодхисаттвой, просто десятилетним

мальчиком, он отдал своё тело голодной тигрице и посвятил заслуги от этого жертвоприношения достижению состояния Будды ради блага всех живых существ.

Так, благодаря своему состраданию, он накапливал добродетели и это одна из причин достижения им состояния Будды. В течение трёх бесчисленных эонов времени, с помощью своего сострадания он создал причину для достижения состояния Будды, то есть причину накопления собрания добродетелей. Когда он был Бодхисаттвой, у него было настолько невероятное сострадание, что он любил других больше, чем себя. Ради счастья других он готов был пожертвовать собой, движимый силой своего сострадания. Вот это сострадание, с которым он был знаком очень и очень давно, стало одной из двух причин достижения состояния Будды. И это объясняет вторая строчка – «приносящий благо живым существам». Я даю вам очень сжатый комментарий, в противном случае он затянется и станет очень обширным и займёт длительное время. Вам интересно?

Третья строчка – «Учитель». В данном случае под словом «Учитель» подразумевается мудрость, постигающая пустоту. Вот настоящий Учитель! Именно это рассеет в нашем сознании тьму неведения. Итак, вторая причина того, что Будда стал достоверным существом – то, что у Будды есть этот внутренний Учитель, то есть мудрость, познающая пустоту. В течение длительного времени он был знаком с мудростью, познающей пустоту. Эта мудрость постижения пустоты является противоядием от корня сансары – от неведения. Мы, все живые существа, вращаемся в сансаре в силу своего неведения. Все негативные эмоции являются следствием этого неведения. А у Будды есть эта мудрость, познающая пустоту, которая является противоядием от корня сансары – неведения. И в силу применения этого противоядия неведение полностью исчезает из ума. В силу мудрости, непосредственно познающей пустоту, Будда накопил собрание мудрости. Накопление добродетелей стало причиной достижения им Тела Формы или Формного Тела, а накопление мудрости стало причиной достижения им Тела Мудрости.

И далее, в силу сострадания и мудрости Будда достиг результата, соответствующего словам: **«Ушедший за пределы печали»**, что означает – Дхармакайя. В силу наличия у Будды сострадания и мудрости он достиг результата, который в данном четверостишии именуется **«Ушедший за пределы»**. И вот, **«Ушедший за пределы»**, в данном случае указывает на Дхармакайю. **«Ушедший за пределы печали»** означает, что ум вышел за пределы круговорота сансары. Эта Дхармакайя – ум, полностью освободившийся от омрачений.

Итак, **«Ставший достоверным существом, приносящий благо живым существам, Учитель, Ушедший за пределы печали, Великий Защитник – перед Тобой я простираюсь»**. Под **«Великим защитником»** в данном случае имеется в виду Тело Формы Будды – Рупакайя, которое эмануирует множество различных форм, множество различных тел для помощи живым существам. Оно принимает также облик Духовного Наставника для помощи вам, для того, чтобы защищать вас, помогать вам. В данном случае под **«Великим защитником»** имеется в виду Тело Формы Будды. **«Перед Тобой я простираюсь, Тебе я поклоняюсь!»**

Итак, в сжатой форме можно сказать, что всё это доказывает тот факт, что Будда изначально не был просветленным, не был изначально Буддой, что он непостоянен, что в течение трёх бесчисленных эонов времени он накапливал сначала сострадание с помощью особой практики щедрости, практики даяния. В силу этого он помогал живым существам, приносил им благо, своим состраданием, своим самоотречением, практикуя щедрость. Тем самым он накопил собрание добродетелей. Кроме того, он обладал драгоценной мудростью, мудростью прямого постижения пустоты, и в силу этого накопил собрание мудрости. Благодаря этому он обрёл результат – сначала Тело Истины, Дхармакайю, а потом Тело Формы, Рупакайю. И из

Рупакайи, Тела Формы, Будда эмануирует из себя множество различных форм, которые помогают живым существам, приносят благо живым существам и защищают. И вот, «перед Тобой я простираюсь, Тебе я поклоняюсь – Тебе, обладающему всеми этими качествами, уникальному существу». Это не какой-то абстрактный символ, не какой-то непонятный идол, а именно такое существо. «Именно перед таким существом я простираюсь. Я поклоняюсь тому, кто в течение множества, множества жизней, с величайшим состраданием помогал живым существам, любил их больше, чем себя и делал всё ради блага других. И тем самым накопил добродетели. И обрёл в течение множества, множества жизней наивысшую мудрость, которая непосредственно, напрямую познаёт пустоту. И эта мудрость полностью очистила твоё сознание от всех омрачений. В силу этого – метода и мудрости, Ты обрёл два безупречных, совершенных Тела: Дхармакайю и Рупакайю. Такому Будде, наделённому двумя такими безупречными Телами – Дхармакайей и Рупакайей, источнику счастья всех живых существ, я поклоняюсь. Будда постоянно приносит пользу, благо живым существам, являясь в различных телах. Но главным образом, Ты приносишь им пользу, являясь в теле Духовного Наставника. Посредством формы Духовного Наставника Ты приносишь пользу». Это тоже одно очень хорошее доказательство того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Такой смысл заключён в этих четырёх строчках Дигнаги.

На этом я сегодня остановлюсь, пока вы совсем не запутались. Усните сегодня вечером с таким пониманием, пониманием этих четырёх строк. Например, когда я занимаюсь медитацией на преданность Гуру, размышляю об этих четырёх строках, я не могу удержаться от слёз. У меня появляется сильнейшее чувство веры в Будду. Такое величайшее существо, как Будда – до сих пор присутствует в этом мире! Не металлическая статуя Будды, которой люди делают подношения, наливая воду в чашечки – не такое существо. А некое очень святое существо, стать которым возможно! Вы размышляете: «Даже я могу стать таким. Такое существо, такое состояние есть. И мой Учитель – несомненно, один из таких!». Вот тогда ваша вера становится очень сильной. В особенности, если у вас есть знание, что Будда обладает Великим состраданием – это даёт вам ещё большую веру. Вы размышляете над этими четырьмя строчками и у вас порождается очень сильная вера в Будду и вы понимаете, что ваш Духовный Наставник такой же, как Будда, обладает абсолютно такими же качествами. В вас порождается совершенно равная вера в Будду и в вашего Духовного Наставника – они неотделимы друг от друга, как вода, которая вливается в воду. Никакой разницы!

Итак, если вы хотите эффективно развивать преданность Гуру, такое Учение для вас очень важно. К сожалению, в наши дни Учение приходит в упадок, и такие великие труды, как «Праманаварттика», даются лишь как материал для диспутов, для ведения философских диспутов. И сейчас Учителя ограничиваются тем, что дают посвящения, и затем просят учеников провести тот или иной ретрит, и на этом всё заканчивается. А вот один из моих коренных Учителей, Панор ринпоче, открыл мне глаза. Он сказал: «Вот это действительно важно!»

Говоря откровенно, если бы вы провели двухмесячный ретрит по Ямантаке или двухнедельный ретрит по преданности Гуру в настоящий момент, то я бы сказал вам, что двухнедельный ретрит по преданности Гуру был бы для вас гораздо более эффективным, чем двухмесячный ретрит по Ямантаке. Если вы зложите фундамент, а потом проведёте ретрит по Ямантаке, тогда это будет очень важно. Итак, вы должны правильно понимать смысл того, что я говорю. Не надо сразу же делать выводы, что вот, геше Тинлэй говорит, что ретрит по преданности Гуру важнее, чем ретрит по Ямантаке. Нет, я говорю вам о вашей конкретной ситуации, а не вообще.

Поэтому многие великие мастера прошлого говорили о том, что для начинающего практика Прибежища важнее, чем практика Гухьясамаджи или Ямантаки. Ведь смысл они вкладывали в

слова тот же самый, что и я сейчас. Итак, если у вас зародится очень чистая преданность Учителю, то в ней будет заключаться и Прибежище. Потому что ваш Духовный Учитель – это Будда, Дхарма и Сангха. Его мудрость, познающая пустоту – это Дхармакайя, которая находится в его теле, а также в его теле находятся божества, иногда они принимают форму Манджушри, иногда Авалокитешвары, иногда Ваджрадхары. Это Самбхогакайя. А его грубое тело – это Нирманакайя. Теперь, что касается Будды, Дхармы и Сангхи, его ум – это Будда, речь – Дхарма, а его физическое тело – это Сангха. Он – воплощение Будды, Дхармы и Сангхи. Итак, практика Прибежища включена в практику преданности Гуру. (Посвящение заслуг).

Лекция 3.

Теперь породите в себе правильную мотивацию для получения драгоценного Учения о том, как медитировать на преданность Учителю. Мы дошли до третьего основного положения, которое называется «Развитие веры в Духовного Наставника как в Будду». Как я вам уже объяснял, для того, чтобы доказать, что Духовный Наставник – это Будда, сначала мы должны знать, что такое Будда. Вчера я вам об этом говорил. Первое положение: причины, по которым я должен видеть Духовного Наставника как Будду. Я вам уже объяснил это. Второе положение – это **доказательства того, что Духовный Наставник – Будда.**

а) Первое доказательство: несмотря на то, что он выглядит как обычный человек, внешняя видимость обманчива, поэтому на её основе нельзя делать выводы. Итак, сначала для того, чтобы доказать, что Духовный Наставник является Буддой, сначала нам необходимо устранить наше обыденное представление о нём как о обычном человеке, не как о Будде, потому что это наше обыденное представление есть заблуждение. И мы верим во внешнюю видимость вещей. Поэтому, если кто-то является вам как обычный человек, кажется вам обычным человеком, вы моментально верите в эту видимость. В буддизме говорится, что неправильно делать вывод о том, что Духовный Наставник не Будда, на основе внешней видимости, на основе того, что он представляется вам как обычный человек.

Здесь можно вспомнить о том, как Тилопа представлялся Наропе. Когда Наропа впервые встретился с Тилопой, он увидел, как Тилопа ловит рыбу на берегу реки. И, увидев это, он подумал: «Наверное, это не Тилопа?» Тилопа в это время сидел на берегу, жарил рыбу на костре и ел её. Когда Наропа так подумал, то Тилопа посмотрел на него и сказал: «Да, я не Тилопа». После этого Тилопа взял рыбки скелеты, щёлкнул пальцами, и скелеты моментально обросли мясом, и живая рыба прыгнула обратно в воду. И тогда Наропа подумал: «О, наверное, это всё-таки Тилопа!» И тогда Тилопа взглянул на Наропу и сказал: «Да, я Тилопа!»

Таким образом, наш обыденный детский ум меняется под воздействием настроения, очень легко поддаётся изменениям. В данной истории Тилопа преподавал Наропе урок. Он пытался научить его тому, что внешняя видимость обманчива, и нельзя делать выводы только на основе внешней видимости вещей. И впоследствии, Тилопа очень часто учил Наропу таким необычным способом, посредством аналогии и примеров.

Однажды Наропа искал Тилопу, а Тилопа предстал перед ним на дороге как уличный нищий. Увидев этого нищего, Наропа спросил его: «Ты не знаешь, где Тилопа?» И нищий сказал: «Да, я знаю, где Тилопа!» Наропа тогда попросил: «Пожалуйста, расскажи мне, где найти Тилопу». Но нищий ему сказал: «Ну, не торопись! Сначала присядь со мной, поешь лапши, а потом я

тебе расскажу». А Наропа был сыном царя и к тому же, великим учёным, настоятелем монастыря. И все его очень уважали и окружали всяческими почестями. А нищий был невероятно грязен, к тому же он постоянно плевался своей слюной, отхаркивал её всюду, и котел, в котором он варил свою похлебку, тоже был ужасно чумазый, и там варилось какое-то невообразимое месиво. Наропу охватила брезгливость, и он подумал: «Как он смеет так вести себя?! Как только он мне скажет, где Тилопа, я тут же убегу отсюда со всех ног». И тогда Тилопа, принявший облик нищего, вынул откуда-то совершенно грязную миску. Наропа подумал: «Поблизости нет воды, как же он будет её мыть?» Тогда Тилопа плюнул в эту миску и вытер её своей одеждой. «О, теперь она чистая!», - сказал он. Это похоже на то, как раньше тибетцы и буряты поступали. Эта традиция перешла им от Тилопы. (Смех). Может быть, и в Туве такая же традиция существовала. И вот именно в эту миску Тилопа налил лапши из котла и предложил её Наропе. Наропа в ужасе закрыл глаза и подумал: «Как же я могу прикоснуться к этой еде?!» Стоило ему об этом подумать, как Тилопа швырнул миску на землю и сказал: «Если ты не можешь отказаться от концепции о чистоте и грязи, как же тебе удастся встретить такого великого мастера, как Тилопа?!» После чего нищий щёлкнул пальцами и растворился в воздухе. И тогда Наропа всё понял и был просто вне себя от горя, подумав: «Это же был мой Духовный Наставник! Он хотел научить меня тому, что по своей природе грязь и чистота едины».

Что касается преданности Учителю, для вас очень важно брать пример с того, как Наропа относился к Тилопе. Если вы будете знать все эти истории, то вы поймёте, что ваша собственная преданность ещё очень слаба, и вы будете пытаться улучшить её. В Тибете говорится, что ваша преданность Учителю должна быть такой же, как преданность Тилопы Наропе, Миларепы – Марпе, такая же преданность должна быть у вас вашему Духовному Учителю. А для того, чтобы узнать, как они были преданы Учителям, вы должны знать все эти истории из их жизни. В противном случае вы не сможете взять с них пример.

Несмотря на то, что Тилопа и Наропа всё время были вместе, Тилопа ни разу не давал Учение Наропе, сколько бы он его об этом ни просил. А вот вы, например, если будете просить Учение всего лишь дня два, и Учитель не даст вам согласия на это, то вам просто надоест, и вы уйдёте. В особенности москвичи, они могут два раза попросить, а когда Учитель откажет, то они уходят и уже не просят. Вот так же, как Наропа был предан Тилопе, точно также вы должны быть преданы своему Учителю.

Итак, Наропа всё время везде следовал за Тилопой. Как-то раз Тилопа сказал: «Вот, если бы у меня был хороший ученик, он бы привёл мне в жёны принцессу!» И Наропа стремглав побежал искать принцессу. В этот день как раз по дороге проезжал мимо свадебный кортеж с принцессой, которая выходила замуж. И Наропа побежал к ней со всех ног и схватил её. После чего свита принцессы жестоко его побила. Через некоторое время на этом месте появился Тилопа и спросил у избитого и лежащего в грязи Наропы: «Тебе было очень больно или нет?» И Наропа сказал: «Очень больно!». «Но ты жалеешь о чём-нибудь?». Наропа сказал: «Нет, я ни о чём не жалею». И тогда Тилопа сказал: «Ни боли, ни болезни!», - щёлкнул пальцами, и все раны Наропы моментально зажили.

В другой раз Тилопа сказал в присутствии Наропы: «Если бы у меня был хороший ученик, то он бы принёс мне вкусную еду». И Наропа побежал искать еду для Учителя. И в одном доме, где он просил подаяние, ему дали еды. Тилопа съел всё с аппетитом и сказал: «О, я хочу ещё!» И Наропа ещё раз пошёл в тот дом, где он прежде получил еду, и ещё раз попросил подаяние. Но хозяин подумал: «Какой жадный этот нищий!». И поскольку Наропа всё время возвращался и просил, то, в конце концов, его побили. И тогда Тилопа опять появился около избитого Наропы и спросил, больно ли ему. Когда Наропа ответил утвердительно, Тилопа спросил, не сожалеет ли он. Наропа ответил, что сожалений нет. После чего Тилопа сказал:

«Ни боли, ни болезни!», - щёлкнул пальцами, и Наропа встал совсем как «новенький».

Затем однажды Тилопа сказал: «Если бы у меня был хороший ученик, он бы спрыгнул с этой скалы вниз!» И Наропа даже не задумался, а тут же побежал и спрыгнул вниз. И, упав, он сломал себе ноги. Но при этом он подумал: «Ну, ничего страшного! Мой Духовный Наставник придёт и спросит: «Тебе больно?» А я отвечу ему: «Да, мне очень больно!». Он спросит: «У тебя есть сожаление?». Я отвечу: «Нет, у меня нет сожалений!». После чего он скажет: «Нет боли, нет болезни», - щёлкнет пальцами, и у меня всё пройдет!» (Смех). И после того, как Наропа об этом подумал, Тилопа не пришёл. (Смех). Всю ночь покалеченный Наропа лежал и ждал, когда же придёт Тилопа. И утром вконец измученный Наропа подумал: «Ну, наверное, Тилопа не придёт». Стоило ему об этом подумать, как тут же перед ним возник Тилопа. Какое Учение Тилопа дал Наропе на этом примере? Он учил его о том, что не надо иметь слишком больших ожиданий, не надо ждать, что быстро придёт состояние освобождения, быстро придут реализации, потому что это препятствие для практики. Не имея больших ожиданий, надо создавать причины, и тогда результат придет сам.

Во всех этих историях Тилопа давал Наропе Учение. Однажды Тилопа стоял, держа в руках лук, и снимал с него кожуру слой за слоем. Он посмотрел на Наропу и спросил его: «Ты понимаешь смысл того, что я делаю?» Наропа сказал: «Да, понимаю». В другой раз Тилопа притворился немым и стал пытаться объяснить что-то Наропе жестами, притворяясь при этом, что он не может сказать ни слова. После этого он спросил Наропу: «Ты понял, что я имел в виду?» И Наропа сказал: «Да, я понял!» Таков рассказ про Тилопу и Наропу, который я вам уже раньше рассказывал. Но в будущем я ещё не раз буду подробно объяснять вам это.

В том, что касается преданности, такой, какая была у Наропы к Тилопе, вы должны брать пример и во всём слушаться своего Духовного Наставника. С точки зрения поиска Духовного Наставника, вы должны искать Духовного Наставника так, как Кхедруб ринпоче искал ламу Цонкапу. Кхедруб ринпоче не сразу принял ламу Цонкапу в качестве своего Духовного Учителя. Он не стал признавать ламу Цонкапу своим Учителем лишь потому, что лама Цонкапа был очень известен. И поскольку лама Цонкапа очень прославился в Тибете, этот факт вызывал у него лишь сомнения и опасения. И он скептически думал: «Интересно, правда ли, что он истинный мастер? Люди говорят, что лама Цонкапа – это Манджушри в человеческом теле. Интересно, это правда или нет?». И он говорил: «О том, насколько хорош барабан, нельзя судить лишь по его внешнему виду. То, насколько он хорош, можно понять, только ударив по нему! Если я ударю по барабану, и звук будет хорош, то, значит, барабан хорош. Если я вступлю с ним в диспут, и он сможет должным образом оппонировать, то я пойму, что это настоящий Учитель. Теперь, для того, чтобы проверить, настоящий ли мастер лама Цонкапа, я пойду и вступлю с ним в диспут». Итак, на первую встречу с ламой Цонкапой Кхедруб ринпоче пошёл не для того, чтобы стать его учеником, а для того, чтобы с ним поговорить.

Здесь, в России, мы делаем одну ошибку – увидев Учителя лишь в первый раз, мы сразу же принимаем его как своего Учителя. «Все говорят, что он такой знаменитый, выдающийся человек», - думаете вы и принимаете его как своего Учителя. А вот потом у вас начинаются сомнения, и потом уже вы начинаете проверять, насколько верно то, что о нём говорят. И это ошибка. Это подобно тому, что сначала вы поспешно покупаете какой-то предмет, а потом уже дома, придя из магазина, начинаете его разглядывать со всех сторон и думать – хороший он или нет. Но, если ваша покупка оказалась неудачной – уже поздно. Итак, вначале не надо признавать мастера как своего Учителя: исследуйте его, изучите, но после того, как вы его признали, раз уж вы это сделали – это должно быть на всю жизнь, без малейших сомнений с вашей стороны, как у Кхедруба ринпоче.

Итак, Кхедруб ринпоче и Гьялцаб Дже пошли к ламе Цонкапе для того, чтобы вступить с ним в диспут. Накануне ночью ламе Цонкапе приснился сон. Во сне ему явилась Тара и сказала: «Завтра к тебе придут два твоих ученика. В особенности, один из них – Кхедруб ринпоче – необычайно умён. Но не вступай с ним в диспут, потому что у тебя уйдёт очень много времени на то, чтобы его укротить. Самое лучшее для тебя: когда он придёт, дать Учение о методах укрощения ума и очень тонкое Учение о пустоте. И тогда он поймёт все твои качества». На следующее утро лама Цонкапа стал давать Учение перед большим количеством народа. Он сидел на очень большом, высоком троне. Тогда появились Кхедруб ринпоче и Гьялцаб ринпоче. Они прошли к трону ламы Цонкапы и, не говоря ни слова, сели прямо на трон – Кхедруб ринпоче справа от ламы Цонкапы, а Гьялцаб ринпоче слева. Но характер у ламы Цонкапы был похож на характер Его Святейшества Далай-ламы – очень добрый и мягкий. Он подвинулся немного и дружелюбно сказал: «Пожалуйста, садитесь рядом со мной!» После чего он перестал их замечать и невозмутимо продолжал давать Учение. И Кхедруб ринпоче взял в руки чётки и стал отсчитывать количество противоречий, которые он заметил в Учении ламы Цонкапы. И считал: «Одно противоречие, вот второе противоречие, третье...». Он понимал, что теоретически может спорить об этих моментах и насчитал пятьдесят противоречий. Лама Цонкапа же знал, что Кхедруб ринпоче подсчитывает противоречия. Дело в том, что лама Цонкапа в это время давал настолько тонкое Учение о пустоте, на таком тонком уровне, что очень многие моменты легко было принять за противоречия, что и сделал Кхедруб ринпоче. И затем, через некоторое время лама Цонкапа стал объяснять то же самое, но с другой стороны, с другой точки зрения. Кхедруб ринпоче понял, что все те положения, принятые им за противоречия, на самом деле противоречиями не являются. И он стал обратно отсчитывать по бусине: «И это не противоречие, оказывается, и это верно, и это не противоречие». Таким образом, число противоречий на чётках свелось к нулю. И он понял, что в Учении ламы Цонкапы нет ни единого противоречия! Осознав это, он соскочил с трона и сделал полное prostиrание перед ламой Цонкапой. После чего он сказал: «Ты, действительно, Манджушри в человеческом теле! Будь моим Духовным Наставником жизнь за жизнью. Пожалуйста, прости меня за моё плохое поведение. Но я должен был тебя исследовать, изучить, я не мог принять тебя без исследования». И лама Цонкапа сказал: «Сиди нормально, нет проблем!» С тех пор Кхедруб ринпоче ни на день не расставался с ламой Цонкапой. Он не говорил, что вот я принял ламу Цонкапу своим Учителем, а интересно, он подлинный или не подлинный? Потому что очень глупо так поступать. Все равно, что вы купили лошадь, и обращаетесь к своим знакомым с вопросом: «Вот интересно, хорошая ли у меня лошадь, что я тут купил?». Этот вопрос вы должны задавать, когда платите за лошадь деньги. Итак, как Кхедруб ринпоче в этой истории с ламой Цонкапой – сначала вы должны исследовать мастера, а уже потом, признав его своим Учителем, вы не должны терять эту преданность ему до самой смерти. Также надо молиться о том, чтобы Учитель руководил вами, был с вами жизнь за жизнью. Это очень важная история, о ней я хотел вам рассказать.

В настоящее время для нас, живущих в России, очень важно иметь такую же преданность к своим Учителям, как у Кхедруба ринпоче к ламе Цонкапе. Потому что то, как был Наропа предан Тилопе, вам не потянуть – это слишком сильная преданность для вас. А вот такая преданность, какая была у Кхедруба ринпоче к ламе Цонкапе, вам вполне под силу. Сейчас скажите себе: «Я не могу сделать вывод, что мой Духовный Наставник – не Будда, лишь на основе того, что он мне кажется обычным человеком. Следуя такой логике, можно было сделать вывод о том, что Тилопа был обычным человеком, потому что Наропе он казался обычным человеком. И столько великих мастеров прошлого имели облик обычных людей, и казались окружающим обычными людьми. Если следовать этой логике, они тоже были обычными людьми. Но, поскольку это не так, то, очевидно, это неправильное рассуждение – предполагать, что Духовный Наставник не Будда, на основе того, что он кажется обычным человеком.

Если вы хорошенько проверите себя, взглянете в себя, то вы обнаружите, что в самой глубине вашего сердца всё-таки есть эта мысль: «Наверное, мой Учитель не Будда, потому что я воспринимаю его как обычного человека. Он является мне не как Будда, а как обычный человек. Он не являет никаких чудес, не летает по воздуху и так далее. Итак, вероятно, он не Будда». Так думать – это заблуждение. Вы должны сказать себе – это заблуждение, это неправильное представление. Это ваш невежественный ум делает вывод, что ваш Духовный Наставник не Будда на основе того, что он вам кажется обычным человеком. Вы должны понять это и сказать себе: «Этот ум по-настоящему невежественен, это извращённое сознание». Таким образом, вы от извращённого сознания переходите к сомнению – это хорошо, это уже некоторый прогресс. Но здесь имеется в виду сомнение другого рода, не обычное, мирское сомнение, а когда вы уже думаете: «Да, я не могу доказать себе, что мой Духовный Наставник не Будда так же, как я не могу доказать, что он Будда». И вот, когда вы находитесь в состоянии такого сомнения, вот именно на этом этапе вам необходимо начать доказывать себе, что ваш Духовный Наставник – Будда. Здесь вам нужно применить некоторые логические доводы о том, почему ваш Духовный Наставник – Будда.

И когда мы доказываем себе это, мы не доказываем, что каждый наш Духовный Наставник Будда. Мы доказываем себе, что Духовный Наставник в целом – Будда. Никто не может доказать, что все Духовные Наставники Будды, потому что это противоречие. Если бы любой Духовный Наставник был Буддой, то тогда Буддой стать было бы просто. Если вы хотите стать Буддой, вам не надо практиковать, а нужно завести себе хотя бы одного ученика, и вы автоматически становитесь Буддой, потому что «все Духовные Наставники – Будды». Это противоречие. Если у вас, допустим, есть десять учеников, а вы еще не стали Буддой, то на основании этого утверждения вам приходится сделать вывод, что не все Духовные Наставники – Будды. Поэтому не все Духовные Наставники Будды. Если бы все Духовные Наставники были Буддами, тогда все, кто имеет учеников, должны были бы являться Буддами. Но это логическое противоречие. Здесь говорится о том, что в целом, Духовный Наставник – Будда. Какие доказательства на этот счёт можно привести?

И вы говорите себе: «Несмотря на то, что он выглядит, как обычный человек, внешняя видимость обманчива, поэтому на её основе нельзя делать выводы. Я не могу сделать вывод, что мой Духовный Наставник – не Будда на основе того, что он кажется мне обычным человеком. Это извращённое сознание, нелогичный ум. Вещи существуют не так, как мы их воспринимаем. Тилопа предстал перед Наропой как обычный человек, но в действительности Тилопа не был обычным человеком. Будда Майтрея явился перед Асангой в облике собаки, но в действительности Будда Майтрея – не собака. Поэтому, судя по внешнему виду, я не могу сделать заключение о том, что мой Духовный Наставник – обычный человек. Делать вывод, что мой Духовный Наставник обычный человек – это болезнь, и я устраню её из своего ума. С этого момента я никогда не буду делать вывод, что мой Духовный Наставник – обычный человек на основе этого глупого основания, что он мне кажется обычным человеком. Это нелогично – делать такие выводы».

б) Второе доказательство – Будда пророчествовал, что в будущем будет принимать облик простого монаха, Духовного Наставника для помощи живым существам. Это доказательство основано на подлинной цитате из первоисточника. Мой Духовный Наставник – Будда, потому что Будда в свое время пророчествовал о своём приходе в облике Духовного Наставника. Когда Будда был готов уже уйти в нирвану, Шарипутра сказал ему: «Если ты уйдёшь из этого мира, кто же будет заботиться о живых существах?! Кто будет учить их? Кто будет указывать им правильный путь? Кто будет защищать этих жалких, несчастных живых существ?» И Будда сказал: «Для того чтобы показать, продемонстрировать им непостоянство, я должен уйти. Но я буду всё время, непрерывно приходить в этот мир. В будущем я буду

приходить в облике монаха, давать Учение и вести живых существ по безупречному пути».

Итак, в наши дни Будда в форме монаха, в облике монаха – это Его Святейшество Далай-лама. Здесь, когда мы доказываем, что Духовный Наставник – это Будда, мы должны в первую очередь сосредоточиться на Его Святейшестве Далай-ламе. Потому что для вас это будет легче всего доказать. Нам очень повезло, что у нас такой коренной Учитель, как Его Святейшество Далай-лама, и что нам очень легко доказать, что он – Будда. Я могу доказать, что он – Будда, лишь на основе его Учения, как Кхедруб ринпоче сразу же понял, что лама Цонкапа – Манджушри, послушав его Учение. Точно также мудрые люди всегда поймут и докажут, что их Духовный Наставник – Будда, на основе его Учения. Это лучшее доказательство. Лучший способ понять, что барабан хорош – это ударить по нему, послушать, как он звучит. Опытные люди всегда поймут, насколько хорош барабан, по его звуку, а неопытные люди будут судить о нём по его внешнему виду. Поэтому хороший, квалифицированный ученик будет судить о своём Духовном Наставнике по его Учению, а не по его внешнему виду.

Итак, на основе этого первого фактора – цитаты из коренного текста, вы можете сделать вывод о том, что ваш Духовный Наставник – Будда, в частности, Его Святейшество Далай-лама. Потому что Будда перед смертью пророчествовал о том, что он постоянно будет приходить в этот мир в форме монаха, Духовного Наставника, помогать, давать Учение и направлять живых существ. Кто сейчас в мире в форме монаха даёт Учение и направляет всех живых существ по правильному пути? Это ни кто иной, как Его Святейшество Далай-лама. Тогда вы развиваете в себе некоторую убеждённость на основе только этого факта. Вы развиваете в себе некоторую убеждённость, что ваш Духовный Наставник – Будда. Для того чтобы ещё больше усилить этот аргумент, вы должны обратиться к логике. То есть, первое доказательство было проведено на основе цитаты из первоисточника, а потом вы должны применить логику.

в) Основное направление деятельности Будды – указывать людям духовный путь. Духовный Наставник – главный проводник деятельности Будды. Мой Духовный Наставник – Будда, потому что основная деятельность Будды – помогать живым существам, указывать им истинный путь. Кто в настоящий момент указывает мне путь? Духовный Наставник. Если Духовный Наставник, который указывает мне путь и даёт мне Учение – не Будда, то логически можно заключить, что в этом мире нет Будд, которые помогали бы живым существам. Основной вид деятельности Будды среди людей – это давать им Учение. Если Духовный Наставник, который в настоящее время даёт нам Учение, не Будда, то получается, что Будда не выполняет своих функций. Итак, Будда постоянно помогает живым существам. Если бы Будда явил нам своё совершенное тело, то наша карма настолько плоха, что мы бы его не увидели.

Так же как Асанга, который уединился в пещере с целью увидеть напрямую Будду Майтрейю и занялся медитацией. Будда Майтрейя с первого же дня пребывания Асанги в пещере находился рядом с ним. А Асанга очень долго медитировал и не мог ни разу за это время увидеть Будду Майтрейю. Вот прошло три года, Асанга вышел из пещеры, разочарованный, и сказал: «Нет, я столько провёл времени в медитации и совершенно безрезультатно. Очевидно, для меня это невозможно – увидеть Будду Майтрейю!» И тогда Будда Майтрейя явился ему в форме кузнеца. Перед ним лежала маленькая иголочка, а сам он усиленно тёр большой кусок железа. И Асанга, увидев это, спросил: «Что ты тут делаешь?» И Будда Майтрейя в форме кузнеца отвечает ему: «Я хочу стереть этот кусок железа, чтобы он стал такой вот маленькой иголочкой». «Как же это возможно? – спросил изумлённый Асанга, – Это же такой толстый кусок железа, сколько же его тереть, чтобы он превратился в тоненькую иголку?» И кузнец сказал: «Всё это только вопрос усердия, если делать что-то непрерывно, то даже и из куска

железа может получиться иголочка! А вот моё доказательство, - сказал он, показывая на иголочку, - Когда-то эта иголка была огромным куском железа, а я посредством постоянного трения сделал из него вот эту маленькую иголочку!» Его слова оказались очень убедительным Учением для Асанги, и он подумал: «Этот человек, для того чтобы сделать такую маленькую иголку, тратит такие огромные усилия. Для такого незначительного результата он столько старается! А я хочу увидеть Будду Майтрею, по сравнению с этим это невероятная цель. А я потратил на неё всего три года, и то уже отчаялся – это очень глупо с моей стороны! Три года – это ничто по сравнению с таким колоссальным результатом!» И, воодушевленный этим примером, Асанга вновь вернулся в свою пещеру. И так, если бы Будда Майтрея явился Асанге в своём совершенном теле, Асанга его бы не увидел. Тогда Будда Майтрея явился ему в виде такого отсталого, недалекого человека, пытавшегося получить иголку через трение металла. И это проявление было очень полезно Асанге.

На примере этой истории вы можете провести собственное расследование и понять: «Духовный Наставник, являясь мне в обычной форме, проявляет ко мне необычайную доброту. Во всём, что он делает, для меня заключено некое Учение. Если я буду внимателен, я пойму это, даже если речь идёт о каких-то глупых вещах». Если ваш Учитель поступает как-то неразумно, то это как зеркало, которое показывает, сколько глупостей делаете вы. Когда вы сами их совершаете, то не замечаете этого, но когда это делают другие люди, вы тут же подмечаете и думаете, как это глупо. И, в этом отношении, Духовный Наставник является вашим зеркалом, где вы можете увидеть свои недостатки.

Таким образом, вы можете понять: «Основная деятельность Будды – это давать Учение живым существам. Это делает ни кто иной, как мой Духовный Наставник. Следовательно, мой Духовный Наставник – Будда. Он является мне в несовершенном виде, потому что моя карма несовершенна, и в силу этого я не могу видеть Будду в его совершенном виде. Но, несмотря на то, что мой Духовный Наставник выглядит как обычный человек, мой Духовный Наставник – Будда, потому что он главный проводник деятельности всех Будд и даёт безупречное Учение. Если мой Духовный Наставник, Его Святейшество Далай-лама не Будда, то из этого можно сделать логический вывод, что Будда не помогает живым существам. Но в настоящее время Будда каждое мгновение помогает живым существам, приносит им благо. И делает он это в форме Духовного Наставника». И тогда в самой глубине вашего сердца зародится несокрушимая убеждённость в том, что ваш Духовный Наставник – это Будда.

3) Трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в ещё большую веру в него. Это очень важное положение. Если вы не способны трансформировать кажущиеся вам недостатки Духовного Наставника в ещё большую веру в него, то вам будет очень легко потерять преданность Учителю. Когда вы замечаете какие-то недостатки в Духовном Наставнике, то вы должны понимать, что он проявляет их специально. И вы думаете: «Как добр был ко мне мой Учитель, что явился мне в облике человека. Если бы он явил свое совершенное тело, то я бы его не смог увидеть. Асанга увидел Будду Майтрею, когда Будда Майтрея явил ему себя в облике собаки».

После длительной медитации Асанга всё еще не мог увидеть Майтрею, тогда он вышел из пещеры и пошёл по дороге. Там, на дороге он увидел лежащую раненую собаку, у которой половина тела была изъедена червями. И у него возникло такое сильное чувство сострадания, оно было настолько сильным, что ему захотелось помочь этой собаке. Он понял, что единственный способ, каким он может помочь собаке и одновременно не повредить червей, извлекая их из раны – это слизать их языком. И он, закрыв глаза, приготовился это сделать, но почувствовал, что его язык ни к чему не прикасается. Открыв глаза, он увидел, что собаки уже нет, а перед ним находится Будда Майтрея. И тогда Асанга, заплакав, обратился к Будде Майтрее: «Сколько времени я тебя ждал! Где же твоё сострадание?! Почему ты не явился

мне раньше?» И Будда Майтрейя сказал: «Да нет же! С первого дня, как ты поселился в этой пещере, я был рядом с тобой. А если не веришь, посмотри сюда, - и показал на свою одежду, - Вот следы от твоих плевков, которыми ты плевался то в одну сторону, то в другую. Вот они, твои следы». Именно по этой причине тибетцы, когда сидят в ретрите, никогда не плюют на пол, у них всегда есть кусок материи, куда они могут высморкаться. И Будда Майтрейя сказал: «Хотя я всё время был рядом с тобой, ты меня не видел, потому что у тебя было мало добродетелей, и тебе к тому же мешала твоя негативная карма. Сегодня же, ради твоего блага я специально появился перед тобой в облике больной собаки, чтобы помочь тебе породить сострадание. И в тебе появилось сильное сострадание и, только благодаря этому состраданию, которое очистило твою негативную карму, ты смог меня увидеть». Таким образом, как вы видите, если бы Будда Майтрейя не явил себя в форме собаки, он ничем не смог бы помочь Асанге. Поэтому тот факт, что он явил себя в форме собаки, принёс Асанге огромную пользу.

Точно также, если бы ваш Духовный Учитель явил вам себя в своём совершенном теле, вы бы его не увидели. Если бы он явил вам себя в форме Будды Ваджрадхары с супругой, вы бы его не увидели. И точно так же, как Будда Майтрейя явил себя Асанге в форме собаки, так же и Духовный Наставник является вам в форме человека. И это его необычайная доброта к вам, потому что в силу этого вы можете с ним общаться, вы можете видеть его, разговаривать с ним. Вы можете также получать от него Учение. Иногда он вас ругает, критикует, иногда он хвалит вас. Когда вы совсем падаете духом, он хвалит вас. Когда в вас поднимается гордыня, и вы летаете в облаках, он опускает вас на землю. Будда Ваджрадхара непосредственно сделать вам это не может. Но Будда Ваджрадхара в форме обычного человека способен на это. Поэтому мой Духовный Наставник – Будда. Даже когда он является мне в облике обычного человека, он всё равно ко мне необычайно добр. Это признак его необычайной доброты ко мне. А если он демонстрирует кажущиеся недостатки, то он ещё добрее ко мне. Таким образом, кажущиеся недостатки Учителя трансформируются в развитие ещё большей веры в него. Если вы увидите в нём кажущиеся привязанности, то тем самым вы сможете развить ещё большую веру в него.

И вы думаете: «Если бы мой Учитель явил мне своё совершенное Тело, я бы его не увидел. Поэтому то, что он является мне в своей обычной форме, ведёт себя как обычный человек – это его необычайная доброта ко мне. Иногда он ведёт себя так, как будто гневается, иногда он ведёт себя так, как будто у него есть привязанность, но всё это только для того, чтобы я мог его видеть. Если бы он явил мне себя в Теле совершенства, он бы не смог меня учить. Для того чтобы помогать маленьким детям, искусный взрослый ведёт себя как ребенок. Подражая детям, он может с ними общаться. Поэтому то, что взрослый человек ведёт себя с детьми как ребёнок – это проявление его большой доброты к детям. Точно также тот факт, что мой Духовный Наставник ведёт себя как обычный человек, ведёт себя как я – это проявление его невероятной доброты ко мне».

Итак, когда вы доказали, что Духовный Наставник – Будда, вы соглашаетесь, что, действительно, не все Духовные Наставники Будды. Но Духовный Наставник как таковой – это Будда. И затем вы думаете, как же мне различить, кто из моих Духовных Наставников является Буддой, а кто – нет? И тогда скажите себе: по внешнему виду я судить не могу, но если я буду рассматривать их всех как Будд, в этом для меня будут только преимущества и никаких недостатков. Даже если один или двое из моих Учителей не Будды, но я, тем не менее, буду воспринимать их как Будду, то получу ту же самую пользу, как если бы они были Буддами.

Из всех ваших Духовных Учителей на сто процентов Буддой является Его Святейшество Далай-лама, но я не Будда. Тем не менее, если вы будете воспринимать меня как Будду, то получите ту же самую, не меньшую пользу. Поэтому вы должны сказать себе: «Да, мне

полезнее всего видеть всех моих Учителей как Будду!» Что касается меня, то меня вообще не интересует, как вы меня воспринимаете: как Будду или не как Будду, потому что, даже если вы будете воспринимать меня как Будду, Буддой от этого я не стану. Если я Буддой не стану, то для меня тот факт, что вы воспринимаете меня Буддой, ничего не значит, а вот для вас это очень полезно. Потому что благословение Духовного Учителя в большей степени находится в руках самого ученика, а не Учителя. Как говорится, если ваш Духовный Наставник – истинный Будда, но вы не воспринимаете его как Будду, то вы и не получите благословение от Будды. А если ваш Духовный Наставник, подобно мне – не Будда, но вы воспринимаете его как Будду, то получите благословение, равное благословию всех Будд. Таким образом, вы логически приходите к выводу, что для вас лучше будет воспринимать каждого из своих Учителей как Будду.

4) Обычные и необычные качества его тела, речи и ума. Затем с сильной верой, с сильной уверенностью, что ваш Учитель – Будда, вы размышляете о качествах Учителя: о его обычных и необычных качествах. То, о чём я вам говорю, всё это материал для вашей медитации. Сначала подумайте об **обычных качествах тела, речи и ума** вашего Духовного Наставника. Обычные качества его тела: просто увидев своего Учителя, вы чувствуете большую радость и умиротворение, вы сразу же исполняетесь огромной верой. В каждом движении, в каждом жесте вашего Учителя для вас заключен смысл. Таковы обычные качества его тела. Обычные качества его речи: он даёт Учение в соответствии с вашими интересами и в соответствии с вашим уровнем понимания. Когда вы получаете от него Учение, то через это слушание из вашего сознания исчезает неведение, и открывается мудрость. Иногда, когда вы падаете духом, он хвалит вас. Когда вы витаєте в облаках, он опускает вас на землю. И даже если он вас ругает и критикует – это очень мощная мантра, убирающая все ваши препятствия. Затем, обычные качества ума: ум исполнен сильнейшего сострадания и большой мудрости. Он любит своих учеников больше, чем самого себя. У него очень ясное понимание Дхармы – полное понимание Сутры и Тантры. Также он владеет полным Учением о том, как медитировать, как продвигаться шаг за шагом к состоянию Будды. И он даёт такое чистое Учение, что вы можете точно понять его смысл. Очень сложное Учение он облекает в такую простую, доступную форму, иллюстрирует такими понятными примерами, что вы можете понять очень глубокие вещи. Когда ваш Духовный Наставник даёт Учение перед большой аудиторией, он скажет одно слово, и все присутствующие люди могут понять его согласно уровню своего развития. Кроме того, он даёт вам Учение согласно вашему интеллекту, наклонностям и предрасположенности. Всё, что он делает и всё, что он говорит – всё это делается ради блага его учеников. Даже если он ругает, он ругает учеников ради их собственного блага. Он готов пожертвовать всем, чем угодно, чтобы помочь своим ученикам. Когда вы думаете об этом, в вас развивается вера в своего Духовного Наставника.

Затем подумайте о **необычных качествах его тела, речи и ума**. Необычные качества тела вашего Учителя: вы должны понимать, что в теле вашего Учителя обитают пять Дхьяни-Будд. Это мандала тела вашего Духовного Наставника: в его макушке обитает Будда Вайрочана белого цвета, в его горле красный Будда Амиабха, в сердце пребывает синий Будда Акшобхья, в пупочной чакре находится жёлтый Ратнасамбхава, а ниже пупка, в тайной чакре находится зелёный Амогасиддхи. Каждый из этих пяти Дхьяни-Будд находится в соитии с супругой. Во всех пяти органах чувств Духовного Наставника пребывают Бодхисаттвы – Манджушри, Авалокитешвара, Ваджрапани – они находятся в органах чувств. А в руках вашего Духовного Наставника обитают защитники Дхармы. В чём заключается основной смысл, когда Учитель даёт благословение рукой? Вы должны хорошо понимать и очень хорошо отдавать себе отчет в том, что в руках вашего Духовного Наставника находятся защитники Дхармы. Поэтому, даже если он не Будда, всё равно, когда он даёт благословение рукой, через его руку вам помогают защитники Дхармы, устраняя все препятствия из вашей

жизни. Они растворяются в руке Духовного Наставника, когда он даёт благословение. Вот это знать очень важно.

Во многих аутентичных текстах по Тантре сказано: если у ученика сильная вера в Учителя, и он с сильной верой делает подношения Учителю, даже если его Духовный Наставник не Будда, но в тот момент в его теле растворяются все Будды и божества. И через тело Учителя они принимают эти подношения и благословляют ученика. Но я говорю это не для того, чтобы вы делали мне подношения – меня ваши подношения не интересуют. Для меня самое лучшее ваше подношение – это ваша практика. Это – лучшее подношение. Таковы необычные качества тела вашего Духовного Наставника.

И когда вы думаете об этом, вы понимаете: «Тело моего Духовного Наставника более драгоценно, чем отдельно взятый Будда. Потому что это тело, в котором обитают все Будды – воплощение всех Будд. И из сердца Духовного Наставника исходят тысячи и миллионы мандал с божествами. Все божества: Ямантака, Чакрасамвара, Гухьясамаджа – являются манифестациями моего Учителя. Когда я призываю Ямантаку в пространство перед собой, я призываю его из сердца своего Учителя, а не откуда-то из другого места. Он являет себя в обычной форме, для того, чтобы помогать мне. И поэтому, принося радость, удовольствие Духовному Наставнику, я угождаю всем Буддам и делаю их довольными, принося им радость. И вот такой невероятной мандале тела моего Учителя я поклоняюсь. Ты воплощение всех Будд, всех божеств и всей Сангхи. Пожалуйста, оставайся моим Духовным Наставником жизнь за жизнью!»

Далее, необычные качества речи. Необычные качества речи вашего Духовного Наставника для вас невообразимы и непостижимы. Если ваш Духовный Наставник просто произнесёт «А», то для существ, говорящих на разных языках, этот звук превратится в разные Учения. Его услышат все те, кто нуждается в Учении. Это необычные качества речи. Когда ваша карма очистится настолько, что вы сможете воспринимать своего Учителя в его совершенном теле, например, в теле Будды Ваджрадхары, то вы увидите, какой эффект оказывает одно произнесённое слово, что оно становится также разным Учением для многочисленных существ. И одно произнесённое слово может разрешить все ваши сомнения и удовлетворить все ваши потребности, которые вы имеете в данный момент. В Абхисамайамкаре сказано о необычных качествах речи Будды, что стоит ему произнести одно слово, как его услышат разнообразные живые существа, говорящие на разных языках, и это слово явится для них Учением, отвечающим их потребностям. Подобные способности непостижимы для нашего сознания. И также их очень трудно обосновать логически.

Вы должны понимать, что не всё можно доказать логически. Различают три вида феноменов: явные феномены, скрытые и весьма скрытые феномены. Для опознания явных феноменов нам не нужна логика, мы можем понять, воспринять их напрямую, через наши органы чувств, например, глазами, ушами, носом и т.д. Скрытые объекты: их нельзя увидеть, нельзя услышать, к ним нельзя прикоснуться. Например, ваша предыдущая жизнь, вы её не можете увидеть, услышать, и не можете потрогать. Как же вы можете познать факт своей прошлой жизни? Предыдущая жизнь – это феномен, и она существует. Как же её познать? Вы можете познать её с помощью логических доводов о непрерывности потока сознания. Существует также множество скрытых объектов, которые вы можете познать, опираясь на логику. Но всё же с помощью логики вы можете познать не все феномены, так как есть так называемые весьма скрытые объекты, которые не поддаются логическому обоснованию, логическому познанию.

Например, очень тонкие механизмы кармы логически познать или доказать невозможно. В хвосте у павлина очень много разноцветных перьев переливаются всеми цветами радуги, но

откуда взялся каждый оттенок его перьев, и какова здесь взаимозависимость, каковы были причины, какую карму он создал для каждого оттенка своего пера, когда она была создана – вот эти вещи невозможно обосновать или познать логическим путем. Такие вещи могут быть познаны только всеведущим, ясновидящим умом. Поэтому, пока у нас нет своего ясновидения, мы должны опираться на ясновидение достоверных существ или личностей, кем и является Будда. И поскольку Будда своим ясновидением всё это увидел, описал, то мы вынуждены полагаться на цитаты из Слова Будды. Например, тот факт, что когда Будда произносит слог «А», и его слышат разные люди, говорящие на разных языках, разные существа, и каждый слышит то, что ему нужно в данный момент, воспринимает это как Учение, соответствующее его наклонностям и предрасположенностям – вот это обосновать, познать логическим путем невозможно. Поэтому мы должны опираться на коренные тексты.

Когда Миларепа, укрываясь от дождя, спрятался в крошечном роге, и, как говорится, рог не увеличился, и Миларепа не уменьшился. Но Миларепа прекрасно поместился внутри рога. Как это возможно? Такие вещи за пределами нашей логики. Вы должны знать, что поддается логическому анализу, а что за пределами логики. Вы должны понимать, что этих моментов не много, но это исключительные моменты, которые не поддаются логике. Но при этом вы не можете утверждать, что всё находится за пределами логики, и ничто не подвластно логическому мышлению, потому что это будет противоречие.

Например, вы не можете утверждать, что здесь перед вами находится белый слон, но вы его не видите, потому что он за пределами вашего рассудочно-понятийного мышления. В Тибете люди слишком часто использовали эти фразы, в других школах было очень популярно такое расхожее мнение, что это «не подвластно логике», это «непостижимо для концептуального ума», и так далее. И таким образом, очень много Учений смешалось в головах у людей. Совершенно на сто процентов можно утверждать, что перед вами здесь нет белого слона. Слон – это объект зрительного сознания, если вы не видите перед собой того, что является объектом зрительного сознания, вы можете совершенно четко, с полной уверенностью говорить, что перед вами никакого слона нет. Вы не можете говорить о том, что слона здесь нет, потому что я его не вижу. Вы можете сказать, что поскольку слон является объектом зрительного сознания, а в данный момент ни я, ни остальные люди не воспринимают здесь своим зрением слона, то с уверенностью можно утверждать, что его здесь нет, поскольку наше зрительное сознание не воспринимает то, что подлежит восприятию зрительным сознанием. Итак, вы должны понимать и различать эти три категории – явных, скрытых и весьма скрытых феноменов. Наличие весьма скрытых феноменов вы можете доказать, но их мало, такие случаи исключительны. Вы можете доказать, поверить в их существование, признать факт их существования на основании коренных текстов.

Наконец, необычные качества ума Духовного Наставника. Это качество его необычайного сострадания – в течение многих и многих жизней он развивал в себе Бодхичитту, заботился о других больше, чем о себе. Из сильнейшего сострадания он бесчисленное количество раз жертвовал своим телом и посвящал это жертвоприношение счастью всех живых существ. Он любит других больше, чем себя. «Такому состраданию Будды – Духовного Учителя, я поклоняюсь. А с точки зрения мудрости – это твой ум-мудрость, познающий все феномены. Ты совершенно свободен от неведения, и весь твой потенциал реализован. Такому святому, драгоценному уму я поклоняюсь!». И таковы необычные качества тела, речи и ума вашего Духовного Наставника. (Посвящение заслуг).

Лекция 4.

Итак, развивайте в себе правильную мотивацию, необходимую для получения драгоценного Учения о том, как развить в себе преданность Учителю. В конце размышления над третьим основным положением медитации, вы развиваете в себе сильную веру в Духовного Наставника. У вас возникает сильное чувство, что ваш Духовный Наставник и Будда представляют собой единое целое, что они неотделимы друг от друга. И затем, памятуя о качествах тела, речи и ума вашего Учителя, вы развиваете сильную веру в него.

Четвёртое основное положение – это **развитие уважения к Духовному Наставнику**.

1) Духовный наставник добрее ко мне, чем все Будды. Когда вы памятуете о доброте Духовного Наставника, нужно помнить о том, каким образом Духовный Наставник добрее к вам, чем все Будды. Столько Будд уже пришли в этот мир и ушли из него, и у них есть сострадание, но у вас нет кармы получить у них Учение, поэтому вы и не получили Учение от них. И то, что в такие времена упадка, как наши, когда Учение деградирует, когда многие великие мастера приходили и уже ушли, и то, что в такие времена вам даёт Учение ваш Духовный Наставник – это невероятное везение, невероятная удача. Особенно в вашем случае: в этой стране было Учение Будды, но в годы коммунистического режима всё было уничтожено и почти ничего не осталось. Вы только слышали слово «Будда», слышали какие-то мантры, но вы не знали, что означает буддизм. В такой трудной ситуации, когда было трудно приглашать сюда Учителей, а им было очень трудно приехать сюда, в такое сложное время к вам пришёл ваш Духовный Наставник. И он не просто дал вам Учение один или два раза, но постоянно даёт Учение, он дал Учение по всему Ламриму, дал Учение по всей Сутре и Тантре, дал посвящения и столько комментариев. И то, что всё это произошло – невероятное везение для вас! Когда вы думаете о такой невероятной доброте, то вы не можете сдержать слёз. И в силу памятования о такой доброте, у вас в сердце появится величайшее уважение. Для Духовного Наставника это ничего не значит, но для вас это чувство будет очень полезным. Чем больше вы памятуете о доброте вашего Духовного Наставника, и чем больше вы его уважаете, тем больше вы получите от него Учение.

Если вы забудете о доброте Духовного Наставника, и будете забывать постепенно всё, что вы от него получили, то это нехороший знак, это признак скорой разлуки с Духовным Наставником. Либо это признак того, что Духовный Наставник отсюда уедет. Поэтому я вам уже говорил: сколько времени Духовный Наставник будет с вами – это зависит от степени вашей веры и уважения к нему. Это кармический механизм, который зависит не от Духовного Наставника. Это не в его воле, не в его власти, это находится во власти этого механизма кармы. Вы должны помнить о том, что механизм кармы сильнее, чем могущество Будды. Если бы могущество Будды превышало могущество механизма кармы, то Будда мог бы всем подарить безупречное счастье. Будда хочет, чтобы все были счастливы, и чтобы все освободились от страданий. Итак, на пятьдесят процентов Будда может вам помочь, а остальные пятьдесят процентов зависят от вашей кармы. В тот момент, когда полностью проявится механизм кармы, Будда почти ничего уже сделать не может. Поэтому ваши вера и уважение являются создателями позитивной кармы.

Когда вы осознаете безмерную доброту к вам вашего Духовного Наставника, то поймёте, что он даже добрее к вам, чем все Будды – вы почувствуете сильнейшее уважение. Он даже добрее к вам, чем Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни очень добр, но он ушел в нирвану более двух с половиной тысяч лет назад. Вы должны понимать, что Будда Шакьямуни не является чем-то отдельным от вашего Духовного Наставника. Вы должны осознавать, что

Будда Шакьямуни в форме вашего Духовного Наставника добрее к вам, чем тот Будда Шакьямуни, который ушел в нирвану более двух с половиной тысяч лет назад. Но эти два Будды Шакьямуни не являются отдельными сущностями. Будда Шакьямуни, который ушёл в нирвану более двух с половиной тысяч лет назад, не является чем-то отдельным от Будды Шакьямуни в облике вашего Духовного Наставника, который вам сейчас помогает. Тем не менее, Будда Шакьямуни в облике вашего Духовного Наставника добрее к вам, чем тот Будда. Дело в том, что вы не получали напрямую Учение от Будды Шакьямуни две с половиной тысячи лет назад, но зато вы получаете Учение, подробнейшие наставления по этапам пути от своего непосредственного Учителя. Поэтому по отношению к вам он добрее.

Итак, пребывайте в чувстве сильной веры и уважения к Учителю. Вы должны видеть своего Духовного Наставника нераздельным с Буддой, со всеми божествами, они есть воплощение, эманации Духовного Наставника. Его Святейшество Далай-лама является иногда в облике ламы Цонкапы, иногда как ваш непосредственный Духовный Наставник или другие Учителя – все они нераздельны по сути подобно актёру, владеющему искусством перевоплощения, и который воплощает себя в различных ролях. «Столько Будд пришли в этот мир, и ушли из него, но у меня не хватило кармы получать от них Учение. А в эти времена упадка этот безупречный путь показал мне мой Духовный Наставник. Он очень добр, ко мне он добрее, чем все Будды. Он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни. У меня не было такой удачи, чтобы родиться во времена Будды Шакьямуни. К сожалению, я также не смог родиться во времена великих махасиддхов Индии. Но в течение нескольких жизней я получал Учение от Его Святейшества Далай-ламы. Он – мой коренной Учитель, который и в прошлой, и в этой жизни невероятно добр ко мне. Вы для меня добрее, чем Будда Шакьямуни», - размышляете вы.

3) Его доброта – в передаче Дхармы. Раньше ваш ум был совершенно неукрошенным. Благодаря тому, что вы получали Учения Дхармы, вы понемногу его укрощаете. Раньше, когда вы убивали комаров и тараканов, у вас даже не возникало и мысли о том, что вы делаете. Итак, если говорить о каких-то грубого порядка действиях на уровне тела, можно сказать, что вы постепенно стали убивать всё меньше и меньше насекомых. А если вы их убиваете случайно, то сожалеете об этом. И в этом заключается ваш прогресс. Также у вас, благодаря Учению возрастает сострадание и увеличивается мудрость. Раньше же вы были поглощены только делами этой жизни, и дальше этой жизни вы ничего не видели. Раньше для вас счастьем была, допустим, водка или отпуск на Черном море. Затем, благодаря Учению вы поняли, что это не настоящее счастье, и у вас возникло более глубокое понимание счастья, чем у остальных обычных людей. И для вас также открылись новые горизонты. Ваше видение расширилось за пределы этой жизни, и вы также увидели, что есть жизнь и после смерти. Раньше вы вообще не представляли себе, что такое «Я», и у вас совершенно не было полного понимания, кто вы такие. А теперь постепенно вы всё больше и больше понимаете себя, открываете для себя самих себя. И постепенно к вам приходит осознание того, что Я существует не так, как вы его воспринимаете. Раньше вы думали, что состояние Будды – это что-то внешнее, что нирвана – это что-то внешнее. А теперь же вы понимаете, что нирвана – это не есть что-то внешнее, а то, чего можно достичь путем очищения своего ума. А ещё раньше, когда вы заходили в храм, все ваши молитвы сводились к просьбам к Будде: «Будда, пожалуйста, дай мне то, и дай мне это!» Теперь же вы заходите в храм, но совершенно с другими молитвами: вы молитесь о счастье всех живых существ. Вы молитесь об успехе своей практики. Всё это вы получили в силу доброты вашего Духовного Наставника, который дал вам все эти Учения.

Силою Учения вы получили несравненную, невероятную сокровищницу мудрости, по сравнению с которой совершенно нельзя сравнить ни одно мирское сокровище. Обычные,

мирские драгоценности, когда вы умираете, вы не можете забрать с собой. А это сокровище после вашей смерти станет лишь ценнее, его стоимость только повысится. Мирские драгоценности очень легко украсть у вас, и вы очень легко можете с ними расстаться. А это сокровище, сокровище мудрости, как только вы его найдёте, оно будет с вами жизнь за жизнью, и никто не сможет его украсть. А если поделить мирские богатства между людьми, попытаться раздать их всем, то они очень быстро иссякнут. А что касается этого богатства – богатства мудрости, то чем больше вы делитесь им с другими, тем больше оно возрастает. Мирские богатства приносят вам тревоги и бессонницу. Они лишают вас покоя ума, и вас постоянно не покидает ощущение, что вы что-то можете потерять, всё время этого боитесь. А это богатство мудрости неизменно приносит вам покой. Именно такое богатство вы получаете от своего Духовного Наставника. Это богатство бесценно. В нашем мире это невероятно драгоценная вещь.

Если вы будете думать и размышлять над этим, то вы поймёте, насколько добр к вам Духовный Наставник: «Я ничего не знал о Дхарме, но ты открыл мой ум. В своей прошлой жизни я тоже ничего не знал, но ты преподавал мне Учение и то, что я родился человеком в этой жизни – это исключительно благодаря твоей доброте. Благодаря твоим наставлениям я установил связь с Дхармой и накопил небольшое количество добродетелей. Поэтому, хотя в этой жизни я родился в отдалённом от Учения месте, но всё равно у меня не было другого выбора – я встретился с Дхармой. И это произошло только благодаря твоей доброте, доброте твоей речи».

4) Его доброта – в том, что в самом начале он указывает мне путь, в середине помогает достичь реализации и в конце помогает достичь состояния Будды. Да, это тоже говорит о том, как добр к вам ваш Духовный Учитель. В начале, когда вы ещё ничего не знаете, он приводит вас на путь к просветлению. В середине он помогает вам достичь духовных реализаций: он даёт вам подробнейшие наставления о том, как медитировать. И в конце он помогает вам достичь состояния Будды. Это невероятная доброта. И если вы будете думать над этими тремя видами доброты Духовного Наставника, то уважение к нему будет всё больше и больше возрастать, потому что в прошлом вы зависели от его доброты, в настоящем вы зависите от его доброты, и в будущем вы тоже не сможете достичь реализаций без его помощи. У человека, у которого очень сильные кармические отпечатки, когда он начинает размышлять над этими положениями, он не может сдерживать слёз, у него волосы встают дыбом, и в сердце возникает спонтанная вера, очень большая вера и очень сильное уважение к Учителю. Он не может сдерживать слёз, и в этот момент через его Духовного Наставника все Будды и Бодхисаттвы дают ему большое благословение.

Каков признак того, что вы получили благословение? Если после этого в течение длительного периода времени ваш ум остаётся укрощённым, в нём остается покой, умиротворенность, и негативные эмоции просто не могут в нём возникнуть, то это значит, что вы получили благословение. И затем, какой бы текст Учения вы ни читали, вы способны понять его смысл гораздо глубже, чем вам это удавалось раньше. И если вы в это время будете медитировать, то ваша медитация будет гораздо сильнее, чем раньше. Это называется благословение, это я вам уже объяснял раньше. Что такое благословение? Сила, которая превращает наше негативное состояние ума в позитивное – называется благословением. Не думайте, что благословение – это какая-то странная вибрация из космоса, которая приходит к вам и даёт вам какие-то мистические способности. Это не так.

5) Его доброта – в заботе обо мне: он мне дороже отца и матери. Для вас Духовный Наставник – и отец, и мать в одном лице. Как отец и мать, он постоянно заботится о вас. А когда он ругает вас, он ругает вас ради вашего же блага. Что бы он ни делал, он делает это ради вашей же пользы, чтобы помочь вам. Когда Духовный Наставник делает практику, он

посвящает накопленные этим добродетели тому, чтобы его ученики поскорее достигли реализаций. Вот насколько он добр! Когда вы будете размышлять об этом, у вас появится очень сильная вера и очень сильное уважение к Духовному Наставнику.

В будущем, когда вы сами станете Учителями, Духовными Наставниками, вам надо культивировать все те качества, которые упомянуты в этой практике. Вы не должны становиться Духовными Учителями в силу гордыни и высокомерия. Быть Духовным Учителем – это очень большая ответственность, потому что как только вы признаете кого-то своим учеником, то с тех пор вы обязаны считать всех этих людей своими детьми и нести за них ответственность. Итак, нет никакого удовольствия в том, чтобы быть Духовным Наставником, а есть одни обязанности. Поэтому, когда я впервые приехал в Россию, в течение двух первых лет я никого не признавал своими учениками – я просто давал Учение как духовный друг. И никого из вас не критиковал, со всеми был любезен. Но затем вы показали мне, насколько сильными стали ваша вера и уважение, и у меня не оставалось никакого выбора: я должен был признать вас своими учениками. Вы должны следовать этому примеру. Никогда не становитесь Духовными Наставниками из-за своей гордыни или, руководствуясь какими-то эгоистическими устремлениями, играми своего эго. Только если вам не останется никакого выбора, вы должны взять на себя ответственность за человека, который очень сильно в вас верит – только в этом случае вы можете стать Учителем. Вы должны понимать, что если у вас очень много учеников, это ещё не значит, что вы очень высокий лама. Очень опасно так думать. Очень важно, чтобы ваши ученики были хорошего качества, это было бы очень хорошо. Если у вас будет пять или десять учеников хорошего качества, я буду очень рад за вас. Таким образом, вы должны размышлять о доброте вашего Духовного Наставника и затем, на основе этих размышлений развивать уважение к нему.

Также вы можете думать о том, что Духовный Наставник своей добротой подобен солнцу. Когда светит солнце, его лучи повсеместно рассеивают тьму. «Мои отец и мать добры ко мне только в этой жизни, ты же, подобно отцу и матери заботишься обо мне жизнь за жизнью. Твоя доброта невероятна. Когда ты рядом со мной, твоя мудрость подобно солнцу рассеивает всю тьму моего неведения. Подобно солнцу ты добр ко мне. Подобно луне ты добр ко мне. Когда жаркой летней ночью на небе светит луна, она даёт прохладу, утоляет страдания от жары. Точно также, когда светит луна Духовного Наставника, её лунный свет утоляет, умиряет страдания от омрачений и страстей. Также ты добр ко мне как искусный кормчий, который везёт меня к состоянию Будды». Если вы полагаетесь на хорошего, опытного кормчего, то можете достичь своей цели: переплыть море или океан – без проблем! Но без опытного кормчего вы будете бесцельно плыть по волнам, и никуда не приплывёте.

«Итак, несмотря на то, что я подобен маленькому ребёнку, у меня есть опытный кормчий – Духовный Наставник, и с твоей помощью я постепенно достигну своей цели. Доброта твоя невероятна. Если я не уважаю и не почитаю тебя, кого же мне еще уважать и почитать?! Если я до сих пор тебя не уважаю после всего этого, значит, моё сердце – камень», - вот об этом нужно размышлять, и здесь содержится очень много разных положений, моментов, которые я не объяснял вам раньше. Все они очень полезны вам как материал для вашей медитации по развитию преданности Гуру. Чем богаче будет у вас этот материал для медитации, для размышлений, тем быстрее в вас породится нужное чувство, и тем легче вам будет его породить.

И далее в тексте Ламрима ламы Цонкапы написано, что после порождения веры и уважения к Учителю, вы должны достичь порождения ума, подобного мудрому ребёнку. Мудрый ребёнок всё время поступает так, как советует ему отец. Он никогда не своевольничает, не поступает, как ему вздумается. Перед тем, как что-нибудь сделать, он всегда спрашивает у своего отца разрешения. Точно также должен поступать и мудрый ученик. Даже если вы захотите

медитировать, вы обязательно должны обратиться к своему Учителю за разрешением, спросить, полезна ли будет ему эта медитация. И также то, в какой последовательности вы будете выполнять практику, тоже вы должны согласовать со своим Духовным Наставником. Это очень важно. Либо не обязательно по каждому поводу спрашивать у своего Учителя как вам поступать, а нужно внимательно слушать то Учение, которое он даёт. И слушая Учение, вы сами поймёте, что вам делать, в какой последовательности и какие именно практики. Вы должны руководствоваться его Учениями. Это называется порождение умственного настроения подобно мудрому ребёнку.

Второе порождение умственного настроения называется порождение ума подобно собаке. Собака всё время сидит низко, занимает низшее положение. И точно также ученик, в присутствии своего Духовного Наставника неизменно должен находиться ниже всех. Никогда не сидите выше своего Духовного Учителя. Раньше я никогда не давал подобных наставлений, потому что вам было ещё рано. Вы еще не подходили для них. Вы могли бы подумать, что геше Тинлэй собирается вас поработить, эксплуатировать и превратится в диктатора. Но я говорю в данном случае не обо мне, речь идет о том, что предпочтительно будет для вас. В особенности это будет вам полезно, когда приедет Его Святейшество Далай-лама, чтобы вы знали, как себя вести. Потому что порождение ума подобно собаке не означает, что вы должны вести себя совершенно как собака. У собаки есть одно хорошее качество – скромность. Собаке не стыдно сидеть на самом низком месте, находиться в таком униженном положении – это одно из хороших её качеств, о котором мы ведём речь. Именно это вы должны позаимствовать у собаки в отношениях с Учителем. Я не говорю вам, что вы должны как собака всё время лаять. Вы должны брать пример с собаки в том плане, что у неё нет ни малейшей гордыни, ей не стыдно сидеть ниже всех. Это хорошее качество, достоинство собаки вы должны перенять.

В традиции Учения «Десять Сокровищ Кадампы», в частности, что касается одного из трёх последних сокровищ, там говорится о том, что необходимо покинуть общество людей и вступить в общество собак и, в результате, достигнуть общества богов. В данном случае, что имеется в виду под уходом из общества людей? Это означает отказ от таких вещей, как, например, стремление стать главой администрации, либо, желание стать каким-то значимым человеком в обществе, занять какой-то важный пост. И это очень большая стратегическая ошибка. Из-за этого вы очень много своего драгоценного времени потратите впустую.

Итак, когда вы вступите в общество собак, у вас появится очень много времени для занятия более значимыми практиками. Находиться в положении собаки – это означает сидеть на земле. Если вы будете сидеть на земле, то вы никуда не упадёте, потому что вы уже будете сидеть на земле. В какую бы сторону вы ни упали и ни покатались, вы нигде ниже уже не окажетесь. Если вы хотите сесть где-нибудь повыше, например, стать главой администрации, то на вас будут напирать с разных сторон, будут пытаться столкнуть с этого неустойчивого положения и занять ваше место. Люди называют это политикой, когда атакуют со всех сторон ту или иную маленькую вершинку, и один человек изо всех сил пытается удержаться на ней подольше, а его всеми средствами пытаются оттуда спихнуть. И эти действия называются политикой, а изучение этого – политологией. (Смех) Если кому-то удаётся удержаться на этой вершине долгое время: четыре, пять лет, то люди называют такого человека очень умным и удачливым, человеком с хорошей карьерой. Но в действительности, если посмотреть на это шире, то это никакой не успех. Более того, это даже потеря, так как вы много теряете, занимаясь такими делами. Допустим, когда люди, не умеющие играть в шахматы, съедают гамбит, им кажется, что они выиграли. Они гордятся собой и думают, что им удалось удачно отвоевать больше позиций на доске. Но на самом деле этот человек, можно сказать, проиграл, потому что с того момента, как он выиграл гамбит, те позиции, которые он занимает, не очень-то хороши. А те шахматисты, которые отдают гамбит, делают это сознательно, потому

что в долгосрочной перспективе это будет им выгодно. Точно также отказ, уход из человеческого общества и вступление в общество собак – это очень хорошая долговременная стратегия в вашей жизни.

Но вы должны понимать, что в данном случае уход из человеческого общества не означает, что вы должны полностью покинуть общество людей, потому что, если вы неверно истолкуете мои слова, то завтра здесь ни одного человека не должно остаться. Все вы будете лежать где-нибудь в собачьей конуре вместе с собаками. Это неправильное, буквальное понимание моих слов. Уход из человеческого общества на самом деле означает отход от мирских концепций. Раньше нам казалось, что обыденные представления мирских людей очень важны. Но все предметы этих мыслей перестают вас интересовать, потому что вы уже понимаете очень ясно многие ситуации, поэтому вас совершенно перестают интересовать такие вещи, как, например, стать кем-то. Даже если вас будут настойчиво просить занять тот или иной пост в обществе, вы откажетесь, потому что вам не захочется.

Например, вы вдруг увидели в лицо свою реальную ситуацию, осознали, что вы сейчас выпали из летящего самолёта и стремительно падаете вниз на землю. С каждой минутой, с каждым мгновением вы всё ближе и ближе приближаетесь к земле. И представьте, что в такой ситуации вам кто-то говорит: «Пожалуйста, станьте главой администрации, или президентом Бурятии или Тувы. Мы построим вам большой, красивый трон». На это вы со смехом скажете: «Нет, нет! Я не хочу всего этого». Потому что вы хорошо знаете, что с каждым мгновением вы всё ближе к земле, вы всё время падаете вниз. В это время для вас самое важное – парашют. Значимость тех или иных вещей зависит от ситуации. В определенных ситуациях для вас повышается ценность ранее незначимого. В той ситуации, когда вы падаете вниз, для вас ни золото, ни общественное положение, ни хорошая репутация – всё это не имеет никакого значения. Вам нужен и важен только парашют. Если вы знаете о своей ситуации, и если в это время вам кто-то скажет: «Я подарю тебе парашют!», то вы несказанно обрадуетесь и скажете: «Огромное вам спасибо! Я всё отдам, лишь бы получить этот парашют». Итак, падать вниз и упасть в результате на землю – это не катастрофа. Катастрофа – это падать без парашюта. Точно также, с самого момента нашего рождения, можно сказать, мы падаем вниз из самолёта. То есть, когда мы родились, это стало подобно тому, что мы выпали на большой высоте из летящего самолёта, и падаем всё это время вниз без парашюта. А ваш Духовный Наставник где-то в середине вашего падения предлагает вам парашют. Иногда вы в таком полусонном состоянии берёте его одной рукой, а затем другой рукой откладываете его в сторону. (Смех). И не знаете вообще, куда его положить, потому что вы не очень-то чётко понимаете свою ситуацию. И, если бы возникла такая ситуация, что в одном месте ваш Духовный Наставник даёт Учение и говорит, что дарит вам парашют подготовки к будущей жизни, а в другом месте кто-то говорит вам: «Иди сюда, я дам тебе миллион долларов», - что бы вы предпочли? Наверняка, если бы возникла такая дилемма, то половина людей ушла бы отсюда в другое место. Но когда вы очень отчётливо и хорошо поймёте свою ситуацию, то для вас парашют Дхармы будет гораздо важнее. Смерть – это не катастрофа, но вот умереть без знания Дхармы – это настоящая катастрофа. Не бойтесь смерти, она рано или поздно придёт. Все когда-нибудь умрут, и все мы также умирали множество раз в своих прошлых жизнях. Но вот умереть без парашюта Дхармы – это большое несчастье. И, благодаря таким размышлениям, вы поймёте ценность Дхармы. Итак, иметь ум собаки – это очень важно для ученика.

Затем, вам необходимо породить в себе ум, подобный лодке. Ум, подобный выносливому кораблю, который постоянно курсирует туда и сюда, перевозит с одного берега реки на другой любые грузы, и делает это без усталости. Точно также и вы должны быть готовы к тому, чтобы постоянно нести бремя поручений вашего Духовного Наставника, брать на себя всё самое тяжелое в отношении того, что нужно вашему Учителю. Честно говоря, я чувствую большой

дискомфорт, когда даю Учение о преданности Учителю. Мне самому это крайне неудобно, но для вас это чрезвычайно полезно. Но, если это кому-то полезно, какая мне разница, что подумают люди! Может быть, некоторые из присутствующих настроены скептически и думают: «Ну, геше Тинлэй хочет поработить своих учеников». Так пусть думают, что хотят.

В данном отношении очень полезна история Всё-Время-Плачущего Бодхисаттвы, и я вам её не раз рассказывал. Эта история даст вам вдохновение. Узнав о том, как этот великий Бодхисаттва древних времен был предан своему Учителю, вы непременно преисполнитесь вдохновения. Дело в том, что Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва достиг духовных реализаций необычайно быстро. Но достиг он их по одной причине: благодаря необычайной преданности своему Учителю. Итак, Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва всё время искал своего Учителя из прошлой жизни по имени Чопа. И, несмотря на то, что он обладал видением множества божеств, это его не удовлетворяло – он хотел увидеть только своего Духовного Наставника! И он долгие годы искал его повсюду. Его прозвали Всё-Время-Плачущим, потому что он всё время плакал от горя из-за того, что не мог найти своего Духовного Наставника. Наконец он выяснил, что его Духовный Наставник живёт в таком-то месте и находится в строгом уединении, занимаясь медитацией. И тогда Бодхисаттва задумался, что же поднести своему Учителю в знак просьбы об Учении. Но ему было нечего поднести. Тогда он пошел на рынок. И там божество Брама специально превратился в торговца для того, чтобы проверить, насколько Бодхисаттва предан своему Духовному Наставнику. И у этого купца было очень много красивых вещей на продажу. К нему подошел Бодхисаттва и сказал: «Не можешь ли ты дать мне одну из этих вещей, потому что мне нужно сделать подношение своему Учителю». И купец ему сказал: «Ты что, с ума сошел? Я ведь купец всё-таки, и всё это продаю! Есть ли у тебя какие-нибудь деньги?» Бодхисаттва сказал, что денег у него нет. Тогда купец спросил: «А есть ли у тебя что-нибудь на обмен? Тогда я тебе обменяю эту вещь на что-нибудь». И Бодхисаттва сказал: «Забирай всё, что хочешь. Я всё готов отдать». И тогда купец сказал: «Я хочу сделать ганглин из кости твоей ноги. Если отдашь мне свою берцовую кость, то тогда я отдам тебе всё, что ты захочешь! Иначе я не соглашаюсь на обмен». И Бодхисаттва тогда отрезал себе ногу и отдал купцу свою берцовую кость. В это время по рынку шла одна принцесса в окружении целой свиты и увидела то, что сделал Бодхисаттва. Принцесса подошла и спросила: «Зачем ты так поступил? Зачем ты отрубил себе ногу ради такой мелочи?!» И Бодхисаттва сказал: «Это не мелочь. Сам предмет не имеет значения, но он дорог тем, что я хочу поднести его своему Духовному Наставнику. Поэтому-то я и расстался со своей ногой, потому что я хочу сделать подношение своему Учителю». Принцессу очень вдохновила преданность Бодхисаттвы, и она спросила: «Где твой Учитель? Я тоже хочу получить Учение от него!» И тогда, окруженные многочисленной свитой, они отправились в то место, где медитировал Духовный Наставник Бодхисаттвы. Но Учитель пребывал в строжайшем ретрите, и никто не мог к нему войти. Они очень долго, шесть месяцев ждали, когда закончится ретрит Духовного Наставника, но он всё не выходил. Через шесть месяцев, когда ретрит закончился, Духовный Наставник сказал: «Я начну давать Учение через три дня. Подготовьте всё к Учению». А в то время в той местности была засуха, очень долго не было дождя, и накопилось очень много пыли. И когда ученики стали убирать, они не могли найти воду. И тогда Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва вскрыл себе вену и оросил землю своей кровью, чтобы в том месте, где будет передаваться Учение, прибить пыль. Он беспокоился, что из-за большого количества пыли Учитель может заболеть.

И когда Учитель, наконец, вышел и начал давать Учение, Всё-время-плачущий Бодхисаттва стал внимательно слушать его наставления. Сев в позу медитации, он вошёл в состояние самадхи, и, благодаря преданности Учителю, он с пути накопления мгновенно перешёл на путь медитации. А это, строго говоря, следуя пути Сутр, невозможно. Это стало возможно лишь потому, что он испытывал необычайную преданность своему Учителю. Это

исключительный случай, и это произошло только благодаря его исключительной, необычайной преданности Гуру.

Итак, когда вы преодолеваете какие-то трудности для того, чтобы получить Учение от Духовного Наставника, все эти трудности для вас крайне полезны. И эти трудности, которые испытали здесь вы, ожидая несколько дней, когда же начнётся ретрит – это просто ничто по сравнению с теми трудностями, которые испытал Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва. Итак, когда вы сравниваете себя с великими мастерами, вы понимаете, что ваша преданность ещё недостаточно сильна. Когда вы сравниваете себя совсем со слабыми людьми, вы считаете себя сильными людьми, преданными. Но когда вы сравниваете себя с такими сильными мастерами, вы понимаете, на каком уровне находитесь.

Благодаря всем этим размышлениям, вы развиваете в себе сильную преданность, очень сильные веру и уважение и в заключение медитации произносите следующую молитву. Перед собой в пространстве, вы визуализируете Духовного Наставника либо в облике Его Святейшества Далай-ламы, либо, иногда можете представлять себе того Учителя, который был наиболее добр к вам. Представляйте себе Учителя в его человеческой форме, и произносите следующие слова: **«Ты – Будда, ты – божество, ты – Дак и Дакини, ты – Защитник Дхармы. С этого момента и до тех пор, пока я не достигну просветления, ты – моё единственное Прибежище. Пожалуйста, защищай меня жизнь за жизнью!»** Трижды, от всего сердца произнесите, с сильным чувством. Затем после этой просьбы-мольбы представляйте, как Духовный Наставник опускается к вам на голову, уменьшается до размеров большого пальца на руке и по центральному каналу опускается на трон из лотоса, солнца и луны в вашем сердце и остаётся там. После чего вы, преисполнившись этих сильных чувств веры и уважения, сильнейшей преданности Учителю, должны оставаться на этом чувстве однонаправленно, поддерживать его в себе как можно дольше. После этого вы можете дочитать до конца текст Лама Чопа, если вы делаете эту практику через практику Лама Чопа. Затем сделайте посвящение заслуг. Вот так заканчивается ваша сессия.

Три лекции нашего Учения я посвятил всего лишь одной сессии медитации. Если вы завершите свою аналитическую медитацию за десять или двадцать минут – это означает, что вы недостаточно поняли тот материал, который был вам дан. Это обязательно нужно включить в книгу, и есть уже идея сделать отдельную книгу по практике преданности Гуру, такую маленькую брошюрку, потому что после окончания практик нёндро как раз очень хорошо интенсивно заняться этой медитацией. Вечерней сессии не будет, я хочу, чтобы мы вместе с вами помедитировали. Сегодня вечером мы займёмся медитацией на преданность Учителю. Именно на эту практику в течение последних двух дней я дал комментарий, и он называется: сущностные наставления по медитации.

Медитация на преданность Гуру.

Итак, я дал вам подробные теоретические наставления о том, как медитировать на преданность Учителю. Сейчас мы поэтапно, все вместе проведём медитацию на эту тему. Сначала мы помедитируем на преимущества преданности Учителю. Вы уже во время молитвы визуализировали перед собой Поле Добродетелей, в центре которого находится лама Цонкапа. Вы должны сохранять эту визуализацию, но при этом представлять ламу Цонкапу как Его Святейшество Далай-ламу в форме ламы Цонкапы. Либо иногда мы можем также делать другую визуализацию и представлять ламу Цонкапу и всех ваших остальных Духовных

Наставников в форме Его Святейшества Далай-ламы. В действительности, когда вы занимаетесь практикой развития преданности Учителю, нужно визуализировать перед собой вашего коренного Духовного Наставника. Даже те люди, которые не получали напрямую Учение от Его Святейшества Далай-ламы в этой жизни, могут визуализировать его как своего коренного Учителя, потому что совершенно бесспорно на сто процентов, что в своих прошлых жизнях вы были его учениками.

Меня прислал сюда Его Святейшество Далай-лама для того, чтобы установить связи с вами, ради того, чтобы помочь вам. Лично я не имел ни малейшего намерения сюда приехать. Я не приехал сюда из сострадания к вам – меня сюда прислал Его Святейшество Далай-лама. Поэтому наиболее добрым Учителем по отношению к вам является Его Святейшество Далай-лама. В своих предыдущих жизнях вашим Духовным Мастером был Его Святейшество Далай-лама, он давал вам совершенно чистое безупречное Учение. В этой жизни вы родились в очень отдалённом месте, и Его Святейшество Далай-лама из сострадания к вам, чтобы помочь вам встретиться с Учением, прислал сюда меня. Например, Всё-Время-Плачущий Бодхисаттва считал ламу Чопу своим Духовным Наставником, коренным Учителем, несмотря на то, что при жизни ни разу не получал от него Учение. Но поскольку он был его учеником в предшествующих жизнях, то у него было сильнейшее желание встретиться с ним и получить от него Учение. Поэтому очень важно, чтобы вы чувствовали, что ваш коренной Учитель – это Его Святейшество Далай-лама. А я, может быть, всего лишь один маленький лучик, который исходит от солнца – Его Святейшества Далай-ламы. Итак, визуализируйте перед собой Его Святейшество Далай-ламу и сделайте аналитическую медитацию, как я вам раньше объяснил.

Теперь Майя (имя переводчицы – ред.) будет читать положения этой медитации пункт за пунктом, а мы будем поочередно медитировать над каждым положением.

В первую очередь мы развиваем в себе вдохновение к взращиванию преданности Гуру. Поэтому сначала мы размышляем о восьми преимуществах правильного вверения себя Учителю. Над каждым положением следует подумать и развить в себе вдохновение от каждого пункта этой медитации, убеждаясь в том, что это действительно так и есть, как говорится в основных пунктах этой практики. Вы поочередно обдумываете все пункты медитации и развиваете в себе вдохновение. Если вы не можете развить в себе вдохновение по положениям медитации, то это означает, что вы не умеете анализировать и неправильно поняли. А теперь попытаемся.

Сядьте в семичленную позу медитации, о которой я объяснял раньше. Спина должна быть прямая, плечи тоже прямые – не перекошены, правая ладонь лежит на левой, большие пальцы рук соединены, голова немного наклонена вперед. Не закрывайте глаза полностью, пусть они будут полузакрыты. Но не надо смотреть этими полузакрытыми глазами в никуда. Рот должен быть чуть-чуть приоткрыт. Итак, успокоив и расслабив свой ум, сначала сделаем дыхательную медитацию, считаем двадцать один раз вдохи и выдохи, для того чтобы нейтрализовать своё состояние ума.

Затем скажите себе после этого: «Из-за того, что у меня не было правильной преданности Учителю, я не достиг никаких реализаций. Во множестве своих предыдущих жизней я получал Учение, но эти Учения оставались для меня лишь словами. Я не развил в себе правильной преданности Учителю, поэтому родился сейчас в отдалённом месте». Вы не можете никого обвинять в том, что вы родились в таком отдалённом месте и из-за этого столько лет своей жизни не получали Учение. Это является результатом только одной причины: недостаточно сильной преданности Учителю.

То, что я родился рядом с Его Святейшеством Далай-ламой и получаю от него Учения, говорит о том, что, возможно, моя преданность была немного лучше вашей. Какую причину вы создали, такой результат и получили. Теперь вы должны сказать: «Да, я это осознаю, я

понимаю, что корень всех реализаций – это преданность Гуру, поэтому я должен сосредоточиться на развитии как можно более сильной преданности Учителю и должен сделать это как можно быстрее». Без преданности Учителю вы ничего не сможете достичь, это я вам говорю совершенно точно. Если у вас очень сильная преданность Учителю, то даже если вы ленивые ученики, вы всё равно постоянно будете накапливать очень мощные заслуги, как я вам уже говорил, и постепенно достигать реализаций. Поэтому преданность Гуру очень и очень важна. С таким осознанием скажите себе: «Сегодня я хочу развить в себе преданность Учителю. Будды и Бодхисаттвы, пожалуйста, благословите, чтобы во мне как можно быстрее породилась очень сильная преданность Учителю». И затем из сердца Его Святейшества Далай-ламы исходит белый свет с нектаром, который проникает в вас и очищает от всей негативной кармы, препятствий, мешающих породить преданность. Затем из сердца Его Святейшества исходит жёлтый свет с нектаром, который входит в вас и благословляет вас на то, чтобы как можно быстрее вы смогли породить в своём уме преданность Гуру. Эта техника является сочетанием и Сутры, и Тантры. Здесь очень много уникального: каждая визуализация, каждое положение аналитической медитации представляет собой очень богатый материал. А теперь сядем в позу медитации и сначала проведём дыхательную медитацию.

I. Преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику.

- 1) Приближение к состоянию Будды.
- 2) Получение благословения от всех Будд и Бодхисаттв.
- 3) Жизнь за жизнью Духовный Наставник будет меня защищать.
- 4) Злые духи и враги не смогут причинить мне вред.
- 5) Омрачённое состояние сознания и негативное поведение сами собой уменьшаются.
- 6) День ото дня возрастает истинная реализация.
- 7) Если я вспомню о своём Духовном Наставнике во время умирания, то не получу перерождение в низших мирах.
- 8) Возможность достижения как временных, так и долговременных целей без особых трудностей.

II. Ущерб от неверия Духовному Наставнику.

- 1) Невозможность приблизиться к состоянию Будды.
- 2) Все Будды и Бодхисаттвы будут недовольны мной.

- 3) Мне будет трудно встретиться с истинным Учителем в течение многих жизней.
- 4) Злые духи и враги смогут легко причинить мне вред.
- 5) Достигнутая реализация деградирует.
- 6) Ещё не достигнутые реализации не породятся в моём уме.
- 7) После смерти мне грозит перерождение в низших мирах.
- 8) Трудность достижения временных и долговременных целей.

III. Развитие веры в Духовного Наставника.

- 1) Причины, по которым в Духовном Наставнике нужно видеть Будду.
- 2) Доказательства того, что мой Духовный Наставник – Будда.
 - а) Несмотря на то, что он выглядит, как обычный человек, внешняя видимость обманчива, поэтому на её основе нельзя делать выводы.
 - б) Будда пророчествовал, что в будущем будет принимать облик простого монаха, Духовного Наставника для помощи живым существам.
 - в) Основное направление деятельности Будды – указывать людям духовный путь. Духовный Наставник – главный проводник деятельности Будды.
- 3) Трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в ещё большую веру в него.
- 4) Обычные и необычные качества его тела, речи и ума.

IV. Развитие уважения к Духовному Наставнику.

- 1) Духовный Наставник добрее ко мне, чем все Будды.
- 2) Он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни.
- 3) Его доброта – в передаче Дхармы.
- 4) Его доброта – в том, что в самом начале он указывает мне путь, в середине помогает достичь реализации, и в конце помогает достичь состояния Будды.
- 5) Его доброта в заботе обо мне: он мне ближе отца и матери.

«Мои отец и мать добры ко мне только в этой жизни, ты же, подобно отцу и матери, добр ко мне жизнь за жизнью. Твоя доброта невероятна, подобно солнцу ты рассеиваешь моё неведение, подобно луне ты утоляешь все мои страдания и умиротворяешь все мои печали. Подобно опытному кормчему ты везёшь меня к состоянию Будды. Подобно отцу и матери ты всё время заботишься обо мне. Твоя доброта невероятна. Поэтому если я не уважаю и не почитаю тебя, кого же ещё мне уважать и почитать?! Если я до сих пор тебя не уважаю после

всего этого, значит, моё сердце – камень».

С сильной верой и уважением визуализируйте перед собой своего Духовного Наставника – Его Святейшество Далай-ламу. И затем однонаправленно трижды обратитесь к нему с мольбой: «Ты – Будда, ты – Божество, ты – Дак и Дакини, ты – Защитник Дхармы. С этого момента и до тех пор, пока я не достигну просветления, ты – моё единственное Прибежище. Пожалуйста, защищай меня жизнь за жизнью». Затем визуализируйте, что Его Святейшество уменьшается до размеров большого пальца, входит в ваш центральный канал, и опускается в ваше сердце. Когда вы будете читать эту мантру, мантру Его Святейшества Далай-ламы, представляйте, что из сердца Его Святейшества в вашем сердце исходят белый свет и нектар. Они наполняют всё ваше тело, очищают и благословляют вас, затем лучи света с нектаром расходятся во все десять сторон света, очищают живых существ, делают обширные подношения Буддам и Бодхисаттвам, затем зацепляют все их реализации и возвращаются обратно в ваше сердце. (Чтение мантры)

В вашей повседневной жизни, когда вы хотите читать какие-то мантры, например, мантру Авалокитешвары, то представляйте, что Его Святейшество Далай-лама, который всё время находится в вашем сердце, трансформируется в Авалокитешвару, и вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. И ваши другие Учителя также находятся в облике Его Святейшества Далай-ламы, неотделимо от него, в его теле. Это единое целое с Его Святейшеством Далай-ламой. А также, когда вы читаете мантру Ямантаки и всех прочих божеств, вы тоже представляете, что Его Святейшество Далай-лама трансформируется в это божество. Вам понравилось?

Что касается всего Ламрима, вы должны знать, как медитировать на эти темы. Если вы знаете, как медитировать, то у вашей медитации будет совершенно иной вкус. В будущем после нёндро вы, несомненно, должны заняться медитацией на преданность Учителю. И сейчас ежедневно вы можете одну сессию медитации проводить на преданность Учителю, либо раз в неделю, если у вас мало времени. Но в любом случае медитацию на преданность Учителю следует делать всё время, постоянно, вплоть до того, как вы достигнете состояния Будды. В начале медитация на преданность Учителю поможет развить те реализации, которых у вас ещё нет. В середине эта медитация увеличит те реализации, которые у вас уже есть. И в конце, медитация на преданность Учителю поможет вам достичь состояния Будды. Поэтому во многих коренных текстах по Тантре я исследовал этот вопрос. И во всех этих текстах написано, что лучший способ увеличения уже достигнутых реализаций – это медитировать на преданность Учителю. Лучший способ устранить препятствия к увеличению реализаций – это тоже преданность Учителю. Поэтому медитация на преданность Учителю имеет исключительно мощный эффект в любое время, в любой ситуации. И то же самое с бодхичиттой. Медитация на бодхичитту тоже невероятно мощное средство в любой момент, в любое время. А что касается медитации на пустоту, то она подходит не для любой ситуации, для неё нужно определенное подходящее время. В противном случае вам грозит опасность впасть в крайность нигилизма. То же самое с медитацией на Ясный Свет ума – для неё нужно определённое время. И также в определённое время должна выполняться медитация на туммо, иначе есть опасность. Медитация на Иллюзорное Тело также должна выполняться в свое время. Итак, сначала устанавливайте фундамент. Самый прочный и мощный фундамент – это медитация на преданность Учителю.

*(Приложение)***МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ****Мысленное очищение того, что вас окружает**

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

Мысленно разместите чистые подношения

Да наполнится всё пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнёс Самантабhadра.

Созерцание Прибежища

В предлежащем пространстве на львином троне с пуфом из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть всех моих 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 встаём под защиту сих Трёх Драгоценностей.

Краткая молитва ищущего Прибежище

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 путём даяния и других совершенств, да стану я Буддой во благо всем существам. (3 раза)

Принятие благословения 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 четырёх безмерных

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страданий. 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 Истребитель полчищ злых духов, о, Благословенный, Всеведущий, явись, сопровождаемый свитой в месте сём.

Семичленная молитва

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершённых мною от века и радуюсь добродетелям всех существ. Соизволь оставаться здесь, пока не пройдёт сансара, вращай 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, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизволь принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас:

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЪЯТАЙАМИ

Обращение к полю Духовных Заслуг и к Наставникам линии преемственности, указующим этапы пути

О, мой добрейший коренной Гуру! Воссядь на лотос и луну, увенчивающие мою голову, и по своей милости одари меня благодатью твоих 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 тебе, о Будда Шакьямуни, чьё тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит всё существующее.

Обращаюсь к вам, о Наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: досточтимый Майтрейя, благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные Учителя, явившие путь Обширного Ведения.

Обращаюсь к вам, о Духовные Наставники традиции Глубинного Постижения: досточтимые 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 Древний Кадам: Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потова и все иные драгоценные Учителя, явившие единство пути Обширного Ведения и пути Глубинного Постижения.

Обращаюсь к вам, о Духовные Наставники по линии Новый Кадам: Досточтимый Цонкапа, Джамвел Гьяцо, Кхедрубдже и все иные драгоценные Учителя, явившие единство Сутры и Тантры.

Обращаюсь к тебе, мой добрейший и драгоценнейший Учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмирённых 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 пресеклись все извращённые помыслы: от непочтения к добрейшему Наставнику до утончённейшей 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 очищения

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

Молитва, относящаяся 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 её свободами – редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите меня

осознать это, дабы денно и ночью я мог осуществлять смысл жизни.

Подобно пузырьку на воде, моё 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, чтобы 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 мне благословение на духовный труд по воспитанию Бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствие трёх 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, багословите меня достичь единства безмятежности и проникновения.

(Теперь приступайте к самой медитации по воспитанию ума).

ГУРУ-ЙОГА

(Чтение стиха обета Бодхичитты)

САНГЕ ЧОЙДАН ЦОГИ ЧОГ НАМЛА

ЧАНГЧУБ БАРДУ ДАНИ КЪЯБСУ ЧИ

ДАГИ ДЖИНСО ГИВА ДИДАК ГИ

ДОЛА ПЭНЧИР САНГЕ ДУПАР ЦОГ

До самого просветления я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Высшей общине. Силою заслуг от исполнения Даяния и других (совершенств) да стану я Буддой на благо всем живым существам;

(Чтение мантр Будды Шакьямуни, Его Святейшества Далай-ламы, Авалокитешвары, Тары, ламы Цзонкапы, Манджушри, Ваджрапани и др. с соответствующей визуализацией)

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 наконец 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 Трёх 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 Просветлённости.

Благословениями Будд и Бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силою моего чистого высочайшего стремления да исполнятся мои молитвы.

ДРАГОЦЕННОСТЬ БОДХИЧИТТЫ

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если жаждешь вечного и временного счастья –

Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,

Что толку в хороших манерах?

Если нет у тебя бодхичитты,

Что толку, что ты большой учёный?

Что толку год за годом сеять зёрна в поле,

Если посевы не всходят?

Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
И в диспуте умело побеждаешь,
И мастерски стихи ты сочиняешь –
Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
На ум приходит образ тающего снега.
Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
Глаза свои руками защищают.
Какая бы опасность ни возникла –
Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой.
О чём бы ни думал – думай с бодхичиттой.
Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.
На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
Из тайных слов своего сердца.
Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
Быть может, ты их смысл откроешь.

С любовью, геше Тинлэй, Омск, май 2003 г.

Молитва пожелания долгой жизни Его Святейшеству Далай-ламе (под фото)

В Небесной Обители, окружённой снежными горами,
Ты – источник всякого счастья и благоденствия.
О могущественный Ченрези, Тензин Гьяцо,
Да пребудут твои лotosовые стопы в этом мире сотни калып.

Молитва, обращенная к досточтимому геше Джампа Тинлэю (под фото)

С глубоким почтением склоняюсь к твоим стопам, Драгоценный Учитель!
Ты – воплощение Трёх Драгоценностей,
источник счастья в океане страданий сансары.
Прошу, даруй мне знания чистых воззрений
и помоги взрастить Бодхичитту!
Тебе, Духовный Наставник, жизнь за жизнью себя вверяю.
Молю, ниспошли свое благословение и даруй мне Три Ваджры!