

Как обычно, вначале установите правильную мотивацию. Я, ваш Духовный Учитель, передающий вам знания, тоже должен это сделать. Цель у нас одна – обуздать свой ум и излечиться от болезни омрачений. Для этого я даю учение, а вы получаете его. Как я уже говорил, очень важно признать себя больным человеком.

Итак, визуализация Поля Заслуг. На ветвях древа исполнения желаний расположены одиннадцать уровней. На вершине находится особый трон, поддерживаемый четырьмя снежными львами. На нем восседает ваш Учитель – Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг. В любых трудных ситуациях произносите: «Мой Учитель, Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг, пожалуйста, защитите меня». Если у вас возникают проблемы связанные с непониманием чего-либо, обращайтесь: «Мой Учитель, Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг, пожалуйста, рассейте передо мной тьму и благословите меня». Когда вам грозит опасность, произносите эти слова. В них вы не только обращаетесь к Будде как к объекту прибежища, но и выражаете преданность вашему Учителю. А так как Будда Ваджрадхара, Будда Шакьямуни, Чже Ринпоче и ваш Духовный Учитель – едины, то это будет соединением практики прибежища и преданности Гуру, от чего принятие прибежища станет очень сильным. Также, делая подношение, вы подносите дары этому единству.

Я уже говорил, что в Поле Заслуг внешнее проявление вашего Учителя – это Чже Ринпоче. Думайте так: «Чтобы принести мне пользу, мой Духовный Наставник является в различных обликах. Но его истинное внешнее проявление – это Чже Ринпоче, а внутреннее – Будда Шакьямуни». В сердце Чже Ринпоче визуализируйте Будду Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будду Ваджрадхару, как тайное проявление вашего Духовного Наставника. Панчен Ринпоче объяснял, что Духовный Наставник подобен актеру, переодевающемуся в разные одежды и играющему разные роли. Если у вас есть убежденность в том, что эти четыре существа обладают одной сущью, значит, у вас есть преданность Гуру.

Чже Ринпоче говорил: «Если видеть своего Учителя, Будду Шакьямуни, Будду Ваджрадхару как единое, неотделимое друг от друга целое, то это и есть спонтанная реализация преданности Учителю». Между ними нет разницы, они – одной сути, хотя имеют четыре разных имени. Если, посредством тренировки ума, это станет вашим спонтанным виденьем, то это будет означать достижение вами реализации преданности Учителю. Как я уже говорил, преданность Учителю не есть привязанность к нему. Подобного рода мысли: «Это Мой Духовный Наставник, поэтому я его люблю. Он должен только меня учить», – выражают привязанность. Поэтому думать так – глупо и опасно.

Я не могу в английском языке найти эквивалент тибетскому слову, так как в тибетском языке много специфических буддийских терминов. Если бы я давал вам учение на тибетском языке, и вы его понимали, – это было бы невероятно. Когда я перевожу на английский язык, что-то упускается, при дальнейшем переводе на русский еще что-то теряется. Но, тем не менее, мы пытаемся ничего не потерять.

Вернемся к визуализации. В самом начале постарайтесь хорошо представить себе вершину древа. Внешнее проявление вашего Учителя – это Чже Ринпоче, внутреннее – Будда Шакьямуни в сердце Чже Ринпоче, тайное – Будда Ваджрадхара в сердце Будды Шакьямуни. Делайте упор на этой визуализации, потому что на вершине находится Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг. Это суть всех объектов прибежища, так как они все включены сюда. Поэтому, сделав одно подношение Ламе Лобсангу Тубвангу Дордже Чангу, вы накопите больше добродетелей, чем, если бы сделали подношения миллиону будд.

Представляйте меня как Ламу Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Из моего сердца в правую сторону исходит свет. Если смотреть на изображение, может показаться, что этот свет

лется сверху и собирается в сердце Учителя. На самом деле, наоборот, он исходит от Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. В ореоле этого света справа друг над другом появляются учителя линии преемственности обширного ведения: Будда Майтрея, Асанга, Атиша и др. Далее из сердца Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга исходит свет в левую сторону. В этом свете появляется линия преемственности учителей линии глубинного постижения: Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и другие – вплоть до Атиши. Затем из сердца Чже Ринпоче свет исходит вперед. Здесь, на маленьком троне восседает ваш непосредственный Гуру, а также все ваши учителя, так как они являются эманацией Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга.

Далее из сердца Чже Ринпоче свет исходит вверх. Здесь появляется пять линий, представляющих линии преемственности тантры. В центре – Будда Ваджрадхара и Манджушри. Это обозначает изустную передачу линии тантры непосредственно от Будды Ваджрадхары к Манджушри, а от него – к Ламе Лобсангу Тубвангу Дордже Чангу, воплощению всех будд и духовных наставников. Справа от Будды Ваджрадхары – линия мастеров Ямантака-тантры. Справа от нее – линия мастеров Гухьясамаджа-тантры. Слева от Будды Ваджрадхары – линия мастеров Шестнадцати Капель Кадампа. Слева от нее – линия мастеров Чакрасамвара-тантры.

Затем вы визуализируете всех божеств, которые располагаются внизу: они возникают из света, исходящего из сердца Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Это означает, что Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг является собранной воедино природой изначальной мудрости всех будд, поэтому все божества суть его аспекты и из него проявляются. В первом ряду под тронем располагаются четыре божества Маха-ануттара-йога-тантры: Ямантака, Гухьясамаджа, Чакрасамвара, Хаягрива. Ниже, на втором уровне, также находятся божества Маха-ануттара-йога-тантры: Ваджрайогини, Калачакра и др. На третьем – божества Йога-тантры. На четвертом – божества Чарья-тантры. На пятом – божества Крия-тантры: Тара, Манджушри и т.д. На шестом – тысяча будд. На седьмом – бодхисаттвы. На восьмом – архаты-пратьекабудды. У них на головах – небольшие короны. На девятом уровне – архаты-шраваки. Есть два вида архатов: пратьекабудды и шраваки. И те и другие полностью очистились от омрачений, но у пратьекабудд больше добродетелей, поэтому они могут принести живым существам больше пользы.

На десятом уровне находятся даки и дакини. Это существа, живущие в чистых землях. Иногда они опускаются к нам, чтобы помочь, в основном это происходит в полнолуние, а также в 10-ый и 25-ый дни по лунному календарю. Находясь в нашем мире и видя человека, искренне практикующего Дхарму, они обязуются охранять его и оказывать ему поддержку. Даки и дакини выступают как бы спонсорами, помогающими вам в духовной практике. Сейчас вы находитесь в положении студента, не имеющего ни условий, ни денег для учебы. Вам не хватает добродетелей, чтобы духовно развиваться. Поэтому даки и дакини создают благоприятные условия для вашей практики.

Вы нуждаетесь в таких спонсорах, поэтому не следует думать, что достаточно почитать одного только Будду. Например, чтобы приготовить вкусное мясное блюдо, помимо мяса вам потребуется много других ингредиентов: масло, лук, специи, соль и т.д. В духовной практике, тем более, ничего не игнорируйте. Если вы что-либо упустите, то потратите много времени на достижение реализаций. Когда в составе отсутствует хотя бы один элемент, то неважно, сколько раз вы будете его перемешивать – необходимого результата не получите. Если же все нужные ингредиенты есть, тогда достаточно перемешать всего один раз, чтобы достичь нужного результата.

На одиннадцатом уровне, под даками и дакинями, располагаются защитники Дхармы: Каларупа, Палден Лхамо, Махакала и др. Даки и дакини помогают вам в создании удобных условий для практики, но этого недостаточно, нужен еще кто-то, кто будет защищать вас от препятствий. Эту функцию и выполняют защитники Дхармы. Под деревом, вне Поля Заслуг, находятся мирские защитники – Четыре Брахмы. Они не являются объектами Прибежища, а просто могут защитить вас в мирских делах.

Таким образом, визуализируйте, как из сердца Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга исходит свет вправо, влево, вперед, вверх и вниз. Появляется полное Поле Заслуг. Вы обращаетесь с мольбой к нему и делаете подношение. В конце, как все поочередно появлялось, так и обратно возвращается в сердце Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Затем Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг уменьшается и нисходит к вам на голову, потом по центральному каналу опускается в ваше сердце и все время там находится. Чже Ринпоче говорил: «Делая подношение, визуализируйте вашего Духовного Наставника – Ламу Лобсанг Тубванг Дордже Чанга перед собой. Если хотите получить благословение, то представляйте его на макушке своей головы и просите вас благословить. Визуализируйте, как свет и нектар очищает и благословляет вас. Но большую часть времени представляйте Ламу Лобсанга Тубванга Дордже Чанга в вашем сердце». Это сущностные наставления. Многие говорят о визуализации Поля Заслуг, но не знают точных инструкций, что и когда представлять. Все три вида визуализаций важны, но нужно точно знать, когда и как их делать.

В повседневной жизни, благословляйте пищу перед приемом – ОМ АХ ХУМ. Тогда она трансформируется в нектар, который вы должны преподнести Ламе Лобсангу Тубвангу Дордже Чангу в вашем сердце. Делайте также подношение и во время еды. Тогда, принимая в пищу мясо, вы вместо того чтобы накопить негативную карму, будете зарабатывать добродетели. С чувством сострадания скажите себе: «Сегодня я ем это мясо, чтобы поддержать свое существование. Это животное уже умерло. Пусть я смогу отплатить ему за его доброту». Буддизм запрещает употреблять в пищу только то мясо, которое имеет три изъяна. Такое мясо невозможно преобразовать в нектар. Поэтому не делайте подношение таким мясом – это грязное подношение.

Итак, три изъяна мяса. Во-первых, нельзя есть мясо животного, убитого лично вами. Это очень негативное деяние. Во-вторых, нельзя есть мясо животного, убитого по вашей просьбе. Например, если у вас завтра торжество, и вы говорите соседу: «Мне нужно столько-то свежего мяса», – то этим заказываете убийство. Какие бы красивые слова вы ни говорили, вы этим просите об убийстве. В тибетских монастырях монахи закупают мясо на рынке понемногу у нескольких торговцев. Это хороший подход. Поэтому, когда у вас торжество, не заказывайте в магазине убийство животного ради свежего мяса. В-третьих, нельзя есть мясо животного, которого убили не по вашей просьбе, но специально для вас.

Однажды в Ладакхе великого Бодхисаттву Бакулу Ринпоче пригласили в маленькую деревушку в Гималаях. Чтобы выказать ему уважение, для него приготовили много вкусных угощений. Бакула Ринпоче всегда ел немного, и тут он не изменил своей привычке. Тогда жители деревни, с хорошей мотивацией, начали уговаривать его: «Бакула Ринпоче-ла, пожалуйста, съешьте еще мяса, мы специально для вас убили животных». Когда он услышал это, то заплакал и сказал: «С этого момента я вообще прекращаю есть какое-либо мясо, пусть нигде больше не готовят его для меня».

Вы тоже никогда не употребляйте в пищу нечистое мясо. Даже мясо без трех изъянов всегда ешьте с пониманием того, что поедаете плоть убиенного животного. Не говорите: «Я – практик тантры, неважно, что я ем мясо». В вас должно присутствовать осознание, что вы

едите мясо убиенных животных, которые когда-то были вашими матерями. Помните, что вы едите мясо не для того чтобы насладиться им, а для поддержания жизни в этом теле, чтобы впоследствии заняться практикой и с ее помощью достичь состояния, когда можно будет отплатить матерям – живым существам за их доброту.

Таким образом благословляйте еду, и тогда каждый прием пищи будет невероятным накоплением заслуг. Когда вы знаете, как заниматься духовной практикой, тогда даже прием пищи, исполнение песен, разговоры с другими людьми становятся практикой Дхармы. Если же вы не знаете, как практиковать, то, даже медитируя десять лет в горах, не достигнете результатов и, возможно, даже не станете буддистом. Все великие мастера прошлого говорили, что вначале важна не сама практика Дхармы, а обретение понимания, как ею заниматься. Познав это, занимайтесь понемногу, но постоянно. Практика должна быть стабильной, а не такой, как у вас: немного вдохновившись, вы целый месяц интенсивно занимаетесь, а потом, когда возбуждение исчезает, – ничего не делаете. Никогда не восторгайтесь тем новым, о чем узнали. Ваш энтузиазм должен быть стабильным, пусть небольшим, но чистым. Радуйтесь жизни. Я хочу, чтобы вы были нормальными людьми и не впадали в экзальтацию. В духовной практике это опасно.

Практика Дхармы должна быть тайной, то есть, когда ваша правая рука занимается духовной практикой, левая об этом не должна даже догадываться. Вы же, занимаясь даже небольшой практикой, при этом делая ее нечисто, везде хвастаетесь об этом: о том, какие знаки видели, сколько мантр начитали, – и считаете, что скоро станете необычным человеком. Это абсолютно бесполезное занятие. Когда кто-нибудь начинает так говорить, «улетать», остановите его для его же пользы, опустите на землю. Это не высокомерие, а сострадание. Но не надо разговаривать с ним грубо. Ваше строгое утверждение – это как бы горькое, но полезное лекарство. Если же вы станете потакать этому человеку, то навредите ему еще больше, потому что он может решить, что его рассказы – это лучший способ впечатлить других.

Вернемся к теме. Визуализируйте Поле Заслуг перед вами не как изображение или картину, а как живое собрание существ, являющихся объектами прибежища и действительно существующих таким образом. На вершине древа исполнения желаний находится ваш Учитель – Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг. В его теле визуализируйте внутреннюю мандалу. Если коротко описать эту мандалу, то речь идет о пяти Дхьяни-Буддах. Что такое – пять Дхьяни-Будд? Когда наши пять составляющих, скандх, полностью очищаются, то преобразуются в пять Дхьяни-Будд.

Что представляют собой скандхи? Первая скандха – скандха формы. Это не наше грубое, а тонкое энергетическое тело. Когда оно полностью очищается, то трансформируется в Будду Вайрочану. Он белого цвета, имеет лик Авалокитешвары и обнимает супругу, тоже белого цвета. Визуализируйте его в области лба Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Вторая – скандха чувств. Она преобразуется в Будду Амитабху красного цвета с ликом Авалокитешвары. Он тоже находится в объятиях супруги. Будда Амитабха символизирует чистоту речи и чистоту скандхи чувств. Визуализируйте его в горле Ламы Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Третья – ментальная скандха. Когда она очищается, то превращается в Будду Акшобхью. Он – синего цвета и также находится в объятиях супруги. Визуализируйте его в сердце Будды Ваджрадхары.

Четвертая – скандха формирующих факторов, находящаяся в области пупка. Мы состоим не только из тела и ума, в нас также присутствуют формирующие факторы. Это кармические отпечатки, они не являются ни формой, ни сознанием. Чистота кармических отпечатков

проявляется в облике Будды Амогхасиддхи, зеленого цвета. Это божество активности, поскольку карма относится к деяниям. Зеленая Тара – супруга Будды Амогхасиддхи.

Сегодня я говорю о некоторых тайных вещах, о которых не имел бы права рассказывать большой аудитории. Пять мест расположения скандх – это пять чакр. На уровне четырех пальцев ниже пупка находится тайная чакра – место пятой скандхи – скандхи различения. Первичное сознание всегда сопровождается пятью видами вторичного сознания, среди которых самые активные и важные – это чувства и различение. Когда скандха чувств и скандха различения очищаются, то преобразуются в Будду Ратнасамбхаву. Он – желтого цвета. Его супругой является Желтая Тара. Супруги всех Дхьяни-Будд представляют собой чистоту пяти элементов – земли, огня, воды, воздуха и пространства.

Вы должны чувствовать, что они присутствуют перед вами, что они – живые. Ваш глупый ум может усомниться: «Если они живые, то почему я их не вижу?» Но ведь зрение воспринимает только грубые формы, и то не все. Например, ветер – это грубая форма, но вы его не видите. Звук – это тоже форма, буддизм сказал об этом две тысячи пятьсот лет назад. Но звук нельзя увидеть глазами, потому что он является объектом слухового, а не зрительного сознания. Здесь, на Байкале, много духов, особенно нагов, но мы их не видим. Возможно, что сегодня на учении присутствуют местные духи, которых мы также не видим. Может быть, они смотрят на вас и думают: «Какая жалость, эти люди получают такие драгоценные наставления, но их ум до сих пор не обуздан». Поэтому совершенно нелогично думать, что если вы чего-то не видите, то этого не существует. Нужно мыслить шире: существует много вещей, находящихся за гранью вашего понимания. Когда вы будете так думать, то дверь, ведущая к вере, откроется перед вами. Если же вы будете настроены скептически, то ворота веры захлопнутся перед вами. Буддизм никогда не говорит о слепой вере, он говорит о вере, которая всегда основана на логике, на более глубоком понимании.

Когда вы будете визуализировать так, как я вам объяснил, то божества обязательно появятся перед вами. Но вы можете их не увидеть, потому что тому имеется главное препятствие – ваши негативные кармические отпечатки. Они не только являются причиной вашего рождения в низших мирах, но и мешают достичь высоких реализаций, не позволяют увидеть божеств напрямую.

Далее, вы визуализируете, как из вашего сердца исходит белый свет в десять сторон света и призывает всех существ мудрости. Эти существа растворяются в Поле Заслуг. Какова цель этого? На самом деле существа мудрости уже присутствуют перед вами, когда вы начинаете делать эту визуализацию. Но из уважения, а также для того чтобы еще раз убедиться, что они там находятся, вы их призываете в качестве того божества, посвящение которого получили. Вы и себя визуализируете этим божеством. Сегодняшнее наставление по Ламриму «Де лам» сочетает сутру и тантру, поэтому обычно не рекомендуется давать его людям, не получившим тантрическое посвящение. Те, у кого нет посвящения, не должны делать все визуализации, о которых я говорю, вы представляйте себя в виде обычного человека.

Произнося «ДЗА ХУМ БАМ ХО», визуализируйте, как призванные вами существа растворяются в Поле Заслуг. Представляйте, как можно детальнее, как все божества со всех сторон, показывая красочные чудеса, растворяются в Поле Заслуг. Запомните еще одно сущностное наставление. От каждого божества, находящегося на древе желаний, исходит свет в десять сторон света и призывает оттуда полные Поля Заслуг, где присутствуют все божества, Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг и т.д. То есть в каждом божестве появляется Поле Заслуг, которое становится объектом прибежища. Затем все эти Поля Заслуг растворяются в каждом божестве того Поля Заслуг, которое вы представляете перед собой.

Это подлинная визуализация, которую делали все мастера прошлого, мастера линии преемственности, исходящей от Будды Шакьямуни. Кхедруб Ринпоче говорил: «Занимайтесь той практикой, которой занимались великие Учителя прошлого, и тогда вы достигнете настоящих реализаций. В противном случае есть опасность, что вы достигнете реализаций, которых они не достигали». В наши дни многие достигают таких реализаций и попадают в психиатрические больницы.

Затем, с большим уважением, визуализируйте, как омываете божеств. На самом деле они не нуждаются в очищении, но это поможет вам избавиться от негативной кармы. Представляйте красивый золотой бассейн, песок из драгоценных камней и чистейшую воду – нектар, куда первым опускается Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг, и вы омываете его. Скажите: «Когда Будда впервые родился, божества омыли его тело нектаром, так же и я с большим уважением хочу омыть вас этим нектаром, чтобы очистить свою негативную карму». Если у вас есть время, – омойте каждое божество. Если – нет, то представляйте, что, омывая Ламу Лобсанга Тубванга Дордже Чанга, омываете и всех божеств.

Можно также уйти в ретрит, при этом не обязательно все время что-то читать, просто занимайтесь визуализацией два-три дня. Ум будет фокусироваться на том, как каждое божество опускается, омывается вами и поднимается обратно. Я не могу сказать, что все должны уйти в затворничество, действуйте по ситуации. Если вы испытываете желание сделать ретрит, – делайте. Но делайте все по порядку. Самое главное, эта визуализация способствует развитию вашей концентрации. Не нужно представлять, что вы омываете божество полностью. Визуализируйте, как вы осторожно дотрагиваетесь мягкой материей, смоченной в нектаре, до пяти основных чакр. Это и есть омовение.

После визуализации омовения, представляйте, как обтираете божества мягкой тканью и подносите им красивую одежду и украшения. Визуализируя все это, вы накапливаете большие заслуги. Поднося новую одежду, представляйте, что старая одежда божества растворяется в области его лба. После омовения всех божеств, визуализируйте, что нектар, находящийся в бассейне, распространяется в десяти направлениях и растворяется во всех шести мирах. Он особенно важен для низших миров. Так как в этом нектаре были омыты все будды и божества, то даже его маленькая капля имеет невероятную силу, когда касается существ. Если капля этого нектара попадает на существо, страдающее в горячем аду, то оно избавляется от страданий жара. Если попадает на существо в холодном аду, то оно избавляется от мучений холода. В мире голодных духов капля этого нектара становится пищей. Представляйте, что каждое существо перестает страдать, когда нектар касается его.

Прослушав две сессии наставлений с правильной мотивацией, вы заработали невероятные добродетели. Сейчас самое лучшее время, сегодня – полнолуние, вы приняли махаянские обеты, поэтому одна прочитанная вами мантра «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» умножится в сто тысяч раз. Для бизнесменов, например, должны создаться определенные условия, чтобы они начали активно действовать. Не каждый день вы принимаете махаянские обеты, не каждый день – полнолуние. Сегодня настало время действовать. Вам выпал прекрасный шанс накопить заслуги. Не занимайтесь пустыми разговорами, не ругайтесь, а начитывайте как можно больше мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» с мотивацией, чтобы все живые существа обрели совершенное счастье и избавились от страданий. Когда вы находитесь на поле боя, в ваших руках – меч. Сегодня у вас война с негативной кармой, из которой вы сможете выйти победителем, только вместо меча в ваших руках – четки.