

**Об авторе.** Досточтимый Джампа Тинлей родился в Мисоре (Индия) 5 июня 1962 года. Свое начальное образование получил в Центральной школе для тибетских беженцев, после окончания которой поступил в Центральный тибетский институт в Варанаси (Северная Индия), где проучился семь лет и получил степень шастри (бакалавра) философии, тибетского и английского языков, санскрита и политических наук.

С 1984 года почти пять лет он работал переводчиком у тибетского учителя в Институте Доржечанга в Новой Зеландии. Затем принял посвящение в духовный сан и стал монахом. В 1990 году, вернувшись в Индию, был удостоен личной аудиенции Его Святейшества Далай-ламы, во время которой спросил совета у Его Святейшества относительно своего намерения уединиться для медитации в горах. Его Святейшество одобрил его решение и Досточтимый Джампа Тинлей провел трехгодичное затворничество.

В 1992 году Его Святейшество попросил его отправиться в Россию Духовным Представителем и Наставником в Дхарме. В Москву Геше-ла приехал весной 1993 года. С этого времени Досточтимый Джампа Тинлей посетил С.-Петербург, Калмыкию, Бурятию, Туву, Монголию, где по просьбе верующих давал наставления в Дхарме. Благодаря ему, во многих городах были созданы Дхарма-центры, стоящие вне разделений на школы.

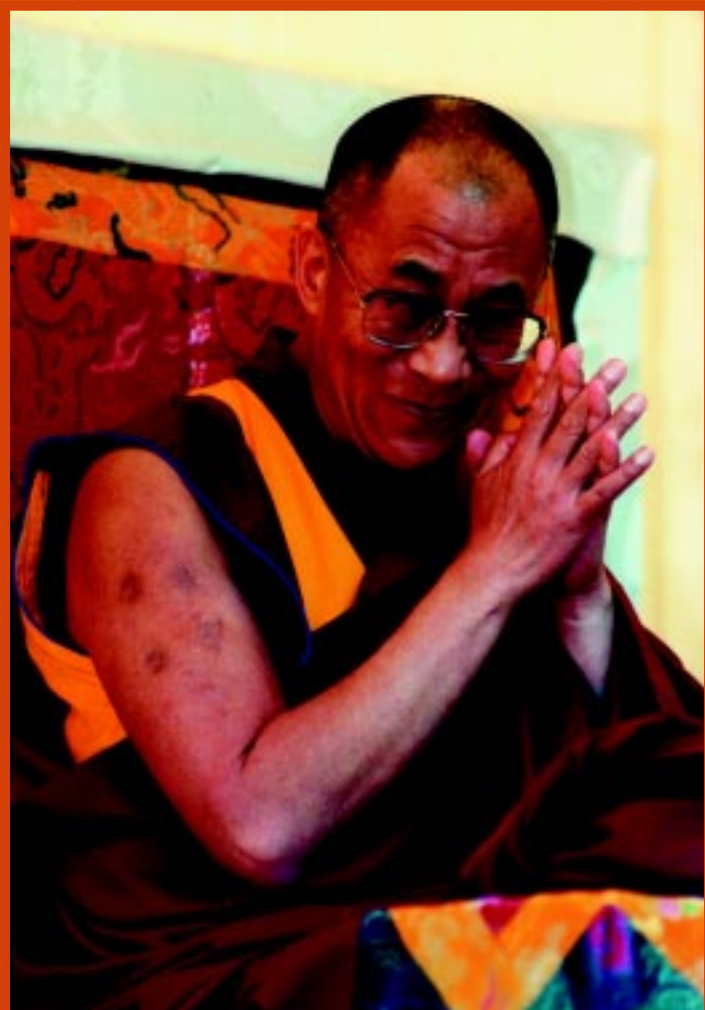
Несмотря на свою занятость, Досточтимый Джампа Тинлей не оставил учебу. В феврале 1994 года он сдал в монастыре Сера (Южная Индия) экзамен на звание Геше.

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ЯСНЫЙ СВЕТ»  
ISBN 5-87761-013-9

ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ



ТАНТРА  
ПУТЬ К  
ПРОБУЖДЕНИЮ



### Молитва Далай-ламе

О Далай-лама Тэнзин Гьяцо! –  
Всех Будд воплощенное сострадание,  
О Бодхисаттва с лотосом – белым цветком,  
Для блага всех в мире существ проявившийся  
В лице Покровителя «Государства снегов».  
Единственное божество, существ неизменный Защитник!  
К столам Тэнзина Гьяцо с почтением припадаю.

### КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма – Учение Будды – священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или на стул, ставить на них какие-либо предметы – даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить книги Дхармы полагается в алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

*ГЕШЕ  
ДЖАМПА ТИНЛЕЙ*

**ТАНТРА  
ПУТЬ К  
ПРОБУЖДЕНИЮ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ЯСНЫЙ СВЕТ»  
ПО ЗАКАЗУ

МИНИСТЕРСТВА КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Санкт-Петербург  
1996

**По заказу  
Министерства Культуры республики Тыва.  
При содействии  
Санкт-Петербургского филиала Российского НИИ  
культурного и природного наследия**

Перевод с английского:  
«Смерть, Бардо, Пхова» – Б.Дондоков  
«Наставления перед посвящением Калачакры» – Б.Дондоков  
«Наставления по практике Гуру-йоги» – А.Терентьев  
«Молитвы для ежедневных медитаций» (перевод с тибетского)  
– М.Кожевникова

Отв.редактор О.В.Борисов  
Редакторы:  
Р.Яфаров, Л.Яфарова, д.н. И.Урбанаева, А.Терентьев,  
М.Кожевникова, Г.А.Разумова  
Дизайн и подготовка оригинал-макета: О. Борисов

Иллюстрации:  
© Ваджрайогини – Энди Вебер  
© Калачакра – Роберт Бир  
© Фото Его Святейшества Далай-ламы – Pego-Symbol Grieskai  
48, A-8010 Graz Austria

ISBN 5-87761-013-9  
© 1996 Геше Джампа Тинлей

Издательство «Ясный Свет»  
Россия 191014 С.Петербург а/я 28  
тел. (812) 272-07-27 факс (812) 272-07-27

От редакции .....	4
Смерть, Бардо, Пхова	
Первая лекция .....	5
Вторая лекция .....	16
Третья лекция .....	34
Наставления перед посвящением	
Калачакры .....	42
Наставления по практике Гуру-йоги .....	88
Ежедневные молитвы для медитации .....	111
Мирное освобождение Тибета – ключ к всеобщему выживанию .....	125

## ОТ РЕДАКЦИИ

Эта работа была составлена под руководством Геше Джампа Тинлея по записям его бесед с верующими Тувы, Монголии и Санкт-Петербурга. Также использовались материалы из книги Геше Тинлея «Смерть. Жизнь после смерти. Пхова» («Джангар», Элиста, 1995 год) и лекция «Наставления по практике Гуру-йоги» в религиозном объединении буддистов Санкт-Петербурга «Буддийский дом» (СПб, апрель 1995 года). Молитвы для ежедневных медитаций были переведены и изложены в поэтической форме Маргаритой Кожевниковой. Мы искренне признательны Геше-ла за его работу по проповеди Дхармы и также хотим выразить благодарность всем, кто помогал в подготовке и издании этих лекций: заместителю министра культуры республики Тыва Велебской Е.В, Ковалеву А.А, Лиме и Рустаму Яфаровым, д.н. И.Урбанаевой, Андрею Тереньеву и Маргарите Кожевниковой, а также всем тем, кто готовил эту книгу к печати.

## СМЕРТЬ, БАРДО, ПХОВА (Кызыл, Тыва)

### *Первая лекция*

Дорогие друзья! Очень рад нашей встрече. Темами наших последующих встреч будут «смерть», «бардо», «пхова». Это тантрические наставления, которые я решил дать, благодаря разрешению, полученному от Его Святейшества Далай-ламы XIV.

Чтобы наставления не прошли бесследно, необходимо слушать с правильной установкой, будучи свободными от трех недостатков «сосуда» ума. Ранее я говорил о них, сейчас лишь коротко напомним.

*Первый недостаток* — перевернутый «сосуд». Если «сосуд» сознания перевернут, то сколько бы вы ни пытались влить в него нектар Учения, он всегда будет пуст. Это тот случай, когда сознание слушателя направлено не на Учителя, а занято другими проблемами.

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

*Третий недостаток* — это загрязненный «сосуд». Какой бы чистоты нектар Учения туда ни вливали, он все равно будет загрязненным. Причина загрязнения — принятие Учения с неправильной установкой. Например, вы хотите учиться и практиковать не для духовного разви-

тия, а для достижения каких-то обыденных целей: выделиться среди окружающих, получить известность, преуспеть в карьере и т.д. Однако подлинного успеха на Пути Просветления можно добиться, если ставить перед собой иную цель: тренировать свой ум, сознание, чтобы быть полезным всем живым существам. На начальном этапе можно слушать и с целью познания того, насколько надежно это Учение.

Я напомнил вам о трех недостатках «сосуда» ума, и вы больше извлечете пользы, если станете слушать наставления, будучи свободными от них. Очень важно развить в себе решимость, размышляя следующим образом: «Так как у меня сейчас появилась благоприятная возможность слушать наставления по Дхарме, то это нужно делать с ясным умом, а после этого заниматься разрешением других проблем».

Итак, первая лекция посвящается теме смерти. Для каждого она когда-нибудь обязательно наступит. И если соответствующим образом не подготовить сознание, то момент наступления смерти явится для нас неожиданностью. Конечно, можно было бы не омрачать настоящую жизнь, говоря о смерти. Однако не следует забывать о том, что как бы удачно ни складывалась жизнь в данный момент, в будущем, хотим мы того или нет, нас постигнут проблемы, которые надо уметь правильно разрешить. Появится множество трудностей, которым нужно будет противостоять, встречать их лицом к лицу. Для нас, буддистов, очень важно вначале говорить о страданиях. Вспомните, что Первая Благородная Истина Будды — это Истина Страдания. В тибетском буддизме есть этому подробные объяснения.

Одним из величайших человеческих страданий является мысль о предстоящей смерти. Но что же такое смерть? В нашем обыденном представлении остановка сердца, дыхания и есть смерть. С буддийской же точки зрения

смертью называется тот момент, когда сознание полностью отделяется от тела. Это относительно длительный процесс, если кончина наступает естественным образом. При внезапной смерти все процессы происходят стремительно. Итак, что же представляет собой процесс естественной смерти?

В теле имеется четыре грубых элемента и соответственно четыре тонких элемента.

Грубый элемент земли — наша плоть.

Грубый элемент воды — жидкость в теле.

Грубый элемент огня — тепло тела.

Грубый элемент воздуха, ветра — это дыхание.

Четыре тонких элемента тела связаны с элементом воздуха, или ветра: элемент земли-воздуха, элемент воды-воздуха, элемент огня-воздуха, элемент воздуха-воздуха. В момент смерти все эти элементы последовательно растворяются один в другом.

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

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

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

Затем элемент воздуха растворяется в сознании. Именно

в этот момент постепенно останавливается дыхание. И хотя грубое дыхание исчезает, останавливается сердцебиение, человек еще не умер. Почему? Сознание еще не покинуло тело.

Дело в том, что сознание делится на грубое, тонкое, более тонкое и самое тонкое. В момент умирания, когда грубое сознание растворится в тонком, вы увидите нечто беловатое. А затем, когда тонкое сознание будет растворяться в более тонком, у вас появится видение красного цвета. Некоторые люди, дойдя до появления красноватых видений, не умирали окончательно и возвращались назад. У меня есть немало свидетельств об этом от друзей.

Всем известны случаи, когда у человека останавливалось сердцебиение, прекращалось дыхание, но усилиями врачей он возвращался к жизни. Это возможно благодаря тому, что сознание еще не отделилось от тела. Но после отделения сознания от физического тела его трудно вернуть к жизни.

Один из моих друзей в Новой Зеландии, летчик, воевал в Бирме. Однажды его самолет сбили. Пилота подобрали уже бездыханным, пульс не прослушивался. И как он вспоминал впоследствии, у него появились красные видения. Но после этого он все же вернулся к жизни. Кстати, этот факт стал поворотным в его судьбе. Случайно ему попался в руки буддийский текст, где говорилось о смерти, и все прочитанное показалось ему очень знакомым. Он понял, что сам пережил все описанное. В конце концов практический интерес к буддизму привел его к тому, что он стал буддийским монахом. Во время войны ему пришлось убивать людей, сбрасывая на них бомбы. Правда, он не видел своих жертв. Это было своеобразным и жестоким развлечением. Но наступило прозрение. Размышления о жизни и смерти помогли ему лучше понять окружающий мир. Благодаря духовной практике он стал добрым, сострадательным человеком.

Следующий этап в наступлении смерти — это момент,

когда тонкое сознание растворяется в более тонком сознании и появляются черные видения. А когда более тонкое сознание растворяется в самом тонком или наитончайшем сознании, то появляется ясный свет. Человек, который при жизни занимался тантрическими практиками, способен находиться в переживании ясного света в момент смерти в течение трех дней. Например, мой духовный Учитель, о котором я вам говорил ранее, находился в состоянии переживания ясного света в течение пяти дней. Обычные же люди в состоянии переживания ясного света находятся одну-две минуты, а затем переходят в состояние бардо.

Тантрические наставления даются для того, чтобы научить, как использовать состояние ясного света для духовной практики. Возможности нашего грубого сознания весьма ограничены. К примеру, кулаком сделать отверстие очень сложно, легче сделать это с помощью острья. И таким острием в духовной практике служит тонкое сознание. Чем тоньше оно, тем больше концентрации, внимания, сосредоточенности. Попробуйте закрыть глаза и сосредоточиться на одну минуту, вы заметите, как много самых разных понятий, образов, мыслей возникает в уме. В тантрических наставлениях даются указания, как свести к минимуму всевозможные отвлекающие понятия, как оставаться в состоянии ясного пробужденного сознания. Когда мы обладаем им, медитации относительно пустоты, бодхичитты, отречения становятся более эффективными. Тренировавшие свое сознание при жизни в момент смерти могут заниматься медитацией относительно пустоты. И происходит это в состоянии ясного света. Оно может быть только внутри, и вы не сможете достичь его, выражаясь образно, идя пешком. Достичь такого состояния, состояния Будды, можно, упорно очищая сознание.

Точно так же, как различными способами очищают воду от загрязнений, с помощью различных духовных

упражнений можно очистить свой ум. В сутрах такие упражнения даются, но они предполагают постепенный путь достижения цели. Достичь результатов можно не столь быстро, как при использовании тантрических методов очищения сознания от заблуждений. Это можно сравнить с современными, весьма эффективными способами очистки воды от загрязнений. Однако не следует забывать, что в тантре используют духовные упражнения, заложенные в сутрах. Поэтому только знание сутры и тантры, правильное практическое их использование дает возможность достичь состояния ясного света. Это очень сильное, могущественное состояние, оно дает возможность избавиться от клеш, так как наличествует понимание пустоты. Все заблуждения происходят из-за неведения, и в состоянии ясного света можно быстро избавиться от причин заблуждения. Очень много тибетских Учителей, находясь в переживании ясного света, в течение трех-пяти дней достигали состояния Будды. В Тибете говорят, что если уж во время практики в момент смерти вы по каким-то причинам не сможете достичь положительного результата — переноса сознания в Чистую землю, то в крайнем случае вы получите хорошее рождение в человеческом облике. Это тоже результат положительной кармы.

Я расскажу вам об одном из ваших предков, монгольском ученом-ламе, который был настоятелем монастыря Дрепунг Гоманг в Индии. Однажды он собрал своих учеников и сказал: «Настала пора уходить мне из этой жизни». Но ученики стали просить его: «Пожалуйста, не уходите, вы слишком рано покидаете нас». Тогда учитель ответил: «Хорошо, в таком случае почитайте молитвы о долгой жизни». Он обратился к другому старому Учителю с вопросом: «Сколько ты будешь жить?». Тот ответил: «Я молюсь о том, чтобы дожить до 73 лет». (Ему было в это время 63). Подумав, настоятель сказал: «Хорошо, я тоже постараюсь прожить еще 10 лет». Это

была исключительная личность, ученый-богослов, мастер медитации. И, таким образом, он прожил в монастыре до 83 лет, давая наставления своим ученикам. Здоровье было у него прекрасным. Однажды он вновь собрал всех монахов и сказал, что прожил уже больше 10 лет и теперь ему действительно пора уходить. Прощаясь с учениками, он сказал: «Не просите меня остаться, потому что я вас многому учил, а теперь хочу сам получать наставления от ламы Цонкапы, Будды Майтреи и других Великих Учителей. Запомните, что в этой жизни нет ничего драгоценней, чем Дхарма. Постоянно занимайтесь духовной практикой, и мы обязательно встретимся в Чистой земле». После этих слов он умер. В процессе умирания его сердце очень сильно билось. Видя это, один из больших Учителей сказал, что он находится в процессе совершенствования очень высокой тантрийской практики, поэтому сердце сильно бьется, и следует слегка нажать на него. Затем умирающий находился в состоянии медитации ясного света три дня. В течение этого времени не было признаков разложения тела. Некоторые могут подумать, что в Тибете это возможно из-за холодного климата. Но это происходило в Южной Индии, где очень жарко. В течение трех дней тело его было в позе медитации. Затем голова его наклонилась. Именно в этот момент сознание вышло из тела, и можно было сказать, что он умер. Таким образом, момент, когда сознание отрывается от тела, называется смертью. А тот промежуток времени, который проходит между смертью и следующим перерождением, называется бардо.

Что же это за состояние — бардо? Когда вы достигнете состояния бардо, у вас будет тонкое энергетическое тело, с помощью которого можно преодолевать любые препятствия, например проходить сквозь стены. Тело может передвигаться стремительно на очень большие расстояния. И в этот момент ваше сознание будет обладать некоторым уровнем ясновидения. Но большинство



людей не осознают, что находятся в бардо. Это состояние можно сравнить с состоянием во сне, когда сновидение принимается за реальность. Для того, чтобы осознать бардо как промежуточное состояние после смерти, очень важно научиться в течение жизни осознавать, что сон есть сон, а сновидение есть сновидение. Именно поэтому в тибетском буддизме есть наставления о том, как иметь ясный, трезвый сон. В тантризме также имеются наставления о сновидениях и специальные упражнения для того, чтобы иметь осознанный сон. Необходимо развивать в себе решимость осознавать свой сон как сон. Если упорно тренироваться, то можно приобрести это качество, то есть сон не будет казаться реальностью, он не будет страшить вас. И тогда вы сможете во сне проходить сквозь огонь, не боясь обжечься, пройти по воде, взлететь в небо и т.д. Такое умение необходимо не только для тренировки осознания бардо как бардо, но и для того, чтобы выработать «тело сна». Когда есть тело сна, практикой можно заниматься и днем, и ночью. Некоторые тибетские ламы перед сном раскладывают тексты, и затем «тело сна» выходит и читает их.

Сейчас я рассказываю о некоторых возможностях тантры. Еще раз напоминаю, что получил на это разрешение Его Святейшества Далай-ламы XIV. Иначе я немного опасался бы говорить что-либо о тантре, ибо для этого необходим соответствующий уровень подготовки сознания.

В состоянии бардо очень важно знать, что бардо есть бардо. Все зависит от того, как вы умираете. Если вы умираете в состоянии осознания смерти, то вам будет легко признать бардо как бардо. Как можно узнать, находясь в состоянии бардо, что вы умерли? Для этого следует выйти на свет и посмотреть, дает ли ваше тело тень. Если нет тени, то это признак того, что вы находитесь в бардо. Если же есть тень, то нечего беспокоиться, вы еще не умерли. Если нет света, то в этом случае надо

выйти туда, где есть песок. Если на песке остались следы от ступней, то вы не умерли.

Максимальный срок состояния бардо 49 дней. Можно сказать, что после 49 дней умерший переродился в живое существо на Земле или в других мирах. Каждые семь дней наступает короткая смерть, то есть все описанные ощущения будут каждый раз переживаться заново до тех пор, пока не появится состояние ясного света. И если вы хотите помочь умершему, то каждый седьмой день после смерти человека желательно заказывать соответствующие службы в хуруле, самим читать молитвы и мантры по умершему. А на 49-й день следует провести обширную духовную практику с щедрыми подношениями. Все это поможет умершему.

В состоянии бардо энергетическое тело питается запахами, а не привычной для живых грубой пищей. Самым лучшим считается запах жареной в масле ячменной муки (цампа). Во время подношения вы читаете молитвы для умершего человека и всех существ, находящихся в состоянии бардо. Следует отметить, что не все умершие находятся в состоянии бардо в течение 49 дней, некоторые могут быть всего два дня. Те же, кто при жизни правильно занимался практикой «пхова», могут сразу переродиться в Чистой земле.

В состоянии бардо сознание может войти в другое тело. Некоторые умершие входят в тело живого человека и через них передают свои мысли, указывают как на обычные предметы, действия (например, где лежат тела или иные вещи), так и на то, какие духовные упражнения следует сделать, чтобы помочь умершему покинуть состояние бардо. В настоящее время о подобных случаях почти не говорят. В прошлом такое довольно часто происходило и в Калмыкии, и в Бурятии, потому что многие упорно занимались духовными упражнениями, достигая чистоты ума и ясного сознания.

У находящихся в состоянии бардо из-за плохой кармы

возникают множество галлюцинаций, видений, от которых захочется убежать, спрятаться. В этот момент очень важно вспомнить наставления Учителя и сказать себе: «Я уже умер, пережив мучительные страдания, связанные с ожиданием смерти, они остались позади, поэтому бояться ничего не надо».

Те люди, которые ставят цель переродиться в Чистой земле, минуя бардо, должны при жизни заниматься духовной практикой «пхова». Для этого необходимо иметь искреннюю глубокую веру в существование Чистой земли. Наличие такой бескорыстной веры поможет создать причины для того, чтобы переродиться в ней. Некоторые люди ошибочно полагают, что «пхова» — легкодоступная духовная практика. Но «пхова» — это не просто ритуал, который легко заучить и применить в момент наступления смерти, а прежде всего наличие внутри вас, в вашем уме пяти могущественных сил, без которых невозможно очищение сознания и перенос его в Чистую землю. Условиями для обретения этих сил являются непоколебимая чистая вера и сильное желание переродиться в Чистой земле, и, конечно, нужен мудрый непосредственный Учитель, наставлениям которого следует строго следовать.

Твердую уверенность в том, что вы обязательно достигнете Чистой земли, помогут приобрести духовные упражнения. Говорю вам это, исходя из собственного опыта, поскольку я сам занимаюсь практикой «пхова». Я уверен, что смогу достичь поставленной перед собой цели. И я буду молиться о том, чтобы мы смогли встретиться там. Если в следующем рождении вы окажетесь в Чистой земле, у вас появятся огромные возможности для духовного совершенствования. Здесь очень важна мотивация: «Для какой цели это необходимо, не для самоугождения ли, не для удовольствия ли жить без множества проблем, которыми я опутан в этой жизни?» Думаю, что целью стремления попасть в Чистую землю является

духовное совершенствование под руководством Будды и других Великих Учителей, чтобы вновь вернуться на Землю для помощи всем живым существам, продолжающим испытывать неисчислимые бедствия и страдания. Сострадание — великая движущая сила на пути самосовершенствования, без этого чувства добиться чего-либо, практически невозможно. Если вы, развив сострадание, сумеете овладеть управлением энергией йоги-ветра, тогда можно будет сказать, что вы выбрали правильный путь к Чистой земле. Но об этом мы поговорим на следующих лекциях.

## Вторая лекция

Не секрет, что люди прилагают много усилий, чтобы достичь счастья и благополучия в этой жизни. Добившись же чего-то, можно было бы больше ни о чем не беспокоиться, если бы мы были уверены в том, что нет жизни после смерти. Но это не так. Многие доказывают факт перерождения, и также нет достаточных оснований для неверия в жизнь после смерти. Если вы верите в будущую жизнь, а ее не окажется, то нет необходимости беспокоиться от того, что она не наступила: вы ничего не теряете. Но если вы не верите в жизнь после смерти, а она на самом деле существует, то это будет величайшей катастрофой. В Тибете имеется множество наставлений, доказывающих существование жизни после смерти. Сегодня, когда вы получаете эти наставления, необходимо верить в будущую жизнь, от этого вы ничего не потеряете, но многое приобретете. Наставления по подготовке к смерти имеют очень большое значение для дальнейшего перерождения сознания. Если в течение жизни вы хорошо подготовились, то смерть не будет катастрофой. Возможно, вы даже воспримете ее с чувством радости. В прошлые времена тибетские ламы говорили: «Пришла пора уйти из этой жизни. Завтра я ухожу, а сейчас хочу дать последние наставления». Они умирали со спокойным сознанием, в умиротворенном состоянии. Так же и вы, выполняя в течение жизни необходимые подготовительные практики, сможете умереть спокойно, контролируя наступление смерти.

Наставление, которое я хочу дать, не придумано мною. Оно имеет чистую линию преемственности, и даровано мне Его Святейшеством Далай-ламой, Ген Ринпоче (Драгоценный Учитель) геше Навангом Даргье. Я думаю, вы понимаете, что мои непосредственные Учителя очень доб-

ры и к вам. Без них я не мог бы получить эти наставления и передать их вам. Я убежден в том, что это Учение должно передаваться не только монахам, но и светским людям, которые обременены множеством проблем и не имеют возможности практиковать столько, сколько монахи.

Достичь вершин духовного совершенствования в течение одной жизни нелегко, хотя ничего невозможного нет. Но не мешает предположить и другое, размышляя следующим образом: «Если я не смогу достичь совершенства в этой жизни, то в момент смерти постараюсь сконцентрироваться, исполнить все наставления своего Учителя, и это позволит мне родиться в Чистой земле, где я получу возможность дальнейшего духовного роста». Если поставить перед собой такую цель и упорно стремиться к ней, то она обязательно будет достигнута. Свидетельством же того, что вы занимаетесь правильной практикой, будут соответствующие сны. Но, разумеется, такие знаки вы увидите не в каждом сне.

Имеются три различные практики «пхова». Одна из них предполагает перенос сознания в Чистую землю с помощью йоги ветра. Другая дает возможность переродиться в Чистой земле с помощью чистой молитвы. И третья — это упражнения, позволяющие создать незагрязненную карму, которая является очень хорошей причиной для рождения в Чистой земле. Это очень сложная практика. Для того, чтобы иметь незагрязненную карму, необходимо обрести прямое, непосредственное познание, восприятие пустоты. Наставления, которые вы сейчас получите, лежат в основе «ло-чжонг» — практики, направленной на тренировку ума. *Суть «пхова» — в переносе сознания в Чистую землю с помощью пяти сил.* Вы получите наставления по йоге ветра. И если полученные знания вы сможете практиковать в комплексе, то можно быть уверенным в том, что вы избрали верное направление. Хочу особо подчеркнуть, что полученные

наставления предназначаются исключительно для вашей индивидуальной практики, а не для передачи ее другим. В свою очередь, передача наставлений должна быть непосредственной. Я получил их от Его Святейшества Далай-ламы, а теперь напрямую передаю вам, и тем самым сохраняется линия преемственности. Это является мощной силой, которая делает вашу духовную практику более успешной. Изучение наставлений только по тексту не дает желаемых результатов.

Поскольку в практике «пхова» огромную роль играет чувство сострадания, вначале я еще раз напомню об обетах, которые берут на себя те, кто ищет спасение в Прибежище Трех Драгоценностей (Будда, Дхарма, Сангха) и стремится к бодхичитте. Главным обетом ищущего Прибежище является: не вредить другим или хотя бы на первоначальном этапе стараться быть менее вредоносным человеком.

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

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

Санге чойдан цоге чога намла  
Жанчуб бардо даке гьяб су чио  
Даге джинсо гиве сонам чие  
Дола панчер Сангье дубар шог (3 раза)

К Будде, Учению, Сообществу Высшему  
До Пробужденья иду как к Прибежищу.

Пусть совершеньем Даянья и остальных  
«Запредельных Деяний»  
Стану я Буддой на благо всех в мире существ.(3 раза)

Таким образом, вы приходите под защиту Трех Драгоценностей, взяв на себя определенные обязательства, и принятые обеты являются одним из важнейших условий для достижения успеха в практике «пхова».

Эту возможность мы имеем благодаря Его Святейшеству Далай-ламе. Его забота о вас направила меня к вам в качестве духовного посланника земного воплощения Будды сострадания. Мой Учитель Панор Ринпоче говорил: «Если по всей Вселенной искать Учителя, то лучше, чем Его Святейшество Далай-лама, не найти». Не будем забывать о том, как нам всем повезло.

Теперь я расскажу о пяти силах, без которых вы не сможете достичь Чистой земли, как ракета не может без горючего и других условий подняться вверх.

Первая сила — это сила мотивации. Как образное сравнение используем пример с ракетой. Даже если имеются все условия для того, чтобы ракета могла взлететь, этого недостаточно, так как важно еще и выбрать правильное направление, иначе вместо Луны, скажем, она может улететь совсем в другое место. Мотивация и есть то самое верное направление. Если вы начнете занятия «пхова» с целью родиться в Чистой земле, жить и наслаждаться там, избавившись от проблем, страданий на земле, то такая мотивация результата не даст. Необходима другая установка: «Я очень хочу помочь людям, но возможности мои ограничены, необходимых знаний недостаточно, поэтому я хочу родиться в Чистой земле, чтобы получить наставления от самого Будды и его учеников. И поскольку там благоприятные условия для духовного совершенствования, я смогу достичь высоких результатов. Все это даст мне возможность вернуться туда, где живые существа страдают больше всего, и с

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

Вторая необходимая сила — это сила приближения. Она связана с Прибежищем Трех Драгоценностей. Смысл ее заключается в том, чтобы практика Прибежища стала вам более близкой, повседневной необходимостью. Мы должны думать о том, что в настоящей жизни создаем себе плохую карму из-за различных отрицательных действий. В конце концов это может привести к рождению в трех низших мирах: животных, претов (голодных духов) или в аду. А чтобы этого не случилось, мы обращаемся к Будде, Дхарме, Сангхе: «Пожалуйста, освободите меня от круговорота вечных страданий и поведите меня по пути в Чистую землю». Это возможно только при условии развития в себе любви и сострадания. Очень важно помнить о том, что все живые существа хотят избавиться от страданий и познать счастье. Такие мысли должны стать вашей основой: «Пусть же все живые существа станут счастливыми, и пусть я буду способен помочь им в этом. А для того, чтобы вести людей к счастью, да обрету я рождение в Чистой земле, где имеются благоприятные условия для приобретения духовной силы, дающей способность жизнь за жизнью помогать вести людей к освобождению». Сила приближения — неперемное условие достижения цели. Без этой силы, без любви и сострадания ко всем живым существам, а только с помощью дыхательных упражнений и йоги ветра вы не сможете переродиться в Чистой земле.

Учителя школы Кадампа писали: «Если у вас в результате практики на макушке головы появится очень боль-

шое углубление или даже ранка, этого недостаточно для перерождения в Чистой земле. Без соответствующей мотивации, без развития в себе любви и сострадания успешного результата не стоит ждать».

Другое дело, когда в результате духовных упражнений вы будете овладевать пятью силами. Наличие правильной мотивации, проявлений любви и сострадания в жизни — это знаки того, что вы избрали правильное направление. А самым надежным знаком является уменьшение чувства страха смерти. Все больше и больше будет у вас желание делать людям добро, помогать бедным и обездоленным, все меньше и меньше будет привязанности к этому миру, и наконец страх смерти может исчезнуть совсем. Кроме того, в снах появятся знаки, говорящие о правильности вашей практики. Например, вам может присниться женщина, которая приходит за вами и уводит в Чистую землю. Кстати, очень важно как для мужчин, так и для женщин не обижать, не унижать, не критиковать женщин, поскольку именно среди них много дакинь, которые зримо и незримо помогают в достижении Чистой земли.

Теперь о третьей силе, силе накопления белых зерен, или семян. В этом поэтическом образе заключен смысл накопления хорошей кармы. Без этого условия очень сложно предположить, что вы переродитесь в Чистой земле. Например, для того, чтобы поехать в Америку, наличие одной лишь визы недостаточно, необходимы еще и деньги. Образно говоря, накопление хорошей кармы — это накопление денег, на которые не действует инфляция, они не обесцениваются, а наоборот, с течением времени их ценность будет постоянно расти. Каким же образом обрести такую карму? Одно из деяний — ежедневное чтение молитв, мантр; это также и подготовка к смерти. Работа в хуруле, Дхарма-центрах, издание, перевод книг, наставлений по Дхарме на языки, доступные широкому кругу людей, строительство ступ, субурганов, храмов — все это сильные средства для накопления

позитивной кармы. Таким образом вы обретаеете третью силу. Важно помнить о значении мотивации действий. Пользу вам и многим людям принесет, а значит, и будет способствовать накоплению хорошей кармы следующая мотивация: «Я работаю, потому что хочу по мере сил способствовать подлинному возрождению буддизма, а это, в свою очередь, поможет очень многим людям обрести душевный мир и покой, а значит, и счастье».

Для вас, повторю еще раз, важным способом накопления хорошей кармы явится ежедневное чтение молитв (см. стр 111). И когда вы станете делать посвящение заслуг, посвятите их перерождению в Чистой земле, для того чтобы, вернувшись оттуда со знаниями, полученными от Великих Учителей, помочь огромному количеству людей избавиться от страданий.

Четвертая сила – это очищение плохой кармы и уменьшение привязанности. Вспомним пример с ракетой. Даже при наличии всех сил, способных поднять ее вверх, стальные конструкции, которыми она прикреплена к земле, будут удерживать ее на земле. Даже если мы смогли накопить все необходимые силы, но не очистили свою отрицательную карму и не уменьшили привязанности к этому миру, нам очень сложно будет оторваться от проблем и переродиться в Чистой земле. Первые три силы позволяют нам отправиться туда, а четвертая сила предназначена для того, чтобы убрать все препятствия на пути. Очищение от отрицательной кармы можно совершать через практику Ваджрасаттвы, а также посредством ежедневных молитв. В процессе очистительных практик необходимо представлять, что вы очищаетесь от всех негативных накоплений. Тем, кто смог получить, а затем прочитать наставления по этим молитвам, будет легче заниматься «пхова», то есть готовиться к смерти. Это хорошая основа и для других тантрических практик. Но сейчас нет необходимости повторять эти наставления.

Чтобы очиститься от плохой кармы, нужны четыре

противодействия. Те, кто слышит об этом впервые, могут обратиться к тем, кто осведомлен, или прочесть «Молитвы для ежедневных медитаций» (стр. 111). Далее, необходимо уменьшить привязанности к объектам этого мира. Если не преодолеть их, то в момент смерти будет трудно переместить сознание в Чистую землю, потому что они будут мешать вам. Наличие привязанности означает нежелание оторваться от какого-то объекта. Я расскажу вам одну историю. Один тибетский монах усиленно занимался практикой «пхова», но в момент смерти никак не мог перенести свое сознание в Чистую землю. Другой монах, находившийся у постели умирающего, недоумевал, почему же тот не может полностью управлять своим сознанием. Вспомнив, что монах был очень сильно привязан к чаю, сказал: «В Чистой земле Ганден (Тушита) есть чай, который намного вкуснее того, что ты пил здесь». Услышав эту фразу, умирающий преодолел привязанность и тут же перенес свое сознание, то есть ушел из этого мира.

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

Чистая земля Ваджрайогини — это земля, куда легче всего перенестись. Так как я довольно ленивый человек (вероятно, есть такие и среди вас), то я пытаюсь найти более легкий в практическом отношении путь. Думаю,

что людям с ленцой надо поступить именно так, чтобы иметь полную уверенность в выбранном направлении и успешном результате. У нас не должно быть сомнений, колебаний, неуверенности — получится или нет.

Чтобы иметь стопроцентную уверенность, нельзя уклоняться от однажды твердо выбранного направления. Вас не должны смущать доводы, что есть другие Чистые земли и они лучше, чем та, которую вы выбрали. Ни в коем случае нельзя давать возможности сбить себя с толку, менять первоначальное решение. Если уж выбрали Чистую землю Ваджрайогини, то следуйте только в этом направлении. Это очень важно. Не случайно говорится, что иглой с двумя остриями не шить одежду. Точно так же, идя в двух направлениях, нельзя достичь конечной цели. Но это не значит, что путь, избранный вами, самый лучший для всех без исключения. У каждого своя дорога и для каждого она по-своему хороша в силу индивидуальности и других различных причин. Если другие избрали путь в иные Чистые земли, значит, этот выбор — лучший для них.

Итак, мы рассмотрели пять сил, без которых невозможно достичь Чистой земли. Теперь давайте попробуем собрать все сказанное воедино. Как же эти знания успешно использовать в момент смерти? Зачастую смерть является не замедленным, а быстротечным процессом. Поэтому еще при жизни важно научиться концентрировать все навыки, умения, чтобы на практике использовать их в момент смерти. Необходимо ежедневно размышлять о могуществе пяти сил и пытаться в повседневной жизни использовать их. Именно такие действия помогут устранить страх смерти. Иначе при наступлении смерти вместо конкретных действий вы начнете припоминать, какая из пяти сил первая, вторая, третья и т.д., у вас не будет возможности спросить об этом у кого-либо. Поэтому в любой момент мы должны быть во всеоружии и с ясным сознанием встретить смерть. Важно знать наизусть эти

пять сил. Если кто-то даже во сне спросит вас о них, вы должны сразу ответить, какие силы, причины необходимы для того, чтобы перенести сознание в Чистую землю. Кроме того, не менее важно как можно больше размышлять над мощным воздействием пяти сил на жизнь здесь, на земле, и на смерть. Чем больше размышлений, тем больше чувств появится в душе. Все больше и больше будет естественного желания достичь цели. А это является мощной духовной силой.

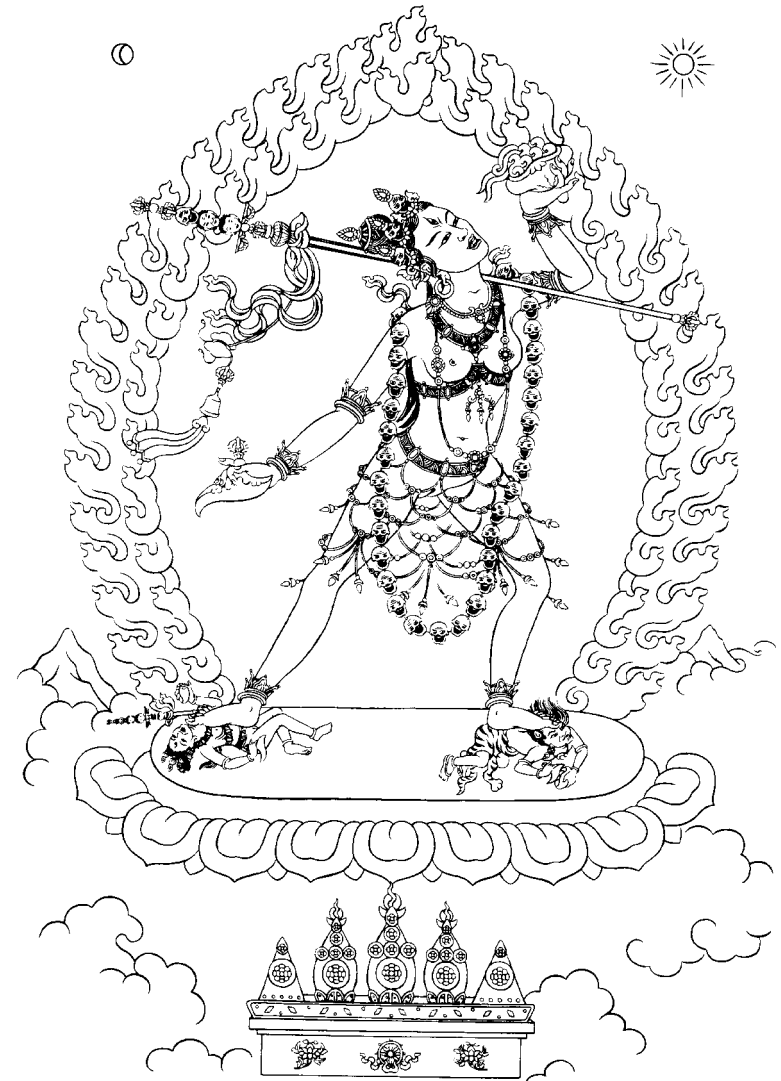
Простая констатация пяти сил без чувств не способна управлять сознанием. И если в момент смерти вы начнете просто механически пересчитывать пять сил без естественного чувства, способного вызвать слезы, это не будет действенной силой для переноса сознания в Чистую землю. Это будет походить на то, как если бы попугай произносил мантры без всякого смысла. В момент наступления смерти нельзя колебаться, вы должны быть наполнены чувством уверенности в себе, и это не имеет ничего общего с гордыней. Это уверенность в том, что вы не напрасно в течение своей жизни занимались духовной практикой. И в момент смерти окружающие люди смогут также убедиться в том, что вы успешно достигли конечного результата и смогли перенести свое сознание в Чистую землю. Такая уверенность не даст вам испытывать чувство страха перед смертью. Когда четыре элемента начнут растворяться один в другом (об этом мы говорили на прошлой лекции), вы приступите к практике «пхова». Перед началом практики попросите своих родных и близких, чтобы они не плакали и шумно не выражали горе от предстоящей вечной разлуки, тем самым не отвлекали вас в момент смерти. Ум должен находиться в состоянии покоя, ибо это одно из важнейших условий предстоящих действий.

В первую очередь необходимо представить Его Святейшество Далай-ламу, так как он является вашим духовным наставником, земным воплощением всех Будд. Далее

в сердце Далай-ламы вы представляете Ваджрайгини, которая неотделима от Его Святейшества. У нее тело красного цвета, на ее плечах кхатванга, в левой руке капала (сосуд из черепа), в правой руке — нож-дигуг. Она смотрит вверх, в небо, как бы говоря, что те люди, которые занимались «пхова», те, кто верят мне, всех я возьму с собой в Чистую землю. Название Чистой земли Ваджрайогини — Кхачари.

Ваши действия обязательно должны сопровождаться чувством уверенности. Все зависит от того, созданы ли для этого достаточные условия. Если наставления практиковались в полном объеме, то тем самым вы создали все условия для успеха. А если что-то упустили, то будет гораздо труднее. Ясное представление очень важно для практики «пхова». Мой духовный наставник говорил: «Вначале необходимо иметь ясное понимание сути духовных упражнений, а затем уже приступать к их практическому воплощению. Результативность практики зависит не только от интенсивности занятий. Эффективная практика — это безошибочная духовная практика. И тогда именно в самый необходимый момент, момент смерти, вы сможете сконцентрировать все пять сил».

Итак, вы представляете в сердце Далай-ламы Ваджрайгини и развиваете установку: «Я хочу родиться в Чистой земле не только для собственного счастья, а для того, чтобы принести пользу всем живым существам. В будущем я хочу вернуться туда, где живые существа страдают больше всего. Направляя во благо полученную в Чистой земле духовную силу, я буду помогать им избавляться от страданий». В этот момент в вас зарождается огромная сила осуществить свое пожелание. Когда вы вернетесь из Чистой земли, вы будете обладать разно-сторонними духовными возможностями, ясновидением, сможете воплотиться сразу в нескольких телах. Вы овладеете силой, позволяющей контролировать все элементы тела, тем самым оградите себя от физических страданий,



*Ваджрайогини*



например от огня, холода и т.д. Все это будет зависеть от ваших занятий в Чистой земле. Вы должны знать, что не во всех Чистых землях есть возможность заниматься тантрическими практиками. В Кхачари, Чистой земле Ваджрайогини, условия для занятий мощными тантрическими практиками имеются.

Итак, далее с правильной мотивацией вы, обращаясь к Прибежищу Трех Драгоценностей, мысленно произносите:

НАМО ГУРУВЭ  
НАМО БУДХАЯ  
НАМО ДХАРМАЯ  
НАМО САНГХАЯ

И, таким образом, вы идете под защиту Трех Драгоценностей, Его Святейшества Далай-ламы, Ваджрайогини. Воплощением Будды является в этот момент Ваджрайогини, Дхарма — это знание всех Будд, Сангха — Его Святейшество Далай-лама, т.е. Далай-лама — Сангха и Гуру. И вы с мольбой мысленно обращаетесь к ним: «Я всегда находил у вас Прибежище, но сейчас для меня наступил решающий момент, я умираю. Пожалуйста, придите, спасите и поведите меня в Чистую землю». Именно в этот момент очень важно испытать естественное чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Представьте, что вместе с вами умирает множество живых существ, испытывая страх, страдания. И вы вновь умоляете Ваджрайогини: «Для того, чтобы избавить множество страдающих живых существ, да получу я рождение в Чистой земле». Вы представляете, как из сердца Ваджрайогини исходит белый свет, он очищает вас. Одновременно вы читаете мантру, например «Ом мани падме хум». А если можете, то читайте мантру Ваджрайогини. Вы, кроме того, представляете белый свет, означающий мощную силу очищения от всех привязанностей. Затем вы обращаетесь к Ваджрайогини: «Гуру Ваджрайги-

ни, пожалуйста, возьмите меня с собой в Чистую землю». Это обращение-мольбу вы повторяете три раза. Затем следует представить свое тело, внутри его центральный канал белого цвета, а в середине, в сердечной чакре, вы представляете белую каплю. В этот же момент представляете Ваджрайогини, как вашу настоящую родную мать, которая от всего сердца желает вернуть к себе своего ребенка, взять его с собой в Чистую землю. Она всегда была и есть рядом с нами, просто мы никогда не обращаемся к ней с такими просьбами. В силу разных причин мы цепляемся за что-то другое, пытаюсь ухватиться за радугу. Мы как бы, стоя на доске, перемещаемся на гребне волны то вверх, то вниз. И в этом есть определенный смысл, поэтому мы и не обращаемся к ней, в то время как Ваджрайогини всегда готова дать нам Прибежище.

Далее вы представляете, как белый свет исходит из сердца Ваджрайогини в виде тонкого луча, а на его конце находится крюк. Через макушку этот луч входит в ваш центральный канал, в сердечную чакру и, постепенно опускаясь, захватывает белую каплю, являющуюся вашим сознанием. И в этот момент вдохните. Если дышать уже невозможно, то представьте, что вдохнули. Далее представляйте, как воздух, который вы вдохнули, вошел в центральный канал, в сердечную чакру с нижней стороны. Сила воздуха должна как бы подтолкнуть каплю снизу. В этот момент нужно произнести или представить, что произносите «хик», так, чтобы воздух при произношении «хик» с силой подтолкнул снизу белую каплю. Крюк необходим, чтобы вытащить каплю. Эффект звука «хик» — подталкивание воздухом белой капли сознания. Далее следует представить, что крюк вытаскивает белую каплю сознания через центральный канал, через макушку головы. Белый свет возвращается в сердце Ваджрайогини и там растворяется вместе с белой каплей сознания. Если же вы не растворите ваше сознание в сердце Ваджрайо-

гини, то оно может попасть совсем в другое место. Когда все проделано правильно, сознание растворится в сердце Ваджрайогини, и в следующий момент вы родитесь в Чистой земле. Вы ступите на Чистую землю из цветка лотоса в виде мужчины или женщины. Кстати, пол не имеет значения, так как все имеют равные возможности для духовной практики. Вы будете обладать энергетическим телом взрослого человека, и у вас сразу же появится определенный уровень ясновидения. Вы будете помнить все о предыдущей жизни. Люди весьма зависимы от своей оболочки, то есть от физического тела. И поскольку мы с вами обладаем грубым физическим телом, то и сознание является сильно загрязненным. Если же сознание будет иметь энергетическое тело, то оно станет гораздо чище. Атмосфера земли Ваджрайогини благоприятна во всех отношениях: там очень красиво, время года всегда одно и то же, не бывает жары или холода, но самое главное, что взаимоотношения тех, кто рождается в Чистой земле, скорее располагают к любви и состраданию, нежели к злости и зависти. Поначалу, попав в Чистую землю, вы по инерции сохраняете привычки прежней жизни, среди которых немало и негативных. Но жители Кхачари, обладающие мудростью, будут деликатно поправлять вас. Вы не раз испытаете чувство стыда от поступков, обычных на нашей земле, но не в Кхачари. Однако очищение вашего сознания, а значит и действий, будет происходить очень быстро, так как всюду вы испытаете только положительное воздействие. Сама Ваджрайогини и Чакрасамвара будут давать особые тантрийские наставления. «Шесть йог Наропы» были изложены самой Ваджрайогиней. Поэтому у вас не будет необходимости обращаться к другим Учителям. Основное, чем вы будете заниматься, — получение наставлений и медитация. А если возникнут сомнения или какие-либо проблемы, то в этом случае вы воспользуетесь сверхчеловеческими возможностями, которые позволят вам обратиться

прямо к самой Ваджрайогини, получить конкретное наставление и заняться соответствующей духовной практикой.

Хочу напомнить вам, что перенос белой капли сознания в сердце Ваджрайогини практикуется только в момент смерти. А для тренировки в течение жизни вы поднимаете белую каплю до темени головы, которая закрыта буквой >.

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

Каждый Будда воплощается в разные божества. Авалокитешвара — Будда сострадания. Известно, что есть Будда Шакьямуни, а проявлением его мудрости является Манджушри. Ваджрайогини является проявлением блаженного состояния ума, познающего пустоту, иными словами, союз блаженства и утонченного сознания, имеющего непосредственное восприятие пустоты.

Все заблуждения имеют причину. Причиной же является неведение. Пока мы не избавимся от заблуждений, невозможно достичь Просветления. Это похоже на известный случай, когда производят в доме уборку, не устранив дыру в крыше. Пока мы не заделаем дыру, навести чистоту в доме невозможно. Так и в нашем сознании союз блаженства и сознания, познающего пустоту, позволяет

быстро избавиться от клеш (аффектов).

Ваджрайгини может быть внешней и внутренней. Внешняя — это божество красного цвета, способное помочь нам достичь Чистой земли. Внутренняя Ваджрайгини может быть внутри каждого из нас при условии возникновения союза блаженства и сознания, познающего пустоту. Как правило, достичь такого внутреннего состояния очень трудно, поэтому следует обращаться к внешней Ваджрайогини в момент смерти и просить ее, чтобы она помогла достичь Чистой земли.

Чтобы получить благословение Ваджрайгини, надо троекратно обратиться к ней с соответствующей просьбой: «Гуру Ваджрайгини, пожалуйста, возьми меня и всех живых существ в Чистую землю...». После этого она даст согласие на благословение. Вы представляете, что из межбровия богини исходит белый свет, входит в ваше межбровие, благословляя, очищая ваше тело. Затем из горла Ваджрайогини исходит красный свет, очищая загрязнение речи, наконец, из сердца — синий свет, очищая и наполняя ваш ум, сознание чистым нектаром, и вы получаете благословение ума Ваджрайогини. При повторении просьбы представляйте, как одновременно из межбровия, горла, сердца Ваджрайогини исходит белый, красный, синий света, и вы постепенно наполняетесь светом, очищаясь от всего отрицательного, от всех загрязнений, полученных в результате действий тела, речи и ума, и тем самым вы получаете благословение Ваджрайогини.

Сегодня благословение Ваджрайогини могу дать вам я. С благословения Его Святейшества Далай-ламы я продолжаю чистую линию преемственности Учения Будды.

Во время получения благословения вы должны представить, как Ваджрайгини, величиной с фалангу пальца, спускается по центральному каналу в сердечную чакру и остается там до тех пор, пока вы не достигнете Чистой земли. Затем, получив нектар, сделайте три глотка: первый глоток символизирует очищение тела, второй —

очищает речь, третий — способствует очищению ума.

Сейчас я произнесу мантру Ваджрайогини. Во время моего чтения повторяйте за мной и представляйте, как из моих уст и уст Ваджрайогини исходит красный свет и входит в вашу сердечную чакру. Представляйте мантру, состоящую из букв красного цвета.

ОМ ОМ ОМ САРВА БУДДА ДАКИНИЙЕ ВАДЖ-  
РАВАРНАНИЕ ВАДЖРА-ВАЙРОЧАНИЕ ХУМ ХУМ  
ХУМ ПАТ ПАТ ПАТ СВАХА

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

## Третья лекция

В Гуру-пудже говорится, что если в этой жизни вы не смогли достичь духовного совершенства, то в момент смерти с помощью практики «пхова» вы можете перенести свое сознание в Чистую землю. Наставления, которые вы получаете от меня, – подлинное руководство, сохранившиеся благодаря Великим Учителям, держащим линию преемственности. Они сохранились благодаря непрерывной устной передаче, а также в старинных рукописях.

На прошлых лекциях вы узнали о том, как в момент смерти с помощью пяти сил перенести свое сознание в Чистую землю. Сегодня я расскажу, как практически готовить себя к смерти. Без предварительной тренировки успешно выполнить «пхова» в момент смерти весьма сложно. Если человек с детства не учился писать, у него не будет хорошего почерка. Вы знаете, что некоторые люди могут печатать на машинке, не глядя на клавиши, вслепую. Но без подготовки это сделать весьма трудно. Однако, ознакомившись с методикой и упорно тренируясь, можно быстро овладеть этим методом. Таким же образом обстоят дела и с духовной практикой. Если известно, как правильно и последовательно практиковать, можно достичь положительных результатов. Вероятно, среди вас есть сомневающиеся в том, что с помощью практики «пхова» можно перенести свое сознание в Чистую землю. Такие мысли недопустимы. Думая так, вы невольно низводите себя в разряд низших существ. Будда говорил, что даже насекомое через множество рождений может стать Буддой. Мы — разумные человеческие существа, которым посчастливилось встретиться с Учением Будды и получать наставления от Учителей. У нас имеются все необходимые условия для практики Дхармы. В этой ситуации говорить себе, что мы не

можем заниматься духовными упражнениями, не можем переродиться в Чистой земле, значит самим себе преграждать путь к духовному совершенству. Кроме того, и в последующих жизнях заниматься духовной практикой будет очень и очень сложно.

В силу этих причин необходимо развивать в себе решимость: «Я обязательно смогу это сделать!». В этом вам поможет чтение молитв, мантр. Перед чтением мантры Будды Шакьямуни

### ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СВАХА

вы представляете Его Святейшество Далай-ламу, а в его сердце Ваджрайгини. Либо можете представлять Ваджрайгини человеческого роста, находящуюся в пространстве, в некотором отдалении, на уровне вашей головы. Зная о необходимости пяти сил, о которых нужно помнить постоянно, вы развиваете соответствующую установку: «Хотя в настоящий момент у меня и есть желание помогать живым существам, однако я не имею возможности делать это с успехом, поэтому я очень хочу родиться в Чистой земле для того, чтобы, получив Учение, помочь живым существам избавиться от бесконечного круговорота страданий, обрести душевный покой, счастье». Подробно об этом мы уже говорили на прошлой лекции. Затем вы развиваете силу приближения, выполняя практику Прибежища. В лекции о воспитании в себе четырех безмерных качеств я говорил о необходимости проявления любви и сострадания даже к врагу. В такой тренировке вам поможет практика «тонглэн», что означает даяние и принятие, то есть принятие непосредственных причин неведения, страха, заблуждений, гнева, зависти, гордыни людей и отдача, даяние им причин мира и радости.

Затем следует использовать силу накопления добродетели, то есть развивать в себе чувство радости за всех существ, которые практикуют Дхарму, очищая свой ум, совершенствуя себя духовно.

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

Затем вы обращаетесь с мольбой к Ваджрайогини: «Пожалуйста, возьми меня и всех живых существ в Чистую землю...» И когда эту просьбу-мольбу вы повторите три раза, то почувствуете, что Ваджрайогини соглашается.

Для достижения конечного результата важное значение имеет также и йога ветра, о которой я скажу ниже, но, пожалуй, большее значение имеет все же обретение пяти сил. Этот момент я еще раз хотел бы подчеркнуть.

Итак, далее вы представляете ваше тело, внутри его три канала, которые следует очистить с помощью девятичленной йоги ветра. Представьте в своем теле центральный канал белого цвета, затем представьте правый канал красного цвета и левый — синего цвета, оба канала (правый и левый) ниже пупка сходятся вместе.

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

Аналогичным образом вы очищаете левый канал, т.е. вначале закрываете левую ноздрю, делаете трехкратный вдох, представляете, как энергия Ваджрайогини в виде белого света опускается вниз и все загрязнения левого канала выходят при трехкратном выдохе теперь уже через левую ноздрю. Это проделывается также три раза.

Затем вы троекратно вдыхаете двумя ноздрями, представляя одновременно левый и правый каналы, внизу они оба входят в центральный. Вы представляете, что вбираете всю позитивную энергию Ваджрайогини, которая через левый и правый каналы попадает в центральный. Затем нужно три раза вдохнуть и задержать дыхание. И тут же три раза выдохнуть. Во время этого упражнения нужно представлять, как по центральному каналу выходит все негативное, т.е. происходит очищение. Таким образом вы проделываете три раза. В итоге это предварительное очищение вы проделали девять раз. Поэтому такая практика называется девятичленной или девятикратной йогой ветра. И чем больше вы будете заниматься таким образом, тем совершеннее станет ваша йога ветра, а это мощный фундамент для практики «пхова».

После девятикратной йоги ветра представьте только центральный канал, а в сердечной чакре — белую каплю. Далее следует представить тибетскую букву > белого цвета (можно из русского алфавита), закрывающую центральный канал. Будьте, пожалуйста, внимательными — это очень и очень важно. Затем представьте, как от Ваджрайогини исходит белый луч с крючком на конце и входит в ваш центральный канал. Буква > не препятствует ему. Для чего же эта буква закрывает центральный канал? Для того, чтобы сердечная белая капля остановилась и не вышла наружу, когда мы будем заниматься практикой «пхова». На следующем этапе белый крюк захватывает белую каплю: вы делаете медленный вдох, представляете, как левый и правый каналы входят снизу в центральный и через них воздух входит в центральный

канал и подталкивает белую каплю. Крюк цепляет ее и тащит вверх. Далее, проделав вдох, вы произносите «хик». В этот момент вы почувствуете, как белая капля поднимается вверх по каналу, доходит до макушки головы и ее останавливает буква. После остановки белой капли вы произносите звук «к-а-а-а» и чувствуете, как белая капля спускается назад, на свое место. Звук «хик» производит эффект подталкивания, а звук «к-а-а-а» способствует возвращению белой капли на прежнее место. В тантрийских практиках каждый звук имеет свое значение, свой эффект, как для тех, кто слушает, так и для произносящих. Различные звуки имеют женский и мужской аспекты. Мужской аспект звуков имеет более сильное воздействие, как, например, звук «хик». А женский аспект — это мягкое, спокойное звучание, к примеру «к-а-а», «м-а-а».

Теперь я хочу обратить ваше внимание на некоторые моменты.

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

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

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

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

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

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА.

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

Для успешной практики «пхова» очень важно чувствовать особую близость с Ваджрайогини. Представьте, что это ваша мать. Тем более что в предыдущих жизнях она действительно могла быть вашей матерью. Она все сделала для вашего счастья, а теперь вам нужно потрудиться,

чтобы с помощью ее материнской заботы попасть в Чистую землю. Ни один, даже самый Великий Учитель, не сможет научить ученика, если тот не приложит усилий со своей стороны. Все зависит от вас самих. Даже человек, в свое время убивавший много живых существ, с помощью упорной духовной практики может очистить плохую карму и получить рождение в Чистой земле. А самых своих лучших учеников Ваджрайгини забирает к себе до смерти. Я расскажу вам одну историю.

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

появятся, ты должен схватить одну из них и просить ее взять с собой в Чистую землю». Монах последовал совету Учителя. И действительно, он увидел на дороге пятерых очень нарядных женщин. Однако у него не хватило смелости схватить одну из них. Сомнения охватили его; а вдруг это обыкновенные женщины, и что подумают люди, увидев, как монах бросается на них. Пока он раздумывал, женщины исчезли. Услышав об этом, Учитель сказал, что монах вновь проявил глупость и что на следующий день придут три женщины, одна из которых может взять его с собой. Но и на этот раз история повторилась. Сомнения, страхи, терзавшие душу монаха, вновь помешали ему, женщины же исчезли. На третий день на дороге появилась одна женщина, и монах на сей раз без колебаний схватил ее, и тут он действительно увидел богиню Ваджрайгини. «Жаль, что ты сразу не мог меня разглядеть, ты уже сейчас мог бы быть в Чистой земле. Но не волнуйся, в момент смерти я обязательно приду за тобой, чтобы повести в Чистую землю, ты это заслужил».

Итак, мы завершаем наши лекции. Не забывайте после духовных упражнений совершать посвящения заслуг на благо всех живых существ. И помните, если есть благоприятная возможность трудиться для духовного совершенствования, то упорно работайте, а появляется время для отдыха, — наслаждайтесь жизнью! Но не смешивайте все вместе. Помните о том, что вам не следует демонстрировать практику «пхова» другим людям. Это ваша личная духовная работа. Если же кто-то, прочтя лекции, заинтересуется и проявит желание практиковать «пхова», то следует найти хорошего Учителя и получить от него непосредственное наставление. Если же лекции будут изданы, то они помогут тем, кто уже получил Учение непосредственно от Учителя и решил практиковать. Я желаю вам успеха.

## **НАСТАВЛЕНИЯ      ПЕРЕД ПОСВЯЩЕНИЕМ      КАЛАЧАКРЫ (Улан-Батор, Монголия)**

Прежде чем получить посвящение Калачакры, необходимо знать о том, что есть Калачакра и что есть тантра. Сначала о тантре.

Тантра — особое учение, которое дает возможность практикующему достигнуть состояния Будды в течение этой жизни. Отчего же люди хотят очень быстро достигнуть состояния Будды? Есть практикующие, которые хотят этого из эгоистических соображений. Такого рода мотивация не подходит для получения тантрического посвящения. Я скажу вам, что делает из ученика подходящий сосуд для получения тантры: это правильное отношение и правильная мотивация. Речь идет о том, что в первую очередь мы должны понять, что есть сансара и что есть освобождение или нирвана. Началом к пониманию этого служит Учение о Четырех Благородных Истинах, и чем глубже вы понимаете это учение, тем более подходящим «сосудом» для получения тантры вы становитесь. И когда вы поймете Учение о Четырех Благородных Истинах, вы будете лучше заботиться о себе. Вы развиваете в себе Отречение...

Однако для тантрического посвящения очень важно наличие Бодхичитты. Как вы думаете, почему Будда не проповедовал тантру практикующим хинаяну? Дело в том, что их практика не содержит установки Бодхичитты. Что такое Бодхичитта? Это основа для получения тантрического посвящения. Советую вам прочитать уже изданные книги с моими лекциями, особенно «К Ясному Свету» (Улан-Удэ, 1995), — в них содержится основа, необходимая для получения тантрического посвящения.

Бодхичитта означает очень доброе, теплое сердце. Вы практикуете учение для пользы всех живых существ.

А теперь зададим себе вопрос: «Почему мы хотим быстро достигнуть состояния Будды? Почему мы интересуемся тантрой?» Если ваш ответ гласит: «Я хочу счастья, поэтому стремлюсь стать Буддой», — то это будет неправильный ответ. Вот ваша правильная мотивация: «Я хочу достигнуть состояния Будды, чтобы скорее помочь всем живым существам».

Третий момент, очень важный при тантрическом посвящении, — понимание Пустоты. Практикующий тантру вначале все превращает в Пустоту, и из Пустоты возвращает себя в облике божества. При наличии правильного понимания Пустоты визуализация себя в качестве божества становится главным противоядием от сансары, и практик сумеет отрубить ее корни.

Таким образом, понимание Учения о Четырех Благородных Истинах, наличие Бодхичитты и осознание Пустоты являются теми фундаментальными понятиями сутры, без которых практика тантры превращается в пустой звук. Совершенствуйте понимание этих трех вещей, получая посвящение, и впоследствии, практикуя тантру, делайте на них акцент.

Что такое тантра? Учение тантры было дано лишь четвертым Буддой Шакьямуни. Наставления по тантре являются более редкими, чем наставления по сутре. Следует расценивать в качестве редчайшего везения то обстоятельство, что вы получаете в эти дни столь редкие наставления. Даже если у вас нет возможности практиковать тантрическое Учение, то след в сознании, полученный в результате слушания наставлений такого великого Учителя, каковым является Его Святейшество Далай-лама, будет для вас очень полезным и в следующих жизнях.

В наши дни появилось много ложных учителей, заботящихся не о том, чтобы помогать практикующим, а о



том, чтобы добиться известности и почета. Вспомните сегодняшнее наставление Далай-ламы, когда он говорил: «Исследуйте то, чему учит наставник, и переживает ли он то, чему учит и как учит». Это очень важно. Вы должны и меня так же испытывать. Не принимайте учителя поспешно. Но, проверив и приняв наставника, не смотрите на его ошибки. Сначала слушайте его как друга, но после того, как вы исследовали и приняли его в качестве своего гуру, — вы должны смотреть на него как на Будду, представшего в человеческом облике. Будда обладает огромным состраданием и он может дать вам Учение, но если у вас нет кармических оснований для того, чтобы получать наставления непосредственно от Будды, вы можете получить Учение от ваших учителей, некоторые из которых — настоящие воплощения Будды и бодхисаттв. Люди, накопившие большие духовные заслуги, глядя на Его Святейшество Далай-ламу, видят в нем Авалокитешвару. Некоторые святые, приходящие из Тибета, говорят: «О, у Его Святейшества четыре руки!»\*

Я расскажу вам историю о пятом Далай-ламе. Когда он ушел из этой жизни, это событие хранилось в тайне, а на трон посадили двойника Его Святейшества. И как водится, люди подходили к «Далай-ламе» и получали благословение. Но вот однажды один очень старый человек, прежде всегда видевший Его Святейшество тысячеруким и тысячеглазым божеством, подойдя к трону и увидев «Далай-ламу», обнаружил подмену: «Это не мой Учитель! У моего Учителя тысяча рук и тысяча глаз. У него была великая энергия, способная изменять людей к лучшему».

Говорят, что XIV Далай-лама — самый великий из всех Далай-лам. Учитель Его Святейшества, Линг Ринпоче, говорил, что всякий, кто получает от Далай-ламы наставления, обладает хорошими кармическими причина-

\* Имеется в виду Авалокитешвара, у которого четыре руки. (Прим. ред.)

ми для этого, созданными в прежних жизнях. В тантре очень важна гуру-йога. Это — корень практики. Запомните это, приступая к изучению тантры.

А теперь собственно о тантре. Существуют четыре класса: 1) Крия-тантра, 2) Чарья-тантра, 3) Йога-тантра, 4) Маха-ануттара-йога тантра. Практика Ануттара-йога-тантры связана со следующими четырьмя божествами: 1) Гухьясамаджа, 2) Ямантака, 3) Чакрасамвара, 4) Калачакра. Ваджрайогиня относится к системе Чакрасамвары.

В тантре также различают материнскую и отцовскую, а иногда также недвойственную тантру. Система Гухьясамаджи являет собой отцовскую тантру, система Чакрасамвары — материнскую, а система Ямантаки — недвойственную тантру, которая включает оба аспекта — материнский и отцовский. В практике отцовской тантры упор делается больше на методе. Если в сутре обычным методом является Бодхичитта, то в тантре к ней добавляется еще формирование Иллюзорного тела, которое становится прямой причиной для развития Формного тела Будды. Речь идет о том, что мы можем достичь состояния Будды, так как обладаем основой для этого, причиной. Ведь если в грязной воде нет потенции чистоты, то никакой техникой невозможно преобразовать грязную воду в чистую. В нашей природе, в самом тонком сознании, в виде энергии ветра, заложена возможность быть преобразованным в Иллюзорное тело, и это последнее обладает потенцией быть преобразованным в Формное тело Будды. Тело Будды не такое грубое, как наше. Мы не можем, подобно ему, эманировать во множество других тел. Например, Его Святейшество дает нам Учение здесь, в Улан-Баторе, и в то же время Он находится во многих других мирах. Но когда вы станете Буддой, у вас тоже появятся подобные возможности — благодаря развитию Формного тела Будды, которое преобразуется из Иллюзорного тела.

В Гухьясамаджа-тантре дается детальное объяснение

практики развития Иллюзорного тела, говорится также о ясном свете сознания, но акцент делается на практике развития Иллюзорного тела, и именно поэтому она называется отцовской тантрой. В Чакрасамвара-тантре тоже говорится об Иллюзорном теле, но упор делается на наставлениях о том, как постичь ясный свет сознания и как достичь Истинного тела Будды. То и другое — необходимы.

Тантра, таким образом, делает упор на развитие сознания, но речь идет не о грубом, а о тонком сознании, о том, как преобразовать Иллюзорное тело и ясное сознание в тело Будды. Когда в тантре говорится об **основе**, то имеется в виду тонкое сознание или энергия, то, что невыделимо в нашем обычном сознании. Чтобы понять, что есть тонкая энергия, можно для аналогии привести в пример человека. Человек, у которого есть ноги, но нет глаз, подобен грубому сознанию, а человек, у которого нет ног, но есть глаза, сравним с тонким сознанием. Развитие тонкого сознания нуждается в «ногах» — то есть в том, что двигало бы наше сознание. Наше грубое тело, преобразуясь, пробуждает тонкие энергии, от которых зависит тонкое сознание. Это — основа. В сутре содержится много наставлений по преобразованию грубого сознания в тонкое. Тантра содержит наставления по работе с тонким сознанием, с тонкими энергиями. Если преобразовать тонкое сознание, тонкую энергию, то грубое сознание само собой трансформируется. Это и есть метод тантры, когда грубое сознание естественным образом преобразуется, потому что трансформировано тонкое сознание.

Далее, что есть **путь** в тантре? Кратко можно сказать, что это иллюзорное тело и ясный свет сознания, постигающий пустоты. С помощью практики можно сначала преобразовать тонкую энергию в Иллюзорное тело, и далее, практикуя Иллюзорное тело, можно преобразовать его в Формное тело Будды. Это есть **результат**.

**Основа, путь, плод** — я вкратце пояснил эти важнейшие понятия тантры. Если осмыслить их с точки зрения метода, то тонкая энергия является методом-**основой**, Иллюзорное тело — методом-**путем**, а Формное тело Будды — методом-**результатом**. То есть тонкая энергия трансформируется в Иллюзорное тело, а это последнее — в Формное тело Будды, Авалокитешвары, Манджушри или еще какого-нибудь божества.

Если рассмотреть практику тантры с точки зрения мудрости, или в аспекте мудрости, то тоже обнаруживаются **основа, путь, результат**. Наше самое тонкое сознание — это **основа** мудрости; ясный свет сознания — это **путь** мудрости; истинное тело Будды, обладающее всеведущим сознанием, есть **результат** мудрости.

В отцовской тантре упор делается на методе, а в материнской — подчеркивается значение мудрости. Однако для достижения результата необходима практика и метода, и мудрости. Это — как два крыла, пусть даже они маленькие, но они необходимы, чтобы летать. В недвойственной тантре — Ямантаке-тантре — делается упор и на методе, и на мудрости. Мое основное божество — Ямантака, я практикую Ямантаку-тантру, как и большинство последователей Цонкапы.

Калачакра-тантра — очень сложное учение. Я получил посвящение в эту систему, но занимаюсь только короткой практикой. В отличие от Ямантака-тантры или Гухьясамаджа-тантры, где немногие посвященные обязаны после принятия специальных обетов заниматься практикой по данной системе ежедневно, посвящение в Калачакру дается большому количеству людей, чтобы отложить как можно больший отпечаток, — ведь Калачакра-тантра связана со страной.

Говоря о Калачакра-тантре, различают внешнюю, внутреннюю и альтернативную Калачакра-тантру. Во внешней Калачакра-тантре содержится подробное объяснение внешнего мира, поскольку он тесно связан с миром внут-

ренним. Круговорот галактик, движение планет и тому подобные вещи объясняются именно во внешней Калачакра-тантре. Тибетская астрология также берет начало во внешней Калачакра-тантре.

Почему следует знать внешнюю Калачакра-тантру? Ответ заключается в том, что внешний и внутренний миры очень тесно взаимосвязаны. «Калачакра» означает «Колесо времени». Во внутренней Калачакра-тантре содержится знание о внутреннем мире — внутренних каналах, энергиях и т.д., — изложенное для того, чтобы мы могли использовать это знание для духовной практики. Но основное содержание Калачакра-тантры, необходимое для духовной практики, развернуто в альтернативной Калачакра-тантре, которая является главной по отношению к внешней и внутренней Калачакра-тантре, — последние служат как бы информационной базой для высшей Калачакра-тантры.

В Калачакра-тантре есть ступени, связанные с двумя основными практиками: ступень практики Зарождения и ступень практики Завершения. Ступень практики Зарождения как бы возвращает, готовит практикующего к Стадии Завершения, а практика Стадии Завершения готовит его к достижению состояния Будды. Для того, чтобы заниматься практикой Ступени Зарождения и тем более — Ступени Завершения, необходимо получить посвящение. Без этого — без посвящения, даже если вы будете заниматься практикой Калачакра-тантры — будь то Ступень Зарождения или Ступень Завершения — ваши усилия будут подобны сжиманию песка в руке с целью получения из него масла, — вы ничего не получите. Иногда люди, получив некоторые инструкции из различных тантрических учений, начинают заниматься тантрической практикой. Это способно принести больше вреда, чем просто отсутствие практики. Очень важно овладеть тантрической практикой в ее полном виде, будь то Ямантака-тантра, Калачакра-тантра или еще какая-то практика: в

любой из них показан полный путь — от начала до достижения состояния Будды. В наставлениях по Ямантака-тантре дается полное учение о том, как достигнуть состояния Будды, и точно таким же образом в Калачакра-тантре показан целостный путь достижения состояния Будды. В последней нет понятия Иллюзорного тела, зато говорится о пустой форме, о Радужном теле. Калачакра-тантра располагает особыми методами, используя которые в своей духовной практике, мы имеем возможность преобразовать наше тело в Радужное тело, являющееся пустой формой: речь идет о работе с тигле — жизнетворными сосудами, в которых циркулируют «капли жизнетворной сущности», находящиеся в тонком теле и являющиеся жизненной основой человека. Используя эти тигле с помощью определенных методов, можно развить так называемое Радужное тело, которое можно видеть обычным человеческим глазом, но если попытаться отделить от такого тела какую-то его часть, то нож пройдет как бы сквозь радугу. Люди, занимающиеся этой практикой, великие практики, достигают этого состояния — Радужного тела или пустой формы. И это становится причиной для достижения Формного тела Будды.

В Гухьясамаджа-тантре и некоторых других тантрах причиной достижения Формного тела Будды становится Иллюзорное тело. Иначе говоря, эти практики не изменяют грубое тело, которое продолжает существовать по-прежнему. В Ямантака-тантре и некоторых иных практиках используются очень тонкие энергии тела, преобразующиеся в иллюзорное тело, которое может выходить из грубого тела и возвращаться обратно: грубое тело служит как бы домом для Иллюзорного тела.

Готовя вас к посвящению в Калачакру, Его Святейшество Далай-лама в первую очередь будет направлять свои усилия на то, чтобы превратить вас в «сосуды», подходящие для получения посвящения. Со своей стороны, вы должны приходить на обряды посвящения с радостным

и возвышенным чувством.

Мы называем человеческую жизнь драгоценной человеческой жизнью. Почему? Что является драгоценностью в этом мире? Машина, большой дом, богатство? Ничто из этого не является настоящим сокровищем: все это может приносить пользу, но иногда эти вещи доставляют больше несчастий, чем пользы, и поэтому они не являются истинными драгоценностями. По-настоящему драгоценно то, что способно приносить пользу не только на короткое время, но и на длительный период. Если говорить о счастье на короткое время, то водка могла бы считаться драгоценностью, ведь она дарит на короткое время ощущение радости или удовольствия. Выпив водки в минуту уныния, вы как будто освобождаетесь от всех проблем и на некоторое время становитесь очень «счастливым» человеком.

Человеческое существо обладает сознанием, разумом, который мы не ценим. Если есть нечто по-настоящему драгоценное в этом мире, так это драгоценная человеческая жизнь, и Дхарма, учение Будды — самая великая драгоценность, ибо доставляет вам счастье в этой жизни и делает счастливыми жизнь за жизнью. В учении Будды тантра известна как наиболее драгоценное наставление — явление более редкое, чем даже сами Будды. Можно утверждать, что, если мы, получив в этой жизни наставления по тантре, не станем правильно практиковать, то может случиться так, что в течение миллионов лет будущих жизней не доведется встретиться с тантрическим учением. Очень трудно получить такие наставления, но еще труднее встретиться с подлинным тантрическим учением.

Можно считать, что нам очень повезло, что мы получаем наставления по Калачакра-тантре от Его Святейшества Далай-ламы. В данный момент мы выполняем, быть может, самое значительное дело всей нашей жизни. Обычно мы планируем свою жизнь на два-три года вперед.

Это же посвящение будет нам помогать жизнь за жизнью. Поэтому вы должны испытывать радость от того, что находитесь здесь.

Прежде чем идти на посвящение в Калачакру, вы должны, очистив тело и сознание, одев чистые одежды, радостно настроиться на встречу с божеством Калачакрой, приготовив для него свое подношение. Можете принести один лишь хадак, символизирующий вашу чистую любовь и чистое почитание — ведь божество не нуждается во многих подарках. Когда вы будете подносить хадак, постарайтесь чувствовать, что тем самым вы преподносите вашу чистую любовь, тело, речь и ум божеству Калачакры. Подношение следует делать во время ритуала подношения мандалы. В этот момент мы читаем молитву про себя и как бы подносим хадак, символизирующий наши чистые помыслы. После того, как хадак уже преподнесен, вы можете держать его перед собой или, сделав три раза круговые движения перед собой, накидываете себе на шею, испытывая при этом чувство, что Калачакра принял подношение и вернул обратно с благословением. Обычно мы не одеваем хадак на себя сами, но сегодня во время наставлений Его Святейшества мы слышали от него просьбу сделать это. Я полагаю, что наиболее предпочтительным будет, если вы проведете перед собой трижды хадаком и затем сложите его перед собой. По традиции, в Индии хадаки подбрасывают вверх, и это зрелище очень красочно и живописно. Тысячи хадаков разных цветов и оттенков летят вверх, однако служба безопасности в такие моменты всегда испытывает большое беспокойство, так что Далай-лама обычно просит не подбрасывать свои подношения.

Во время подготовительной практики Его Святейшество даст вам обеты Прибежища, Бодхичитты и будут выполнены еще некоторые предварительные ритуалы. После этого состоится определение того божества, которое является самым близким к вам, — из пяти Татхагат.

Вы должны знать, что это за божества.

Пять Татхагат в буддийской тантре означают очищенные пяти совокупностей (скандх), из которых мы состоим. Сначала я поясню, что это за пять агрегатов. Речь идет о важном понятии буддийской психологии, с помощью которого дается определение того, что обычно называют индивидом или личностью. Пять скандх суть:

Форма или рупа-скандха. Это совокупность чувственного или телесного.

Совокупность эмоционального или ведана-скандха: агрегат, благодаря которому у нас так много эмоций, — то вы чувствуете себя очень счастливым, то глубоко несчастным и т.д.

Третья скандха — совокупность восприятий, относящихся к сознанию и представлению, именуемая санджня-скандха. Мы очень часто неправильно воспринимаем в своем сознании вещи, неправильно различаем, что хорошо, а что плохо. В этом случае имеет место нечистая совокупность.

Четвертая совокупность известна под именем санскара-скандха. Это группа ментальных образований, представляющих активный принцип сознания, его способность к кармаобразующей формации. Иначе говоря, это агрегат ментальной изменчивости и формы. К этой группе относятся такие умственные факторы, как гнев, зависть, привязанность, гордыня, но также и любовь, страдание.

Пятая совокупность, известная как виджняна-скандха, — это группа сознания, которую можно назвать первичным сознанием. Речь идет о потенциальном сознании в его чистой, не наполненной каким-либо содержанием форме. Согласно древним текстам, говорят о «сознании глаза», «сознании уха», «сознании носа» и т.д. (т.е. о сознании видения, сознании слышания, сознании запаха и т.д.).

Первая из рассмотренных совокупностей относится к

деятельности тела, остальные — к деятельности разума, к сфере психического, хотя все они взаимосвязаны. Их принято подразделять на различные категории, за ними признают особые функции и назначение. Их сумма и взаимосвязь образуют наш внутренний мир, в котором мы живем, многого не зная о своем сознании. Сказанное выше о скандхах — очень краткая информация о деятельности сознания.

Пять Татхагат, о которых мы ведем речь, готовясь получить посвящение в Калачакру, как раз соотносятся с упомянутыми пятью скандхами, на трансформацию которых направлена духовная практика. Вайрочана воплощает чистоту формы, то есть чувственного, телесного аспекта. Если рассмотреть мандалу Калачакры, имеющую четыре двери, то Вайрочана располагается у нижней двери мандалы, ему соответствует белый цвет, относящийся к мирной активности.

Следует заметить, что в тибетской иконографии направления пространства мандалы располагаются следующим образом: «восток» внизу, «юг» слева, «север» — справа, а «запад» — наверху (если изображение мандалы висит на стене). Вайрочана, таким образом, находится у восточной двери мандалы. У южной двери располагается Татхагата Ратнасамбхава, символизирующий чистоту эмоциональной скандхи. Он воплощает аспект увеличения продолжительности жизни, богатства, мудрости — всего, что возвращается, увеличивается. Ратнасамбхаве соответствует желтый цвет. У западной двери, наверху мандалы — Будда Амитабха, он красного цвета и воплощает чистоту санджня-скандхи или агрегата различения. Это аспект активности, силы. В правой части мандалы находится Будда Амогхасиддхи, символизирующий чистоту санскара-скандхи или агрегата изменчивости, переменчивости форм. Эта часть мандалы имеет зеленый цвет. Амогхасиддхи — божество активности. В центре мандалы, который имеет синий цвет, располагается Будда Ак-

шобхья, символизирующий чистоту виджняна-скандхи, пятого агрегата. В будущем, когда вы достигнете состояния Будды, ваши пять скандх преобразуются в пять Татхагат.

Во время посвящения вы заново рождаетесь в качестве божества, и это следует четко визуализировать, чтобы выполнить все правильно, иначе не получите посвящения. Во время посвящения вы будете визуализировать Его Святейшество в образе божества Калачакры, находящегося в центре мандалы. Представляйте, что входите через рот Калачакры внутрь божества и пребываете там, а затем два начала, мужское и женское, встречаются и соединяются: Его Святейшество Далай-лама, выступающий в этот момент в качестве Калачакры, представляется божеством одновременно женским, выражающим аспект мудрости, и мужским, выражающим аспект метода. Вы пребываете внутри Калачакры, соединяющего в себе мужской и женский аспекты, и затем рождаетесь через женский аспект — ребенком Калачакры. Если вы будете правильно визуализировать, следуя наставлениям Его Святейшества, то получите посвящение и станете совсем другим — особым, сильным человеком, отличающимся от других. Скажем, повстречавшись с различными духами, вы будете внушать им страх, и они не в силах будут вам навредить. Однако, если у вас неправильная установка, вы не сможете получить посвящение. Получение посвящения или его неполучение находится в ваших руках. Чем глубже ваше понимание, тем больше шансов.

Итак, вы рождаетесь в форме Калачакры — не в обычной человеческой форме, а именно в форме Калачакры. Вы становитесь маленьким ребенком Калачакры, и затем состоится посвящение ребенка: Его Святейшество возложит на вас отпечаток всех пяти Татхагат, тем самым вы получите благословение от каждого из них. На следующий день состоится главное посвящение.

Основное посвящение будет происходить с помощью

ритуального сосуда, бумбы: это будет ритуал очищения негативных деяний вашего тела, для того, чтобы вы могли достигнуть Формного тела Будды, Нирманакаи. Будда имеет две формы: тонкое тело Будды называется Самбхогакайя, грубое тело — Нирманакайя. Будда Шакьямуни помогает вам таким образом, что тело Его Святейшества и есть тело Нирманакайя. В сердце Далай-ламы находится Авалокитешвара, который и есть тело Самбхогакайя, которое мы не можем увидеть до тех пор, пока не очистится наша карма. Когда карма становится чистой, то можно увидеть Самбхогакаю. У людей, которые знают учение тантры и занимаются практикой тантры, есть знание о существовании двух тел — Нирманакайя и Самбхогакайя, — у них вырабатывается очень сильная вера в Его Святейшество Далай-ламу.

Получая посвящение бумбы, вы становитесь подходящим «сосудом» для того, чтобы заняться практикой Зарождения: вы как бы раскрываетесь во время посвящения.

Затем состоится следующий обряд — тайного посвящения. Он должен очистить вас от негативностей и следов отрицательных поступков, которые вы совершили посредством речи. Для этого обряда Его Святейшество Далай-лама приготовил специальный сладкий молочный продукт, символизирующий «семя Калачакры», которое очистит вас от негативностей речи, когда вы примете его внутрь. Оно заронит также то семя, из которого вы будете возвращать Самбхогакаю, и раскроет вас для практики Пустотного или Радужного тела (в других тантрах — Иллюзорного тела).

Затем идет третье посвящение, называемое посвящением мудрости. В результате этого обряда произойдет очищение вашего сознания, и на него будет наложен отпечаток, с помощью которого вы сможете возвращать тело истинной мудрости, каковым является ум, постигающий все феномены, — состояние сознания, называемое

всеведением. Это сделает вас «сосудом», подходящим для практики ясного света сознания. В терминологии Калачакра-тантры это звучит так: «высшее неизменное блаженное сознание», что значит «ясный свет сознания». Каждый из этих терминов имеет глубокий смысл, требующий детального объяснения. Когда вы изучаете какой-либо предмет, вы подробно осваиваете терминологию. Например: когда в незнакомом городе вам объясняют, как пройти к дому вашего знакомого, только лишь говоря, что сначала вы должны идти прямо, потом свернуть налево или направо и т.д., но не дают адреса, вы непременно заблудитесь. А если вы будете знать названия улиц, номер нужного дома, вы быстро достигнете цели.

В духовной практике тоже важно знать все необходимое для достижения цели и быть приземленными, иметь опору, а не парить в небесах. Иногда люди, занимающиеся духовной практикой, очень легко начинают «летать». В Москве я давал много наставлений, но каждый раз прилагал усилия, чтобы объяснить слушателям важность трезвого отношения к практике тантры. Но вот приезжает какой-либо учитель, начинает говорить о практике дзогчен или махамудры, объясняя, что «надо пойти прямо, потом налево» для достижения состояния Будды. Люди думают: «Зачем учить названия улиц, когда можно легко пройти и так», — и начинают «летать». Приходится их «опускать на землю», снова и снова. Я говорю им: «Если бы существовал такой путь, я, как ленивый человек, был бы первым и к настоящему времени уже стал бы Буддой». Я исхожу из драгоценной основы Учения, начиная с его истоков. На мой взгляд, самый лучший путь — знать «названия улиц», представлять, куда и как пройти. В этом случае, даже если не повезет с «автобусом», вы будете приближаться все более и более к своей цели, идя «пешком».

В контексте вышесказанного становится понятно, насколько в действительности добр ко всем нам Лама

Цонкапа, появление которого в этом мире было предсказано самим Буддой, сказавшим: «Манджушри в будущем переродится в Тибете и возродит мое учение в чистоте и точном виде. Благодаря ему оно будет развиваться и распространяться все севернее и севернее». Поэтому тибетцы говорят, что Монголия, Бурятия, Россия — это места, о которых говорилось в пророчествах Будды. По этой же причине именно эти места будут оставаться основными местами распространения буддизма, хотя ныне буддизм получил широкую известность и признание по всему миру — в Западной Европе, Америке и др.

Возвращаясь к обрядам посвящения, напомним, что следующее посвящение, которое даст вам в эти дни Его Святейшество, четвертое по счету, называется «посвящение речи». Благодаря ему вы начинаете понимать, что такое ясный свет, что есть пустотная форма и основа ее, в этом и заключается суть посвящения словом или речью Калачакры. Во время этого посвящения происходит одновременное очищение тела, речи и ума, а также накладывается отпечаток, благодаря которому становится возможным достижение Истинного тела таковости (Татхата), каковым является пустота сознания или, что то же самое, чистота сознания.

Следует различать два вида чистоты сознания: естественная чистота, или пустота сознания; терминология здесь очень важна. Другой вид чистоты сознания — временная чистота сознания, достигающаяся в результате устранения отрицательных аффектов (клеш) сознания. Здесь, говоря о «временной чистоте» сознания, следует понимать, что определение «временная чистота» не означает чистоту на короткое время. Определение «временная» относится к объекту (клешам), которые отбрасываются, изгоняются из сознания. Поскольку они не в природе нашего сознания, они пребывают в нем временно. Поэтому и говорится о временной чистоте сознания. Это известно как Третья Благородная Истина или Истина

Прекращения.

Тантра в концентрированном виде содержит знание, имеющееся в сутре. Если приступить к тантре без знания сутры, это будет пустым звуком, извлекаемым большим колокольчиком и большим барабаном. Но колокольчик и барабан — это не тантра, а ее символы. Ученики Ламы Цонкапы должны быть внешне очень просты и скромны, но внутренне богаты практикой тантры. Многие последователи Цонкапы были именно такими: глядя на них, никто бы не сказал, что это практики тантры. Свой колокольчик и ваджру они прятали в чаше, не занимаясь практикой демонстративно, на виду у других. Вы тоже должны быть скромными внешне, но внутри — хорошими практиками. Такой пример был подан самим Ламой Цонкапой, а также Атишей. Не имеется в виду, что учителя других школ хуже. Все школы и все религии хороши. Речь идет о том, что ваш путь прост внешне и богат внутренне. Следуя ему, вы имеете шанс, что тантрическая практика будет успешной. Но, увлекаясь демонстрацией внешних моментов вашей тантрийской практики, складывая руки особым образом или произнося различные мантрические звуки и т.п., вы никогда не будете иметь успеха в практике тантры и вам трудно будет получить благословение. Если будете практиковать правильно, стараясь быть скромными и стремясь к внутреннему могуществу, то первый знак успешности практики придет к вам во сне. Во сне вы станете встречаться с вашим наставником или вашим божеством, и они будут продолжать, как и наяву, вести вас. Ваше сознание будет становиться все спокойнее, умиротвореннее, вы будете стремиться как можно больше заниматься практикой и изучать тантру, и результаты появятся.

Речь велась о четвертом посвящении. Кроме того, будут последовательно проводиться в эти дни и другие посвящения, — такие как посвящение ваджрного учителя и др. После получения посвящения вы должны знать, как

практиковать первую ступень практики Калачакры — практику этапа Зарождения.

Остановимся подробнее на том, как следует практиковать Калачакра-тантру после того, как вы получите от Его Святейшества Далай-ламы наставления и завершатся обряды посвящения в Калачакру. Если вы станете осознавать, каким образом следует практиковать Калачакра-тантру, значит, вы занимаетесь духовной практикой, независимо от того, медитируете вы или не медитируете, если иметь в виду специальные медитации, предписанные учением. При наличии осознания каждый ваш поступок, каждое действие, даже простой прием пищи станут практикой учения. Однако это требует очень хорошей базы, основы.

Я не уверен, что в настоящий момент вы в состоянии практиковать тантру полностью, в точности соответствуя всем наставлениям, но чем больше будете получать наставлений и практиковать, тем прочнее и точнее будет становиться ваша практика тантры.

Изучение сутр известно как путь причин, а изучение тантры — как путь результата. Практика тантры — быстрый путь. Практикой сутры можно развить щедрость, Бодхичитту и т.д., то есть постепенно приблизиться к достижению Формного, или Истинного тела Будды. Но при этом отсутствует причина, достаточная для быстрого достижения Формного тела Будды. Практика даяния или щедрости служит одной из причин достижения Формного тела и очень важна, однако она не является непосредственной причиной, приводящей к достижению этого состояния. Прямой причиной достижения Формного тела Будды или того или иного божества может послужить визуализация самого себя в качестве божества. Но одной лишь визуализации недостаточно: необходимо понимание пустоты.

Путь тантры включает, во-первых, поиск Духовного



тела Будды (Дхармакайя), переживание глубочайшей реальности дхармы или пустоты, а также реализацию двух Формных тел Будды — Нирманакайя и Самбхогакайя. Именно в этом смысле этот путь называется «результативный путь» (путь результата).

В практике Калачакра-тантры различают путь Зарождения и путь Завершения. Калачакра-тантра — основная практика в стране Шамбала, откуда это учение пришло в наш мир. На стадии Зарождения вы должны практиковать садхану\*. Во время больших посвящений люди принимают на себя обязательство совершать садхану. Поскольку в настоящее время еще нет текста садханы, переведенного на русский и бурятский языки, я расскажу вам, как можно практиковать садхану в упрощенном варианте, а впоследствии, когда будет иметься текст, его следует практиковать в соответствии с наставлениями по тексту.

Итак, практику по Калачакре надо начинать, как и любую практику, с молитвы, текст которой опубликован в книге «К Ясному Свету» и других изданиях. Прочитав молитву, нужно дойти до момента чтения мантр. Здесь и начинается специфическая практика по Калачакре. На стадии Зарождения имеются три основные практики: первая — практика включения Истинного тела (Дхармакайя) в путь, вторая — включение Самбхогакайя в путь и третья — включение Нирманакайя в путь. В момент чтения мантр визуализируйте, что все превращается в пустоту, — после получения посвящения вы имеете право это делать.

Впоследствии, когда лучше будет осознана пустота, — вы визуализируете, что все тело растворяется в сердце, где пребывает слог «ХУМ», — оно растворяется в этом «ХУМ», и затем «ХУМ» тоже начинает медленно растворяться, начиная снизу, именно растворяется, а не исчезает. В этот момент вы чувствуете, как ваше грубое созна-

---

\* Текст, где описываются стадии медитативной практики.

ние полностью растворяется в тонком сознании. И если вы даже не достигнете переживания ясного света, старайтесь чувствовать, как будто находитесь в состоянии ощущения ясного света. Это мгновение сопряжено с переживанием смерти; визуализируйте процесс, который происходит во время реальной смерти, то есть растворение первоэлементов, появление различных видений и т.д., — не стоит сейчас на этом подробно останавливаться, на этот счет существуют детальные наставления.

Когда вы достигаете состояния ясного света, постарайтесь помнить о пустоте и пребывать в ней, в состоянии ясного света сознания, постигающего пустоту самосущего существования всех феноменов или, иначе говоря, пустоту независимого существования. И в этот момент у вас возникает чувство, что этот ясный свет, постигающий пустоту, и есть ваше «я», которое является Истинным телом Будды (Дхармакайя). Иначе говоря, ваше тонкое сознание или осознание ясного света и истинное тело Будды есть неразделимое тождество.

Вы поддерживаете в себе уверенность, что «Я» есть Истинное тело Будды: хоть вы и не достигли еще этого состояния, вы становитесь на путь Истинного тела, и на этом пути существует результат. Благодаря этому вы готовитесь к достижению стадии Завершения. Без понимания пустоты это будет намного сложнее.

Для практики тантры нужно опираться на отречение как на фундамент, иметь Бодхичитту в качестве мотивации и понимание пустоты в традиции школы прасангики в качестве вашего воззрения. При наличии этих трех моментов вы сможете принять истинное тело на свой путь. Далее, продолжая руководствоваться состраданием ко всем живым существам, следует укреплять в себе уверенность в том, что вы в действительности достигли состояния ясного света и Истинного тела Будды, хотя на самом деле еще не достигли состояния, которое стараетесь развить. И когда вы пребываете в таком состоянии,

никто, за исключением Будд, не может видеть вашей трансформации, даже Бодхисаттвы этого не видят. Итак, поддерживая чувство, что вы на самом деле достигли состояния ясного света и Истинного тела Будды, вы говорите себе: «Для того, чтобы принести пользу всем живым существам, я хочу принять тело Самбхогакаи». В этот момент постижение пустоты не должно быть утрачено: визуализируя пустоту в виде голубого цвета на лунном диске, вы чувствуете, что это — Самбхогакая, и тем самым принимаете Самбхогакаю на путь и развиваете в себе уверенность, что вы и есть Самбхогакая.

После этого надо сформировать в себе чувство, что, пребывая в теле Самбхогакая, вы хотите приносить пользу всем живым существам и для этого должны принять Явленное тело Будды — Нирманакаю. И вот из пустоты вы возникаете в образе Калачакры, вместе с мандалой. Визуализируйте слоги «ОМ АХ ХУМ» в теле Калачакры и делайте ему подношения, затем божество растворяется в вас. В этот момент вы составляете нераздельное целое с настоящим Калачакрой. Затем вы делаете подношение божествам, которым положено их делать, и они посвящают вас. Даже если вы не знаете специальной мантры для особых подношений, просто визуализируйте, что божества принимают ваши подношения и рады им, и они дают вам посвящения. Затем божества опускаются вам на макушку и растворяются в вас. После этого визуализируйте в своем сердце мантру Калачакры, а если она не известна, то представьте себе в центре слог «ХУМ», который окружен слогами мантры Калачакры. После того, как Его Святейшество даст вам посвящение, я продиктую слоги этой мантры, а до тех пор не могу этого сделать.

Далее вы читаете мантру, будучи воплощением Калачакры, и ощущаете, как из сердца, из того места, где пребывает мантра, исходит нектар благословения, свет, очищающий все ваше тело. Вы развиваете в себе состра-



*Калачакра*

дание к существам всех шести миров — животным, голодным духам и т.д. Исходящий из сердца свет достигает существ шести миров и очищает их. Вы чувствуете, как они все достигают состояния Калачакры, устанавливаете с ними связь, чтобы приносить им пользу. Этот свет, распространяющийся во всех направлениях, достигает также всех Будд и Бодхисаттв и этим самым вы делаете обширное подношение всем этим божествам. Вы видите в этом свете божеств нашего мира, даков и дакинй, которым исходящий от вашего сердца свет несет подношения. Все это время вы читаете мантру и, когда свет, достигнув божеств, возвращается назад, вы вместе с этим светом получаете благословение Будд и Бодхисаттв, даков и дакинй. Все это должно сопровождаться сильным чувством любви и сострадания ко всем живым существам.

После этого наступает момент, когда вы делаете подношение самому себе, в качестве божества Калачакры; из вашего сердца исходит свет, в котором находятся божества, делающие вам подношения. Это служит причиной реализации Будды в форме Калачакры. Затем все эти божества, делающие подношения, снова растворяются в вас.

Практика визуализации света, исходящего от вас и снова растворяющегося в вас, создает причину для того, чтобы в будущем вы смогли на самом деле растворить свои энергии ветра в центральном канале и благодаря этому сумели по-настоящему пережить состояние ясного света. Это переживание реально достижимо только на стадии Завершения, на стадии Зарождения переживание ясного света не может иметь места, вы его только визуализируете, создавая тем самым причину, делая возможным наступление состояния ясного света. На стадии Зарождения вы творите причину, которая на стадии Завершения приведет к результату.

Затем вы, будучи воплощением Калачакры, опять растворяетесь в самом себе в виде ясного света. И появля-

ется Калачакра не в образе многоголового и многорукого Калачакры, каким он изображен на большинстве танок, а двурукий и одноголовый, — ему вы делаете посвящение заслуг.

До момента получения текста садханы можно заниматься этой короткой практикой, а после получения садханы — в соответствии с ней. В повседневной жизни вы должны испытывать божественную гордость от того, что вы есть божество Калачакра. Если говорить о гордости, то есть два ее вида: первый вид, когда вы смотрите сверху вниз на других, и второй, когда думаете: «Я способен на духовное достижение, потому что располагаю всеми возможностями», когда у вас есть сила, уверенность, что вы можете осуществить все это. В данный момент вы еще не божество Калачакра, но вы верите, что наступит момент, когда вы сольетесь с ним, и поэтому действительно становитесь все ближе к этому. Есть одна опасность, о которой хочу предупредить. Вы должны осознавать, что испытываете божественную гордость с особой целью (хотя на самом деле сейчас не являетесь Калачакрой), чтобы такая гордость создала причину для реального достижения состояния божества.

Нужно постоянно пытаться представлять себя в качестве божества Калачакры, испытывая, ощущая себя им. Едете ли вы куда-то или просто идете, поддерживайте в себе это самоощущение. При этом визуализируйте в сердце Его Святейшество Далай-ламу в образе Калачакры. Приступая к еде, не хватайтесь сразу за нее, а произнесите вначале «ОМ АХ ХУМ», благословляя тем самым пищу, превращая ее в нектар. Принимая после этого пищу, вы тем самым делаете подношение божеству Калачакра, которое находится в вашем сердце. Заканчивая практику, не следует забывать делать посвящение заслуг.

Я рассказал о краткой практике. Есть детальные наставления по практике стадии Завершения. Я не так много знаю о практике Калачакра-тантры, ибо она не

является моей главной практикой, моя основная практика — это Ямантака-тантра и практика Ваджрайогини. Большинство людей получают Калачакра-тантру в качестве благословения, в то время как практика Ямантаки является основной и более подходящей для них практикой. В будущем вы, возможно, получите также наставления и посвящение в практику Ямантаки и детальные объяснения, как следует практиковать этот вид тантры. Со своей стороны, и я буду чувствовать себя более уверенно, когда стану давать наставления по Ямантаке.

Что касается Калачакра-тантры, то я не слишком много знаю об этом и не очень много практикую по Калачакре, хотя много раз получал это посвящение в качестве благословения. Получить наставления по Калачакре — большая удача.

Сегодня, после получения от Его Святейшества Далай-ламы посвящения, я дам вам мантру Калачакры. Для желающих заниматься концентрированной практикой я расскажу в сжатом виде, что такое практика Калачакры, придерживаясь краткого текста садханы.

Прежде всего, согласно этому тексту, идет принятие обетов прибежища и Бодхичитты, как в молитве, которую вы все обычно читаете. После этого следует визуализировать божество Калачакру и Его Святейшество Далай-ламу как неразделимое целое. Затем идет подношение мандалы. Вы обращаетесь к своему божественному Гуру Калачакре, тождественному Его Святейшеству, со словами: «Пожалуйста, Гуру Калачакра, даруйте мне свое благословение, а также обычные и необычные совершенства и достижения».

Занимаясь этой практикой, надо совмещать ее с ежедневной молитвой: прочитав молитву, затем читать мантру Его Святейшества. В тот момент, когда вы обращаетесь с вышеуказанной просьбой к Гуру Калачакре, вы читаете мантру Его Святейшества:

ОМ АХ ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИБХАДРА САРВАСИД-  
ДХИ ХУМ ХУМ

В момент обращения к Гуру Калачакре, когда вы читаете мантру, свет и нектар исходят от него, нераздельно единого с Его Святейшеством Далай-ламой. Этот свет и нектар очищают вас от всего дурного и даруют благословение.

Затем следует приступить к отцовской мантре Калачакры. Вот она: ОМ АХ ХУМ ХО ХАМКША МАЛЛАПА-  
РАЙА ХУМ ПХАТ

В прошлый раз я объяснял вам несколько более сложную садхану, в соответствии с которой следует зарожать себя в качестве божества Калачакра. Садхана, которую я сейчас объясняю, более короткая и простая: нужно визуализировать божество перед собой, представляя его неразделимым с Его Святейшеством Далай-ламой, и Он дарует вам благословение.

Приступая к чтению отцовской мантры Калачакры, сделайте такую же визуализацию, как до этого: от Гуру Калачакры исходит белый свет, излучается нектар, и входя в вас, они возвращают ваш поток сознания, ваше «семя» Будды. Ведь каждый из нас обладает природой Будды в потенции — «семенем» Будды, однако, если оно не встретилось с «влажностью» и «землей», то не прорастет, политое же и посаженное в «землю», оно быстро идет в рост. Посвящение дается как раз для того, чтобы «зерно» Будды, имеющееся в вас, могло прорасти.

Каждую мантру следует читать двадцать один раз. Будет прекрасно, если вы будете выполнять это каждый день. Вам известен киноактер Ричард Гир? Несмотря на то, что он голливудская звезда и постоянно занят, он выполняет ежедневно утром и вечером очень мощную практику (хотя и не является буддистом по рождению). Когда мы обсуждали с ним особенности проведения затворничества, обнаружилось, что он очень компетентен в

этих вопросах.

Если заниматься обязательной ежедневной практикой, то не будет необходимости проводить специальное затворничество. Практикуйтесь ежедневно, а когда появится удобная возможность, можно использовать и затворничество. Помните, что нельзя терять доброе сердце как основу практики. Без наличия Бодхичитты и без устремленности ко благу всех живых существ чтение мантр будет «сухим». Расскажу одну историю.

Некий тибетец занимался в горах практикой по системе Ямантаки в течение девяти лет. Но вот он умирает. После его смерти в местах его затворничества один из йогин-Ринпоче увидел свет и послал туда своего ученика. Тот увидел Ямантаку и вернулся с этим сообщением, однако Ринпоче заявил: «Это не может быть Ямантака. Обойди его и посмотри сзади...». Так и было сделано. «Ямантака» сзади оказался пустым. Тогда Ринпоче объяснил, что существо было при жизни человеком-практиком, очень интенсивно занимавшимся Ямантака-тантрой, но он визуализировал Ямантаку без Бодхичитты и потому оказался пустым сзади. Умерев, йогин, практиковавший Ямантаку без Бодхичитты, превратился во вредоносного, очень сильного духа, которого трудно было подавить. Со слезами на глазах Ринпоче, обнаруживший это, сказал, что даже сильная практика в горах может привести к перерождению во вредоносное существо. Даже великие йогини, мастера, не могут его приручить. При жизни он так много раз выполнил мощную практику, что мастера тантры не могут с ним справиться.

Какой бы практикой вы ни занимались, не забывайте о Бодхичитте. Без Бодхичитты практика не сможет стать силой, ведущей к Просветлению. Она способна в этом случае стать лишь обычной силой.

Я советую вам во время чтения мантры Калачакры визуализировать следующим образом: исходящий от божества свет очищает вас, и особенно от вашего цепляния

за «я»; присущий вам эгоизм начинает исчезать. Нет надобности бояться каких-то злых духов, которых надо подавить. Настоящий злой дух — это ваше «я», от которого и происходят все отрицательные аффекты (клеши). В результате практики сокращается эгоистическое сознание. Одновременно с этим исходящие от божества свет и нектар увеличивают, расширяют сознание, заботящееся о других, развивают Бодхичитту. Естественным образом возрастают любовь, сострадание и Бодхичитта. Если день за днем вы будете понемногу заниматься этим, одновременно практикуя сутру, ваше «эго» будет уменьшаться. У вас обнаружится прогресс, состояние сознания станет более умиротворенным, не будет опасности сойти с ума.

Некоторые западные люди начинают сразу без предварительной подготовки заниматься очень сильной практикой тантры и в результате этого происходит умственное расстройство. Мои советы должны вам помочь избежать подобной опасности.

Занимаясь практикой Калачакры, визуализируйте все живые существа, которые некогда были вашими матерями в течение бесчисленных кальп, действительно были вашими добросердечными матерями, развивайте в себе сильное чувство сострадания к ним. Укрепляйте осознание того, что все они были вашими матерями и всегда были очень добры к вам, своему ребенку, а сейчас, когда они страдают, вы, лично вы, чувствуете ответственность за то, чтобы оказать им помощь.

Вы обращаетесь к божеству Калачакре, визуализируете, как свет, исходящий от него, дарует благословение всем живым существам. Представляйте также, что этот свет и нектар даруют вам благословение, которое станет причиной перерождения в Шамбале. Выполняйте каждый день эту практику. Если же вы практикуете с чувством: «Пусть я и все живые существа переродятся в Шамбале», то тем самым создается больше причин для того, чтобы вы переродились там.

Научившись правильно медитировать, можно сконцентрировать в одной практике разные практики. И чем глубже ваше знание Дхармы, тем мощнее будет медитация и тем значительнее результаты.

Далее идет материнская практика Калачакра тантры. Вот соответствующая мантра:

#### ОМ ПХРЕМ ВИШВА МАТА ХУМ ПХАТ

Материнскую мантру Калачакры следует читать также двадцать один раз, проделывая точно такую же визуализацию, что и во время чтения отцовской мантры. Уже говорилось, что материнское и отцовское божество Калачакры — это одно и то же божество, но оно выступает в двух различных аспектах: отцовский аспект Калачакры — это метод, а материнский аспект есть мудрость. Читая отцовскую мантру Калачакры, нужно представлять, что свет и нектар, исходящие от божества, увеличивают ваши достижения в аспекте метода, устраняют препятствия и повышают результативность метода. Читая материнскую мантру, представляйте, что свет от Калачакры ликвидирует препятствия на пути достижения мудрости, и ваша мудрость возрастает.

Затем, закончив чтение мантр, вы обращаетесь к Калачакре, которого представляете все это время в неразрывном единстве с вашим Учителем, с молитвой: «Пожалуйста, Гуру Калачакра, соизволите снизойти в мое сердце и даровать мне благословение». И Гуру Калачакра уменьшается до размера большого пальца, он опускается на макушку вашей головы, затем по центральному каналу входит в сердце и остается там. После этого вы растворяетесь в пустоте и продолжаете медитировать на пустоте.

Говоря о пустоте, в первую очередь надо знать, что при этом подвергается отрицанию. Например, объект — термос. Не зная, что это такое, вы не сможете выполнить упражнение по визуализации, когда от вас потребуется визуализировать «стол без термоса». Или другой пример: в темной комнате лежит веревка. Увидев веревку в темно-

те, вы можете принять ее за змею и испугаться, но, войдя в эту же комнату с фонарем, вы увидите, что это вовсе не змея, а веревка, и у вас появится уверенность, что змеи на самом деле здесь нет, и естественным образом ваш страх перед ней пройдет. Точно таким же образом дело обстоит с представлением о своем «я».

Конечно, существует основание для нашего «я». Но это не то «я», которое мы представляем обычно и которое можно было бы обнаружить объективно, как вещь среди вещей. Однако мы имеем привычку говорить: «Я этого не делал», «Я хочу», «Я имею», «Я, я, я...», — как будто это нечто прочное, определенное, твердое. Во всех этих ситуациях, когда говорится о своем «я», вы имеете совсем неверное представление о нем. «Я» существует, но не так, как вы себе это представляете. Вы полагаете, что «я» есть нечто такое, что можно обнаружить независимо от способа наименования, присущего вашей мысли.

Не только наше «я», но и все явления, возникающие перед нами, есть иллюзия, ибо мы, люди, очень сильно верим, что мир таков, как он проявляется перед нами, тогда как на самом деле обстоит иначе. При вращении земли возникает иллюзия, что движутся луна и звезды, и мы убеждены, что в действительности это имеет место. Специальные знания обнаруживают нашу ошибку, и человек, обладающий ими, понимает, что в действительности вещи существуют не так, как это нам представляется. Современная физика убедительно доказывает это. Обнаруживается относительность таких основательных, казалось бы, элементов мироздания, как атом: с одной стороны, это частица, а с другой стороны — энергия...

Вне связи с познанием, независимо от отношения к нашей познавательной способности, нельзя сказать, существует ли тот или иной объект физики как энергия, или как микрочастица.

Аналогичным образом можно привести пример с большим и малым. Нельзя ни об одном объекте сказать,

большой он или маленький, вне сравнения. Нет чего-либо большого, что было бы таковым само по себе, независимо от нашего восприятия. Точно так же дело обстоит с богатством и бедностью...

Согласно философии мадхьямиков, вещи существуют, но взаимозависимо. А если вещи происходят взаимозависимо, то, следовательно, они не могут существовать вне всякой зависимости и взаимосвязи, иначе говоря, абсолютно, в качестве объекта. Мы же в своем восприятии, отягощенном, в силу кармы, сформированной предыдущими жизнями, отпечатком неведения, полагаем, что окружающие нас явления существуют как вещи, независимые сами по себе, как нечто самосущностное. Из-за этого мы начинаем верить в являющуюся перед нами иллюзию как в реальность; от этого появляются привязанности, мы начинаем хвастаться, цепляться за то, что проявляется — за наше «я», за наше богатство, за наших друзей и возлюбленных... И это есть корень сансары. Из-за этого возникают эгоизм и себялюбие. Из-за цепляния за иллюзию своего «я» возникают отрицательные аффекты: злорадия, ненависть и т.д., то есть духовная болезнь. И пока мы боимся ее, мы находимся в сансаре.

Главная цель духовной практики — избавиться от этой болезни. Ваш наставник подобен врачу, поэтому очень важно встретиться с подлинным учителем. Настоящий учитель должен быть глубоко сострадательным. Его Святейшество Далай-лама именно об этом говорил сегодня. И он сам практикует сострадание.

Вернемся к практике. Нужно развить в себе сомнение, существует ли то «я», которое мы обычно воспринимаем, на самом деле? Ответить на этот вопрос не так легко. Вам необходимо заниматься медитацией. В настоящее время то «я», которое нужно подвергнуть отрицанию и освободиться от него, и то «я», которое предстоит взрастить, смешаны, как вода с молоком. Когда в процессе выделения и кристаллизации истинного «я» вместе с ненужным,

ложным «я» выбрасывают вообще «я», отрицая и существование «я», мы имеем дело с крайностью нигилизма. Другой крайностью является крайность постоянства. Чтобы не впасть в эти крайности, необходимо идентифицировать объект отрицания, если говорить о существовании «я», а также других явлений. Речь идет об осознании пустоты.

Будда, отрицая существование «я», учил грубому отрицанию, тонкому отрицанию и самому тонкому отрицанию. Различные философские школы буддизма связаны с развитием учения Будды на том или ином уровне отрицания «я», то есть с тем или иным уровнем осознания пустотности. Самая тонкая пустота — уровень устранения того, что должно отрицаться на самом тонком уровне. Школа прасангикиков представляет линию развития учения о самой тонкой пустоте.

Ваша же задача — развить в себе сознание пустоты хотя бы на грубом уровне, отрицая то, что должно отрицаться на грубом уровне. Как этого добиться? Если существует такое «я», которое является объектом, не зависимым от нашего восприятия и представления, оно должно быть обнаружено посредством анализа. Ведь если в вашем доме есть слон, вы должны видеть его, это же видимый объект. А то, что можно увидеть, существует. Но как быть, если объект невидим? Например, духи? Утверждать, что духи не существуют, потому что они невидимы, было бы неправильно. Но вот я заявляю, что у меня на голове рог. В этом случае вы должны задаться вопросом, является ли рог видимым объектом. И отвечаете, что так как рог является видимым объектом, но мы его не видим, значит, в данном случае его нет. Здесь нет оснований сомневаться в существовании объекта. Ваш ответ будет достоверным.

Если бы «я» как независимый объект существовало, то его можно было бы обнаружить в теле или отдельно от тела. Если тело есть «я», то, следовательно, «я» не

может думать, это противоречит опыту. Но если все же «я» находится в теле, то какая часть тела является «я»? Начав искать, можно дойти до мельчайших частиц. Но как бы вы ни делили частицу на составляющие, конца не будет: всякий раз мы будем наклеивать очередной ярлык — «протон», «электрон», «нейтрон» и т.д., но это не будет искомым нами «я». Можно бесконечно искать «я» в теле, но найти невозможно.

Затем начните рассматривать свое сознание. Если «я» есть сознание, то никто не мог бы видеть меня, ударить меня, а «я» не мог бы ходить и т.д. Итак, вы не можете найти «я», которое подлежит отрицанию, ни в теле, ни в сознании. Сознание ведь тоже структурировано и состоит из элементов, нет сознания самого по себе. Но ни в одном из элементов сознания вы не опознаете «я». Вы делаете вывод, что «я» не существует ни в теле, ни в сознании, и начинаете искать вовне. Является ли «я» чем-то видимым или нет? Очевидно, «я» видимо, иначе как бы мы могли встречаться, общаться и т.д.? Но, если «я» видимо и если бы это было нечто существующее самостоятельно, как нечто отдельное, ведь можно было бы указать: вот «я», оно расположено над головой или еще где-то.

Но это невозможно. Тогда что же остается? Не существует «я» где-то в теле, не существует «я» в сознании, не существует «я» как что-то самосущее вне тела и сознания.

Когда в результате анализа произведен ряд такого рода отрицаний, то остается «я», обладающее взаимозависимым происхождением. В результате своего исследования вы получаете уверенность, что самосущего, субстанционального, независимого «я» не существует. Вы отрицаете такое «я» и переживаете, проживаете пустую видимость, осознаете, что «я», существующее само по себе, есть иллюзия, заблуждение, — оно с самого начала не существовало, в настоящее время не существует и,

следовательно, в будущем не исчезает. Это было лишь вашим заблуждением — «я», которое существует само по себе, как нечто объективное, отдельное.

В учении говорится, что независимо от того, пришел Будда или нет, пустота существует. Пустота не создана вновь Буддой, просто Будда заставил нас найти нашу настоящую сущность. Наша высшая природа не обладает самосущностью. Мы обладаем условной природой, и это есть взаимозависимое происхождение. Это поверхностное понимание пустоты.

Возвращаясь к практике Калачакры, подчеркиваю, как важно в этой практике понимать пустоту хотя бы на уровне грубого отрицания. Итак, вы медитируете таким образом, что все явления растворяются в вас, и постепенно вы сами, и ваш Гуру Калачакра растворяетесь в пустоте. Вы чувствуете, как ваше сознание — ясный свет вашего ума становится неотделимым от ясного света сознания Гуру Калачакры, и чувствуете, что достигаете состояния Дхармакаи, осознавая, что вас в это время, когда находитесь в теле Дхармакаи, никто из живых существ, кроме Будды, не может увидеть и что вы не в состоянии помочь живым существам. Осознавая это, вы настраиваетесь таким образом: «Из великого сострадания, для того, чтобы помочь всем живым существам, являющимся в прошлом моими матерями, я должен проявиться в Формном теле». И тогда вы принимаете Самбхогакаю на путь. А после этого продолжаете медитировать, визуализируя голубой свет на лунном диске. И думаете: «На этом пути в форме Самбхогакаи меня могут видеть только высшие существа — арьи, имеющие прямое постижение пустоты. Обычные люди не имеют прямого постижения пустоты. Чтобы иметь возможность помочь им и всем живым существам, я должен проявиться в теле Нирманакаей». И вот вы проявляетесь в образе Калачакры, визуализируя его с одной головой и двумя руками. И куда бы вы ни направлялись, чем бы ни занимались, вы в



своей повседневной жизни чувствуете себя Калачакрой и испытываете от этого божественную гордость. А когда делаете посвящение, то думаете: «Кто бы ни увидел меня, пусть это событие станет значимым. Да будет установлена между мной и ими кармическая связь, чтобы в будущем, когда я стану Буддой, я мог бы жизнь за жизнью помогать им». С такими чувствами вы идете по пути.

Рекомендуется делать упражнение «тон-лэн» (буквально «принятие-отдача»): вдыхаете в себя страдания всех живых существ — это помогает уменьшению вашего «эго», а выдыхаете добро и хорошие качества, — чтобы помочь всем живым существам.

В завершение практики визуализируете мантру Калачакры в своем сердце, читаете эту или любую другую мантру и затем погружаетесь в сон. Такова практика Калачакры в кратчайшем виде.

В наставлениях Его Святейшества Далай-ламы, данных в эти дни, содержится полное учение буддизма, в сконцентрированном виде. Его Святейшество подчеркнул, что, говоря о буддизме, следует иметь в виду две основные вещи или два раздела, на которые можно подразделить все учение: это поведение и воззрение. Далай-лама пояснил, что буддийское поведение есть поведение, не связанное с причинением вреда другим существам, а под воззрением имеется в виду доктрина о взаимозависимом происхождении.

Существуют два уровня поведения, не причиняющего вред: во-первых, поведение, основанное на установке просто не вредить другим, и во-вторых, поведение, предполагающее мотивацию быть добрым и помогать другим. Относительно поведения первого типа даются наставления на первом и среднем уровнях Ламрима, это первый и средний уровень буддийской практики. Его Святейшество называет первый уровень защитной практикой. Если вы

не занимаетесь защитной практикой, то вы не можете противостоять злу, идти против отрицательных поступков. Суть этой практики состоит в том, чтобы охранять тело, речь и ум от того, чтобы наносить вред другим. Ее можно выполнять ежедневно, и нет необходимости в специальной практике в условиях уединения.

Настоящая практика ненанесения вреда (ахимса) состоит не в том, чтобы все время спать, ничего не делая, а в том, чтобы останавливать себя в тот момент, когда собираешься совершить что-нибудь плохое. На первом уровне практики человек задумывается о карме, о том, что дурной поступок, который он собирается совершить, ухудшит его карму, и он останавливает себя.

Чтобы практиковать первый уровень ахимсы, непричинения вреда окружающему, нужно знать воззрение, доктрину о взаимозависимом происхождении, имеющую несколько разных уровней, которые находятся в соответствии с уровнями практики. Нужно проникнуться этим воззрением, чтобы научиться останавливать себя от нанесения вреда себе и миру. Остановить себя в момент совершения чего-то дурного очень трудно, даже невозможно, если нет осознания, что есть причина, в силу которой нельзя этого делать. Вот вам пример: ребенок и ядовитые сладости, о вреде которых он не знает. Прельстившись сладостью, он может, несмотря на запрет, съесть отраву. Взрослый же, понимающий, что эти сладости — на самом деле настоящий яд, без труда остановит себя.

Без наличия правильного воззрения человек рано или поздно съест сладкую отраву. Итак, воззрение о взаимозависимом происхождении на первом уровне — это учение о том, что наши страдания и наше счастье не создаются кем-то извне: Богом, Создателем и т.д. Они зависят от определенных причин, имеют взаимозависимое возникновение в силу конкретных причин и условий. В этом состоит теория кармы. Если определить карму, то можно

сказать, что это есть проявление закона причинности на тонком уровне. Что касается грубого уровня проявления закона связи причины и следствия, то с ним имеет дело тибетская медицина: хорошее здоровье есть следствие хорошего питания, а плохое — следствие плохой диеты и т.д. На тонком уровне проявления закона причинности каждое действие откладывает отпечаток в сознании (об этом подробно уже говорилось на наших занятиях, смотрите книгу «К Ясному Свету» и другие мои издания).

Категория отпечатков в сознании, служащих причиной страданий, называется отрицательной кармой: наши действия, наносящие вред окружающему, формируют отрицательную карму. Поступки, приносящие благо, образуют позитивную карму. Если вы знакомы с теорией кармы, то вам известно, что отрицательные поступки, иногда на короткое время приносящие удовлетворение, в масштабе долгого периода времени действуют подобно отравленным сладостям: воровство наносит вред совершившему это преступление человеку в течение многих и многих жизней.

Мы говорили о первом уровне практики — деятельности, не наносящей вреда окружающему и сопровождающейся пониманием закона причинности, кармы. На втором уровне практики человек начинает задумываться не только о карме. Ведь отрицательная карма возникает прежде всего из-за отрицательных аффектов сознания (клевш), являющихся настоящей сансарической болезнью. До тех пор, пока мы живем под воздействием отрицательных аффектов, мы находимся в сансаре. А когда освобождаемся от них, то достигаем нирваны.

Чтобы достигнуть подлинного, высшего состояния ненанесения вреда, нужно избавиться от отрицательных аффектов. Но вам не удастся избавиться от них, если вы не прониклись правильным воззрением. Вы станете пытаться подавлять свой гнев, но чем больше будете пытаться сделать это, тем выше окажется вероятность, что

он выйдет из-под контроля. Это подобно воде в трубе: если перекрыть трубу, то она может взорваться; если хотите остановить воду, то нужно останавливать ее там, откуда она берет начало — в источнике.

Если вы желаете достигнуть высшего состояния ненанесения вреда, то следует овладеть учением о Четырех Благородных Истинах, оно специально предназначено для того, чтобы помочь избавиться от аффектов. Первая Благородная Истина есть Истина о вашем состоянии. С безначального времени мы являемся больными существами, находимся в сансаре и болееем болезнью отрицательных аффектов. Будда открыл, что эта сансарическая болезнь имеет свою причину. Вы говорите себе: «Я должен избавиться от болезни», а для того, чтобы выздороветь, нужно обнаружить причину болезни, — если не устраните причину, то не будет и результата.

В некоторых буддийских текстах приводится в качестве примера ядовитое дерево. Его рост невозможно остановить, срезая листья, если же отрубить корни, то естественным образом и листья высохнут. Следовательно, чтобы остановить рост ядовитого дерева, надо прежде всего постараться найти его корень и обрубить его.

Вторая Благородная Истина — об Источнике Страдания, корне сансарического существования, неведения. Третья Благородная Истина — об Истине Прекращения Страдания. Мы обязаны задуматься: «А возможно ли освободиться от страданий? Если освобождение невозможно, то бессмысленно было бы пытаться что-либо делать в этом направлении». Задумавшись над этим, можно осознать, что клеши — это грязь в воде, а воду можно очистить, только применив хорошую технику очистки. Итак, все зависит от того, обладаете ли вы подходящими методами очищения.

Неведение не есть природа нашего сознания, в противном случае мы бы всегда оставались злыми и невежественными, в то время как в действительности мы спо-

собны иногда быть очень сострадательными и добрыми. А раз неведение не является природой нашего сознания, то у нас есть возможность освободиться от страданий, очистив сознание. И когда вы достигаете понимания Истины о прекращении страдания, то приступаете к Четвертой Благородной Истине — Истине Пути: это ум, обладающий прямым постижением пустоты. Тогда вы располагаете Методом, противоядием, способным обезвредить яд сансарического бытия, вы в состоянии отсеять корни сансарического существования.

Усвоив учение о Четырех Благородных Истинах, приняв его как собственное воззрение, вы окажетесь не только в состоянии подавить отрицательные аффекты, но и сумеете избавиться от них и, изменившись в результате этого, вы станете по-настоящему «не причиняющим вреда», высшим, подлинным существом. Если на первом уровне практики вы не наносите вреда окружающему, то это еще не есть ваше постоянное, стабильное качество. На втором уровне вы достигаете абсолютного состояния ненанесения вреда, и практика терпимости появляется в вашей жизни сама собой, естественным образом.

Вначале, когда мы пытаемся заниматься буддийской практикой терпимости, не обладая соответствующим воззрением, философией, очень трудно ее осуществлять. Но она не так трудна, когда появляется правильное воззрение.

Я даю сейчас лишь краткий комментарий к наставлениям, которые давал вам Его Святейшество в эти дни. Для меня это несколько новое направление рассмотрения учения — как бы с другой стороны по сравнению с тем подходом, который был представлен в моих лекциях по Ламриму, прочитанных до этого. И я чувствую, что этот ракурс изложения учения является подходящим также для вас.

Третьим уровнем практики непричинения вреда делается акцент не на самих отрицательных аффектах, не на

борьбе с ними, а на устранении тех впечатков, которые остались в вас в результате прошлых дурных деяний.

Первый уровень непричинения вреда — начальный уровень практики по Ламриму, второй уровень — средний, а третий уровень непричинения вреда есть продвинутый уровень практики по Ламриму, когда вы заботитесь уже о счастье не одного человека. У вас есть уже основа в виде начального и среднего уровня, и вы начинаете думать о том, что даже если вы одни избавитесь от сансарического существования, то все остальные живые существа, бывшие когда-то вашими матерями, так заботившимися о вас, будут продолжать страдать в сансаре. Поэтому вы не можете быть по-настоящему счастливым и свободным, пока другие продолжают страдать. К примеру, вы имеете много братьев и сестер, они бедны, несчастливы, а вы один из всей семьи добились успеха, богатства. Но можете ли вы быть по-настоящему счастливым и довольным, видя, как продолжают испытывать лишения ваши братья и сестры? Конечно, это не подлинное счастье. Совсем иное дело, когда все члены вашей семьи здоровы, богаты, счастливы, тогда и вы можете быть по-настоящему довольным и счастливым.

На третьем уровне непричинения вреда и на продвинутом уровне Ламрима вы осознаете, что должны помочь всем страдающим живым существам, ведь они были вам добросердечными матерями. А для того, чтобы помочь им, нужно стать Буддой. Что же мешает стать им? Что препятствует достижению всеведения — ума, познающего все феномены? Это препятствие — впечатления, которые оставлены в сознании отрицательными аффектами. И на третьем уровне практик делает упор на избавлении от этих отрицательных кармических следов, которые именуется затемнениями, препятствующими достижению всеведения. Эти «затемнения» можно сравнить с запахом от чеснока: чеснок убрали из чашки, а запах — остался. Так же и с отрицательными аффектами.

Вы должны избавиться от «затемнений» на пути к всеведению с помощью соединения метода и мудрости. Методом в данном случае является Бодхичитта, а мудрость — это сознание, постигающее пустоту. Без наличия метода, каковым является Бодхичитта, можно в течение многих эонов, подобно архату, практику хинаяны, медитировать над пустотой и, тем не менее, не суметь освободиться от замутнений на пути к всеведению.

Теперь о сутре. В полном учении сутры не представлен союз метода и мудрости. Занимаясь медитацией согласно сутре, мы занимаемся сначала практикой Бодхичитты и достигаем сильного переживания Бодхичитты и после практикуем осознание пустоты. Это будет возвращением через метод. И наоборот, осознав пустоту, можно взрастить Бодхичитту. Практика такого рода занимает много времени, однако мы при этом знаем, что длительность времени не имеет значения, нужно практиковать учение жизнь за жизнью. Но, если вы хотите быстрее достигнуть состояния Будды, чтобы как можно скорее помочь страдающим живым существам, то становитесь подходящим «сосудом» для практики тантры.

Тантра — это не просто мантрические звуки «хум», «пхат» или жесты, различные мудры. Что же такое тантра, и в чем разница между сутрой и тантрой? Основа должна быть одна и та же. Если провести аналогию с автомобилями, то и у марки середины века и у супермодели сегодняшнего дня обязательно есть мотор, колеса и другие детали, без которых автомобиль не может быть автомобилем, несмотря на различия технологий.

Если вы не изучаете сутру, считая, что это слишком медленный путь, и выполняете только две-три тантрические техники, то в этом случае вы станете «летать», как у нас говорят, никуда не прилетите.

Разница между сутрой и тантрой не в мудрости сутры и тантры, мудрость в них одна и та же — постижение пустоты. С объективной точки зрения представления о

пустоте, содержащиеся в сутре и в тантре, одинаковы. Но с субъективной точки зрения есть разница между тем, как постигается пустота в сутре, и тем, как это происходит в тантре. В сутре пустота постигается грубым сознанием. В тантре же практик активизирует с помощью специальных техник самое тонкое сознание — ясный свет, и оно постигает пустоту. Существует очень большая разница между тем, как постигают пустоту грубое и тонкое сознания. Если говорить об избавлении от отрицательных аффектов, то в практике тантры можно избавиться и от приобретенных и от врожденных отрицательных аффектов, используя тонкое сознание.

В сутре и тантре по-разному действует метод: в Сутре также формируется причина для достижения формного тела Будды, но не создается непосредственная, прямая причина для этого, тогда как в тантрической йоге визуализация себя в образе божества становится прямой причиной для достижения состояния Будды. Йога божества есть не только визуализация, необходимо глубокое понимание пустоты. Кедруб Ринпоче говорит, что без понимания пустоты простая визуализация себя в образе божества является не чем иным, как детским воображением. Йога божеств, основанная на понимании пустоты, становится противоядием от сансары и мощной причиной для достижения состояния Будды. Не забывайте об этом!

Как уже говорилось, существуют четыре класса тантр. В отличие от сутры, где проводится различие метода и мудрости, в тантре имеет место союз метода и мудрости. Йога божеств предполагает в одном и том же медитирующем сознании наличие и соединение метода и мудрости. Одной только молитвой нельзя добиться каких-то духовных совершенств; необходимо знать механизм преобразования, тогда появится результат.

В тантрах класса Маха-аннутараяога-тантра есть практика стадии Зарождения и практика стадии Завершения. Практика стадии Зарождения делает человека зрелым

для практики стадии Завершения, а последняя преобразует его тело, речь и ум в состояние Будды (состояние тела, речи и ума Будды). Для того, чтобы приступить к такого рода практикам, надо иметь посвящение.

Посвящение — это передача благословения, придание ученику силы, достаточной для того, чтобы он мог начать возвращать себя, сумел приступить к практикам стадии Зарождения и стадии Завершения. Его Святейшество Далай-лама дал вам в эти дни посвящение — семь посвящений по образцу «посвящения ребенка», специально для того, чтобы взрастить вас к практике стадии Зарождения.

Четыре высших посвящения и наивысшее посвящение ваджрного учителя открывают возможность возвращать ученика для практики стадии Завершения. Далай-лама обычно поясняет, что для тибетцев, как правило, дается семь первых посвящений, а когда практика стадии Зарождения становится достаточно сильной, даются четыре высших посвящения для перехода к практике стадии Завершения. Имеется шесть подготовительных практик Калачакра-тантры — это основная практика в Калачакра-тантре, которая уже после получения четырех высших посвящений приводит практика к состоянию Будды. Благодаря этим шести подготовительным практикам йогин зарождает в себе сначала пустотную форму, испытывая в это время великое блаженство, постигающее пустоту. О том, как практиковать пустотную форму и великое блаженство, постигающее пустоту — существуют детальные наставления. Когда вы будете практиковать эти две вещи, Пустотное тело преобразуется в Формное тело Будды, а великое блаженство, постигающее пустоту, — в Истинное тело Будды. Это есть путь, указующий, каким образом наше грязное состояние тела, речи и ума может быть преобразовано в чистое состояние тела, речи и ума Будды — в состояние, являющееся источником счастья всех живых существ. Этот механизм преобразования сохра-

нен в тибетской традиции.

Тот, кто искренне желает достигнуть состояния Будды, должен знать всю систему этого метода. Ошибочно думать, будто какая-то небольшая инструкция, полученная от учителя, поможет вам достигнуть состояния Будды. Если бы это было так, то каждый тибетец стал бы Буддой, а я — в первую очередь, потому что мне очень хочется быстро стать Буддой.

Есть известная опасность в стране, где буддизм только начинает распространяться, — опасность появления ложных учителей. Истинный учитель должен понимать, в чем нуждается ученик, и он не должен идти на поводу у интересов ученика. Ложные учителя, угождая интересам неопитов, которые, например, интересуются шестью йогами Наропы, будут собирать толпы и давать наставления по высоким практикам, не учитывая уровень подготовленности слушателей. Учитель должен знать, в чем действительно испытывают нужду ученики, живущие в данной стране. Будьте осторожнее с учителями! Учитель должен быть сострадательным, из сострадания он может говорить вам иногда неприятные вещи — «ставить вас на землю».

Если вы знаете кое-что о тантре и больше ничего из учения Будды, это может нанести вред. Если ваш учитель не владеет тантрой, но имеет некоторый уровень понимания сутры, то здесь для вас нет никакой опасности. Я говорю о тех чертах духовного учителя, которые должны быть исследованы вами. Сначала слушайте духовного наставника, не принимая в качестве своего учителя. Будда говорил: «Надо полагаться на учение, а не на личность». То, что учитель сидит на высоком троне, — не критерий подлинности учителя. Не говорите, что ваш наставник имеет очень высокий ранг, ссылаясь на то, что он очень известен. Не говорите, что ваш гуру — высокий учитель, ссылаясь на то, что он умеет летать, так как способность летать не является критерием духовного

мастерства учителя; птицы тоже летают. Основной критерий — подлинность учения, которое проповедует учитель. Как удостовериться в подлинности? Вам следует рассматривать в течение длительного времени то, что говорил ранее, и то, что проповедует теперь этот учитель, и проверить, не входит ли его учение в противоречие с основным учением Будды.

Как бы то ни было, вам очень повезло, что вы получили наставления от Его Святейшества. Мой учитель, Панор Ринпоче, однажды сказал: «Если ты станешь искать по всей Вселенной, во всех мирах, то не сможешь найти такого наставника, как Его Святейшество, — настоящего Авалокитешвару в человеческом теле». Он объяснил, что другие Будды, обитающие в других мирах и тоже воплощенные в человеческом теле, — прекрасные учителя, но не имеют кармической связи с нами. Те, кому посчастливилось получить от Его Святейшества наставления, кармически связаны с ним, т.е. были Его учениками в прошлых жизнях, поэтому Его Святейшество имеет для нас исключительное значение

Хотя в настоящее время в мире живет огромное количество людей, большинство из них находятся в погоне за деньгами, славой и т.п. Мы не потерялись в этом мире и хоть немного обращены в сторону Дхармы, а это свидетельствует о наличии кармических отпечатков, оставленных в прошлых жизнях учением Его Святейшества Далай-ламы. Вы должны осознавать, что Его Святейшество является вашим Учителем не только в этой жизни, но и в предыдущих жизнях — жизнь за жизнью.

Для практики тантры имеет чрезвычайно важное значение Гуру-йога. Визуализируйте постоянно Его Святейшество и читайте его мантру. Один из йогов, великий мастер по Ямантаке, говорил как-то: «В Тибете очень многие читают мантры, но нет более сильной мантры, чем мантра вашего гуру». Читая мантру вашего гуру, вы тем самым читаете мантры всех Будд и всех божеств, потому

что он воплощает их всех. В действительности тело Его Святейшества является мандалой, в которой пребывают пять Татхагат, и все божества находятся в Его теле. Во всем Его теле находятся защитники Дхармы, даки, дакини. Мы не можем это пока увидеть.

Не существует божества, которое не было бы единым с вашим духовным учителем. Каждое божество является эманацией вашего гуру. Вот послушайте историю.

«Однажды Марпа пошел с Наропой в лес. И Наропа спросил: «Хочешь ли ты увидеть Чакрасамвару?» Марпа ответил: «Да». И мгновенно в пространстве перед Марпой материализовался Чакрасамвара. Тогда Наропа снова спросил своего ученика, Марпу: «Кому же ты в первую очередь сделаешь простираание-поклон?» И тогда Марпа подумал: «Ежедневно я делаю простираания моему учителю, но сегодня я увидел божество Чакрасамвару!» — и сделал поклон-простираание Чакрасамваре. Тогда Наропа сказал: «Каждое божество является эманацией духовного учителя», — и щелкнул пальцами. Чакрасамвара растворился в его сердце. И сказал Наропа Марпе: «Ты допустил ошибку, и из-за этого у тебя не будет продолжателей твоего рода, — таковы последствия ошибки». Марпа очень огорчился — не потому, что у него не будет наследников, а потому, что так непростительно ошибся: «Мой духовный учитель является воплощением всех божеств, а я поклонился только одному божеству. Но это божество не может быть моим учителем. А мой наставник учит меня каждый день».

Лама Цонкапа учил, что почитание гуру есть коренная буддийская практика. Поэтому в Ламримае дается прежде всего Гуру-йога. Постигая в дальнейшем тайные учения, вы в полной мере поймете, насколько глубоким является учение Цонкапы.

## НАСТАВЛЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ ГУРУ-ЙОГИ (Санкт-Петербург)

Ученики, практикующие учение, которое не представляется им ценным, просто потратят свою жизнь зря. Поэтому очень важно правильно выбрать своего мастера. В «Ламрим ченмо» и многих других текстах говорится, что нужно как следует узнать духовного учителя; проверить, обладает ли он необходимыми качествами. Выделяют десять таких качеств, но найти учителя, у которого были бы все 10 качеств, упомянутые в «Ламрим ченмо», очень трудно. Подойдя к этому вопросу формально и сказав: «Если я не найду учителя со всеми 10 качествами, то не буду практиковать учение», — мы проиграем. Ударившись в другую крайность, можно принять за учителя кого попало. Некоторые признают учителя без всякой проверки. Увидев рекламу, особые одежды, помощников, важный вид, они решают: «Это настоящий Учитель, надо пойти к нему!».

Поэтому я сегодня хочу рассказать, как проверить духовного учителя. У него должны быть две основные черты. Первое — это сострадание, чрезвычайно важное качество мастера. Если у учителя есть подлинное сострадание, то даже без особой образованности и других достоинств этого может оказаться достаточно. Были тибетские учителя, которые говорили: «У моего учителя было только великое сострадание, но для меня это было самым важным». Но как узнать, имеет ли мастер сострадание? Для этого недостаточно слушать, что он говорит, надо смотреть, что он делает. Только если вы день за днем видите, как его сострадательные слова соответствуют поступкам, то можете доверять ему. Второе — это

мудрость, понимание Дхармы. Если у него есть только сострадание, но он не знает, как вести вас по пути, ему будет очень трудно способствовать вашему прогрессу. Благодаря его состраданию можно накапливать заслуги, но для того, чтобы двигаться быстро, необходима мудрость. Как разобраться, есть ли у него мудрость или нет? То, что он говорил вчера, должно согласовываться с тем, что он говорит сегодня, не противоречить друг другу и соответствовать фундаментальным положениям буддийской Дхармы. Т.е. если это учение о пустоте, то оно должно соответствовать идеям Нагарджуны. Иначе оно не является подлинным учением Будды.

Поэтому, сколько бы у вас ни было духовных учителей, все, чему они учат, должно согласовываться с трудами таких великих мастеров, как Нагарджуна и Чандракирти. В ином случае, пусть это будет хоть Далай-лама, — это не буддийское учение. Так сказал лама Цонкапа. Это положение возникло в Тибете во времена ламы Цонкапы, поскольку в то время существовало много учений, созданных местными учителями. Ученики (из почтения к учителю) говорили: «Мое учение наилучшее потому, что его дал мой учитель». На что другие возражали: «Нет, мое учение лучше, потому, что его дал мой Учитель». Так как учения противоречили друг другу, необходимо было найти критерий истинности. И такой критерий был предложен ламой Цонкапой. Он заявил, что тезис: «учение подлинно потому, что его проповедовал мой Учитель», — не годится, так как учения, противоречащие друг другу, не могут быть истинными одновременно. Критерий должен быть иным. Цонкапа сформулировал его так: «Какие бы устные инструкции мы ни получали в сфере философии, если это противоречит тому, что говорили Нагарджуна и Чандракирти, — это учение не буддийское. Что касается сферы тантры, то каковы бы ни были тайные, устные учения, если они противоречат тому, чему учили Тилопа и Наропа, — это

тоже не учение Будды».

Приняв кого-либо в качестве духовного наставника, нельзя его критиковать, даже если его наставления отличаются от того учения Будды, которое вы считаете подлинным. В таком случае необходимо подумать, не обусловлена ли иная форма учения обстоятельствами или какими-либо другими причинами. В случае противоречия этих наставлений учению Будды вы не должны следовать им, несмотря на то, что их дает ваш духовный наставник. Тогда, как указано в «Ламрим ченмо», вы должны объяснить духовному наставнику, почему не можете выполнить его указание. Здесь нельзя ударяться в какую-либо крайность. Найти духовного наставника очень важно. Так же, как и для пчелы важно выбрать не тот цветок, который красив, а тот, в котором есть нектар. Если пчела прилетит к яркому цветку из бумаги или пластмассы, она ничего почерпнуть оттуда не сможет. Настоящий цветок может быть скромным, но должен иметь совершенно особый вкус нектара. Поэтому необходимо помнить, что пчелам необходим нектар цветка, а не его внешний вид. Многие духовные мастера, такие как мой духовный учитель Ген Дубтоб, который живет в горах над Дхарамсало, выглядят как обычные люди. Поговорив с ним в первый раз, вы немного сможете извлечь, — он будет утверждать, что многого не знает. Но по мере длительного общения вы поймете, какая это сокровищница нектара. Не так просто распознать духовного наставника.

В Дхарамсалу многие иностранцы приезжают в поисках духовного учителя. Некоторые ходят по улицам, выискивают тех, кто выглядит поудивительней, и, познакомившись с первым попавшимся, принимают его в качестве Гуру. Или ищут здание покрасивее, чтобы войти. Я хотел бы предостеречь вас от подобных поисков.

### *Как почитать и опираться на духовного учителя, когда вы приняли его в таком качестве*

Мы с вами зачастую не помним подробные инструкции учения Гуру-йоги. Вкратце оно содержит две главные практики:

— вера, возникающая из изучения достоинств духовного учителя;

— памятование о его доброте, порождающее глубокое уважение к нему.

Если у нас есть два этих качества, то благословение и духовные реализации идут гораздо быстрее. Как поэтически выразился один йогин: «Подобно тому, как лучи солнца падают на снежную гору — снег тает и вода течет вниз, так же вера и уважение, падая на четыре тела учителя, дают возможность нектару учения течь в нас». Вера и уважение — вот самое главное. Сущность Гуру-йоги состоит в том, как развить веру и уважение к духовному наставнику.

### *Как развить веру в духовного наставника*

Для того, чтобы развить веру в духовного наставника, необходимо понять, в каком состоянии мы находимся и как с этим состоянием работать. Существует пять различных уровней сознания:

— извращенное сознание (самое нижнее);

— сомнение;

— допущение, предположение;

— логическое доказательство;

— прямое восприятие.

Этот процесс познания относится ко всем этапам постижения Дхармы. Пятый уровень — спонтанное познание или непосредственное восприятие. Понятия спонтанного и непосредственного несколько различаются. Когда



мы говорим о пятом уровне постижения нашего учителя, то постижение его доброты и вера в него могут быть только спонтанными. Мы не можем иметь прямое познание учителя. То, о чем я сейчас говорю — практический метод для развития нужных качеств. Вы должны понимать, как подниматься к ним ступенька за ступенькой. Медитировать, не зная этой последовательности, гораздо труднее.

В чем состоит практика Дхармы? В преобразовании обыденного состояния сознания в дхармическое состояние. Если рассматривать дхармическое состояние сознания как нечто отдельное, не связанное с нашим сегодняшним состоянием, то, даже говоря о Дхарме красиво и умно, мы останемся прежними людьми, и ничто в нас не изменится. Это происходит потому, что мы не соединили в себе это, у нас нет практики. По-моему, западным людям очень важно научиться шаг за шагом заменять не дхармические установки сознания дхармическими. По моим наблюдениям, у многих людей повседневные жизненные установки совершенно оторваны от того, что они знают о Дхарме. Некоторые очень много знают о Дхарме, тантре, ануттара-йога тантре, но все это остается подобным радуге на небе и не имеет никакого отношения к их бытию. Я вижу в этом причину будущего упадка учения и искажения фактов.

Поговорим о том, как в отношении к учителю прогрессировать из низших состояний в высшие. Надо по-настоящему понять свое отношение к духовному учителю. На уровне дневного сознания мы говорим: «Он великий духовный учитель, я его почитаю и уважаю». Но, взглянув в глубину своего сердца, мы думаем: «Но все-таки он не Будда. Он обычный человек». Это — извращенное сознание, низший из пяти уровней. Основа для этого глубокого восприятия: мы видим, как действует в жизни наш учитель. Иногда он говорит: «Я этого не знаю», иногда он заболевает. И поэтому в глубине сердца мы думаем:

«Если он болеет как обычный человек, если он чего-то не знает, то какой же он Будда?» Понятно, что каждый духовный наставник не может быть Буддой. Но по отношению к своему наставнику необходимо быть убежденным на сто процентов, что он является Буддой. Суждения типа «этот наставник — Будда, а тот — нет» также ошибочны. Если мы уловили свою мысль (что он — не Будда), как нам устранить эту ошибку, как прогрессировать на уровень сомнения? Данное учение базируется на многих текстах: Праманаварттике, Ламрим ченмо Чже Цонкапы, Ламрим ченмо Побонки Римпоче. В Праманаварттике, в частности, для того, чтобы перейти к сомнению, предлагается следующее рассуждение: «Нельзя сделать логический вывод о том, что перед вами не находится дух, на основании того, что вы не можете его видеть. Есть он здесь или нет, — твердо утверждать нельзя». Это уровень сомнения. Существует много вещей, которые невозможно видеть. И только из-за того, что мы не видим чего-то, мы не можем утверждать, что этого не существует.

Применительно к нашей проблеме, мы рассуждаем следующим образом: «Нельзя с уверенностью утверждать, что наш учитель не является Буддой, поскольку могут быть вещи, которые мы не видим. Мы можем не видеть, каким образом Будды являются нам. Поэтому вывод, что он — не Будда, не является обоснованным». Раньше мы были уверены (в глубине своего сердца), что наш наставник не Будда. Теперь мы видим, что это суждение не обосновано (не имеет логического основания). Так мы прогрессируем до уровня сомнения. Очень важно начать йогу учителя именно с такого рассуждения, потому что оно лежит в корне всех наших негативных мыслей о нем. Это подобно тому, как если бы в нас попала инфекция: необходимо помочь ей собраться в одном месте, чтобы нарыв созрел, прорвался и освободил нас от этой инфекции. Надо помочь нарыву проявиться. Если

мы будем лить воду на нарыв, охлаждать, не давать ему созреть, то такой боли, как при прорыве не будет, но инфекция останется и будет мучить нас неопределенно долго. Поэтому очень важно развить сомнение по отношению к наставнику. Начинайте с этого.

Некоторые впечатлительные люди начинают эту практику иначе. Когда друзья говорят: «Наш учитель такой замечательный! Он — настоящий Будда! У него радужное тело!» — человек попадает под влияние стереотипов и, увидев этого наставника, не проверяя, не углубляясь, принимает его в качестве духовного учителя. Но, открыв глаза на то, что «наставник» вытворяет, он восклицает: «Нет. Этот учитель — не Будда, он просто жулик!» — бросает его и уходит к другому. Это совершенно недопустимо.

Мы не должны уподобляться бумажке, которую ветер гоняет то туда, то сюда. Такой человек ничего не достигнет. Будьте подобны алмазу. Алмазы не кладут куда попало, их хранят в самом надежном месте. И никакой ветер не будет бросать нас из стороны в сторону.

Как достичь такого состояния? Для этого существует стандартная процедура: 1) слушание, 2) размышление, 3) медитация. После простого прослушивания учения может возникнуть некоторое понимание, но не слишком достоверное. Размышление над услышанным — уже более достоверная реализация. После медитации это становится нашим.

Как перейти с уровня сомнения на уровень предположения и, далее, на уровень логического доказательства? «Мой наставник является Буддой, поскольку все Будды стремятся принести пользу всем существам и помогают им. Духовный учитель тоже помогает мне. А как же помогает мне Будда?» Если бы он явился нам в «теле блаженства» (как Авалокитешвара), мы не увидели бы его, потому что у нас нет кармических предпосылок, связей с этой формой.

Асанга, пытаясь узреть Майтрею, медитировал в пещере двенадцать лет и не смог увидеть его. Потом он встретил собаку, которую ели черви. Из сострадания к собаке и червям, он пересадил червей на себя, чтобы они ели его. Тогда собака исчезла и на ее месте появился Майтрея. Асанга заплакал: «Я пытался увидеть тебя двенадцать лет, но ты не приходил. Где же твое сострадание?» Такой вопрос задают дети, которые чего-то хотят, а им этого не дают. Из-за нечистоты кармы Асанга не мог видеть его. Майтрея ответил, что он был с ним с первого дня медитации. Но Асанга не видел его, — подобным образом, когда в глаза попадает грязь, мы не можем видеть окружающий мир, хотя он реально существует. Карма блокирует наше зрение, и мы не видим того, что есть. «И я понял, — сказал Майтрея Асанге, — чтобы помочь тебе освободиться от негативной кармы, надо развить в тебе сильное сострадание. Поэтому я предстал в виде собаки. У тебя появилось сострадание, оно уничтожило карму, и ты наконец меня увидел». Этот пример показывает, что мы не можем просто так увидеть все, о чем мечтаем.

Но, если Майтрея явился Асанге в форме собаки, чтобы освободить его от дурной кармы, почему Будда не может явиться нам в форме простого человека? Те, кто дают нам духовное руководство, — больше похожи на Будду. Сам Будда в сутрах сделал пророчество, что будет являться людям в форме монаха. Рассуждайте следующим образом: «Если Будда сделал такое пророчество и мы верим, что Будда помогает всем существам, то каким образом он помогает мне? Мне помогает духовный учитель, значит, через него Будда помогает мне, ведь другой помощи я не испытываю. И, если Будда помогает мне в облике моего учителя, значит Учитель и есть Будда».

Такое рассуждение должно нам помочь. Его можно развернуть и другим образом: «Если мой учитель не Будда, то, значит, Будда мне никак не помогает в этом

мире. Зачем я принимал в Будде Прибежище? Если я принимал Прибежище, то оно должно помогать мне. В противном случае это не имеет никакого смысла. Если помощь Будды идет к нам, то как она идет, если не через учителя? Духовный учитель воплощает для нас все Прибежище, Будду, Дхарму и Сангху. Таким образом, он даже больше, чем Будда».

Такого рода рассуждения позволяют нам перейти на следующую ступень. Мы уже думаем (на 60-70%), что он все-таки Будда, хотя полной уверенности у нас нет. Нет полной логической обоснованности этого предположения.

Рассуждая более строго, мы приходим к логически обоснованной уверенности, что наш учитель — Будда. Иногда на Западе различают глубоко идущее от сердца чувство, которое не нуждается в логическом обосновании, и чисто логическое обоснование. На самом деле для того, чтобы сердечное чувство не было поверхностным, оно также нуждается в обосновании. Если в медитации размышлять снова и снова, то можно достичь спонтанного прозрения, что наш учитель — действительно Будда и мы с ним неразрывно связаны. Такое спонтанное чувство и является первой реализацией на пути Гуру-йоги.

Достигнув такой реализации, даже если и не спонтанно, мы видим в учителе Будду и перестаем искать источник учения на стороне, так как все Прибежище воплощено в учителе. Тогда практика Прибежища и остальные занятия пойдут очень быстро. Не случайно Цонкапа говорил, что вера в учителя — корень всех реализаций.

Когда Атиша пришел в Тибет, Бромтонпа спросил: «Учитель, у нас в Тибете многие сидят в пещерах, медитируют по много лет, а реализаций очень мало. Какова причина этого?» Атиша ответил: «Чего они могут достичь, если смотрят на своих тибетских учителей как на обычных людей? Если нет корня, как может вырасти дерево?» Поэтому для реализаций в этой жизни вера в

учителя чрезвычайно важна. Когда вы докажете себе, что ваш учитель — Будда, вы с легкостью начнете замечать великие достоинства учителя. Если учитель станет браниться или говорить: «О, какой я великий...» — то ученик, развивший веру, не увидит в этом недостатки, а поймет, как учитель способствует его прогрессу. Если вы научитесь осмысливать действия учителя для углубления веры в него, это принесет очень большую пользу.

Мы с вами простые люди, нам свойственны заблуждения и ошибки. Майтрея показал Асанге тело собаки, чтобы прояснить его видение, и это было необыкновенное добро и милость. Наш же учитель показывает нам не собаку — он является в человеческой форме. Пусть он действует как обычный человек, иногда проявляя злобу, иногда пристрастие. Иначе мы бы его совсем не увидели из-за своей кармы. Представьте себе, что вы общаетесь с детьми. Для того, чтобы они вас поняли, необходимо вести себя, как дети. Вам необходимо сделаться понятными для них. Тогда они смогут воспринять, что вы им говорите. Если вы будете внушать детишкам какие-то высокие идеи, они вас просто не услышат. Даже Его Святейшество Далай-лама ведет себя как обычный человек, говоря: «Это слишком трудно. Я это не знаю». А ведь Далай-лама — не обычный человек! Но благодаря тому, что он ведет себя, как обычный человек, мы можем с ним общаться, можем его видеть. Когда наши учителя проявляют обычные человеческие способности, надо быть за это признательным, развивать более сильную веру в них.

Весь механизм, вся суть состоит в развитии веры и уважения, а не в визуализациях и мантрах. Здесь собака зарыта. Мне хотелось бы, чтобы вы поняли, что самым драгоценным в буддизме является механизм. Т.е., если мы говорим: «Любовь, любовь...» — это хорошо, о любви все знают. А как развить в себе любовь, каков механизм

достижения этого? Вот в чем суть. Буддизм хорош именно тем, что показывает, как развивать эти вещи, преодолевая препятствия, которые мешают нам. Я хочу, чтобы вы поняли именно этот механизм. Тогда на русской почве вы сможете создать в полной форме буддийское учение. Я не хочу, чтобы это был тибетский буддизм, пусть это будет русский буддизм, пригодный для вашего общества, соответствующий вашей культуре. Для того, чтобы быть буддистом, не нужно одевать тибетские одежды. Я нахожу, что русская культура очень глубока. Культура – как дом, куда вы внесете буддийское учение. Вы будете его развивать изнутри. Я вовсе не стремлюсь насаждать здесь тибетскую культуру. Но нужно научиться понимать, в чем состоит буддийское учение, ибо всегда существует опасность, не понимая сути буддийского учения, «выплеснуть вместе с водой и ребенка», отказываясь от тибетской культуры. Когда я бываю в Бурятии, Туве, Калмыкии, я и там говорю то же самое. Не надо забывать собственную культуру. Пускай у вас будет бурятский, калмыцкий, тувинский буддизм. Я не хочу, чтобы везде был тибетский буддизм. В какой-то момент полезно ориентироваться на Тибет, но культура в конечном счете должна быть своя. В этом состоит наша долгосрочная политика.

Политика бывает чистоплотная и грязная. Грязная не соответствует Дхарме. Хорошая политика — это мастерский метод, чтобы помочь обществу. Сейчас, поскольку многие эксплуатировали слово «политика», оно кажется грязным. То же самое произошло со словом «религия». И многие, слыша его, отшатываются. Они полны скептицизма и это слово потеряло для них авторитет. Это печально. Произошло это потому, что люди не практикуют религию, а только говорят о ней и эксплуатируют для своих нужд. Если мы будем так же относиться к Дхарме, то через некоторое время и это слово будет вызывать неприятные ощущения.

У одного человека может быть хорошая репутация, у другого – нет. Один может выглядеть величественно, другой – нет. Не стоит судить по внешности. Нужно судить по знаниям человека, по его внутренним качествам. Однако знания – вещь тоже не самоценная. Знание бывает двух родов: подлежащее интерпретации и конечное. Последнее и является глубочайшим знанием. По мере того, как вы будете слушать учение и постепенно приобщаться к знанию наставника, вы сможете принять его в качестве духовного учителя. В таком случае не нужно будет потом об этом сожалеть. Даже если окружающие скажут, что это плохой учитель, вам будет это не важно, так как вы уже прикоснулись к его знанию.

### *Как развивать уважение к духовному учителю*

Уважение появляется из размышления о его доброте. Чем больше мы будем думать о доброте, которую проявил наш духовный наставник, тем больше уважения будем к нему испытывать. Когда мы жаждем и кто-то угощает нас вкусным чаем, вкусной едой, мы видим, насколько он добр, и чувствуем признательность. Нам духовный наставник дает нектар знания, который удовлетворяет нашу жажду до такой степени, что она не сможет появиться вновь. В этом его бесконечная доброта. Вы родились в стране, где учение Будды было, практически, не известно раньше. И, тем не менее, у вас есть какой-то интерес к Дхарме, вы хотите услышать это учение. Вероятнее всего, это обусловлено добротой вашего учителя в вашей прошлой жизни. Ваши духовные наставники, как правило, были вашими духовными наставниками и в прошлой жизни. Учителя стремятся помогать ученикам из воплощения в воплощение, постоянно.

Расскажу вам об одном случае из жизни махасиддх, произошедшем в Индии. О нем полезно подумать. Один человек, занимавшийся Дхармой в прошлой жизни, в

этом воплощении стал заниматься бизнесом и, благодаря своей добродетели, весьма успешно. О Дхарме он совершенно не думал. Но его духовный наставник постоянно держал его в поле зрения и хотел помочь ему. Он видел, что для Дхармы время еще не пришло, потому что он был очень удачлив в бизнесе. Когда этот человек состарился, сын и жена выгнали его из дома. Старик опечалился, поняв, что потратил жизнь зря, что все богатство, которое он нажил, ему не принадлежит, что в молодости он не искал духовного учителя и не практиковал Дхарму. А сейчас он не знал, что практиковать, и стал слишком стар. И тогда у него появился первый уровень отречения в сансаре, понимание ее бесполезности. Когда он это почувствовал, духовный учитель очень обрадовался и сразу же пришел к нему. Он явился в виде обычного монаха, постучавшись в дверь с просьбой о подавании. Открыв дверь, старик в силу кармической связи сразу понял, что перед ним человек необычайный. И, заплакав, сказал: «Почему ты не пришел раньше. Сейчас у меня ничего нет. Мне нечего дать тебе». Монах ответил: «Раньше было неподходящее время. Но сейчас оно пришло. Поэтому ты можешь подарить мне все, что угодно». Тогда старик отдал наставнику свою еду. Приняв пищу, наставник спросил: «Ну, как твои дела? Счастлив ли ты?» «Я очень несчастлив», — ответил человек. «Очень несчастлив?» — переспросил учитель. «Конечно». Учитель сказал: «Если хочешь быть счастливым, надо знать, как создать причины для этого. И ты должен создать их. Без этого счастье останется только в мыслях. Если бы счастье приходило только из желания обрести счастье, все были бы счастливы». Тогда старик, совершив поклон, сказал: «Научи меня, пожалуйста, как стать счастливым. Как создать причину для счастья». И монах дал учение. Он подробно объяснил его, сказав: «Теперь практикуй», — и ушел. Шесть или семь месяцев он не приходил, затем, вернувшись, дал новые наставления. И, поскольку

у старика были очень сильные благие кармические отпечатки из прошлой жизни, он прогрессировал с каждым днем. В один прекрасный день учитель увидел, что его реализация стала очень высокой, и наставник сказал: «Я всегда хотел тебе помочь, но ты был настолько погружен в мирскую жизнь, что помощь была бы бесполезной. И только, когда ты развил небольшой уровень отречения, увидев тщетность сансары, я смог прийти и помочь тебе. На самом деле мы были связаны на протяжении многих рождений, и я все время стремился помочь тебе в этой жизни. Но ты просто был не готов». И тогда в человеке возникла еще более сильная вера в учителя.

Это история о том, как духовные учителя пытаются помочь ученикам жизнь за жизнью.

Сейчас мы говорим о подлинных учителях, которые помогают нам из жизни в жизнь. Конечно, среди духовных учителей, которых мы встречаем, может быть, не все являются таковыми. Но очень трудно определить, кто из них кто. Несомненно, кто-то из них является подлинным Буддой. Поэтому мы должны ко всем из них развивать такое отношение. Подлинный учитель — это Будда, помогающий нам из жизни в жизнь, и вот из такой предпосылки мы должны исходить в нашем отношении к ним.

Вчера я не сказал, как надо медитировать для развития веры в духовного учителя. А делается это следующим образом: вы садитесь в обычную позу для медитации, представляете себе духовного учителя перед собой и сначала медитируете над его достоинствами и добрыми качествами. Затем вы пытаетесь воспроизвести то, что считаете его недостатками. Вы начинаете анализировать, рассматривать и понимаете, что это не так. С помощью анализа разбираете недостатки и понимаете, что они являются не недостатками, а проявлением доброты учителя, потому что — он настоящий Будда. И методом анализа пытаетесь ликвидировать то, что в результате ошибки вашего восприятия называете «недостатками учи-

теля», перенеся эти «недостатки» на сторону позитивных качеств учителя. Для аналитической медитации крайне важно, услышав учение, размышлять затем над ним. Слушание и размышление в совокупности дают прекрасный эффект. Они очень важны. Аналитическая медитация — то, что в действительности изменяет наше сознание, делает нас более мудрыми. Ведь сколько бы мы ни говорили: «Я буду видеть в своем учителе Будду», — ум на это просто так не пойдет. Не будучи гибким, он может сломаться, если вы будете просто повторять, что вы хотите с ним сделать. Это подобно тому, как мы хотим изменить форму металлического предмета. Если мы начнем просто гнуть металл, он сломается в силу своей хрупкости. Мы должны положить его в огонь, и только под влиянием пламени металл может изменить форму. Но когда он изменит форму, вы его охладите и он в этой форме застынет. Роль огня для нашего ума играет аналитическая медитация. Методом аналитической медитации мы можем разогреть ум настолько, что он потеряет свою жесткость. И когда мы с помощью аналитической медитации изменим свой ум, то сможем придать ему ту форму, которую пожелаем. Процесс изменения ума с помощью аналитической медитации, в сущности, один и тот же для любой практики, начиная от Гуру-йоги и кончая достижением единства блаженства и пустоты. Будда говорил: «Пытайтесь слушать учение, чтобы приобрести мудрость. Мудрость, происходящая из слушания, поможет вам получить мудрость, происходящую из размышления, которая, в свою очередь, поможет вам породить мудрость, происходящую из медитации. Мудрость, возникающая из медитации, и является той мудростью, которая может принести счастье всем живым существам».

Когда мы слушаем учение о почитании учителя, первой реализацией и будет почитание учителя.

Для развития уважения к учителю мы делаем следующее: визуализируем его перед собой. Это несколько труд-

новато, потому что обычно, когда излагается данное учение, сначала дается теория воззрения, что такое вера, что такое уважение, как культивировать его, затем все это концентрируется в метод визуализации и практики. Поскольку мы ограничены во времени, я должен комбинировать и то, и другое. Визуализируя духовного учителя, мы думаем, насколько он добр в этой жизни. Он дает нам учение, руководит нами. Кроме того, он показывает нам благой пример своей жизнью, говоря о том, как надо жить. Затем мы думаем о том, что на протяжении многих воплощений он был нашим учителем и благодаря его доброте мы сейчас обрели человеческое рождение, и сможем в будущем достичь уровня Будды. Подобно матери, он заботится о нас из жизни в жизнь. Мать этого рождения заботится о нас только в этой жизни, а духовный наставник — (вот истинная мать!) заботится о нас постоянно.

После этого надо подумать, что он добрее, чем Будды трех времен. Все Будды необыкновенно добры и стремятся помочь нам, но из-за дурной кармы мы не можем непосредственно получить их благословение. Например, Будда Шакьямуни приходил в мир и был очень добр, но мы, из-за отсутствия кармической связи, не смогли с ним встретиться. То же самое с Наропой и Тилопой, ламой Цонкапой, Миларепой. А мой подлинный духовный наставник, несмотря на мою дурную карму, передает мне учение, заботясь обо мне жизнь за жизнью в форме обычного человека. И поэтому лично для меня он добрее, чем Будды трех времен. Затем вы мысленно повторяете:

«Ты — учитель, ты же — йидам,

ты же — даки, дхармапалы.

Я отныне вплоть до Бодхи  
не ищу других Прибежищ.

В этой жизни, в промежутке

и всех прочих воплощениях

удержи меня крепче сострадания рукой.

Защити меня от страхов  
и Сансары и Нирваны.  
Дай все сиддхи, будь мне другом,  
— защищающим от зла».\*

Это нужно повторить три раза. Если трудно визуализировать всех учителей сразу, визуализируйте просто Далай-ламу. Он может служить воплощением всех наших духовных учителей. Все другие духовные наставники — его эманации. Все духовные учителя включены в него. Затем повторяйте вот этот стих. Это надо делать эмоционально, так как нас подвигают вера и уважение к нему.

После этого повторяете мантру Его Святейшества:

ОМ АХ ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА  
СИДДХИ ХУМ ХУМ

Развитие веры и уважения — подлинный механизм, воплощающийся в Гуру-йоге. Гуру-йога, связанная с визуализацией, повторением мантр, не так трудна. Но почитание учителя — это то, что придает жизнь Гуру-йоге. Гуру-йога — чрезвычайно важная вещь. Когда занимаются йогой без этого, занятия являются просто тратой времени. Конечно, немного добродетелей вы стяжаете, занимаясь йогой, но на самом деле это не так важно. Того же рода трудность встречается и в тантре, потому что тантра сначала кажется очень мягкой. Но сложность тантры лежит в сутре. Потому что на уровне сутры, фактически, разворачивается механизм тантры, который в ней воплощается. Поэтому тантра является весьма трудной практикой, ее сложно делать.

Теперь соединим руки и визуализируем у себя на голове Его Святейшество. Вы должны гордиться, что у

---

\* Bla-ma mchod ba, перевод и поэтическая обработка А.Тереньева.

вас такой духовный учитель. То, что я могу представить Далай-ламу, — это мой лучший дар, который я могу передать, потому что таких учителей, как он, больше нет, невозможно найти во Вселенной. Сейчас, когда нам повезло жить с ним в одно время, мы можем встретиться с ним, и это великое счастье. Я рассматриваю себя как его посланца и счастлив, что могу передать вам связь с Его Святейшеством. Я в своей молитве сейчас обращаюсь к Далай-ламе и прошу принять вас в качестве его учеников. Это лучшее, что я могу сделать для вас. Вы повторяете при этом, обращаясь к нему: «Ваше Святейшество, примите меня в свои ученики и руководите мною жизнь за жизнью. Если нужно поругать меня, поругайте. Если нужно побить, побейте. Делайте все, что нужно, я никогда не потеряю веру в Вас. Я все буду рассматривать как милость».

После того, как развили веру и уважение к учителю, вы визуализируете перед собой Его Святейшество Далай-ламу, представляете, что он является воплощением всех Будд, и потом начинаете начитывать его мантру, представляя, как из его тела исходят лучи, падают на вас и очищают ваши загрязнения. Белый свет пронизывает ваше тело, и вы получаете благословение Его Святейшества. Красный свет из его горла пронизывает ваше горло, и вы получаете благословение речи, затем из сердца исходят лучи синего цвета и падают на ваше сердце, и вы получаете благословение ума. Если можете, то визуализируйте на лбу Манджушри, в горле — Авалокитешвару, а в сердце — Ваджрапани. Ведь он является подлинным воплощением этих божеств. Затем визуализируете, как все три света исходят одновременно, падают на ваше тело и передают благословение. Можете делать эту Гуру-йогу с той небольшой молитвой, которую я вам передал.

Сейчас я объясню, как в эту практику ввести все другие практики. Эта же мантра должна быть основой. Сначала вы делаете молитву, а перед тем как перейти к

мантре, очень важно развить в себе сильное чувство преданности учителю. Без чувства мантра не будет так эффективна. Для развития этого чувства выполните небольшую аналитическую медитацию. Когда это чувство появилось, вы читаете восьмистишие, данное ранее. После этого вы читаете мантру. Визуализацию вы уже знаете. Визуализируете всех живых существ. Свет, падающий на нас, устраняет: 1) все загрязнения, 2) все ошибки в отношении духовного учителя, такие, как видение его как человека, недооценка его доброты; в общем, все заблуждения относительно него; 3) заблуждения относительно буддийского учения, т.е. он все устраняет.

Реализация этой практики состоит в том, что мы начинаем воспринимать нашего духовного учителя как Будду. Если вам удастся этого достичь, то вся практика пойдет гораздо быстрее. Потом можете почитать другие мантры, сохраняя визуализацию Его Святейшества. От Авалокитешвары передается сострадание, от Манджушри — мудрость, от Ваджрапани — сила, от Тары — активность. Далай-лама воплощает их всех. В будущем я хочу провести ретрит по этому тексту, если у вас будет для этого возможность. Если мы будем многие годы начитывать тексты без понимания, в этом не будет никакого смысла. Здесь текст на русском языке. При понимании того, что вы делаете, даже маленький ретрит даст большой эффект. Решив прочитать 100 тысяч раз мантру Авалокитешвары, делайте это через Гуру-йогу. Вы визуализируете Далай-ламу с Авалокитешварой (они неразрывны) и из Гуру-йоги начитываете мантру Авалокитешвары, Манджушри, Ваджрапани или Тары. Вы делаете это через Гуру-йогу, что очень усиливает практику. Попробуйте прочесть комментарии и обязательно провести затворничество на эту тему. Тогда вы ощутите вкус Дхармы и захотите учиться все больше и больше. Если просто слушать учение, не проводя ретриты, то оно просто застрянет у вас в ушах. Придя в следующий раз на

занятие, вы думаете: «Это я уже знаю, и то я знаю», — Дхарма становится сухой. И как организм становится привычен и нечувствителен к лекарству, так же и вы становитесь нечувствительными к Дхарме. Это крайне опасно. Нужно проводить практику. Явление, когда люди становятся нечувствительны к Дхарме, очень опасно. Оно известно и в Тибете. Дхарма становится сухой, и ее перестают воспринимать. Постарайтесь этого избежать.

Изучение Дхармы без практики — одна крайность. Другая же крайность, когда мы практикуем, ничего не изучая. Это настолько же опасно и неэффективно, как идти куда-либо, не зная пути. Когда мы хотим найти какое-либо место в Петербурге, нам говорят: «Иди прямо, поверни направо. Потом налево...» Но когда мы выходим на улицу, мы видим, что это не так просто. Нужно хорошо знать карту. А с Дхармой еще сложнее. Поэтому тем, кто искренне хочет практиковать Дхарму, очень важно знать ее. После того, как вы начитали мантру, вы обращаетесь к учителю с просьбой опуститься на вашу голову. При этом представляете его размером с большой палец. Затем через темя он входит в центральный канал и останавливается на уровне сердца. Вы представляете, как ваше сознание и сознание вашего мастера становятся нераздельными.

После этого можно начитывать какую-либо мантру. Если вы собираетесь медитировать на пустоте, то в этот момент можете медитировать на пустоте сознания. Медитируйте на пустоте сознания, помня, что ваше сознание нераздельно с сознанием Далай-ламы. Медитация (на пустоте сознания) — очень мощная практика. Но сначала необходимо познать объект отрицания. Когда вы говорите — пустота, это не значит, что объект отсутствует, не существует. Мы говорим, что он пуст, в нем отсутствует что-то. В данном случае мы имеем в виду, что в нем отсутствует независимое самосущее существование. Для того, чтобы сказать, что в нем отсутствует независимое



существование, мы должны знать, что это такое. Если вы не знаете, как выглядит магнитофон, то вы не можете знать, что он на этом стуле отсутствует, что его нет. Пустоты магнитофона на этом стуле вы не представите. Самым важным в теории пустоты является знание того, что именно отрицается, что именно пусто. Потому что представить себе отрицание очень легко, но мы не знаем, что отрицается. Это необходимо знать.

Если у вас есть смесь молока с водой и вы хотите увидеть пустоту воды, отрицание воды, нужно очень ясно понимать, что такое вода и чем она отличается от молока. При отрицании нужно понять, как удалить воду из молока и не перепутать, чтобы молоко осталось. Когда мы говорим о «я», представления об абсолютно независимом «я» и условном «я» смешаны, как вода с молоком. Мы не разделяем эти два «я». Если вы неясно представляете объект отрицания и пытаетесь медитировать на пустоте «я», вы отрицаете и воду, и молоко; и условное «я» и абсолютное «я» отбрасываются. Но для того, чтобы понимать теорию пустоты, надо знать учение о двух истинах, как оно представлено во всех четырех школах буддийской философии: у вайбхашиков, саутрантиков, йогачар и мадхьямиков. Если вы не можете освоить это в подробности, в деталях, то самым важным является учение о двух истинах в учении мадхьямикопрасангикиков. Если вы разберетесь с двумя истинами в мадхьямике, то будет легче понять, о чем говорится в теории о пустоте, что отрицается.

Сейчас наше представление об абсолютном «я» смешано с понятием об относительном «я». Например, когда тело идет, мы говорим: «Я иду». Когда ум думает, говорим: «Я думаю». А иногда представляем «я» находящимся вне тела, говоря: «Мое тело, мой ум», словно я является чем-то отдельным. Наши представления о «я» очень смешаны, некоторые из этих «я» отсутствуют. «Я», находящегося за рамками тела, нет. И, пожалуйста, не

медитируйте на пустоте, если не знаете, как это делать. Манджушри сказал: «Медитация на пустоте — очень сложная вещь. В Тибете очень мало людей, четко понимающих, что такое пустота. Поэтому, если вы не знаете четко, как это делать, лучше совсем не медитировать о пустотности. Есть много вещей, о которых надо медитировать: Четыре истины, Бодхичитта, Гуру-йога». Когда Манджушри говорил это, он имел в виду, что не надо делать медитацию на пустотности вашей главной практикой. Но это не значит, что вообще не нужно медитировать на пустоте. Если вы немного медитируете на пустоте даже без ясного понимания, это хорошо. Если совсем не медитировать, вы никогда не поймете, что это такое. При небольшой медитации будет какой-то прогресс. Это как в медицине, если принимать помногу сильнодействующее лекарство, то может стать плохо, поэтому его надо принимать понемногу. Есть слабые лекарства, их можно принимать в большем количестве. Когда вы укрепите свое здоровье, можно принять это лекарство в более сильных дозах. Механизм очень похож.

Закончив повторение мантры, важно помнить, что ваш учитель, Прибежище Будд и Бодхисаттв, всегда в вашем сердце. Затем сделайте посвящение заслуг. Вставая после сеанса медитации, представьте, что учитель у вас в сердце и вы стали как бы его представителем. Молитесь о том, чтобы люди, окружающие вас, тоже встретились с духовным учителем и освободились от уз сансары. Это очень полезная практика для вас и для всех. Вы должны чувствовать, что ваш духовный учитель является воплощением всех Будд. У окружающих может установиться связь со всеми Буддами через вашего учителя.

Ралоцзава сказал: «Народ в Тибете начитывает самые разные мантры, но нет мантры более сильной, чем мантра твоего духовного учителя». Поэтому повторяйте мантру вашего духовного учителя, где бы вы ни находились. Представляйте, как исходит белый свет из вашего серд-

## **МОЛИТВЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ МЕДИТАЦИЙ**

ца, наполняет ваше тело и, когда вы прикасаетесь к кому-то, очищает их от всего отрицательного, что в них есть; вы делаете благопожелание, чтобы они в будущем соприкоснулись с духовным учителем. Если вы кого-нибудь ждете, сядьте и почитайте эту мантру. Тогда ваш друг очень быстро придет.

Это учение о том, как практиковать между сеансами медитации. Ну, а когда вы смотрите телевизор — смотрите телевизор. Старайтесь иногда смотреть программы, которые бывают поглубже, не смотрите всегда что-нибудь поверхностное. Если смотрите «Санта-Барбару» или «Марию», старайтесь увидеть, как каждый из героев принимает роль страсти, ревности, гнева. Смотрите, как эти качества взаимодействуют друг с другом и создают проблемы, как решаются эти проблемы потом в слезах. Это очень интересная практика. Затем подумайте, как мы в жизни тоже принимаем эти роли и делаем то же самое. Когда мы смотрим на людей со стороны, это кажется очень глупым. Но как только немного ослабевает наш самоконтроль, оказывается, что мы делаем то же самое. Вы сможете правильно оценить свои поступки, когда начнете замечать свои ошибки, и это будет первым шагом к мудрости. Вот и все, что я хотел сказать.

## Молитвы шести подготовительных практик

*Мысленное очищение окружающего пространства*

Пусть вся земля совершенно очистится,  
Станет ровной, словно ладонь,  
Гладкой, как лазурит.

*Мысленное размещение чистых подношений*

Пусть все пространство заполнят дары богов и людей,  
Расставленные реально, представленные в воображенье.  
Подобные подношениям Всеблагого – Самантабхадры.

*Визуализация (мысленное представление) объектов  
Прибежища*

В пространстве передо мною, воссев на львином престоле,  
На лотосовом сиденье, на дисках из солнца и луны,  
Как суть всех моих добрых Гуру,  
  предстал Будда Шакьямуни,  
Вокруг – собрание Учителей,  
  Коренного и предававших традицию,  
Также Йидамы, Будды и Бодхисаттвы,  
Слушатели, Пробужденные–единолично,  
Герои и Дакини, и Защитники Дхармы.

*Порождение в себе причин для прихода к Прибежищу*

Я и все мои добрые матери, устращаясь страданий сансары,  
Обращаемся к Будде, Учению, Общине  
Как к единственному источнику истинного Прибежища.  
Отныне и впредь до достижения состояния Пробужденья  
К трем Драгоценным идем как к Прибежищу.

*Краткая молитва прихода к Прибежищу*

Я со всеми живыми до самого Пробуждения

Иду как к Прибежищу к Будде, Учению, Общине.  
(7, 100 раз или больше)

*Порождение Бодхичитты*

Пусть силою собранных добрых заслуг  
от совершенья Даяния и остальных «Запредельных деяний»  
Я стану Буддой на благо всех в мире существ.  
(3 раза)

*Очищение (от дурного) и обретение благословения.*

Из сердца каждой фигуры Прибежища  
Потоки нектара и света приистекают  
И, растворяясь во мне и в других живых существах,  
Всю нашу дурную карму и также препятствия очищают,  
Жизнь удлиняют,  
  усиливают добродетели и достижения в Дхарме.

*Порождение в себе четырех Безмерных (чувств: Любви,  
Сострадания, Сорадости и Равнозначности)*

Пусть все существа будут счастливы,  
Пусть все избавятся от страданий,  
Пусть не останется никого, обделенного счастьем,  
Пусть от вражды и пристрастий все станут свободны.

*Приглашение (Тех, кто является) Полем для собрания  
(урожая) заслуг*

Ты, Покровитель всех живых существ,  
Великий сокрушитель злых демонов и духов,  
О Ты, Благословенный, Всеведущий, к нам,  
Прошу, явись сюда со всею свитой.

*Семичленная молитва*

Телом, речью и мыслью почитательно поклоняюсь,  
Делаю подношенья в реальности и в воображенье,

Искренне исповедуюсь в совершенных проступках  
  за все прошедшие времена,  
Искренне радуюсь добродетелям, благу других.  
Прошу Пробужденных не уходить, оставаться  
  в мире до прекращения сансары  
И ради нас Колесо Ученья вращать.  
Все благие заслуги посвящаю достижению Пробуждения.

### *Подношение мандала*

Землю, окропленную водою благовонной,  
Усыпанную разными цветами,  
Гору величайшую, четыре континента  
И светила – солнце и луну  
Я воображаю чистой Буддовой землей,  
В дар как подношение приношу,  
Чтоб все существа прийти смогли бы  
К чистому блаженству в землях Будд.

### *ЙИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ*

Все предметы алчности, неведения и злобы,  
Всех друзей, врагов и незнакомцев,  
Все имущество свое и тело  
С радостью я подношу как дар.  
И прошу, приняв, благословить нас  
На освобождение от трех скверн.

*Прошения к (Тем, кто является) Полям собрания (уро-  
жая) заслуг, и к линии преемственности учителей по-  
этапного пути Пробуждения*

Прошу моего добрейшего Гуру  
Воссесть на сиденье из лотоса и луны на моей голове  
И из великого сострадания мне даровать  
Свои достижения уровня Тела, Речи и Мысли.

*(Представьте мысленно, что Ваш Коренной Учитель приходит  
на голову к Вам и совершает следующие молитвы вместе с Вами)*

Я обращаюсь с благоговением к Тебе, о Будда Шакьямуни,  
Чье Тело возникло как плод бесчисленных добрых дел,  
Чья Речь исполняет надежды всех смертных существ,  
Чей Ум видит ясно все существующие явления.

Я обращаюсь с почтением к Вам, духовные учителя  
Традиции обширных деяний,  
Достопочтенный Майтрея,  
  благородный Асанга и Васубандху,  
И все остальные бесценные учителя,  
На своем примере явившие Путь широты.

Я обращаюсь с почтением к Вам, духовные учителя  
Традиции глубочайших воззрений,  
Достопочтенный Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти  
И все другие бесценные учителя,  
Продemonстрировавшие Путь глубины.

Я обращаюсь с почтением к вам, духовные учителя  
Традиции тайной мантры,  
Победитель Ваджрадхары, Тилопа, Наропа  
И все другие бесценные учителя,  
Продemonстрировавшие сокровенный путь тантры.

Я обращаюсь с почтением к Вам, духовные учителя  
Старой кадамской традиции:  
Второй Будда – Атиша, Дромдонпа, Геше Потова,  
И все другие бесценные учителя,  
Кто указал путь единства традиции мирских деяний  
  и традиции глубоких воззрений.

Я обращаюсь с почтением к Вам, духовные учителя  
Новой кадамской традиции:  
Достопочтенный Цонкапа, Чжампэл Гьяцо, Кэдрубчже,  
И все другие бесценные учителя,  
Кто указал путь единства сутры и тантры.

Я обращаюсь с почтением к Тебе,  
Мой драгоценный милосердный Учитель,

Тот, кто заботится о существах,  
имеющих ум, не подвластный контролю,  
Не укрощенных Буддами прошлых времен,  
С такой добротой, словно это –  
Удачливые ученики.

*(Повторить последующие три строфы три раза)*

Прошу вас излить вдохновляющее благословенье  
На меня и моих матерей,  
Чтобы быстро пресечь все превратные мысли,  
Начиная от непочтения к милосердным учителям  
И кончая тончайшей двойственностью явлений.

Прошу вас излить вдохновляющее благословенье,  
Чтоб все чистые помыслы скорей нам в себе породить –  
Начиная от уважения к добрым учителям  
И заканчивая наивысшим состояньем ума  
– (нераздельным) единством.

Прошу вас излить вдохновляющее благословенье,  
Чтобы все успокоить помехи – как внутри нас, так и вовне.

#### *Обретение благословения и очищения*

Из сердца каждого святого существа  
Потоки нектара и света проистекают,  
Даруя нам благословение и очищенье.

#### *Молитва поэтапного пути Пробуждения*

Путь начинается вверением себя  
Сердечному Учителю – источнику всех благ.  
Молю благословения, чтоб это осознать  
и следовать Наставнику с почтеньем.

Жизнь человеческая, столько нам дарящая свобод,  
– Удача редкостная, с подлинным значеньем.  
Молю благословения, чтоб это осознать

И видеть днями и ночами ее сущность.

Но тело это схоже с хрупкой пеной на воде –  
Так быстро разрушается и гибнет.  
А после смерти – кармы надвигаются плоды,  
Как наша тень, идут – неотвратимы.

С неколебимым знанием и памятью о сем  
Молю благословить на осторожность  
Предельную, – чтобы всегда вредящих действий избегать,  
Накапливать обильные заслуги.

Все наслаждения санасарные – обман,  
Удовлетворенья не несут, лишь уязвляют.  
Молю благословения на рвенье всей душой  
Достичь блаженства истинной свободы.

Молю благословения, чтобы могли взойти  
Из чистой мысли сей Памятованье  
И Бдительность великая – чтоб стало главным мне  
Блюсти как корень Дхармы пратимокшу\*.

Подобно мне, и матери все добрые мои  
Скитаются в сансарном океане.  
Молю благословить на порожденье бодхичитты,  
Чтоб мне скорее их суметь освободить.

Но только это практикуя, не смогу  
Стать Буддой – без Нравственности трех типов;  
Молю благословить меня духовной силой впредь  
Практиковать обеты бодхисаттвы.

Когда к спокойствию помехи умиротворю  
И высший смысл Учения постигну,  
Молю благословить меня, чтобы скорей достичь  
Единства Постижения и Умиротворенья.

Когда, пройдя по “общему” пути,

---

\* Дисциплину личного освобождения (прим.пер.)

“Сосудом чистым” для Ученья стану,  
Молю благословить меня к вступленью в Ваджраяну –  
Путь высший, сущностную практику счастливых.

Два достижения зависят в свой черед  
От соблюдения обязательств и обетов.  
Молю благословения, чтоб это уяснить  
И их поддерживать ценою своей жизни.

Стабильно практикуя каждый день  
Четырехкратно, как мне объяснялось  
Святым Учителем, молю благословить  
достичь двух стадий – сущности всех тантр.

Пусть те, кто вывели меня на Путь  
Благой, и те, с кем вместе продвигался,  
Жизнь долгую живут. Молю благословить  
На усмирение помех – и внутренних, и внешних.

Пусть я всегда смогу найти Учителей,  
Что будут совершенны. Пусть с блаженством  
Вкушу Учения, легко пройду пути,  
Все стадии их завершу, – и быстро  
Достигну состоянья Ваджрадхары.

### *Посвящение обретенных заслуг*

Благодаря мной собранным заслугам  
От практик поэтапного пути  
Пусть все живые обретут возможность  
Подобным образом практиковать.

Но многие живые существа  
Страдают и телесно, и душевно.  
Да пресечет сила заслуг все их страданья,  
Пусть счастье вечное и радость обретут.

Пусть каждый наслаждается сполна  
Счастливой участью богов или людей

И быстро Пробуждения достигнет, –  
И так сансара будет опустошена.

Для блага существ, неохватных, как небо,  
Пусть Мудрости Высшей Манджушри достигну,  
Состраданья Великого Авалокитешвары,  
И Могущества Высшего Ваджрапани.

Буддадхарма, Учение Будды, – лекарство  
Несравненное, – боли души исцеляет,  
Пусть же Дхармы бесценная Драгоценность  
Все миры, все пространство насквозь проникает.

Пусть великая вера в душе зародится  
В Будду, Дхарму и Сангху – у каждого в мире,  
И тем самым ко всем придет благословенье  
Трех объектов Прибежища драгоценных.

Пусть нигде в этом мире не будет страданий  
От болезней неисцелимых, голода, войн  
И опасностей землетрясений, пожаров,  
Наводнений, штормов и других прочих бед.

Пусть все существа – мои матери в прошлом –  
Бесценных Учителей повстречают, –  
Таких, кто откроет им Путь Поэтапный,  
И пусть, на Путь этот вступив, поскорей  
Найдут Пробужденья Покой несравненный.

Пусть силою благословений всех Будд,  
Бодхисатв, силой истинности закона  
Причинно-следственной связи, и также  
Намерений наичистейших моих  
Исполнятся эти все пожеланья.

## Сокровищница невообразимой любви МИГЦЕМА

Милосердный Учитель – Ловсан Драгпэ-пэл<sup>1</sup>  
– На макушке моей головы.<sup>2</sup>  
Восседает на троне из лотоса и луны,  
И его я молю: «Великим своим милосердьем  
Помоги мне последовать за Тобою  
И даруй достижения<sup>3</sup> на уровнях Тела, Речи и мысли».  
К источнику всех достижений – могущественному Ваджра-  
держцу<sup>4</sup>,  
К Сокровищнице невообразимой любви – Сострадательноз-  
рящему<sup>5</sup>,  
К Владыке незамутненного знания – Красноречивому<sup>6</sup>,  
К Хозяину тайн – Покорителю полчищ злых духов<sup>7</sup>,  
К Тому, кто подобен венцу, увенчавшему мудрых Тибета –  
Цонкапе  
– К стопам Ловсана Драгпа с почтением припадаю.

*Эта молитва, обращенная к Цонкапе, великому тибетскому свято-  
му, йогину и мудрецу, широко практикуется во всех афеалах распро-  
странения тибетского буддизма, и особенно школы Гелуг, основан-  
ной Цонкапой в 14-м веке в продолжение традиций Кадампа, беру-  
щей свое начало от индийского святого – Атиши. Эта молитва  
зачастую записывается и читается в сокращенном варианте из  
пяти строк, начиная с “К Сокровищнице...” По начальным словам  
эта тибетская молитва получила название Мигцема. Она исполнена  
глубокого смысла, раскрываемого в обширных комментариях.*

<sup>1</sup> Ловсан Драгпа-пэл - имя Цонкапы.

<sup>2</sup> Описывается метод созерцания Цонкапы как Коренного Учителя линии преемственности учений школы Гелугпа. Цонкапа созерцается сидящим на темени созерцателя на троне лунного диска, лежащего на лотосе.

<sup>3</sup> Достиженья - сиддхи (санскр.) Высшими достижениями считаются бла-  
гие качества и само состояние Пробужденного (Будды). Низшими достиже-  
ниями называют “побочные результаты” процесса духовного пути - сверхесте-  
ственные качества, такие как, например, ясновидение или телепатия.

<sup>4</sup> санскр. - Ваджрадхара, тиб. - Дорчжечанг (Будда)

<sup>5</sup> санскр. - Авалокитешвара, тиб. - Ченрэзи, Бодхисаттва Сострадания.

<sup>6</sup> санскар. - Манджугхоша, или Манджушри, тиб. - Чжам-пэ-янг, Бодхи-  
саттва Мудрости.

<sup>7</sup> санскр. - Ваджрапани, тиб. - Дорчже-чаг-па, Бодхисаттва Могущества.

## Гуру-йога Ламы Цонкапы

Из сердца Владыки сотни божеств Блаженного Рая  
Прошу излучиться и к нам сюда снизойти  
На облаках белоснежных и пышных,  
как свежая простокваша,  
Всеведущего Ловсана Драгпа –  
Царя Учения Будды, с сынами.

В небе передо мной восседает на львином престоле,  
на лотосе и луне  
Учитель достопочтенный, сияющий радостною улыбкой.  
Ты – лучшее поле для роста заслуг моей веры,  
Прошу пребывать в этом мире для распространенья ученья  
в течение сотни эпох.

Я преклоняюсь перед Тобой,  
чей Разум всю сферу познания объемлет,  
Чья Речь выразительная – как драгоценность  
для слуха счастливых, – перед Тобой,  
Чье Тело прекрасно блистанием славы,  
перед Тобой, кого видеть, внимать, вспоминать, – это благо.

Преподношу восхитительные дары всех сортов:  
Цветы, духи, благовонья, светильники, благоуханную воду,  
Реально преподносимые здесь  
и сотворенные воображеньем, – целое море даров  
Учителям, Наивысшему Полю заслуг, подношу я.

Раскаиваюсь во всех, с безначальных времен, прегрешеньях,  
Которые я совершал телом, речью и мыслью,  
Особенно – в нарушеньях трех сводов обетов  
От самого сердца отчаянно каюсь в каждом из них.

Радуемся всею душою, Защитники, Вашим деяньям,  
Которые, как великие волны, исходят от вас.  
В эпоху упадка вы трудитесь, чтобы Ученье  
Услышали больше людей и практиковали  
И, чтоб от восьми подходов обыденных отказавшись,

Значенье счастливых возможностей жизни смогли осознать.

Достопочтенные славные Учителя,  
В пространстве Тела Ученья из слившихся облаков Всеведе-  
ния и Любви  
На нас – ту почву, что нужно возделать, в пригодной для  
этого форме  
Глубокое и широкое Учение Будды излейте обильным дож-  
дем.

Пускай все благие заслуги, какие когда бы то ни было я  
накопил,  
Послужат в целом на пользу Учению и существам всего  
мира,  
А в частности, – для того, чтобы длительно ясно сияла  
Суть наставлений Цонкапы, Царя Учения Будды.

## **МИРНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ТИБЕТА – КЛЮЧ К ВСЕОБЩЕМУ ВЫЖИВАНИЮ**

Ежедневно телевидение, радио и газеты сообщают мно-  
жество новостей о несчастьях и трагедиях, происходя-  
щих в разных частях мира. Народы и страны становятся  
все эгоцентричнее и готовы принести Землю в жертву  
временному экономическому превосходству. Необходимо  
найти ключ к распутыванию клубка проблем всеобщего  
выживания. Поэтому естественно, что в поисках ключа  
наши мысли обращаются в сторону Тибета – одной из  
наиболее древних ценностей священного знания на нашей  
планете. В самом деле, положение Тибета – точное отра-  
жение современной мировой ситуации. Здесь мы видим,  
как безжалостные силы одностороннего материализма  
пытаются подавить грубым насилием численного превос-  
ходства безвинное духовное меньшинство. Мы видим ти-  
бетских беженцев, живущих вне Тибета и сталкивающихся  
с разнообразными проблемами. Видя страдания моих  
родителей, я понял, что нет большей печали на Земле,  
чем потерять родную землю. Когда мы, тибетские бежен-  
цы, покидали нашу страну, практически, мы остались ни  
с чем. У нас нет документов, мы не можем вернуться, и  
мы не знаем, куда нам идти. Часто, утратив все связи с  
прошлым, мы полностью теряем ориентацию. Знакомые и  
дорогие вещи остаются позади. Наше будущее не извест-  
но: одни оказываются в многочисленных лагерях бежен-  
цев, другие пытаются выжить самостоятельно. Третьи,  
благодаря чьей-то помощи, начинают новую жизнь в но-  
вой для себя стране, часто при этом чувствуя, что поте-  
ряли своих близких, любимых. Мы, тибетцы, действи-  
тельно нуждаемся в мировой поддержке, но ее недоста-  
точно, потому что у нас в стране нет таких богатств, как,  
например, нефть. Кувейт, в этом отношении, счастливая



страна.

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

1. Мирное освобождение Тибета и превращение Тибета в зону мира. Я уверен, что в будущем демилитаризованный Тибет в роли зоны мира послужит спокойствию и гармонии не только между Тибетом и Китаем, но и между соседними странами и континентами. Чтобы добиться этого, современные китайские лидеры должны оставить старое узко догматическое мышление вместе со страхом потерять лицо и признать современную мировую ситуацию. Они должны признать свои ошибки и право всех народов на равенство и справедливость. Признание это должно быть не только на бумаге, но и на деле. Если все это будет признано и реализовано, то современные неразрешимые проблемы можно будет разрешить мирно. Мы, тибетцы, не испытываем ненависти ко всем китайцам. Как мы можем ненавидеть миллионы китайцев, у которых нет власти и которые беспомощно ведутся своими лидерами? Мы не можем ненавидеть китайских лидеров, ибо они сами являются жертвами трагедии своего народа и борьбы, которая им представлялась праведной. Я не верю в насилие, но я верю в добро и правду. Без

сомнения, это займет время, но в один прекрасный день они восторжествуют. Его Святейшество Далай-лама говорит: “Насилие и ненависть не могут принести никому счастья, даже если они направлены на достижение благих целей”. Я чувствую, как это заявление важно для мира в мире.

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

3. Представление миру новых методов коллективного медитативного обучения, которые созданы научными методами прикладной психологии вместе с драгоценной мудростью буддизма и других мировых религиозных учений, соединенных практически с современной социальной практикой, может помочь человечеству решить внешне тупиковые проблемы, обращаясь от эгоизма и сердечной черствости к пути внутреннего интеллектуального развития. Только тогда подлинный мир установится на планете, и мы сами, и наши будущие поколения смогут жить на Земле без страха и насилия, а это и есть настоящий мир. При современном демократическом мировом порядке не так уж много легальных и эффективных мер для того, чтобы предотвратить катастрофический оборот событий, и я надеюсь, что эти новые предложения дадут луч надежды на мирное существование планеты Земля.

*С любовью, Геше Чжампа Тинлей,  
духовный представитель  
Его Святейшества Далай-ламы XIV  
в России и Монголии*

## Другие книги автора:

«Смерть. Жизнь после смерти. Пхова». "Джангар" Элиста 1995. Брошюра 66 стр., тираж 5000 экз.

«К Ясному свету». "Дхарма" Улан-Удэ 1995. 256 стр., твердый переплет, тираж 3000.

«Практическое пособие по разговорному тибетскому языку». "Дхарма" Улан-Удэ 1995, брош., 76 стр. 1000 экз.

«Шаматха. Основы тибетской медитации» "Ясный Свет" Санкт-Петербург 1995. 186 стр. 5000 экз.

«Живая философия и медитация тибетского буддизма» "С.Е.Т" Москва 1995. 112 стр. 2000 экз.

## Издательство «Ясный Свет» выпустило:

Геше Губтен Нгаванг «Буддийское исповедание» (перевод с немецкого). Комментарий известного тибетского Учителя буддийского Прибежища. Брошюра 22 стр., тираж 2000 экз.

Чже Цонкапа «Большое руководство к этапам Пути Пробуждения» I том (издание выходит в пяти томах). Впервые этот известнейший трактат переведен полностью с тибетского на европейский язык. 400 стр., твердый переплет, тираж 10000. (Совместно с издательством «Нартанг»).

Том II – 304 стр. тв. переплет, тираж 3000 экз. 1995 г.

Тхить Няг Хань «Руководство по медитации при ходьбе» (Перевод с английского). Руководство по медитации известного современного мастера дзен. Тираж 2000 экз., 68 стр., иллюстрации.

Геше Джампа Тинлей (Духовный представитель Его Святейшества Далай Ламы в России) «Шаматха». Медитационный курс, прошедший весной 1993 года в Санкт-Петербурге. 186 стр. 5000 экз.

Чокьи Нима Ринпоче «Путеводитель по жизни и смерти» Пер. с англ. Б.Гребенщиков. СПб. 1995 г. 204 стр., 5000 экз.

Ашвагхоша «Пятьдесят строф благочестивого почитания Учителя» Пер. с англ. А.Бреславца, 44 стр., 1000 экз.

## Готовятся к изданию:

Геше Рабтен «Сокровища Дхармы» (перевод с английского) Медитационный курс тибетского буддизма.

Далай Лама «Гармония миров» (перевод с английского) Беседа Его Святейшества с известными психологами и социологами Америки.

Геше Губтен Нгаванг «Колесо бытия» (перевод с немецкого) Объяснение круговорота существования живых существ и причиннозависимых связей.

Эти книги вы можете заказать по адресу:

Россия 191014 Санкт-Петербург а/я 28

Издательство «Ясный Свет»

ЛР № 030453 от 02.12.92. Подписано в печать 25.01.96.  
Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Усл.печ.л. 8. Тираж 5000. Заказ №  
Издательство «Ясный Свет». 191014 С.-Петербург, а/я 28.

Отпечатано с готовых диапозитивов в  
АООТ «Санкт-Петербургска типография №6»  
193144 С.-Петербург, ул.Моисеенко, 10.

Обложка отпечатана с готовых диапозитивов в типографии «Пик»  
194021, Санкт-Петербург, Политехническая 22 т.556-92-76