

Я очень рад видеть всех вас здесь, в центре. В первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум. Слушать учение лишь ради укрощения своего ума недостаточно – вам также необходима альтруистическая мотивация: «Я получаю это учение ради блага всех живых существ».

Каждый раз, получая учение с правильной мотивацией, вы обретаете небольшое знание, которое будет для вас полезным. А если вы не проверяете свои намерения и получаете учение с эгоистичной мотивацией, оно не будет для вас полезным, сколь долго бы вы его ни слушали.

В буддизме перед практикующим не ставится цель обрести огромное количество знаний. Самое главное – обрести чистые знания с правильной мотивацией. Тогда знания, которые вы будете получать, будут вливаться в чистый сосуд, а значит, станут полезными для вас и других, когда вы с ними делитесь. А если нектар вливается в дырявый сосуд, он там не удержится. Если же нектар вливается в грязный сосуд, он также станет грязным и не принесет вам пользы. Поэтому каждый раз, получая учение, важно очищать сосуд вашего ума правильной мотивацией.

Также следует поступать в отношении практики. Какой бы практикой вы ни занимались, в самом начале очень важно породить правильную мотивацию. Если вы не порождаете правильную мотивацию, занимаетесь практикой с эгоистичным умом, тогда эта практика вскармливает ваше эго – это также пустая трата времени. Сколько бы практики вы ни сделали, это бесполезно.

Итак, в буддизме количество практики не имеет значения, самое главное – качество практики. Если каждый день будете выполнять практику в течение получаса или часа с правильной мотивацией, вы увидите результат: ваш ум будет становиться более добрым, мягким и скромным. А если после длительных практик вы не добиваетесь этого результата, это значит, что с вашими практиками что-то не в порядке.

Знаком того, что ваша практика идет правильно, будет чувство радости, когда вам удастся обнаружить свою ошибку, и нежелание разглядывать ошибки других. Вас перестанут интересовать чужие ошибки. Другим знаком хорошей практики будет ваше уважительное отношение ко всем живым существам, ваша способность быстро находить благие качества в других людях. А их недостатки вам, напротив, будет сложно увидеть. Это хороший знак. Какого бы человека вы ни встретили, у любого есть определенные достоинства, за которые его можно уважать.

Мастера школы Кадам видели всех живых существ как будд. Если вы не можете уважать существ так, как их уважали мастера Кадам, поймите, что у всех есть природа будды, и на основе этого их можно уважать. Рано или поздно даже маленькое насекомое достигнет Пробуждения, потому что природа его ума – тоже ясный свет. У всех, у кого есть ясный свет, есть природа будды.

Очень важно жить с такими мыслями, что ниже вас находится только земля, и не думать, что вы какой-то особенный и лучше других, потому что такие мысли питают ваше эго. Чем более скромными вы станете, тем быстрее достигнете реализаций. Но быть скромным – не значит вести себя скромно снаружи. Станьте скромными внутри, а снаружи ведите себя так же, как раньше.

Мастера Кадам говорили: «Измените свой образ мышления, но ваше поведение должно соответствовать вашему характеру и оставаться прежним». Не следует менять свой

характер, внешнее поведение. Но если вы измените свой образ мышления, ваш характер тоже станет очень красивым.

Например, архаты не все одинаковы, потому что у каждого из них свой характер. Но поскольку они уничтожили все свои омрачения, какой бы ни был у них характер, их внешнее поведение радует окружающих. Некоторые архаты любят шутить, много говорить, смеяться, а некоторые ведут себя очень серьезно. Это внешние проявления характера. Все архаты внутри очень чисты, свободны от омрачений.

В отношении внешних проявлений вашего характера, нет ничего плохого в том, что вы, например, любите говорить или, наоборот, немногословны. Но если вы говорите под влиянием омрачений, это неправильно. Но также неправильно и молчать под влиянием омрачений.

Сегодня я вам передам краткое учение по практике Гуру-йоги, которое объясняется в шести йогах Наропы. Для того чтобы выполнять эту практику, сначала вам нужно прочесть ежедневную молитву или садхану «Лама Чодпа». Вы доходите до того места в ежедневной молитве, где вы начитываете мантры, или в «Лама Чодпа» – до строк: «Вы Гуру, Вы Йидам, Вы все Дакини и Защитники». В этот момент вам нужно визуализировать перед собой Будду Ваджрадхару. Думайте, что ваш Духовный Наставник в действительности – Будда Ваджрадхара. Но если Будда Ваджрадхара продемонстрирует вам свое безупречное тело, вы не сможете его увидеть. Поэтому он является мне в обычном облике для того, чтобы я смог его увидеть.

Итак, Гуру-йога – это видение Будды Ваджрадхары и вашего Духовного Наставника едиными. Для этого очень важно породить сильную веру и уважение к Учителю. Гуру-йога без преданности Учителю – это просто ХУМ, ПЕ и начитывание мантр.

Поймите, что жизненной силой практики Гуру-йоги является преданность Учителю. Преданность Учителю объясняется в сутре, в Ламриме, а Гуру-йога – это уникальная практика тантры, в основе которой лежит преданность Учителю, а также добавляются особые визуализации и начитывание мантр.

В первую очередь очень важно проделать определенную аналитическую медитацию и породить веру и уважение к Духовному Наставнику. Эту тему я вам подробно не объясняю, потому что вы уже получали учение по преданности Гуру и должны понять Гуру-йогу на его основе. Итак, развеивайте сильную веру, с помощью аналитической медитации породите убежденность, что ваш Духовный Наставник и Будда Ваджрадхара едины. Также вспомните о доброте вашего Наставника и породите к нему уважение. Перед развитием веры и уважения очень важно подумать о преимуществах развития преданности Учителю.

Чем больше вы будете размышлять о преимуществах преданности Учителю, тем сильнее захотите развить ее. В том, чтобы видеть Духовного наставника Буддой есть одни преимущества и нет никаких недостатков, даже если на самом деле он не Будда. Также если вы хотите накапливать высокие заслуги за короткое время, секрет этого – преданность Учителю. С помощью преданности вы сможете накопить невероятно высокие заслуги за короткое время. Секрет очищения большого количества негативной кармы за короткое время – преданность Учителю.

В настоящий момент у вас нет мудрости, познающей пустоту, нет бодхичитты. А это два самых мощных средства для очищения негативной кармы. Без них негативную карму нелегко очистить. Если же у нас нет этих двух, остается только один выход – развить

преданность Учителю, которая также является мощным средством для очищения негативной кармы, сравнимым по эффективности с бодхичиттой и мудростью, познающей пустоту.

Если вы будете очищать негативную карму с преданностью Учителю, то сможете очистить невероятное количество негативной кармы за короткое время. Если вы с преданностью Учителю выполняете его наставления, как Миларепа, когда Марпа просил его строить дом, в процессе этого вы тоже очищаете большое количество негативной кармы. Одновременно с этим благодаря следованию советам Духовного Наставника вы также накапливаете высокие заслуги.

Если каждый день вы выполняете короткую практику, думая, что ее порекомендовал ваш Духовный Наставник, то есть слушаетесь своего Наставника, это тоже практика преданности Гуру. Итак, преданность учителю – это когда вы думаете: «Эту практику попросил меня делать Духовный Наставник, поэтому я выполняю ее каждый день». Так вы очистите большое количество негативной кармы и накопите высокие заслуги.

А если вы будете делать практику, просто потому что боитесь нарушить свое обещание, не вспоминая о преданности Учителю, значит, ваша практика никак не связана с преданностью Гуру. Эти связи имеют значение. Так же, если вы прекращаете вредить другим живым существам, думая о том, что таково наставление вашего Учителя и таков обет, который вы от него приняли, в этом случае соблюдение обета непричинения вреда – тоже практика преданности Учителю.

Многое зависит от причин, по которым вы выполняете практику. Если вы перестаете вредить другим, потому что тем самым вы косвенно будете вредить себе, это практика кармы. А если вы не вредите другим, потому что вспоминаете о наставлении вашего Духовного Наставника, в этом случае это практика преданности Учителю. А если вы не вредите другим из сострадания, это бодхичитта. Вы думаете, что живые существа много страдают, зачем причинять им еще большие страдания? В этом случае это практика сострадания. Так, одно и то же действие вы можете выполнять по трем разным причинам.

А если вы с пониманием пустоты перестаете вредить другим, то вы, просто не причиняя вреда, выполняете четыре практики в одной. Если вы из сострадания и с преданностью Учителю помогаете человеку, нуждающемуся в помощи, значит, вы одновременно выполняете практики сострадания и преданности Учителю. Таким образом, сколько причин для этой практики в данный момент есть у вас, ровно настолько мощной становится ваша практика.

А если ваша помощь другим побуждается желанием показаться людям добрым, щедрым человеком и так далее, это мирская дхарма. Такая практика бесполезна. Итак, одна маленькая неправильная мотивация – и ваша практика становится не-Дхармой.

Помогая другим, каждый раз думайте о том, что этому вас научил Духовный Наставник, а также что вы приняли от Учителя обет помогать другим. В этом случае ваша помощь другим будет практикой преданности Учителю.

Но также вы должны понимать один момент: преданность Учителю не означает, что вы должны делать все, что говорит вам Наставник. Лама Цонкапа ясно говорит об этом в «Ламрим Ченмо». Если советы и требования Духовного Наставника соответствуют Дхарме, вам нужно в точности следовать всему, что он говорит. Но если он советует то, что противоречит Дхарме, в этом случае не теряйте веры и уважения к Духовному Наставнику,

но не слушайте этого совета. В этот момент скажите себе: «Это причинит вред другим, а значит, противоречит учению Будды, поэтому я не буду этого делать». Может быть, ваш Учитель просто проверяет, слепая ваша вера или нет, потому что вы уже приняли у него обет непричинения вреда. Когда то, о чем он вас просит, противоречит этому обету, не делайте этого. Так вы будете спасены от двух крайностей. В любой области есть две крайности. Никогда не впадайте ни в одну из них.

Если вы хотите, чтобы ваши конечные цели сбылись очень быстро, секрет этого – преданность Учителю. Даже если вы стремитесь к осуществлению ваших временных желаний, лучший метод – развитие преданности Учителю. Через преданность Гуру даже ваши временные желания сбудутся очень быстро. Таким образом, преданность является также средством реализации временных целей.

Также, если вы имеете чистую преданность Учителю, все ваши духовные реализации день ото дня будут возрастать. Если хотите очень быстро достичь Пробуждения, самое важное качество на этом пути – преданность Учителю. Скажите себе, что преданность Учителю – это секрет быстрого достижения Пробуждения. Как только вы поймете преимущества преданности Учителю, вы будете очень рады развивать преданность. Вначале больше размышляйте о преимуществах преданности Учителю.

А когда вы на пороге нарушения преданности Гуру, в этот момент думайте об ущербе от нарушения преданности. В вашей жизни самая серьезная ошибка – нарушение преданности Учителю. Скажите себе: «Если хочешь, чтобы все твои реализации деградировали, тогда нарушай преданность Учителю. Если хочешь за короткое время накопить невероятно тяжелую негативную карму, самый быстрый способ это сделать – нарушить преданность Гуру».

Так, если вы вспомните о трех – четырех положениях, сразу же у вас возникнет нежелание нарушать преданность Учителю. Вы будете воспринимать это как очень опасный яд. Среди таких духовных ядов самый худший – нарушение преданности Учителю.

Итак, с помощью медитации на Ламрим вы развиваете веру и уважение к Духовному Наставнику. А после этого визуализируете перед собой Будду Ваджрадхару и думаете, что он един с Буддой Шакьямуни, с вашим Духовным Наставником и Его Святейшеством Далай-ламой. Все они едины, как один актер, играющий разные роли и меняющий костюмы. Тело Будды Ваджрадхары синего цвета, визуализируйте его в союзе с супругой. Это называется ваджрное тело. Оно никогда не стареет, не умирает, является вездесущим. Будда Ваджрадхара всегда будет присутствовать там, где к нему обращаются с сильной верой.

Аудиенция у вашего Духовного Наставника – во многом в руках вашей веры. Если вы породите сильную веру, он всегда будет присутствовать в вашем сердце. Он будет защищать вас от всех препятствий и помогать в достижении реализаций. Итак, каждый раз, когда вы порождаете сильную веру, вы можете получить аудиенцию у вашего Духовного Наставника в своем сердце. Вам не нужно будет просить секретаря устроить вам аудиенцию. Каждый раз вы можете, породив сильную веру и уважение к Духовному Наставнику, считать, что он присутствует в вашем сердце. И не только он, в вашем сердце также находятся все будды и божества.

Каждый раз, принимая пищу, произносите трижды ОМ А ХУМ и подносите ее всем буддам, бодхисаттвам и Духовному Наставнику, который находится в вашем сердце. И тогда каждый прием пищи для вас станет выполнением практики Огненной пуджи, а также

подношением Цог. Уникальность тантры заключается в том, что даже процесс еды вы преобразуете в подношение Цог и в Огненную пуджу. Но самое главное для этого преобразования – преданность Учителю.

Если с преданностью Учителю вы трижды произносите ОМ А ХУМ и что-то съедаете – это подношение Цог. Поэтому великие йогины прошлого говорили: «Когда ем, я не просто утоляю голод – для меня это мощный способ накопления заслуг».

Вернемся к теме. Во время практики Гуру-йоги вы визуализируете перед собой Будду Ваджрадхару и произносите мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Сначала я дам вам передачу этой мантры. Соедините ладони, визуализируйте меня в облике Будды Ваджрадхары с большой радостью от того, что все будды и бодхисаттвы присутствуют перед вами. Только с их помощью в наше время можно достичь реализаций.

Сейчас времена упадка, поэтому без преданности Учителю, без защиты всех будд и бодхисаттв практически невозможно достичь реализаций. Такая вероятность есть, но она составляет один или два шанса на миллион. А с преданностью Учителю есть очень большой шанс достичь реализаций.

Белый свет исходит из моего рта, попадает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде передачи мантры. Это мантра вашего Духовного Наставника, мантра Будды Ваджрадхары и мантра всех Будд. Если вы начитываете эту мантру, думая, что ваш Духовный Наставник – Будда Ваджрадхара, то это мантра вашего Духовного Наставника.

Далее лама Цонкапа говорит о том, что вам нужно знать три места визуализации своего Духовного Наставника. В то время, когда вы делаете подношение, визуализируйте своего Учителя перед собой. Когда выполняете подношение (аргам, падьям...), делаете подношение мандалы и т. д., в этом случае визуализируйте Духовного Наставника перед собой. А в то время, когда получаете благословение или проводите очищение, визуализируйте своего Наставника над своей головой. Но основную часть времени визуализируйте его в своем сердце, думая о том, что ваш ум и ум вашего Духовного Наставника стали едиными. Благодаря этому трансформация вашего ума пройдет гораздо быстрее.

А когда вы визуализируете процесс очищения, нет разницы, где вы представлять Духовного Наставника – перед собой или над своей головой. Если вам удобнее визуализировать Духовного Наставника над своей головой, визуализируйте его там в облике Будды Ваджрадхары. Визуализировать Учителя над своей головой также полезно для развития уважения к нему.

Очищение будет более эффективным, если выполнять эту практику с сильной верой, с большим уважением. Итак, что касается визуализации Учителя над своей головой, представляйте у себя над головой трон из цветка лотоса, на нем – лунный диск. А на лунном диске – Будда Ваджрадхара с супругой.

С сильной верой и уважением вы начитываете мантру Гуру Ваджрадхары. Начитывая мантру, в первую очередь вы визуализируете белый свет и нектар, который проникает по вашему центральному каналу в тело, наполняет все ваше тело. Эта визуализация также имеет множество преимуществ: не только очищение негативной кармы, но и очищение центрального канала и всех остальных каналов. Эта визуализация также очищает ваши белые капли (бинду) и ваши энергии (праны), то есть это подготовка к практике тантры.

Тантра – это практика энергии ветра, капель и каналов. А если вы знаете, каким образом открывать центральный канал, как устранять загрязнения капель и как успокаивать энергии ветра, вы сможете испытать ясный свет. Ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше.

Итак, в этой практике и в какой-либо другой старайтесь достичь не только основной ее цели. К примеру, здесь вы делаете не только очищение, эта практика также имеет множество дополнительных результатов. В этом случае ваша стратегия станет по-настоящему мудрой. Например, если человек – профессиональный строитель, он, даже закрепляя какой-то железный элемент, не просто укрепляет фундамент, это действие имеет множество дополнительных эффектов. Он знает, что по математическим законам эта металлическая деталь будет играть определенную роль для всей конструкции. Непрофессионал об этом не знает, для него у каждой детали существует только одно назначение, только один результат. Например, колонна служит только опорой крыши. На самом деле колонна связана и с другими частями здания, поэтому имеет много функций. В понимании всего многообразия функций и связей и выражается профессионализм.

В духовной области, если вы знаете, как ваши основополагающие практики между собой связаны, в будущем вы сможете связать эти практики со многими другими. В этом случае вы закладываете хороший фундамент.

Итак, вы развиваете веру в Будду Ваджрадхару, затем вспоминаете о негативной карме, созданной вашим телом, и обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, очистите негативную карму моего тела».

У вас должно быть чувство, что Будда Ваджрадхара – это ваш Духовный Наставник. «Не только в этой жизни, многие предыдущие жизни вы были моим Духовным Наставником. Благодаря вашей доброте я обрел человеческую жизнь, и, хотя я родился в таком удаленном месте, вы из сострадания пришли ко мне, чтобы указать мне путь. Будда Ваджрадхара, ваша доброта невероятна. На этот раз, пожалуйста, помогите мне очистить негативную карму, созданную моим телом, потому что она является препятствием к достижению реализаций, из-за отсутствия которых я не могу помогать живым существам. Самый лучший способ отблагодарить Духовного Наставника за его доброту – это сделать свою жизнь значимой для других. А для этого мне нужно развить свой потенциал, чтобы жизнь за жизнью я мог быть вашим помощником, т. е. помогать живым существам». Если вы думаете так, это не просто преданность Учителю, это также мотивация бодхичитты.

С этой мотивацией вы выполняете такую визуализацию: свет и нектар очищает и наполняет все ваше тело, очищает вас от негативной кармы, созданной телом. Вы визуализируете, что под вами под землей лежит людоед с открытой пастью. Вы выполняете такую же визуализацию, как в практике Ваджрасаттвы: делаете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение.

Нисходящее очищение подобно тому, как вы принимаете душ: все загрязнения смываются нектаром вниз и выходят через нижние отверстия тела. А восходящее очищение – это как если в грязный сосуд вы наливаете воду: вас наполняет нектар снизу вверх, вся грязь всплывает и выходит сквозь верхние отверстия тела. Так происходит полное благословение вашего тела.

А спонтанное очищение подобно включению лампочки в темном доме. Тьма рассеивается сразу, спонтанно. Таким же образом вы визуализируете белый свет и нектар, наполняющий ваше тело. Ваше тело – как темный дом, его озаряет свет и нектар – и вся негативная карма исчезает.

Далее вы просите об очищении негативной кармы, созданной вашей речью, с сильным сожалением о неблагих действиях речи, в особенности о нарушении преданности Учителю. Сожалейте о критике вашего Духовного Наставника, о своих негативных высказываниях в его адрес. Это худшие кармические отпечатки в вашем уме. Только с помощью преданности Учителю вы можете их очистить. В учениях об очистительных практиках говорится, что, где бы вы ни упали, вы поднимаетесь, опираясь на то место, где упали. Здесь вы визуализируете красный свет и нектар и также выполняете нисходящее, восходящее и спонтанное очищение.

Далее вы сожалеете о негативной карме, созданной вашим умом. Самая большая ошибка, которую вы допускали в своем уме, – это фиксация на ошибках и недостатках вашего Духовного Наставника, а также неуважение к нему. Это худшая негативная карма, худший яд. Это не только причина страданий, но также препятствие к достижению любых реализаций.

Критикуя всех будд, вы накапливаете тяжелую негативную карму. Но если критикуете своего Духовного Наставника, вы накапливаете еще более тяжелую негативную карму. Карма критики Учителя – самая тяжелая.

Если один человек практикует щедрость в отношении миллионов живых существ, кормит их и так далее, его заслуги все же малы в сравнении с заслугами от одного подношения бодхисаттве. Заслуги от подношений миллионам бодхисаттв высоки, но они меньше, чем заслуги от подношения одному будде. Будда – очень весомый объект, поэтому действия по отношению к нему создают весомые отпечатки именно в силу объекта.

Если же вы сравниваете заслуги от подношения миллионам будд с заслугами от подношения Духовному Наставнику, который передал вам хотя бы одну строку учения, тем самым указал вам путь, то заслуги в отношении Наставника будут более весомы. Это не мои слова, это написано в коренном тексте. Даже если он не Будда, для вас он Духовный Учитель, который вам указал путь, поэтому разумно, выгодно для вас считать его Буддой.

Достиг ли Пробуждения ваш Духовный Учитель – не вам решать. Это очень трудно определить. Но если вы видите в нем Будду, для вас это только выгодно. Здесь не обязательно много анализировать.

Например, если вы страдаете тяжелой болезнью и врачи дают лекарство, которое вам помогает, не время анализировать его химический состав и дозу каждого составляющего, потому что сейчас вы умираете. Это лекарство давно признано медициной, оно помогло многим людям, поэтому мы верим в его целительные свойства и не подвергаем их анализу. У нас не хватит времени, чтобы проанализировать все. Если мы будем анализировать даже фрукты на предмет того, нет ли в них ядовитых веществ, мы столько времени потратим впустую! Даже считая себя ученым, не следует чересчур щепетильно относиться к каждой мелочи, вдаваясь в ее исследование. Анализировать нужно тогда, когда речь идет о принятии важных решений, например, когда вы покупаете дом. Здесь ситуация другая: чтобы не оказаться обманутым, нужно проверить все документы.

Иная ситуация, когда вы покупаете фрукты и думаете, что, возможно, в них завелись специфические бактерии. Возможно, они и есть, но очень мало. Да, вы можете проанализировать химический состав фрукта, чтобы определить, полезен ли он вам: «А вдруг врачи прививают фруктам специальные болезни, чтобы потом я попал в больницу?» – это уже паранойя. Вероятность этого очень мала. Иногда люди боятся выходить на улицу,

потому что вдруг где-нибудь там заложена бомба: «А вдруг на улице террористы!» – все это параноидальные страхи. Не стоит бояться, когда вероятность опасности очень мала.

Нужно анализировать сущностные вещи, а не те, где вероятность ошибки крайне мала или не имеет значения. Духовный Учитель – Будда, в этом не следует сомневаться. Вероятность ошибки здесь мала, но даже если он не Будда, к вам он добрее, чем Будда. Вы можете спокойно принять это на веру. Я сам практикую так и вам советую делать так же.

Даже если он не Будда, подношение ему создает большие заслуги, чем подношение всем буддам. Это объясняется в тексте «Лама Чодпа». По этой причине Нагарджуна говорил: «Откажитесь от подношения всем буддам, делайте подношение Духовному Наставнику. Если Учитель доволен, значит, довольны все будды». Здесь Нагарджуна не утверждает, что не нужно делать подношение буддам. Он говорит, что нужно отказаться от представления о том, что Будда существует отдельно от Духовного Наставника.

Неправильно отделять в своих представлениях Будду и Учителя и делать им отдельные подношения. Поймите, что все будды возникают из сердца вашего Гуру и затем вновь растворяются в его сердце.

Поэтому мой Духовный Наставник говорил мне: «Когда ты во время практики призываешь существ мудрости, ты призываешь их не откуда-то издалека, а из того места, где находится твой Духовный Наставник». Вы говорите: «Из природной обители я призываю всех божеств» и произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО. Здесь вы призываете божеств из того самого места, где находится ваш Духовный Наставник, и затем визуализируете их растворение. Если будете так поступать, вы получите большие преимущества.

Вернемся к практике. Синий свет и нектар очищает негативную карму вашего ума, благословляет ваш ум. Далее вы просите об очищении негативной кармы тела, речи и ума одновременно. В отношении практики Гуру-йоги говорится, что она является очень действенной для накопления высоких заслуг, а также для очищения негативной кармы. Она такая же мощная, как практика Ваджрасаттвы. Отличается только визуализация: Будда Ваджрадхара синего цвета. А короткая мантра вашего Духовного Наставника – это также мантра всех будд и божеств.

Когда Ра Лоцава пришел в Тибет, он сказал: «В Тибете многие люди визуализируют разных божеств – это хорошо, но это не сравнится с визуализацией Духовного Наставника в своем сердце. В Тибете многие люди начитывают большое количество различных мантр, но нет мантры, которая бы сравнилась с мантрой вашего Духовного Наставника». ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – это мантра всех божеств и всех дакинь. Это мантра вашего Духовного Наставника. Думайте: «Мой Духовный Наставник в действительности – Будда Ваджрадхара». И здесь вы начитываете эту мантру. Благодаря таким мыслям вы будете начитывать мантру всех божеств.

Когда проводите очищение одновременно тела, речи и ума, вы визуализируете белый, красный и синий лучи света с нектаром, которые очищают ваше тело, речь и ум. Далее вы просите Будду Ваджрадхару о том, чтобы пребывал в вашей сердечной чакре. Вы визуализируете, как он становится размером с большой палец и опускается в вашу сердечную чакру.

Далее вы начинаете начитывать мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ, и ваше тело наполняется белым светом и нектаром. Потом свет и нектар распространяются на весь ад. Сначала вы рассматриваете, как страдают существа в горячем аду, в холодном аду. В



горячем аду тела живых существ неотделимы от пожирающего их пламени. В холодном аду тела существ неотделимы ото льда. Они страдают там не год – они страдают миллионы лет и будут продолжать страдать до тех пор, пока не исчерпается их негативная карма.

Породите сильное сострадание к ним. Они не просто живые существа, а ваши матери – живые существа. Вы визуализируете, как из вашего сердца, из единства вас, Будды Ваджрадхары и всех будд и божеств исходит свет и нектар. В первую очередь он освобождает от страданий живых существ, обитающих в аду. Он очищает их омрачения и негативные кармические отпечатки. Когда этот свет и нектар касается существ, он благословляет их на достижение всех высоких реализаций – и эти существа становятся даками и дакинями, а место их обитания превращается в чистую землю. В мире не остается даже такого названия, как ад.

Выполняя такую визуализацию, породите четыре безмерных. Сначала вы развиваете безмерную равностность: «Все существа ада одинаково добры ко мне, все они были моими матерями». Далее вы развиваете безмерное сострадание. Думаете о том, как существа страдают в аду, и желайте им избавления от страданий. Затем вы порождаете безмерную любовь: «Пусть они обретут безупречное счастье!» А безупречное счастье – это ум, свободный от омрачений. И ваше желание, чтобы они обрели ум, полностью свободный от омрачений, называется любовью.

Хорошо понимая учение о четырех благородных истинах, вы гораздо лучше будете понимать безмерное сострадание и безмерную любовь. Когда вы будете размышлять об избавлении существ от страданий, вы станете желать им избавления не только от боли или каких-то поверхностных страданий, а, главным образом, от всепроникающего страдания. Это настоящее сострадание.

Если вы будете чувствовать такое сострадание: «Пусть они избавятся от всепроникающего страдания», то вы сможете распространить его на всех живых существ, даже на мирских богов, потому что, хотя боги не имеют временных страданий, но всепроникающее страдание у них есть.

Например, если кто-то из ваших знакомых попадет в аварию, потеряет ногу, к такому человеку легко почувствовать сострадание. Любой может почувствовать сострадание к тому, кто испытывает сильную боль. Но если, скажем, ваш друг едет в дорогой машине, то вы вместо сострадания чувствуете зависть, потому что у вас нет глубокого понимания философии. А если вы понимаете всепроникающее страдание, вы не будете чувствовать никакой зависти даже к тому, кто едет в самой дорогой машине. Вы будете испытывать только сострадание. А если вы его не испытываете, значит, вы не понимаете учения о четырех благородных истинах.

Как я вам говорил вчера, учение о четырех благородных истинах создает фундамент для всех остальных практик: для развития любви и сострадания, для практики тантры. И без учения о четырех благородных истинах у дальнейших ваших практик не будет основы. Петь тантрические садханы и мантры, ходить везде с колокольчиком, ваджрой и дамару – все это детская игра. «Мой голос лучше, у них плохие голоса» – среди практикующих начинается соперничество, кто лучше поет. Все это питает эго, поскольку нет основы – понимания четырех благородных истин.

Дромтонпа знал настоящую философию: у него не было дамару и колокольчика, он вел себя очень просто. Когда его приглашали дать учение в какой-то местности, он не брал с собой впечатляющих атрибутов и пышную свиту, он отправлялся в путь пешком, в

одиночестве. Однажды по дороге ему встретился человек, который сказал, что он тантрический йогин. Все его тело было увешано тантрическими атрибутами, как будто бы он собрался на войну: большой дамару, колокольчик, ганлин, большие четки, настоящая древняя капала из черепа. А у Дромтонпы ничего не было. Йогин похвастался: «Мой ганлин – самый древний, он достался мне от моего учителя, а ему – от его учителя. Потому в нем есть особая энергия». На самом деле там нет никаких энергий. Есть ум, в котором правильные мысли – самые сильные.

Йогин спросил Дромтонпу: «Ты знаешь практику Дхармы?», на что Дромтонпа ответил, что мало знает учения, а тантру совсем не знает. Тогда йогин пообещал обучить Дромтонпу тантре, а тем временем повесил на него все свои вещи: связанные шнурками ботинки, сумки. Всю дорогу он без конца говорил о тантре, о шести йогах Наропы, хвастался своими способностями к левитации, тем, что у него внутри циркулируют особые энергии, что он практикует чод на кладбищах, видел таких-то духов... а у одного духа не было глаз... Так он болтал очень много.

Такие люди, как Дромтонпа, не говорят о людях ничего плохого. Поэтому Дромтонпа ничего не сказал, но чувствовал сильное сострадание к человеку, который не понимает сути Дхармы. Так и вы, встретив таких людей, должны чувствовать сострадание и желать: «Пусть этот человек встретит аутентичного Духовного Учителя, тогда он перестанет вести себя так глупо и познает суть учения. Жаль, что ему до сих пор не повезло встретить настоящего мастера. Как бы было хорошо, если бы он встретил моего Учителя, который бы дал ему основы буддизма». Вот надо так думать, и тогда ваш рот не будет произносить высокопарных слов.

Они подошли к деревне и увидели много людей, которые выстроились в очередь, играя на инструментах. Они кого-то встречали. Йогин спросил: «Кого это они встречают?» И Дромтонпа ответил: «Должно быть, меня». Йогин спросил: «Так вы – Дромтонпа?» – «Да, люди меня называют Дромтонпой». Йогин очень испугался – ведь Дромтонпа в то время был высшим мастером в Тибете, как Далай-лама. Выше Дромтонпы никого не было. Он – предыдущее воплощение Далай-ламы. Раньше Далай-лама приходил в Тибет как Дромтонпа. Йогин в страхе схватил свои вещи и убежал. Позже он стал учеником Дромтонпы, он понял, как надо заниматься практикой. Поэтому очень важно быть скромным и знать суть Дхармы.

Четвертое безмерное – это безмерная радость. Вы визуализируете свет и нектар, который в первую очередь очищает живых существ от всех страданий, потом дарит им безупречное счастье. Эти живые существа превращаются в даков и дакинь, а место становится чистой землей. И здесь вы развиваете безмерную радость. Вы думаете, как замечательно, что не осталось даже такого названия, как ад. Это настоящая безмерная радость.

Сейчас у вас есть неправильная безмерная радость: «Если у меня будет дом, полный водки, шашлыка, сала, много денег – это счастье!» – такова ваша визуализация. Если я спрошу у собаки: «В чем твоя безмерная радость?», она ответит, что это дом, заполненный мясом. При этом по ее лицу будет видно, как ей хорошо: «Никаких других собак нет, только я. Вот это радость! День и ночь можно есть мясо». Примерно такая же безмерная радость становится смыслом вашей жизни.

Закройте глаза и подумайте, в чем по-настоящему заключается ваша безмерная радость. Чтобы даже не осталось такого названия как ад, чтобы все живые существа обрели безупречное счастье, чтобы все пространство стало чистой землей, а все живые существа – даками и дакинями с бессмертными, вечно прекрасными телами – вот это настоящая

радость. Как было бы хорошо, если бы все живые существа стали такими счастливыми! Это наша цель, смысл нашей жизни. Ради этой цели мы читаем одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Пусть это станет причиной, чтобы все живые существа стали буддами – это невероятно хорошо!

Некоторые люди боятся: что же будет дальше, если все станут буддами? Когда все станут Буддами, не останется даже слова «страдание», умы всех живых существ станут очень здоровыми. Будет только счастье, вечное счастье – это же замечательно! Такой должна быть ваша мечта. Если вы будете думать так, сначала вы сами получите результат. Таков закон кармы. Когда вы желаете, чтобы все живые существа попали в ад и страдали там, вы сами первыми попадете в ад, согласно закону кармы. Даже на один миг породив желание, чтобы все существа умерли и горели в аду, вы самыми обречете себя на адские муки.

Если вы думаете хоть несколько минут о том, чтобы ад очистился и даже слово «ад» исчезло, чтобы все вокруг стало чистой землей, вы создаете тем самым очень большие причины для рождения в чистой земле. Вы быстро попадете в чистую землю. Поэтому даже один момент такой визуализации является невероятно мощным. А для этого важна не только визуализация, ваш ум должен быть затронут философским учением о четырех благородных истинах.

Через учение о четырех благородных истинах вы узнаете о том, что такое счастье, что такое страдание в полном объеме, что такое причина страдания, что есть полное счастье и какова его причина. Тогда вы скажете: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий!»

Желая: «Пусть все существа избавятся от страданий», вы говорите о страдании – объекте первой благородной истины. А что есть объект благородной истины страдания? Это загрязненные совокупности, т. е. тело и ум под контролем омрачений. Когда вы говорите о причинах страданий, вы имеете в виду объект второй благородной истины, истины источника – это отпечатки загрязненной кармы и омрачения. Вы желаете живым существам избавиться от этих двух причин страданий. Омрачения и отпечатки загрязненной кармы – это источник страданий. Пусть все существа избавятся от этих двух. А когда вы желаете: «Пусть все живые существа будут счастливы и обретут причины счастья», вы желаете им не обычного мирского счастья, а полного освобождения ума от омрачений. Это объект третьей благородной истины.

Ум, полностью свободный от омрачений, или пресечение омрачений, называется также нирваной. Это безупречное счастье, которого вы желаете существам. Другим и самому себе вы желаете именно такого счастья. А также вы желаете всем обрести причины счастья – объект благородной истины пути. Есть два пути к счастью – метод и мудрость. Мудростью называется прямое познание пустоты, а метод – это бодхичитта. Пусть у всех существ будут эти два пути!

Так, в одной маленькой визуализации вы увязываете все эти учения: о четырех благородных истинах, о четырех безмерных. Для этого вам необходимо выполнять аналитическую медитацию, чтобы затем сделать все это в сжатом виде, за один миг. Говорят, что такими способностями обладали великие мастера прошлого, например Линг Ринпоче за то время, пока взбирался на лошадь, мог проделать аналитическую медитацию на весь Ламрим в краткой форме. Это достигается тренировкой.

Если вы понимаете весь Ламрим как одну квадратную подушку, то, дернув эту подушку за один край, вы сотрясете ее всю. Здесь вы также касаетесь одной темы Ламрима – и весь

Ламрим содрогается. Это значит, что вы действительно понимаете учение Ламрим. В теме преданности Учителю также заключен весь Ламрим. И в учение о четырех благородных истинах тоже включен весь Ламрим.

Из учения о четырех благородных истинах вы можете извлечь весь Ламрим, а затем снова собрать весь Ламрим в четыре благородные истины. Также из преданности Учителю вы можете раскрыть весь Ламрим и затем собрать его обратно в преданность Учителю. Когда вы раскрываете эту тему, она заполняет все пространство. Когда вы ее сжимаете, она становится очень маленькой. Тогда вы по-настоящему становитесь мастером медитации.

Описанную выше визуализацию вы проделываете сначала с адом, далее – с миром голодных духов, миром животных, миром людей, миром полубогов и миром богов. Вы развиваете четыре безмерных: освобождаете их от страданий, визуализируете, что они обретают безупречное счастье и чувствуете от этого безмерную радость. В конце свет и нектар расходятся во все десять направлений и делают обширное подношение всем буддам и божествам.

У нас мало заслуг, а с помощью такой визуализации мы сможем накопить невероятно высокие заслуги за короткое время. На каждом луче света – богини подношений, которые делают богатые подношения всем буддам и божествам десяти направлений. Также на каждом луче света есть мандала. Так вы подносите миллиарды и миллиарды мандал всем буддам и божествам. Итак, сто тысяч подношений мандалы включены в один миг вашей практики.

После того как сделали подношения, вы визуализируете, как вы притягиваете к себе благословение всех будд и божеств, которое проникает в вас в виде желтого света. Также в вас растворяются все богини подношений, а потом и все божества. Какие-то из них большие, какие-то размером с человека, какие-то очень маленькие – все растворяются в вас. В вас растворяется Манджушри – и возрастает ваша мудрость, в вас растворяется Авалокитешвара – и возрастает ваше сострадание. Так каждое божество растворяется в вас, и при этом у вас улучшается соответствующее качество.

Когда Белая Тара растворяется в вас, вы обретаете долгую жизнь на благо всех живых существ. Зеленая Тара увеличивает вашу активность. Ваджрапани увеличивает вашу силу. Также в вас растворяются защитники Дхармы и защищают вас от всех препятствий к духовным реализациям.

Далее вы визуализируете, что вся негативная карма, которая вышла из вас, попадает в рот людоеду, превращается там в нектар – и вместо того ненависти он начинает чувствовать к вам любовь. Затем людоед закрывает свою пасть, и она запечатывается перекрещенной ваджрой. Это лучший способ защитить себя от преждевременной смерти, а также от кармических долгов. Далее цветок лотоса в вашем сердце закрывается и сверху запечатывается мантрой. В конце вы делаете посвящение заслуг.