

Я очень рад видеть вас здесь, на учении по «Бодхичарья-аватаре». Для получения столь драгоценного учения вам очень важно развить в себе правильную мотивацию. Мы уже обсудили первую главу этой книги и дошли до второй. Вторая глава посвящена очищению. После того как вы узнали о преимуществах бодхичитты, в вас появляется вдохновение. Вы говорите: «Настоящая практика – практика бодхичитты». Ум, который заботится о других больше, чем о себе – драгоценнейший ум. Это источник счастья не только для вас самих, но и для всех живых существ. Если у вас появится такой драгоценный ум, то все ваши страдания сами собой прекратятся и счастье придет к вам само. Даже во время сна каждое мгновение вы будете накапливать заслуги, каждое мгновение вы будете находиться под защитой будд и бодхисаттв. Даже если у вас очень уродливое тело, вы станете объектом поклонения. Наше тело какое-то время может быть прекрасным, но потом становится уродливым. Если вы хотите быть красивым, то должны знать, что прекрасным вас сделает только такое драгоценное состояние ума.

Когда в вас появляется вдохновение, вы начинаете думать: «Как же породить столь драгоценный ум?» В начале своего труда Шантидева разъясняет предварительные практики, потому что драгоценный ум породить не так-то просто. Очень важно очистить негативную карму. Чем больше негативной кармы вы очистите, тем легче вам будет достичь высоких реализаций. Чувства любви, доброты и сострадания, которыми вы наделены сейчас – это врожденные чувства, вы наделены ими от природы. Шантидева, как и все великие мастера прошлого, говорит о том, что все положительные качества заложены в природе ума, а негативные состояния носят временный характер. Итак, для того чтобы проявить положительные качества ума, необходимо очистить негативную карму. Поэтому во второй главе Шантидева говорит об очищении негативной кармы.

Вторая глава объясняется в трех частях: вступительной, основной и заключительной. Вам важно понять всё подробно, тогда вы не заблудитесь. Если вы хватаете один кусок из одного учения, другой – из другого, то у вас обо всём будет расплывчатое представление. Сейчас мы еще даже не дошли до основного учения, мы остановились на очищении негативной кармы. Итак, вступительная часть также имеет два подраздела. Первый – умиротворение потока ума, второй – тренировка ума на благо других.

Для умиротворения потока ума очень важно совершать подношения, делать простирания, принимать Прибежище, производить очищение, сорадование, молитвы об обращении колеса Дхармы, о невхождении в нирвану и посвящение заслуг. Вначале Шантидева объясняет общую подготовку.

Дабы обрести это драгоценное [состояние] ума,
С благоговением я совершаю подношения Татхагатам,
Святой Дхарме — сияющей драгоценности
И Сыновьям Будды — океанам совершенств.

Шантидева говорит, что для порождения бодхичитты очень важно принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, сделать обширные подношения. Совершая подношения, вы накапливаете заслуги, что помогает вам породить в себе множество других реализаций. Только очистить поле от сорняков недостаточно, вы должны его удобрить и полить водой. Тогда в поле ума может быстро вырасти дерево исполнения желаний – бодхичитта. Это основная цель, а вторичная в том, что вы создаете причины для счастья в будущей жизни. Щедрость, практика даяния являются причинами богатства. Настоящие деньги – это заслуги. Поэтому, если вы хотите что-то копить – копите заслуги, а деньги придут к вам сами.

Есть много различных видов подношений. Вначале Шантидева рассказывает о подношении предметов, которые никому не принадлежат. Вы можете совершать обширные подношения, не владея никакими материальными вещами. Горы, деревья, цветы являются коллективным кармическим результатом. Поэтому можно сказать, что во всех этих явлениях есть ваша «доля», и вы можете подносить их ради накопления заслуг. Благодаря такой практике вы можете накопить очень мощные заслуги. Например, когда вы гуляете, видите цветы, деревья и так далее, вместо того, чтобы думать о каких-то людях, подносите то, что вы видите перед собой, всем буддам, бодхисаттвам и просветленным существам.

Все цветы и плоды, какие только существуют,
 И многообразные целебные травы,
 Все драгоценные камни, какие только есть в этом мире,
 И всевозможные воды чистые и освежающие;
 Горы сокровищ, леса и рощи,
 А также иные места, уединенные и радующие душу;
 Вьюны, украшенные прекрасными цветами,
 И деревья с ветвями, несущими бремя плодов;
 Из мира богов и других небожителей —
 Ароматы, благовония, драгоценные деревья и деревья, исполняющие желания;
 Урожаи, созревающие сами собой,
 И все украшения, достойные служить подношением;
 Пруды и озера с цветущими лотосами
 И прекрасную песнь диких гусей,
 Всё, что проявляется в безбрежном пространстве
 И не принадлежит никому,
 Я мысленно подношу всё это
 Мудрейшим из мудрых и их Сыновьям.
 О Великомилосердные, достойные драгоценных даров,
 Явите мне свою милость, приняв мои подношения.

Здесь всё понятно, комментировать нечего. Основная цель таких подношений – накопление заслуг. Когда вы видите перед собой всё вышеупомянутое, вспомните эти строки и мысленно поднесите просветленным существам с мотивацией бодхичитты. Вы можете делать такую практику каждое мгновение. Я говорю с вами откровенно. У вас очень мало заслуг, поэтому даже подробное объяснение и выполнение вами, например, практики туммо, не даст настоящего результата. Подношение объектов, о которых мы только что говорили, поможет вам накопить заслуги. Если вы будете каждый день делать такие подношения трем объектам Прибежища, то почувствуете, что становитесь более счастливым, удача придет к вам сама. Три объекта Прибежища – очень весомые объекты. Если вы делаете им даже маленькие подношения, заслуга будет большой, а если вы в гневе, например, разобьете статую Будды, то накопите тяжелейшую негативную карму.

Я живу в Москве на двенадцатом этаже. Вечерами из окна я вижу вечерние огни, и для меня это является подношением светильника. Такая привычка у меня есть благодаря моему духовному наставнику геше Нгавангу Даргье. Однажды, когда мы с ним сидели в красивом месте в горах, он сказал мне: «Не трать понапрасну свои заслуги. Когда ты тратишь их, одновременно и накапливай. Посмотри, какой красивый город внизу. Мысленно представь себе, что ты его подносишь». Тогда я уже хорошо знал труд Шантидевы, но не понял, как использовать его наставления в подходящее время. Одной теории недостаточно, вы должны уметь применять её на практике. Накопление заслуг – очень важно и полезно, это настоящее богатство, которое вы можете носить с собой жизнь за жизнью.

В следующей шлоке Шантидева объясняет, почему подносятся все эти вещи, которые никому не принадлежат.

Ибо я — беднейший из бедных, не накопивший заслуг,
И нет у меня никаких иных даров.
О, Покровители, жаждущие помочь другим,
Снизойдите и примите эти [подношения] ради моего блага.

У самого Шантидевы были великие заслуги, но здесь он говорит как бы от нас: «Из-за недостатка заслуг у нас мало материальных благ, поэтому нет избытка вещей, которые мы могли бы поднести. Поэтому вещи, которые никому не принадлежат и являются результатом коллективной кармы, я подношу вам, весомые объекты. Ради блага всех живых существ, пожалуйста, примите всё это, чтобы я мог накопить заслуги». Косвенно здесь говорится о том, что если у вас есть материальные предметы, которые вы можете поднести – сделайте это. Когда у вас есть что-то вкусное и полезное, прятать это в холодильник, и подносить всё только мысленно – неправильно.

Очень важно перед едой благословить свою пищу. Люди, которые получали посвящение Ямантаки, благословляют её в соответствии с внутренним подношением. Люди, не получавшие посвящения, подносят пищу Полю Заслуг, в центре которого находится Будда, окруженный буддами, Бодхисаттвами, божествами, учителями линии преемственности, защитниками Дхармы. Совершив такое подношение, вы можете сами приступить к приему пищи. Люди, получившие посвящение, взяли на себя самую, которая заключается в том, что перед едой они всегда должны делать подношения. Если вы торопитесь, просто произнесите три раза мантру ОМ А ХУМ и приступайте к еде.

Если возможно, читайте перед едой молитву подношения. Майя скоро её переведет. Такая практика очень полезна для тренировки внимательности. Тогда вы будете чем-то отличаться от собаки, которая ест также как и вы. Эту практику вы можете выполнять правильно на сто процентов, а что касается медитации на ясный свет, то я уверен, что вы можете выполнять ее правильно лишь на один процент. В первую очередь, выполняйте практику, которую вы способны выполнять правильно на сто процентов, тогда вы сами почувствуете, что ваши заслуги возрастают, вы будете чувствовать себя более счастливым. Если все ваши заслуги истощатся, даже будучи миллионером, вы будете чувствовать себя несчастным.

Я встречал в Новой Зеландии одну богатую женщину, которая чувствовала себя очень несчастной. Ее дочь-буддистка спросила меня, почему её мама всегда чувствует себя такой несчастной, постоянно жалуется на жизнь. У нее было всё, но ей ничего не хотелось. Это пример истощения заслуг. Хотя женщина владела многими материальными вещами, у неё кончились заслуги использования этих материальных благ. У меня, например, мало материальных благ, зато я могу пользоваться любым из них. Я могу поехать на любой машине, и пока я еду, эта машина моя.

Вы можете использовать очень многие вещи, не владея ими. Ни одна вещь не является постоянной и не может принадлежать кому-либо вечно. В то время, когда вы летите на самолете, он ваш. Если у вас есть заслуги для того, чтобы что-то использовать, вы можете пользоваться многими вещами, не боясь при этом их потерять. Итак, очень важно накапливать заслуги, связанные с использованием вещей, которыми вы владеете или не владеете. Поэтому не беспокойтесь ни о чем, накапливайте заслуги, и тогда вы сможете пользоваться многими вещами в этом мире. Все эти вещи наши, потому что этот мир –

наш. Думайте именно так, тогда у вас не будет депрессии, вы будете думать, что вы владеете слишком многим. Тогда вы можете накапливать заслуги каждую минуту.

Я расскажу вам одну историю, которая мне нравится. Четыре человека – русский, бурят, китаец и еврей – вместе пили чай. Неожиданно в чашку каждого из них упало по мухе. Русский сказал: «У меня в чашке муха, я не хочу допивать этот чай». Бурят выбросил муху из чашки и выпил чай. Китаец съел муху и выпил чай. Еврей всё это увидел, и у него созрел бизнес-план. Он продал муху китайцу, а чай – буряту. Так и вы должны думать о том, чтобы использовать каждую ситуацию для накопления заслуг. Даже во время чаепития.

Дальше следует подношение тела. Если вы поднесете свое тело Трем Драгоценностям, они не отнимут его у вас, но тем самым вы накопите очень мощные заслуги. Делайте по утрам обширные подношения, визуализируя, что подносите свое тело Трем Драгоценностям. Сейчас Майя будет читать, а вы воспринимайте так, будто всё это говорит вам сам Шантидева.

Вечно буду я подносить свои тела
Победителям и их Сыновьям.
Примите меня, Величайшие Герои.
Я готов служить вам с благоговением.
Под вашей опекой.
Я, не страшась сансары, принесу благо всем существам.
Я всецело очищусь от прежних злодеяний
И иного зла не совершу.

Три Драгоценности больше всего хотят помочь всем живым существам. Шантидева говорит: «Поскольку я поднес Вам свои тело, речь и ум, это означает, что я буду использовать их на благо всем существам. Я буду счастлив оставаться в сансаре для того, чтобы приносить благо живым существам. Я никогда не причиню зла никакому живому существу». Помощь живым существам – лучший способ угодить буддам и божествам. Например, если есть богатая женщина, у которой есть всё – вам не надо помогать ей. Но у неё есть сын, который нуждается в помощи. Лучший способ угодить этой женщине – помочь ее сыну. Точно также Будде, Дхарме и Сангхе не нужна помощь, у них есть всё, но лучший способ доставить им удовольствие – помочь живым существам. Итак, думайте, что вы посвящаете свои тело, речь и ум помощи живым существам. Думайте об этом во время своих повседневных дел. Это практика. Если вы сделаете такое подношение утром, то и днём сохраните такой настрой, несмотря на то, что вы ещё не обладаете подлинной бодхичиттой.

Далее следуют мысленные подношения. Есть несколько мысленных подношений. Первое из них – подношение омовением тел будд и бодхисаттв. Второе – обтирание их тел тканями. Затем – подношение им одеяний, благовоений, цветов, светильников, земли, дворцов, победных знамен. Всего существует двенадцать различных видов мысленных подношений. У каждого из них своя цель. Поэтому, если вы действительно заинтересованы в практике, то это одна из важных частей практики нендро. Каждую минуту своего отдыха вы можете размышлять обо всех этих вещах, это будет для вас полезно. Когда вы моете свое тело, это может напоминать вам о практике очищения тела. Всё, что вы делаете, должно быть для вас связано с практикой, тогда любые действия будут иметь для вас смысл. Таким образом, вы не позволите негативным эмоциям зародиться в вашем сознании. Сейчас я расскажу вам механизм этой философии, я всё связываю с философией. Это весьма тонкие вещи. Если вы не понимаете механизм, по которому они работают, они

могут показаться вам скучными. На первый взгляд все эти вещи кажутся простыми, но смысл их глубок.

Негативные и позитивные состояния ума не могут зародиться в потоке ума одновременно. Когда в уме проявляются негативные эмоции, позитивные не могут проявиться, и наоборот. С другой стороны, в данный момент устранить все негативные эмоции очень трудно. Для того чтобы избавиться от них, вам необходимо мощное противоядие, а в настоящий момент противоядия для борьбы с негативными эмоциями у вас нет. В настоящий момент для вас наиболее эффективно постоянное порождение позитивных состояний ума. Так вы не дадите негативным эмоциям возможности проявиться. Итак, во время дебюта очень важно завоевать позицию. Сразу же пользоваться противоядиями вы не сможете. Поддерживайте свой ум в позитивном состоянии. Используйте множество разных практик, подходящих к разным ситуациям вашей жизни, тогда вашему уму будет интересно. День ото дня вы можете обретать всё новые техники и использовать их. Когда вы напрямую познаете пустоту, эти техники станут вам не нужны.

Вам нужна лодка до тех пор, пока вы не пересечете море. Когда вы достигнете цели, лодка будет вам не нужна. В некоторых учениях Махамудры и Дзогчен говорится о том, что нет необходимости иметь много техник, но это относится к тем, кто уже имеет прямое познание пустоты, это не для новичков. Люди, которые неправильно понимают учение, всё смешивают. Вы не должны так поступать. Не взмахивая крыльями, орел не сможет подняться в небо. Так что прежде научитесь махать крыльями. Подумайте об этом примере и тогда вы поймёте, что противоречий между учениями нет, всё зависит от конкретной ситуации каждого человека. До того как Лама Цонкапа пришел в Тибет, там сложилась сложная ситуация, что-то вроде вражды между практиками сутры и тантры. Одни говорили, что сутра – низшее учение, его нет нужды практиковать. Другие говорили, что тантра не является учением Будды. Но Лама Цонкапа очень подробно объяснил, что сутра и тантра не только не противоречат друг другу, но и являются взаимодополняющими. Без сутры практиковать тантру вы не сможете. Все уникальные качества тантры берут свое начало в сутре.

Теперь вернемся к подношениям. Если вы применяете техники для порождения позитивного состояния ума, тем самым вы пресекаете негативное. Вы все очень любите мыться. Те, кто получил посвящения Ямантаки, представляют своё тело телом Ямантаки. Вода является нектаром, которым омывается тело божества. Я дам вам передачу мантры очищения воды. Если вы будете заниматься подобной практикой, то не только сможете очистить негативную карму, но и многие болезни. Если вы будете визуализировать воду как нектар, то сможете смыть со своего тела все нечистоты. Место, где вы моетесь – не просто ванная, это прекрасный дворец, и дакини льют вам нектар на голову. Вы можете наслаждаться этим, а не думать о том, что сказал вам тот или иной человек.

В благоуханных ваннных комнатах,
Вымощенных искрящимся прозрачным хрусталем,
С изысканными колоннами из сверкающих самоцветов,
С балдахинами из лучезарных жемчужин,
Под звуки музыки и песнопений
Я омываю Татхагат и их Сыновей
Из множества сосудов, украшенных изысканными драгоценностями,
Наполненных цветами и водами душистыми и пленительными.

Во время принятия ванны вы можете слушать музыку. Это называется трансформацией желаний в духовный путь. Обычно вы используете объекты своих желаний с

привязанностью и с сильным ощущением «я», у вас возникает цепляние. Это уменьшает ваши заслуги и не приносит такого уж большого наслаждения. Кроме того, когда объект ваших желаний расстанется с вами, вы очень легко впадете в гнев и депрессию. Это неверная техника. Когда вы используете предметы без привязанности, ощущая их подношением, это приносит вам большую пользу. Подношение – это ощущение даяния, а привязанность – желание обладать. Когда вы изменяете свое отношение, меняете привязанность на отдачу, ощущение использования вами объектов наслаждения также меняется. Вы можете пользоваться этим предметом, но ваше отношение к нему становится противоядием от привязанности.

Итак, вы можете использовать объекты желаний всех пяти чувств, но так, чтобы это стало противоядием от вашей привязанности к желаниям. В тантре говорится: «С помощью двух кусков дерева вы можете развести огонь, который затем сожжет их. Подобным образом, из желаний возникает мудрость, познающая пустоту, которая затем сжигает эти желания». Это называется принятием желаний на путь. Наш ум устроен так, что если ему сказать: «Не делай этого», он не сможет остановиться и будет ещё больше стремиться сделать это. Техники, которые я вам объяснил, очень хороши, они ничем вас не ограничивают, однако вы должны знать, как правильно их использовать. Мой учитель говорил мне, что использование желаний подобно слизыванию меда с острия ножа. Вы можете слизывать мед с ножа, но делайте это осторожно. Тогда вы получите мед и не порежетесь. В духовной практике вы можете получать удовольствие, делать то, что делают другие люди, но не причиняйте вред другим. В этом вы должны быть заинтересованы.

Второе – обтирание тела тканями.

Я обтираю тела их
Тканями несравненными, чистыми и надушенными.

Есть два способа выполнения этой практики. Вы можете представлять, что обтираете тело будд, в особенности тело своего духовного наставника. Представляйте дворец, в котором всё это происходит, тонкие надушенные ткани и так далее. Для вас это – невероятно мощный источник накопления заслуг. Таким образом, ваши кармические связи с духовным наставником будут углубляться. Я даю одно и то же учение, и для некоторых моих учеников это не просто слова, оно дает им огромную радость и вдохновение, затрагивает их до глубины сердца. Для других людей мое учение интересно, но не настолько глубоко. А некоторые сидят и думают «Когда же он закончит?». Всё зависит от воспринимающей стороны. Всё зависит от связи с учителем.

Итак, это был первый способ визуализации. Во втором вы представляете, что оmyиваете своё тело как тело божества. Затем, вытираясь полотенцем, вы представляете, что подносите Полно Заслуг, божествам, обтирание их тела чистыми тканями. Очень важно, чтобы ваше полотенце было чистым, чтобы вы не пользовались чужими полотенцами, потому что ваше тело – тело божества. Дело в том, что даже маленькие загрязнения могут стать препятствием для работы вашего ума. Лучше пользоваться тибетскими благовониями, потому что в состав индийских иногда примешана кровь, а это не очень хорошо. Тибетские благовония способны очищать даже тонкие загрязнения, потому что в их состав входят особые ингредиенты. Далее идет подношение одеяний.

И подношу им
Благоуханные одеяния ярких цветов.

Во время практики визуализируйте, что делаете всем буддам и божествам обширные подношения одежний. Когда вы надеваете новую, чистую одежду, представляйте, что подносите и надеваете её на тело божества. Каждый раз, когда вы пользуетесь новой одеждой, вы тратите одну свою заслугу, это подобно трате денег. Вы тратите при этом настоящие деньги – благие заслуги. Но раз уж вы их тратите, тратьте так, чтобы одновременно накопить заслуг больше, чем потратили. Тогда вы можете пить чай и одновременно заработать деньги. В особенности эта практика хороша для женщин, так как они очень любят надевать на себя новые вещи. Тогда вы будете иметь всё больше красивой одежды. Далее следует подношение украшений.

Я украшаю Арию Самантабхадру, Аджиту,
Манджугхошу, Локешвару, и остальных
Божественными одежниями, мягкими и яркими,
А также лучшими из драгоценных камней.

Во время сессии вы можете представлять, что делаете особые подношения драгоценностями Манджушри, Таре, Сарасвати, Авалокитешваре. Несмотря на то, что все они будды, они проявляют себя как миряне. Будде Шакьямуни вы не можете поднести украшения, потому что он имеет форму монаха. Авалокитешвара и Манджушри – это аспекты Будды, они полностью свободны от сансары, но проявлены как миряне, а не монахи. Они могут носить украшения. Также вы можете представлять, что, украшая свое тело, вы украшаете тело божества. Это касается тех людей, которые имеют посвящение Ямантаки, а кто не имеет, скоро может получить его.

Изысканными благовониями, чьи ароматы
Наполняют все три тысячи миров,
Стану я умащивать тела Мудрейших,
Сияющие, словно чистейшее отполированное золото.

Это подношение изысканных ароматов, которые пахнут также приятно, как французские духи. Визуализируйте перед собой всех божеств и представляйте, что вы делаете им подношения ароматов. Когда вы сами используете духи, представляйте, что умащиваете тело божества. Думайте о том, что люди, которые будут вдыхать этот запах, получают радость и удовольствие. Вы делаете это для того, чтобы принести радость и счастье другим людям. Если же вы будете делать это только ради эгоцентричных соображений, то будете тратить заслуги. Все определяется мотивацией. Два человека могут делать одно и то же, но их мотивация может резко отличаться. В буддизме нет догм, вы можете использовать всё. Есть только один запрет – вы не должны причинять вред другим существам. Если ваше действие или намерение вредит другим, то косвенно оно вредит и вам. Но выбор всегда остается за вами.

Наше время сегодня иссякло. Уверен, что вы провели его с пользой. В пятницу мы начнём наш ретрит. Учение будет проходить с половины восьмого до половины десятого. В субботу пройдет подготовительное учение перед посвящением в тантру Ямантаки. В воскресенье и понедельник также будут три сессии. Во вторник вечером мы закончим. В следующую пятницу учение будет проходить здесь, в Ямском Поле. Сообщите это всем, кто заинтересован, чтобы не получилось так, что кто-то не знает. Если вы, получив посвящение в это божество, будете соблюдать свои обязательства, то я гарантирую, что вы не переродитесь в низших мирах. Вы сможете умереть спокойно. Люди, практикующие тантру Ямантаки, после смерти могут переродиться в чистой земле Ваджрайогини, которая называется Акаништха. Это самый лучший подарок, который я могу сделать вам. Для меня это не так просто, но я знаю, что для вас это полезно, поэтому все мое неудобство не имеет

значения. Если бы у вас не было фундамента, я никогда бы не дал такое посвящение. Но ваш интерес к Ламриму, «Бодхисаттва-чарья-аватаре», вообще к учению, радует меня и дает надежду на то, что свое время здесь я провел не напрасно.