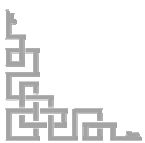


Практика необычной Гуру-Йоги

Комментарии на текст «Лама Чодпа» Первого Панчен-ламы Панчена
Лобсанга Чокьи Гьялцена

Автор: Геше Джампа Тинлей

Перевод: Майя Малыгина





Лекция 1	3
Лекция 2	6
Лекция 3	10
Лекция 4	16
Лекция 5	23
Лекция 6	27
Лекция 7	31
Лекция 8	35
Лекция 9	40
Лекция 10	46
Лекция 11	50
Лекция 12	56
Лекция 13	61
Лекция 14	68
Лекция 15	75
Лекция 16	81
Лекция 17	89



Лекция 1

Сегодня вам очень повезло: вы начали получать комментарии по Гуру пудже. Гуру-пуджа, или, как этот текст называется по-тибетски, «Лама Чодпа», — это необычная практика Гуру-йоги, которую дал лама Цонкапа. Это уникальная и очень глубокая практика.

Получив полные наставления по Гуру-пудже, вы сможете достичь состояния будды, даже если будете делать только одну эту практику, поскольку она объединяет в себе все учения сутры и тантры. В ней заключены все практики нендро, медитации на Ламрим, практика шаматхи, шесть йог Наропы, практика Махамудры... В будущем, когда вы уйдете в ретрит, то вашей основной практикой должна стать Гуру-пуджа. Если вы будете практиковать Махамудру без Гуру-пуджи, то ваши шансы на реализацию будут крайне малы. В дальнейшем я расскажу вам, как выполнять различные практики через Гуру-пуджу. Например, предварительные практики нендро. Сто тысяч простираций через Гуру-пуджу — это очень мощная практика. Так же, как и чтение ста тысяч мантр Прибежища, ста тысяч мантр Мигцэма, и сто тысяч подношений мандалы. Без Гуру-пуджи все это будет не более чем физическими упражнениями или произнесением различных звуков... Основные практики нендро, которые следует выполнить через Гуру-пуджу — это 100 тысяч простираций, 100 тысяч мантр Прибежища, 100 тысяч мантр Мигцэма, 100 тысяч мантр Ваджрасаттвы.

Давая комментарии, в определенных местах я буду делать остановки и говорить: «Здесь следует делать такую-то практику». Допустим, если в данный момент ваша основная практика — это практика Прибежища, то на определенном этапе Гуру-пуджи там, где приведена мантра НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, вы остановитесь и начитаете как можно больше этой мантры, а остальную часть практики выполните в сжатом виде.

Либо, если вы занимаетесь практикой 100 тысяч простираций, то в том месте Гуру-пуджи, где им посвящена отдельная строфа, вы прерываетесь и делаете простираания. То же самое касается и практики Махамудры... Во время этой практики важно представлять, что ваше сознание неотделимо от сознания вашего духовного наставника. На этот счет существуют особые наставления, я дам их вам в другой раз. Тем не менее, именно через Гуру-пуджу многие ученики ламы Цонкапы медитировали на Махамудру и достигли высочайших реализаций... Линия преемственности практики Махамудры, которую сохранил лама Цонкапа, идет от Марпы Лоцавы. Практика Махамудры в традиции Гелуг и в традиции Кагью ничем не отличается. Если это подлинное учение Марпы и подлинное учение ламы Цонкапы, то различия между ними быть не должно. Если же какие-либо ученики ламы Цонкапы или ученики Марпы неправильно интерпретируют учение, то это их собственная ошибка, а не их учителей.

Сначала я расскажу вам, как возникла практика Гуру-пуджи. Во времена ламы Цонкапы в Тибете существовало великое множество разнообразных садхан по Гуру-йоге. Лама Цонкапа получил по всем наставления и собрал их воедино. А затем лама Цонкапа получил напрямую учение от Манджушри. Он спросил его, какая практика самая эффективная во времена упадка, когда люди накапливают мало заслуг и у них мало энтузиазма. И на это ему Манджушри ответил, что самая эффективная практика — это практика Гуру-йоги, и в особенности та, что сочетает в себе практики трех божеств Махаануттара-йогатантры — Ямантаки, Чакрасамвары и Гухьясамаджи. Манджушри дал ламе Цонкапе полные наставления по этой практике — Гуру-пудже. Предварительная ее часть выполняется в соответствии с тантрой Ямантаки. Другими словами, вы, являя себя в облике Ямантаки, благословляете внутреннее подношение, визуализируете охраняющий круг. Затем вы переходите к практике Чакрасамвары и делаете подношения. Именно в тантре Чакрасамвары содержатся уникальные наставления о том, как сделать обширные подношения и таким образом накопить большие заслуги. Основная же часть Гуру-пуджи

связана с тантрой Гухьясамаджи, практикой дзогрим — тантрической стадии завершения. В тантре Гухьясамаджи излагается учение о пяти этапах стадии завершения. В тантре Гухьясамаджи даются очень подробные комментарии о том, как достичь полной реализации, пройдя пять этапов. Итак, все эти практики включены в Гуру-пуджу.

Гуру-пуджу следует практиковать утром. Если же вы медитируете на Ламрим, то с нее нужно начинать каждую сессию. Когда вы получите наставления по Гуру-пудже, то у вас уже не будет потребности в духовном наставнике. Вы сможете медитировать в горах, вдали от общества. Но для того, чтобы получить полный комментарий, вам потребуется много времени: учение по Гуру-пудже очень обширно. Поэтому не торопитесь бежать в горы. Когда придет время, я сам скажу вам об этом. Те люди, которым будет необходимо медитировать в горах, не захотят туда идти. И, наоборот, те, кому там делать нечего, будут рваться в горы. Эмоции обманчивы, они вводят вас в заблуждение. Тем не менее, вдохновение — очень важно. Сейчас вы должны говорить себе: «Пусть в будущем я смогу медитировать в горах, как Миларепа, Атиша, лама Цонкапа, полностью отказавшись от дел этой жизни. Моя повседневная жизнь — это обман, погоня за радугой. Мирские дела подобны сбриванию бороды. Чем чаще ее бреешь, тем быстрее она отрастает...»

Получая учение по Гуру-пудже, вы должны культивировать в себе подобный настрой ума. Вы должны понимать, что жизнь коротка, быстротечна, как сон. Большая ее часть уже прошла... Каким бы знаменитым вы ни были, какими бы богатствами ни обладали, все это не более, чем сон. Остаток вашей жизни пройдет еще быстрее. Вам повезло, что сейчас вы родились в человеческом облике. Более того, в настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. У вас есть десять благих условий и восемь свобод для практики Дхармы. В будущем вам будет чрезвычайно трудно вновь обрести драгоценное человеческое рождение. Скажите себе: если я потрачу эту жизнь впустую, то в дальнейшем у меня будет один шанс на миллион родиться человеком. Несомненно, поток нашего ума переходит из одной жизни в другую. И для всех наших жизней ценность представляет лишь практика Дхармы. В Дхарме же самым драгоценным является учение по Гуру-пудже, объединяющее все учения сутры и тантры.

Вначале лама Цонкапа не давал практику Гуру-пуджи открыто. Он практиковал учение, полученное от Манджушри, самостоятельно и передавал эти наставления только самым близким ученикам. Записывать их не разрешалось. Эту традицию устной передачи унаследовал один из учеников ламы Цонкапы

— Венцапа. Поэтому эта линия называется линией Венцапы. Благодаря практике Гуру-пуджи Венцапа достиг состояния будды за двенадцать лет. Мы, конечно, не можем надеяться на аналогичные результаты. Тем не менее, у вас должно быть очень сильное желание достичь состояния будды как можно скорее ради блага всех живых существ. Не определяйте никаких сроков, просто всем сердцем стремитесь к просветлению. Сроки только создают лишнее напряжение... Главное — это наличие искреннего желания. И тогда, может быть, вы и станете буддой за одну жизнь.

Итак, Венцапа, получив наставления, удалился в горы для медитации. Затем он передал это учение своим ученикам. И в течение многих поколений учение по Гуру-пудже в соответствии с традицией передавалось «из уст в ухо», пока Первый Панчен-лама не написал данный стихотворный текст. Он подумал: «Если я не изложу эту практику на бумаге, то линия Венцапы придет в упадок». Тем самым Панчен Ринпоче нарушил обет, поскольку комментарии на Гуру-пуджу не могут быть общедоступными. Но сделал он это из величайшего сострадания к живым существам, чтобы принести им благо. Ученик же Панчен-ламы, великий йогин Качен Еше, написал к тексту комментарий под названием «Бросание обещаний на ветер». Он также нарушил свой обет данным поступком... Этот текст очень редкий. Я получил его передачу, когда практиковал в горах. Но я пока не дам вам очень подробных наставлений. По мере того, как ваша практика будет становиться глубже, я буду давать все более и более углубленный комментарий. Этот текст и наставления по нему поистине уникальны. В них — все учение сутры и тантры. Вы должны

не просто стать учеными интеллектуалами и накопить побольше информации. Вы должны практиковать буддизм профессионально. Тогда вам будет не нужно бояться смерти. Бардо? Прекрасно! Многие мастера достигали высокой реализации в состоянии бардо. Пусть в бардо у вас нет тела, зато у вас есть ум, тот же самый ум. Он обретает большую ясность, поскольку вы лишены грубого тела. В этом состоянии вы будете обладать небольшой степенью ясновидения, а также, возможно, у вас возникнут некоторые галлюцинации. Не бойтесь их! Мертвому уже ничто не может повредить. Что можно украсть из пустого дома? Делайте в бардо Гуру-пуджу. Все остальное — игрушки.

Итак, для людей, получивших комментарии по Гуру-пудже, смерть — это хорошая новость. На самом деле для них не существует плохих новостей. Бедность? Хорошо. Благодаря этому вы можете лучше понять страдания живых существ в сансаре. Богатство тоже хорошо. Оно позволяет вам творить больше добрых дел. Любые проблемы не будут служить для вас препятствием. Напротив, они откроют вам глаза.

Теперь я подробнее остановлюсь на самой практике Гуру-пуджи. Она переводится как «Подношение духовному наставнику». В данном случае «подношение» означает не просто дарование материальных вещей. Вы подносите собственную практику, свои тело, речь и ум. Это очень сильная практика преданности Гуру, благодаря которой вы очень быстро накопите благие заслуги. Как вам известно, утверждается, что преданность Гуру — это основа всех реализаций. Та практика, которую вы уже делаете, — это обычная Гуру-йога. Если вы будете делать Гуру-пуджу, то есть, необычную Гуру-йогу, то обычную выполнять уже не нужно.

Гуру-пуджу следует делать ежедневно. Это ваше обязательство. Если вы вначале будете заниматься ей интенсивно, а потом бросите, то это подобно тому, как если бы вы перестали принимать лекарство, прервав курс лечения. В духовной практике успех зависит на пятьдесят процентов от качества самой практики, а на пятьдесят от ваших собственных усилий, — именно поэтому она должна быть непрерывной. Это напоминает процесс лечения болезней тела, однако разница заключается в том, что болезни тела являются следствием болезни ума. Все страдания возникают из-за того, что ваш ум функционирует неправильно. Язва — это очень несерьезная болезнь по сравнению с болезнью ума, которой мы страдаем с безначальных времен. Если ум будет правильно работать, то остальные проблемы постепенно исчезнут...

Вначале не пытайтесь медитировать на Гуру-пуджу. Просто читайте ее, вдумываясь в смысл слов и стараясь запомнить текст. Если очень торопитесь, то можете прочесть ее быстро. Если меня поджимает время, я могу сделать Гуру-пуджу за пятнадцать минут, однако у вас это сперва может не получиться. С течением времени практика будет даваться вам все легче и легче. Самое главное — не прерывать практику, так как Гуру-пуджа — это ваша ежедневная доза лекарства. Я постоянно практикую Гуру-пуджу с семнадцати лет, получив посвящение Ямантаки и передачу Гуру-пуджи от Его Святейшества Далай-ламы и от Его Святейшества Линга Ринпоче, наставника Его Святейшества Далай-ламы. Я могу утверждать, что рана моего ума с тех пор немного затянулась. Когда кто-то тревожит ее, мне это уже не причиняет столь сильной боли, как раньше.

Для меня это учение — драгоценнейший бриллиант. Кроме этого, мне больше ничего не нужно. Со мной может случиться что угодно, но мне это уже не страшно. Пусть я потеряю обе ноги, это все равно, если бы мой духовный наставник, будды и бодхисаттвы сказали: ты много суетишься, сядь и начни медитировать. Если я потеряю глаз, тоже неплохо. Я пойму это следующим образом: мой духовный наставник указывает мне на то, что я слишком много глазаю по сторонам, пора заглянуть внутрь себя. Если у вас благодаря практике Ламрима, воздержанию от совершения десяти негативных карм, практике Гуру-пуджи разовьется такой образ мышления, то ваш ум сможет «переварить» что угодно. Но пока у вас слабый ум, который нуждается в тренировке. Сначала постарайтесь преобразовать неблагоприятные условия в путь, а в будущем дело дойдет и до трансформации трех ядов — привязанности, гнева и неведения в нектар. Пока это слишком

рано для вас. Сначала нужно научиться следовать «диете», а потом уже переходить к сильнодействующим лекарствам.

Лекция 2

Вам очень повезло, что вы во времена упадка получаете комментарий на такое драгоценное учение, открывающее путь к освобождению. Передавая это учение, я визуализирую себя Ямантакой, и вам также следует видеть себя в образе Ямантаки.

Слушайте это учение с большой верой. Вера очень важна. Если нет веры в духовного наставника и в его учение, то посещать эти занятия бесполезно. В данном случае я могу провести аналогию с медициной. Иногда аналогии очень полезны, так как помогают лучше понять суть происходящего. Сведущие в медицине люди говорили мне, что, если у человека нет сильной веры в лекарство, которое он принимает, то его организм становится к нему невосприимчивым. В случае болезни ума это еще более важно. Дхарма — это лекарство. Учитель — врач. Так к этому следует относиться.

Поэтому слушайте это учение с радостью.

Итак, этот текст называется Гуру-пуджа. На санскрите это означает «Подношение духовному наставнику». Причина, по которой автор сохранил санскритское название, заключается в том, что он хотел подчеркнуть, что это не новый текст, а учение, проистекающее от самого Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Подлинность учения, как сутры, так и тантры, можно установить по тому, противоречит ли оно учению Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Если противоречит, то, пусть даже оно гелупгинское, это учение не является подлинным. Лама Цонкапа составил эту практику на основе прекраснейших коренных учений. Он объединил воедино все практики сутры и тантры, расположив их в правильной последовательности, и изложил их в краткой форме. Это проявление его величайшей доброты, так как изучение обширных текстов заняло бы у нас много лет. И тем более было бы очень трудно использовать обширные тексты в качестве практических наставлений для тренировки ума. Именно поэтому Гуру-пуджа — уникальна: она объединяет в себе полные наставления по всему пути, начиная от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела. Вы можете выполнять Гуру-пуджу в качестве своей основной практики, а остальные делать как вспомогательные. Благодаря этому вы очень быстро достигнете состояния будды.

Итак, первая строфа: **(1) Из сферы Великого Блаженства я являю себя Гуру-Йидамом. Из моего ясного тела в десять сторон распространяются лучи света, благословляя все окружение и обитающих в нем существ. Все обретает свойства бесконечной чистоты.**

В данном случае вы являетесь в форме Ямантаки. Что такое союз блаженства и пустоты? Еще до того, как вы приступите к чтению Гуру-пуджи, вы должны провести краткую медитацию на растворение в пустоте. Если получится, то растворение следует проводить с восемью видимостями, как я это объяснял, давая комментарии к практике Ямантаки. Затем из пустоты проявляется ясный свет ума — наитончайший вид ума, исполненный блаженства. Этот наитончайший ум одновременно переживает высшее блаженство и познает пустоту самого себя. Именно поэтому этот ум называют союзом блаженства и пустоты. Этот ум — Дхармакая. В настоящее время вы им не обладаете, но у вас есть причины для его достижения.

Чтобы принести благо живым существам, вы являетесь в форме Ямантаки. Если возможно, то на этом этапе вы должны в краткой форме осуществить привнесение на путь Трех Тел (Санскр.- Трикая. Прим. ред.), аналогично тому, как вы это делаете в практике Ямантаки. Итак, из пустоты вы являетесь в форме Ямантаки.

Каким образом это происходит? До этого момента ваше восприятие было полностью пустотным, но потом вы преображаете его в восприятие видимости Ямантаки. Другими

словами, ваше восприятие пустоты принимает форму Ямантаки. При этом вы сохраняете убежденность в отсутствии самобытия.

Итак, вы визуализируете себя в облике Ямантаки с одной головой и двумя руками. Вы находитесь в центре мандалы, и из вашего сердца в десять сторон исходят лучи света, благословляя и очищая ваше окружение. Все земли становятся чистыми, все существа достигают-освобождения. Другими словами, все становится безупречным, обладающим всеми совершенными признаками и качествами. Ваше непосредственное окружение также полностью соответствует характеристикам чистой земли. Вы визуализируете вокруг себя большое количество деревьев, исполняющих желания. Почва очень мягкая. Вместе с ветром до вас доносятся звуки Дхармы. Все обитатели этой непорочной, идеальной земли необычайно добры и мягки, настоящие даки и дакини. Все остальные места также превращаются в идеальные земли.

Выполняя эту практику, вы создаете причину для перерождения в чистой земле, а также для создания в будущем собственной чистой земли. Когда вы станете буддой, у вас будет своя чистая земля, благодаря которой вы сможете приносить благо всем живым существам. В этом сила тантры; вы привносите результат на путь.

Затем вы с чистым сердцем принимаете Прибежище.

(2) Через порождение высшей чистейшей благой мысли я и мои бесчисленные матери — живые существа, отныне и до самого Просветления принимаем Прибежище в Гуре и Трех Драгоценностях.

Для того чтобы принять Прибежище, вы должны визуализировать Поле Заслуг. Центральной фигурой Поля Заслуг должен быть Будда Шакьямуни, однако в данном случае вы визуализируете его в образе ламы Цонкапы. Помня о том, что Будда Шакьямуни, стремясь помочь вам, принял форму ламы Цонкапы, а также ваш духовный наставник принял форму ламы Цонкапы, Вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Не следует думать, что Будда Шакьямуни существует отдельно от ваших духовных наставников.

Итак, в центре Поля Заслуг Вы представляете большой львиный трон (трон, который поддерживают восемь львов) На троне восседает лама Цонкапа, неотделимый от Будды Шакьямуни и вашего непосредственного духовного наставника.

Я еще раз хочу подчеркнуть значимость Будды Шакьямуни в качестве центральной фигуры Прибежища. Наши линии преемственности отличаются, однако все мы являемся последователями учения Будды Шакьямуни. Через него к нам также пришло учение тантры: он явил себя в форме Будды Ваджрадхары и передал тантрическое учение. Внешняя форма Будды Шакьямуни настолько прекрасна, что при одном взгляде на него в вас порождается безграничная вера в него и невероятное вдохновение. Его тело обладает множеством обычных и необычных качеств. Об обычных я уже говорил, необычные же заключаются в том, что он может эманировать из себя множество различных форм и тем самым приносить пользу огромному количеству живых существ. Все божества исходят из сердца Будды Шакьямуни, принявшего форму Будды Ваджрадхары. Он являет себя в той форме, которая соответствует потребностям и наклонностям учеников. Когда созревают кармические условия, Будда Шакьямуни принимает форму, которая нам адекватна, например, являясь в облике монаха, и сам стучится к нам в дверь. Он говорил о том, что, где бы ни обитали живые существа, обладающие верой в него, даже если они пребывают в аду, он придет к ним и освободит от страданий. Будда Шакьямуни говорил, что, чтобы принести пользу собакам, он явит себя в форме собаки.

Кроме того, для нас Будда Шакьямуни обладает наибольшей добротой. Когда тысяча будд собралась вместе, чтобы решить, кто из них примет рождение в этом мире во времена упадка, ни один из них не захотел взять на себя эту ответственность. Они сказали, что во времена Кали-Юги очень трудно укротить умы живых существ, так как у них слишком большое количество концепций и чересчур сильно развиты эгоистические наклонности, а вера чрезвычайно слаба.

И лишь Будда Шакьямуни возложил на себя эту задачу. Именно поэтому он известен как «Белый Лотос среди цветков лотоса»: все будды — лотосы, но только Будда Шакьямуни — Белый Лотос. Конечно, это легенда, и ее нельзя проверить логически, однако я в нее верю, поскольку такая вера для меня полезна.

Будда также обладает множеством обычных и необычных качеств речи, а также обычных и необычных качеств ума. Его ум познает все феномены и исполнен бесконечного сострадания. Океаны могут высохнуть, солнце может погаснуть, но Будда Шакьямуни никогда не обманет. Когда я принимаю Прибежище в Будде Шакьямуни, он просто не может меня не защитить. Он добрее по отношению к нам, чем наша мать. Следовательно, основная причина, по которой следует принять Прибежище в Будде Шакьямуни, заключается в том, что он любит нас больше, чем самого себя. Кроме того, он обладает силой, необходимой для оказания нам помощи. Дхарма — это качества ума Будды. Учение — также Дхарма. Однако настоящая Дхарма — это ум Будды, постигающий пустоту, а его Учение — это вторичная Дхарма.

Итак, вы визуализируете Будду Шакьямуни, принявшего форму ламы Цонкапы. Его окружают все божества и защитники Дхармы. После этой визуализации подумайте о том, что я и все мои матери, живые существа, находимся под властью своих омрачений. Вследствие этого мы постоянно рождаемся в низших мирах — адах, мирах голодных духов и животных. Именно этого следует бояться. В нашем уме существуют все причины для рождения в низших мирах. Другие страхи бессмысленны. В практике Прибежища говорится о страхе, но это не обычный мирской страх, а страх духовный, связанный с Дхармой. Вы должны сказать себе: «В моем уме с безначальных времен накопились горы негативной кармы, ведущей к перерождению в низших мирах. Если я умру завтра или послезавтра и хоть одна из этих причин проявится, то я получу рождение в аду или в мире животных. Это будет настоящая катастрофа, потому что у меня будет чрезвычайно мало шансов получить учение Будды, не говоря о том, чтобы его практиковать. Вследствие этого мне будет очень трудно освободиться от сансары». С таким осознанием обращайтесь к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой оградить вас от перерождения в низших мирах. Без принятия Прибежища в них вы совершенно точно попадете после смерти в низшие миры. Только Будда, Дхарма и Сангха могут вам помочь. Развив такое чувство в своем сердце, произнесите: **(3) НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ.**

Страх перед низшими перерождениями — это начальный уровень Прибежища. Средний уровень Прибежища — это страх перед самой сансарой. Вы должны бояться собственных омрачений, которые вовлекают вас в сансару, приводят к низшим перерождениям. Бессмысленно испытывать страх перед болезнями, неудачами, вредоносными духами. Это все вторично, это просто симптомы. Если вы будете принимать яд, то, конечно, это причинит вам вред. Таков закон природы. В данном случае яд — это ваши омрачения. Никто не создает ваши страдания, никто вас не наказывает, все происходит по естественным законам. Итак, на среднем уровне вы должны бояться своих омрачений, своих ядовитых мыслей. Каждый раз, когда в вашем сознании возникает ядовитая мысль, попытайтесь избавиться от нее. Такова практика, которой занимались великие мастера прошлого. Сейчас, в наши дни, никто так не поступает. Мы хотим читать садхану, звонить в колокольчик и бить в дамару, делать тантрические жесты и вследствие этого очень быстро достичь реализации. Такой подход неверен. Начните с практики Прибежища. Это очень глубокое учение. Только приняв Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе вы станете настоящим буддистом. Только они помогут вам избежать низших миров и выйти из-под контроля омрачений — вот что действительно важно.

Что касается болезней и других неприятностей, то это не проблема. Ну, потеряли вы тысячу долларов, у вас же есть голова на плечах, заработаете еще... Почему у людей возникает депрессия? Это происходит потому, что им незначительные проблемы кажутся огромными и непреодолимыми. Если у вас есть правильное понимание философии, то,

даже потеряв обе ноги, вы не расстроитесь. Мастера Кадампы говорили: «То, что подвержено умиранию, умирает. То, что подвержено болезни, болеет. Ничего в этом странного нет». Так что, если вы заболели, нечего приходить от этого в состояние шока. Если вы умираете, то опять же нет причин для потрясения. То, что подвержено болезни — болеет; то, что подвержено смерти — умирает. Если вы расстались с мужем или женой, то в этом также нет ничего необычного. Скажите себе: «Там где есть встреча, там есть и разлука», и молитесь о том, чтобы, где бы он или она в этот момент не находились, пусть ему или ей сопутствует счастье. Даже если у вас умрет любимый ребенок, не впадайте в отчаяние. Скажите себе: «Все непостоянно. Мне придется смириться с этим, поэтому я лучше буду молиться о том, чтобы его следующее перерождение было благоприятным». Итак, какая бы трагедия не произошла в вашей жизни, думайте о том, что это должно было неминуемо случиться. Пока вы находитесь в сансаре, трагедии неизбежны. Примите это. С другой стороны, также следует думать о том, что трагедия — это благословение духовного наставника и Будды, Дхармы и Сангхи, потому что посредством этих страданий вы очистили много негативной кармы за короткий срок.

Однако, люди, которые полностью игнорируют свои болезни, тоже не правы. Они впадают в другую крайность. Например, я сам. Я говорю себе, что по сравнению с сансарой и низшими мирами, мои недомогания — это пустяки, и лечиться не обязательно, и в этом я не прав... В практике должно присутствовать равновесие между двумя крайностями.

Итак, следует думать, что самое страшное — это перерождение в низших мирах и власть омрачений, и что по сравнению с этим — остальные проблемы незначительны. Тем не менее, в повседневной жизни следует соблюдать осторожность: проблемы все же нужно решать, при этом не придавая им слишком большого значения.

При правильном подходе ваша жизнь и ваша практика будут сбалансированы и гармоничны, а трудности будут восприниматься, как укол, который нам делает врач, исцеляя от серьезной болезни. Таков самый низший уровень пути духовной практики. Благодаря этому вы научитесь быть счастливыми, и у вас никогда не будет депрессии. Если вы не способны даже на это, как вы сможете практиковать тантру? Именно поэтому я хочу, чтобы вы делали больший акцент на практике Прибежища.

Итак, мы говорили о двух уровнях практики Прибежища. Есть и третий. Третий уровень практики Прибежища — это страх перед страданиями, которые другие живые существа испытывают в сансаре. Подобно матери, сострадающей своим детям, вы боитесь за других чувствующих существ. Этот страх не имеет ничего общего с депрессией. Депрессия возникает только там, где вовлечено эго. Если же страх возникает вследствие вашей заботы о других, то он не причиняет вам боли. На третьем этапе практики Прибежища вы просите Будду, Дхарму и Сангху защитить не только вас, но и всех живых существ, подверженных страданиям сансары. Это Прибежище Махаяны.

Развив в себе подобное чувство, вы произносите мантру Прибежища, визуализируя Будду, которого окружают все божества и защитники Дхармы. Из сердца Будды исходит белый свет с нектаром. Он очищает вас, а затем расходится в десяти направлениях и очищает всех живых существ. Также вы можете визуализировать, что Полей Заслуг — многие миллионы, и ваших тел — также многие миллионы. Из всех Полей Заслуг исходят свет с нектаром и очищают ваши бесчисленные формы. Поскольку вы боитесь низших перерождений и сансары, то этот свет очищает вас от мельчайших отпечатков негативной кармы, от всех омрачений. Также он очищает всех живых существ в бесчисленных мирах.

Затем из Поля Заслуг исходит желтый свет и благословляет вас на то, чтобы вы смогли достичь реализаций на всех этапах Пути, начиная с развития преданности Гуру и до достижения единства ясного света и иллюзорного тела.

В будущем, когда вы будете выполнять практику нендро и начитывать сто тысяч мантр Прибежища, то это следует делать именно на этом этапе Гуру-пуджи. При этом нужно уделять очень большое внимание качеству практики.

Я расскажу вам одну историю. В Тибете два человека делали нендро Прибежища. Один из них был геше, а второй — обычный практик. Прошло две недели с того момента, как они начали, и второй из них пришел к геше и сказал, что уже завершил нендро Прибежища. Геше на это ответил, что он, напротив, только приступил к этой практике. Второй человек очень удивился: как же так, ведь мантра Прибежища очень короткая... И тогда геше сказал: «Ты, наверное, делал упор на подсчете мантр, я же уделяю внимание качеству практики, поэтому у меня уходит больше времени». Собеседник геше не сразу понял смысл его слов и попросил дать ему учение. Вскоре после этого он начал свою практику снова.

Я это говорю к тому, что практика Прибежища заключается не в том, чтобы как можно быстрее начитать сто тысяч мантр и приступить к тантре. Это самообман. На самом деле вам некуда торопиться. Для начала нужно развить в себе страх перед низшими мирами и сансарой. В этом вам очень поможет учение Ламрим. Для людей, у которых есть основа, которые знают философию, практика очень полезна. Если вы упустите это из виду, то ваше Прибежище будет пустыми словами. Вам необходимо развить особое чувство в своем сердце, тогда от этого будет толк.

В данном случае ваша практика Прибежища проходит в контексте Гуру-пуджи. Вы визуализируете себя в форме Ямантаки, ваша практика является полным союзом сутры и тантры. Это невероятное, потрясающее учение, и если вы будете следовать всем рекомендациям, то уже через две недели ваша практика принесет некоторые плоды. Признаком этого будет то, что в вашем уме появится ощущение счастья, а депрессия отступит. Во сне к вам будет приходить духовный наставник. Вам будет сниться, что вы моетесь, что ваше тело очищается, что вы летаете. Все это знаки того, что вы постепенно очищаетесь от негативной кармы.

Лекция 3

Сначала я продолжу передачу «Лама Чодпа» с тех строф, на которых остановился в прошлый раз. Вы должны понимать, какое драгоценное учение получаете. Оно драгоценней золота и бриллиантов. Лама Цонкапа — Манджушри в человеческом теле — полностью изучил линии передачи учений всех школ (Кагью, Сакья, Нингма, Кадампа) и провел подробный анализ всех коренных текстов (Нагарджуны, Чандракирти и т.д.). Он проверил, учения каких линий расходятся с коренными текстами, и в случае обнаружения таких различий исключал их из своей линии передачи, оставляя только те, которые сохранили чистоту. Благодаря этому лама Цонкапа сохранил подлинное учение Будды в Тибете. Произошло это точно в соответствии с предсказаниями самого Будды.

В Тибете было великое множество мастеров, но лишь приход ламы Цонкапы был предсказан непосредственно самим Буддой. Так же, как из всех индийских мастеров Будда говорил в своих пророчествах только о Нагарджуне. Означает ли это, что Нагарджуна был выше остальных махасиддхов — Тилопы, Наропы и других величайших учителей? Нет, однако о Нагарджуне Будда пророчествовал особо. Почему? Дело в том, что именно Нагарджуне предстояло написать комментарий к «Сутре Сердца» и изложить это учение с точки зрения Мадхьямики, полностью раскрыв учение о пустоте, что должно было принести благо бесчисленному множеству живых существ. Именно поэтому Будда выделил его среди прочих. Что касается Тибета, то лама Цонкапа не превосходит ГурУ Ринпоче, Миларепу, Марпу — когда существа достигают состояния будды, между ними нет различия. Однако именно лама Цонкапа был бесконечно добр к Тибету, поскольку собрал воедино все учения по сутре и тантре, показав, что они не противоречат друг другу, и сохранил их в абсолютной чистоте.

Вернемся к тексту «Лама Чодпа». Существуют две линии его передачи: одна — обширная, вторая — краткая. Передачу первой линии лама Цонкапа получил от своего духовного

наставника. (Один из учителей ламы Цонкапы принадлежал к школе Кагью, второй — к Сакья. Также среди его учителей были и нингмапинцы). Однако лама Цонкапа не был полностью удовлетворен этой линией передачи. Он опасался, что, несмотря на то, что она восходит к самому Будде, за долгое время в ней могли возникнуть искажения. Чтобы удостовериться в правильности и чистоте текста, лама Цонкапа вторично получил передачу, но на этот раз от самого Манджушри: ламу Цонкапу связывали с ним отношения учителя и ученика, и он обладал прямым видением этого божества. Именно поэтому на Поле Заслуг над головой ламы Цонкапы сходятся пять линий передачи учения, и в центральной из них, которая ведет к Манджушри и Будде Ваджрадхаре, постоянно воспроизводится образ Манджушри.

Итак, если у вас будет энтузиазм и усердие, вы достигнете успеха потому, что эта практика — царь среди алмазов. Я не фанатик, у меня открытый ум. Мой отец принадлежал к традиции Кагью, а мать — к Нингма, поэтому у меня была прекрасная возможность изучить учения всех школ. Я абсолютно уверен, что все школы одинаково хороши, однако я выделяю среди них учение ламы Цонкапы, которое формально относится к школе Гелуг. Почему? Представьте, что четыре человека построили себе по дому, и каждый, разумеется, старался, чтобы его дом был самым лучшим. А потом пришел пятый человек, учел все «плюсы» и «минусы» других домов, и на этой основе построил дом себе. От этого другие дома не стали хуже, просто его дом превосходит. Так же и лама Цонкапа: он взял все лучшее из учений четырех существовавших в его время школ и объединил их, создав безупречное внесектанское учение, что отнюдь не принижает значения других школ. Так что храните этот алмаз, но не хвастайтесь им, говоря, что он самый лучший, а все остальное никуда не годится. Храните это учение в своем сердце и не сердите людей, которые могут вас неправильно понять. Иначе вас сочтут фанатиком.

Итак, откройте текст. В прошлый раз мы остановились на четвертом стихе: **(4) Ради блага моих матерей я стану Гуру-Йидамом и приведу всех живых существ к Великому Просветлению Гуру-Йидама.**

Я уже рассказывал вам, как практиковать Прибежище. В своей повседневной практике вы должны по возможности визуализировать свет и нектар, исходящие из Поля Заслуг, и начитывать мантру Прибежища 100 раз (один круг на четках). Если у вас не хватает на это времени, то произносите ее, по крайней мере, три раза. Но, когда вы уйдете в ретрит по нендро, то читайте мантру в этом месте как можно больше, так как в течение ретрита вам предстоит начитать 100,000 мантр Прибежища. Может быть, вам удастся завершить его за две-три недели. Но дело не в скорости, а в том чувстве, которое возникает в вашем сердце: об этом я уже говорил на прошлом занятии.

У вас должно возникнуть понимание того, что с каждой минутой вы приближаетесь к смерти. Представьте себе, что едете в поезде, у которого нет тормозов. Он несется в сторону пропасти, и ничто не может предотвратить его крушение. Так же и наша жизнь, поэтому глупо растрчивать ее на погоню за радугой. Шантидева сказал: «Замок из песка рассыплется, и дети будут плакать». Подобно детям, мы привязаны к славе, к репутации... Но поезд все равно упадет в пропасть, так что какой от славы и репутации прок? Таким образом, настоящий переворот в вашем сознании Дхарма произведет только тогда, когда вы осознаете непостоянство. Великий мастер Миларепа говорил: «Если вы не вспомните о непостоянстве и смерти утром, весь день пройдет насмарку. Если же не вспомните о непостоянстве и смерти вечером, то напрасно пройдет вся ночь». Великий мастер Гунтанг Ринпоче сказал: «Смена четырех времен года учит непостоянству. Смена дня и ночи также учит непостоянству. С дерева падает лист — это тоже учение о непостоянстве. Когда у вас есть что-то внутри, то все, что происходит снаружи, — учение о непостоянстве». Мы ежесекундно наблюдаем непостоянство, так почему же мы не можем ощутить это учение в своем сердце? Это происходит потому, что мы очень увлечены внешним миром и не пытаемся понять, что происходит у нас внутри. Вы должны научиться жить с Дхармой — это и есть практика. Миларепа говорил: «Ни на день я не отделяю свой ум от Дхармы». Что

это означает? Это означает ежесекундное осознание непостоянства, бодхичитты, а также пустотности всех феноменов. Ваш ум ни на секунду не должен расставаться с великими состраданием и любовью ко всем живым существам, а также с отречением от сансары и пониманием, что сансара осквернена, так как обладает природой омрачений. Все, что по своей природе осквернено, является страданием и не стоит привязанности. Поняв это, вы превратитесь в львов, в детей Будды. Если жить с таким осознанием, то сама жизнь, включая сон и отдых, превратится в практику Дхармы.

Я расскажу вам в этой связи историю о великом мастере Миларепе. Однажды он спустился с гор и направился в город. Он остановился в доме, где уже проживал другой йогин. Рано утром, когда Миларепа еще спал, йогин вскочил с постели и начал делать практику. Ему очень хотелось произвести впечатление на владельца дома, в котором они с Миларепой нашли приют. В девять утра хозяин принес им обоим чай. Миларепа продолжал спать. «Этот йогин спит», — заметил хозяин. «Да-да, — обрадовался второй йогин, — Он очень ленивый. Зато я встал в пять утра и сделал все практики, а он спит до сих пор». В этот момент Миларепа открыл глаза и сказал: «Да, я страшно ленив. Зато вот этот человек великий практик. Он очень искусен. Не прерывая практики, он купил самку яка, она родила детеныша, у него стало много молока, масла и мяса, и он разбогател». Действительно, пока йогин медитировал, его мысли все время возвращались к теме богатства. Поняв, кто перед ним, йогин немедленно сделал простирание и спросил, действительно ли ему посчастливилось встретиться с Миларепой. «Да, люди зовут меня Миларепой, но на самом деле я просто ленивый йогин», — ответил великий мастер. Таким образом, совершенно не важно, что вы делаете, важно, каков при этом ваш образ мышления. Если вы просыпаетесь в четыре часа утра, будите всех, но вместо того, чтобы делать практику, думаете о всякой чепухе, то какой в этом смысл?

Вы, наверное, думаете: вот я начитаю мантру Прибежища, а потом быстренько сделаю ретрит по Ямантаке, потом разберусь с шаматхой, разовью ясновидение, и все будут говорить, какой я великий мастер. Все это тоже сансара, сансарическая практика.

Также учение ламы Цонкапы не предназначено для того, чтобы сделать вас сухими интеллектуалами. Бывает, что люди всю жизнь изучают философию, но так и не проникают в ее суть. Для них это игра «в слова». Они считают себя умными, а остальных — дураками. Вы такими быть не должны.

Итак, осознание непостоянства — это очень важно. Если у вас оно будет, то вы по настоящему примете Прибежище.

Вернемся к строфе: **(4) Ради блага моих матерей я стану Гуру-Йидамом и приведу всех живых существ к Великому Просветлению Гуру-Йидама.**

Это строфа имеет отношение к порождению бодхичитты.

Когда вы произносите: «Ради блага моих матерей...», в вас должно возникнуть некоторое сострадание. Думая о том, что все живые существа — ваши матери, вы одновременно должны помнить о том, что в настоящее время они находятся под властью омрачений и поэтому неотделимы от страданий. Когда в ваших мыслях возникает образ матерей-живых существ, именно они должны стать объектом вашего сострадания.

Что такое объект сострадания? Это матери-живые существа, испытывающие страдание. А матери-живые существа, которым не хватает счастья, являются, в свою очередь, объектом любви...

Ваше сострадание заключается в мысли: «Пусть мои матери-живые существа освободятся от страдания». Для того чтобы принести им благо и освободить от страдания, да стану я буддой как можно раньше.

Итак, бодхичитта — это сострадательное созерцание матерей-живых существ и мудрость, сосредоточенная на достижении состояния будды. В силу великого сострадания вы хотите принести пользу матерям — живым существам. При этом посредством своей мудрости вы проводите анализ: как это лучше сделать? В настоящее время я способен не на многое. В лучшем случае сейчас я могу помочь пяти или десяти живым существам. Более того, даже

если я дам им пишу или кров, то большой пользы от этого не будет. Конечно же, это облегчит их страдание, но не искоренит *его*. Соответственно, лучший способ избавить живых существ от страданий — это освободить их от омрачений. Но как я могу это сделать, если не свободен от омрачений сам? Таким образом, чтобы принести благо живым существам, я должен достичь состояния будды. Это и есть бодхичитта — сострадание, созерцающее матерей-живых существ, и мудрость, созерцающая состояние будды.

Следующая строчка: **И приведу всех живых существ к Великому Просветлению Гуру-Йидама.** Здесь все понятно. Из сострадания к живым существам вы хотите стать буддой. Вы хотите стать буддой не для себя, а для того, чтобы привести всех живых существ к высшему просветлению, к высшему состоянию Гуру-Йидама. В этом заключается ваша конечная, абсолютная цель. В вашей жизни было много целей, много проектов, но все они носили временный характер. Некоторые из них, вместо того, чтобы принести позитивные результаты, лишь ухудшали ваше положение. Это происходило потому, что они были основаны на ложной теории. Если теория неверна, то результат не бывает позитивным. Однако на этот раз вам очень повезло: вы получили доступ к безупречной, чистейшей теории, и теперь все зависит от ваших усилий. Посвящайте заслуги от ежедневной практики осуществлению вашего абсолютного проекта: да обрету я состояние будды ради блага всех матерей — живых существ.

Итак, самое важное в практике — это правильная мотивация и правильное посвящение заслуг. Если присутствуют два этих фактора, то пусть практика будет длиться пять минут, она будет очень мощной. Ваша мотивация — это очень сильное сострадание ко всем матерям-живым существам, мотивация бодхичитты. С этой мотивацией вы должны произносить мантры, делать садхану Ямантаки, подносить торма...

Подношение торма — это не взятка защитникам Дхармы, чтобы они защитили вас от неприятностей и сделали счастливым. Вы должны просить защитников Дхармы об одном: оградите меня от мирской деятельности, от всего, что мешает моей практике Дхармы. А что вам мешает? Ваше желание удержать временное, мирское счастье. Таким образом, вы просите защитников Дхармы: «Пожалуйста, уничтожьте мое мирское счастье». Вы способны на это? Пока вы еще не настолько *сильны*. Об этом просили защитников настоящие мастера Кадампы, медитировавшие в горах. Это высший уровень мышления. А вы постарайтесь не наслаждаться временным счастьем и радуйтесь временным страданиям. Временное счастье вас обманет, а временные страдания избавят от негативной кармы. Временное счастье подобно вкусной еде, из-за которой развивается язва желудка, а страдания — укол, который делает вам врач. Сразу же вы не сможете добиться подобного мышления, поэтому раньше я вам об этом не говорил. Это был мой секрет, который я от вас скрывал, потому что, узнай вы об этом слишком рано, вы не стали бы буддистами. Хоть вы и хорошие ученики, все равно вас мои слова повергли бы в шок. Но если вас это шокирует, то тантра высокого уровня, Махамудра и Дзогчен для вас совершенно недоступны: желание избавиться от временного счастья — это самый низший уровень практики...

Я разочаровал вас? Я сейчас даю учение, которое во многом основано на учении Атиши «лоджонг» (тренировка ума). Он учил этому очень ограниченное число учеников, в основном — Дромтонпу, которому он почти не давал тантрических посвящений. Главное — это тренировка ума, так считал Атиша. Однажды Дромтонпа спросил Атишу: «Вы никогда не даете мне учений по тантре... Один сплошной «лоджонг»... Почему?» На это Атиша ему ответил: «Ты самый подходящий сосуд. Мне больше некому передать это учение, поэтому я даю его только тебе. Другие, услышав такие слова, скажут: «У меня и без этого хватает проблем», и откажутся от Дхармы». Когда, человек очень голоден, даже если при этом у него язва желудка, он не воспринимает слова о пользе или вреде той или иной пищи. Он возразит: «Пустяки, подумаешь, вредно-полезно, что нашел, то и съел». Людям с таким настроением нельзя говорить жесткие, пусть и правдивые вещи. Сначала

нужно объяснить, что такое язва, какую пищу при этой болезни можно есть, какую нельзя, а уж потом заявлять: радуйся, что этих продуктов у тебя нет. Лишь после подробных разъяснений можно рассчитывать на то, что больной попросит друзей не приносить ему вредные продукты. Наши друзья — защитники Дхармы. Мысль понятна?

Но не стоит волноваться. Чем больше вы будете просить защитников, чтобы они лишили вас временного счастья, тем больше у вас его будет. Однако вы не будете к нему привязаны. Это очень странный механизм.

Еще несколько слов о защитниках... Когда вы обращаетесь к ним, чтобы они уничтожили ваших врагов, то имеются в виду внутренние враги, то есть, омрачения, а отнюдь не духи, которые обитают где-то вовне. Духи — ваши матери-живые существа, и поэтому они также являются объектом вашего сострадания. Вы должны быть готовы отдать им все свое счастье. Вы говорите: «Возьмите мое счастье. Пусть ваши страдания проявятся у меня. Мои настоящие враги — это себялюбие и остальные омрачения. Именно они должны быть уничтожены. Помогите мне, защитники Дхармы. Истребите мои омрачения гневным путем, чтобы от них не осталось и следа. Сам я не способен с ними справиться». В этом случае ваше подношение тормоза будет полезно. Любое другое подношение тормоза является мирской практикой.

Следующая строчка гласит: **(5) Ради блага всех матерей-живых существ я быстро, быстро, уже в этой жизни достигну состояния изначального Будды — Гуру-Йидама.** Здесь речь идет о необычном сострадании. Вы размышляете следующим образом: «Что касается лично меня, то даже если я достигну состояния будды лишь через многие зоны, это не имеет значения. Однако чем больше времени у меня займет этот процесс, тем дольше будут страдать мои матери-живые существа. Если я стану буддой даже на минуту раньше, уже за этот миг я смогу принести благо очень многим живым существам. Именно поэтому я должен достичь состояния будды как можно скорее».

Первое «быстро» — это быстрое достижение состояния будды через особое учение тантры. Практика Гуру-пуджи содержит в себе все учения сутры и тантры, и не просто тантры, поскольку, как я уже говорил, в нее входят практики трех особых тантрических божеств — Ямантаки для предварительной практики, Чакрасамвары для практики подношений и Гухьясамаджи для практики дзогрим. Таким образом, практика Гуру-пуджи — это очень быстрый путь к достижению состояния будды.

Второе «быстро» связано с достижением состояния будды через практику Гуру-йоги. Гуру-йога — это один из наиболее быстрых путей к достижению состояния будды. Все-Время-Плачущий Бодхисаттва, вступив на путь накопления, за мгновение достиг восьмого бхуми бодхисаттвы. Дело не в том, что он усиленно практиковал тантру, просто у него была величайшая преданность Гуру. Поскольку он развил в своем сердце подлинную бодхичитту, ему часто являлись божества — Манджушри, Авалокитешвара, Тара. Он им всем говорил: «Вы великолепны. Но для меня важнее всего мой духовный наставник. Я ищу его повсюду, но не знаю, где он сейчас... Для меня он — воплощение всех будд и бодхисаттв, всех божеств. Денно и ночью я думаю только о нем». Поскольку он не мог отыскать своего духовного наставника, бодхисаттва все время плакал, отсюда и его прозвище. Однажды у него было видение, что его наставник медитирует в каком-то месте. Ему захотелось сделать ему подношение, но у него ничего не было. Тогда Все-Время-Плачущий Бодхисаттва пошел на городской рынок и стал спрашивать у людей: «Вы не хотите у меня ничего купить? Мне нужно сделать подношение моему духовному наставнику...» И люди спрашивали бодхисаттву, что у него есть. А у него, кроме его тела, ничего не было, но никто не хотел его покупать. Тогда бог Индра решил проверить бодхисаттву на крепость духа и преданность духовному наставнику. Явившись перед ним в облике торговца, Индра сказал: «Хорошо, можешь продать мне свою ногу». Бодхисаттва с радостью согласился. Отрубив ногу, он протянул ее Индре. Взяв деньги, бодхисаттва купил подношение и передал его своему духовному наставнику...

Кстати, его духовный наставник очень долго не давал ему учения. Однажды он согласился, и Все-Время-Плачущий Бодхисаттва решил очистить место, где должен был сидеть духовный наставник, от грязи и пыли, но нигде не смог раздобыть воды, так как духи специально устроили засуху. Бодхисаттве не оставалось ничего другого, как окропить землю собственной кровью. Лишь продемонстрировав таким образом преданность Гуру, он получил учение, во время которого напрямую постиг пустоту. Выйдя из состояния медитации, он достиг восьмого бхуми, хотя практиковал исключительно сутру. Быстро достичь значительной реализации посредством одной практики сутры невозможно, и единственным исключением из этого является практика преданности Гуру. Благодаря чему Миларепа стал буддой всего за одну жизнь? Ему в этом помогла не тантра, а именно преданность Гуру.

Практика Гуру-йоги относится к тантре, так как в ней есть тантрические визуализации и присутствует начитывание мантр. Но сердцем ее является развитие чувства преданности Гуру, связанного с практикой сутры. Благодаря практике Гуру-йоги, лежащей в основе «Лама Чодпа», вы сможете реализовать второе «быстро» на своем пути к достижению состояния будды.

В словах «быстро, быстро» и заключается объяснение уникальной ценности практики Гуру-пуджи, переданной ламой Цонкапой. Пабонгка Ринпоче говорил: «Если вы будете медитировать только на непостоянство, то у вас пятьдесят шансов из ста достичь реализации. Если вы будете медитировать только на пустоту, либо исключительно практиковать тантру, то опять же пятьдесят шансов из ста. Но если вы будете заниматься медитацией на непостоянство на основании практики Гуру-йоги, преданности Гуру, то сто процентов гарантии, что вы достигнете реализации». Это подобно тому, как если бы вы посадили зерно в сухую землю: всегда есть шанс, что оно взойдет, но обещать наверняка невозможно. Практика Гуру-йоги — своего рода комплексная подготовка почвы к посеву. Если вы засеете в такую рыхлую, увлажненную почву семена отречения, бодхичитты и пустоты, то они обязательно прорастут. Это знать очень важно. Иначе вы, в погоне за быстрыми результатами пробуя одну практику за другой, ничего не добьетесь и придете к такому состоянию, когда ваш ум высохнет и в нем уже ничего не сможет прорасти. И тогда у вас разовьется ложное представление о Дхарме, и вы полностью отбросите практику. Это будет очень грустно. Я слышал о людях, которые рьяно практиковали буддийскую тантру, а когда ожидания их не оправдались, ушли в индуизм. У них есть право так поступать, но я испытываю к ним сильное сострадание.

Следующая строфа: **(6) Я избавлю всех матерей-живых существ от страдания и приведу их к великому блаженству Просветления. Ради этого я вступлю на глубинный путь Йоги Гуру-Йидама.** Здесь вновь делается акцент на то, что посредством практики необычной Гуру-йоги я избавлю всех матерей-живых существ от страданий и приведу их к состоянию будды. Эту практику необычной Гуру-йоги Лама Цонкапа передал одному из своих учеников, а тот в свою очередь передал ее Венцапе, который благодаря ей достиг просветления за двенадцать лет.

Венцапа говорил: «Когда я подробно делаю «Лама Чодпа», то у меня это занимает день и больше. Эта практика подобна пространству, ее можно расширять до бесконечности, но если вы захотите ее сжать, то она уместится у вас в кулаке». Поскольку Венцапа передавал Гуру-пуджу очень активно и многим ученикам, то эта линия передачи носит название «линии Венцапы», хотя на самом деле формально ее правильнее назвать «линией ламы Цонкапы». Это учение не дается открыто. Оно предназначено для тех людей, которые медитируют в горах, и вам очень повезло, что сегодня в Москве вы можете его услышать, Вопрос: А как все-таки обстоит дело с просьбой к защитникам Дхармы об уничтожении временного счастья?

Ответ: Не поймите меня неправильно. Речь идет об уничтожении временного счастья, которое препятствует практике. Эта оговорка очень важна. Я думаю, что обычное временное счастье не приносит большого вреда. Опасно лишь то, что мешает вам

практиковать. Например, не вся пища вредна. Вы хотите устранить лишь ту пищу, которая вам не приносит пользу. Излишнее богатство тоже вредно, так как вы можете с головой уйти в финансовые проблемы, поэтому просите защитников избавить вас от чрезмерного богатства. Поскольку вы сами не знаете, что вам вредно, а что полезно, то вы просите защитников сделать выбор за вас и устранить препятствия.

Лекция 4

Я рад нашей новой встрече. Вам очень повезло, что вы получаете столь драгоценное учение в таком месте, как Москва. Когда-то этот город был центром распространения коммунизма. Коммунистический режим, который затем установился и в Китае, стал основным препятствием для сохранения буддизма. Мне кажется, что с коммунизмом не надо бороться, незачем его уничтожать, но при этом я очень счастлив, что сегодня буддизм произрастает из самого сердца коммунизма. Просто так получилось, и это очень хорошо. Таким образом мы устраняем то, что препятствует развитию буддизма. Надеюсь, что когда-нибудь в будущем я смогу дать подробные учения и в Пекине. Может быть, однажды в Китае появится центр ламы Цонкапы. Во всяком случае, мне бы этого очень хотелось. Китайский центр ламы Цонкапы будет как ребенок по отношению к российскому центру. Когда отец — буддист, сын тоже совершенно точно станет буддистом. Так что все возможно.

Кроме того, вам очень повезло, что вы получаете не просто буддийское учение, а учение линии Венцапы. Это невероятное учение, оно давалось очень редко даже среди тибетцев. Сначала люди долго изучали философию, и лишь потом духовный наставник передавал им учение линии Венцапы. Сущностные наставления линии Венцапы предназначены специально для медитации. Это очень компактное учение, хорошо систематизированное, и оно не утратило благословения духовных наставников. Когда линия передачи слишком длинная, есть опасность, что благословение будет утрачено. Но учение Венцапы застраховано от этой опасности, так как объединяет в себе две линии: линию ламы Цонкапы, которая проистекает непосредственно от Будды, и краткую линию, идущую от самого Манджушри.

Благодаря уникальности учения линии Венцапы Гуру-пуджа является полным руководством по практике сутры и тантры. Сутра и тантра подобны молоку, а Гуру-пуджа — полученному из молока маслу. Многие великие мастера прошлого посредством практики Гуру-пуджи достигали просветления за очень короткий срок: одни — за 12 лет, другие — за 3 года, а кто-то — в состоянии бардо. Насколько вы быстро достигнете реализаций, зависит только от вас самих.

Помимо того, что эта практика является очень систематизированной и быстро дает результат, она также абсолютно безопасна. Некоторые практики быстрого пути таят в себе много опасностей. Но к Гуру-пудже это не относится, так как она основана на преданности Гуру. Традиционно считается, что если практиковать ясный свет без Гуру-йоги, то пятьдесят процентов за то, что вы достигнете реализации, а пятьдесят — что подвергнетесь серьезной опасности. Более того, я думаю, что сейчас это соотношение уже не пятьдесят на пятьдесят, а двадцать на восемьдесят. Что касается практики Гуру-пуджи, то вы на все сто процентов добьетесь успеха. Именно поэтому лама Цонкапа делал особый акцент на том, что корнем реализации является преданность Гуру, и что самое важное — это сначала найти подлинного духовного наставника, а затем приложить все усилия к тому, чтобы увидеть в нем будду.

Вы уже выбрали себе учителя, поэтому у вас не должно оставаться никаких сомнений. Это подобно покупке магнитофона. Потратив деньги, уже бессмысленно думать о том, правильный ли выбор вы сделали. Теперь получайте удовольствие от музыки и не ломайте

голову над тем, настоящий ли это «Сони» или поддельный. Правда, что касается магнитофона, вы можете его выбросить и купить еще один. С духовным наставником так поступить нельзя. Это будет большой ошибкой. Понятно, да?

Вы должны быть преданы своему Гуру. Однако вы не обязаны следовать его советам, если они противоречат Дхарме. Если ваш Гуру будет себя плохо вести и вводить людей в заблуждение, вам следует дистанцироваться от него. Скажите себе: «Он очень добр ко мне, но вот с этим я не согласен». Отдайтесь от него и ищите другого мастера, который укажет вам правильный путь. Но при этом в своих молитвах вы должны по-прежнему визуализировать своего первого духовного наставника и думать о том, что своим поведением он хотел вас чему-то научить. Лучше считать, что у вас недостаточно чистая карма для того, чтобы увидеть светлую сторону духовного наставника, и надеяться на то, что, если вы изменитесь к лучшему, он даст вам чистое учение. Если духовный наставник ведет себя плохо, то это не всегда значит, что он не эманация будды. Он может просто вас проверять. Если вы запомните мои советы, у вас не возникнет проблем.

Итак, ваша вера не должна быть «детской». Она должна быть нерушимой, а путь, которому вы следуете, должен быть срединным.

Итак, возвращаемся к учению по Гуру-пудже. Поскольку сегодня пришло много новых людей, я повторю комментарии прошлых лекций в сжатом виде, но сперва дам передачу Гуру-пуджи.

Представьте меня в форме ламы Цонкапы — воплощения всех будд, Манджушри в человеческом теле. Самый добрый наставник в Тибете, внешне он был великим практиком Хинаяны, не нарушившим ни единого обета, а внутри — непревзойденным учителем Махаяны, обладавшим сильнейшей бодхичиттой. Несмотря на то, что почти всю свою жизнь лама Цонкапа провел, медитируя в горах, свое тело, речь и ум он посвятил счастью тибетского народа. Втайне он практиковал тантру и был великим йогиним. Если бы Манджушри не явил себя в человеческом теле ламы Цонкапы, то учение Будды не сохранило бы свою целостность и разделилось на множество не связанных между собой ветвей, люди практиковали бы сутру отдельно от тантры, следовали одной части учения и критиковали другую. Кроме того, благодаря ламе Цонкапе чистое, возрожденное учение Будды распространилось на северные регионы — Монголию, Бурятию, Калмыкию и Туву. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что по этим причинам, несмотря на то, что в Тибете было много великих йогиним, достигших одной и той же реализации — состояния будды, лама Цонкапа проявил наибольшую доброту по отношению к тибетцам.

Аналогично, несмотря на то, что вы получаете учение от многих духовных наставников, я наиболее добр по отношению к вам. Это не значит, что я выше других мастеров. Я говорю это не с эгоистической точки зрения, а для того, что бы вы поняли. Просто я провожу с вами большую часть времени и даю вам подробнейшее учение. То, что я вас критикую, — также проявление моей доброты к вам.

Итак, лама Цонкапа очень счастлив, что в таком отдаленном от учения месте вам дается передача Гуру-пуджи, сердечного сокровища дакинью.

Сложите свои ладони и получайте передачу с сильной верой и уважением. Визуализируйте полное Поле Заслуг. В вашем представлении я неотделим от ламы Цонкапы и Его Святейшества Далай-ламы. Чем сильнее ваша вера, тем мощнее будет благословение и полученная вами передача учения.

Когда я дам полный комментарий на Гуру-пуджу, вы с легкостью сможете провести ретрит по Ламриму. Вы будете заниматься медитацией на преданность Гуру, драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, Прибежище, карму, Четыре Благородные Истины, породив себя в форме йидама Ямантаки. Вы будете неотделимы от своего духовного наставника, благословение которого навсегда поселится в вашем сердце. И тогда реализации придут очень быстро. Но без этих драгоценных наставлений, просто получив информацию о ясном свете, вы не сможете практиковать как следует. Вас будут тяготить большие ожидания. Одолеваемые нетерпением, вы будете стараться развить шаматху или

сосредоточиться на ясном свете. В результате у вас ничего не выйдет. Не уподобляйтесь собаке, которая мечется в поисках мяса, рискуя нарваться на отравленный кусок. У вас должна быть своя цель. Подобно снежному льву, идите к ней, и тогда у вас все будет получаться само собой.

Практикуя согласно этим наставлениям, вы станете профессиональным практиком медитации. Мой духовный наставник говорил: «Если ты будешь медитировать, не получив полных наставлений, то уподобишься человеку, который хочет построить дом с помощью одного-единственного инструмента. Если у тебя будет только лопата, то, сколько бы ты не старался, дома не построишь». Мудрый человек не бросится с ходу рыть землю. Сначала он все взвесит, выберет место постройки, подготовит все необходимые материалы и инструменты и составит план строительства. Тогда у него все пойдет как по маслу. Аналогично, люди, которые хотят практиковать Дхарму, должны знать, как это делается. Им следует получать знания, — не ради того, чтобы стать великими учеными (таким людям я советую сидеть дома и не посещать мои лекции), — а ради успешной практики. Одним из самых мощных наставлений, необходимых для строительства дворца Просветления, является учение по Гуру-пудже.

Когда вы получите наставления в полном объеме, то сможете удалиться в горы и практиковать десять сокровенных сокровищ Кадампа. Сейчас вы пока к этому не готовы. Если вы уйдете в горы сегодня, то будете сидеть там, как глупый олень. Почему олени не достигают реализаций, живя в горах? Потому что у них нет знаний о том, как тренировать свой ум. Мне не хотелось бы, чтобы мои ученики превратились в «олений». Таких светловолосых, с большими носами, вызывающих ужас у обычных оленей, которые в отличие от вас, могут питаться травой, тем самым имея по сравнению с вами больше преимуществ. Пока не пришло ваше время, получайте наставления и не теряйте вдохновения. Я тоже не теряю вдохновения: во мне постоянно присутствует желание убежать из России и уйти медитировать в горы. Меня останавливают только мысли о вас. И даже несмотря на эти мысли, мне иногда хочется повесить за спину «ваджру неблагодарности» и уйти, невзирая на ваши жалобы. Неважно — ваджру за спину! Это может произойти, так что не доверяйте мне полностью. Не думайте, что я буду с вами всегда. Но пока я с вами, используйте меня. Помните о том, что я могу уехать, для вас полезно. Это заставит вас использовать отпущенное нам время с умом. Но не волнуйтесь, я покину вас в положенный срок, когда дам вам полное учение по Гуру-пудже и Шести Йогам Наропы, а также комментарии к практике ясного света согласно учению Ваджрапани и к практике Махамудры.

Я уеду, если осознаю, что моя медитация в горах в будущем принесет пользу большому количеству людей. Возможно, я проведу в горах Дхарамсалы десять или пятнадцать лет, а потом вернусь к вам. А, может быть, я буду медитировать здесь. Это зависит от советов Его Святейшества. Лично для моей пользы мне лучше быть в Дхарамсале, так как мне необходимо получать учение от Его Святейшества Далай-ламы. Но я сделаю выбор, исходя из общего блага... Я говорю вам это с тем, чтобы вы помнили, что все в этом мире непостоянно. Но даже если я уеду, мое учение останется с вами.

Вернемся к строфе 1 коренного текста.

(1) Из сферы Великого Блаженства я являю себя Гуру-Йидамом, из моего ясного тела в десять сторон распространяются лучи света, благословляя все окружение и обитающих в нем живых существ. Все обретает свойства бесконечной чистоты.

Под «великим блаженством» здесь понимается ясный свет, постигающий пустоту. Ясный свет проявляется, когда энергии-ветры (праны) растворяются в центральном канале. Когда они полностью растворяются, порождается великое блаженство. Этот ум великого блаженства — наитончайший ум, постигающий пустоту. Он называется «союзом блаженства и пустоты», либо «ясным светом ума». Ясный свет — это просто ясный и познающий ум, но только этого недостаточно. Здесь очень важно единство этого ума с великим блаженством и постижение им пустоты.

Во время смерти все в течение мгновения переживают опыт ясного света, но только этот опыт не имеет значения. Если же этот тонкий ум, испытывающий блаженство, постигнет пустоту, то это мощная реализация, создание непосредственной причины Дхармакаи (Тела Истины Будды). Выполняя эту практику, вы очень быстро совершаете процесс привнесения на путь Дхармакаи. Союз блаженства и пустоты проявляется из пустоты в форме йидама, то есть, вы порождаетесь в виде Ямантаки в мандале. Сущностью является союз блаженства и пустоты, а аспектом — проявление божества в мандале. Это не какая-то воображаемая мандала, а манифестация аспекта союза блаженства и пустоты, безупречная мандала, обладающая великим совершенством. Все прекрасное, что присутствует в этой мандале, пусто от самобытия, и эта пустота проявляется в виде мандалы. Это называется «единство явленного и пустоты».

Явленное и пустота не противоречат друг другу. Когда наличие явлений мешает воззрению о пустоте, это говорит о том, что вы неправильно поняли пустоту, что ваше представление о пустоте нигилистично. Уникальность Прасангики Мадхьямики заключается в том, что явления помогают нам не впадать в крайность постоянства, этернализма. Обычно, когда мы воспринимаем какое-либо явление, то полагаем, что оно обладает самобытием. Но люди, усвоившие воззрение Мадхьямики Прасангики, рассуждают так: «Поскольку явления пусты от самобытия, они взаимозависимы. Следовательно, они не могут быть независимыми». Итак, правильное понимание явлений освобождает нас от крайности этернализма, а познание пустоты — от нигилизма. В последнем случае ход рассуждений таков: поскольку нечто пусто от самобытия, оно пусто от независимого существования и, соответственно, должно иметь взаимозависимое происхождение.

Иллюзорная видимость, иллюзорное явление, иллюзорное существование означает следующее: ни одна из многочисленных составляющих чашки не является чашкой. Когда все эти характеристики собираются вместе, мы накладываем на них обозначение «чашка». Итак, эта чашка обладает номинальным существованием. Она способна выполнять функции. Из нее можно пить, также она может разбиться, может стать чище или грязнее. Однако не существует никакой чашки, обладающей самобытием, или независимым существованием. Нет никакой чашки, которую можно было бы найти со стороны объекта. И нет никакой чашки, которую можно было бы найти со стороны субъективного ума. Где же чашка? Нет никакой плотной, конкретной, независимой чашки. Но это не означает, что чашки вообще не существует. Она подобна отражению луны в озере и существует зависимо.

Итак, поскольку вещи пусты от самобытия, они имеют взаимозависимое происхождение. Поскольку вы пусты от самобытия, и вы существуете взаимозависимо. Как божество в мандале вы также обладаете взаимозависимым происхождением. Возникает видимость мандалы, вы порождаетесь в форме божества, и на это собрание характеристик вы накладываете обозначения — «божество» и «мандала». Вы говорите: «Я — Ямантака». Ямантака, имеющий номинальное существование. Ни одна субстанция, ни единая часть проявленного вами тела не является Ямантакой. Ни одна субстанция, ни единая составляющая мандалы не является сама по себе мандалой Ямантаки. Все это существует подобно отражению луны в озере.

Несмотря на то, что Ямантака и мандала пусты от самобытия, они способны выполнять функции. Нельзя сказать, что они полностью не существуют, однако можно утверждать, что они полностью лишены самобытия. Это срединный путь взаимозависимого происхождения. Отсутствуют как крайность нигилизма, так и крайность этернализма. Несмотря на отсутствие самобытия, существуют взаимозависимые мандала и Ямантака, в форме которого вы родились. Ясно, да?

Из вашего сердца исходит свет в десяти направлениях, благословляя все мировые системы. Делая такую визуализацию, вы создаете причину для того, чтобы в будущем явить собственную чистую землю. Когда вы достигнете состояния будды, у вас будет

собственная чистая земля, и в нее попадет множество живых существ, связанных с вами кармически.

Не следует думать, что количество живых существ как-то ограничено. Живых существ бесчисленное множество, их миллиарды и миллиарды. В вашем теле тоже обитает невероятное множество живых существ, — бактерии, различные микроорганизмы. Все они — как ваши дети. Освободив живых существ, обитающих в вашем теле, вы принесете огромную пользу. Чем быстрее вы станете буддой, тем больше шансов у живых существ, живущих в вашем теле, также достичь освобождения. Чем вы толще, тем больше живых существ в будущем вы освободите. Шутка.

Итак, вы благословляете вселенные, и они становятся безупречными. Обладая пустотой от самобытия, они являются манифестацией ваших же собственных блаженства и пустоты.

Затем: **(2) Через порождение высшей чистейшей благой мысли я и мои бесчисленные матери — живые существа, отныне и до самого Просветления принимаем Прибежище в Гуру и Трех Драгоценностях**

На этом этапе необходимо вспомнить о причинах, по которым вы принимаете Прибежище. Первая причина — это страх перед низшими перерождениями и сансарой, а также страх за всех живых существ, вращающихся в сансаре.

Мы должны бояться низших миров и сансары, однако страха перед ними не испытываем, и это настоящая трагедия. Все остальное — это просто симптомы болезни, и на это не стоит обращать внимания, но люди, которые не знают, что такое туберкулез, боятся не его, а кашля и высокой температуры. Это глупо. Умный человек понимает, что лекарство нужно принимать от туберкулеза, а не от кашля. Аналогичная ситуация и с симптомами сансары.

Если вы будете бояться сансарической болезни и перерождения в низших мирах, то предпримете соответствующие меры, чтобы от этого избавиться. Что такое страх? Это ощущение депрессии и беспомощности. Когда к вам приближается змея, вы знаете, что она причинит вам вред, поэтому спасаетесь от нее бегством. Вы не бьете себя кулаком в грудь и не говорите: «О, я такой плохой! У меня депрессия, потому что я боюсь змеи». Ошибочно путать страх с депрессией. Страх становится депрессией, только когда мы боимся симптомов. Мой духовный наставник говорил, что все проблемы возникают из-за того, что мы боимся не того, что нужно бояться, и наоборот. Все проблемы человеческой жизни — это всего лишь симптомы сансары. И, пытаясь избавиться от симптомов, проблему решить невозможно. Этих проблем может стать меньше, но окончательно они не исчезнут. Это не значит, что ничего не надо делать, просто, стараясь облегчить свою участь, помните о том, что это не выход из ситуации. Это все равно что, болея туберкулезом, принимать лекарства только от кашля. Нужно пить и то, и другое лекарство. Буддизм не впадает в крайность, утверждая, что лекарство от кашля пить не нужно. Это тоже глупо. Если вы не *хотите испытывать страдания (а вы не желаете испытывать даже временные страдания)*, то в первую очередь необходимо лечиться от болезни, а во вторую — бороться с ее симптомами. Это мудрый подход. Ясно?

Итак, медитируя на Прибежище, сначала нужно задуматься о следующем: мои сегодняшние проблемы — это ничто по сравнению со страданиями, которые я буду испытывать в низших мирах. Я уже создал полную причину для того, чтобы там переродиться. Если зерно кармы оросит вода и будут созданы необходимые условия, оно прорастет, и вы попадете в низшие миры. Вовсе необязательно, чтобы ад находился где-то очень далеко отсюда. Вполне возможно, до него рукой подать. Ад — это проявление ваших кармических результатов. Для одних людей какое-то место — прекрасная мандала, для других — ад.

Если вы переродитесь в низших мирах, то вы очень долго будете лишены возможности практиковать Дхарму. Скажите себе: если я не приму Прибежища, то с точностью до восьмидесяти процентов попаду в ад. Если же в моем сердце будет Прибежище, то у меня есть все шансы снова родиться человеком. Это первый уровень Прибежища.

Второй уровень Прибежища — это страх перед сансарой. Я уже очень подробно об этом говорил и повторяться не буду. Итак, вы обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой защищать вас жизнь за жизнью и освободить от страданий сансары.

В следующей строчке говорится, что ради блага своих матерей вы станете Гуру-Йидамом и приведете всех живых существ к великому просветлению Гуру-Йидама. Эти слова относятся к порождению бодхичитты. Это я вам тоже уже объяснил в прошлый раз. Вы порождаете в себе бодхичитту — желание достичь состояния будды, чтобы приносить пользу живым существам.

(5) Ради блага всех матерей — живых существ я быстро, быстро, уже в этой жизни, достигну состояния изначального Будды — Гуру-Йидама. На это я тоже дал детальный комментарий.

(6) Я избавлю всех матерей — живых существ от страданий и приведу их к великому блаженству Просветления. Ради этого я вступлю на глубинный путь Йоги Гуру-Йидама. Это мы также уже обсудили. Это строфа относится к порождению бодхичитты, а также в ней заключены уникальные качества практики Гуру-пуджи.

(7) ОМ АХ ХУМ. Смотрите дальше по тексту. ОМ символизирует ваджрное тело, АХ — ваджрную речь, ХУМ — ваджрный ум. ОМ АХ ХУМ — это краткая, но очень мощная мантра, которая используется для благословения подношения.

(8) Чистые облака внешних, внутренних и тайных подношений, все благородные предметы, неохватные оком, наполняют пространство, землю и небеса, распространяясь за пределы мысли. По сути все это — изначально чистое осознание в аспекте внутренних подношений и разнообразных объектов подношения. Даруя шесть видов чувственного наслаждения, они служат для порождения необычайного изначально чистого осознания Блаженства и Пустоты.

Итак, вы в форме Ямантаки, породив в своем сердце сильнейшее чувство Прибежища и мощнейшую бодхичитту, пребываете в безупречной мандале. Ваше единственное желание — как можно скорее стать буддой для того, чтобы принести благо всем живым существам. С этой целью вы практикуете Гуру-пуджу, необычную Гуру-йогу, эффективнейшее из всех собраний наставлений.

С таким чувством вы визуализируете Поле Заслуг. В пространстве, представляющем собой союз блаженства и пустоты, проявляются обширные подношения Самантабхадры, затем — дерево, исполняющее желания, с корнем из золота. Все эти подношения по своей сути также являются союзом блаженства и пустоты, а их проявление в пространстве — его аспектом.

Итак, вы представляете, что подношения, стоящие у вас на алтаре, превращаются в пустоту. Далее, из пустоты проявляются многообразные, обширные подношения, сущностью которых является союз блаженства и пустоты. Эти обширные подношения предназначены для шести органов чувств: прекрасные формы — для глаз, великолепная музыка — для слуха, приятные запахи — для обоняния, изысканная пища — для языка, мягчайшая одежда — для тела, и так далее. Что касается ума, то, когда он воспринимает все эти объекты, в нем порождается великое блаженство.

Итак, обширные подношения служат для того, чтобы породить великое блаженство в соответствующих органах чувств. Самый лучший способ накопить заслуги — это поднести Гуру-Йидаму объекты, которые породят в нем великое блаженство. В соответствии с создаваемой вами причиной вы достигнете аналогичного результата, и достигнете его весьма быстро. Это означает, что, делая Гуру-Йидаму обширные подношения, вы создаете причину для того, чтобы самим достичь состояния великого блаженства в кратчайшие сроки.

Великое блаженство — это сущностный ясный свет ума, который является союзом великого блаженства и пустоты. Материнский ясный свет есть у всех. Но этого недостаточно. Материнский ясный свет и ясный свет — дитя должны узнать друг друга. Такое отождествление узнавания и называется союзом великого блаженства и пустоты.

Терминов, связанных с ясным светом, очень много — ясный свет ума, материнский ясный свет, ясный свет — дитя, единение ясного света, ясный свет по подобию, ясный свет по сути, и так далее. Ясный свет по подобию бывает двух видов — неполный ясный свет по подобию и полный ясный свет по подобию. Ясный свет по сути тоже имеет свои разновидности — неполный ясный свет по сути и полный ясный свет по сути. Все это очень важные термины. Если вы точно не знаете, что такое ясный свет, то это все равно, что пытаться кому-то объяснить дорогу, забыв все названия: улицу не знаю, номер дома тоже не помню. Вы пошлете человека искать некий желтый дом, и он будет метаться по Москве, не зная дороги. Эта ситуация типична для русских буддистов. Учитель говорит: «Сейчас я расскажу тебе, где найти ясный свет. Пойдешь прямо, потом налево, увидишь желтый дом. Это и есть ясный свет». Ученик все перепутал, пошел в другую сторону, увидел желтый дом и радуется: «Вот он, ясный свет. Как здорово, что я так легко его нашел!» Именно поэтому лама Цонкапа делал акцент на том, что практикам необходимо четкое знание терминологии. Если вы изучите терминологию, то мне не нужно будет вам пытаться объяснить на пальцах, какого цвета дом — желтый или голубой. Я просто сообщу вам, что ясный свет находится на такой-то улице, в таком-то доме, таком-то подъезде, таком-то этаже, такой-то квартире. Ясно, да? Позже я дам более подробный комментарий на тему ясного света и связанной с ним терминологии.

Итак, *вы* порождаете в пространстве перед собой прекраснейшее подношение и его благословляете. На этом этапе практики вы должны использовать колокольчик и дамару. Ваше подношение — очень мощное, способное породить союз блаженства и пустоты во всех буддах. Но основной объект вашего подношения — это духовный наставник, воплощение всех будд, а затем уже следуют остальные будды, божества, защитники Дхармы, даки и дакини.

Далее: **(9) В безграничном пространстве нераздельных Блаженства и Пустоты, посреди океана облаков подношений Самантабхадры, на вершине древа исполнения желаний, украшенного листьями, цветами и плодами, на пламенеющем львином троне из драгоценностей, на сиденье из лотоса, солнда и полной луны восседает мой коренной Гуру, дарующий все три дара, по сути — воплощение всех будд, в аспекте монаха в шафрановых одеждах, с одним лидом, двумя руками и сияющей улыбкой. Правой рукой он наставляет в Дхарме, левой рукой, сложенной в жесте созердания, держит монашескую чашу, полную нектара. Он облачен в три одежды шафранового цвета. Его голову украшает золотистая шапка пандита.**

Итак, вы визуализируете Поле Заслуг. Что такое Поле Заслуг? Поле Заслуг — это источник накопления заслуг. Лама Цонкапа говорил: «В наше время ум очень сложно усмирить. Нам трудно понять истинный смысл Дхармы. Нам тяжело практиковать. И, даже если мы практикуем, трудно достичь реализаций». Самый эффективный из способов достижения реализаций в эти времена — это вверение себя Полю Заслуг. Благодаря вверению себя Полю Заслуг реализации придут гораздо быстрее, так как во время этой практики мы получаем сильнейшее благословение духовного наставника. Особенно это касается тех, кто находится на начальном этапе пути. Нам, на нашем уровне, не имеет смысла делать слишком большой акцент на практику Махамудры или Дзогчена. Так мы будем впустую тратить свое время. Вместо этого мы должны сосредоточиться на практике правильной визуализации Поля Заслуг, правильного подношения Полю Заслуг и правильного обращения к Полю Заслуг, что будет способствовать очищению негативной кармы и накоплению позитивной. Это можно сравнить с подготовкой почвы к посеву семян. Я вам уже говорил, что, если в сухую землю засеять семена тантры, то они не взойдут. Сначала нужно разрыхлить почву, удобрить ее и полить. Этим мы и занимаемся, выполняя практику вверения себя Полю Заслуг.

Однако помните о том, что буддизм отличается от других религий тем, что в нем отсутствует стопроцентная зависимость от благословения. Если вы сами не будете ничего делать, ограничиваясь просьбами о помощи, адресованными божествам, то ничего не

произойдет. В буддизме взаимоотношения между учеником и учителем аналогичны взаимоотношениям врача и пациента. На пятьдесят процентов ваш успех в духовной практике зависит от вашего учителя, а на пятьдесят — от вас самих. Не следует впадать в крайность излишней эмоциональности, когда вы только и делаете, что молитесь Полю Заслуг. С другой стороны, избегайте крайности атеизма, который чреват недостатком веры. Иногда к атеизму склоняются некоторые последователи дзэн-буддизма, хотя это не относится к традиции в целом. «Если встретишь будду, убей будду!». Далеко не все правильно понимают смысл этой фразы. Здесь имеется в виду, что «твой» будда находится не вне тебя. Если тебе кажется, что «твой» будда вне тебя, то уничтожь эту фантазию. Это будет правильно. Однако это не значит, что если к тебе на улице подойдет настоящий Будда, его нужно убить. Это крайне опасное заблуждение.

Великие мастера дзэн наверняка понимали смысл этой фразы, однако, многие их ученики не уяснили ее суть до конца и начали неправильно толковать. Лама Цонкапа говорил, что учителя должны *учить* в соответствии с традициями и принятой терминологией, а не тому, чему им сами хочется. Учение предназначено для того, чтобы приносить пользу людям, а не вносить в их умы еще большее смятение. Мне кажется, что слово «убить» правильнее вообще не употреблять. Люди и так друг друга убивают, в традиции буддизма можно обойтись без таких терминов. Лучше сказать: «Если «твой» будда явится вне тебя, устрани эту концепцию».

Я как буддист не приемлю такую терминологию. Также мне не нравятся рассуждения о «безумной» мудрости. Его Святейшество Далай-лама по этому поводу сказал: «Что это за термин? Какая еще «безумная» мудрость? Мудрость — это мудрость. Она не может быть «безумной».

Люди любят все модное. Одни употребляют модные словечки, а другие думают, что это нечто потрясающее. Эти психологические игры мне не нравятся. В буддизме нет термина «безумная мудрость». Это все западные привнесения в традицию. Если так будет продолжаться, буддизм превратится просто в модную одежду для ума.

Лекция 5

Хорошо, у нас больше нет времени, поэтому продолжим в следующую субботу.

Итак, развеите правильную мотивацию — мотивацию Махаяны. Для того чтобы принести благо всем живым существам, я получаю драгоценное учение Махаяны, а именно, сущностные наставления по Гуру-пудже, являющиеся союзом сутры и тантры.

Откроем текст: **(9) В безграничном пространстве нераздельных Блаженства и Пустоты, посреди океана облаков подношении Самантабхадры, на вершине древа исполнения желаний, украшенного листьями, цветами и плодами, на пламенеющем львином троне из лотоса, солнца и полной луны (10) восседает мой коренной Гуру, дарующий все три дара, по сути — воплощение всех будд, в аспекте монаха в шафрановых одеждах, с одним ликом, двумя руками и сияющей улыбкой, правой рукой он наставляет в Дхарме, левой рукой, сложенной в жесте созерцания, держит монашескую чашу, полную нектара. Он облачен в три одежды шафранового цвета, его голову украшает золотистая шапка пандита.**

У кого-нибудь есть танка Поля Заслуг? Это Поле Заслуг линии «Лама Чодпа». А это (указывает на другую танку) Поле Заслуг линии «Ганден Лхагьяма» (или практики Гуру-йоги ламы Цонкапы «Сто Богов Тушиты»). На первом этапе практики мы должны уметь визуализировать перед собой такое Поле Заслуг. Если ваша визуализация в самом начале не очень четкая, ничего страшного. Просто смотрите на танку, а потом старайтесь ее представить. Для того чтобы визуализация была качественной, вы должны знать, из каких духовных наставников состоит Поле Заслуг, и где они в нем находятся. Необязательно

запоминать все имена, но общее расположение вам должно быть известно: кто в каком ряду, кто слева, кто справа, и так далее...

Перед тем, как приступить к этому этапу практики, вы должны были уже принять Прибежище, породить бодхичитту, а также благословить подношения. Теперь для того, чтобы стать буддой, очень важно опираться на Поле Заслуг. Поле Заслуг является самым мощным объектом накопления заслуг и *очищения от негативной кармы*. В свою очередь, центральным объектом Поля Заслуг является ваш духовный наставник, принявший форму ламы Цонкапы. Полагаясь на него, вы развиваете преданность Гуру и получаете благословение духовного наставника. Утверждается, что если на снежную гору Четырех Тел духовного наставника падут солнечные лучи преданности и веры ученика, то с нее непрерывно будет стекать нектар благословения.

Я уже говорил, что для начинающего практика самый верный способ быстрого достижения реализации — это преданность Гуру. Ваша цель — как можно быстрее достичь просветления для того, чтобы приносить благо живым существам, поэтому, создав мотивацию для практики преданности Гуру, вы визуализируете перед собой Поле Заслуг.

(11) В его сердце — всеобъемлющий Владыка Ваджрадхара, с телом синего цвета, одним ликом и двумя руками. Держа ваджру и колокольчик, он обнимает Ваджрадхату Ишвари; они наслаждаются игрой вместиорожденных Пустоты и Блаженства, украшены разнообразными драгоценностями и облачены в одежды из шелка небожителей.

Визуализация Поля Заслуг начинается с озера, в котором вода подобна молоку. Из него возникает дерево исполнения желаний. Корни у него золотые, ветви и листья из драгоценных металлов. На нем расположены 11 рядов лotosовых сидений. На самом высоком троне восседает лама Цонкапа — воплощение всех будд и духовных наставников, в сердце у него — Будда Шакьямуни, в сердце Будды Шакьямуни — Будда Ваджрадхара. Они по своей сути едины. Голова ламы Цонкапы увенчана остроконечной золотистой шапкой. Форма шапки символизирует чистейшее учение о пустоте, являющееся вершиной всех философских систем.

В руке ламы Цонкапы — чаша для подношений, его внешний облик монаха, соблюдающего нормы нравственной дисциплины, полностью соответствует учению Винаи: он не демонстрирует никаких тантрических жестов и атрибутов. Если бы на него взглянул практик Хинаяны, то признал бы в нем хинаянского учителя. Мы, практики тантры, часто делаем ошибку, практикуя тантру чересчур открыто. Именно поэтому лама Цонкапа говорил: «Внешне вы должны быть подобны практикам Хинаяны», то есть, другими словами, ваша нравственная дисциплина должна быть безупречна. И именно поэтому он сам явился в облике монаха.

Далее: внутренней практикой должна быть практика Махаяны — это символизирует Будда Шакьямуни, расположенный в сердце ламы Цонкапы: на протяжении многих жизней Будда Шакьямуни жертвовал собой ради блага живых существ.

И, наконец, Будда Ваджрадхара в сердце Будды Шакьямуни символизирует тайную практику тантры. У такого расположения очень глубокий смысл: далее если тантрическая реализация очень велика, внешне ее нельзя демонстрировать, так как подобное поведение вызовет неправильное понимание со стороны окружающих и повредит учению. Почему? Дело в том, что тогда люди начнут интересоваться незначительными, мелкими реализациями, различными «чудесами», а основная реализация, то есть, достижение состояния будды, не будет представлять для них никакой ценности. Вторичные реализации мало чем отличаются от обычной магии, ничего особенного в них нет. Если бы они помогали нам освободиться от сансары, то Будда бы не давал учение, а просто творил чудеса. И Его Святейшество Далай-лама тоже творил бы чудеса, а мы бы, как малые дети, этому радовались и не занимались подлинной практикой. Именно поэтому монахам из Верхнего и Нижнего тантрических колледжей, (соответственно — Гьоте и Гьюме), строго-настрого запрещено показывать свои реализации. На эту тему существует множество

историй. Например, рассказывают, что один монах из Гьюте долго находился в ретрите. Уровень его реализации был настолько высок, что он мог принимать облик различных существ, в том числе птиц. Однажды он узнал, что монахи из Гьюте будут проводить в Лхасе какую-то особую церемонию, и ему очень захотелось на нее попасть. Он превратился в птицу, прилетел в Лхасу, сел на дерево и стал ждать. Однако наставник по дисциплине монастыря Гьюте, также обладая высокой реализацией, сразу понял, что эта птица — на самом деле нарушивший дисциплину монах. Он сделал в его сторону особый жест, который означал: «Ты исключен». Непослушному монаху не осталось ничего другого, как вернуться обратно и начать собирать вещи.

Дисциплина в отношении демонстрации реализаций очень строга, поэтому настоящий тигр никогда не скажет «я тигр», только собака будет притворяться тигром. Сейчас очень многие собаки ведут себя, как тигры. Люди не понимают этого и считают собак тиграми, а тигров — просто глупыми животными. Это большая ошибка.

Мораль из всего вышесказанного такова: последователи ламы Цонкапы никогда не должны выставлять свои реализации напоказ. Им следует практиковать в строжайшей тайне, и тогда реализации будут увеличиваться день ото дня.

А теперь возвращаемся к Полю Заслуг. Первый и второй ряды на дереве исполнения желаний занимают божества Махаануттарайогатантры: среди них

— Ямантака, Гухьясамаджа, Калачакра, Чакрасамвара, Ваджрайогини и Хеваджра. В тантре каждого из этих божеств заключена целостная система достижения состояния будды, поэтому нет необходимости практиковать все тантры сразу. Сначала вы должны делать практику одного конкретного божества. Для вас это Ямантака. В будущем я дам вам практику Ваджрайогини. Она также очень важна, так как содержит в себе сущностные наставления тантры Чакрасамвары и через нее можно эффективно выполнять шесть йог Наропы...

Третий ряд на дереве исполнения желаний занимают божества Йога-тантры, четвертый — божества Чарья-тантры, пятый — Крия-тантры. Я не помню всех имен, и это не самое важное, так для вас основное — это видеть ламу Цонкапу и знать, что под ним находятся божества четырех классов тантр. Далее следуют 1000 будд, либо, согласно другой интерпретации, — 35 будд покаяния. После них — ряд бодхисаттв, ряд пратьекабудд (архатов-будд-для-себя), ряд шраваков (архатов-слушателей), ряд даков и дакинй (их основное предназначение

— создание благоприятных условий для практики Дхармы).

До ряда бодхисаттв все объекты Прибежища являются буддами. Все, кто расположен ниже, относится к категории Сангхи. Также к Сангхе принадлежат защитники Дхармы.

А где же здесь Дхарма? — спросите вы. Дхарма присутствует как в первой, так и во второй категории объектов Прибежища. Реализация будд и реализация Сангхи, заключающаяся в прямом познании пустоты, — это Дхарма. Вашим объектом Прибежища является любой, кто обладает прямым познанием пустоты.

Итак, в Поле Заслуг вы должны видеть три основных объекта Прибежища — Будду, Дхарму и Сангху. При желании Поле Заслуг можно расширить, однако в нем нет никого (никаких особенных божеств и т.д.), кто бы существовал отдельно от Трех Драгоценностей. Иногда люди думают, что, если они практикуют тантру, то принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе для них слишком примитивно, или, что их линия передачи не имеет отношения к Трех Драгоценностям. Это большая ошибка. Неважно, к какой школе вы принадлежите, в буддизме существует единая система, и коренные тексты также едины для всех.

Итак, за даками и дакинями следуют защитники Дхармы. Их основная цель — защищать вас от препятствий, которые могут возникнуть во время практики. Далее в левом нижнем углу изображены четыре мирских защитника Дхармы — четыре вида Брахмы, которые находятся вне Поля Заслуг. Также в озере очень много нагов, которые держат различные драгоценности и делают подношения...

Слева от ламы Цонкапы, по его правую руку, расположен Будда Майтрейя в окружении мастеров линии обширного метода, среди которых находятся Асанга и т.д. Под ним мы видим три группы — в самом центре, под Майтрейей, расположен держатель линии обширного метода Атиша в окружении мастеров традиции Кадампа, от него линия продолжается еще к одному изображению ламы Цонкапы в окружении других мастеров — держателей линии, в том числе Кхедрубже и Венсапы. Эта линия включает Его Святейшество Панчен-Ламу и Его Святейшество Далай-ламу.

Справа от основного изображения ламы Цонкапы, по его левую руку, расположены учителя линии глубинной мудрости, и выше всех — Манджушри, от которого эта линия исходит. Он окружен такими мастерами, как Нагарджуна, Чандракирти и т.д. Далее, под Манджушри, расположена опять же группа мастеров традиции Кадампа, в центре которой — Атиша в окружении геше Потовы, Дромтонпы и других мастеров Кадампы. Не обязательно знать всех по именам, они на вас не обидятся. Главное понять, что по левую и правую руку от ламы Цонкапы находятся две основные линии — линия обширного метода и линия глубинной мудрости, которые включают все основные учения сутры. Этого достаточно.

Ниже Атиши расположен еще один лама Цонкапа как преемник традиции глубинной мудрости, вокруг него — другие учителя. Обратите внимание, что в этой группе и справа, и слева есть пустое место в виде радужного света. Здесь вы можете визуализировать своего духовного наставника, слева — того, кто дает вам учение по методу, или бодхичитте, справа — того, кто дает учение по глубинной мудрости, или пустоте.

Далее рассмотрим пять линий духовных наставников над головой ламы Цонкапы. Первый ряд слева начинается с божества Гухьясамаджи: это линия передачи, которая пришла к ламе Цонкапе через Марпу и Миларепу и других мастеров Кагью. Вторая линия слева — это ряд Ямантаки, здесь присутствуют такие мастера, как Лалитаваджра, Ралоцава и так далее. Центральная линия берет начало от Будды Ваджрадхары и Манджушри, мы видим в ней изображения одного Манджушри (как я вам уже говорил, лама Цонкапа получил от Манджушри прямую передачу, поэтому эта линия называется краткой). Четвертая линия — это тантрическая линия мастеров Кадампы (Кадам Тиглей Чутуб — мандала Шестнадцати капель Кадам). Пятая линия — это линия передачи божества Чакрасамвары, и она также содержит всех мастеров, которые ее поддерживали, в том числе, Миларепу.

Тантрические учения лама Цонкапа получал в основном в традиции Кагью, поэтому он по праву считается преемником Марпы и Миларепа. Что касается философии, то здесь лама Цонкапа является держателем всех линий учений великого мастера Атиши.

Теперь рассмотрим два облака, расположенных на самом верху танки. То, что слева (от нас), — чистая земля Тушита, в которой обитают Будда Майтрейя, Атиша и лама Цонкапа. Справа (от нас) расположена чистая земля Будды Амиабхи — Дэвачен.

Мы закончили рассмотрение Поля Заслуг. Визуализируйте все в точности, как написано в тексте практики. Есть вопросы?

Вопрос: А практика Чод — это тантра?

Ответ: Чод? Не знаю. Наверное, Крия-тантра. Я не получал передачи, поэтому не уверен * (* Геше Тинлей получил обширную передачу практики Чод линии Ганден от Богдо-гегена Джецун Дамба Ринпоче в 2001 году. Данные комментарии он давал своим московским ученикам в 1998 году. Прим. ред.). Меня это практика лишь недавно немного заинтересовала, так как я узнал, что Чод линии Венсапы связан с Ламримом. Меня не интересуют практики, не связанные с Ламримом. К таким практикам я отношусь со скепсисом. Я не буду практиковать йогу божеств, не имеющих отношения к Трем Драгоценностям. И вы тоже будьте осторожны.

Вопрос: Нужно ли делать Цог каждый день?

Ответ: Нет. Цог делается два раза в месяц — в 10-й и 25-й дни по лунному календарю. Эти дни считаются днями дакини, кроме того, 10-й день посвящен Гуру Падмасамбхаве, а 25-й — ламе Цонкапе.

Вопрос: Какой лучший практический способ проявления преданности Гуру? Ответ: Не надо ее проявлять. Развивайте преданность внутри.

Вопрос: А внешне как себя вести?

Ответ: Хороший вопрос, я просто сначала не понял. Вы имеете в виду не демонстрацию веры, а просто некие внешние действия по отношению к учителю, правильно? Например, когда вы идете рядом с духовным наставником, всегда держитесь позади. Это знак того, что духовный наставник будет вас всегда направлять. Не наступайте на тень духовного наставника, не говорите слишком много, но и не молчите все время. Не называйте духовного наставника просто по имени, всегда добавляйте титул. Например, нельзя обращаться «Далай-лама», нужно говорить «Ваше Святейшество», а обращение к вашему непосредственному наставнику должно быть «Геше-ла». Также нужно помогать духовному наставнику, я имею в виду не деньгами, а, например, убираться у него дома. Если в реальной жизни у вас нет такой возможности, то просто представляйте это в своем воображении. Это очень мощный способ накопления заслуг. Я делаю такую визуализацию по отношению к Его Святейшеству Далай-ламе, так как у меня не было шансов служить ему. Я просто представляю, что убираюсь у него дома, и так далее. Не думайте, что невозможность быть рядом с духовным наставником отменяет практику преданности Гуру.

Лекция 6

Вы получили полную передачу практики "Лама Чодпа". В ней объединены все учения сутры и тантры и делается основной акцент на практике Гуру-йоги, являющейся корнем всех реализаций. Насколько вы быстро станете буддой, теперь зависит только от вас.

Итак, в этой практике говорится о том, чтобы «быстро, быстро» достичь состояния Гуру-Йидама, при этом под первым «быстро» понимается, что просветления можно быстро достичь по сравнению с практикой только сутры. Практикуя исключительно сутру, вы потратите на достижение состояния будды очень много времени; «Лама Чодпа» дает результат неизмеримо быстрее. Но все же, если вы практикуете сутру и тантру, то лучше это делать через «Лама Чодпа», поскольку здесь вступает в силу второе «быстро», а именно, практика Гуру-йоги. Когда лама Цонкапа просил у Манджушри эти наставления, то сказал ему: «Мы живем в трудные времена, времена упадка. Сейчас людям очень трудно породить какие-либо духовные реализации, даже шаматху непросто развить. В умах людей преобладают негативные тенденции, поэтому не мог бы ты дать практику, которые позволила бы в таких условиях быстро достигать реализации?» После такой просьбы Манджушри передал лама Цонкапе практику Гуру-пуджи. По словам Манджушри, она сочетает в себе три основы сутры — отречение, бодхичитту и пустоту, а также практики трех основных божеств Высшей Йога-тантры, а именно, Гухьясамаджи, Чакрасамвары и Ямантаки. Но этого еще недостаточно; также в ней в полном объеме присутствует, объединяя все остальные компоненты, практика Гуру-йоги. Все это составляет основу Гуру-пуджи. Когда вы принимаете лекарство, очень полезно знать, из чего оно состоит...

Итак, это практика Гуру-йоги, но практика Гуру-йоги необычного характера. Через нее вы можете делать самопосвящение и все остальные практики. Когда вы в будущем получите много передач и не будете успевать выполнять свои обязательства, я научу вас это делать через практику «Лама Чодпа». Однако я об этом уже много говорил ранее.

Сейчас мы продолжим учение, в котором мы дошли до описания Поля Заслуг. Вы визуализируете в центре Поля Заслуг Будду Ваджрадхару в виде ламы Цонкапы, либо ламу Цонкапу в форме Будды Ваджрадхары. Для вас они должны представлять единое неделимое целое, так как они ничем не отличаются друг от друга. Кроме того, у вас должно быть ощущение, что перед вами в образе ламы Цонкапы, являющимся единым с Буддой Ваджрадхарой, находятся все ваши духовные наставники. А Будда Ваджрадхара в

действительности не кто иной, как манифестация Будды Шакьямуни, который единственный из тысячи Будд пришел в этот мир во времена упадка. Именно поэтому он добрее по отношению к нам, чем все остальные Будды. У нас с ним особая кармическая связь, так как мы встретились с его учением. Хотя если бы она была более сильной, то мы родились бы в его время и получили учение непосредственно от него. Наверное, мы просто его видели, а Будда Шакьямуни, когда он был еще бодхисаттвой, молился о том, чтобы у всех существ, которые хотя бы мельком его видели, создалась с ним особая кармическая связь, на основании которой он смог принести им благо. У меня нет ясновидения, но логически я могу заключить, что так оно и было: если вы видите желтый цветок, то методом логики можно сделать вывод, что этот цветок произошел от другого желтого цветка. Таким образом, для вас очень важно ощущать близость с Буддой Шакьямуни. В России буддисты нередко считают, что их учителя существуют независимо от Будды Шакьямуни. Это ошибка: все буддийские наставники, включая Гуру Ринпоче, Марпу, Миларепу, Наропу, Тилопу, ламу Цонкапу — не что иное, как проявления Будды Шакьямуни. Они пришли не для того, чтобы создать какую-то отдельную школу и объединить вокруг себя фанатичных последователей, а чтобы принести благо всем живым существам. Поэтому постарайтесь сначала почувствовать близость к Будде Шакьямуни, а затем увидеть своих учителей как его проявления. Тогда вы будете на правильном пути.

Итак, вначале самой важной практикой для вас являются накопление заслуг и очищение негативной кармы. Я уже говорил о том, что если вы хотите вырастить богатый урожай, то сначала нужно очистить почву от камней и сорняков, разрыхлить, полить водой и удобрить, и лишь затем сажать туда семена. Такая практика накопления заслуг и очищения негативной кармы называется *нендро*.

Семичленная молитва, о которой я буду сегодня говорить, также является практикой *нендро*, так как очищает вас от негативной кармы и позволяет накопить заслуги. Хотя точнее было бы сказать, что практики *нендро*, которые вам всем предстоит сделать, произошли от семичленной молитвы.

Знаете ли вы, в чем заключается семичленная молитва, или семичленное подношение? Я начну свой комментарий на этой лекции, но буду возвращаться к теме семичленной молитвы на нескольких следующих занятиях.

Итак, перед вами Поле Заслуг. Именно к нему обращена ваша семичленная молитва.

Первая часть семичленной практики — *простираание*. Оно предназначено для очищения негативной кармы и накопления заслуг одновременно. Вы должны это осознавать, в противном случае *простираания* будут для вас просто физическим упражнением.

На следующей лекции я расскажу, в каком месте «Лама Чодпа» следует выполнять физические *простираания*. Если вы будете регулярно делать сто *простирааний* в день, то за два-три года закончите сто тысяч *простирааний*.

Если вы собираетесь уйти в ретрит по *простирааниям*, то опять же их следует делать через Гуру-пуджу: по четыре двухчасовые сессии в день, начав со ста пятидесяти *простирааний* за сессию. Если вам это сложно, то начинайте с пятидесяти, а потом постепенно увеличьте их количество. Если у вас получится делать по триста-четырееста *простирааний* за сессию, это очень хорошо. К концу ретрита следует вновь уменьшить число *простирааний*. Таким образом, вы сможете завершить ретрит за два-три месяца.

Перед каждым *простираанием* следует читать мантру увеличения количества *простирааний* **ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМО УТТАМА ШРИЕ СОХА**, а во время каждого *простираания* повторять строфу (22) «Лама Чодпа», а именно: **Гуру трех времен и десяти сторон света, Трем Высшим Драгоценностям и всем, достойным почитания, с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я поклоняюсь в формах, бесчисленных, как частицы вселенной**. Если вы по-настоящему вникнете в смысл этих слов, то ваши *простираания* будут очень эффективными.

Другой вариант: в начале каждой сессии семь раз читать мантру увеличения простираний, а затем во время каждого простирания — один раз строфу (22). Вместо нее также можно читать мантру Прибежища, либо и то, и другое. Старайтесь читать быстрее, но при этом осознавать, что вы произносите. Также не следует молчать, когда делаешь простирания.

А теперь я расскажу вам о самом эффективном методе практики простираний: перед вами Поле Заслуг, олицетворяющее будд трех времен и десяти сторон света. Вы развиваете в них сильную веру и обращаетесь к ним с высокими словами хвалы. При этом вы представляете, что являетесь собой в этот момент бесчисленное собрание Ямантак, и в каждой поре ваших тел, в каждой клеточке также находится Ямантака. Вы делаете простирание, и все Ямантаки, составляя с вами единое целое, также простираются.

Что касается жестов, то сначала вы складываете руки на макушке — этот жест символизирует ушнишу Будды, затем подносите их ко лбу (символ тела Будды), потом — к горлу (речь Будды), и, наконец, к сердцу (ум Будды). Действуя так, вы создаете благоприятные знаки для достижения тела, речи и ума Будды. Руки при этом должны быть сложены так, чтобы большие пальцы оказались внутри: этот жест олицетворяет «драгоценность в сердце». Опускаясь на пол, представляйте, что вы отсекаете корень сансары, и она рушится. Вы свергаете Стрдание и Источник Стрдания. Вставая с пола, вы поднимаетесь навстречу Пути и Пресечению Стрдания.

Для подсчета простираний используйте четки с двадцатью семью бусинами (при этом отсчитывайте двадцать пять бусин, тогда четыре круга четок составят сто простираний).

Вторая часть семичленной молитвы — непосредственно само подношение. Оно служит исключительно накоплению заслуг. В «Лама Чодпа» дается специальное разъяснение касательно процесса подношений на основе тантры Чакрасамвары. В этом месте «Лама Чодпа» вы можете выполнять подношение мандалы в рамках нендро, но только после того, как закончите простирания, так как все должно происходить в определенной последовательности. Подношение мандалы — это несложно, я вам позднее все объясню. Главное — не жесты, а качество вашей визуализации.

Третья часть семичленной молитвы — это очищение, или раскаяние. В этот момент вы можете делать практику Ваджрасаттвы (яб-юм, поскольку вы получили посвящение Ямантаки). Для этого вы сначала должны визуализировать у себя над головой слог ПАМ, из которого возникает лотосовый цветок. На нем расположен лунный диск, а на диске стоит семенной слог ХУМ, который превращается в пятиконечную белую ваджру. Из ваджры исходят лучи света и приглашают существ мудрости. Лучи света возвращаются обратно, и ваджра трансформируется в Ваджрасаттву белого цвета с одним ликом и двумя руками, в которых он держит колокольчик и ваджру. Ваджрасаттва обнимает супругу — Дордже Ниемма, белого цвета с одним ликом и двумя руками, в которых она держит дигуг и капалу. Далее вы вновь призываете существа мудрости (при этом из белого слога ХУМ в сердце Ваджрасаттвы исходят лучи света) и делаете им подношение. После того, как вы произносите мантру ДЗА ХУМ БАМ ХО, существа мудрости и существа самайи становятся недвойственным единым целым. Потом из сердца Ваджрасаттвы вновь исходят лучи света и приглашают божеств посвящения. Вы делаете такие же подношения, и они посвящают сосудом божество Ваджрасаттву у вас над головой, и в его теле растворяется нектар, а Акшобья украшает его голову. После этого вы, испытывая раскаяние за все зло, содеянное за эту и прошлые жизни, просите Ваджрасаттву, чтобы он даровал вам очищение от негативной кармы. Чем сильнее ваше чувство сожаления, тем больший эффект вы получите. Итак, Ваджрасаттва отвечает на ваши мольбы: из слога ХУМ в его сердце исходят лучи света и потоки нектара и очищают вас и всех живых существ. Вы начитываете полную мантру Ваджрасаттвы двадцать один раз. В конце этого процесса вы принимаете решение больше никогда не причинять никому вреда. Именно эти два момента играют определяющую роль в практике — вначале сильное раскаяние, в конце

— твердая решимость избегать дурных поступков. Вместе с Прибежищем, которое вы принимаете в Ваджрасаттве как воплощении всех ваших духовных наставников и

противоядием в виде самой процедуры очищения, эти четыре момента и составляют четыре силы противодействия в практике раскаяния. Вам не следует, как студенту, зубрить все это наизусть. Вы должны просто хорошо понимать сам механизм действия. Итак, Ваджрасаттва испытывает огромную радость и подтверждает, что вы очистились от накопленной негативной кармы, избавились от препятствий и восстановили нарушенную самаю. Вы должны думать о том, что в потоке вашего ума не осталось и следа негативной кармы. Затем Ваджрасаттва растворяется в вас, становясь неразделимым с вашей тонкой энергетической системой и тончайшим умом.

Четвертая часть семичленной молитвы — это сорадование. Сорадование — одна из основных практик для накопления заслуг, причем, в этом случае вы накапливаете весомые заслуги без особого труда. Если вы не умеете радоваться за других и у вас сильно развито чувство соперничества, то, какой бы практикой вы не занимались, она превратится в самоистязание.

Далее вы просите духовного наставника вращать Колесо Учения. Одной просьбы недостаточно, вы должны повторить ее три раза. В древние времена духовные наставники не давали учения после одной просьбы. Для этого требовалось просить их огромное множество раз. Здесь неуместен европейский подход, когда вы говорите: «Дадите вы нам учение или нет?» Ответят «да» — хорошо, «нет» — тоже хорошо. Это неправильно. Ради собственного же блага вы должны просить, поднося хадак (Белый ритуальный шарф. — Прим. ред.), просить постоянно, и однажды, в подходящий момент, учитель даст вам учение. Тогда в вашем сознании произойдет переворот. А иначе, если просьба ваша не будет искренней, то, какое бы глубокое учение вы ни получили, оно влетит в одно ухо и вылетит в другое. Вы будете просить все новых и новых учений, и постепенно в вас разовьется невосприимчивость к Дхарме.

Проведу аналогию: если вы принимаете очень много разных лекарств, то ваш организм выработает по отношению к ним иммунитет, и в момент болезни они вам не помогут. Зато, если вы используете лекарства умеренно и с умом, то однажды какое-то конкретное лекарство будет для вас очень полезно. То же самое относится и к Дхарме.

Следующая часть семичленной молитвы — просьба к наставнику не покидать этот мир и оставаться в нем как можно дольше. Если вы не будете проявлять в этом заинтересованность, то духовный наставник уйдет и переродится в другом месте, где живые существа больше нуждаются в его помощи. Вы должны буквально умолять его не покидать вас. Эта практика является лучшей практикой пожелания долголетия духовному наставнику, а также лучшей практикой вашего собственного долголетия. Таким образом, если вы хотите прожить подольше, обращайтесь с просьбой к учителю не уходить и продолжать давать вам учение. В противном случае, какой смысл в вашем долголетии?

И, наконец, последняя составляющая семичленной молитвы — посвящение заслуг. Эта практика имеет очень большое значение. Вы посвящаете заслуги на благо всех живых существ. Если вы нальете воду в маленькую чашку, то под лучами солнца влага быстро испарится. Если же вы выльете воду в океан, то она будет существовать в нем, пока океан не высохнет. Аналогично, ваши заслуги, посвященные счастью всех живых существ и вашему достижению состояния будды ради них, сохранятся очень долго.

Итак, семичленная молитва включает в себя три практики нендро. Дополнительно к ним вы делаете практику Прибежища, о чем мы с вами уже говорили вначале, и практику Гуру-йоги (чтение мантры ламы Цонкапы сто тысяч раз). Таким образом, получается пять практик нендро, если считать подношение мандалы за отдельную практику.

Хотя существует и классификация из девяти практик нендро. В этом случае в них также входит подношение ста тысяч глиняных ца-ца (оттисков Будды Шакьямуни), которые при желании можно заменить на подношение водяных ца-ца, когда вы одновременно с произнесением мантры ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА опускаете форму в воду; и подношение ста тысяч чаш с водой (для этого у вас должно быть семь наборов по семь чаш, таким образом, каждый раз вы будете делать сорок девять подношений).

Подношение чаш с водой следует выполнять, прочитав раздел «Лама Чодпа», посвященный подношениям. На этом этапе вы встаете и по очереди наполняете чашечки водой, держа их стопкой в руке. Сначала вы наливаете воду в верхнюю чашку, так чтобы она не переливалась через край, и ставите чашку на алтарь. Потом тут же наполняете водой вторую и ставите ее рядом с первой, но не слишком близко — так, чтобы между ними можно было продеть рисовое зерно. Если чашки соприкасаются, это плохо; если расположены на большом расстоянии друг от друга — тоже плохо, так как это знак того, что вы расстанетесь со своим духовным наставником. Расположив все чашечки по прямой, вы макаете в кувшин, из которого брали воду для подношения, травинку куша и трижды произносите ОМ АХ ХУМ, представляя, что содержимое чашечек превратилось в особое подношение. После этого вы можете один раз сделать краткое подношение мандалы. Затем вы выливаете из чашечек воду, набираете новую и начинаете все сначала. Делая подношения подобным образом, не забудьте каждый раз прочитывать мантру увеличения заслуг.

Подношение воды, а также подношение ца-ца очень полезны для накопления заслуг, но не являются обязательными в отличие от пяти предварительных практик, о которых шла речь в начале.

Великие учителя прошлого уделяли огромное внимание практикам нендро, даже те, кто на самом деле в них не нуждался. Например, в горах Тибета существует место, где лама Цонкапа делал простирания. На горной плите до сих пор остались следы его крови и вмятины от рук. Таким образом, он продемонстрировал нам, что достичь состояния просветления нелегко. Было бы самообманом считать, что можно стать буддой, просто сидя спокойно в позе медитации и созерцая свой ум. Зато, когда вы осуществили всю необходимую подготовку, заложили фундамент и спланировали стратегию, тогда пора приступать к медитации на ясный свет ума. Итак, все нужно делать в определенной последовательности, по порядку. Благодаря такому подходу вы сможете постепенно укротить свой ум.

Вопрос: Каковы признаки того, что моя практика простираний проходит успешно?

Ответ: Вам будут сниться сны, связанные с очищением: будто вы моетесь или летаете в небе. Кроме того, вы физически будете чувствовать себя очень легко и комфортно. На каком-то этапе простирания начнут доставлять вам удовольствие, словно вы не простираетесь, а летаете. Самое главное, чтобы ваши простирания не были «сухими». Их нужно делать с сильным чувством, и тогда ваши сто тысяч простираний будут ценнее, чем миллион долларов. Миллион долларов не унесешь с собой в могилу, а результат от ста тысяч простираний обязательно последует за вами в следующую жизнь.

Вопрос: Нужно ли во время ретрита по простираниям дочитывать каждый раз текст садханы до конца?

Ответ: Да, вы должны дочитывать садхану каждую сессию. Вопрос: Как нужно питаться во время ретрита по простираниям?

Ответ: Очень важно есть калорийную пищу, мясо и бульон. Иначе на каком-то этапе у вас возникнет звон в ушах и энергия (лунг) пойдет вверх, и это будет вам мешать.

Вопрос: В каком порядке следует делать практики нендро? Ответ: Сначала сто тысяч простираний, затем сто тысяч мантр Прибежища, далее сто тысяч подношений мандалы (но это нендро можно опустить), сто тысяч практик Ваджрасаттвы и сто тысяч мантр Мигцэма в качестве практики Гуру-йоги.

Лекция 7

Прежде, чем подробно рассмотреть семичленную молитву, я хотел бы вернуться к теме Поля Заслуг и рассказать вам, как следует визуализировать в нем духовного наставника.

(12) Источая тысячи лучей света, украшенный большими и малыми знаками, Гуру восседает в ваджрной позе в ореоле пятицветной радуги. Его Совершенно чистые пять скандх суть пять Татхагат, его четыре элемента — четыре супруги, сферы его чувств, энергетические каналы, мышцы и суставы в реальности — бодхисаттвы. Волоски на его теле — двадцать одна тысяча архатов. Его конечности — гневные защитники, лучи света — хранители сторон, властелины богатства и их свиты, а все мирские боги — подушки под его ногами.

В центре Поля Заслуг на троне восседает лама Цонкапа, являющийся единым целым с Его Святейшеством Далай-ламой и вашим непосредственным духовным наставником, а также со всеми мастерами линии преемственности Гуру-пуджи.

В сердце ламы Цонкапы находится Будда Шакьямуни, в сердце Будды Шакьямуни — Будда Ваджрадхара. Четыре элемента ламы Цонкапы — огонь, вода, ветер и земля — это четыре его духовные супруги, его органы чувств и нервная система — бодхисаттвы, каждая пора на его коже — архат (всего их двадцать одна тысяча), в руках и ногах пребывают защитники Дхармы.

Что означает: «органы чувств — это бодхисаттвы»? Данную фразу следует понимать так: в теле духовного наставника пребывает множество бодхисаттв, принявших облик его органов чувств. Аналогично: духовные супруги приняли форму четырех элементов, и так далее.

Из тела ламы Цонкапы исходят лучи, являющиеся защитниками сторон света. Под его ногами, подобно подушкам, находятся мирские защитники.

(13) Вокруг него по порядку восседают непосредственные и косвенные Гуру линии преемственности, йидамы, божества мандалы, будды, бодхисаттвы, виры и дакини, окруженные океаном защитников Дхармы.

(14) Три двери каждого из них отмечены тремя ваджрами, из слогов ХУМ исходят лучи света и зацепляют крюками существ мудрости из их природных обитателей, и они становятся нераздельны. Вокруг ламы Цонкапы собрались непосредственные и косвенные духовные наставники, божества, защитники Дхармы, — полная мандала, о которой я подробно рассказывал раньше. У всех, кто находится внутри мандалы, три центра (в межбровье, горле и сердце) отмечены слогами ОМ АХ ХУМ.

Так вы визуализируете внешнее Поле Заслуг, не забывая при этом, что в теле духовного наставника также пребывает полное Поле Заслуг, о чем я сказал выше. Это особенность визуализации практики Гуру-пуджи.

В теле *духовного* наставника действительно пребывает Поле Заслуг, однако в силу ограниченности своего видения мы воспринимаем его как обычного человека.

Например, Асанга на протяжении двенадцати лет не мог напрямую увидеть Будду Майтрею, хотя тот постоянно находился рядом с ним. Однажды Будда Майтрея явился Асанге в облике больной собаки, в ранах которой кишели черви. При виде собаки у Асанги породилось сильнейшее сострадание, вследствие чего он очистился от негативной кармы и на месте собаки увидел Будду Майтрею. Таким образом, манифестация Будды Майтреи в форме собаки была величайшим проявлением его доброты по отношению к Асанге.

Аналогично, манифестация нашего духовного наставника в облике обычного человека — величайшее проявление его доброты по отношению к нам. Как иначе мы смогли бы его увидеть, получить от него учение? Когда вы общаетесь с маленькими детьми, то ведете себя так же, как они: играете с ними в куклы, дурачитесь. Это вовсе не значит, что вы тоже ребенок. Просто, не проявив интереса к детским играм, вы не сможете сблизиться с детьми, привлечь их внимание. Также поступает и ваш духовный наставник. Поэтому не стоит судить о нем поверхностно, на основании заурядности его внешнего облика...

Вернемся к Полю Заслуг. Из трех слогов, расположенных в трех центрах духовного наставника, а также всех остальных объектов Прибежища в десяти направлениях исходят лучи света с крюками на концах. Они зацепляют существ мудрости и возвращаются

обратно. Существа мудрости растворяются в Поле Заслуг подобно тому, как вода вливается в воду...

Перед тем, как они растворятся, вы делаете призывание.

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

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

Вы обращаетесь ко всем Гуру, йидамам, буддам, бодхисаттвам, вирам, дакиням и защитникам Дхармы, чтобы эти существа мудрости стали единым целым с существами самайи вашей визуализации. В конце вы произносите особую мантру призывания духовного наставника как воплощения всех будд, бодхисаттв, даков, дакинь, божеств и дхармапал: **(17) ОМ ГУРУ БУДДА ВОДХИСАТТВА ДХАРМАПАЛА САПАРИВАРА Э ХА ХИ ДЗА ХУМ ВАМ ХО.**

(В момент произнесения слогов «ДЗА ХУМ БАМ ХО», все, кого вы призвали, растворяются в Поле Заслуг: ДЗА — собираются над головой. ХУМ — растворяются, БАМ — становятся нераздельными, ХО — стабилизация состояния). Благодаря этому процессу визуализируемое вами Поле Заслуг становится подлинным, настоящим.

Будды, бодхисаттвы, божества, которых мы призываем, — это не наша фантазия. Они есть на самом деле. Смогут ли они нам помочь? Это зависит только от нашей веры и искренности нашего Прибежища в них. В начале пути мы не можем быть независимыми, поэтому мы принимаем Прибежище в Поле Заслуг. То же самое происходит и в обычной жизни. Например, если я подойду к вам и скажу, что больше никого не знаю в городе и только вы можете мне помочь, вы почувствуете ответственность за меня и не сможете мне отказать. Сострадание же будд, бодхисаттв и божеств невероятно. Они вас любят и заботятся о вас больше, чем о себе. Когда вы говорите: «Я полагаюсь на вас. Кроме вас, у меня больше никого нет. Прошу, жизнь за жизнью защищайте меня, укажите мне путь!», они никогда вам не откажут. Все-Время-Плачущий Бодхисаттва говорил: «Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но Будда, Дхарма и Сангха никогда меня не подведут!» Более того, они обладают невероятной силой для того, чтобы вам помочь. И, наконец, поскольку они сами освободились от сансары, то знают, как освободить и вас. Если вы задумаетесь об этих трех моментах, то искренне примете Прибежище в своем сердце.

Преимущества принятия Прибежища заключаются в том, что вредоносные духи не смогут причинить вам зло, вы ежеминутно будете накапливать заслуги, Будда, Дхарма и Сангха будут вас защищать, а после смерти вы не переродитесь в низших мирах. В момент смерти в первую очередь вспомните о Прибежище, скажите: «Сегодня пробил мой час, мне не на кого положиться, кроме вас! Если вы не защитите меня сегодня, то кого же вы будете защищать? Где бы я ни родился, пусть я смогу приносить пользу живым существам. Я доверяюсь вам, Три Драгоценности!», а затем уже делайте пхову или какую-либо другую практику. Если вы умрете с такими мыслями, то я на сто процентов могу гарантировать, что у вас будет благоприятное перерождение, даже если не будут проведены никакие ритуалы. Более того, если человек за свою жизнь накопил очень много негативной кармы, но в момент смерти принял Прибежище и искренне раскаялся в своих поступках, то он не обретет рождение в низших мирах. Таковы преимущества практики Прибежища! Это очень важный совет, не забывайте его...

Следующая строфа: **(18) О Гуру, единый с Ваджрадхарой, чье сострадание мгновенно дарует высшее достоинство Трех Тел сферы Великого Блаженства, Лотосам стоп Твоего драгоценного тела поклоняюсь!**

Эти строки имеют отношение к простиранию. Вы простираетесь перед духовным наставником, либо перед полным Полем Заслуг, осознавая, что лама Цонкапа является воплощением будд и бодхисаттв. Перед подобным драгоценным объектом вы делаете

простираю речью, то есть говорите, что делаете простираю, думая о качествах духовного наставника. Иначе это можно выразить следующим образом: «В силу твоей доброты можно за мгновение обрести Великое Блаженство и Три Тела Будды. Ты даруешь мне это, и я делаю простираю перед твоими лотосоподобными стопами».

В коренных текстах сказано: «Доставляйте радость своему духовному наставнику. Если он будет доволен, то и все будды будут довольны». Радую духовного наставника, *вы* гораздо быстрее обретете все реализации. Суть практики «Лама Чодпа» заключается в том, что вы, испытывая сильную преданность духовному наставнику, медитируете на весь Путь, всю сутру и тантру, поэтому эта практика является столь драгоценной.

Как я уже говорил, произнося слова, относящиеся к простираю, вы представляете, что у вас миллионы тел, и это тела Ямантаки. Вы мысленно простираетесь перед миллионами Полей Заслуг. И в каждой вашей клеточке находится Ямантака, который также делает простираю. Это мощный тайный тантрический метод, с помощью которого можно очень быстро накопить заслуги и очистить негативную карму.

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

При произнесении этих строк вы должны понимать, что ваш духовный наставник — это изначально чистое осознание Просветленного Существа, то есть, он является Буддой Ваджрадхарой, или Буддой Самантабхадрой, принимая при этом любые формы в соответствии с потребностями своих учеников. В данном случае он принял форму обычного монаха. Читая эти строки, визуализируйте в форме ламы Цонкапы своего духовного наставника, от которого вы напрямую получаете учение. Он является вам обычным человеком, но на самом деле он Будда Ваджрадхара.

После этого вы еще раз делаете визуализацию, связанную с простираю,

— так, как я вам уже объяснил. Все простираю вы делаете в форме Ямантаки. На самом деле, как я уже говорил, в «Лама Чодпа» вы должны одновременно выполнять практику трех божеств. Вначале вы порождаетесь из союза блаженства и пустоты в форме Ямантаки, благословляете подношение, визуализируете Поле Заслуг, призываете существ мудрости, делаете простираю

— и все это в форме Ямантаки, а когда доходите до подношений, то делаете их уже в соответствии с тантрой Чакрасамвары. Необязательно при этом визуализировать себя Чакрасамарой, можно сохранять форму Ямантаки, однако сам процесс должен проходить в соответствии с тантрой Чакрасамвары. Позднее, во время практики дзогрим в рамках «Лама Чодпа», вы будете использовать пять стадий тантры Гухьясамаджи. (сохраняя при этом внешний облик Ямантаки).

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

Итак, вы мысленно делаете простираю перед духовным наставником, осознавая, что он источник всех добродетелей и всего счастья. Вы говорите своему духовному наставнику, что он полностью свободен от всех недостатков и все его достоинства совершенны. Вы обращаетесь к нему: «Ты — сокровищница безмерных драгоценных достоинств. Ты — единственный источник всего счастья и всех добродетелей, потому что ты — воплощение всех будд и божеств. Ты даришь мне вдохновение, поскольку все реализации приходят лишь благодаря духовному наставнику. Перед твоими лотосоподобными стопами я простираюсь!» Вы должны произносить это с огромной верой и почтением, а затем сделать визуализацию с простираю.

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

Здесь вы мысленно делаете простирания перед духовным наставником с осознанием того, что он — воплощение всех будд. Лама Цонкапа, Его Святейшество Далай-лама, ваш коренной наставник — едины, между ними нет разницы. С огромным почтением вы поклоняетесь им со словами: «Вы источники восьмидесяти четырех тысяч драгоценных учений, вы пребываете в самом центре собрания драгоценных арьев. Вы необычайно добры! Перед вами, добрейшими духовными наставниками, я преклоняюсь!»

(22) Гуру трех времен и десяти сторон света, Трем Высшим Драгоценностям и всем, достойным почитания, с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я поклоняюсь в формах, бесчисленных, как частицы вселенной.

Эти строки обязательно следует заучить наизусть. Итак, перед вами духовные наставники трех времен и десяти сторон света, а также Три Драгоценных Объекта Прибежища. С сильной верой и воздавая им хвалу, вы, являя себя в бесчисленных формах, по своему количеству сравнимых с частицами вселенной, простираетесь перед драгоценными объектами. В этот момент, как я уже говорил раньше, вы можете встать и сделать физические простирания (так, как я описывал в предыдущем комментарии).

Делайте простирания с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху, так как сам факт простирания означает, что вы осознали всю ценность их качеств, основным из которых является сострадание. Действительно, Три Драгоценности любят вас больше, чем себя. Забота и сострадание — основные качества Будды, и поэтому мы принимаем в нем Прибежище, Поэтому мы простираемся перед ним, а не перед мирскими богами. Даже если вы сейчас не готовы практиковать таким образом, вы должны развить в себе решимость однажды в будущем обязательно выполнить эту практику, и тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливым человеком и обретете необычную легкость. Однако даже тогда, когда вы сделаете сто тысяч простираний, это не значит, что на этом все закончилось. Необходимо делать их снова и снова, так как, пока вы не достигнете состояния будды, негативная карма будет продолжать накапливаться.

Вопрос: Всегда ли нужно следовать советам духовного наставника?

Ответ: Если советы духовного наставника не расходятся с учением Будды, вы должны слушаться его. В противном случае вы нарушите самаю. Однако если рекомендации учителя будут противоречить Дхарме, не выполняйте их. В принципе лучше не иметь слишком много учителей, так как их наставления могут быть противоречивы. Аналогично не стоит смешивать между собой множество различных практик. Практика подобна лекарству, а когда вы больны, принятие одновременно нескольких лекарств может оказаться не очень полезным. В духовной практике очень важно пройти курс лечения от начала до конца, так что скажите себе: «У меня есть своя программа, и я должен ей следовать. Другие практики очень хороши, но у меня есть свои». И тогда вы не окажетесь в растерянности, не будете метаться, пытаясь сделать выбор.

У вас уже есть посвящение Ямантаки, и когда вы получите полные комментарии по «Лама Чодпа», у вас будут полные наставления по сутре и тантре, и вы сможете отправиться в горы медитировать. Я считаю, что медитация в горах — это лучшее, что вы можете сделать в своей жизни, так как все мирские проекты рано или поздно станут прахом, а мандала вашего ума останется. Я сообщу вам, когда наступит подходящий момент для вашего ухода в ретрит.

Лекция 8

Несмотря на то, что в России жить и работать трудно, я, тем не менее здесь останусь. Я надеюсь, что изменения, которые здесь можно произвести, повлияют на весь мир. Если в будущем ситуация в России не улучшится, то я отсюда не уеду. Я все время делаю следующее посвящение заслуг: пусть я буду там, где труднее всего, где я могу оказать

помощь. Вот о чем я молюсь. Если же в России станет жить лучше, тогда я уйду в горы. А пока здесь кризис, я буду здесь. Нам всем хватает хлеба.

Предмет первой необходимости для человека — это пища. Нужна она не для того, чтобы получать удовольствие и толстеть, а для того, чтобы сохранить свое тело. Второе, что нам требуется, — это одежда, которая сохраняет наше тепло. Она предназначена не для глаз, поэтому буддистам не обязательно тратить кучу денег на дорогую и красивую одежду. Человек с дурным характером уродлив в самых великолепных нарядах, зато добрый человек привлекателен и в простой одежде. Прежде всего, одежда должна быть естественной. Естественная одежда в сочетании с прекрасным характером — это действительно красиво. Третий предмет необходимости — это крыша над головой. Все это у нас есть и будет, какой бы кризис ни возник в России.

Итак, развивайте свои внутренние качества. Счастье зависит от материальных вещей лишь на 20 процентов, а на 80 процентов — от состояния ума. Я много лет прожил в Новой Зеландии и могу с уверенностью утверждать, что, несмотря на достаток, люди там несчастливы. Зато, когда я ушел медитировать в горы, то почувствовал огромное умиротворение, хотя у меня там не было ни электричества, ни водопровода.

Чем сильнее будет ваша практика, тем меньше вы будете зависеть от внешних факторов. Например, в буддизме существуют особые пилюли из цветочной эссенции. Они используются практиками Ваджрайогини в горах вместо *еды*. Я жил на этих пилюлях девять дней и под конец совершенно перестал испытывать голод, сам вид еды вызывал отвращение. Зато ум необычайно прояснился. Даже если случится голод, у буддистов не будет проблем. Они будут питаться пилюлями и медитировать. Я думаю, в мире больше нет системы, которая бы настолько предусматривала полную готовность к любым ситуациям.

Жизнь — это своего рода игра в шахматы, и вы должны быть готовы к любому ходу противника. Если нагрянет беда, то никто вас не предупредит об этом, поэтому нужно быть готовыми ко всему. А буддизм — это своего рода руководство к игре в шахматы.

Достаточно советов, переходим к комментариям.

Сейчас мы подробно рассмотрим раздел подношений.

(23-31) Спасителям, благородным Учителям и их окружению подношу безмерное облако разнообразных даров.

Из изящных обширных сосудов, сияющих и драгоценных, спокойно текут четыре потока очищающего нектара.

Прекрасные цветы, в бутонах и роскошных гирляндах, наполняют небеса и землю.

Струи лазурного дыма тонких благовоний синими облаками поднимаются в небо.

От солнца и луны, драгоценных камней и бесчисленных горящих светильников струится ослепительный свет, радостно рассеивающий тьму миллиардов миров.

Благоухающее камфарой, сандалом и шафраном великое море насыщенной ароматами воды простирается до самого горизонта.

Яства и напитки с сотней вкусов, божественные и человеческие, образуют гору Меру.

Звуки бесчисленных музыкальных инструментов сливаются в симфонию, заполняющую Три Мира.

Богини предметов чувственных желаний, держательницы символов цвета, запаха, вкуса и осязания, расходятся во всех направлениях.

Итак, за простирианиями в семичленной молитве следуют подношения. Я уже несколько раз говорил, что подношение должно производиться в соответствии с тантрой Чакрасамвары, при этом вы можете визуализировать себя как Чакрасамварой, так и Ямантакой.

Вы в облике Ямантаки находитесь в мандале. Перед вами — прекраснейшее Поле Заслуг, лучшее из всех Прибежищ. Все духовные мастера, все будды и бодхисаттвы смотрят на вас с огромной любовью и состраданием. И вы должны почувствовать, что они прямо перед вами. Затем подумайте: «Чтобы накопить заслуги, я делаю подношение Объектам Прибежища. Они ни в чем не нуждаются, но я должен обрести огромнейшие заслуги и

стать буддой, чтобы действовать на благо всех живых существ. Лучший объект для накопления заслуг — это полное собрание духовных наставников, будд и бодхисаттв, божеств, даков и дакинь. С сильнейшей верой и преданностью я делаю им подношение».

Также вы должны помнить о том, что ваше подношение пусто от самобытия. Это не более чем наименование, данное тому, что имеет взаимозависимое происхождение. Нет ни одного атома в вашем подношении, который бы существовал независимо от наименования. Возьмем, к примеру, вот этот фрукт. Как он называется? Гранат. Итак, гранат — это наименование, данное объекту, имеющему взаимозависимое происхождение. Гранат состоит из множества частиц и обладает особой формой. Когда эти факторы соединяются, вы даете им наименование «гранат». Без этого названия ни одна частица данного фрукта не будет гранатом.

Итак, ни в одном объекте нет самобытия, и он не существует вне зависимости от своего наименования. Однако это не значит, что его вообще не существует. Он существует, имея взаимозависимое происхождение: наименование плюс достоверная основа для наименования. Если я скажу, что стул — это фрукт, вы не сможете его съесть, так как будет отсутствовать достоверная основа для наименования. Зато гранат является фруктом, и вы можете его съесть, хотя он и лишен самобытия, так как в этом случае наименование накладывается на достоверную основу. Понятно?

Итак, что вы подносите Полю Заслуг? Вы можете поднести лишь нечто, обладающее относительной достоверностью. Несмотря на то, что ваше подношение пусто по своей природе, то есть, лишено самобытия и существует лишь номинально, в нем присутствует достоверная основа для наименования. Делая подношение, помните об этом. Если бы не было относительной достоверности, то мы смогли свой ум назвать умом Будды. А это в корне неверно.

Более того, ваше подношение не просто пусто от самобытия, но и является манифестацией союза великого блаженства и пустоты. Ясный свет, познающий пустоту, побуждается великим блаженством. Вначале ваше восприятие совершенно пустотно: кроме видимости пустоты от самобытия, нет ничего. Затем вы намеренно порождаете из пустоты ваше подношение, аналогично тому, как вы порождаетесь из пустоты в форме божества.

Это очень важно понимать. Если говорить об этом подробнее, то вначале у вас есть фрукт. Этот фрукт вы трансформируете в пустоту, а затем из пустоты порождаете его как подношение. Когда вы трансформируете фрукт в пустоту, вы не делаете его несуществующим. Поймите, пустота не разрушает феномены. Если вы будете считать, что пустота уничтожает феномены, то впадете в крайность нигилизма, так как в этом случае ничего не останется. Как же вы трансформируете фрукт в пустоту? Вы делаете это следующим образом: сначала вы смотрите на него с относительной точки зрения, то есть, разделяете основу для обозначения и наименование «фрукт». Вы можете прикоснуться к фрукту — на самом деле вы прикоснетесь к основе для обозначения, но можете сказать себе, что это «фрукт». Более глубокий анализ вы произвести не можете, так как это относительная истина, поверхностное существование: основа для обозначения, на которую накладывается наименование. Вы просто должны этим удовлетвориться. Если я укажу на чашку, то вы не согласитесь, что это фрукт. Почему? А потому, что вы производите достоверный относительный анализ и делаете вывод, что наименование «фрукт» может быть дано предмету с такими-то характеристиками. Чашка этим характеристикам не удовлетворяет. Очень важно это понять, иначе можно хоть тысячу раз сказать «хум пе», толку от этого не будет.

Далее вы проводите абсолютный анализ. Что это такое? Вас уже не устраивают выводы, сделанные при относительном анализе. Вы говорите себе: передо мной лежит предмет, который видится мне как самосущий фрукт, не зависящий от наименования мыслью. Если этот фрукт существует объективно, то я должен постараться найти его со стороны объекта. Вы начинаете спрашивать себя: эта часть фрукта и есть фрукт? Нет. А вот эта? Тоже нет. Так может продолжаться до бесконечности. Если вы исследуете каждую частицу своего

объекта, то фрукта в нем не найдете, поскольку нет никакого фрукта, существующего объективно и обладающего самобытием. Вот этот процесс и называется «трансформацией фрукта в пустоту». Вы не отрицаете его номинального существования, однако ваше неправильное представление о нем исчезает. Вы познаете его истинную реальность.

Итак, абсолютная природа у всех феноменов одинакова. Это просто пустота от истинного существования. С точки зрения абсолюта природа чашки и природа фрукта одинаковы. Однако относительная реальность этих объектов отличается, и в этом заключается относительная достоверность. Лама Цонкапа обращал на это особое внимание, так как некоторые учителя утверждали, что нет никакой относительной достоверности. Это серьезная ошибка, говорящая о впадении в крайность нигилизма. Если бы просто ничего не существовало, то пустоту было бы очень легко познать.

Некоторые на вопрос, существует ли чашка, отвечают: «и да, и нет». Она не существует потому, что мудрость, постигающая пустоту напрямую, ее не видит. Но существует, потому что ее видят обычные люди. Лама Цонкапа говорил, что в этом утверждении содержится серьезное внутреннее противоречие. Феномен не может одновременно существовать и не существовать

— это дихотомия (несовместимое противоречие). Однако мы не будем глубже исследовать тему пустоты. Я говорю об этом только потому, что это очень важно. В тантре, даже в том, что касается подношений, пустота играет большую роль. Основой для тантры является отречение, мотивацией — бодхичитта, а воззрением

— пустота. Используя эти три фактора, вы делаете подношения, порождаетесь, как божество, читаете мантры, и так далее. Без них тантра — не тантра, а просто фантазии...

Возвращаемся к теме подношений. Далее в состоянии великого блаженства ума вы осознаете пустоту, о которой мы говорили, и трансформируете ее в подношение. Относительный фрукт лежит все на том же месте, но он уже не просто фрукт, а подношение — манифестация союза блаженства и пустоты. Его характеристики стали обширнее и богаче. Это подношение можно увеличить, усилив великое блаженство, которое испытывают божества, даки и дакини. Постепенно вы сумеете собрать вместе все звенья этой цепи заключений, и тогда вы станете профессионалом в практике.

Сначала вам будет трудно правильно делать подношение, но потом ваш ум начнет работать все быстрее и быстрее. Мой духовный наставник рассказывал мне, что Линг Ринпоче (Старший наставник Далай-ламы XIV. — Прим. ред.) мог провести полную медитацию на Ламрим, катаясь на лошади. Это достижимо.

Сначала вы подносите восемь видов подношений. Вы делаете это либо как Ямантака, либо как Чакрасамвара. В тантре Ямантаки ГЕНДЕ (подношение аромата) находится на третьем месте, а в тантре Чакрасамвары оно следует за подношением света. По сути, здесь нет никакой разницы. ГЕНДЕ — это подношение для ума. Поскольку Ямантака — это манифестация Манджушри, божества, мудрости, то и подношение для ума идет одним из первых. Это логично.

Первые два подношения — воды для омовения лица и рук (АРГАМ) и воды для омовения ног (ПАДЬЯМ) — носят подготовительный характер. Они соответствуют древней индийской традиции, согласно которой, когда кому-то в дом приезжал царь, ему вначале приносили воду для омовения лица и рук, затем омывали ноги, а потом уже несли остальные дары. Мы делаем подношения Полю Заслуг согласно такому заведенному порядку.

В первой строке строфы 24 говорится, что мы подносим наставникам четыре потока нектара, текущих из украшенных драгоценностями сосудов. Четыре вида нектара — это потоки нектара для омовения рта, лица, рук и ног.

Что мы при этом визуализируем? Когда вы произносите первую строку строфы 24, из вашего сердца исходит множество богинь подношения. Они держат в руках драгоценные сосуды с четырьмя видами нектара. Сделайте мудру АРГАМ, щелкнув перед этим у сердца пальцами (этот щелчок означает, что вы раскрываете свое сердце, чтобы выпустить оттуда

богинь, которые делают подношение). Закончив читать строки про четыре нектара, вновь сделайте щелчок: богини растворятся в вашем сердце.

В будущем было бы хорошо, если бы вы не читали, а пели эти строки, как и весь текст Гуру-пуджи. Это нужно для того, чтобы у вас было больше времени для визуализации и размышления над смыслом практики. И тогда вы получите более сильное благословение...

За подношением ПАДЬЯМ в тантре Чакрасамвары следует подношение цветов (ПУШПЕ). Визуализируйте прекрасные деревья, на которых распускаются великолепные бутоны. Пространство заполнено цветочными гирляндами. Все это вы подносите духовным наставникам, сделав соответствующую мудру и пригласив богинь подношения из своего сердца.

Затем следует подношение благовоний. Представьте себе ароматнейшие благовония, дым от которых заполняет все небо. Здесь, как и далее, вы вызываете из сердца богинь подношения и делаете мудру (в данном случае, ДЬЮПЕ).

Потом идет подношение света (АЛОКЕ). Визуализируйте множество светильников, а также драгоценностей, от которых исходит ослепительный свет, рассеивающий тьму во всех мирах. Также представьте солнце и луну. Вы должны думать, что подносите безмерное облако света, и это называется «обширное подношение».

Далее сделайте подношение аромата (ГЕНДЕ). В этот момент вы должны представить себе все самые изысканные из существующих в мире запахов, в том числе, аромат сандала. Этих запахов — огромный океан, который вы также подносите, делая мудру, духовным наставникам.

Затем следует подношение пищи (НЬЮДЕ). Это *должны* быть лучшие из яств, которые вкушают люди и боги.

И, наконец, подношение музыки (ШАПТА). Вы подносите прекраснейшую музыку, при первых звуках которой порождается великое блаженство. В этот момент вы, держа ваджру, звоните в колокольчик.

Затем следует подношение для пяти органов чувств. Для глаз предназначено подношение прекраснейших, изысканных форм, для ушей — звуков, для носа — запахов, для языка — вкусов, для тела — тончайших тканей. Эти пять видов подношений безмерны, как пространство.

Итак, внешние и внутренние подношения заполняют собой все пространство, все стороны света...

Что такое внешние подношения? Это материальные подношения, которые вы ставите во время практики перед собой. Внутренние же подношения — это те обширные подношения, которые вы визуализируете.

Делая подношения, вы думаете: хотя все это пусто от самобытия и является проявлением союза блаженства и пустоты, я подношу свои дары вам, драгоценные наставники, божества, дхармапалы, дакини и т. д., для того, чтобы накопить заслуги, как можно скорее стать буддой и приносить благо живым существам жизнь за жизнью. Если вы будете делать подношения с такими мыслями, то ценность их возрастет.

Для того чтобы испечь пирог, нужно много ингредиентов, тогда он будет вкусным. Успешная духовная практика также состоит из многих компонентов, важнейшими из которых являются отречение, бодхичитта и познание пустоты. Хотя вы подносите мне множество пирожков, настоящих «пирогов» я пока не получаю. Я даю вам много «ингредиентов» в надежде, что вы сможете их использовать. Украсить пирог очень просто, а ингредиенты достать сложно. Сегодня в своем учении о подношениях я даю вам ингредиенты, благодаря которым ваш «духовный пирог» может обрести хоть какой-то вкус.

Именно поэтому Манджушри, давая учения ламе Цонкапе, делал такой сильный акцент на трех основах пути. Он говорил ламе Цонкапе, что пока не достигнут хоть некоторый уровень отречения, бодхичитты и понимания пустоты, не нужно медитировать на шесть йог Наропы, Махамудру и прочие высокие учения. Это будет пустой тратой времени, так

как под видом практики тантры мы будем просто вращаться в сансаре. Вначале необходимо сосредоточиться на трех основах пути. Лама Цонкапа записал учение Манджушри в виде молитвы и поднес его своему сакьяскому наставнику Рендаве. Прочитав текст, Рендава приложил его к голове и заплакал, а потом сказал: «Я никак не ожидал, что у меня будет такой драгоценный ученик... Это хвала не для меня. Я недостойн ее. Она для тебя и должна быть обращена к тебе, потому что ты — истинное воплощение Манджушри. Это принесет благо многим живым существам».

За подношением для пяти органов чувств следует подношение мандалы. В этом месте Гуру-пуджи можно сделать обширное подношение мандалы, текст которого у вас есть. Нендро подношения мандалы нужно выполнять на данном этапе садханы.

(32) Гору Меру и четыре континента, семь драгоценностей, малые драгоценности и прочее, порождающие совершенный восторг земли и их обитателей и великое изобилие желаний богов и людей с чистой верой подношу вам, О Спасители, сокровищница сострадания, наивысшее Поле Заслуг!

Сейчас я расскажу, как делается подношение мандалы, Хранить составляющие мандалы нужно в специальном куске ткани, к которому пришита большая петля. Вначале вы продеваете голову в петлю, затем раскрываете ткань. Зачерпнув левой рукой немного зерна, монет, драгоценных камней (можно использовать маленькие кусочки хрусталя), вы берете левой же рукой основу мандалы. (Брать основу мандалы пустой рукой нельзя). Затем вы берете в правую руку горсть зерна и делаете три круговых движения против часовой стрелки, натирая основу тыльной стороной кисти (тем самым местом, где находятся три нервных окончания, по которым вы проверяете пульс). Благодаря этому вы очищаете тело, речь и ум, а также раскрываете центральный канал, являющийся частью тонкой нервной системы. Затем вы делаете одно круговое движение по часовой стрелке. Читая строки «Гору Меру и четыре континента...», вы насыпаете зерно горсткой в центре мандалы. Эта горстка зерна символизирует гору Меру. Далее вы насыпаете горстки зерна, символизирующие континенты, сначала — восточный (в том месте мандалы, где для вас находится восток) и далее по часовой стрелке три остальных континента. (Вы можете пронумеровать тибетские строчки, чтобы знать, где какое подношение следует делать). Этим символических подношений (груд зерна) может быть 24 или 37, хотя чаще всего их все-таки 24... Сами горстки вы насыпаете чисто механически, так как по-настоящему важно то, что вы при этом визуализируете: драгоценное подношение мандалы. Даже если вы перепутаете местонахождение той или иной горстки, это не страшно. Божество не откажется из-за этого от ваших подношений. Зато, если вы даже делаете все правильно, но при этом ничего не визуализируете, то ваше подношение ничего не стоит. Аналогично, когда вы пишете письмо, не имеет значения, как вы при этом держите ручку. Важно то, что вы пишете. Бывает, что у людей в России или в Тибете очень красивый почерк, а пишут они с жуткими ошибками и жуткие глупости. Также и здесь. Просто красивые жесты ничего не значат. Они произведут впечатление только на глупых людей, не умеющих ни читать, ни писать. Главное, как я уже говорил, — это ингредиенты.

Лекция 9

Я очень рад снова с вами сегодня увидеться. Вам очень повезло, что вы получаете драгоценное учение по Гуру-пудже. Это источник счастья не только для вас самих, но и для многих живых существ.

Итак, слушайте учение с мотивацией Махаяны. Но не только это. Также вы должны получать учение, визуализируя себя в форме Ямантаки. Это очень хороший метод, именуемый союзом сутры и тантры. Вы не перескакиваете без подготовки на высокие

тантрические практики и не ограничиваетесь практикой сутры, а сочетаете практику сутры с практикой тантры. Этот особый путь был указан ламой Цонкапой.

Мы должны быть последователями ламы Цонкапы, брать с него пример, поэтому наше внешнее поведение должно быть смиренным. Вам не следует демонстрировать, что вы «тантрический» практик. С виду вы должны быть обычным человеком. Не нужно показывать всем тантрические жесты и носить странные предметы на шее. Монахи и монахини должны одеваться определенным образом, а вы — нет. Вы просто должны быть хорошим и добрым по отношению к окружающим человеком. Это очень важно... Внутренне вы должны быть практиком Махаяны, то есть, заботиться о других больше, чем о себе. По крайней мере, не меньше, чем о себе. Вы не забываете о себе, так не забывайте и о других.

А что такое настоящая бодхичитта? Настоящая бодхичита — это когда вместо того, чтобы пренебрегать другими, вы пренебрегаете собой. Вместо того чтобы заботиться о себе, заботитесь о других. Наши мирские теории о том, что себя нужно любить больше других, глупы.

Как медитировать на бодхичитту? Вы не должны сидеть в позе лотоса и внушать себе, что окружающих нужно любить больше себя. Чтобы достичь результата, необходимо проанализировать то учение, которое я давал вам на протяжении последних пяти лет, и прийти к выводу, что себялюбие — это действительно глупо, а любовь и сострадание к другим — мудро. Вы должны понять, что себялюбие и эгоцентризм — это источник всех страданий, а забота о других — источник счастья.

Если вы будете размышлять подобным образом, то через некоторое время в вас разовьется убежденность в этом. Вы скажете себе: «Да, это правда, поэтому я буду любить окружающих больше себя». Вначале вы сможете пребывать в этой убежденности пятьдесят минут, а потом вас снова начнут одолевать эгоцентричные мысли. В этом нет ничего дурного: просто наш ум привык мыслить подобным образом, и это непросто изменить. Приведу пример: если на корни горького на вкус дерева капнуть несколько капель меда, то оно сладким от этого сразу не станет. Однако если смазывать его медом регулярно, то древесина им пропитается. Именно поэтому практика бодхичитты должна быть регулярной, как и любая другая буддийская практика.

Тибетские мастера испортили, избаловали русских буддистов, давая им учение тантры. Вы все хотите стать буддами немедленно. На самом деле наставники должны укреплять ваш ум, говоря, что достижение просветления займет многие зоны. И, только тогда, когда вы поймете, что внутренне к этому готовы, они могут указать вам краткий путь. В результате ваш прогресс будет очень быстрым. Именно поэтому я все время повторяю: «Не думайте, что все так просто. Это займет время». Если же вы хотите мгновенных результатов, поищите другого учителя. Я не знаю таких методов. Я сам бы *был* рад ими обладать. Если бы мгновенное достижение просветления было возможно, то Будда не давал бы столь обширных учений, а дал бы одну маленькую практику...

Итак, в вашем сердце должна быть бодхичитта. Вы должны молиться, как Шантидева: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними — страданий рассеивать тьму». Такова истинная молитва бодхисаттвы. Когда Его Святейшество Далай-лама произносит эти строки, на его глазах выступают слезы. Если вы по-настоящему практикуете и понимаете Дхарму, то вас не интересуют разнообразные реализации, вы не хотите стать кем-то особенным. Вы хотите лишь быть вместе с живыми существами и помогать им, избавляя их от страданий, пока существует пространство. Вы говорите себе: «Чтобы освободить их от страданий, я должен стать буддой. Пока я не будда, у меня нет возможности принести им пользу. Поэтому да стану я буддой!» И, думая о том, как страдают живые существа в адах и других мирах, вы хотите стать буддой как можно скорее. Что касается вас самих, то вам все равно, станете ли вы буддой прямо сейчас или через многие зоны, но из сострадания вы стремитесь достичь просветления быстрее.

Именно с этой целью вы практикуете «Лама Чодпа» — практику, являющуюся одним из кратчайших путей к просветлению.

Слушайте это учение с такой мотивацией. Без нее, если я скажу, что вы можете стать буддой очень быстро, то ваше эго радостно уцепится за это, и я буду тратить впустую ваше время, а вы — мое.

Итак, мы дошли до раздела подношений.

Если у вас в будущем будет время, вы должны сделать сто тысяч подношений мандалы. Я уже начал объяснять, как его правильно делать. Когда вы произносите строки подношения горы Меру, четырех континентов, и так далее, не думайте, что все эти объекты существуют на нашей карте мира. Возможно, они есть в других измерениях, например, в мире богов или где-то еще. Вещи лишены самобытия, поэтому могут быть проявлены как угодно. И хотя в нашем мире горы Меру нет, вы должны делать визуализацию так, как описывается в текстах. Понятно?

Итак, вы представляете все самое лучшее и драгоценное, что есть в мире, в форме горы Меру и четырех континентов, и, произнося их названия, насыпаете горстки зерна на основу мандалы в соответствующем порядке. Затем вы переходите к четырем субконтинентам, и далее по тексту. Солнце и луна — это две горстки зерна во внутреннем круге мандалы рядом с горой Меру... Потом вы начинаете перечислять: священный конь, слон, министр... На этом этапе уже не важно, в какие места мандалы вы насыпаете зерно. Я думаю, что горстки зерна можно располагать просто по кругу. Но делать это нужно равномерно, чтобы не было каких-то некрасивых бугров, а все было аккуратным и ровным.

Подношение мандалы бывает внешним, внутренним и тайным. Первое — это внешнее подношение. О нем мы говорили выше. Когда вы делаете внутреннее подношение мандалы, то визуализируете все виды подношений, перечисленные в тексте обширного подношения, внутри своего тела: гора Меру — это ваш живот, ваши конечности — четыре континента, глаза — солнце и луна, внутренности — драгоценности... Слон, министр и остальные виды подношений также расположены в вашем теле... Если у вас большой живот, то это очень хорошо, потому что так проще визуализировать гору Меру. Шутка.

Затем следует тайное подношение мандалы. Это союз блаженства и пустоты, проявленный в форме мандалы. Несмотря на то, что он пуст от самобытия, от истинного существования, ваш исполненный блаженства ум, познающий свою пустоту от самобытия, проявляется в форме мандалы. Если вы сможете поднести такую мандалу, это будет превосходно.

Несмотря на то, что мандала являет собой нечто прекрасное, она пуста от самобытия. Она, как и все остальные объекты, зависит от наименования, которое вы ей даете. Она существует номинально: в ней нет ни единой частицы, которая являлась бы мандалой, то есть, существовала бы со стороны объекта. Мандала существует как нечто взаимозависимое, как иллюзия... Об этом вы должны думать, делая подношение тайной мандалы.

Не забывайте подносить мандалу с мотивацией бодхичитты, говоря себе, что ради блага всех живых существ вы должны накопить заслуги и стать буддой. Не накопив заслуг, буддой стать невозможно. Стать буддой можно, лишь накопив огромное собрание заслуг и мудрости. Заслуги и мудрость являются причинами обретения двух Тел Будды — соответственно, Рупакаи и Дхармакаи.

На самом деле вы должны накапливать заслуги и мудрость в течение трех неисчислимых эонов прежде, чем станете буддой. Однако в тантре существует метод, благодаря которому заслуги можно накопить за очень короткий срок...

Кроме того, делая подношения в практике Гуру-пуджи, вы должны не просто визуализировать себя в образе Ямантаки, а у вас должно быть бесчисленное количество тел Ямантаки, которые с сильной мотивацией бодхичитты подносят бесчисленное количество обширных даров бесчисленному количеству Полей Заслуг. Если *вы* будете делать практику в точности, как я говорю, то за час накопите заслуг больше, чем за три года обычной практики подношения мандалы. Именно поэтому наставления ламы Цонкапы столь

драгоценны. Дело не в том, что они в высшей степени «высоки» — они практичны. Представьте, что вы решили купить магнитофон. Каждый продавец будет утверждать, что его магнитофон лучше, и, только оценив все магнитофоны в действии, изучив их технические характеристики, вы сможете сделать правильный выбор. Ясно?

Если бы дело обстояло по-другому, то каждый учитель мог бы сказать, что его учение самое драгоценное, и вы не смогли бы это проверить. Индуисты говорят, что их учение самое лучшее, и все тибетские школы утверждают то же самое. Вы должны самостоятельно и непредвзято исследовать данную ситуацию, а потом уже делать выводы, и тогда, пусть даже тысяча людей скажут вам, что вы не правы, они не смогут вас переубедить.

Итак, как я вам уже сказал, вам очень повезло, что вы встретились с учением ламы Цонкапы. Я вам уже рассказывал, что Будда пророчествовал о приходе только двух учителей. Один из них — Нагарджуна, которому предстояло раскрыть конечное воззрение Будды. Во второй же сутре Будда обратился к Манджушри: «В будущем ты переродишься в Тибете, и имя твое будет Цонкапа. Ты возродишь мое учение в Тибете во всей его чистоте, и затем оно будет распространяться на север». Итак, из Тибета учение буддизма благодаря ламе Цонкапе перешло в Монголию, Бурятию и Туву. Такие важные вещи вы должны знать. Но когда я говорю, что Будда разговаривал с ламой Цонкапой, вы не должны думать, что они существуют отдельно друг от друга, так как Манджушри — это аспект мудрости Будды. На таком высоком уровне Будда способен являть себя во множестве различных форм. Представьте, что есть человек, чей ум очень трудно укротить. Именно ради него Будда являет себя в разных формах: одна из его форм дает учение, а остальные слушают. И тогда этот человек подумает: «Раз они слушают, то я тоже послушаю».

В действительности, Манджушри — это аспект мудрости Будды Шакьямуни, Авалокитешвара — аспект его сострадания, и Его Святейшество Далай-лама тоже Будда Шакьямуни, а именно, сострадательный аспект Будды Шакьямуни, принявший облик обычного человеческого существа. А Будда Шакьямуни, явивший себя в образе простого монаха, — это лама Цонкапа. Знать это очень важно, так как именно от Будды Шакьямуни мы получаем учение. Иногда люди становятся несколько фанатичными и начинают считать, что их духовный наставник или какие-либо божества главнее Будды Шакьямуни. Это большая ошибка, потому что они едины, хотя для эффективной практики вы должны думать, что ваш нынешний духовный наставник проявляет по отношению к вам еще большую доброту, чем Будда Шакьямуни.

Теперь вернемся к нашей основной теме. Я уже забыл, на чем мы остановились... Итак, подношение мандалы. Про него я уже сказал достаточно.

(33) На берегах океана исполнения желаний растут лотосы подношений, порожденных добродетелями сансары и нирваны, реальные и явленные, они чаруют все сердца. Все усыпано цветами мирского и высшего блага трех дверей, творимого мной и другими. Этот сад источает множество ароматов подношений Самантабхадры. На его деревьях — плоды трех практик, двух этапов и пяти путей. Подношу его на радость вам, благородные Учителя.

Читая строфу 33, вы должны представлять себе обширные подношения. Все существующие в мире блага, все добродетели, всю благую карму, в том числе, благие деяния ваших собственных тела, речи и ума, все достоинства сансары, а также все качества нирваны вы представляете в форме особого, усыпанного цветами и плодами, дерева. Цветы — это добродетели, а плоды — три практики (практики развития нравственности, сосредоточения и мудрости), два этапа тантрической практики, пять путей и т.д. Итак, вы подносите все сансарические и несансарические блага в форме прекрасного сада, деревьев, усыпанных цветами и плодами. Эти подношения обширны, подобно подношениям Самантабхадры, и символизируют духовную практику. Это самое лучшее подношение, которое вы можете сделать своему духовному наставнику. И если пока вы не способны на практику высокого уровня, то поднесите ему свое вдохновение, благодаря которому вы в будущем освоите все

уровни практики. Вы делаете это подношение ламе Цонкапе, неотделимому от Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары, а также всем учителям традиции, которых вы также визуализируете в форме ламы Цонкапы, Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Я вам уже говорил, что центральной фигурой Поля Заслуг является лама Цонкапа, в сердце которого пребывает Будда Шакьямуни, в сердце которого, в свою очередь располагается Будда Ваджрадхара. Это форма ламы Цонкапы называется «Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг». Слово «Лама» означает то, что в действительности он является вашим духовным наставником, «Лобсанг» обозначает ламу Цонкапу, чье имя — Лобсанг Драгпа, «Тубванг» — Будду Шакьямуни, «Дордже Чанг» — Будду Ваджрадхару. Как видите, даже само имя имеет очень глубокий смысл).

Следующий пункт: **(34) Подношу напиток китайского чая двета шафрана, благоухающего и насыщенного сотней вкусов. Пять крюков, пять светильников и прочее очищаются и превращаются в океан вздымающегося нектара.**

Это внутреннее подношение. Обычно основой для него у монахов служит чай, так как, согласно обетам, им строго запрещено употреблять алкоголь. В действительности, внутреннее подношение — это пять видов мяса и пять нектаров. (Если вы уже благословили его во время практики Ямантаки, то второй раз этого делать не нужно. Вы уже трансформировали пять видов мяса и пять нектаров в нектар, так что теперь вы просто его подносите). Цель внутреннего подношения — «зацепить» все реализации и сиддхи. Когда вы подносите нектар всем обитателям Поля Заслуг, и они вкушают его, то в них порождается великое блаженство.

Далее: **(35) Я подношу даже иллюзорных супруг, блистающих юностью, стройных и опытных в шестидесяти четырех искусствах любви, множество рожденных в поле, рожденных мантрой и вместиорожденных посланниц-дакинй.**

Что касается подношений, то различают внешние, внутренние, тайные подношения и подношения таковости. Я уже объяснил вам, в чем заключается внешнее подношение, необходимое для накопления заслуг, а также, что такое внутреннее подношение. Тайное подношение — это подношение супруг Полю Заслуг ради порождения великого блаженства.

Итак, вы подносите прекраснейших супруг, искусных в шестидесяти четырех видах любви. Различают три вида духовных супруг: рожденные в поле, рожденные мантрой и вместиорожденные. Что такое «супруги, рожденные в поле»? Это те супруги, которые уже имеют реализацию стадии порождения. «Рожденные мантрой» — это те, которые имеют реализацию этапа изоляции речи практики дзогрим. «Вместиорожденные» — это достигшие реализации единства ясного света и иллюзорного тела. Эти супруги, имеющие различные степени реализации, исходят из вашего сердца (вы визуализируете себя в форме Ямантаки) в облике прекрасных шестнадцатилетних девушек, и вы подносите их Полю Заслуг.

Далее: **(36) Я подношу вам великую, ничем не омраченную мудрость, вместиорожденную с блаженством, сферу истинной, изначально чистой природы всех дхарм, непостижимую и невыразимую, спонтанную и нераздельную, высочайшую абсолютную бодхичитту.**

Это подношение таковости. Вы подносите ясный свет, свободный от всех омрачений, таковость, являющуюся пустотой от самобытия всех феноменов. Эти два понятия неразделимы: ясный свет, свободный от всех омрачений, познает пустоту от самобытия, будучи сам пуст от самобытия. Но, хотя он пуст от самобытия, ясный свет спонтанно продолжает свое существование. Кроме того, он невыразим, непостижим и неопишем. Это значит, что прямое познание пустоты таким ясным светом ума является невыразимым. Однако не любое познание пустоты и не любой ясный свет невыразимы. Если бы это было так, то никто бы не смог учить о том, что такое пустота и ясный свет. В данном случае под «невыразимостью» понимается прямое постижение пустоты ясным светом ума. Подобный ясный свет ума, напрямую познающий пустоту, называется «абсолютной бодхичиттой», так как при этом в нем присутствует мотивация бодхичитты. Другими словами, этот ум

побуждается желанием скорее стать буддой ради блага всех живых существ и с такой мотивацией познает напрямую пустоту. Когда архат познает пустоту, состояние его ума не является абсолютной бодхичиттой, так как у него отсутствует эта мотивация, именно поэтому не всякая мудрость, имеющая прямое познание пустоты, — абсолютная бодхичитта. Вы не можете пока познать абсолютную бодхичитту, но, имея некоторую реализацию бодхичитты и некоторое понимание пустоты, вы можете ее в некоторой степени ощутить, и именно такую «детскую» абсолютную бодхичитту вы подносите своему духовному наставнику.

Далее: (37) Я подношу разнообразные лекарства для излечения от болезней четырехсот омрачений, и на радость вам приношу себя в услужение, повелевайте мною, пока длится пространство.

Подношение лекарств и подношения самого себя в качестве слуги необходимо для того, что еще сильнее развить преданность Гуру. Понимая, насколько добр ваш духовный наставник, вы думаете о том, что, даже поднеся свое тело, речь и ум, вы не сможете сполна оплатить его доброту, так как даже одна строка его учения драгоценней чаши с бриллиантами. Если вы умрете завтра, то эти бриллианты вам не помогут... Это всего лишь камни, а из-за излишней привязанности к ним вы можете переродиться голодным духом. Зато единственная строка учения духовного наставника сделает ваш ум более открытым и спокойным. Она заставит вас задуматься о будущих жизнях, и, если завтра вам предстоит умереть, то учение будет сопровождать вас из жизни в жизнь. Это ваше драгоценное сокровище, ваш светильник.

Итак, самое сильное благословение, которое вы получаете от Будды, Дхармы и Сангхи, — это учение. Речь Будды — самый мощный вид его деятельности. В настоящее время представителем Будды и олицетворением его активности является ваш: духовный наставник, указывающий вам путь и проявляющий тем самым по отношению к вам необычайную доброту. Даже если духовный наставник — самый обычный человек, для вас он добрее всех, добрее самого будды. Но это не означает, что в остальных буддах есть какой-то изъян, просто ваш духовный наставник кармически с вами связан и имеет больше возможностей для оказания вам помощи. С пониманием этого вы подносите ему разнообразные лекарства, желаете долгой жизни. Для того, чтобы порадовать его, вы говорите: «Я подношу тебе тело, речь и ум. Пожалуйста, заботься обо мне, пока длится пространство».

Зачем духовному наставнику ваши тело, речь и ум? Лично у него в них нет никакой потребности. Все, в чем он заинтересован, — это приносить как можно больше блага живым существам, поэтому ваше подношение на самом деле адресовано живым существам, которые страдают и нуждаются в защите и помощи. Другими словами, вы обязуетесь посвятить свое тело, речь и ум благу живых существ. Они больше не принадлежат вам, так что, когда живые существа пользуются вашим телом, речью и умом, нечего на них за это злиться. Но, конечно, если вы ничего не подносите, то это другое дело. Не делая этого, вы проявляете большую хитрость. Каждый день вы произносите слова «Я подношу тебе тело, речь и ум», прекрасно зная, что духовному наставнику они ни к чему... Именно поэтому Шантидева сказал в своем тексте «Бодхичарья-аватара»: «Поднеся свои тело, речь и ум живым существам, я не гневаюсь на них, как бы они ни распорядились ими». Вы должны помнить о том, что теперь живые существа обладают полным правом использовать вас так, как они считают нужным. Однако не нужно всем рассказывать об этом, иначе окружающие начнут этим злоупотреблять, и это причинит им вред. Все зависит от ситуации. Иногда нужно позволить другим использовать себя, иногда это нужно пресечь. Правильный подход следующий: «Для меня все это не имеет никакого значения. Я готов пожертвовать собой. Но ради того, чтобы они не накопили дурную карму, я не могу позволить собой пользоваться». Очень важно не сходить со срединного пути. Однако если вы почувствуете, что ваше эго берет верх, воспрепятствуйте ему, и позвольте живым существам делать с вами, что им заблагорассудится... Думайте своей головой в каждом

конкретном случае... Этот совет сильно отличается от тех мирских советов, которые вы привыкли получать. Если вы способны ему последовать, то это очень хорошо. Если нет, то не насилуйте себя, постепенно приучаясь к правильному образу мышления. Если вас кто-то использует, скажите себе: «Из преданности Гуру я поднес свои тело, речь и ум живым существам. Я сделал это из любви и сострадания к ним, поэтому, как бы ни сложились обстоятельства, пускай они меня используют и вследствие этого обретут счастье. Я поднес себя им, так что теперь я их собственность, и они могут распоряжаться мной, как своей вещью. Я не буду на них за это сердиться». Если вы научитесь размышлять подобным образом, то, даже если вас обманут или обидят, гнев не возникнет. Это мощнейшее противоядие, подобное тому, как если бы вы капнули в кипящее молоко холодной воды, и оно в результате перестало бурлить.

Это и есть настоящая практика — не изматывающее сидение в позе лотоса, а упражнения, способствующие раскрытию ума и развитию мудрости. Эмоции, порождающиеся в результате логического обоснования и мудрости, позитивны. Бодхичитта, любовь, сострадание — это тоже эмоции. Они являются следствием правильного размышления и имеют под собой достоверную основу. Эти эмоции, даже вызывая у вас слезы, никогда не приведут к страданию. Ясно, да? Плачущие бодхисаттвы не испытывают депрессии и дискомфорта. Они счастливы и тем не менее плачут... Так что не все эмоции плохи. Плохи мирские эмоции, которые возникают из-за недостаточного понимания и разнообразных омрачений. Сюда же относятся экзальтация и простая восторженность ума.

Попытайтесь избегать таких ситуаций, когда одно доброе слово заставляет вас прыгать от счастья, а малейшая грубость повергает в пучину депрессии. Чтобы этого добиться, следуйте совету мастеров школы Кадампа: «Не радуйся хвале, радуйся хуле. Похвала — самообман». Действительно, похвала ранит ваш ум: чем больше приятных слов вы слышите в свой адрес, тем больше становится эта рана. Если вы просто слышите хвалебные речи, это не создает проблем, но стоит начать к ним привязываться, верить в их истинность, как возникает причина для страданий. У всех свои слабости: у женщин — красота, у мужчин — ум... Критика же освобождает нас от недостатков, так как благодаря ей вы понимаете, в чем они заключаются. Мастера школы Кадампа так говорили об этом: «Ругань — это очищающий нектар». Осознав это, вы не будете болезненно реагировать на колкие слова, вас уже не потревожат никакие эмоции, вы постепенно станете независимым, самостоятельным практиком... В противном случае ваша практика будет ничем не лучше мирских эмоций, и вы будете ходить на лекции из одной лишь боязни, что вас могут счесть плохим буддистом. Разберитесь в этом сами.

Лекция 10

Я рад нашей новой встрече. Вчера мы с вами побывали в мире холодных адов, а сегодня на улице стоит жара. Вчера я мечтал о тепле, сегодня же мечтаю о ледяной воде. Я получил жару, но это не решило все мои проблемы. Такова природа сансары. Таковы сансарические привязанности. Именно поэтому не следует слишком сильно привязываться, слишком сильно желать того, чего у нас нет. Даже обретение желаемого не избавляет нас от проблем, а лишь создает новые. Как я уже говорил, оскверненные сансарические *объекты* не могут дать нам подлинное счастье, поэтому очень важно стремиться к достижению несансарического счастья. Что является причиной несансарического счастья? Ум, полностью свободный от омрачений. Вы должны работать над тем, чтобы ваш ум очистился и позволил вам стать счастливыми.

В настоящее время для вас очень важно накапливать благие заслуги. Для того чтобы заниматься бизнесом, нужен первоначальный капитал. В духовной практике капитал — это благие заслуги. Теперь у нас есть свой центр, и мы можем там встречаться и делать

практику Цог. Уникальный тантрический метод подношения Цог — это мощнейший способ накопления заслуг. Некоторые мастера подносят Цог каждый день. Когда я медитировал в горах, то тоже так поступал. Это очень полезно. Подношение Цог мгновенно приносит свои плоды. Многие же другие практики, например, туммо, дают, скорее, не результат, а лишь оставляют в вашем уме отпечаток. Зато такие практики, как Цог, лоджонг, медитации на Ламрим, приносят свои плоды немедленно. Сосредоточьтесь на них, а в свободное время можете делать другие практики. Я рассказываю это вам исходя из собственного опыта... Ясно?

Поскольку вы теперь практикуете тантру Ямантаки, то подношение Цог входит в ваши обязательства. Сами вы можете это обязательство нарушить, поэтому подношение Цог лучше делать не в одиночку, а коллективно — ежемесячно, а лучше раз в две недели. Само слово «цог» в переводе означает «собрание». Когда ваджрные братья и сестры вместе делают Цог, то, несомненно, там соберутся все божества, а также — духовный наставник, даже если в этот момент он далеко. На ваш призыв откликнутся лама Цонкапа, Его Святейшество Далай-лама, все ваши учителя...

Также очень важно, чтобы во время подношения Цог между людьми царил гармония. Когда во время совместной практики присутствует доброжелательная атмосфера и все руководствуется мотивацией бодхичитты, сила получаемого благословения становится неизмеримо больше.

Если кто-то из ваджрных братьев или сестер умрет, также сделайте Цог. Это наилучшая помощь, которую вы можете оказать этому человеку. Это более эффективно, чем просить кого-то за него помолиться. Вы будете вместе делать практику, и умерший к ней тоже присоединится. Это может случиться и с вами, и тогда Цог будут проводить для вас. В этот момент вы должны понять, что уже умерли, и вам больше не нужно бояться смерти. Вместо этого вы сможете пребывать в медитации, приносить на путь Трикая, читать мантры, порождать бодхичитту... Также вы сможете сделать практику пхова и в состоянии умиротворения перейти в следующее перерождение... Либо попытаться принять на путь Дхармакаю... В вашем распоряжении будут сотни и сотни практик... Теперь, когда у вас есть посвящение Ямантаки, смерть перестала для вас быть плохой новостью.

Более того, практика Цог — это причина для перерождения в чистой земле Ваджрайогини. Из пяти сил подношение Цог — самая мощная сила, способствующая накоплению белых зерен. А накопление белых зерен в свою очередь служит первоочередным условием рождения в чистой земле.

Итак, если вы умрете, это будет хорошо, не умрете — тоже очень хорошо. Продолжайте работать, следить за своим телом, речью и умом, и старайтесь поддерживать гармоничные отношения с ваджрными братьями и сестрами. Раздор между ваджрными братьями и сестрами — это тяжелейшая негативная карма. Будьте осторожны с этим. Критика, мотивируемая любовью, — это нормально. Однако если вами движут гнев и зависть, то это очень плохо.

Вы все — как одна семья, и очень важно поддерживать и любить друг друга. Не надо делить членов одной семьи на разные группы. Вы должны быть едины, как кулак. Но это не значит быть «добренькими». Это значит быть мягкими и одновременно сильными, как снежные львы: слабых защищать, но поступать жестко с теми, кто пытается эксплуатировать окружающих, диктовать свои условия. Тантрические йогины бывают и гневными... Снежные львы не боятся тигров, поэтому если кто-то не понимает человеческого языка, сначала говорите с ним мягко, но, если это не поможет, скажите: «Я думал, ты человек, поэтому говорил с тобой по-человечески. Теперь я буду лаять по-собачьи, чтобы тебе было понятно». Далай-лама во время своих учений всегда дает совет: «Не садитесь людям на шею. Это неудобно». Однако не следует также позволять другим садиться себе на шею. Если такое произойдет, скажите: «Не садись сюда. Твое место там». Понятно, да? Когда каждый человек находится на своем месте, тогда везде царит гармония... Дело не в том, что у вас сейчас нет гармонии... Просто у тибетцев есть

пословица: «Плотину нужно строить до наводнения». Неприятности нужно предотвращать до того, как они возникли. Каждый раз вы должны предполагать худшее и принимать меры, чтобы этому противостоять... Тогда, даже если худшее наступит, вы не будете хвататься за голову и кричать: «Кошмар!» Вместо этого вы будете смеяться... Это признак мудрости.

Что худшее из того, что с вами может случиться? Очевидно, смерть. Она может настичь вас в любую минуту, поэтому нужно постоянно быть готовыми к смерти. Думая об этом, вы должны усиленно заниматься практикой, в том числе, делать Цог.

Ваша практика Цог не нуждается в огласке. На ней не нужно лишних людей. Пусть приходят только те, у кого есть посвящение Ямантаки. Чужой человек может плохо относиться к учителю, к ламе Цонкапе... Это как кровь в чистом молоке — одна капля портит весь вкус. Поэтому, если у кого-то нет посвящения Ямантаки, мягко попросите этого человека уйти.

Для того чтобы делать Цог, нужен свой Центр. Вы все должны внести свой вклад в его обустройство. Благодаря этому вы накопите мощнейшие заслуги. Даже после вашей смерти люди будут там делать практику, получать учение... Это как банк, в котором вы храните свои деньги, только такой банк никогда не прогорит. Если вы все вместе будете работать в Центре, то ремонт завершится очень быстро. Одной хворостиной дом не подметешь — нужен веник...

А теперь вернемся к комментариям: **(38) Все недобродетели и злодеяния, совершенные мною с безначальных времен, совершенные другими из-за меня, а также доставившие мне радость, перед обладающими великим состраданием я с сожалением признаю и обещаю больше не повторять.**

Это третья часть семичленного подношения, а именно, очищение и раскаяние. До того, как произнести эти строки, следует читать «Сутру сердца» и практику «35 Будд Покаяния». Вы постоянно нарушаете тантрические обеты, и вам необходимо регулярно их очищать, иначе ваша медитация не принесет результата. Это подобно тому, как если бы лили нектар в дырявую чашу... Также нужно делать практику Ваджрасаттвы, целью которой является очищение негативной кармы.

Кроме того, для восстановления тантрических обетов и ускорения реализации существует специальная практика — практика Ваджрасамайи, или, по-тибетски, Дамциг Дордже. Дамциг Дордже — это божество зеленого цвета, внешне похожее на Ваджрасаттву в союзе с супругой.

Закончив подношение, прочтите «Сутру сердца», потом текст «35 Будд покаяния», а затем визуализируйте, что из пустоты вашего сердца в облике Ямантаки является шестирукий Дамциг Дордже зеленого цвета, обнимающий двумя руками супругу. В остальных руках он держит ваджру, колокольчик, дигуг (ритуальный нож изогнутой формы) и священный текст. Из вашего сердца исходят лучи света. Они призывают существ мудрости в виде маленьких Дамциг Дордже, и существа мудрости собираются вместе и растворяются в божестве Дамциг Дордже в вашем сердце. Система здесь та же, что и в практике Ямантаки... Ясно? Затем из вашего сердца вновь исходит свет и призывает божеств посвящения, которые даруют посвящение с помощью нисходящего потока нектара. Головным украшением Дамциг Дордже становится Будда Акшобья. Все очень просто... В сердце Дамциг Дордже пребывает семенной слог ХУМ на лунном диске. Он окружен мантрой ОМ ПРАЖНЯТИКА ХУМ ПЕ. (Другой, более распространенный вариант этой мантры — ОМ АХ ПРАДЖНЯТИКА ХУМ. Прим. ред.)

После этого вы вспоминаете, что, взяв на себя множество тантрических обетов, постоянно их нарушаете. Это происходит сейчас, и, несомненно, то же самое было и в прошлых жизнях. Если бы вы в своих предыдущих рожденьях соблюдали самаю в чистоте, то сейчас бы уже были в чистой земле. Этого не случилось, и вы, родившись в России, долгое

время не могли встретиться с Дхармой, даже несмотря на то, что нуждаетесь в ней, как ребенок в материнской любви. В этом некого обвинять, кроме самих себя. Однако благодаря тому, что у вас есть кармическая связь с учением Ямантаки, вы снова *получили* посвящение. Скажите себе: «Я вновь получил посвящение и опять нарушаю самаю. В будущем, если так будет продолжаться, дела у меня пойдут еще хуже, и я могу родиться в Китае». У вас будут маленькие тела, приплюснутые носики... Я шучу!

В общем, вы применяете тот же самый метод, что и в практике Ваджрасаттвы — метод четырех противоядий: сила опоры — прибежище в Ваджрасамайе; сильное сожаление о содеянном; чтение мантры; обещание не повторять ошибок в будущем... Метод тот же, божество и мантра другие. В вашем теле очень много ядов, и каждый из них нужно устранять особым методом.

Кроме того, когда вы делаете практику Ваджрасаттвы, то визуализируете божество у себя над головой. Здесь же божество находится в вашем сердце, и из сердца исходят свет и нектар, наполняющие ваше тело и очищающие вас от нарушений самаи. Затем свет и нектар исходят из вашего сердца в десяти направлениях, очищая от нарушений самаи всех живых существ. Кроме того, на каждом луче света вы визуализируете обширные подношения божествам. Зацепив тантрические подношения, лучи света возвращаются в ваше сердце. Все это время вы читаете мантру Дамциг Дордже.

Эту практику нужно выполнять в циклическом порядке. Не обязательно делать восходящее и нисходящее очищения, просто следуйте описанной выше визуализации. При этом мантру нужно читать не менее двадцати одного раза. В будущем было бы полезно прочесть мантру Дамциг Дордже сто тысяч раз — после того, как начитаете сто тысяч раз мантру Ваджрасаттвы.

Кроме того, эта практика обладает особой силой для продления жизни духовного наставника. Дело в том, что если учитель дал вам тантрическое посвящение, а вы не соблюдаете обеты, то срок его жизни укорачивается. Если вы все время будете нарушать самаю, то благая карма, в силу которой вы получаете учение от Будды в обликах вашего духовного наставника, исчерпается, и он покинет этот мир. Поскольку практика Ваджрасамайи является противоядием от нарушений тантрических обетов, то выполняя ее, вы способствуете долголетию своего учителя. Если он когда-нибудь заболеет, то с помощью практики Дамциг Дордже вы поможете ему выздороветь... Так что делайте практику Ваджрасамайи и старайтесь хранить свои обеты в чистоте. В этом случае вы никогда не расстанетесь со своим *духовным* наставником. После смерти вы родитесь в чистой земле и будете постоянно рядом со своими учителями. Если же вы будете поступать так же, как в прошлых жизнях, то будете все время перерождаться примерно как сейчас. У вас не будет очень плохого перерождения, потому что вы все-таки практикуете Дхарму, но по крупному счету вы будете все время топтаться на месте — получать учение редко и с большими трудностями, мало видеть своего духовного наставника... Все это отголоски ваших прошлых жизней. Не повторяйте своих ошибок. Если в этом месте Гуру-пуджи вы не можете ежедневно читать «Сутру сердца», «35 Будд покаяния» и мантру Ваджрасамайи, то ничего страшного в этом нет. Главное — время от времени делать практику Дамциг Дордже. Сами по себе строки Гуру-пуджи, имеющие отношение к раскаянию, очень просты. В них говорится о том, что мы раскаиваемся в собственных недобродетелях, в том, что заставляли других совершать дурные поступки, и радовались чужим злодеяниям. Сейчас, находясь перед ликом тех, кто обладает великим состраданием, мы искренне во всем этом раскаиваемся и впредь обещаем не повторять своих ошибок. В эти строки включены все четыре противоядия: сила опоры — признание ошибок перед ликом сострадательных будд и божеств; сожаление; непосредственно очищение — в словах «я признаю» содержится элемент очищения; и, наконец, обещание не повторять содеянного. Вы должны понимать, сколько силы содержится в этих строках. В один маленький абзац фактически включен весь смысл учения, которое я вам даю уже несколько месяцев.

Поскольку вы уже прослушали обширные комментарии по практике очищения, то еще раз я останавливаться на этом не буду.

А сейчас я покажу, как надо петь практику Гуру-пуджи. (Поет). Такая манера чтения практики нараспев называется «пение дакини». Однажды Пабонгка Ринпоче услышал, как дакини поют «Лама Чодпа», и запомнил этот мотив. Он передал его наставнику Его Святейшества Далай-ламы Лингу Ринпоче... Благодаря ему вы можете одновременно делать визуализацию и петь. Считается, что это лучший способ привлечения внимания дакинь. При этом вы должны использовать свои ритуальные принадлежности. Вы знаете, где и как они применяются? Наверное, Калден Лама вас уже всему научил. Вот это, например, дамару. Когда вы стучите в дамару, существа мудрости растворяются в Поле Заслуг и становятся с ним недвойственным единым целым. Но я расскажу вам об этом в другой раз. А теперь — посвящение заслуг.

Лекция 11

Я очень рад видеть вас сегодня. Для того чтобы получать драгоценное учение по Гуру-пудже, очень важно иметь правильную мотивацию, и эта мотивация не должна быть связана со счастьем в этой жизни...

Вчера я был в Центре. Там очень много работы, поэтому я решил дать вам практику нендро. Точно так же, как Марпа давал практику нендро Миларепа, поручая ему строить девятиэтажные здания. Вам это не под силу, поэтому ваше нендро очень простое — всем вместе отремонтировать помещение Центра. Если бы я, как Миларепа, заставлял вас строить и разрушать дома, говоря, что ошибся местом, то вы решили бы, что я сумасшедший, и разбежались. Тем не менее, именно благодаря такой практике нендро, основанной на вере в духовного наставника, Миларепа развил силу ума и стал буддой за одну жизнь. Завершая свои наставления, Марпа сказал Миларепа: «В будущем не обращай со своими учениками так, как я с тобой. Их умы будут не настолько сильны. Очень важно говорить с ними мягко, постоянно ободрять и давать простые практики нендро».

Следуя советам Марпы, я прошу вас начать с малого: сделайте ремонт в Центре. Очень важно, чтобы в этом принял участие каждый из вас. Если у вас проблемы со здоровьем, то сходите в Центр хотя бы один раз и принесите какую-нибудь пользу, вам от этого тоже будет лучше. Кроме того, это будет вашим подарком Москве — городу, в котором вы родились и живете. Вы несете за него ответственность. Каждый человек должен оставить после себя что-то хорошее, и Центр, в котором будущие поколения будут получать чистое и полное учение буддизма, учение ламы Цонкапы, — это ваш личный вклад в процветание вашего города.

Учение ламы Цонкапы очень тесно связано с Россией, и в особенности с такими регионами, как Калмыкия, Бурятия и Тува. В буддизме очень много направлений, и нужно хотя бы одно из них сохранить в чистоте. Никогда не критикуйте другие традиции буддизма, но вам нет необходимости их досконально изучать, потому что иначе вы в них запутаетесь. Постарайтесь понять то учение, которому вы следуете. Вот это действительно важно. Если вы получаете знания лишь для того, чтобы ими похвалиться, то тогда, конечно, можно изучать разные учения, а потом говорить, что вы все знаете. И при этом ничего не практиковать... В каждой традиции предусмотрен полный курс излечения болезни ума. Знать собственную традицию — это все равно, что знать свое имя. Учение ламы Цонкапы — уникальное, особенное учение. Тантра, которой учил лама Цонкапа, — это тантра Марпы и Миларепа, а учение сутры перешло к нему от Атиши. Таким образом, лама Цонкапа сохранил в чистоте полное учение Будды. Если вы принимаете какое-то лекарство, то должны знать, из чего оно изготовлено, и не смешивать его с

другими лекарствами... Европейские лекарства так же хороши, но, если уж вы решили лечиться тибетскими, то будьте последовательны в этом решении.

Итак, каждый из вас должен ходить в Центр и выполнять какую-то работу в качестве практики нендро. Во время работы читайте мантру Ваджрасаттвы или повторяйте про себя: «Устраняя эту грязь, я устраняю свои омрачения. Грязь

— это не грязь, это мои омрачения». Этот метод придумал не я. Ему Будда учил своих учеников. Если вы будете выполнять работу с такими мыслями, то она будет мощнейшей практикой. Ваша практика не должна быть бесполезной для других. Если вы закроете все двери и окна в своей квартире и начнете с эгоистичной мотивацией делать простирания, то все ваши старания будут тщетны. Поэтому скажите себе: «Моя цель в том, чтобы в будущем другие люди могли пользоваться Центром. В настоящий момент я получаю чистое учение Дхармы благодаря доброте окружающих. Но у меня есть не только права, но и обязанности. Я должен создать подобные условия для других людей». И, если вы вдруг заболите, выполняя работу в Центре, то это будет хорошая болезнь, которая уберезет вас от множества других недугов, которыми вы могли бы заболеть в будущем... И не надо хитрить, заглядывая в Центр на пять минут...

Я надеюсь, что подобных центров в России будет очень много, чтобы люди, живущие в европейской части России, могли бы медитировать в Крыму, например... А те, кто живет в Сибири, — на Байкале... А я буду ездить туда-сюда и тоже медитировать.

Наша жизнь очень коротка, и мы должны использовать ее по назначению, то есть, для практики Дхармы — устранения негативных качеств ума и развития позитивных, потому что важнее этого ничего нет. Все остальное — это «детские» проекты. Ими можно заниматься ради того, чтобы выжить, но глупо видеть в них смысл жизни... Также необходимо верить в то, что однажды вы сможете породить шаматху и бодхичитту. А что касается достижения состояния будды за одну жизнь, то это очень трудно.

А теперь вернемся к нашей теме, и я продолжу комментарии.

(39) Хотя все дхармы подобны сновидениям и лишены самобытия, я от души радуюсь каждому благодеянию, приносящему счастье всем арьям и обычным существам.

Мы говорим с вами о семичленном подношении. Первую его часть, простирания, я уже объяснил, вторую, подношение, тоже. Также я дал комментарии на третью часть, посвященную очищению и раскаянию, и передал вам мантру Ваджрасамайи. Теперь вы должны выполнять эту практику.

Четвертая часть семичленного подношения — это практика сорадования, которая является самым эффективным и простым способом накопления заслуг. Если в вашем уме присутствует склонность к сорадованию, то вы сможете выполнять очень мощную практику даже во сне. Если же вы завидуете своим друзьям, практикующим более успешно, то, сколько бы вы ни делали практику, все будет бесполезно. Не нужно читать мантры с целью превзойти своего друга, думая: «У него есть ясновидение, а как же я? Нужно быстрее читать мантры!» Все это игры вашего эго. Под давлением эго зависть и другие негативные эмоции возникают в вашем уме спонтанно. И тогда ваша Дхарма превращается в яд. Вместо этого нужно радоваться за других, радоваться чужим успехам в практике. Вы должны думать: «Пусть у меня пока не получается хорошо практиковать, но я так рад, что у того-то и того-то все идет успешно. Пускай у них все получается и дальше!» Если вы разовьете в себе такие чувства, то даже лежа в постели будете выполнять мощнейшую практику.

Итак, практика Дхармы — это состояние ума, а не сидение в позе лотоса. Вовсе не обязательно проводить в ней двадцать четыре часа в сутки, забывая про пищу и сон. В таком самоистязании нет никакой необходимости. Более того, буддизм подобные вещи не поощряет. Основная практика буддизма — это изменение образа мышления. Если, вспомнив, какими вы были три года назад, вы обнаружите позитивные изменения, значит, ваша практика идет успешно. Если же ваш ум остался таким же, как и прежде, то, значит, вы что-то делаете неправильно, впустую тратите свое время. Если вы стали немного лучше,

скажите себе: «Я очень рад за себя! В тяжелые времена упадка мне удалось чего-то достичь благодаря практике Дхармы! Я буду и дальше двигаться в этом направлении».

Практика сорадования, как она описана в тексте, — это очень высокий уровень. В повседневной жизни начните с малого — с того, о чем я только что вам говорил... Однако, читая текст Гуру-пуджи, вы должны стремиться выполнять практику сорадования в соответствии с текстом, то есть, при этом осознавать пустоту феноменов. Несмотря на то, что все явления пусты от самобытия и в действительности объекты вашего сорадования лишены истинного существования, ваш ум наделяет их самобытием. Это ложное восприятие. Если вы, испытывая сорадование по отношению к какому-либо объекту, будете думать, что он существует истинно, то накопите, хоть и позитивную, но оскверненную карму. Это произойдет потому, что эта карма будет накоплена под влиянием неведения. А раз так, она не будет являться причиной обретения нирваны. Основная причина достижения нирваны — это незагрязненная карма, либо факторы, находящиеся под влиянием сильного отречения или бодхичитты. Вся остальная позитивная карма, накапливаемая вами, — это причина благоприятных перерождений в сансаре, но не избавления от нее.

Итак, вы понимаете, что радоваться нечему, потому что все лишено самобытия. Однако арьи и живые существа все же существуют взаимозависимо, являясь простым обозначением мыслью. Эти номинально существующие живые существа могут совершать благие поступки и заниматься духовной практикой. Тем не менее — они не более чем отражение луны в океане. Отражение луны в воде существует взаимозависимо, однако нет никакой луны в воде, которая имела бы истинное существование. И я, так же существуя взаимозависимо, радуюсь всем добродетелям арьев и живых существ. Пустота живых существ не означает, что их нет вообще. Они есть, но они существуют не так, как я себе это представляю, поскольку они лишены самобытия. Будучи лишенными самобытия, они существуют взаимозависимо. И я радуюсь их заслугам. Радуюсь не на словах, а от чистого сердца.

(40) Молю вас, пролейте дождь глубинной и обширной Дхармы из миллиона туч безупречных мудрости и сострадания, чтобы оросить и взрастить сад лунных цветов благоденствия и блаженства бесчисленных существ.

Это пятая часть семичленного подношения, то есть, просьба о повороте колеса Дхармы. Она также является мощнейшим способом накопления заслуг. Очень важно просить духовного наставника, чтобы он даровал вам учение. Даже если он отказывается, просите его об этом трижды. Такова традиция. Не надо придерживаться европейской системы, когда вы просите о чем-то один раз, и, получив отказ, успокаиваетесь на этом. Если духовный наставник говорит, что чего-то не знает, не верьте ему. Сомневаться в его знании — ошибка. Европейский подход в корне отличается от духовной восточной культуры... Европейская система построена на рекламе. Даже если человек чего-то не знает, он все равно будет утверждать, что знает все лучше всех. Если же он признается в своем незнании какого-то вопроса, это значит, что он совсем ничего не знает. Вас приучили скрывать свои недостатки и выпячивать достоинства. Привыкнув к такому положению вещей, вы верите духовному наставнику, когда он скрывает от вас свои знания. Наша система далека от рекламы, мы демонстрируем свои недостатки и скрываем достоинства подобно тому, как закрывают от ветра пламя светильника...

Мне кажется, что европейская система порождает очень много проблем. Вы постоянно боитесь, что кто-то узнает о ваших тайных пороках и обесценит то, что вы рекламируете. Особенно тяжело приходится тем, кто наделен властью. Именно поэтому эти люди так злятся на журналистов и с таким остервенением защищают свое право на частную жизнь. Вот Его Святейшество Далай-лама очень любит журналистов, он все время говорит им, что он плохой монах и мало практикует. Когда его однажды спросили, чем он будет заниматься в Америке в свободное время, Его Святейшество, подумав, ответил: «Я, наверное, похожу по магазинам». Журналисты, ожидая, что он заведет разговор о высоких материях, очень

удивились. «Нет, серьезно, — продолжал его Святейшество, — Я хочу купить себе ботинки. Обычно у меня нет времени, и ботинки мне покупают другие люди, а мне они не нравятся. Поэтому я пойду в магазин и выберу сам». Вот так и вы должны разговаривать. Думайте о высоких вещах, а говорите о простых. А то сейчас люди разглагольствуют о вселенных, галактиках, а думают о всяких глупостях, как правило, о том, чем еще порадовать свое ненасытное «я». Вот вам и вся разница в системах ценностей и образе мышления. Поэтому мой вам совет: скрывайте свои достоинства, зато с радостью рассказывайте об ошибках и недостатках.

Кроме меня, многие другие ваши духовные наставники будут часто говорить, что они чего-то не знают. Не верьте им. Сам же я частично подвержен европейской системе и, бывает, говорю, что что-то знаю, когда на самом деле не знаю. Но я пытаюсь избавиться от этого. (Смеется). С европейскими мозгами трудно бороться. Итак, если в будущем ваш духовный наставник скажет «нет», просите его трижды. Три раза — это минимум. Не следует думать, что, если он трижды ответил «нет», то дальше пробовать не имеет смысла. Настройтесь просить его до тех пор, пока он вам не уступит.

Данный текст носит образный, поэтический характер. Когда вы обращаетесь к духовному наставнику с просьбой пролить дождь глубинной и обширной Дхармы из миллиона туч сострадания и любви ради приумножения блага на земле живых существ, визуализируйте себя Ямантакой, представив, что в руке вы держите Колесо Дхармы. Вы подносите Колесо Дхармы своему духовному наставнику и просите его повернуть его, чтобы в «землях ума» всех живых существ сохранялись и преумножались благие качества. При этом под «дождем глубинной и обширной Дхармы» здесь понимается учение о мудрости и методе, а ваша просьба адресована всем буддам, олицетворенным в образе вашего духовного наставника. Его внешний облик — это лама Цонкапа, Его Святейшество Далай-лама, а также я, в сердце ламы Цонкапы находится Будда Шакьямуни, в сердце Будды Шакьямуни — Будда Ваджрадхара. Особый акцент в вашем обращении нужно сделать на Будде Ваджрадхаре. Если у вас получится, то можно визуализировать все Поле Заслуг.

(41) Хотя Твое ваджрное тело свободно от рождения и смерти и является сосудом могучего дара единения, прошу Тебя остаться со мною навеки, не покидая обитель печали до самого конца сансары.

Итак, вы говорите своему учителю: «В действительности твое ваджрное тело вездесуще и свободно от рождения и смерти. Это тело (Самбхогакаю) мы увидеть не способны. Яви ради нас обычное, грубое тело».

Вторая строка указывает на то, что обычное тело является сосудом для иллюзорного тела. В этом сосуде из плоти и крови пребывает ваш духовный наставник, который дает вам учение. Именно поэтому для вас грубое тело духовного наставника обладает особой ценностью. Оно подобно цветку редкой красоты, встречающемуся крайне редко. Что касается ваджрного тела духовного наставника, то для него не существует рождения и смерти. Оно полностью свободно от сансары...

Обращаясь к духовному наставнику, вы просите его, чтобы он до конца сансары не расставался со своим грубым телом, подобным цветку, не покидал вас (т.е. не умирал) и продолжал давать учение. Произнося эти строки, вы представляете, что держите в руках прекрасный трон, который подносите своему духовному наставнику. Затем этот трон растворяется в троне, на котором восседает духовный наставник. Это подношение символизирует пожелание долголетия духовному наставнику... После ваших продолжительных просьб он может остаться с вами лет на семьдесят или сто, хотя это очень большой и почти нереальный срок. Чем о большем вы просите («до конца сансары»), тем больше шансов получить хоть что-то. Даже если вы в результате получите один процент от того, чего желаете, это уже хорошо.

(42) Силой всех накопленных мною добродетелей пусть живые существа во всех будущих рождениях будут окружены заботой благородных Гуру, дарующих три дара, вплоть до достижения единения Ваджрадхары. Это посвящение заслуг. В духовной

практике очень важно помнить о двух вещах: о порождении правильной мотивации вначале и о правильном посвящении заслуг в конце. Если эти два фактора присутствуют, то практика становится эффективной и значимой. Если хотя бы один из них отсутствует, то ваша практика будет иметь меньше смысла. Если вы выполняете практику ради эгоистических целей, например, ради счастья в этой жизни, то это неправильная мотивация, и в результате ваше эго может еще больше раздуться, либо вы обретете незначительное, сиюминутное счастье. Если же отсутствует посвящение заслуг, то это подобно тому, как если бы вы выставили чашу с нектаром на солнце: под его палящими лучами нектар очень быстро испарится. И напротив, сила посвящения заслуг такова, что если вы выльете чашу с нектаром в океан, то этот нектар сохранится до тех пор, пока не исчезнет сам океан. Поэтому посвящать нужно любые заслуги, даже самые малые...

Посвящение заслуг не означает, что вы должны сесть в позу лотоса и формально прочесть соответствующую молитву. Нет, вы должны подумать о том, что сегодня у вас была возможность принести пользу людям, и вы этой возможностью воспользовались. Благодаря этому вы создали позитивную карму, которую посвящаете тому, чтобы скорее стать буддой и жизнь за жизнью приносить благо живым существам. С подобным посвящением заслуг любой, даже самый обычный, хороший поступок (например, вы подарили кому-то банан), становится причиной достижения состояния будды, и заслуга, обретенная в результате этого поступка, никогда и никуда не исчезнет, вплоть до конечного результата.

В тексте Гуру-пуджи приводится один из способов посвящения заслуг, а именно: «Силой всех накопленных мной добродетелей пусть я всегда буду окружен заботой духовных наставников, проявляющих по отношению ко мне три вида доброты. Пусть мои духовные наставники будут мне проводниками жизнь за жизнью! Пусть все живые существа достигнут состояния единения с Буддой Ваджрадхарой силою моих заслуг!» В первой части данного посвящения заслуг акцент делается на обращении к духовным наставникам с просьбой окружить вас заботой и указывать вам путь, пока вы не обретете состояние будды. Без духовного наставника невозможно достичь состояния будды, и именно поэтому, делая посвящение заслуг, вы просите учителей заботиться о вас жизнь за жизнью. Далее, вы посвящаете заслуги непосредственно достижению состояния будды. При этом движущим фактором вашего ума является сострадание: вы должны стремиться стать буддой ради блага всех живых существ.

(43) Ты источник добродетели, великий океан нравственности, сокровищница с драгоценностями обширных знаний, Мастер, второй владыка мудрецов, облаченных в шафран, Держатель Винайи Старейшин, к Тебе обращаюсь!

Итак, нендро закончено... За семичленным подношением следует основная практика Гуру-йоги. Она начинается с развития веры и уважения к духовному наставнику, поэтому очень важно на этом этапе провести соответствующую аналитическую медитацию.

Коренная практика Гуру-йоги — это практика преданности Гуравляющаяся причиной всех реализаций. Вы визуализируете перед собой Поле Заслуг, по пунктам рассматриваете преимущества преданности Гуру, а также недостатки, связанные с критикой учителя и отказа от него...

Вы уже учитеесь в десятом «духовном» классе, поэтому я не буду вновь учить вас азбуке. Если вы что-то забыли, вернитесь к тому учению, которое я вам давал, когда вы были в четвертом классе, и перечитайте свои записи. В духовной практике не существует экзаменов. Здесь не монастырь, где непослушных маленьких монахов бьют за нежелание учиться. Вы не дети, и я не буду бить вас своими четками. Единственный ваш экзаменатор — это вы сами. Если вы чего-то не знаете или не помните, то не нужно обманывать себя, восполните эти пробелы. Иначе вас «побьет» ваша собственная карма...

Пусть вы не можете запомнить множество разных вещей, но, по крайней мере, основные, сущностные, положения учения нужно знать наизусть. Ваш мозг обладает способностью к заучиванию миллионов текстов, но вы не тренируете его, и он становится ленивым. Нейрохирурги утверждают, что человек использует от силы десять процентов

возможностей своего мозга, остальные же девяносто пребывают в инертном состоянии. Мозг нужно упражнять: чем больше вы творите, думаете, запоминаете, тем активнее он становится. Что касается ума, то здесь действуют те же законы. Ум должен быть творческим и созидательным, только тогда он становится активным. В науке говорится о мозге, а в буддизме — об уме. Ум и мозг взаимосвязаны: работа ума активизирует работу мозга, и наоборот. Когда вы сможете на сто процентов использовать потенциал своего ума, то обретете состояние будды.

Итак, вы проводите аналитическую медитацию на преданность Гуру: визуализируете Поле Заслуг, анализируете преимущества и недостатки преданности Гуру, переходите к медитации на развитие веры в духовного наставника... Не забудьте про правильное обоснование всех пунктов медитации. Сначала вы говорите себе, что не можете прийти к выводу, что духовный наставник — не будда, так как это доказать невозможно. Несмотря на то, что учитель выглядит как обычный человек, это не является доказательством: наше восприятие нас постоянно обманывает. Непостоянные вещи кажутся нам постоянными, уродливые — прекрасными, и так далее. Например, наше тело в действительности уродливо, потому что состоит из тридцати шести нечистых субстанций. Ни кровь, ни кожа, ни кости, ни слизь, ни экскременты не вызывают у нас по отдельности приязни. Тем не менее, накладывая на себя какую-то косметику, мы почему-то восхищаемся своим телом... Итак, уродство мы воспринимаем как красоту, природа сансары, страдания, мнится нам как счастье, а пустота от самобытия — как нечто, обладающее истинным существованием. Вот сколько у нас ложных представлений! В результате проведенной медитации вы делаете вывод: я никогда не буду видеть в своем духовном наставнике недостатки, так как это дефекты моего восприятия. Все являющиеся мне недостатки духовного наставника я превращу в духовный путь.

Как это можно сделать? Подумайте о том, что если бы духовный наставник явил вам свое совершенное духовное тело, вы не смогли бы его увидеть. Асанга двенадцать лет медитировал на Будду Майтрею, но увидел его лишь после, того, как Будда Майтрея явился ему в облике больной собаки, вызвав у Асанги чувство сильного сострадания. Благодаря этому чувству негативная карма Асанги очистилась, и Будда Майтрея предстал перед ним во всем своем великолепии. «Где же ты был! — воскликнул Асанга, — Я столько лет потратил в медитации ради того, чтобы увидеть тебя!» «Я все время был рядом с тобой, — ответил Майтрея, — Но ты был ослеплен своей негативной кармой. И только сегодня, когда твое сострадание ее преодолело, ты смог увидеть меня напрямую».

Итак, явление Будды Майтреи в образе больной собаки было величайшим проявлением его доброты по отношению к Асанге. Если бы он не породился в образе собаки, Асанга еще бы очень долго не обрел прямого видения Будды Майтреи. Аналогично, если бы ваш духовный наставник предстал перед вами в своем совершенном теле, вы не смогли бы его увидеть. Именно поэтому он является вам как обычный человек. Только таким образом он может дать вам учение. Это проявление его необычайной доброты по отношению к вам.

Размышляя так, вы обретаете способность превратить то, что воспринимается вами как недостатки духовного наставника, в духовный путь и развить в себе сильнейшую веру и уважение к духовному наставнику.

Затем визуализируйте ламу Цонкапу, у которого во лбу находится Манджушри, в горле — Авалокитешвара, в сердце — Ваджрапани. На самом деле существуют две системы визуализации. В соответствии со второй, во лбу расположен Авалокитешвара, а в горле — Манджушри. Между ними нет принципиальной разницы, так что можете выбрать ту, которая вам более удобна. Расположение божеств в соответствии с первой системой объясняется тем, что Манджушри принадлежит к семейству Будды Вайрочаны, символизирующего чистоту тела, Авалокитешвара — к семейству Будды Амитабхи, олицетворяющего в системе Крия-тантры речь, а Ваджрапани — к семейству Будды Акшобьи, символизирующего ум. Тело соответствует области межбровья, речь — области горла, а ум — области сердца. Если же вы захотите объединить все семейства Будд в

единое целое, то воплощением всех Будд будет являться Будда Ваджрадхара. Из одного возникает три: тело, речь и ум, то есть Вайрочана, Амитабха и Акшобья, либо — Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани. Далее, из трех возникает пять — пять Дхьяни-Будд, из пяти — двадцать: каждый Дхьяни-Будда обладает четырьмя аспектами; из двадцати — сто.

Вторая система визуализации связана с мантрой Мигцэма. Первая ее строка связана с Авалокитешварой (межбровье), вторая — с Манджушри (горло), третья — с Ваджрапани (сердце). Вы визуализируете Авалокитешвару, Манджушри и Ваджрапани в трех центрах ламы Цонкапы, являющегося олицетворением этих трех божеств.

Чтение мантры Мигцэма очень полезно во всех отношениях — для увеличения мудрости, сострадания, силы и устранения препятствий. Согласно особому учению Лагцо, толкующему Мигцэма, если прочесть эту мантру сто тысяч раз, то будут достигнуты многие сиддхи.

Мантра Мигцэма может быть интерпретирована тремя способами:

Первая строка: «Миг-мэ дзэ-ве тэр-чен Ченрези», переводится так: «Авалокитешвара порождает сострадание, не имея цепляния (за самобытие живых существ), и ты такой же, как Авалокитешвара (порождаешь сострадание ко всем живым существам, не цепляясь за их самобытие)». Второй возможный вариант толкования первой строки звучит так: «Каким бы великим состраданием ни обладал Авалокитешвара, ты обладаешь таким же, различия нет». Третья интерпретация: «Я вижу тебя неотделимым от Авалокитешвары, между вами нет различия. Ты — воплощение Авалокитешвары и обладаешь таким же состраданием, как он». Во всех трех случаях «ты» — это обращение к ламе Цонкапе.

Произнося первую строку мантры Мигцэма, вы должны держать в памяти все три варианта ее интерпретации. Если для вас это сложно, то запомните суть данной строки: «Ты неотделим от Авалокитешвары».

Вторая строка переводится следующим образом: «Ты, подобно Манджушри, являешься держателем мудрости». Здесь также имеются три варианта толкования: «Подобно Манджушри, ты обладаешь чистой мудростью», «Теми же качествами, что и Манджушри, ты обладаешь, различия нет», «Ты неотделим от Манджушри (Твоя мудрость и мудрость Манджушри — это одно и то же)». Таким образом, вы видите своего духовного наставника ламу Цонкапу неотделимым от божества Манджушри.

Третьей строке: «Ты, Ваджрапани, победитель злых сил», соответствуют следующие варианты интерпретации: «Подобно Ваджрапани, ты обладаешь могуществом для подчинения злых сил», «Каким бы могуществом ни обладал Ваджрапани, ты обладаешь таким же могуществом, различия нет», «Ты неотделим от Ваджрапани».

Четвертая строка переводится так: «Ты драгоценность в короне Тибета, и перед тобой, Цонкапа, Лобсанг Дракпа, я преклоняюсь, простираюсь перед твоими лотосовыми стопами».

Итак, лама Цонкапа — это Дхармараджа всей Вселенной. Между ламой Цонкапой и Гуру Ринпоче нет различия, они — едины. Визуализируйте Гуру Ринпоче и всех других мастеров в форме ламы Цонкапы, но помните о том, что лама Цонкапа добрее по отношению к нам, чем Гуру Ринпоче и другие учителя, так как он оставил подробнейшие комментарии ко всем текстам. Дело не в том, что один учитель выше или значимее другого, просто тот духовный наставник, что связан с нами и дает нам подробное учение, обладает для учеников особой ценностью. Именно такой наставник добрее к нам, чем сам Будда.

Лекция 12

Сегодня я объясню вам, как делать практику Сарасвати во время практики

Ямантаки. Большинство из вас получили посвящение Сарасвати, так что вы имеете на это право.

Итак, в ходе выполнения садханы, во время начитывания четырех мантр Ямантаки, вы визуализируете себя в форме одиночного Ямантаки. Закончив чтение мантр, вы растворяетесь в пустоте и из пустоты мгновенно самопорождаетесь в форме Ямантаки яб-юм, то есть, Ямантаки с супругой. Супругу Ямантаки зовут Ролангма. Так же, как и Ямантака, она синего цвета. У нее один лик, подобный гневному лику Палден Лхамо. Аналогично тому, как в сердце Ямантаки пребывает Манджушри, в сердце Ролангмы находится Сарасвати — супруга Манджушри. В сердце Сарасвати на лунном диске расположен семенной слог ХРИМ. Слог ХРИМ окружен мантрой Сарасвати — ОМ САРАСВАСТИ ХРИМ.

Когда во время практики вы делаете эту визуализацию, помните о том, что вы — это одновременно и Ямантака, и Ролангма, и Манджушри, и Сарасвати, Сарасвати неотделима от вас, подобно тому, как ваша рука является частью вас.

Далее, вы визуализируете, что из правой ноздри Сарасвати, пребывающей в сердце Ролангмы, исходит белый свет, который достигает океана — обители Сарасвати. На берегу океана находится сама Сарасвати, Янченма. Белый свет входит в ее правую ноздрю и касается мантры, которая расположена по кругу в ее сердце. Затем свет исходит из ее левой ноздри, возвращается к вам и входит в левую ноздрю Сарасвати, пребывающей в сердце Ролангмы. После этого белый свет еще раз по кругу обходит семенной слог ХРИМ в сердце Сарасвати и вновь покидает ее тело через правую ноздрю, устремляясь к Сарасвати в ее обители. Этот процесс повторяется циклически — не менее 21 раза, по одному разу на каждую прочтенную вами мантру Сарасвати. Затем вы начитываете слог ХРИМ-ХРИМ-ХРИМ... точно так же, как после мантры ОМ АХ РА ПА ЦА НА ДИ вы приносите ДИ-ДИ-ДИ... В этот момент визуализации сконцентрируйте все свое внимание на семенном слоге ХРИМ в сердце Сарасвати, пребывающей в сердечной чакре Ролангмы. Представьте, как он вибрирует. Это называется «призывание Сарасвати», и в тексте сказано, что, если вы будете делать практику таким образом, то Сарасвати непременно явится вам, так как у нее не останется другого выбора. Если вы ее не видите, значит, ваша негативная карма не позволяет вам этого сделать. Практикуйте, и тогда это обязательно произойдет... Считается, что, если во время начитывания слога ХРИМ вы испытаете необычную радость, у вас неожиданно потекут слезы, — это хороший знак, говорящий о том, что вы получили благословение богини. Итак, эта практика носит название «Привлечение сердца Сарасвати». Она очень необычна и предназначена не для всех. Сегодня я передаю ее вам. Это мой подарок на тибетский Новый Год, который, правда, еще не наступил...

С мантрой Манджушри также связана особая визуализация, развивающая мудрость. Визуализируйте в сердце Манджушри шесть расположенных по кругу мечей мудрости. На каждом мече находится слог мантры ОМ АХ РА ПА ЦА НА ДИ (слог ДИ расположен в центре). Когда вы произносите мантру, мечи вращаются по часовой стрелке, из них исходит свет с нектаром, очищая вас от всех омрачений и приумножая вашу мудрость. Однако не надо слишком усердствовать. Делайте эту практику лишь время от времени, не очень часто, так как она мощная и у людей со слабым умом может вызвать определенные психические проблемы. Духовная практика подобна сильному лекарству, поэтому не стоит злоупотреблять мощными практиками. Это не значит, что лекарство — плохое, оно очень хорошее, просто вам пока не подходит. Если во время этой практики вы почувствуете какой-либо умственный дискомфорт, то остановитесь и не делайте ее... Зато обычную визуализацию, когда во время начитывания мантры ОМ АХ РА ПА ЦА НА ДИ из сердца Манджушри, пребывающего в сердечной чакре Ямантаки, исходит свет и зацепляет крюками сначала множество маленьких Манджушри (тело Манджушри), затем тексты Праджняпарамиты и множество маленьких мечей, которые поочередно растворяются в вас, можете делать сколько угодно. Разные визуализации способствуют развитию различных форм мудрости: так, визуализация с текстами Праджняпарамиты способствует развитию

памяти, а с мечами — аналитических способностей... И, наконец, в конце этой практики представьте, что у вас на языке находится слог ДИ. Вы начитываете ДИ-ДИ-ДИ ..., представляя, что благословение всех будд, приняв форму белого света, растворяется в слоге ДИ на вашем языке. Завершив начитывание, вы сглатываете, представляя, что слог ДИ опускается в сердечную чакру и растворяется в слоге ДИ в вашем сердце.

Сейчас вы записываете мое учение на магнитофон. Когда вы в будущем его издадите, то распространяйте только среди узкого круга получивших соответствующие посвящения. Дело не в том, что остальные люди недостаточно хороши, просто оно не принесет им пользы, поэтому давать им его не надо...

Итак, продолжим учение по коренному тексту «Лама Чодпа».

Развейте правильную мотивацию и визуализируйте себя и меня в форме Ямантаки.

В прошлый раз мы говорили с вами о значении мантры Мигцэма и о том, как важно понимать ее смысл. Напомню вам, что строки мантры имеют три варианта толкования. Первая строка: 1) Ты равен Авалокитешваре, ты — сострадание всех будд; 2) Каким бы великим ни было сострадание Авалокитешвары, твое сострадание таково же; 3) Ты неотделим от Авалокитешвары, ты един с ним. Вторая строка: 1) Ты равен Манджушри, мудрости всех будд; 2) Твоя мудрость такова же, как мудрость Манджушри; 3) Ты — единое целое с Манджушри, неотделим от него. В третьей строке лама Цонкапа сравнивается по той же схеме с Ваджрапани. Более подробно я говорил об этом на предыдущей лекции.

Перед рождением ламы Цонкапы у его матери был ряд символических видений. Ей приснилось, что три божества вошли в ее тело, сначала — Манджушри, затем — Авалокитешвара, и, наконец, — Ваджрапани, принявший форму ваджры.

Итак, лама Цонкапа является воплощением этих трех божеств. Но история мантры Мигцэма такова: ее автором является сам лама Цонкапа, который посвятил эту мантру своему духовному наставнику Рендаве. Лама Цонкапа написал: «Ты, Рендава, есть воплощение трех божеств, ты драгоценность в короне Тибета, тебе я поклоняюсь». На это Рендава ответил, что недостойн хвалы Цонкапы. «Это ты — истинное сокровище Тибета», — сказал он своему ученику. Исполняя роль духовного наставника, он прекрасно знал, что Цонкапа, будучи Манджушри в человеческом теле, в наставлениях не нуждается, что его обучение — это всего лишь своего рода спектакль, пример для других практикующих. Точно так же учителя Его Святейшества Далай-ламы почитают своего ученика, зная, что он настоящий Авалокитешвара... На самом деле у Его Святейшества Далай-ламы гораздо больше учеников, чем у его наставников. Аналогичная ситуация была характерна и для ламы Цонкапы. Более того, он дал своим духовным наставникам множество наставлений, в частности, по правильному воззрению. Сохранилось письмо ламы Цонкапы, обращенное к Рендаве, в котором он пишет, что ему явился Манджушри и дал наставления. Несмотря на то, что лама Цонкапа сам был человеческим воплощением Манджушри, он вел себя так, будто Манджушри являлся ему и давал учение. Так, лама Цонкапа писал: «Манджушри сказал мне, что вначале не стоит делать сильный упор на тантру. Практикуя только сутру, можно быстрее достичь состояния будды, нежели практикуя одну лишь тантру. Без отречения, бодхичитты и понимания пустоты одна лишь трансформация привязанности в путь тантры никуда не приведет — только усугубит омрачения и раздует гордыню». И лама Цонкапа продолжает мысль, утверждая, что реализацией отречения, бодхичитты и постижения пустоты нужно желать так же, как голодный человек жаждет пищи. Он уподобляет начинающих практиков умирающим от голода людям. Далее в этом же письме лама Цонкапа подробно излагает воззрение о пустоте. Это очень интересное учение. Лама Цонкапа попросил Рендаву держать эти наставления в тайне в течение трех лет, а затем передать избранным ученикам. Когда-нибудь я расскажу об этом подробнее, хотя многое вы уже слышали: большинство моих советов основаны именно на данном тексте...

Итак, Рендава «вернул» мантру ламе Цонкапе, и с тех пор ученики ламы Цонкапы ее читают, обращаясь к нему... Лама Цонкапа был необычайно добр к Тибету, а также к нам.

Иногда мы ведем себя, как дети, желая увидеть сотворенное чудо, чтобы поверить в учителя. Непревзойденная, глубочайшая мудрость ламы Цонкапы не порождает в нас веры, и это в корне неверно. Настоящая вера должна, являться следствием четкого понимания всей глубины учения ламы Цонкапы. Когда лама Цонкапа возносил хвалу Будде Шакьямуни, он не говорил: «Слава тебе, Будда, потому что ты сотворил такое-то и такое-то чудо». Нет, лама Цонкапа писал, что лучший способ воздать должное Будде — это славить его учение о взаимозависимом происхождении. «Чем глубже я проникаю в твое учение, мой драгоценный наставник, тем сильнее моя вера в тебя. К тебе, величайшему из мастеров, учившему о взаимозависимом происхождении, обращена моя хвала».

Если вы хотите сохранить буддизм в России, то очень важно ценить мудрость духовного наставника, а не его способности летать, читать мысли и так далее. В противном случае буддизм превратится в экстрасенсорику. В наши дни такая опасность существует. Некоторые учителя ведут себя, как экстрасенсы, но это не говорит об их глубоких познаниях в Дхарме. Магические приемы и чудеса несложно изучить, но все это не более чем зрительный обман. Вы и так уже достаточно запутались в своих заблуждениях, зачем же эту ситуацию усугублять? Я не хочу, чтобы в России был такой буддизм.

В особенности Центр ламы Цонкапы должен сохранить учение ламы Цонкапы в его чистоте, без примеси экстрасенсорики. Внешне ведите себя, как обычные хорошие люди, а внутри — будьте богаты бодхичиттой, умеете жертвовать частичкой своего счастья ради других, тогда вы станете настоящими практиками. Если вы на это неспособны, то, сколько бы мантр вы ни прочли — путь Махаяны не станет вашим. Если вы делаете практику, надеясь в глубине души обрести какие-то сверхъестественные способности, то от этого пользы не будет. Очень важно сделать свое сердце большим, стать действительно мужественным человеком...

Я вам уже давал определение мужества: на первом уровне это умение жертвовать временным счастьем этой жизни ради долгосрочного счастья в жизнях будущих; на среднем уровне — это способность отказаться от преходящего счастья сансары ради полного освобождения от омрачений... Когда во время болезни доктор делает вам укол, вы благодарите его, потому что знаете, что, каким бы болезненным укол ни был, он вам поможет. Более того, вы ищете хорошего врача, чтобы он сделал вам укол... Это мирская логика, но правильная логика. Гораздо умнее стараться вылечиться, чем продолжать болеть. Если вы больны и не лечитесь, то вы — глупый дурак. А если лечитесь, но думаете при этом только о счастье этой жизни, то все равно дурак, хотя и умный. Итак, мы имеем следующую классификацию: 1) глупый дурак, средний дурак, умный дурак; 2) глупый середняк, средний середняк, умный середняк; 3) глупый умный, средне-умный, умно-умный. Всего девять, понятно, да? Раньше вы все были умными дураками, сейчас — не знаю. Наверное, некоторые из вас уже попадают под категорию «глупых середняков». Это очень хорошо... Когда-нибудь вы станете «умно-умными». А это уже самый высший уровень мужества, то есть, способность пожертвовать собой, своим «я» ради счастья всех живых существ. Разумеется, вы не сможете сразу же развить в себе высшее мужество. Если вы без подготовки начнете заботиться о других больше, чем о себе, то вами тут же воспользуются, и уже через три дня вы не выдержите и станете еще хуже, чем раньше...

Итак, развив правильное понимание, читайте мантру Мигцэма. Думайте о том, что лама Цонкапа является воплощением трех божеств. При этом делайте следующую визуализацию: лама Цонкапа находится перед вами, у него в межбровье — Манджушри, в горле — Авалокитешвара, в сердце — Ваджрапани. Прочитав Мигцэма в первый раз, произнесите мантру ОМ АХ РА ПА ЦА НА ДИ, представляя, как из сердца Манджушри, находящегося в межбровье ламы Цонкапы, исходит белый свет с нектаром и, войдя в вас, очищает ваше тело от всех загрязнений, благословляет его и закладывает в нем отпечаток Тела Будды. Также вы получаете благословение Манджушри, благодаря которому развивается ваша мудрость. Затем вы читаете Мигцэма во второй раз и произносите мантру Авалокитешвары, визуализируя, как из Ченрезы, пребывающего в горле ламы Цонкапы,

исходит красный свет с нектаром и наполняет ваше тело, очищая вашу речь от загрязнений, благословляя ее, увеличивая ваше сострадание и закладывая в вас зерно Речи Будды. Далее тот же процесс повторяется с мантрой Ваджрапани (ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ) (синий цвет, очищение и благословение ума, увеличение силы и закладывание отпечатка Ума Будды). Наконец, вы читаете Мигцэма в последний раз, а затем произносите все три мантры подряд, представляя, что радужный свет наполняет вас, очищая и благословляя тело, речь и ум, а также стабилизируя отпечатки Тела, Речи и Ума Будды.

Именно на этом этапе практики Гуру-пуджи вы во время ретрита по Гуру-йоге будете начитывать сто тысяч раз мантру Мигцэма. К началу ретрита вы должны хорошо освоить визуализацию с тем, чтобы читать мантры очень быстро, но без потери качества. Если вы должным образом не подготовитесь, то ретрит будет для вас пустой тратой времени.

Во время ретрита подсчет мантр производится так: мантра Мигцэма и мантра Манджушри — одна бусина на четках, мантра Мигцэма и мантра Авалокитешвары — вторая бусина, и так сто тысяч раз. Если засчитывать одну бусину за четыре мантры Мигцэма плюс семь мантр божеств, то есть, за полный цикл визуализации, то у вас это займет слишком много времени и вы очень долго не станете буддой. Шутка... На самом деле слишком много мантр Гуру-йоги не бывает...

Перед тем, как приступить к чтению Мигцэма и визуализации, которую я только что вам объяснил, нужно провести аналитическую медитацию на преданность Гуру. Она не должна быть слишком долгой: кратко размышляйте поочередно над каждым положением и старайтесь породить в себе нужное чувство. В конечном итоге вы должны развить в себе сильную веру и преданность Гуру. Если у вас это не получается, уделяйте аналитической медитации больше времени. Аналитическая медитация аналогична процессу раздувания огня. Сначала вы разводите огонь, а затем дуете на него, чтобы пламя разгорелось. Когда это происходит, дуть на огонь уже не обязательно. Оставьте костер гореть, и пусть на нем кипит вода, вода реализации. А если огонь начнет гаснуть, подуйте на него снова. Другими словами, если ваши вера и уважение к учителю ослабнут, вернитесь снова к аналитической медитации. Когда пламя вновь разгорится, аналитическая медиация уже не нужна. Кроме того, вы должны заниматься аналитической медитацией, исходя из того, какие из ее пунктов наиболее для вас эффективны. Одни из них трогают вас больше, другие — меньше. Если какие-либо из положений медитации оставляют вас равнодушными, это значит, что вы их не до конца поняли. Постарайтесь во всем разобраться.

Вот таким образом делайте практику Гуру-йоги. Само памятование о духовном наставнике является мощнейшим способом очищения негативной кармы. Если во время смерти вы вспомните о своем учителе, представив его в форме ламы Цонкапы, то будете ограждены от перерождения в низших мирах. Так как лама Цонкапа — Манджушри, он, несомненно, будет находиться рядом с вами.

Ламу Цонкапу называют Царем Дхармы. Все божества, будды и йидамы исходят из его сердца. С такой верой вы должны молиться ламе Цонкапе, моля его о благословении, и тогда ваша мудрость непременно возрастет. Духовного наставника не следует визуализировать отдельно от ламы Цонкапы, а ламу Цонкапу не следует видеть отдельно от Будды Шакьямуни. Они представляют собой единое целое, и между ними нет различия. Я хочу еще раз напомнить вам следующее: Будда и Манджушри, Будда и Авалокитешвара не существуют отдельно друг от друга. Будда явил аспект своей мудрости в форме Манджушри, аспект сострадания — в форме Авалокитешвары... Когда Будда предрекал, что вернется в облике монаха, и что Манджушри переродится в будущем в Тибете, он говорил об одном и том же. Неверно полагать, что существуют какой-то Манджушри и какой-то Авалокитешвара, не имеющие ничего общего с Буддой... Они — его воплощение. Итак, Будда Шакьямуни, Манджушри, лама Цонкапа — единое целое. Визуализируйте ламу Цонкапу как воплощение всех будд. Благодаря этому вы получите большее благословение.

Итак, я вам все объяснил, обо всем рассказал, а практиковать или нет — это уже ваше дело.

В своей повседневной практике «Лама Чодпа» вы должны выполнять хотя бы один цикл визуализаций Мигцэма. Петь или не петь мантры — решайте сами. Если можете, то начитывайте Мигцэма по сто раз за сессию. Это очень хорошо, очень мощная практика. Я сам по просьбе духовного наставника каждый день читал сто раз мантру Мигцэма. В этом есть большая практическая польза. Получив благословение ламы Цонкапы, вы обретете способность понять любые его труды, в том числе, Ламрим, на более глубоком уровне. В противном случае Ламрим для вас останется сухим учением, а это неэффективно.

Скоро откроется наш Центр, и вы сможете делать там практику, в том числе, проводить в течение одной или двух недель ретриты в специальной комнате. В зале для медитации спать нельзя, иначе там будет дурно пахнуть... Для того, чтобы все желающие могли по очереди уйти в ретрит, нужно составить специальный график, а также подготовить помещение — установить доску для простираний, и так далее.

После окончания ретрита желательно сделать огненную пуджу. Если у вас это по каким-либо причинам не получается, то ничего страшного: в принципе, огненная пуджа в данном случае не обязательна. Однако каждый ретрит по предварительным практикам (нендро) должен завершаться подношением Цог. Чтобы отметить это событие, все ваджрные братья и сестры могут собраться вместе, сделать практику и поздравить человека, завершившего ретрит. Может быть, даже подарить ему подарки. Для него — это настоящий день рождения, даже лучше. Что такое обычный день рождения? Вы празднуете нечто, что произошло с вами много лет назад. Каждый раз вы празднуете не свой день рождения, а день рождения того человека, который тогда появился на свет. Между вами и им существует большая разница. Вы сами уже не рождаетесь, напротив, вы разрушаетесь. С каждым днем вы все ближе к смерти. Так что если у вас есть такое желание, празднуйте этот день как День приближения смерти. Рассуждая так, вдохновляйте друг друга на выполнение практики нендро. И, тогда, чтобы получить много подарков, люди будут уходить в ретрит. До свидания. Посвящение заслуг.

Лекция 13

Сегодня мы продолжим учение по тексту «Лама Чодпа». Это драгоценное учение, поэтому слушать его необходимо с правильной мотивацией. Желания достичь счастья в будущих жизнях и даже желания освободиться от сансары недостаточно. Важно развить в себе стремление достичь состояния будды ради блага всех живых существ, великое сострадание.

Итак, (43) Ты — источник добродетели, великий океан нравственности, сокровищница с драгоценностями обширных знаний, Мастер, второй владыка мудрецов, облаченных в шафран, Держатель Винайи Старейши, к Тебе обращаюсь!

С этого момента начинается основная практика Гуру-йоги. Перед тем, как начитывать мантру Мигцэма, необходимо провести аналитическую медитацию на преданность Гуру. Одной из основных составляющих практики преданности Гуру является развитие сильной веры и уважения к духовному наставнику. Как развить в себе сильную веру в духовного наставника? Путем доказательств, что духовный наставник является воплощением Будды. Когда в вас зародится уверенность, что духовный наставник — будда, то, как бы он себя ни вел, каким бы обычным с виду ни казался, это не подорвет вашу веру в него. Вы будете верить не внешней видимости, а тому, что существует в реальности. Давая вам учение о преданности Гуру, я говорил о том, как трансформировать его кажущиеся недостатки в достоинства. Поскольку в настоящее время наш ум омрачен, мы не способны видеть духовного наставника в его совершенном теле Самбхогакаи. Если бы он явил нам свое совершенное тело, мы бы не увидели его, подобно тому, как Асанга не видел Будду Майтрейю, пока тот не явил себя в теле больной собаки.

Тот факт, что духовный наставник предстает перед вами в теле обычного человека и ведет себя, как обычный человек, свидетельствует о его необычайной доброте по отношению к вам. В противном случае вы бы вообще ничего не увидели. Видя своего наставника в облике обычного человека, неизменно помните о его бесконечной доброте. Он общается с вами, подобно тому, как взрослый человек говорит с детьми на их языке. Если вы будете думать именно так, то сможете трансформировать те качества духовного наставника, которые видятся вам как недостатки, в достоинства, и развить еще большую веру в него. Я уже разъяснял вам все пункты данной медитации, поэтому не буду еще раз на ней подробно останавливаться. В тантре эти учения раскрываются не полностью, так как практика тантры подразумевает наличие прочного фундамента сутры.

И еще один важный момент. Вы верите в то, что ваш духовный наставник

— будда, однако сомневаетесь, все ли духовные наставники — будды. Буддизм

— реалистичная религия, поэтому, с точки зрения буддизма, не все учителя являются буддами. Если бы кто-то сказал, что все духовные наставники будды, то это было бы логическим противоречием. Если у вас есть хотя бы один ученик, то вы уже духовный наставник, а поскольку все духовные наставники — будды, вы тоже автоматически становитесь буддой. Это было бы слишком просто. (Смех). Итак, мы не утверждаем, что каждый духовный наставник — будда. Вместо этого мы говорим, что духовные наставники в целом — будды, и очень трудно понять, кто из них действительно будда, а кто нет. По внешнему облику это определить невозможно. Нельзя судить и по высоте трона, на котором восседает духовный наставник. Каков же *лучший* выход из данной ситуации? Видеть всех духовных наставников как будд! Поскольку среди ваших духовных наставников, несомненно, есть будды, и при этом вы не можете с точностью сказать, кто из них кто, то лучше всех считать буддами: в таком подходе больше преимуществ, нежели недостатков.

Утверждается, что благословение духовного наставника находится в руках ученика. Если ваш духовный наставник — будда, а вы не воспринимаете его таковым, то вы не получаете его благословения. И наоборот: если ваш учитель

— не будда, а просто добрый человек, желающий указать вам путь, то, считая его буддой, вы получаете благословение, равное благословию будды. Кроме того, если даже ваш духовный наставник — не будда, он все же добрее по отношению к вам, чем все будды. Сколько будд приходило в мир и уходило из него, и никто из них не смог указать вам путь, потому что у вас не хватало на это благой кармы. А ваш духовный наставник, будучи непосредственно связан с вами, дает вам учение, и поэтому он добрее к вам, чем все будды. Итак, отбросьте все сомнения и скажите себе: «Даже если мой духовный наставник не является буддой, для меня он — будда». И с этого момента воспринимайте его только как воплощение Будды. Для вас он становится неким проводником, через тело которого с вами общаются все будды. Делая простирания перед своим учителем, вы простираетесь перед всеми буддами. Через вашего духовного наставника вы получаете благословение всех будд. Запомните это наставление. Оно драгоценно.

Гуру-йога очень популярна в Тибете, однако, без подобных наставлений она превратилась бы в сухую визуализацию. Учения сутр и Ламрима подобны молоку, без которого нельзя получить масло — результат тантрических практик. Не забывайте учения по Ламриму, которые я вам давал, они чрезвычайно важны. Учение о преданности Гуру — корень всех реализаций. Благодаря практике этого учения ваша мудрость будет возрастать день ото дня, и реализации придут к вам сами. Развив преданность Гуру, вы за короткое время сможете очиститься от огромного количества негативной кармы и накопить благую. Если ваша преданность будет несокрушимой, то даже побои наставника станут для вас методом накопления заслуг. Именно благодаря преданности Гуру Миларепа так быстро достиг реализации. Марпа заставлял Миларепу делать очень много черной работы, бил его и ругал, тем самым способствуя тому, чтобы преданный ему Миларепа накопил множество

заслуг за очень короткий срок. Вы же, сколько бы ни медитировали, не достигаете реализаций. Почему? Да потому, что в сухой земле зерно прорасти не может.

Итак, вначале делайте акцент на накоплении позитивной кармы и очищении от негативной. Сделайте практику преданности ГУРУ своей коренной практикой. В этом есть и свой риск, и свои преимущества. Риск заключается в том, что, если вы встретитесь с ложным наставником, вам будет грозить опасность. Думая, что он будда, вы будете воспринимать все его слова как истину, и он укажет вам неверный путь. Именно поэтому рекомендуется внимательно относиться к выбору духовного наставника, не признавать его сразу, а вначале изучить и проанализировать его слова и поступки. Не надо безоглядно верить молве и рекламе. Если все говорят, что учитель хороший, убедитесь в этом сами. Если все считают учителя плохим, то тоже не нужно делать скоропалительных выводов. У вас имеется собственная голова на плечах. Кроме того, мастера Кадампы советуют не иметь вначале слишком много духовных наставников: это может запутать ученика. Если один наставник велит вам идти на запад, а другой пошлет на восток, что вы будете делать? Относитесь с уважением ко всем учителям, но духовными наставниками признавайте лишь тех, в ком вы уверены. Если вас будут агитировать, скажите: «У меня есть духовный наставник, и я иду по собственному пути». Однако если вы приняли кого-то как духовного наставника, ваша вера в него должна быть несокрушимой. Ваш ум не должен быть умом ребенка. Когда ребенку дарят игрушку, он счастлив и какое-то время не выпускает ее из рук. Стоит же подарить ему новую куклу, как предыдущая оказывается заброшенной. К сожалению, взрослые люди иногда ведут себя аналогичным образом. Вначале они восторгаются учителем, но, встретив другого, тут же меняют свои приоритеты, и так до бесконечности.

Если вы будете действовать подобным образом, то постепенно качество ваших духовных наставников будет становиться все хуже и хуже, и в конечном итоге вам будут встречаться учителя совсем низкого уровня. Обращая внимание лишь на внешнюю сторону вещей, вы создадите предпосылки для того, что вам начнут попадаться наставники, которые лишь внешне будут выглядеть великими учителями, а внутри будут пусты. Они скажут, что у вас с ними существует кармическая связь, что у них есть ясновидение, и еще много красивых слов. Вы во все это поверите и решите, что перед вами будда. Это опасно, потому что вам могут указать ложный путь. Будьте осторожны, так как в этом случае корень сансары лишь укрепитя, и вы пробудете в ней очень долго. Не нужно быть чрезмерно восторженным и доверчивым.

Настоящий наставник никогда не будет говорить о своих сверхъестественных способностях и утверждать, что он будда. Лишь собаки натягивают на себя тигровую шкуру и притворяются тиграми. Настоящему тигру это не нужно. Остерегайтесь учителей, которые хвастаются своими достижениями. Это верный признак того, что они не те, за кого себя выдают.

В некоторых ситуациях, чтобы принести кому-то большую пользу, духовный наставник может что-либо продемонстрировать, но это уже совсем другое дело. Я не говорю, что демонстрация необычных способностей — это всегда плохо. Плохо, когда способности демонстрируются без особой на то причины и слишком часто, так как это свидетельствует о том, что внутри нет ничего истинного.

Итак, сделайте преданность Гуру своей коренной практикой. Я не буду вас бить и ругать — мне это не нравится. Однако иногда я буду вас критиковать косвенно, и вы должны понимать мои намеки. Вам следует научиться читать между строк. Если я что-то скажу, повернувшись лицом на восток, на западе меня должны понять. Если же мне придется указывать на запад пальцем, значит, вы глупы. (Смех). Времена изменились, и ситуация также изменилась. Метод общения Марпы с Миларепой в наши дни просто не сработает.

Итак, если я ругаю кого-то на востоке, то запад это должен принять и на свой счет. Самое главное — соотносить свое поведение с законом кармы. Живите в соответствии с законом кармы, и никто вас ругать не будет. В наши дни у людей другая психология, другой

менталитет. Если я скажу вам чего-то не делать, вам захочется поступить наоборот, что приведет к трудностям в практике. Наш ум слишком привык к таким понятиям, как «право» и «свобода», поэтому если я буду слишком строг с вами, вы будете внешне мне повиноваться, но в глубине души останетесь недовольны, считая, что вольны поступать, как вам хочется. Лучше всего, когда духовный наставник оставляет ученикам право выбора. Вы сами принимаете решение, а я просто сообщаю вам, какие последствия ожидают вас в том или ином случае. Мелкие ошибки я вам прощу, однако если вы перейдете границы допустимого, то я начну ругать кого-то на востоке, а вы должны понять, что это относится к вам.

У вас есть право и выбор, вы можете просто анализировать возникающие в вашей жизни ситуации. Важно быть добрым и сохранять правильную мотивацию. Выполняйте рекомендации духовного наставника и не воспринимайте их как наказание. Вы должны следовать его советам с готовностью и радостью. Не делайте того, что духовный наставник вам не рекомендует. Это как раз и есть практика преданности Гуру. Настоящему духовному наставнику нравится, когда вы делаете что-то хорошее и полезное для других. А не нравятся ему ваше себялюбие, эгоизм и критика в адрес окружающих. Итак, основа практики преданности Гуру — это вера в учителя и следование его советам, а также совершение позитивных действий и воздержание от негативных.

Вернемся к тексту. До того, как произнести слова обращения к духовному наставнику, вы, развив сильное чувство преданности, читаете Мигцэма и выполняете визуализацию с белыми, красными и синими лучами, которые входят в вас, очищают и благословляют. До чтения Мигцэма вы проводите аналитическую медитацию — либо в кратком варианте, либо в расширенном. После Мигцэма вы взываете к духовному наставнику, являющемуся воплощением всех будд и боддхисаттв. Сначала вы обращаетесь к нему как к держателю чистых обетов. Его качеством является то, что он обладает океаном безупречной, чистой нравственности. Кроме того, он владеет сокровищницей с драгоценностями, которую он получил, слушая учение. В данном случае вы обращаетесь к своему духовному наставнику, представляя его в обликах полностью посвященного монаха, подобном облику Его Святейшества Далай-ламы. Во время произнесения слов «К тебе обращаюсь!» визуализируйте, что из сердца духовного наставника исходит желтый свет и благословляет вас. Визуализировать получение благословения очень важно, так как, если этого не делать, вы его не получите.

Здесь возникает повод для логического диспута. Зачем живым существам просить благословения Будды? Будда обладает великим состраданием, он и так ежесекундно дарует всем свое благословение, просят его об этом или нет. Если вы не знаете правильного ответа на этот вопрос, то можете решить, что не нужно просить никаких благословений, достаточно просто расслабиться. Это ошибка, свидетельствующая об отсутствии понимания того, как работает данный тонкий механизм. Возьмем, к примеру, солнце: оно светит для всех одинаково, и у него нет цели отразиться в одном пруду и не отразиться в другом. Однако почему-то в одном пруду его свет отражается, а в другом нет. Если я буду всем раздавать нектар, а вы подставите перевернутую чашу, то нектара вам не достанется. Его получают лишь те, кто правильно подставит чашу. Аналогично духовный наставник и Будда стремятся одарить благословением всех живых существ, но получают его только те, кто сумеет правильно подставить чашу своего ума. Моля о благословении и делая правильную визуализацию, вы увеличиваете свои шансы на получение благословения, и оно становится сильнее. Вы поняли, как действует этот механизм? Тогда переходим к следующему пункту.

(44) Ты наделен десятью качествами истинного проводника, наставляющего на пути Татхагат, Владыка Учения, воплощение всех Победоносных, О Гуру Махаяны, к Тебе обращаюсь!

Второе обращение — это обращение к духовному наставнику с памятованием о присущих ему десяти особых качествах практики Махаяны. Что это за качества? Первое качество —

это укрощенный ум, являющийся результатом практики нравственности. Благодаря практике нравственности ум духовного наставника никогда не отклоняется в ложном направлении, он всегда направлен на добродетель. Второе качество — это ум, умиротворенный посредством практики концентрации, или шаматхи. Благодаря шаматхе ум духовного наставника способен пребывать на избранном объекте в течение неограниченного количества времени. Кроме того, его ум очень ясен и обладает способностью к ясновидению. Третье качество — это умиротворенность ума, достигнутая с помощью мудрости. В данном случае под «мудростью» понимается мудрость, постигающая пустоту, полностью устраняющая все омрачения. Четвертое качество — великое сострадание, то есть, постоянная готовность приносить благо ученикам и неутомимость в даровании учения, когда в нем нуждаются живые существа. Кроме того, учитель должен обладать красноречием в разъяснении учения и иметь хорошее понимание того, чему он учит...

Это основные качества духовного наставника, не буду перечислять все десять. Самые важные из десяти качеств первые три, а также великое сострадание, глубокие познания и реализация учения на практике. Один из мастеров Кадампы говорил: «Мой наставник не являет мне все десять качеств, но он являет мне великое сострадание, и этого достаточно». Духовный наставник может обладать всеми десятью качествами, но проявлять только одно — великое сострадание. Очень важно иметь духовного наставника, обладающего великим состраданием, так как это значит, что он заботится о вас больше, чем о себе. Если он ругает вас, то делает это ради вашей же пользы. Сердиться на него — это создавать тяжелую негативную карму, так как духовный наставник печется только о вашем благе.

Итак, реализация десяти качеств Махаяны — это величайшее достижение. Я не могу утверждать, что все духовные наставники ими обладают, но большинство обладает точно. Если же духовный наставник не обладает десятью качествами, то он стремится в себе их развить, так как одних теоретических знаний недостаточно для того, чтобы считаться квалифицированным духовным наставником.

Если вы будете следовать за духовным наставником, реализовавшим десять качеств Махаяны, он укажет вам безупречный путь к просветлению. Кроме того, он является воплощением всех Победоносных. Вы обращаетесь к Гуру с осознанием того, что, обладая великим состраданием, он заботится о вас больше, чем о себе. Допустим, ваш ум одержим злым духом, и этот дух, приняв облик вашего мужа или жены, просит принести ему сердце вашего наставника. Он говорит, что это единственное средство сделать его (ее) счастливым. Представим, что у вас нет другого выхода, так как вы находитесь под властью духа. И вот вы убиваете духовного наставника и вырываете у него из груди сердце... И когда вы бежите домой с сердцем в руках и внезапно, споткнувшись, падаете, то сердце тут же отзовется: «Сын мой, ты не ушибся?» Такова любовь наставника к вам.

Когда я думаю о своих учителях, то первое, о чем вспоминаю, это Великое Сострадание. Истинный духовный наставник будет пытаться жизнь за жизнью защитить вас. Перед таким духовным наставником следует делать простирания. Если же ваш наставник радуется только тогда, когда вы говорите ему приятные слова и ходите за ним по пятам, а когда вы посещаете учение другого, злитесь, то это ни в коем случае не учитель Махаяны. Подлинный учитель Махаяны всегда будет заботиться о вас больше, чем о себе.

Итак, ваш духовный наставник обладает всеми десятью качествами Махаяны, хотя и не обязательно их демонстрирует. Обращаясь к нему, помните об этом. Визуализация остается прежней: на словах «... к Тебе обращаюсь!» из сердца духовного наставника исходит свет и благословляет вас.

(45) Укротивший три двери, мудрый, честный, терпеливый, достойнейший знаток тантр и ритуалов, обладающий двумя собраниями десяти умений, искусный в рисовании и разъяснении, О Высший Ваджрадержец, к Тебе обращаюсь!

На этом этапе практики вы обращаетесь к духовному наставнику как к Будде Ваджрадхаре, то есть, как к мастеру тантры. Вначале вы должны проанализировать его качества учителя

Ваджраяны, к которым, прежде всего, относятся «три закрытые двери», то есть, «двери» тела, речи и ума. Это означает, что действия тела, речи и ума духовного наставника направлены только на благое. «Двери закрыты» перед негативными действиями тела, речи и ума. Кроме того, духовный наставник обладает великой мудростью и терпимостью по отношению к ученикам. Он кристально чист — лишен притворства и обмана. Также духовный наставник обладает океаном обширных знаний тантры и двадцатью качествами тантрического наставника: десятью внешними и десятью внутренними. К внешним качествам относятся умение рисовать, мастерство в проведении ритуалов и т.д. Внутренние качества — это бодхичитта, мудрость и т.д. Духовный наставник искусно дает учение различным живым существам согласно их наклонностям, интересам и способностям. Произнося «О Высший Ваджрадержец, к Тебе обращаюсь!», вы представляете, что из сердца вашего духовного наставника в обличий Будды Ваджрадхары исходит желтый свет и вас благословляет.

Итак, эти три строфы являются обращением к духовному наставнику с памятованием о его благих качествах. В первой строфе идет речь о нравственности: она указывает на то, что духовный наставник в совершенстве овладел практикой Хиньяны. Во второй говорится, что он непревзойденный мастер Махаяны, имеющий реализацию бодхичитты. Третья является хвалой его совершенству в практике тантры.

(46) Ты указываешь безошибочный путь Татхагат необузданным, блуждающим умам, неукротенным бесчисленными буддами прошлого, существам эпохи упадка, которых трудно подчинить, О Сострадательный Спаситель, к Тебе обращаюсь!

Это обращение к духовному наставнику с памятованием о его бесконечной доброте. Осознание этого способствует развитию уважения к духовному наставнику, благодаря которому вы получаете его благословение. Вы говорите: «Несмотря на то, что в этот мир приходило великое множество будд, они не смогли укротить мой ум. Я существо эпохи упадка, чей ум очень трудно подчинить и направить в благое русло. В этой сложной ситуации только ты указываешь мне путь к просветлению. О Сострадательный Спаситель, к тебе обращаюсь!» На этом этапе вы можете визуализировать своего духовного наставника в форме обычного человека. Будда Ваджрадхара, Будда Шакьямуни, обычный человек — все обличья духовного наставника являются аспектами единого целого. Вы должны помнить об этом. Сейчас, когда вы представляете духовного наставника в форме Будды Ваджрадхары, ваша вера в него возрастает, а когда вы видите его как обычного человека, немного ослабевает. Это признак того, что ваша преданность Гуру еще недостаточно сильна. В будущем, благодаря медитации, вы достигнете того уровня, когда будете испытывать одинаковое почтение ко всем проявлениям духовного наставника. Это станет свидетельством вашего прогресса в практике преданности Гуру... Произнося слова «...к Тебе обращаюсь», визуализируйте свет, исходящий из сердца духовного наставника и дарующий вам благословение. **(47). На закате солнца учений Премудрого Ты совершаешь деяния Победителей ради множества скитальцев, лишенных спасителя; О Сострадательный Спаситель, к Тебе обращаюсь!**

Смысл этой строфы заключается в следующем: солнце учений Будды почти зашло, и найти в этом мире подлинный нектар Дхармы очень сложно. Несмотря на то, что в наше время учителя дают учение, к сожалению, многих из них влекут слава и деньги, а также политические интриги. Споры о том, какая школа лучше, являются признаком деградации учения. Далеко не все наставники заботятся о благе своих учеников — *нередко они стараются заманить их в свой «футбольный клуб»*. Также бывает, что получаемое нами учение лишено глубины и не выражает безупречное, полное воззрение Будды. Когда кто-то оказывает нам помощь в трудной ситуации, мы проникаемся к этому человеку огромной благодарностью, считаем его спасителем. Ситуация с Дхармой в настоящее время самая что ни на есть критическая, и духовный наставник, дающий нам полное, внесектантское учение Будды, проявляет к нам бесконечную доброту, спасая нас от пут сансары.

Осознавая это, мы представляем, как из сердца духовного наставника исходит желтый свет и благословляет нас.

(48) Каждый волосок на порах твоего тела мы почитаем как Поле Заслуг, превосходящее Победоносных трех времен и десяти сторон света; О Сострадательный Спаситель, к Тебе обращаюсь!

Выполняя эту часть практики, вы должны помнить о том, что духовный наставник — это самый драгоценный объект накопления заслуг. Обширное подношение буддам трех времен (если вы воспринимаете их в отрыве от духовного наставника) не может сравниться по своей эффективности с подношением, сделанным пылинке с тела духовного наставника. В древности великие мастера, находясь в одном помещении с Гуру, простирались не перед алтарем, а перед ним. Когда его не было рядом, они делали простирания, обратясь лицом в ту сторону, где находился их духовный наставник. Они знали, что в теле Гуру пребывают будды трех времен. Для них он являлся воплощением всех будд прошлого, будущего и настоящего. Чистая преданность Гуру — корень всех реализаций. Если она у вас есть, то практиковать, накапливая большие заслуги, очень легко. Не забывайте об этом.

Некоторые люди думают, что практика Дхармы — это встать рано утром, закрыть все окна и двери и погрузиться в медитацию. Это не обязательно так. Мудрый человек знает, что, будучи преданным своему учителю, можно практиковать даже во сне. Если вы сомневаетесь в духовном наставнике, думаете, что он слишком мало медитирует и слишком много смотрит телевизор, то у вас ничего не выйдет. Не судите по внешним проявлениям. Откуда вам знать, как обстоит дело в действительности? Учитель находится рядом с вами ради вашего же блага, и вы не можете оценить его внутренние качества. Медитирует ли он, смотрит ли телевизор, сосредоточьтесь на том, чтобы развить уважение и преданность учителю. Благодаря этому вы получите его благословение и благословение всех будд. Тогда ваш ум станет более спокойным и доброжелательным, и вы каждую секунду будете накапливать заслуги.

Меняйте негативный механизм работы своего ума, но делайте это осторожно, не насилуя себя. Сначала ваша практика будет не очень чистой, чистота придет постепенно. Не сравнивайте себя с другими, и тогда ваш ум будет спокоен.

Помните о духовном наставнике в повседневной жизни. Когда вы ложитесь спать, представьте, что засыпаете у него на коленях, а он благословляет и направляет вас. Затем визуализируйте духовного наставника у себя в сердце и начитывайте его мантру.

Ваш духовный наставник — это Его Святейшество Далай-лама. Меня же вы должны видеть, как его неотъемлемую часть. Думайте о том, что я мельчайшая частица в теле Далай-ламы. Если бы не Его Святейшество, меня бы не было здесь, рядом с вами. Это он направил меня сюда. Я всего лишь маленький лучик его света. Далай-лама — воплощение всех будд. Если среди ваших учителей есть один настоящий будда, это Его Святейшество Далай-лама. В этом я уверен на сто процентов. Что касается меня, то я не будда. Несмотря на это, я неплохой человек, у меня доброе сердце, и я не укажу вам ложный путь. Это я могу вам обещать. Я не обижусь на вас, если вы уйдете к другому наставнику. Если вы найдете себе лучшего учителя, я буду только счастлив. Я скажу себе: «Теперь у меня меньше обязанностей. Нашелся другой учитель, который о них позаботится». (Смех).

Итак, у вас два наставника — один будда и один «не-будда». Но для вас очень важно думать о том, что оба ваших наставника в равной степени добры по отношению к вам. Не нужно принижать никого из своих учителей, это для было бы вас очень плохо. Относитесь к ним с равным почтением. Несмотря на то, что ваш духовный наставник — не будда, для вас он — воплощение всех будд. Если вы сделаете мне подношение, то через меня его получают все будды и благословят вас, Вы накопите заслугу, равнозначную заслуге от подношения всем буддам. Вы должны это понять.

Итак, духовный наставник — драгоценнейший объект накопления заслуг. Когда вы находитесь в непосредственной близости от духовного наставника, в этом есть свои преимущества и свои недостатки. Плюс заключается в том, что при правильном подходе в

вашем распоряжении окажется драгоценное Поле Заслуг и вы сможете постоянно накапливать благие заслуги. Однако если вы что-то сделаете не так, то накопленная вами негативная карма будет очень весомой. У кармически весомого объекта есть две стороны. Правильно его используя, вы получаете значительные преимущества, неправильное же отношение влечет за собой большой ущерб. Следовательно, вы должны осознать все преимущества правильного вверения себя духовному наставнику и все недостатки неправильного вверения. Понимание этого позволит вам заложить корень всей своей практики — преданность Гуру. Из этого корня может вырасти сильное дерево, являющееся источником счастья для всех живых существ. Именно поэтому во всех текстах говорится, что преданность Гуру — это корень всех реализаций. На этом мы сегодня остановимся. Посвящение заслуг.

Лекция 14

Я счастлив новой встрече с вами. Как всегда, перед началом учения развеите правильную мотивацию — мотивацию бодхичитты.

Жизнь коротка и быстротечна. Она подобна водопаду. Поток воды, несущийся со скалы, с каждым мгновением приближается к земле. Аналогично и мы с каждой секундой становимся все ближе к смерти. Памятование о непостоянстве и смерти — это одна из основных сил, подталкивающих наш ум к чистой практике Дхармы. В противном случае у вас может быть желание практиковать Дхарму, но это практика не будет чистой. В глубине души вы будете лелеять эгоцентрические мысли, надеясь стать особенным, необычным человеком. Это мирская, «детская» дхарма.

Поток ума пресечь нельзя. Когда ум отделяется от тела, наступает смерть. Если ваш философский анализ недостаточно силен, если вы не верите в будущие жизни и в закон кармы и не осознаете непостоянства, то, какой бы высокой-тантрической практикой вы ни занимались, все это будет детской игрой. Вы будете произносить красивые слова о бодхичитте и благе живых существ, но в глубине души мечтать о том, чтобы обрести некую силу и стать необычным человеком. Достичь реализации бодхичитты очень трудно. Вначале вашей мотивацией должна быть забота о счастье в будущей жизни, далее — забота об освобождении от сансары, и только потом — забота о благе всех живых существ. Об этом легко говорить, но достичь настоящего понимания, исходящего из самой глубины сердца, очень трудно. Шантидева сказал: «Может ли человек, неспособный совершать поступки ради собственного блага, посвятить себя благу всех живых существ?»

Итак, вначале — отречение. Отречение развить нелегко. Реализация отречения достигается постепенно, и основой ее является осознание непостоянства и неминуемости смерти, а также понимание закона кармы и ряда других философских положений буддизма. В настоящий момент вы не можете полностью посвятить себя заботе о благе будущих жизней, а ведь это самый низший уровень. Я говорю с вами прямо и честно. Вы должны научиться смотреть правде в глаза, иначе практика Дхармы останется для вас всего лишь красивой фантазией. Миларепа говорил: «Вначале полностью избавьтесь от привязанности к этой жизни». Еда, дом, родственники — все это нужно отбросить. Семья и родственники могут казаться вам очень хорошими, однако, на самом деле — это демоны, которые мешают вам освободиться от сансары. Вы можете думать, что я говорю неправильные вещи, но для практика высокого уровня дело обстоит именно так. Все, что мешает практике Дхармы, — своего рода демоны. Это одна сторона медали. Но на самом деле не следует думать, что ваши родственники

— это настоящие демоны. Они были вашими матерями, и вы должны заботиться о них и любить их, чтобы отблагодарить за ту доброту, которую они проявляли по отношению к вам в течение множества жизней.

Почему же Миларепа сказал, что семья и друзья — демоны, не позволяющие вам освободиться от сансары? Он имел в виду только то, что они не дают вам целиком и полностью посвятить себя практике Дхармы. Именно поэтому для практика начального уровня они выступают в роли демонов. Когда ваш ум слаб, вы не можете им противостоять. Находясь в обществе больных людей, вы, не будучи врачом, заразитесь сами, вместо того, чтобы оказать им помощь. Лучшее, что вы можете в этой ситуации сделать, — это временно покинуть их для того, чтобы найти лекарство и научиться искусству врачевания. Но когда вы обретете необходимые умения, вы должны вернуться и помочь живым существам. «Отбросить» — не означает «бросить и забыть». Вы бросаете своих добрых матерей, живых существ, временно, чтобы впоследствии их спасти. Таким образом, между утверждениями «покинь своих друзей и близких» и «люби своих матерей — живых существ» нет никакого противоречия.

В учении Будды присутствует очень много подобных моментов. Изучая его, всегда следует помнить, когда, кому и при каких обстоятельствах Будда дал тот или иной духовный совет. Когда врач рекомендует одному пациенту есть побольше яблок, а другому запрещает к ним прикасаться, то в этом нет никакого противоречия. Его предписания зависят от конкретной ситуации и конкретного пациента. В этом нет ничего нелогичного.

Очень важно, чтобы ваше понимание философии буддизма становилось день ото дня все глубже и глубже. Тогда ваш ум будет становиться все острее и пронизательнее, и вы научитесь смотреть на мир иначе, под другим углом зрения. Общаясь с людьми, вы сможете легко понять их позицию, при этом не отказываясь от своих убеждений. Людям с ограниченным мышлением очень сложно понять другого человека, они всегда отстаивают свою правоту. Их речь пестрит такими словами, как «сансара» и «нирвана», однако в их мыслях нет Дхармы. Поэтому никогда не забывайте о Ламриме, без медитации на Ламрим вы ничего не сможете добиться, тренируйте с ее помощью свой ум. И тогда, пробыв в ретрите всего три месяца, вы выйдете из него совершенно другим человеком, ваша медитация и ваш ретрит будут настоящими.

Для начинающих нет более эффективной техники, чем Ламрим. Когда вы достигнете более высокого уровня, для вас станут доступными и другие практики

— тантрические, которые приносят плоды гораздо быстрее. Однако наивно полагать, что, изучая буддийскую философию в течение двух-четырех лет, вы уже перешли на этот уровень. Считать так — большая ошибка. Мне жаль тех, кто думает, что Ламрим и сутра — это слишком просто, и хочет заниматься только самыми высокими тантрическими практиками. Это чистой воды самообман. Людей, по-настоящему готовых к практике ясного света и иллюзорного тела, очень мало. В Тибете их почти нет. Мои друзья любят рассуждать о ясном свете, но у них нет его реализации. Ясного света не может быть без бодхичитты, а бодхичитты не может быть без отречения. Отречение развить очень трудно, потому что мы все привыкли пить соленую воду, которая вызывает еще большую жажду. Вы должны знать об этом. Можно «играть» в отречение один день или два, а на третий вам снова захочется соленой воды. Но если у вас в сердце есть хотя бы капля чистого нектара Дхармы, то это действительно бесценно. Все красивые слова без чистого нектара Дхармы — пустой звук. В настоящий момент, живя в России, вы получаете драгоценное учение Ламрим, впитывая в себя капли нектара Дхармы. Благодаря этому ваш ум постепенно становится более спокойным, и это очень хорошо и полезно для вас. Через пять месяцев я собираюсь уйти в ретрит и очень надеюсь, что за время моего отсутствия вы не «улетите». Поймите, высокий уровень для вас сейчас недостижим, и вы должны отчетливо это осознавать. Я знаю вашу ситуацию, я живу рядом с вами, я ваш брат, и не хочу вас обидеть, но то, что я говорю, — правда. Вас не разочаровали мои слова?

У всех людей есть свой уровень. Кто-то из вас умнее, кто-то глупее, но в принципе вы все находитесь на одном уровне. Состояние вашего ума говорит о том, что вы пока что практикуете Дхарму на низшем уровне. Перейти же к высшему еще сложнее, чем восстановить российскую экономику.

Как известно, существуют три уровня практиков Дхармы. Начальный, или первый, уровень практики Дхармы также делится на три этапа: низший, средне-низкий и высокий-низкий. Вы сейчас находитесь на средне-низком уровне. Что это означает? На низшем уровне ваши мысли на девяносто процентов обращены в сторону этой жизни, а на десять процентов вы заботитесь о будущей жизни. На средне-низком уровне соотношение уже пятьдесят на пятьдесят. А когда вы достигнете десять сокровищ Кадампы и, решив следовать учению, откажетесь от мирской деятельности и уйдете медитировать в горы, то достигнете высокого-низкого уровня. Отринуть привязанность к этой жизни и жить в горах, подобно снежному льву, очень трудно. К этому нужно быть готовым. У вас должна быть прочная основа, чтобы принять такое решение. Зато после этого остальное вам будет даваться легко. Избавиться от привязанности к этой жизни — самая сложная из всех задач.

Как избавиться от привязанности к этой жизни? Не нужно себя заставлять, просто больше анализируйте и размышляйте о непостоянстве, смерти и карме. Вы слишком долго пили соленую воду, чтобы немедленно от нее отказаться. Когда в вашем сердце возникнет глубокое понимание реальной ситуации, ваш ум станет более открытым и свободным. Вас уже не смогут, как раньше, смутить разные объекты привязанности, даже находясь под самым вашим носом. При этом интерес к медитации будет постоянно возрастать, побуждаемый естественным желанием. Качества вашего ума постепенно изменятся, и вы будете практиковать и днем, и ночью. Буддийская практика — настоящая наука. Благодаря вашему образованию у вас есть фундамент научного мышления. Вы не верите догмам. Раньше люди были менее образованными, и им было легко верить в то, что говорил учитель. Посредством веры они быстро достигали результатов даже при недостаточном понимании. Вы — другие. Вернемся к комментариям.

(49) Украшенный драгоценными чакрами и Тремя Телами Татхагат, из паутины видимостей посредством искусного метода Ты являешь себя в обычной форме для блага всех существ. О Сострадательный Спаситель, к Тебе обращаюсь!

Итак, вы должны осознать, что внешний облик духовного наставника, его проявление в обычном виде, является манифестацией Трех Тел Татхагат. Три Тела Татхагат — это тело, речь и ум Татхагат, которые очень искусно проявляются в обычной форме для того, чтобы принести вам благо. Мы уже говорили о том, что, если бы Татхагата явил вам свое совершенное тело, то вы не смогли бы его увидеть в силу недостатка позитивной кармы. Далее.

(50) Твои скандхи, элементы, сферы чувств и конечности по природе — пять Татхагат, их супруги, бодхисаттвы и гневные защитники. О сущность Трех Драгоценностей, Высший Гуру, к Тебе обращаюсь!

Здесь идет речь о том, что вы должны видеть в пяти совокупностях духовного наставника пять Татхагат. Когда вы смотрите на своего духовного наставника, Его Святейшество Далай-ламу, во лбу у него находится белый Будда Вайрочана с супругой синего цвета, в горле — Будда Амитабха с супругой, красного цвета, в сердце — Будда Акшобья с супругой, синего цвета, в пупочном центре — Будда Ратнасамбхава с супругой, желтого цвета, а в тайном месте — Будда Амогасиддхи с супругой, зеленого цвета. Таким образом, в чакрах духовного наставника пребывают пять Дхьяни-Будд, в то время как в его внутренних органах обитают бодхисаттвы — Манджушри, Авалокитешвара, а в конечностях — защитники Дхармы. Именно поэтому, когда духовный наставник благословляет вас движением руки, это лучшее благословение. Касаясь вас рукой, он дарует вам защиту.

Итак, воспринимая духовного наставника подобным образом, видя в его теле Татхагат, бодхисаттв и защитников Дхармы, вы взываете к нему: «О сущность Трех Драгоценностей, Высший Гуру, к Тебе обращаюсь!» Почему духовный наставник считается сущностью Трех Драгоценностей — Будды, Дхармы и Сангхи? Поскольку ум духовного наставника познает все феномены, он и есть Дхармакая, то есть, Будда. Дхарма — это учение, которое он дает, его реализация. Речь духовного наставника также символизирует Дхарму. А

обычное тело духовного наставника, его облик монаха, представляет собой сущность Сангхи, которая поддерживает вас на духовном пути. По этим причинам тело, речь и ум духовного наставника являются сущностью Трех Драгоценностей.

Все это действительно так, поэтому старайтесь видеть своего духовного наставника, Его Святейшество Далай-ламу, не как обычного человека, а в соответствии с данной визуализацией. Что касается меня, то я не являюсь сущностью Трех Драгоценностей. Мой ум — не Дхармакая, так как я не способен к познанию всех феноменов. Моя речь — не полная Дхарма, тем не менее, она может символизировать Дхарму, так как указывает вам путь. Мой внешний облик — облик монаха, однако я не очень хороший монах, поскольку не могу держать в чистоте все свои двести пятьдесят два обета. Это очень сложно во времена упадка. Однако я стараюсь соблюдать основные, сущностные обеты.

Основной обет, который дает монах, — это не причинять вред другим. Этот обет входит в свод обетов индивидуального освобождения традиции Хинаяна. Система обетов, принятая в тибетском буддизме, пришла из школы Вайбхашика, составной части Хинаяны. Если вы не едите после полудня, но при этом причиняете вред окружающим, ваш пост бесполезен. Вы также должны соблюдать этот обет. Когда вы плохо думаете о людях, радуетесь их неудачам, то подсекаете свой обет под корень. Порой в Тибете люди старательно выполняют мелкие обязательства, забывая об основных обетах. Не следуйте их примеру.

Я расскажу вам историю об одном необычном йогине — настоящем практике, который внешне совсем не походил на великого мастера. Этот йогин был весьма неряшлив. Однажды он приехал в монастырь, в котором все монахи тщательно следили за соблюдением мелких обетов. Пробыв там несколько дней, йогин заметил, что при этом они забывают об основных, коренных обетах, и решил их проучить. Однажды он вместе с монахами отправился на прогулку. Вскоре они дошли до места, где было очень много луж. Йогин стал аккуратно обходить маленькие лужицы, каждый раз громко восклицая: «Осторожно! Здесь вода!» Но, когда им на пути попала огромная лужа, он весело, громко распевая песню, прошлепал в самую середину. Монахи очень удивились и спросили, с чем связано его странное поведение. На это йогин им ответил: «Вы поступаете точно так же, дотошно соблюдая мелкие обеты и нарушая главные».

Итак, основной обет индивидуального освобождения — непричинение вреда другим и нежелание им зла. Главный обет бодхичитты включает в себя предыдущий, но при этом добавляется обязательство помогать другим и желать им добра. Если вы будете соблюдать эти обеты, то это и есть настоящая практика Дхармы. Если корень на месте, дерево вырастет.

Несмотря на то, что я не являюсь олицетворением сущности Трех Драгоценностей, для вас очень важно воспринимать меня так же, как Его Святейшество Далай-ламу. В этом подходе для вас заключается большое преимущество. Я обычный человек, но вы должны видеть меня как медиума, как оракула. Делая мне подношения и совершая передо мной простирания, думайте о том, что эти подношения предназначены всем буддам, потому что все будды в этот момент находятся в моем теле. Духовный наставник может быть обычным человеком, но при этом он все равно подобен увеличительному стеклу, без которого вы не сможете поймать солнечные лучи и разжечь огонь. Только через духовного наставника вам удастся получить благословение всех будд. У меня несколько учителей и я не могу про всех с одинаковой уверенностью сказать, что они будды. Несмотря на это, я ко всем отношусь с равным уважением. Вначале это трудно, но постепенно, если вы будете думать о доброте духовных наставников, вам это удастся. Итак, размышляя подобным образом, вы просите духовного наставника о благословении, и оно исходит из его сердца в виде желтого света.

(51) Ты средоточие десяти миллионов чакр мандалы, возникающих из игры всеведущего, изначально чистого осознания. Всеобъемлющий Властелин ста семейств будд, Наивысший Ваджрадхара, О Владыка Изначального Единства, к Тебе обращаюсь!

Все мандалы, все божества возникают из сердца вашего духовного наставника. В сердце духовного наставника пребывает Будда Ваджрадхара, являющийся воплощением всех мандал и миллионов божеств. Вы должны понимать, что нет ни одного божества, которое бы существовало отдельно от вашего духовного наставника. Каждое божество является воплощением, проявлением вашего учителя.

Однажды Наропа отвел Марпу Лоцаву в лес и задал ему вопрос: «Ты хочешь увидеть Чакрасамвару?» Марпа с восторгом согласился. Тогда в пространстве возникла мандала, в центре которой находился сам Чакрасамвара. Наропа спросил Марпу: «Перед кем ты в первую очередь сделаешь постирание — перед своим духовным наставником или перед божеством Чакрасамварой?» Подумав, Марпа ответил: «Духовного наставника я вижу каждый день, а Чакрасамвара явился мне сегодня впервые. Вначале я сделаю постирание перед божеством». И тогда Наропа сказал: «Божество есть проявление духовного наставника. Без наставника нет божества». Он щелкнул пальцами, и мандала растворилась в его сердце.

О чем говорит эта история? Ее смысл заключается в том, что миллионы мандал и божеств проявляются из сердца духовного наставника, являющегося их обителью, обителью Будды Ваджрадхары.

Кстати, вам известно происхождение семейств Дхьяни-Будд? Будда Ваджрадхара является главой единого семейства, в которое входят все остальные божества. Далее, семейство Будды Ваджрадхары делится еще на три семейства — Тела (Вайрочана), Речи (Амитабха) и Ума (Акшобья). От трех семейств происходят пять — пять семейств Дхьяни-Будд, при этом Ратнасамбхава относится к семейству Тела, а Амогасиддхи — к семейству Речи, если следовать троичной классификации. А пять семейств Дхьяни-Будд в свою очередь делятся на двадцать. Затем следует сто семейств, и так далее. Таким образом, семейства «размножаются», и в итоге получаются многие миллионы семейств. Я сам немного запутался... Но самое главное — это пять Дхьяни-Будд и Владыка Изначального Единства Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара и Самантабхадра — это одно и то же.

(52) Неомраченная, неотделимая от игры вместиорожденного блаженства, природа всех постоянных и изменчивых дхарм, Самантабхадра, безначальный и бесконечный, сама абсолютная бодхичитта, к Тебе обращаюсь!

Здесь вы обращаетесь к Дхармакае духовного наставника, то есть, к ясному свету его ума. Ясный свет ума неотделим от великого блаженства. У ясного света имеются три характеристики. Во-первых, по своей природе он чист и ясен. При этом не нужно думать, что когда-то ясный свет был грязным, а потом очистился. Ясный свет неизменно обладает чистотой и ясностью, такова его природа. Природа вашего ума ничем не отличается от природы ума будды: им присущи равные ясность и чистота. Иногда некоторые учителя неправильно понимают этот момент и утверждают, что ум живых существ — это то же самое, что ум будды. Это ошибка, так как ум и природа ума — это разные вещи.

Все мандалы, все божества возникают из сердца вашего духовного наставника. В сердце духовного наставника пребывает Будда Ваджрадхара, являющийся воплощением всех мандал и миллионов божеств. Вы должны понимать, что нет ни одного божества, которое бы существовало отдельно от вашего духовного наставника. Каждое божество является воплощением, проявлением вашего учителя.

Однажды Наропа отвел Марпу Лоцаву в лес и задал ему вопрос: «Ты хочешь увидеть Чакрасамвару?» Марпа с восторгом согласился. Тогда в пространстве возникла мандала, в центре которой находился сам Чакрасамвара. Наропа спросил Марпу: «Перед кем ты в первую очередь сделаешь постирание — перед своим духовным наставником или перед божеством Чакрасамварой?» Подумав, Марпа ответил: «Духовного наставника я вижу каждый день, а Чакрасамвара явился мне сегодня впервые. Вначале я сделаю постирание перед божеством». И тогда Наропа сказал: «Божество есть проявление духовного наставника. Без наставника нет божества». Он щелкнул пальцами, и мандала растворилась в его сердце.

О чем говорит эта история? Ее смысл заключается в том, что миллионы мандал и божеств проявляются из сердца духовного наставника, являющегося их обителем, обителем Будды Ваджрадхары.

Кстати, вам известно происхождение семейств Дхьяни-Будд? Будда Ваджрадхара является главой единого семейства, в которое входят все остальные божества. Далее, семейство Будды Ваджрадхары делится еще на три семейства — Тела (Вайрочана), Речи (Амитабха) и Ума (Акшобья). От трех семейств происходят пять — пять семейств Дхьяни-Будд, при этом Ратнасамбхава относится к семейству Тела, а Амогасиддхи — к семейству Речи, если следовать троичной классификации. А пять семейств Дхьяни-Будд в свою очередь делятся на двадцать. Затем следует сто семейств, и так далее. Таким образом, семейства «размножаются», и в итоге получают многие миллионы семейств. Я сам немного запутался... Но самое главное — это пять Дхьяни-Будд и Владыка Изначального Единства Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара и Самантабхра — это одно и то же.

(52) Неомраченная, неотделимая от игры вместиорожденного блаженства, природа всех постоянных и изменчивых дхарм, Самантабхра, безначальный и бесконечный, сама абсолютная бодхичитта, к Тебе обращаюсь!

Здесь вы обращаетесь к Дхармаке духовного наставника, то есть, к ясному свету его ума. Ясный свет ума неотделим от великого блаженства. У ясного света имеются три характеристики. Во-первых, по своей природе он чист и ясен. При этом не нужно думать, что когда-то ясный свет был грязным, а потом очистился. Ясный свет неизменно обладает чистотой и ясностью, такова его природа. Природа вашего ума ничем не отличается от природы ума будды: им присущи равные ясность и чистота. Иногда некоторые учителя неправильно понимают этот момент и утверждают, что ум живых существ — это то же самое, что ум будды. Это ошибка, так как ум и природа ума — это разные вещи.

В коанах традиции дзэн можно встретить следующее высказывание: «Встретишь будду — убей будду». Из-за того, что люди плохо изучают философию, они не в состоянии понять истинный смысл этих слов. Существуют внешние будды. Однако мастера дзэн не призывают вас убить Манджушри, если он вдруг возникнет перед вами в процессе практики. Действительно, свое собственное состояние будды вы вне себя найти не сможете. Однако для того, чтобы это понять, не нужно убивать никакого вовне. Уничтожить следует ложное восприятие себя как будды. Вот, с чем следует бороться. Думать о том, что у вас в сердце прячется будда, и вам нужно всего лишь его «найти» — большая ошибка. Если вам скажут: «Вы — будда, просто этого не осознаете», не верьте этому. Так не бывает. Я могу вам совершенно точно сказать, что вы — не будды. (Смех). Если бы вы были буддами, то обладали бы способностью к познанию всех феноменов. Если вы обладаете всеведущим умом, то вам не нужно слушать учение, практиковать, медитировать на ясный свет ума и тем более что-то в себе «открывать». Кроме того, будды лишены страданий.

Подобное лжеучение об «открытии в себе будды» очень опасно, и Кхедруб Ринпоче подвергал его жесточайшей критике. Он говорил, что такие интерпретации вводят людей в заблуждение и делают их ленивыми. Кхедруб Ринпоче отрицал наличие какого-то «нового буддизма», говоря о том, что буддизм в Тибет пришел от самого Будды Шакьямуни через индийских мастеров, и это учение должно остаться чистым. Настоящие мастера, к какой бы школе они ни относились, не могут иметь разногласий во взглядах, так как учение основано на единых коренных текстах. Ни одна из школ не имеет права вносить в учение собственные ложные интерпретации.

Итак, не думайте, что в вашем сердце есть какой-то будда. В данный момент его нет. У вас имеются предпосылки к тому, чтобы стать буддой. Однако предпосылки еще не есть состояние будды. Возьмем грязную и чистую воду. И та, и другая по своей природе чисты, поэтому, какой бы грязной ни была вода, ее можно очистить, произведя некоторые действия. Вода не может стать чистой только потому, что вы осознали, что по своей природе она чиста. Такое осознание может вам дать лишь вдохновение и силу.

Итак, для того, чтобы очистить воду, вы сначала должны понять, что она чиста по своей природе, а затем применить по отношению к ней определенные техники. В результате ваших действий она станет чистой. То же самое и с нашим умом. Точно так же, как и ум будды, наш ум по своей природе чист и ясен. Однако ум будды свободен от любых омрачений, а наш ум временно омрачен. Почему я употребляю термин «временно»? Поскольку омрачения не присущи природе ума, они считаются временными. Если будут созданы причины и условия для их устранения, они исчезнут. При этом «временно» не означает, что это произойдет само по себе, без прикладываемых усилий.

Итак, природа вашего ума лишена каких-либо омрачений, и все омрачения носят временный характер. Природная чистота ума — это природа будды. Различают два вида природы будды — относительная и абсолютная природа ума. Что такое абсолютная природа ума, то есть, абсолютная природа будды? Это пустота вашего ума от самобытия, от истинного существования. Абсолютная природа будды, то есть, пустота вашего ума от самобытия, не может служить причиной для Дхармакаи, так как она постоянна. Пустота обычного ума называется «природой будды», в то время как пустота ума будды носит название «Дхармакая таковости». Пустота одна и та же, однако, ее объекты отличаются. Первый объект нечист, в то время как второй чист, вот в чем разница...

Итак, естественная природа будды существует с безначальных времен. Там, где есть ум, существует и пустота ума, то есть, естественная, абсолютная природа будды. Я уже говорил вам, что все существующее может существовать только одним из двух способов — либо как утверждение, либо как отрицание. Если существует некий объект, являющийся утверждением, есть и объект, который представляет собой его отрицание. Если объект-утверждение исчезнет, пропадет и зависящий от него объект-отрицание.

Например, передо мной стоит магнитофон — объект-утверждение, при этом существует и парный феномен, являющийся объектом-отрицанием. Это не что иное, как пустота магнитофона от самобытия. Данный феномен можно обнаружить логическим путем, благодаря достоверному познанию. Достоверное познание арьи способно постичь это отрицание, то есть пустоту магнитофона от самобытия, напрямую. Эта пустота — феномен, она существует. Я уже объяснял вам, чем отличаются существующие и несуществующие феномены от нефеномена. Все, что может быть познано достоверным познанием, есть феномен, и это существует. Вся философия, которую я вам объясняю, способствует более глубокому пониманию того, что такое ясный свет.

Кхедруб Ринпоче неизменно повторял, что нельзя игнорировать терминологию, созданную индийскими учителями. Если мы забудем об этих терминах, то учение Будды станет очень расплывчатым. В трудах, написанных ламой Цонкапой и Кхедрубже, встречается очень много сложных терминов, но все они взяты из учений великих мастеров Индии, они не придумали ни одного из этих терминов. Чем лучше вы будете владеть этой терминологией, в данном случае, описывающей Дхармакаю, тем острее будет ваш анализ и глубже понимание.

Итак, здесь говорится о ясном свете ума, который неотделим от великого блаженства и обладает тремя характеристиками. Первая: ум, чья сфера восприятия пустотна (т.е. ум, который ничего не воспринимает. Прим. ред.). Свойством данного ума является убежденность в пустоте от самобытия, а его переживание — это переживание великого блаженства. Подобное изначально чистое сознание безначально и бесконечно. Другое название для этого — абсолютная бодхичитта, Дхармакая. Что такое абсолютная бодхичитта? Это ясный свет ума, напрямую постигающий пустоту, наделенный мотивацией бодхичитты. На этом мы сегодня остановимся.

Я слышал о том, что некоторые люди принимают участие в ремонте Центра, работая там и день, и ночь. Мне хотелось бы поблагодарить этих людей. Я молюсь о том, чтобы это для вас стало сильной практикой нендро. Если вы, следуя совету духовного наставника, делаете что-то ради блага всех людей, то такая практика радует всех будд и позволяет

накопить большое количество благих заслуг. Поэтому если у вас есть свободное время, пожалуйста, помогите Олегу. До свидания.

Лекция 15

Итак, вначале развеите в себе правильную мотивацию для получения столь драгоценного учения. Это необычная практика Гуру-йоги. В эту краткую практику входит целостное учение по сутре и тантре. Если вы будете слушать это учение без мотивации бодхичитты, оно не принесет вам большой пользы. Иногда люди думают, что, раз учение тайное, оно должно быть трудным для понимания. Это не так. Учение не дается тем, чей ум к нему не готов. Умный человек сможет его понять, но оно не принесет ему никакой пользы, так как у него нет специального фундамента. Но для людей, получивших учение по Ламриму, это учение будет очень эффективным. Продолжим комментарии.

(53) Ты Гуру, Ты Йидам, Ты — все Дакини и Защитники. Отныне и до Просветления лишь Ты — мое Прибежище. В этой жизни, в бардо и во всех будущих рождениях держи меня крючком своего сострадания; спасай меня от страха перед сансарой и нирваной и даруй мне все сиддхи; будь моим другом навеки и охраняй меня от препятствий.

Это называется однонаправленной просьбой, или однонаправленным обращением. Это обращение к духовному наставнику с осознанием того, что он является воплощением всех будд, всех божеств и всех защитников Дхармы, обращение с пониманием того, что он добрее всех будд. Все будды очень добры, но поскольку именно духовный наставник ведет нас к состоянию освобождения, он к нам добрее всех будд. Подобное однонаправленное обращение к духовному наставнику является тайным путем к быстрому достижению реализаций.

Почему Миларепа так быстро достиг реализаций? Это произошло потому, что он занимался очень мощной практикой Гуру-йоги. Вы должны быть преданы духовному наставнику так, как Миларепа был предан Марпе, как Наропа был предан Тилопе, Дромтонпа — Атише, Кхедрубже — ламе Цонкапе.

Вначале Кхедруб Ринпоче не признавал ламу Цонкапу своим духовным наставником, ему хотелось победить его в диспуте. В то время Кхедруб Ринпоче был последователем школы Сакья, и он решил проверить, насколько чистым является учение ламы Цонкапы. Однажды, когда лама Цонкапа давал учение при большом скоплении слушателей, Кхедруб Ринпоче подошел к нему и уселся рядом с ним на трон. Лама Цонкапа был невероятно добрым и мягким человеком, подобно Его Святейшеству Далай-ламе. Он ничего не сказал Кхедруб Ринпоче, а позволил ему остаться на троне. Накануне ночью ламе Цонкапе во сне явилась Тара и сказала ему: «Завтра ты встретишься с одним из своих сердечных учеников. Но придет он для того, чтобы вступить с тобой в диспут. Не дискутируй с ним, ибо тебе потребуется слишком много времени, чтобы посредством диспута укротить его ум: он великий ученый. Вместо этого тебе следует дать подробное учение о тонких моментах теории пустоты, и тогда он примет тебя как учителя». На следующий день во время своего публичного учения лама Цонкапа последовал совету Тары. Сначала Кхедруб Ринпоче слушал и подсчитывал на четках количество противоречий, которые, как ему показалось, он обнаружил в учении. Но затем лама Цонкапа начал толковать учение с другой точки зрения. Поскольку ему были известны мысли Кхедруба Ринпоче, он детально объяснил, почему противоречия таковыми не являются, ссылаясь на коренные тексты. Пока он говорил, Кхедруб Ринпоче вел обратный отсчет на своих четках. В итоге количество противоречий свелось к нулю. Тогда Кхедруб Ринпоче соскочил с трона, простерся перед ламой Цонкапой и воскликнул: «Какой же я был дурак, я не смог сразу разглядеть драгоценный бриллиант! Теперь я вижу, как ошибался. Пожалуйста, станьте моим духовным наставником, будьте им жизнь за жизнью!»

Как видите, Кхедруб Ринпоче не сразу принял ламу Цонкапу как своего духовного наставника. В те времена лама Цонкапа был уже хорошо известен в Тибете, его называли Манджушри в человеческом теле, но этого Кхедрубже было недостаточно. Он должен был сам убедиться в выдающихся качествах ламы Цонкапы. Но приняв ламу Цонкапу как учителя, он никогда после этого не расставался с ним и даже спать ложился головой в ту сторону, где находился его духовный наставник. Когда лама Цонкапа ушел из этого мира, Кхедруб Ринпоче продолжал возносить ему из своего сердца молитвы. Когда у него возникали сложности с пониманием тонких моментов философии Мадхьямики Прасангики, он со слезами на глазах призывал ламу Цонкапу: «Если я этого не знаю, то кто еще в Тибете может это знать? Если бы лама Цонкапа был здесь, то он бы все объяснил мне. Какое горе, что мой учитель ушел! Как бы я хотел, чтобы он был рядом со мной!» Когда Кхедрубже впадал в отчаяние, в пространстве перед ним возникал лама Цонкапа и давал ему учение. После своего ухода из этого мира лама Цонкапа пять раз являлся Кхедрубу Ринпоче в разных телах. Эти формы называются «пять видений ламы Цонкапы Кхедрубу Ринпоче». В одной из этих форм он восседал на льве с мечом Манджушри в руке. В другой раз он восседал на белом слоне. Эти изображения сохранились до сих пор.

Итак, преданность Гуру очень важна. Постарайтесь понять, что лама Цонкапа, Атиша и Гуру Ринпоче — одно и то же, между ними нет различия. Все они являются эманацией Ламы Тиме Пэндена, который известен как Будда Амитабха. Панчен Ринпоче также считается воплощением Будды Амитабхи, в то время как Его Святейшество Далай-лама является эманацией Авалокитешвары, а, по мнению некоторых мастеров, — и всех будд. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, то все свои сомнения я разрешал, задавая вопрос Его Святейшеству Далай-ламе. Каждый раз я получал удивительный, невероятный по своей глубине ответ. Разъяснения, полученные от духовного наставника, во сто крат полезней чтения множества различных текстов.

Итак, вы должны быть преданы своему Гуру так же, как Кхедруб Ринпоче был предан ламе Цонкапе. Кхедруб Ринпоче говорил: «Я не сразу принял ламу Цонкапу в качестве духовного наставника, но с того момента, как я принял его, не был дня, когда бы я усомнился в нем. Я не видел в нем ни одного недостатка, только достоинства».

Имея такую преданность Гуру в своем сердце, вы читаете строки однонаправленного обращения к учителю, в противном случае ваше обращение будет не более, чем пустыми словами. Если же в сердце есть преданность Гуру, то однонаправленное обращение усилит это чувство.

«Отныне и до того, как я стану буддой, у меня не будет другого объекта Прибежища, кроме тебя». Это не означает, что вы не будете принимать Прибежище ни в одном другом божестве или духовном наставнике. Эти строки следует понимать так; «Не будет ни одного божества, ни одного духовного наставника, ни одного защитника Дхармы, которого я бы воспринимал отдельно от тебя. Ты для меня — воплощение всех объектов Прибежища. Ты — воплощение всех будд. В твоём теле обитают пять Дхьяни-Будд, в сердце — Будда Ваджрадхара, являющийся истоком всех мандал и божеств. Я не могу видеть всех будд, но они являются мне в человеческом теле, в облике моего духовного наставника. Поскольку кроме Тебя у меня нет других объектов Прибежища, пожалуйста, защищай меня в этой жизни, в бардо и во всех последующих жизнях силой своего великого сострадания. Спасай меня от двух крайностей — крайности сансары и крайности индивидуальной нирваны. И для этого, пожалуйста, даруй мне все сиддхи, поддерживай меня и охраняй от препятствий».

Такое обращение следует повторить трижды. Если оно исходит из глубины вашего сердца, то это очень мощная практика накопления благих заслуг и очищения от негативной кармы. В этот момент вы можете сделать самопосвящение. Слушайте внимательно. Следующие строки строфы 54 относятся к самостоятельному принятию четырех посвящений.

(54) В силу этого троекратного обращения из дендров тела, речи и ума моего Гуру последовательно и совокупно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром.

Они последовательно и совокупно входят в мои три центра, очищая от четырех видов загрязнений. И я получаю четыре чистых посвящения и семена Четырех Тел; вторым своим телом Гуру входит в меня, улыбаясь, и дарит мне вдохновение.

Существуют три вида самопосвящений — краткое, среднее и обширное.

После того, как вы проведете ретрит по Ямантаке и завершите его огненной пуджей, вы сможете делать среднее и обширное самопосвящения.

Огненная пуджа — это самая сложная церемония для европейцев, так как для нее требуется использование многих ингредиентов и знание сложных ритуалов. Но без нее обойтись нельзя, так как она играет особую роль в тантре. Если сравнивать практику ретрита с приготовлением вкусного блюда, то бодхичитта и познание пустоты — это мясо, а огненная пуджа — приправа к нему. Без нее блюдо будет пресным. Кроме того, если развить эту аналогию в другом направлении, без огня мясо останется сырым. В буддизме уделяется равное внимание всем составляющим практики. Если вы считаете, что ритуалы не имеют значения, это ошибка, хотя в практике следует уделять больше внимания философии. Держитесь срединного пути.

Я думаю, что очень важно провести групповой ретрит по Ямантаке в Курумкане. А Калден Лама поможет вам всем вместе провести огненную пуджу. Такой ретрит нужен не для того, чтобы достичь каких-то высоких реализаций. Не нужно на это надеяться. Основная цель ретрита по Ямантаке — это устранение препятствий в практике. Божество Ямантака обладает огромной силой для избавления от препятствий на духовном пути. Кроме того, Ямантака — это божество мудрости, очень особое божество, которое способствует ее увеличению. Меня на этот ретрит вдохновил Его Святейшество Далай-лама. Он сказал мне, что в юности провел ретрит по Ямантаке, и в результате его мудрость возросла. После ретрита по Ямантаке, хотя у меня и не было высоких реализаций, я начал замечать, что мое понимание текстов стало гораздо глубже и мне на это требуется меньше времени. Если же я не понимал чего-то, то уже мог, не спрашивая наставника, сам найти ответ путем размышлений и анализа. Все это произошло в силу доброты Ямантаки.

Корнем сансары является неведение, а основным противоядием от него — мудрость. Именно поэтому божество Ямантака обладает для нашей практики особой значимостью. А основное зерно, способствующее достижению состоянию будды, — это бодхичитта. Корнем бодхичитты являются, в свою очередь, любовь и сострадание. Поскольку божеством любви и сострадания является Авалокитешвара, то я считаю, что провести ретрит, посвященный Авалокитешваре, также очень важно. Я сам хочу это сделать. Мне нужно стать добрее и развить в себе большее сострадание, чтобы я мог заботиться о других больше, чем о самом себе. Этого достичь очень трудно, поэтому для возвращения драгоценного ума бодхичитты мы должны опираться на Авалокитешвару.

Каждый раз, когда вы уходите в ретрит, у вас должна быть на это конкретная причина. Не следует этого делать только потому, что кто-то сказал, что то или иное божество особое и может дать вам сиддхи. Это «детский» подход.

Как ваш духовный наставник я вдохновляю вас на проведение ретрита, но уйдете вы в ретрит или нет, решать вам. Вы должны принять решение в правильное время и руководствоваться собственной ситуацией, будучи наставниками самим себе. Если ретрит доставит вам небольшие неудобства, вы вполне можете на это пойти. Если же эти неудобства весьма значительны для вашей жизни и ваш ум может не справиться с проблемами, то стоит подумать. Только не говорите себе, что вообще никогда не уйдете в ретрит, скажите, что уйдете на следующий год. С другой стороны, не стоит все откладывать на потом, потому что так можно и умереть, не успев провести ретрит. Гунтанг Ринпоче говорил: «Если вы стремитесь завершить все земные труды, рассчитывая, что потом займетесь практикой Дхармы, то это самообман. Мирские дела подобны сбриванию бороды: чем чаще бреешь, тем сильнее растет. Полностью сбрить бороду вам никогда не удастся». Не обманывайте себя. Вы не сможете обретать драгоценную человеческую жизнь вновь и вновь, и тем более постоянно встречаться со столь драгоценным учением. Не

думайте, что я буду с вами всегда. Я в любой момент могу умереть, так как все мы непостоянны. Если нам очень повезет, мы проживем долго, но я могу умереть раньше вас. Или вы умрете раньше меня. Нам суждено находиться вместе недолго, так как все мы подвержены разрушению.

Итак, вернемся к комментариям, В настоящий момент вы имеете право практиковать лишь краткое самопосвящение. Я дам вам наставления, основываясь на которых вы сможете принимать его в своей повседневной жизни.

После однонаправленного обращения к духовному наставнику визуализируйте его в форме Ямантаки, нашего основного божества. Ямантака предстает перед нами в своей полной форме — с тридцатью четырьмя руками. Он находится в центре мандалы, а вы стоите перед ее восточными воротами. Вы обращаетесь с просьбой к духовному наставнику — Ямантаке даровать вам четыре посвящения.

Первое посвящение — это посвящение сосуда. Для того чтобы его получить, вы вначале должны принять от своего духовного наставника в форме Ямантаки обеты бодхичитты и тантры. Существуют специальные строки для принятия обетов, и в будущем мы их переведем. Вы читаете эти строки трижды, и на третий раз ощущаете, что получили от своего наставника чистые обеты бодхичитты и тантры. Они стабилизируют те обеты, которые вы уже принимали раньше. Также тем самым очищаются все допущенные вами нарушения обетов и все падения.

После этого вы делаете краткое подношение мандалы духовному наставнику, визуализируя, что подносите ему гору Меру и четыре континента. Я уже подробно объяснял вам эту тему и говорил, что существует четыре вида подношения мандалы — подношение внешней мандалы, внутренней, тайной и мандалы таковости. Вы должны четко себе представлять, что означает каждое из них. Далее вы должны ощутить, что духовный наставник принял от вас мандалу и услышал вашу просьбу.

Затем из межбровья духовного наставника — Ямантаки исходит белый свет с нектаром. Сами вы пребываете в форме Ямантаки с двумя руками, вас окружает бесчисленное множество живых существ, которые также имеют облик Ямантаки. Белый свет входит в ваше тело через лоб, и, наполняя его, очищает от всех загрязнений, закладывая в вас зерно Нирманакаи Будды, то есть, грубого Тела Будды, которое могут видеть все живые существа. Вы ощущаете, что получили посвящение сосуда, заложив основу для практики керим — тантрической стадии порождения.

Затем вы вновь делаете подношение мандалы и просите о тайном посвящении. После подношения мандалы Ямантака принимает вашу просьбу и из его горла исходит красный свет с нектаром. Этот свет наполняет ваше тело, очищая вас загрязнений речи и закладывая зерно Самбхогакаи. Благодаря тайному посвящению вы обретаете основу для реализации иллюзорного тела, а также для практики дзогрим — тантрической стадии завершения. Свет с нектаром очищают все ваши каналы, тонкую энергетическую систему, восстанавливают повреждения белых и красных капель, которые становятся чистыми и увеличиваются в размере.

Далее вы просите о посвящении мудрости. После подношения мандалы из сердца Ямантаки исходит синий свет с нектаром и, войдя в ваше сердце, наполняет тело. Этот свет очищает вас от всех омрачений ума, ум становится чистым. Тем самым в вас закладывается мощный отпечаток для постижения ясного света ума, зерно Дхармакаи. Вы получаете посвящение мудрости.

Затем вы вновь делаете подношение мандалы и просите о четвертом посвящении, которое называется «посвящение словом». Ямантака принимает от вас подношение мандалы, и вы визуализируете, как из межбровья, горла и сердца Ямантаки одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Вы очищаетесь от всех загрязнений тела, речи и ума, в вас стабилизируются отпечатки Трех Тел Будды, и вы обретаете потенциал для достижения союза ясного света и иллюзорного тела.

Для того чтобы стать буддой, недостаточно иметь постижение ясного света ума. Вы должны обрести союз ясного света и иллюзорного тела. Иллюзорное тело является причиной для достижения Рупакаи, Тела Формы Будды, в то время как ясный свет служит причиной обретения Дхармакаи, Тела Истины Будды. Если у вас будет только одно из этих Тел, то, сколько бы вы не трудились, буддой вы не станете. Необходимо создать причины для достижения и того, и другого.

Непосредственной причиной реализации Дхармакаи является прямое постижение ясного света ума; при этом имеется в виду не условный ясный свет, а абсолютный, а это не что иное как пустота ясного света ума от самобытия. Для этого очень важно иметь концептуальное постижение пустоты. Непосредственной причиной Рупакаи, как я уже сказал, является иллюзорное тело, которое обретается после прямого постижения ясного света. До постижения ясного света иллюзорное тело обрести невозможно. Еще один фактор, способствующий обретению иллюзорного тела, — это йога ветра. Выполняя все визуализации стадии порождения, вы создаете основу для йоги ветра и обретения иллюзорного тела. Визуализируя себя божеством на стадии порождения, вы создаете причины для достижения иллюзорного тела, и это является косвенной причиной обретения Тела Формы Будды, Рупакаи. Но настоящая йога божества — это не просто визуализация, не просто утверждение «я — божество». Необходимо, чтобы ум, познающий пустоту (на первой стадии — концептуально), явил себя в форме божества. В уме, познающем пустоту, должны присутствовать следующие факторы: проявление этого ума — форма божества, то есть, ум должен породиться в форме божества; одновременно этот ум должен быть убежден в пустоте от самобытия. Такой ум является союзом метода и мудрости. Сама по себе йога божества становится союзом метода и мудрости. Йога божества становится причиной как для Рупакаи, так и для Дхармакаи. Когда проявление пустоты становится формой божества, то это причина Рупакаи. Когда в том же уме присутствует убежденность в пустоте от самобытия, то эта причина Дхармакаи.

Так работает этот механизм. Путем создания причин вы достигаете желаемого результата. В сутре нет единства метода и мудрости. Там есть либо мудрость, побуждаемая методом, либо метод, побуждаемый мудростью. Занимаясь только практикой сутры, невозможно создать непосредственную причину обретения Рупакаи. Что же служит причиной Рупакаи в сутре? Причиной Рупакаи в сутре является накопление заслуг, обширнейших заслуг, которые накапливаются в течение эонов. Итак, с точки зрения сутры, вам потребуется три неисчислимых зона для того, чтобы стать буддой. Поскольку создать причины для обретения Рупакаи невероятно сложно, для этого необходимо собрание бесчисленных заслуг.

Практикуя тантру, можно создать непосредственную причину обретения Рупакаи. Это, в первую очередь, йога божества, с помощью которой вы можете накопить обширнейшие заслуги, необходимые для обретения Рупакаи. Благодаря йоге божества вы сможете обрести иллюзорное тело. Именно это иллюзорное тело трансформируется в Рупакаю.

Один из моих учеников, заинтересовавшись этой темой, задал мне хороший вопрос. Однако в прошлый раз у меня не было времени на объяснения. Сейчас я дал вам существенные наставления относительно того, почему тантра является более быстрым путем, чем сутра. Надеюсь, вы поняли, что в тантре есть особые техники, позволяющие создавать причины для достижения состояния будды гораздо быстрее. Что касается познания пустоты, то здесь различия между тантрой и сутрой нет. И в сутре, и в тантре мудрость, постигающая пустоту, одна и та же. Познание пустоты должно быть основано на философии Мадхьямики Прасангики. Таким образом, с точки зрения мудрости сутра ничем не отличается от тантры. Разница заключается в методе, причем метод в тантре — это йога божества,

Итак, четвертое посвящение. В вас одновременно входят три потока света и нектара, которые, смешиваясь, переливаются всеми цветами радуги. В итоге они сливаются в единый радужный поток, который наполняет ваше тело. Вы очищаетесь от всех омрачений

тела, речи и ума, и в вас закладываются зерна Четырех Тел Будды, Четырех Кая. Таким образом, вы получаете посвящение словом и обретаете основу для достижения союза ясного света и иллюзорного тела. В таком счастливом состоянии ума вы совершаете подношение мандалы в качестве благодарности за посвящение.

Затем вы визуализируете, как из сердца Ямантаки выходит ваш духовный наставник в форме ламы Цонкапы, размером с большой палец на руке, и входит в ваше сердце через центральный канал. Вы пребываете в форме Ямантаки, в вашем сердце — цветок лотоса и лунный диск. Духовный наставник опускается на трон из лотоса и лунного диска в вашем сердце. При этом вы должны помнить, что лама Цонкапа является воплощением всех будд, божеств и защитников Дхармы. Все великие учителя Тибета и Индии — Гуру Ринпоче, Миларепа, Марпа, Сакья Пандита, Наропа, Тилопа и другие — соединились в одной форме, и эта форма для вас — лама Цонкапа, являющийся воплощением Будды Шакьямуни.

Будда Шакьямуни подобен Владыке, из которого порождаются остальные формы будд. Он может проявиться в форме пяти Дхьяни-Будд. Иногда он являет себя в форме Будды Ваджрадхары. Но все эти формы — на самом деле Будда Шакьямуни. Я не устаю подчеркивать этот момент. Лама Цонкапа — ученик Будды Шакьямуни и его воплощение, но все горные реки берут начало на одной горной вершине, и эта вершина — Будда Шакьямуни. Если вы будете об этом помнить, то в вашем уме никогда не возникнет противоречий и разграничений. Если вы научитесь видеть снежную гору целиком, для вас все будет единым.

Итак, лама Цонкапа опускается в ваше сердце и трансформируется в Его Святейшество Далай-ламу. Вы читаете мантру Его Святейшества Далай-ламы. Затем вы читаете мантру своего коренного учителя, мантру ламы Цонкапы, мантру Будды Шакьямуни, мантру Будды Ваджрадхары, и, наконец, мантру ОМ АХ ХУМ как можно больше раз.

Каждый раз, когда вы начитываете мантру конкретного духовного наставника, вы представляете в своем сердце его образ.

Также после мантры ламы Цонкапы очень полезно читать мантру Гуру Ринпоче. Индийский махасиддха Гуру Ринпоче был очень добр к Тибету. Визуализируйте, что лама Цонкапа трансформируется в Гуру Ринпоче, и читайте его мантру: ОМ АХ ХУМ БЕНДЗА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ, либо ОМ АХ БЕНДЗА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ. Его Святейшество Далай-лама советует делать практику Гуру Ринпоче в контексте «Лама Чодпа», и я следую его совету. Очень важно видеть единство Гуру Ринпоче и ламы Цонкапы. Пусть ваш глупый ум не проводит между ними никаких границ. Поскольку вы не можете прочесть мантры всех учителей, то ощущайте, что все они являются единым целым с ламой Цонкапой и Гуру Ринпоче.

Во время начитывания мантр визуализируйте, что из сердца духовного наставника исходит свет с нектаром и наполняет все ваше тело, полностью очищая от всех видов омрачений, а затем распространяется в десять сторон света, очищая живых существ, избавляя их от страданий и ведя к освобождению. Одновременно вы делаете подношения буддам и бодхисаттвам. Затем лучи зацепляют все реализации и возвращаются в ваше сердце.

Вопрос: Как представлять Будду Шакьямуни и Будду Ваджрадхару во время этой практики? Должен ли образ ламы Цонкапы трансформироваться в образ Будды Шакьямуни, или нужно думать, что он уже находится в сердце?

Ответ: Вначале визуализируйте коренного наставника. Затем он трансформируется в ламу Цонкапу, затем в Гуру Ринпоче, Будду Шакьямуни и Будду Ваджрадхару. На этапе чтения мантры ОМ АХ ХУМ вы представляете в своем сердце Будду Ваджрадхару. Не забывайте, что сами вы при этом — Ямантака.

А сейчас я вам дам передачу мантр, в том числе и своей. Несмотря на то, что я не будда, всех присутствующих здесь я считаю своими основными учениками, и, читая мою мантру, вы получите благословение, равное благословию будды, потому что я непосредственно связан с вами. Но я прошу читать мою мантру индивидуально, а не коллективно. Соедините ладони.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы:

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

Мантра Ламы Цонкапы:

ОМ АХ ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ КИРТИ САРВА СИДДХИ
ХУМ ХУМ

Мантра Гуру Ринпоче:

ОМ АХ БЕНДЗА ГУРУ ПЕДМА СИДДХИ ХУМ

Мантра Будды Шакьямуни:

ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

Мантра Будды Ваджрадхары:

ОМ АХ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ
ОМ АХ ХУМ ОМ АХ ХУМ ОМ АХ ХУМ

Иногда я неправильно произношу мантры или пропускаю что-то в них, но это не самое главное. Самое главное — ваша вера. Если вы будете начитывать с сильной верой ОМ КУЛУ КУЛУ СОХА, то достигнете таких же сиддхи. Я уверен, что многие мантры произносятся неправильно, так как прошло слишком много веков. Поскольку мантры читаются на санскрите, то тибетцы читают их неверно. Также буряты и калмыки, когда поют по-тибетски, с ошибками произносят слова. Все эти искажения не имеют значения, так как основное — это вера. Буддизм — это не практика правильного произношения. Буддизм — практика ума. Вы можете произносить мантры идеально правильно, но, если у вас нет ничего в голове и в сердце, это не принесет вам никакой пользы. А сейчас посвящение заслуг.

Лекция 16

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию для получения драгоценного учения по Гуру-пудже.

В прошлый раз я объяснил вам, как принимать четыре посвящения — посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение словом — в качестве краткого самопосвящения. Каждое посвящение играет определенную роль, очищая соответствующие омрачения и закладывая в сознании соответствующие отпечатки. Средний и обширный варианты самопосвящения я объясню после того, как вы проведете ретрит по Ямантаке.

Другими практиками нендро вы можете заниматься в повседневной жизни. Что же касается ретрита по Ямантаке, то он необходим. Вы должны относиться к нему именно как к практике нендро, целью которой является очищение негативной кармы и накопление позитивной и устранение препятствий на духовном пути, а не достижение высоких реализаций.

После ретрита вам будет нужно провести ритуал Цог и сделать огненную пуджу. Длительность ретрита зависит от того, с какой скоростью вы будете читать мантры, поэтому их нужно выучить наизусть. Мантру ОМ ЯМАРАЦА САДОМЕЙЯ... следует начитать десять тысяч раз, сущностную мантру ОМ ХРИТИ... триста тысяч раз, мантру ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ — сто тысяч раз, мантру ОМ АХ РА ПА ЦА НА ДИ — сто тысяч раз. В принципе вы можете завершить ретрит за двадцать дней.

Вначале вы должны прочитать необходимое количество раз мантру ОМ ХРИТИ.... Каждую сессию вы читаете по двадцати одному разу все мантры, кроме ОМ ХРИТИ..., которую стараетесь начитать как можно больше. После того, как вы прочтете ОМ ХРИТИ... триста тысяч раз, вы должны будете начитать эту же мантру еще десять тысяч раз в сочетании с мантрой зацепления мудрости, передачу которой я вам дам перед ретритом. Делать это нужно так: вначале вы начитываете нужное количество раз все четыре мантры, а в самом конце читаете десять тысяч раз ОМ ХРИТИ... вместе с мантрой зацепления мудрости.

Если вы не можете начитать четыре мантры в полном объеме, то прочтите каждую хотя бы по десять тысяч раз, этого будет достаточно. Во время ретрита вы должны будете соблюдать внутренние и внешние границы. Что касается внешней границы, то это означает, что вам не будет позволено выходить за пределы определенного места. Под внутренней границей понимается, что вы, отбросив мирские концепции, постоянно визуализируете себя божеством и видите мир как мандалу или, по крайней мере, стремитесь к такому видению. Все должно быть для вас чистым, являясь проявлением пустоты. Несмотря на то, что все пусто от самобытия, все проявляется как мандала и божество. Вы должны поддерживать в себе эту чистоту восприятия, и тогда в вашем сознании сами по себе появятся чистые концепции.

Почему у нас столько негативных концепций? Это является следствием крайней загрязненности нашего восприятия. Мы постоянно ищем везде недостатки: тут все не так, там не эдак, все плохие, один я хороший. Из-за такого подхода негативные эмоции возникают спонтанно. При подобном дефекте восприятия вы отыщете недостатки и у Будды, и у Его Святейшества Далай-ламы. Поскольку вы видели Его Святейшество всего пару раз, вы, конечно, не можете сказать, что у него есть недостатки, но, если бы вы провели в общении с ним некоторое время, то тут же стали бы говорить: «Он сделал такую-то ошибку». Это все результат того, что воспринимаемое вами является отражением вашего собственного негативного состояния ума. Так работает этот механизм.

Другая крайность — это поддерживать в себе чистоту восприятия, при этом забывая о сострадании. Чистоту восприятия следует развивать для пресечения негативного состояния ума, а не для пресечения сострадания. Если вы будете говорить себе, что все вокруг чисто и пустотно, а сострадание не важно, то впадете в крайность «излишней божественности». Ваджрапани очень четко объяснил, что одна из опасностей, грозящих тантрикам, — это опасность «затеряться в божественности».

Всегда очень важно осознавать, в чем заключается ваша основная цель. Это относится ко всем областям вашей жизни. В этом случае вы сможете идти к этой цели в своем стиле, в соответствии с собственным складом ума, не имитируя других людей. У каждого человека свои особенности, и это нормально. Если вы вспомните великих мастеров прошлого, то увидите, что цель у них была одна, а пути ее достижения — разные. У Марпы, Миларепы, ламы Цонкапы, Его Святейшества Далай-ламы — у всех этих великих учителей свой стиль поведения. Так, например, лама Цонкапа никогда не имел дела с политикой, а Его Святейшество Далай-лама занимается правительственными делами.

Второй важный момент — это осознавать свою ситуацию и действовать в соответствии с ней. Если бы Его Святейшество Далай-лама вдруг сказал, что, подобно Цонкапе, удаляется в горы, чтобы проводить время в медитации, то это было бы ошибкой. Нынешняя ситуация в корне отличается от той, что была несколько веков назад. Сейчас судьба тибетского народа и тибетского буддизма в значительной степени зависит от Его Святейшества, поэтому, если Его Святейшество отойдет от политики, Тибет и тибетский буддизм погибнут.

Вы также должны задуматься о своих собственных жизненных обстоятельствах. Не нужно копировать мое поведение или поведение кого-то другого; действуйте в соответствии со своей ситуацией, помня о цели. Вот, что я вам советую.

Если у вас есть хоть что-то в голове, то этот совет будет вам полезен. Тогда вы не будете задавать мне множество вопросов, а станете сами себе наставниками. У вас должно быть

два наставника — внутренний и внешний. Ваш внешний наставник — это Его Святейшество Далай-лама, а также я, но мы не можем все время находиться рядом с вами. Ваш внутренний наставник — это ваша мудрость, я же раз от раза стараюсь сделать вашего внутреннего учителя сильнее. Когда он «вырастет», то всегда будет находиться рядом с вами. Он будет вас ругать и дисциплинировать, это очень важно. Я надеюсь, что внутренний наставник присутствует в каждом из вас, а уж насколько он силен, я не знаю. Когда я с вами, то он точно очень сильный, но я опасаясь, что, когда я уйду, он уходит вместе со мной. (Смех).

Так что, если сможете, то поезжайте на месяц в Курумкан и проведите там ретрит. Если это для вас невозможно, не усложняйте себе жизнь. Скажите себе: «Я приеду в следующий раз». Мне кажется, что ваше отсутствие в течение месяца никому не повредит. Многие летом ездят на курорты. С Черного моря вы возвращаетесь загорелыми, но потом ваша кожа опять светлеет, поэтому такие поездки не имеют большого значения. Что касается ретрита, то я вам уже объяснил, почему он полезен.

После того, как вы приняли самопосвящение, духовный наставник входит в ваше тело через макушку и опускается в сердечную чакру. Он восседает на троне из лotosового цветка и лунного диска, расположенном в сердечной чакре в центральном канале. После этого вы читаете мантры в той последовательности, о которой я уже говорил. Когда вы читаете мантру духовного наставника, из его сердца исходит белый свет с нектаром, наполняет ваше тело, очищая его от загрязнений, а затем распространяется в десять сторон света, делая обширные подношения буддам и бодхисаттвам, очищая и приводя к состоянию освобождения всех живых существ и зацепляя крюками все реализации. Наконец, свет возвращается и растворяется в сердце духовного наставника, находящегося в вашей сердечной чакре. Затем вы читаете остальные мантры, в том числе и мантру ГурУ Ринпчоче (визуализация каждый раз одна и та же). Закончив читать мантры, вы представляете, что лotosовый цветок закрывается и его лепестки связывают вращающиеся мантры. Наверху этого бутона находится двойной ваджр.

А теперь я дам вам комментарии на подношение Цог.

(Комментарии на вторую часть ГурУ-пуджи, посвященную практике Ламрим, по словам геше Тинлея, приведены в других циклах его лекций. — Прим. ред.)

(1). ОМ АХ ХУМ

Чистые облака внешних, внутренних и тайных подношений,

Все благородные предметы, необъятные оком,

Наполняют пространство, землю и небеса,

Распространяясь за пределы мысли.

По сути все это — изначально чистое осознание

В аспекте внутренних подношений и разнообразных

Объектов подношения.

Даруя шесть видов чувственного наслаждения,

Они служат для порождения необычайного

Изначально чистого осознания Блаженства и Пустоты.

Основная цель подношения Цог — накопление обширных заслуг за очень короткий период времени. Кроме того, подношение Цог — это лучший способ привлечь сердца дакинй, а основная функция дакинй — оказывать вам помощь в духовной практике, способствуя быстрому достижению реализаций. Основная же задача защитников Дхармы — устранять всевозможные препятствия, возникающие на вашем духовном пути. Они расчищают и готовят к посеву землю вашего ума, в которую вы хотите посадить семя целебного дерева практики Дхармы. А для того, чтобы дерево выросло быстрее, дакини будут ее поливать и удобрять.

Просто делать практику недостаточно. Это подобно тому, как если бы вы посадили дерево, не предприняв никаких усилий для того, чтобы оно выросло. Практики очищения и

обращение к защитникам с просьбой устранить препятствия — это очищение почвы от камней и сорняков, а подношение Цог — удобрение и увлажнение почвы вашего ума. Очень важно делать подношение Цог, визуализируя себя в форме Ямантаки. Вначале вы три раза читаете мантру ОМ АХ ХУМ, очищая расставленные перед вами подношения. Итак, в этой части текста говорится, что по сути все это — мудрость, постигающая пустоту, которая проявляется в виде разнообразных внутренних и внешних подношений.

Функция подношения заключается в порождении великого блаженства в шести органах чувств, включая ментальное сознание, опирающееся на ментальный орган. Каким образом ментальное сознание познает чашку, стоящую на столе? Вначале чашка является зрительному сознанию. Оно познает чашку просто как факт ее присутствия перед вами. Затем чашку познает ментальное сознание, опираясь на ментальный орган — в данном случае, зрительное сознание. В качестве ментального органа может выступать как зрительное сознание, так и сознание слуха и других органов чувств, так как любое из них может способствовать порождению ментального сознания. Все это я уже объяснял вам раньше, но вы уже успели об этом забыть. Даже Майя все забыла. Она сегодня решила, что я объясняю что-то новенькое. (Смех).

Итак, ментальное сознание также бывает двух видов — первичное и вторичное. Первичное сознание — очень тонкое, оно близко по своей природе к ясному свету. Оно воспринимает чашку просто как чашку, не вынося никаких суждений, подобно тому, как маленький ребенок смотрит на картину. Когда же на картину глядит взрослый человек, то он начинает давать ей интерпретации и как-то ее оценивать — красивая, некрасивая, новая, старая. Например, у разных взрослых людей при виде коммунистического флага могут возникнуть совершенно противоположные мысли. Кто-то подумает: «Зачем этот ужасный флаг здесь висит?», а другой попросит повесить еще парочку. Оценивать и выносить разнообразные суждения — это функция вторичных видов ума. При этом основная характеристика, которую вторичное сознание присваивает объектам, — это то, что они обладают самобытием. В тот момент, когда первичное сознание воспринимает картину просто как картину, цепляние за ее истинное существование, или самобытие, у нас отсутствует. (В то же время, в Мадхьямике Прасангике утверждается, что объект отрицания — самобытие — является всем видам сознания, включая чувственные. Прим. ред.).

Однако первичное сознание не является высшим уровнем сознания. Лама Цонкапа говорил, что существуют три способа познания объекта. Низший уровень — это восприятие, сопряженное с цеплянием за самобытие объекта, которое порождает огромное количество связанных с объектом концепций.

Второй вид восприятия — это познание объекта просто как объекта. В этом случае отсутствует цепляние за самобытие, но также нет и осознания пустоты объекта от самобытия. Это неплохо, но еще не высший пилотаж. Такое восприятие не является медитацией на ясный свет, как многие ошибочно считают. Если просто расслабиться и освободить свой ум от концепций, то ваше восприятие уподобится восприятию ребенка. Это будет детская» медитация. В свое время в Тибете подобные ошибочные взгляды проповедовал Хэшан, а опроверг его великий индийский мастер Камалашила, прибывший в Тибет по приглашению тибетского правителя.

И, наконец, третий вид восприятия — это познание объекта с осознанием его пустотности от самобытия. Обычный человек, понимающий, что Земля — круглая, думая о ней, осознает, что она пуста от плоскости. Она видится как плоская, но при этом от плоскости пуста. Восприятие Земли с таким осознанием является правильным...

Однако сегодня мы не будем особенно углубляться в философию, хотя тантру без философии практиковать нельзя. Без математических расчетов невозможно запустить космическую ракету в нужном направлении. В противном случае она улетит неизвестно куда. Аналогично, без познаний в философии медитация заведет вас «не в ту степь». В России очень много «духовных ракет», летящих в ложном направлении, и это очень грустно. Зато те люди, которые немного понимают в математических расчетах, слишком

ленивы и поэтому никуда не летят. Люди знающие чересчур ленивы, а те, кто ничего не понимает, чрезмерно активны. Вот в чем ошибка. (Смех). В Тибете то же самое. Такова сансара. Из-за этого живые существа не достигают быстро реализаций. Когда я только приехал в Россию, я просил вас не медитировать, а теперь я немного вас подгоняю, подталкиваю.

Итак, на этом этапе визуализируйте, что все пространство наполнено обширнейшими, разнообразными подношениями. Они пусты от самобытия, но проявляются в виде бесчисленных подношений. Вы в форме Ямантаки продолжаете делать практику Цог.

(2) Э МА ХО! В великой игре изначально чистого осознания

Все места становятся ваджрными полями,

А строения — величественными ваджрными дворцами.

Несметные облака подношений Самантабхадры Вздымаются могучей океанской волной.

Э МА ХО — особое тантрическое восклицание, выражающее радость. В тибетской фразе «е-ше роль-па-че» «е-ше» — это мудрость, являющаяся союзом блаженства и пустоты. Это ваша мудрость, постигающая пустоту, и в своем постижении пустоты побуждаемая, или сопровождаемая, великим блаженством.

Каким образом мудрость может побуждаться великим блаженством? Согласно сутре, когда вы постигаете пустоту, то это постижение не сопровождается великим блаженством. В этом случае пустоту познает ваше грубое сознание. Однако в тантре, благодаря йоге ветра, ветры (или праны) из вашего левого и правого каналов растворяются в центральном канале. Вместе с ними растворяются все виды грубого сознания, и ваш ум переходит на все более тонкие и тонкие уровни. Во время растворения ветра в центральном канале вы активизируете в себе внутренний огонь туммо, и жар туммо порождает в вас великое блаженство. Белая капля опускается из межбровья, где она находилась ранее, и это также вызывает великое блаженство. Это великое блаженство ума и является настоящим ясным светом, который познает пустоту. Подобный ум ясного света называется союзом блаженства и пустоты.

Во время практики дзогрим вы действительно сможете породить в себе этот вид ума. Пока вы на это неспособны, у вас этого сознания сейчас нет. В настоящий момент вы должны просто представлять, что обладаете этим умом мудрости, имея о нем приблизительное представление. Этот ум мудрости, являющийся союзом блаженства и пустоты, проявляется в виде различных ваджрных полей и ваджрных мандал, а также в виде обширнейших подношений, подобных тем, что делал бодхисаттва Кунту Зангпо (Самантабхадра), и разнообразных благоприятных знаков. Все эти прекрасные объекты являются манифестацией союза блаженства и пустоты.

Вовсе не обязательно, что все это увидят другие люди. Объекты бывают обычными и необычными. Обычные объекты — это мирские объекты, которые видят все. А необычные объекты — это мандала и все предметы, которые вы порождаете в ходе медитации. Когда вы практикуете на стадии керим, необычные объекты существуют лишь в вашем воображении. Однако на высшей стадии дзогрим они могут по-настоящему проявиться.

Ученые также убедились в том, что, если человек будет постоянно думать, что у него в желудке камень, он там действительно появится. Если они подвергнут это явление серьезному исследованию, то в итоге дойдут до понимания основ тантрической практики керим и осознают, какой силой обладает визуализация.

Когда один из моих учителей, Тибо Ринпоче, умер, и его тело кремировали, из костра вылетел череп, на котором был отчетливо виден круг мантры Ваджрайогини. Это видели и мой отец, и многие другие тибетцы. Или еще одна история: совсем недавно в Тибете жил один йогин, считавшийся большим мастером и имевший титул геше. Он был очень близок к Панчен-ламе и во всем ему помогал. Когда в Тибет вошли китайцы и установили там жесткий режим, он снял с себя монашеские одежды и начал вести себя, как обычный человек. Он женился на китайке, и у них родился сын, который получил коммунистическое воспитание. Многие люди, в том числе, его семья, считали его

пьяницей, потому что нередко он проводил время, разгуливая по улицам и горланя песни. Те же, кто знал йогина раньше, продолжали относиться к нему с уважением, но он отмахивался от них, так как не желал, чтобы ему оказывали почести. Незадолго до смерти он сказал своему окружению, чтобы тело его поместили в некое подобие ступы и там кремировали, а после этого не открывали ступу в течение семи дней. А также йогин добавил, что потом между двумя районами может возникнуть потасовка, потому что они не смогут поделить его останки. Если такое произойдет, сказал он, то прах нужно развеять по ветру. После этого он сел в позу медитации и умер. Не дождавшись положенного срока, на шестой день люди вскрыли ступу. И тогда они увидели, что тело йогина превратилось в небольшую статую Ваджрайогини, размером с локоть, при этом, из-за того, что они поспешили, одно из ребер не успело до конца трансформироваться в кхатвангу. Сначала все оцепенели от удивления, а затем начали делать простирания перед статуей. Глава одного из регионов сказал, что они заберут статую себе, так как йогин был их духовным наставником. Это право тут же начал оспаривать другой район. В итоге они решили разделить статую пополам.

Очень грустно, что все так произошло. Если бы эти люди между собой договорились и решили, к примеру, перевозить статую время от времени из одного района в другой, то все бы смогли ее увидеть и она осталась цела. Человеческий ум настолько неукротен, что даже, тогда, когда духовный наставник превращается в Ваджрайогиню, его ученики начинают ссориться между собой и делить пустоту на части. Это подлинная история. Мне ее рассказал один из друзей, побывавший в Тибете.

Итак, вы визуализируете ваджрные дворцы и мандалы, в которых обитают даки и дакини... Они абсолютно чисты, в этом измерении отсутствует даже само понятие «нечистого». Во время ретрита у вас должно быть такое же чистое видение, полностью исключаящее концепцию «нечистого».

(3) Все предметы несут в себе исполнение всех славных пожеланий. Все существа — поистине виры и вирини. Здесь немислимы ни скверны, ни изъяны. Это мы уже прокомментировали. Далее:

(4) ХУМ! Из Дхармакайи, где успокаиваются все измышления, на бурном ветре и полыхающем пламени, на треножнике из человеческих голов, АХ! — в чаше из человеческого черепа, ОМ! — одно за другим, вспыхивая, появляются вещества.

Мясо и нектар, которые вы подносите во время Цога, символизируют пять видов мяса и пять нектаров внутреннего подношения. Делая практик}7 внутреннего подношения во время Цога, визуализируйте, что мясо и нектар, стоящие на алтаре, трансформируются в пустоту, а затем из пустоты, в которой растворяются все концепции, из Дхармакайи, возникают поочередно ветер, огонь... Впрочем, я уже давал вам подробные комментарии на практику внутреннего подношения... Итак, содержимое капалы превращается в чистейший нектар, над капалой сияют слоги ОМ АХ ХУМ. Все это подробно описано в тексте садханы. **(5) Над ними пребывают слоги ОМ АХ ХУМ. Каждый из слогов сияет ослепительным светом. Ветер бушует, пламя полыхает, вещества плавятся и закипают, источая клубы пара.**

(6) Из трех слогов исходят в лучи в десять сторон света. Они зацепляют три ваджры с нектаром, которые растворяются в трех слогах. Слоги превращаются в нектар и смешиваются с веществами, очищая, преобразуя и увеличивая их, Э МА ХО, становясь океаном, блистающим великолепием всего того, что только можно пожелать. ОМ АХ ХУМ.

Слогами ОМ АХ ХУМ вы благословляете внутреннее подношение.

(7) О коренные и косвенные наставники, йидамы, сонмы божеств, Три Драгодености, Виры, Дакини, Дхармапалы и Хранители Учения! Мы просим вас, неотделимых от сострадания, явить себя и прибыть к месту подношения.

(8) Поставьте свои сияющие стопы на прекрасный трон из драгоценностей, среди океана облаков внешних, внутренних и тайных подношений. Даруйте нам, стремящимся к высшим достижениям, сиддхи, которых мы все желаем.

Здесь все ясно: это призывание, во время которого вы просите всех йидамов, божеств и т.д. явить себя и прибыть к месту внутренних, внешних и тайных подношений, опуститься на драгоценный трон и даровать нам всем реализации. Во время чтения этих строк используются ритуальные инструменты — дамару и колокольчик. Несмотря на то, что вы уже визуализировали Поле Заслуг ранее, на этом этапе вы стабилизируете свою визуализацию, представляя, как существа мудрости вновь в нем растворяются.

(9) ХО! Этот океан подношений из чистейшего нектара, благословленного самадхи, мантрой и мудрой, мы подносим на радость вам, коренным и косвенным наставникам. ОМ АХ ХУМ Насладившись всем этим великолепием, которого только можно пожелать, Э МАХО! Пролейте на нас обильный дождь благословений.

Первая строфа — это, собственно, и есть подношение Цог коренным духовным наставникам, а также всем наставникам линии преемственности. Океан нектара, который мы подносим, благословлен силой концентрации, мантрой и мудрой. Мантрой ОМ АХ ХУМ мы еще раз благословляем наше подношение, а затем просим духовных наставников насладиться всем этим великолепием и пролить на нас дождь благословений. Произнося строки «... мы подносим на радость вам...», вы звоните три раза в колокольчик, а во время чтения строк «... пролейте на нас...» одновременно звоните в колокольчик и бьете в дамару. В первом случае вы представляете, как из вашего сердца исходят сонмы дакинй, берут у вас подношение Цог и подносят его духовным наставникам, а во втором, что из сердца духовных наставников исходит желтый свет и наполняет вас, благословляя и даруя все виды сиддхи.

ХО! Этот океан подношений из чистейшего нектара, благословленного самадхи, мантрой и мудрой, мы подносим на радость вам, сонмам Йидамов-Божеств вместе со свитами. ОМ АХ ХУМ

Насладившись всем этим великолепием, которого только можно пожелать, Э МА ХО! Пролейте на нас обильный дождь мощных достижений.

Следующая строфа — это фактически то же самое, только на этот раз вы делаете подношение божествам всех четырех классов тантр. Визуализация та же...

Очень важно иметь в памяти отчетливый образ Поля Заслуг, поскольку, совершая подношение Цог, вы должны его детально визуализировать: сначала всех духовных наставников, занимающих верхнюю часть Поля Заслуг, затем расположенные ниже пять рядов лотосовых тронов, на которых восседают божества (на двух верхних — божества Махаануттарайога тантры, на остальных

— божества других классов тантр), и т.д. Делая подношение, вы четко представляете этих божеств, понимая, что каждое из них, изливая на вас желтый свет благословений, дарует вам определенные сиддхи: Манджушри — мудрость, Тара — благую активность, Авалокитешвара — сострадание...

(11) ХО! Этот океан подношений из чистейшего нектара, благословленного самадхи, мантрой и мудрой, мы подносим на радость вам, драгоценные Объекты Прибежища. ОМ АХ ХУМ Насладившись всем этим великолепием, которого только можно пожелать, Э МАХО! Пролейте на нас обильный дождь священной Дхармы.

Далее вы делаете подношение Трем Драгоценностям — Будде, Дхарме и Сангхе. Ниже божеств находится ряд будд: тысяча Будд и тридцать пять Будд Покаяния, которые символизируют всех будд. Знание и мудрость будд является Дхармой. Сангху олицетворяют два вида объектов поклонения, расположенных в три ряда под буддами, а именно, ряд бодхисаттв Махаяны, и за ним — два ряда архатов Хинаяны, пратьекабудд и шраваков.

Итак, эти четыре ряда — будды, бодхисаттвы, пратьекабудды и шраваки

— символизируют Три Драгоценности, и, делая подношение Цог Трем Драгоценностям, вы должны на них сосредоточиться. Читая строку «... мы подносим на радость вам...», вы три раза звоните в колокольчик, и дакини, вышедшие из вашего сердца, совершают подношение, а при словах «пролейте на нас обильный дождь священной Дхармы» из сердец будд, бодхисаттв и архатов исходит желтый свет, олицетворяющий Дхарму реализации.

Как вы помните, Дхарма бывает двух видов — теоретическая и практическая, то есть, Дхарма реализаций. Для того чтобы обрести вторую, сначала необходимо освоить первую. Делая вышеописанную визуализацию, вы думаете о том, что ваше знание Дхармы возрастает, благодаря чему увеличиваются реализации. Если вы последуете этому совету, то ваш Цог будет настоящим. В противном случае вы съедите немного вкусных вещей, позвоните в колокольчик и разоидетесь по домам, обсуждая «переполнившие вас высокие энергии». Все это детские игры, и мне такой подход не нравится. Пожалуйста, не делайте так. Помните про визуализации.

ХО! Этот океан подношений из чистейшего нектара, благословленного самадхи, мантрой и мудрой, мы подносим на радость вам, сонмы Дакинь и Защитников Дхармы. ОМ АХ ХУМ Насладившись всем этим великолепием, которого только можно пожелать, Э МА ХО! Пролойте на нас обильный дождь благих деяний.

Далее идут подношения дакам, дакиням и защитникам Дхармы. Вы подносите им Цог одновременно. Визуализация при этом та же: из вашего сердца исходит множество прекрасных богинь, которые делают подношение двум последним рядам Поля Заслуг; второй снизу ряд занимают даки и дакини, первый снизу — защитники Дхармы. Среди защитников Дхармы — Махакала, Каларупа, Палден Лхамо... Это надмирские защитники, которым, в отличие от мирских, можно и нужно доверять. Об этом все время говорит Его Святейшество Далай-лама. Вам, в России, не нужны мирские защитники. Из-за них возникает слишком много ненужных скандалов. В будущем, если вы услышите про таких защитников, как Шугден, будьте осторожны. Какой бы мастер не приехал сюда, чтобы дать посвящение Шугдена, воспротивьтесь этому, попросите его дать вам учение по Дхарме, скажите: «У нас достаточно защитников, а чистого нектара Дхармы не хватает. Если он у вас есть, пожалуйста, поделитесь им с нами!» Но не нужно сразу же принимать нектар от этого человека как от духовного наставника, отнеситесь к нему сперва как к другу... Будьте сильнее!

Когда вы произносите «... пролейте на нас обильный дождь благих деяний...», визуализируйте, как из сердец даков, дакинь и защитников исходит желтый свет, символизирующий благие деяния. Благодаря этому вы получите защиту и особую силу, которая ускорит достижение вами реализаций. Помните о том, что защитники Дхармы и дакини всегда готовы вам в этом помочь.

Делая подношение Цог, вы должны ощущать, что все, к кому вы поочередно обращаетесь, довольны тем, что вы совершаете подношение и самим подношением. Они с восторгом принимают ваше подношение и даруют вам благословения и реализации.

(13) ХО! Этот океан подношения из чистейшего нектара, благословленного самадхи, мантрой и мудрой, мы подносим на радость вам, наши матери — живые существа.

Представьте, что вы окружены бесчисленными живыми существами, каждое из которых когда-то было вашей матерью. Поскольку ваше видение абсолютно чистое, визуализируйте живых существ в форме Ямантаки. Произнося слова «... мы подносим на радость вам, наши матери — живые существа...», трижды позвоните в колокольчик.

ОМ АХ ХУМ. Насладившись всем этим великолепием, которого только можно пожелать, Э МА ХО! Утолите страдания, возникающие из-за обманчивых явлений.

Обманчивые явления вызывает неведение, являющееся причиной страдания. Когда будет устранена причина страдания, тогда исчезнет и само страдание. На этом этапе из вашего сердца исходит множество богинь, которые подносят живым существам чистейший нектар.

Когда живые существа его вкушают, их неведение исчезает, и благодаря этому утоляются все страдания.

Поскольку вы теперь уже умеете делать подношение Цог, вы не должны его пропускать. Это будет большой ошибкой. Посвящение заслуг.

Лекция 17

Я очень рад новой встрече с вами. Слушайте учение с правильной мотивацией. В комментарии на Гуру-пуджу мы закончили обсуждение темы самопосвящения. А сегодня мы поговорим о подношении Цог, которое я начал объяснять в прошлый раз.

Итак, когда вы подносите Цог всем, включая матерей — живых существ, вы должны трижды повторить соответствующие строки из текста. Затем трое из присутствующих учеников должны встать со своих мест и взять в руки три сосуда с подношениями. Один из них берет нектар, второй — мясо, а третий — собственно подношение Цог (Торма или блюдо с печеньем. — Прим. ред.). Тот, кто подносит Цог, должен стоять в центре. После этого прочтите:

(14) Э МА ХО! Вот великий круг Цог.

Тебя, последовавшего по стопам будд трех времен,

Источника всех мощных достижений,

Великого Вира-Героя,

Тебя, освободившегося от всех предвзятых представлений,

Мы непрестанно приглашаем насладиться этим кругом Цог.

А ЛА ЛА ХО.

Это особое подношение духовному наставнику. Эту строфу нет необходимости комментировать, ее смысл ясен. Вы делаете обширное подношение Цог духовному наставнику, который является воплощением всех будд, божеств, даков и дакинй.

Если на ритуале подношения Цог присутствует ваш духовный наставник, вы должны делать это подношение, повернувшись к нему, а если его нет, повернитесь к его фотографии на алтаре, представляя, что он в этот момент находится рядом с вами. В том случае, если духовный наставник участвует в проведении ритуала, он должен первым пропеть следующую строфу:

(15) ОМ — Я являю себя Гуру-Йидамом, Чья природа неотделима от трех ваджр.

АХ — Этим нектаром непорочного изначального осознания, ХУМ — не отступая от состояния бодхичитты, Я наслаждаюсь, чтобы удовлетворить божеств, Обитающих в моем теле.

А ХО МАХА СУКХА

После того, как духовный наставник запоет эти строки текста, все остальные должны их подхватить. В это время вы также должны визуализировать себя ваджрным наставником. Вы говорите себе: «ОМ — я являюсь манифестацией трех ваджр: ваджры тела, речи и ума Будды, и неотделим от них. Я являю себя в форме Гуру-Йидама — то есть, наставника-божества». Если учителя нет на ритуале, все ученики должны хором произнести эти строки, поддерживая в себе божественную гордость и ощущая себя ваджрным существом. Слог АХ, который вы произносите, символизирует незагрязненный нектар, возникший из пяти видов мяса и пяти видов нектара в капале. Затем вы произносите «ХУМ» — этот слог символизирует бодхичитту. Тем самым вы говорите: "Ни на мгновение не отступая от бодхичитты, я вкушаю это подношение Цог, для того, чтобы удовлетворить божеств, обитающих в моем теле". Ваше тело представляет собой мандалу — обитель множества

божеств, и поэтому, когда вы вкушаете Цог, вы тем самым делаете подношение божествам, обитающим в вашем теле.

Мантра А ХО МАХА СУКХА, которую вы произносите в завершение этой строфы, означает «великолепный, необычайный вкус». После произнесения этой мантры вы пробуете Цог, что само по себе является подношением божествам, обитающим в вашем теле.

В своей повседневной жизни перед тем, как съесть или выпить что-либо, вы должны представить, что эта пища является внутренним подношением, и трансформировать ее в нектар. В особенности это необходимо делать во время ретрита. После такой мысленной трансформации пища превратится в подношение Цог. Перед тем, как съесть ее, прочтите приведенные выше строфы 14 и 15 из коренного текста.

Во время чтения строфы 14 представляйте в своей сердечной чакре своего коренного учителя — Его Святейшество Далай-ламу. Читая строфу 15, визуализируйте себя неотделимым от духовного наставника, единым целым со своим учителем, а также неотделимым от трех ваджр, то есть, от Гуру-Йидама. И затем с ваджрной гордостью, осознавая себя ваджрным наставником, вкушите это подношение, не отступая от состояния бодхичитты и памятуя о том, что оно есть нектар мудрости. Ваджрная гордость, которая никогда не теряет бодхичитты — это настоящая ваджрная гордость. Если же она мотивируется не бодхичиттой, а эгоцентризмом, то это всего лишь глупая гордыня.

Что такое ваджрная гордость? Это не что иное, как уверенность. Уверенность сильно отличается от высокомерия. Гордыня — это признак глупости. Это означает считать себя выше всех, а всех остальных — дураками. А настоящая ваджрная гордость — это осознание того, что по своей природе вы неотделимы от духовного наставника, что вы обладаете потенциалом для того, чтобы стать буддой, т.е. природой будды. Рано или поздно вы реализуете этот потенциал и достигнете состояния будды. Осознавая все это, вы принимаете результат на путь — из сострадания к живым существам, для того, чтобы поскорее помочь им. Чем раньше вы станете буддой, тем большему числу существ сможете помочь.

Итак, сам процесс принятия пищи должен стать для вас серьезнейшей практикой, которая поможет вам создать мощные причины для достижения состояния будды. Если вы, понимая это, с мотивацией бодхичитты вкушаете пищу как подношение Цог, тем самым вы создаете очень большие заслуги. Подобная практика будет гораздо эффективнее, чем усилия человека, кото-

рый практиковал Гуру-пуджу целый год, не зная, как это делать правильно. Один из великих духовных мастеров древности как-то сказал: "Когда я ем, я делаю обширное подношение Цог. Когда я пью вино, я вкушаю нектар и тем самым очищаю свои омрачения*."

Пока вы еще не способны трансформировать водку в нектар, попытайтесь хотя бы превратить в нектар пищу, которую вы едите. В подобном подношении нет никакой опасности — одна польза.

Если можете, выучите наизусть строфы 14 и 15 и читайте их каждый раз перед принятием пищи, визуализируя при этом, что вы трансформируете внутреннее подношение в нектар. Тогда вы будете делать подношение Цог ежедневно. Например, и русские, и тибетцы любят мясо. Если вы научитесь трансформировать мясо в нектар, то его употребление в пищу принесет вам гораздо больше пользы, чем тем, кто просто ест мясо. Кроме того, всегда памятуйте о доброте того существа, чьей плотью вы питаетесь. Подумайте о том, что благодаря телу этого существа вы способны поддерживать жизнедеятельность своего организма, и пообещайте себе в будущем отблагодарить его за его доброту.

Приготовление любой пищи, даже вегетарианской, неизменно сопровождается гибелью каких-либо живых существ. Вспоминайте об этом каждый раз, когда вы что-то едите.... Осознайте, что вы живете только благодаря доброте этих существ, и, чтобы их гибель была не напрасной, дайте себе слово в будущем отблагодарить их, даровав им нектар Дхармы.

Скажите себе: "Сейчас благодаря их доброте я живу и практикую Дхарму.... Я молюсь о том, чтобы реализовать весь свой потенциал и затем жизнь за жизнью отплачивать им за доброту».

Принимая пищу, мы накапливаем небольшую негативную карму, но в настоящий момент мы не можем от этого отказаться. Если вы на начальном этапе будете сильно беспокоиться о мелкой негативной карме, то не заметите тяжкую карму. Поэтому начните с очищения от тяжелой, крупной негативной кармы; постепенно ваша сила будет расти, и в конечном итоге вы сможете позволить себе отказаться от грубой пищи и будете питаться пищей самадхи.

Но с другой стороны, если вы будете правильно практиковать тантру Ямантаки и «Ламу Чодпа», то принятие пищи будет приносить вам больше пользы, чем отказ от нее, — это и называется трансформацией всех жизненных обстоятельств в духовный путь. Например, если говорить об употреблении в пищу мяса, то оно может быть как очень мощной духовной практикой, так и причиной накопления тяжелой негативной кармы; также это действие может иметь и средний результат. Если вы едите мясо с очень сильной привязанностью к нему, без сострадания к убитым животным, или, более того, заказываете убийство того или иного животного, чтобы вам его приготовили в пищу, то это причина накопления тяжелейшей негативной кармы. В некоторых ресторанах люди показывают пальцем на еще живое животное или рыбу и говорят: "Приготовьте для меня вот это». Тем самым эти люди создают крайне тяжкую негативную карму, т.е. это живое существо убивают по их заказу.

Не менее тяжелую карму накапливают те, кто сам убивает животное, а затем его съедает. Тяжесть кармы облегчается, если вы едите мясо, купленное в магазине или на рынке. Так как вы не имели отношения к убийству этого животного, то, употребляя в пищу его мясо, создаете меньше негативной кармы. Убийство — это, прежде всего, мотивация: если вы просите кого-то убить или заказываете убийство, то, значит, и вы причастны к этому злодеянию. Если же вы покупаете мясо уже убитого животного, то в этом тоже есть негативная карма, но легкая, так как не вы заказали убийство этого живого существа. Тем не менее, негативная карма все же создается, так как, если бы вы и все остальные люди не ели мясо, никто бы не убивал ради этого животных. Допустим, если бы все москвичи отказались от употребления мяса, никто бы не убивал животных ради того, чтобы продавать их мясо в Москве. Поскольку многих животных убивают для того, чтобы удовлетворить спрос на мясо на московском рынке, то все москвичи, покупающие это мясо, накапливают некоторое количество негативной кармы.

Если перед употреблением в пищу мяса вы будете думать о доброте этого живого существа и молиться о его благополучии, это сильно облегчит создаваемую вами негативную карму. А если вы еще сумеете трансформировать это мясо в нектар, в подношение Цог, то тем самым превратите процесс поедания мяса в духовную практику. Можно сказать, что животному, мясо которого попало к настоящему практику тантры, очень повезло, так как йогин посредством своей практики устанавливает с ним особую кармическую связь, что в будущем принесет животному большую пользу. Если же мясо этого животного употребляют в пищу обычные люди, то благо оно не получает. Все люди едят с большой привязанностью, не задумываясь о том существе, чье мясо они поедают. Поэтому, согласно учениям сутры, мясо есть запрещено. Особенно строг этот запрет применительно к тем, кто практикует бодхичитту.

Что же касается тантры, то в трех низших тантрах также запрещено есть мясо, но в Махаануттарайогатантре это разрешается. Почему? Потому что в целом употребление мяса в пищу — это негативная карма, это запрещено как в сутре, так и в низшей тантре. Но практики Махаануттарайога-тантры способны трансформировать это мясо в нектар, что будет благотворно как для них, так и для других существ. Из этих соображений в Махаануттарайогатантре есть мясо не запрещено. То есть, подобным правом могут пользоваться те, кто способен выполнять вышеупомянутую практику. Не думайте, что,

если вы все практикуете Махааннутагарайогатантру, вам позволено объедаться мясом и пить много водки. Пока вы не научитесь выполнять практику по-настоящему, по крайней мере, попытайтесь перед употреблением мяса породить в себе бодхичитту и во время еды сохранять эту мотивацию.

Эти две строфы — 14-я и 15-я — очень глубоки. Вы должны выучить их наизусть. Если вы будете читать эти строки перед едой, то перестанете накапливать очень большую негативную карму, по крайней мере, начнете создавать позитивную....

Вопрос: Как устанавливается кармическая связь с убитым животным, если вы поедаете только его плоть, а сознание уже покинуло тело этого животного?

Ответ: Сознание убитого животного сохраняет некую связь с его телом даже в тот момент, когда вы его едите. Даже если это мясо долго где-то хранилось, это не что иное, как плоть конкретного живого существа.

Мне кажется, буддистам лучше не носить кожаных изделий — в наше время можно купить приличную одежду из другого материала. Вы можете дать себе обещание, что никогда не наденете кожаную вещь, и тогда это обещание защитит многих животных. Вам, может быть, трудно отказаться от употребления мяса в пищу, потому что в России холодный климат, но перестать носить шубы и дубленки более реально.... Только подумайте, сколько животных убивают ради всего одной шубы, особенно в Бурятии и Туве... Я знаю, что эти шубы и дубленки стоят жизни очень многим животным, а потом женщины покупают их и носят... Для кожаных ботинок можно сделать исключение. (Смех.) Но и здесь также следует обращать внимание на то, из кожи какого животного сшита обувь — большого или маленького. Если ботинки сделаны из кожи маленького животного, их лучше их не покупать, а если это было большое животное и его кожи хватило на много пар обуви, в ношении таких ботинок меньше негативной кармы. В общем, решайте сами.

Начните с малого: сначала откажитесь от тех вещей, без которых вы можете обойтись, а затем попробуйте перейти к более строгим ограничениям. Если же вы сразу же откажетесь от всего, то это принесет вам один дискомфорт, и через три дня выпуститесь «во все тяжкие», забыв обо всех ограничениях, и станете еще хуже, чем раньше. Вы должны быть практичными, как бизнесмены. Бизнесмен вкладывает свои деньги только в практичные вещи, а не скупает сразу все, что ему понравилось. Итак, что касается кожаных изделий, то дайте себе обещание, что никогда больше не наденете одежду из кожи, за исключением обуви. Этот обет — часть вашей практики нравственности. Вы способны на это? У меня самого есть одна дубленка, которую мне кто-то подарил, но теперь я ее кому-нибудь отдам, и начнем эту практику вместе. С моей стороны было бы нехорошо призывать вас отказаться от ношения кожаных вещей, а самому продолжать их носить.... Очень хорошая идея. Мы должны реально, практически что-то делать, а не просто повторять "бодхичитта, бодхичитта", ничего не меняя в своей жизни. Это некрасиво.

Итак, я не могу полностью отказаться от употребления в пищу мяса, но вполне способен отказаться от ношения кожаных вещей. Дело в том, что, если вы практикуете Махануттагарайогатантру, вам надо есть мясо, так как трансформация мяса в нектар является частью вашей практики. Потому не зарекайтесь, что никогда не будете есть мясо, но попытайтесь употреблять его в пищу пореже. Ешьте мясо время от времени, пытайтесь трансформировать его в нектар, но не увлекайтесь мясоедением.

В особенности есть мясо необходимо практикам дзогрим; если они откажутся от мяса, то им будет трудно породить и удержать в себе внутренний жар — туммо. Итак, здесь надо придерживаться срединного пути: необязательно давать обет не употреблять мясо в пищу, но старайтесь ограничивать себя в нем. Однако во время проведения затворничества по низшей тантре, скажем, по Крия-тантре, есть мясо строго воспрещается. В этом году в Курумкане я буду проводить ретрит по Авалокитешваре, практика которого относится к Крия-тантре, и в это время мясо я есть буду. Кроме того, лучше вообще отказаться от мяса во время практики развития бодхичитты.

Но когда вы практикуете тантру Ямантаки, ешьте немного мяса, трансформируя его в нектар, но не слишком часто. Не впадайте в крайность, говоря, что, раз в Махаануттарайогатантре не запрещено пить употреблять алкоголь, вы можете пить много водки. Лама Цонкапа строго говорил, что во время подношения Цог можно вкусить лишь каплю алкоголя, но вкушать его надо не как водку, а как самый настоящий нектар. То есть, у вас должна отсутствовать концепция о том, что это водка. В других существующих в Тибете традициях вопрос, связанный с водкой, некоторые понимали несколько неверно. Во время подношения Цог они обычно пили много водки, говоря, что это нектар, и напивались, а потом, шатаясь, шли домой, повторяя: "Это не водка — это нектар", — и распевали пьяные песни, говоря при этом, что это «ваджрные песни». (Смех.) А также танцевали, говоря, что это не простые танцы, а «ваджрные». В общем, вели себя совершенно распушенно, но свое поведение объясняли трансформацией привязанности на путь тантры.

Это еще одна крайность. Возможно, на подобную практику способен один человек или два, но большинство практиков на это не способны. Лама Цонкапа был очень строг со всеми этими вещами, и мы как его последователи должны слушаться его советов. Я стал последователем ламы Цонкапы главным образом потому, что его советы очень искусны. Сам Будда предрек, что в Тибет придет Манджушри в человеческом теле, чтобы передать Его Учение во всей его чистоте. Будда говорил о ламе Цонкапе, и теперь вы понимаете смысл этих слов.

Продолжим комментарии на подношение Цог. Далее по тексту следует «Песня, волнующая сердца дакинью» (строфы 16-21). Эта песня «зацепляет», или привлекает, дакинью. Она содержит призыв к дакиням помогать вам в духовной практике. После этой песни делается подношение оставшегося Цог. Для этого вы собираете в одну тарелку остатки Цога, продолжая визуализировать себя Ямантакой, который, как хозяин, оставляет духам часть Цога. После этого один из присутствующих встает и берет в руки эту тарелку с оставшимся Цог. Если ритуал происходит после наступления темноты, то в этой тарелке должно быть зажжено благовоние. Это благовоние имеет большое значение, потому что оно как бы «освещает» подношение остатков Цог, помогает им его увидеть. Днем в тарелку необязательно вставлять зажженное благовоние, но, если вы это делаете, — это подношение аромата.

Как и ранее, вы благословляете и подносите подношение (строфы 22-23), мне здесь нет необходимости давать подробные комментарии. Что означает фраза «благословленного самадхи, мантрой и мудрой»? Самадхи — это концентрация, то есть сосредоточение на визуализации себя божеством. Все остальное, включая и трансформацию подношения в нектар во время ритуала Цог, вы также делаете посредством концентрации. Это называется «благословление самадхи».

«Мудра» здесь означает жесты ваших рук, вы благословляете подношение особыми жестами рук. А что касается «мантры», то во время практики Цог вы читаете множество различных мантр: ОМ АХ ХУМ и т.д., и таким образом также благословляете подношения и мантрой. Итак, ваше подношение было благословлено концентрацией, мантрой и мудрой, и подробное драгоценное подношение вы подносите гостям. Вот в чем смысл этих строк.

После чтения строфы 23 один человек выносит остатки Цог претам и выбрасывает его на улицу. Тарелку, в которой выносили остатки, следует положить куда-нибудь в сторону, в угол, предварительно ее перевернув. Не ставьте ее перед алтарем, или, чего доброго, на чью-то голову, если на полу нет места! (Смех.)

На этом мы завершаем обсуждение практики подношения Цог. Вы должны делать ее один-два раза в месяц, в 10-й и 25-й дни по лунному календарю.

В рамках «Лама Чодпа» вы выполняете полную практику сутры и тантры. Сначала идет практика сутры, затем — тантры. Гуру-пуджа содержит в себе полную практику Ламрима, а также всю практику тантры. В будущем, когда вы будете проводить ретрит, на этом месте текста (после строфы 54) вы можете выполнять практику преданности Гуру.

В следующей строфе подводится итог всех сущностных положений медитации на преданность Гуру:

**(55) В силу подношений и преданного обращения
К вам, святые благородные Учителя,
Наивысшее поле заслуг,
Благословите меня, о Защитники и корни всякого блага,
С великой радостью вверить себя вашей заботе».**

Эта строфа гласит: "Наивысший объект подношений — это духовные наставники". Очень важно понять, что духовные наставники являются мощнейшим источником накопления духовных заслуг, наивысшим Полем Заслуг. Почему? Потому что ваш духовный наставник является воплощением всех Будд. Сюда же относятся все те восемь преимуществ преданности духовному наставнику, которые я вам уже объяснял. В силу правильного вверения Гуру вы все ближе и ближе подходите к состоянию Будды; все ваши желания будут исполнены; вы сможете очистить очень тяжелую негативную карму... В момент смерти одно только воспоминание о духовном наставнике защитит вас от низших миров.

Кроме того, если вы не вверяете себя Гуру или делаете это неправильно, тем самым вы наносите себе ущерб, всю тяжесть которого также должны понимать. Скажите себе: «Я никогда не позволю себе потерять преданность Гуру, всегда буду воспринимать одни лишь его достоинства и никогда не увижу у него недостатков. Поскольку ты, мой Учитель, — наивысшее Поле Заслуг, я буду непрестанно делать тебе подношения с сильнейшей верой и с почтением обращаться к тебе с молитвой».

Если вы делаете подношение своему духовному наставнику, осознавая, что он воплощает в себе всех будд, это принесет вам больше заслуг, чем подношение сотням будд и божеств, потому что ваш духовный наставник в действительности являет собой воплощение всех будд.

И такой духовный наставник — это Его Святейшество Далай-лама. Я уже объяснял, что, хотя в целом духовный наставник — будда, не все ваши духовные наставники в реальности таковыми являются. Тот Учитель, который, без всякого сомнения, на все сто процентов является буддой, — это Его Святейшество Далай-лама. А духовный наставник, который стопроцентно буддой не является, — это я, но вы должны обращаться ко мне с тем же почтением, потому что я проявляю к вам не меньшую доброту. Благословение духовного наставника зависит не от самого наставника, но от вашей веры. Несмотря на то, что я — не будда, если вы, исполняясь сильной веры, увидите меня как воплощение всех будд, вы накопите не меньшие заслуги, чем от почитания будды. Вам подобный подход очень полезен, для меня же это лишь очередная ловушка со стороны эгоизма. Если я не будда, какая польза от того, что вы считаете меня буддой? Мне самому абсолютно не интересно, как вы меня воспринимаете: как будду или как обычного человека. Мне было бы гораздо легче, если бы вы не считали меня буддой, потому что я действительно им не являюсь. Однако, если честно, я не самый плохой духовный наставник, потому что никогда не буду злоупотреблять вашим доверием. Кроме того, я чувствую к вам сострадание, и, как бы вы ко мне ни относились, не перестану сострадать вам. Сострадание имеет огромное значение для духовного наставника, это одно из самых необходимых для учителя качеств. Один мастер школы Кадампа сказал: «Хотя мой учитель скрывал от меня многие свои достоинства, вместо этого демонстрируя множество недостатков, он, тем не менее, явил мне одно из важнейших качеств — великое сострадание, и потому я преисполнен веры в него». Я извлек для себя большую пользу из этих слов.

В наше время отыскать идеального духовного наставника также трудно, как звезды на дневном небе, поэтому важно иметь того учителя, который, по крайней мере, наделен состраданием. Помимо этого, он еще должен знать Дхарму; даже если он не является великим ученым, по крайней мере, он должен иметь полное понимание сутры и тантры и стараться практиковать весь этот путь. Если вы найдете такого духовного наставника, этого

будет достаточно. Тогда вы можете сказать: «Мне очень повезло: у меня есть один духовный наставник — Будда и еще один наставник, у которого есть все эти качества». Поскольку преданность Гуру очень важна, я все время возвращаюсь к этой теме, хотя мне лично говорить об этом неудобно. Однако сейчас мне стало проще учить этому, поскольку я собираюсь скоро уехать из Москвы и заняться медитацией. Поэтому в моих словах нет ни капли эгоизма. Если бы я планировал жить в Москве постоянно, то, повторяя, что преданность Гуру очень важна, я вряд ли смог бы удержать совершенно чистую мотивацию, свободную от примеси эгоизма. Наше эго настолько хитро, что проникает всюду, даже в духовную практику.

Итак, на данном этапе практики Гуру-пуджи вы развиваете в себе веру и уважение к духовному наставнику согласно той медитации, который я уже объяснял ранее.

В строфе 55 также говорится, что правильное вверение себя Учителю является корнем всех реализаций, всех драгоценных вещей. Поэтому вы просите: «О Защитники, корни всякого блага, благословите меня с великой радостью вверить себя вашей заботе».

Произнося первые две строки, вы размышляете о преимуществах и недостатках, связанных с преданностью Гуру. Я не знаю, насколько порядок строк в русском переводе соответствует тибетскому оригиналу. Но в тибетском тексте вторая строка связана с развитием веры и уважения к духовному наставнику.

После подобного краткого анализа вы с большой преданностью просите своего духовного наставника, который является корнем всякого блага, корнем всех реализаций, о том, чтобы он милосердно благословил вас. Вы читаете эти строки с сильнейшей верой и сильнейшим уважением и представляете, что из сердца духовного наставника исходит желтый свет, который вас благословляет. Если на этом этапе вы захотите заняться подробной, глубокой медитацией на развитие преданности Гуру, то можете сделать это после произнесения этих строк.

Итак, здесь вы выполняете практику начальной темы Ламрима — практику преданности Гуру. Если в будущем вы захотите специально медитировать на Ламрим, то вы можете делать в рамках практики «Лама Чодпа», именно в этом месте Гуру-пуджи. Тогда ваша практика станет союзом сутры и тантры, потому что аналитические медитации на Ламрим вы будете проводить, визуализируя себя Ямантакой. Вы — божество, перед вами Поле Заслуг, и вы в облике божества выполняете медитацию на преданность Гуру, размышляя о связанных с ней преимуществах и недостатках. Все положения этой медитации перечислены в сущностных наставлениях по Ламриму, которые я вам передал. Теперь, когда у вас в руках все необходимые лекарства, вы должны начать их принимать. Центр Ламы Цонкапы должен издать сборник всех компактных практик по Ламриму, чтобы вы могли взять его с собой в ретрит. Вопросы есть?

Вопрос: Как делать очистительные практики в рамках Гуру-пуджи?

Ответ: Когда вы читаете семичленную молитву и доходите до раздела "Раскаяние", то останавливаетесь и сначала делаете практику Ваджрасаттвы, а затем, если хотите, можете сделать еще и практику Ваджрасамайи. Некоторые ученики попросили у меня передачу мантр Ваджрасамайи, Палден Лхамо и Каларупы. Соедините ладони.

Сначала я передам вам мантру Ваджрасамайи. Ваджрасамайя — это божество, основной функцией которого является очищение нарушений тантрических обетов. Нарушение тантрических обетов, или самайя, становится препятствием, которое не дает вам быстро достигать реализаций. Практика Ваджрасамайи специально предназначена для очищения нарушений самайи, благодаря чему вы сможете достичь реализаций гораздо быстрее, поэтому она очень полезна. Ваджрасамайя — шестирукое божество зеленого цвета, которое находится в союзе с супругой.

(Передача мантры).

Теперь мантра Каларупы. Ямантака, принявший форму защитника Дхармы, называется Каларупой, поэтому Каларупа неотделим от Ямантаки. Это мощнейший защитник Дхармы традиции Гелугпа. (Передача мантры).

Каларупа внешне подобен Ямантаке: он тоже синего цвета, имеет голову буйвола, стоит верхом на буйволе, поэтому, когда вы в своей практике будете сталкиваться с трудностями или препятствиями, обращайтесь к Каларупе с тем, чтобы он помог вам очистить эти препятствия. Поскольку вы практикуете тантру Ямантаки, а Каларупа является особым защитником Ямантаки, то он несомненно должен защитить вас. Если у вас есть такой защитник, как Каларупа, мирские защитники вам не нужны.

Также очень важно, помимо Каларупы, иметь такого защитника, как Палден Лхамо, потому что Палден Лхамо — это гневный аспект Тары. (Передача мантры).

Я не знаю — правильная это мантра, или нет (смеется), но ее передачу вы получили. Но Палден Лхамо не обидится, если вы будете неправильно произносить ее мантру, самое главное — верить в Палден Лхамо.

В прошлом был один йогин, который, читая мантру Пурбу, вместо ОМ КИЛИ КИЛИ произносил ОМ КУЛУ КУЛУ. Он прочел эту мантру множество раз с сильной верой. Начитав мантру, он дул на пурбу и, когда бросал пурбу, рассекал им скалу. Однажды другой практик, услышав, как он читает мантру, сказал ему, что он читает ее неверно. «Вместо «кулу кулу» следует читать «кили кили», что на санскрите означает «пурбу». А слово «кулу», которое ты произносишь, не имеет смысла», — сказал второй практик. Тогда этот йогин несколько разуверился в той мантре, которую он освоил, и приступил к начитыванию мантры ОМ КИЛИ КИЛИ. Однако когда он с этой мантрой подул на пурбу и метнул его в скалу, он лишь отскочил от нее, но не рассек, как раньше. Тогда йогин сказал себе: "Я раньше читал ОМ КУЛУ КУЛУ и теперь буду читать так же!" Произнеся ОМ КУЛУ КУЛУ ХУМ ПЕ СОХА, он подул на пурбу, метнул его, и пурбу, как и раньше, рассек скалу.

В Тибете, Бурятии и Калмыкии люди не совсем точно произносят мантры, потому что мантры на санскрите. У тибетцев появился свой вариант произношения мантр, а когда он распространился в Калмыкии, Бурятии и Туве, там возник еще один вариант произношения, потому что в этих регионах говорят на других языках, с другим акцентом.

Вопрос: Какие атрибуты держит в руках Ваджрасамайя?

Ответ: Я не знаю, что у Ваджрасамайи в руках. Вы должны найти изображение этого божества и разглядеть все детали. А пока просто ощущайте, что Ваджрасамайя что-то держит. (Смех).

Посвящение заслуг.