

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, чтобы получить драгоценное учение по Махаяне, и не только по Махаяне, но также и по Ваджраяне, очень важно породить правильную мотивацию, это очень важно. В эту кальпу в этот мир придет тысяча Будд, и из этой тысячи Будд лишь некоторые, немногие будут передавать учение по Ваджраяне. Поэтому, даже просто установить связь с учением Ваджраяны – это большая удача. Поэтому с очень счастливым состоянием ума получайте учение. Ваша мотивация должна быть сильно движима любовью и состраданием, у вас не должно быть никакой эгоистичной мотивации, это было бы очень опасно. Вам нужно понимать, что существует большая разница между эгоистичной мотивацией и заботой о себе.

Есть такой термин «себялюбие», и люди иногда не очень точно понимают его смысл. На тибетском языке смысл этого термина очень понятен, а на английском и на русском может возникнуть недопонимание, люди могут подумать, что им не нужно любить себя. В действительности, когда говорится о себялюбии, то речь идет об эгоистичном уме, а не о любви к себе. Если человек не может заботиться о себе, не может любить себя, то, как же в этом случае он может позаботиться о других, полюбить других?

Определение здесь следующее. Эгоистичный ум, хотя он также связан с заботой о себе, но это неверная забота о себе. Ваше эго думает, что заботится о вас, думает, что пытается сделать что-то хорошее для вас. Когда кто-то находится под сильным влиянием эгоистичного ума, в этот момент он думает, что делает что-то хорошее для себя. Но результат такой, что ему самому становится все хуже и хуже. Эгоистичный ум думает о сансарических явлениях, которые обладают природой страдания, что если вы их обретете, то станете счастливыми. Это такая забота о себе, при которой посредством обретения сансарических объектов вы пытаетесь стать счастливыми. И кроме этого, ваш ум заботится только о себе и совершенно не задумывается о других, он готов жертвовать счастьем других ради собственного счастья. Это эгоистичный ум. Ради собственного блага он готов вредить другим – это состояние ума называется эгоистичным умом, это эгоистичный ум.

Если вы желаете себе обретения безупречно здорового состояния ума, то это отречение и это настоящая забота о себе. Это забота о себе, и она основана на фактах. Если вы делаете свой ум безупречно здоровым, то вы в своей жизни становитесь по-настоящему счастливыми, создаете себе такую безупречную карьеру; и ради обретения этого у вас никогда не порождается намерения навредить кому-то. Такая мысль, что причиняя вред другим, я сам смогу обрести здоровое состояние ума – просто невозможна. Это очень безвредное состояние ума, а эгоистичное состояние ума – это очень опасное состояние ума. Для того чтобы обрести какое-то временное преимущество, эгоистичный ум готов навредить другим. В этом заключается разница. Эгоистичный ум думает, что обретя какие-то объекты, он станет счастливым, но в действительности это не основывается на фактах. Этот эгоистичный ум, сколько бы он ни обретал, все равно он будет хотеть все больше и больше, у него не будет такого чувства насыщения. В первую очередь, сколько бы вы ни обрели сансарических объектов, они никогда не сделают ваш ум полностью счастливым. Это первый момент – такое невозможно, теоретически это невозможно. Далее второе – это то, что вы не можете завладеть абсолютно всем, это тоже невозможно. Поэтому вы видите, что ваш эгоистичный ум – это глупый ум, он пытается обрести то, что в действительности обрести невозможно, и именно из-за этого у вас всю жизнь возникают проблемы. Поэтому вам нужно сказать себе: «Ты, эгоистичный ум, пытаешься сделать меня счастливым, стараясь обрести что-то такое, что в действительности обрести невозможно».

В буддийской философии говорится, что вы не можете по настоящему ничем владеть, даже своим телом. Также материальными объектами вы обладать не можете, вы просто как-то временно арендуете их. Даже свое тело вы арендуете на деньги своей кармы. И когда ваша

карма закончится, это тело скажет вам «до свидания». Поэтому вы думаете, что владеете каким-то материальным богатством, но в действительности вы не являетесь владельцами, вы просто как бы временно заботитесь или как-то охраняете эти объекты. Цари в прошлом думали, что владеют какой-то территорией, но позже они умерли, а территория до сих пор остается в этом мире.

Вам нужно понимать, что невозможно владеть материальными объектами, и поэтому не прикладывайте слишком много усилий к тому, чтобы завладеть ими. Чтобы прожить, вам необходим какой-то стабильный источник дохода, это нормально. Желание обрести какой-то временный источник дохода ради собственного выживания – это не эгоистичный ум. Почему? Потому что вы не считаете этот источник дохода объектом счастья, вы понимаете, что он необходим для выживания вашего тела, чтобы вы могли продолжать свою практику. И это реалистично. Поэтому немного работать для источника денег в своей жизни – это не эгоистично, это ради выживания, но если вы думаете, что это объект вашего счастья, тогда это ошибка. Это никогда не было объектом счастья.

Если вы это понимаете, то вы можете провести различие между эгоистичным умом и заботой о себе. Для вас очень важно заботиться о себе, любить себя, это очень важно. Когда вы получаете учение, развиваете свой ум – это самый лучший способ позаботиться о себе, лучший способ любить себя.

Теперь что касается учения. Итак, с мотивацией бодхичитты и с чистым видением получайте учение. Визуализируйте меня в облике Манджушри, а это место как мандалу Ямантаки. Вы все получали посвящение Ямантаки, поэтому визуализируйте себя в форме Ямантаки. Ваш ум никогда не должен разлучаться с добрым состоянием ума, с желанием счастья всем живым существам. Точно так же как вы заботитесь о себе, вам нужно заботиться обо всех других живых существах. Всем необходим такой здоровый ум.

Практика тантры – это привнесение результата на путь, и поэтому визуализируйте, что вы обладаете безупречно здоровым умом и безупречно здоровым телом. Ваш ум – это ясный свет ума, это Дхармакая, и также вы обладаете ваджрным телом. Визуализируйте, что все живые существа вокруг вас также достигли состояния будды в форме Ямантаки. Это привнесение результата на путь. Таким образом, вы создаете знаки того, чтобы в будущем такое по-настоящему произошло, материализовалось. Для этого необходима такая визуализация. У вас не должно быть никакого нечистого видения, в отношении всего должно сохраняться чистое видение.

Очень важно, когда вы выполняете ретрит и когда получаете такое учение, чтобы любую видимость вы представляли как мандалу или как божество, чтобы любой звук для вас был звуком мантры. И какая бы мысль ни возникла в вашем уме, хорошая или плохая, на все это вы смотрите как на упражнение Дхармакаи. Какая бы негативная мысль ни возникла – не следуйте за ней. Это упражнение Дхармакаи, она возникает и исчезает. Итак, вы воспринимаете форму, звуки и мысли чистым образом.

Вчера мы с вами говорили о том, кто является подходящим сосудом для практики тантры Ямантаки. Я вам это объяснил. Также я объяснил вам, как тантра Ямантаки попала в Индию и после этого оказалась в Тибете. Вчера я объяснил вам, какие у вас должны быть качества. И если какими-то из этих качеств вы не обладаете, то постарайтесь развить их. Нет ничего такого, чего вы не смогли бы развить. Говорится, что вам нужна спонтанная бодхичитта, спонтанное отречение и мудрость прямого постижения пустоты – вот это очень трудно. А что касается всего остального, то это не очень трудно. Вера, сильное сострадание – это то, что вы сейчас можете породить. Также чистое состояние ума, когда вы не проводите

слишком категоричных различий. Ваше прошлое – оно все ушло в историю, закончилось. А что касается вашего настоящего момента времени, то у вас не должно быть о нем слишком много различных концептуальных мыслей, ум должен быть очень чистым как у Лунтика. Это простой ум, и это очень хорошо. Зачем вам в уме нужно много мыслей? «Почему он так сказал, зачем он так сказал?» – вот такого не надо. Такого кривого, хитрого ума не надо. Ум должен быть чистым как кристалл. От этого омраченного ума у вас ничего хорошего нет, все становится только хуже и хуже. Итак, ум должен быть простым, чистым как кристалл, без многих мыслей.

Если бы вы были вовлечены в политику, то в этом случае для вас подобного рода игры были бы важны, поскольку вы не знаете друг друга, и поэтому имеете очень странные мысли. Но сейчас в эти игры не играйте. Здесь нужно придерживаться другой стратегии. Здесь не нужно таких мыслей. Никто не может вас обмануть, весь ваш план развития находится здесь. В вашем плане нет такого, что если мэр города подпишет, тогда я получу реализации. Если депутат мне подпись поставит, тогда у меня будут реализации. Такого нет. Что депутат думает, что мэр города думает, даже что думает Путин или Обама, какая разница? Вы сами себе президент. Мы ни от кого не зависим. Такого нет, все это мирские игры. Кривому уму нужна вся эта информация, нужно куда-то звонить, узнавать: что он говорит? Вам ничего не надо. Какое это счастье! Когда я получал это учение, я думал: «Да, я сам здесь хозяин, развитие моих реализаций ни от кого не зависит. От президента не зависит, от депутата не зависит, ни от кого не зависит, только от себя». Поэтому тихо сидеть с простым умом – это счастье! Никто вам не может испортить репутацию, зачем нужны такие мысли?

Хорошо иметь чистое состояние ума, такое наивное. В Тибете раньше было много наивных людей, и они быстро получали реализации. Даже если они были чуть-чуть тупыми, но их ум был очень чистым. Хитрости вообще не было. Вот такие люди быстро получают реализации, потому что в тантре Ямантаки написано, что ум должен быть как у маленького ребенка, а у маленького ребенка хитрости нет. Что думает, то прямо и говорит; а что ему сказали, сюда войдет – отсюда уйдет. Поэтому дети так счастливы. Вам нужно иметь такое состояние ума, тогда вы получите реализацию Ямантаки. Это вам трудно, потому что сначала вы неправильно учились в школе, в институте еще худшему научились, криво думать. Потом изучали науку, много математики, экономики, и вам в голову попало много мусора. Из-за этого мусора вы не можете быть нормальными, чистыми, наивными. Вы не можете быть в состоянии чистого ума. Это мешает реализациям. В наши дни реализаций достичь трудно, потому что у нас в уме очень много разного мусора. Это главное препятствие к достижению реализаций. Выбросьте этот мусор, он вам не будет полезен, никогда не будет полезен, он всегда приносит проблемы.

Итак, вчера я вам рассказал о том, каким должно быть место для выполнения ретрита. Здесь рекомендуется такое место как кладбище, или место, где растет одинокое дерево. Место, где мы сейчас выполняем ретрит, располагается неподалеку от кладбища, и это очень хорошо. Также вчера я вам рассказал, каким образом установить алтарь, как расставить торма. Для выполнения ретрита все это необходимо. На алтаре вам нужно иметь рыбные консервы, баночку с рыбными консервами, а также бутылочку с водкой, с алкоголем в качестве субстанции для практики Ямантаки, и также торма. Когда такое объясняется, то россияне могут подумать, что в тантре Ямантаки разрешается пить водку, но это не так. Это субстанция для превращения в нектар. Она ставится не потому, что вам разрешается пить алкоголь.

Здесь говорится, что когда вы проводите ретрит, вам нужно садиться на свое сиденье. И ваше сиденье для медитации должно быть благословленным. Под вашим сиденьем вам нужно нарисовать свастику, также нужно положить скрещенные травинки куша. Если куша

нет, то вы можете взять любые травинки и положить их перекрещенным образом под свое сиденье, и это символизирует то, что Будда, медитируя на траве куша, достиг реализаций, и вы тем самым говорите, что и вы будете медитировать точно так же. Помните нашего главного Духовного Наставника – Будду. Он медитировал сидя на траве куша и достиг состояния будды. И вы думаете, что также будете сидеть на такой траве и медитировать, и достигнете состояния будды.

Свастика – это символ стабильности. В действительности там должна быть нарисована перекрещенная ваджра, но на перекрещенную ваджру можно садиться только тем, кто обладает высокими реализациями, а если начинающие сядут на такую перекрещенную ваджру, то для них будет опасность создать карму сидения на святых объектах. А это тоже негативная карма. Когда вы уже высоко реализованы, тогда сидеть на изображении перекрещенной ваджры уже не опасно.

Во время ретрита, перед тем как вы садитесь, вы благословляете землю, благословляете сиденье, на котором сидите, вы дотрагиваетесь до сиденья и произносите ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ, и так благословляете его. Вы прикасаетесь к сиденью и читаете несколько раз ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ, ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ – благословляете его.

В том месте, где вы медитируете, рядом с вами должен располагаться такой объект – это либо белый камень, либо белый шарф – хадак, который вы порождаете в качестве защитника Дхармы. Вы порождаете этот объект в качестве божества. Это тот защитник, который будет защищать вас во время практики. Когда вы читаете практику Ямантаки, то там есть место, где торма вы подносите этому защитнику. Торма – это еда, подношение еды, пищи защитнику Дхармы. Итак, вам нужно породить защитника Дхармы где-то рядом с дверью или на каком-то другом высоком месте.

Когда вы проводите ретрит по Ямантаке, как я говорил вам, ретрит означает граница, и одной лишь внутренней границы вам недостаточно, вам необходимо также соблюдать и внешнюю границу. Внутренняя граница – это позитивное состояние ума, в особенности ум, заботящийся о других. Не позволяйте возникнуть ни одной негативной мысли, эгоистичному уму. Что касается внешней границы, то вы можете сделать ее сравнительно большой, вы можете включить в нее вот эту деревню Заречье, и также полосу вдоль берега Байкала, эту территорию, чтобы вы могли просто прогуливаться. Но не делайте эту внешнюю границу слишком большой, она не может превышать один километр. Иногда вы можете немного хитрить, и те из вас, кто живет в Бурятии, могут подумать: моя граница до Улан-Удэ, но такого не должно быть. Во время ретрита они могут уезжать в Улан-Удэ, возвращаться обратно, так ездить туда-сюда, но это не разрешается, вашей границей должна быть вот эта деревня Заречье. Также необходимо поднести гектор-торма, это то, что необходимо для устранения препятствий, не беспокойтесь об этом, я сделаю это.

Здесь в инструкциях по тантре Ямантаки говорится, что когда вы выполняете ретрит, то вам нужно сесть на сиденье для медитаций в семичленной позе Вайрочаны. Вам нужно сидеть с обнаженным телом. Если ваши волосы длинные, то вы можете сидеть со своими длинными волосами. Женщинам повезло. Или если у вас их нет, то вы можете надеть какие-то искусственные длинные волосы. Но если для вас это невозможно, то визуализируйте, что вы обнажены и у вас длинные волосы.

Почему здесь говорится, что вам нужно сидеть с обнаженным телом? Мы все время скрываем тело большим количеством одежды, чтобы нагота нашего тела не проявилась. И точно так же не проявляется наше состояние обнаженного ума, поскольку мы все время

одеваем его в большое количество одежды концептуальных мыслей: «Я не только человек, я русский (или я уфимец, или я – новосибирский ученый). И не только это, я белый русский, а они – черные русские». Вот таких мыслей у вас много. Поэтому настоящий ясный свет ума не проявляется.

Итак, ваше обнаженное тело символизирует то, что и свой ум вы стараетесь также сохранять в обнаженном состоянии без большого количества концепций, без предубеждений, потому что самое главное препятствие – это предубеждения. Когда я учился в школе, мы учили текст, и там было написано, что в нашем мире самые главные проблемы – это предубеждения. Не должно быть предубеждений, поскольку из-за предубеждений возникает большое количество проблем и это тоже правда. Смотрите, все из-за этих концепций. Мы – такие, они – такие, мы – такой касты. Касты – тоже предубеждения. Нации – тоже предубеждения. Мы – буддисты, они – не буддисты. Из-за всего этого мы теряем свою настоящую идентичность, – то, что мы люди. Но с точки зрения буддизма даже то, что мы люди, – это тоже предубеждение, поскольку иногда мы люди, а иногда нет. Предубеждения в отношении людей и не людей приводят к тому, что тела тех, кто не является людьми, мы можем использовать в пищу для людей. Убить человека – это нарушение закона, а барана убить можно, это бог создал барана, чтобы мы его кушали. Религия тоже стала нашей игрой. Не должно быть таких предубеждений, предвзятостей. Вы должны пребывать просто в обнаженном состоянии ума, ясном и осознанном. Это еще не полностью пробужденный ум, но когда он станет полностью пробужденным, вы станете буддой.

Однажды один человек задал такой вопрос Будде: «Бог ли вы?» Будда ответил: «Нет». «Являетесь ли вы каким-то особым человеком?» Будда ответил: «Нет». И что бы он ни спрашивал у Будды, Будда отвечал: «Нет». Этот человек, который задавал вопросы, думал уже, что спросил все, что было можно, и подумал: «Если я сейчас спрошу у Будды: человек ли он, то он не сможет ответить «нет». И он спросил у Будды: «А вы человек»? Будда ответил: «Нет». Этот человек спросил: «А кто же вы тогда?» Будда ответил: «Я пробужденное существо». Будда говорил тем самым, что даже то, что мы люди, – это тоже лишь временная идентичность, не настоящая. Это временная идентичность. Человек, женщина, мужчина – все это временно. В следующей жизни женщина будет мужчиной, а мужчина будет женщиной. Сейчас женщины кричат о правах женщин, а в следующей жизни женщина станет мужчиной, и будет бороться за права мужчин. Все это – мужское право, женское право, – все это иллюзорно.

В своем ответе Будда говорил, что он является пробужденным существом, то есть можно говорить, что всего есть два вида существ – пробужденные и не пробужденные, но все – живые существа. И в настоящий момент мы – непробужденные живые существа. У всех живых существ есть потенциал пробудиться, потенциал стать буддой, но мы все еще не пробуждены. У всех живых существ одинаковый потенциал. «Этот – хороший человек», «Этот – плохой человек», все это люди говорят, пока глаза не открыты. Когда глаза открыты, когда глаз мудрости открыт, то вы видите, что у всех одинаковый потенциал. Поэтому Будда ответил: «Я пробужденное существо».

Итак, ваше обнаженное тело символизирует то, что ваш ум пребывает в обнаженном состоянии без большого количества концептуальных мыслей. Вы не слишком много думаете о себе: я – такой-то, я – другой. Вы просто понимаете, что вы – не пробужденное существо, но при этом во время практики Ямантаки вы визуализируете себя пробужденным существом.

Дверь в том доме, где вы медитируете, должна быть направлена на юг, но если это не так, то визуализируйте, что она направлена на юг. Далее вам необходим нектар, внутреннее

подношение. Каждое утро вам нужно вкушать этот нектар внутреннего подношения, чтобы благословить язык.

Ретрит нужно начинать вечером, после захода солнца. И так, вы выполнили вечернюю сессию и позже, когда вы ложитесь спать и засыпаете, вам очень важно визуализировать, что вы находитесь в мандале Ямантаки. В облике Ямантаки вы засыпаете лежа головой на коленях Будды Ваджрадхары. На следующее утро, когда вы просыпаетесь, вам нужно визуализировать, что даки и дакини звонят в колокольчики, бьют в дамару и пробуждают вас со словами: «Дитя благородной семьи, пришло время проснуться».

Перед началом сессии кто-то дует в раковину, издает такой звук и это как раз звук, чтобы пробудиться, проснуться. В монастырях есть такая традиция, что когда приходит время проснуться, дуют в такую раковину, чтобы люди услышали, что пришло время вставать. И во время ретрита перед началом сессии дуют, чтобы все собирались, знали, что пришло время сессии. Вам также необходима такая дисциплина.

Далее, когда вы умываете лицо, вам нужно, прочесть мантру ОМ АРЪЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЕ. Прочитайте эту мантру и визуализируйте, что даки и дакини льют вам на руки нектар, которым вы умываете лицо Ямантаки.

Третья глава посвящена непосредственно тому, как практиковать. Речь идет о практике тантры Ямантаки. Это объясняется в двух подзаголовках: что вам необходимо выполнять во время сессии и чем вам заниматься в перерывах между сессиями. Чем заниматься во время сессии объясняется в трех подзаголовках. Первое – это то, что необходимо делать в начале сессии. Второе – что вы делаете непосредственно во время сессии. Третье – это что вы делаете в завершении сессии. Первое, что необходимо делать в начале сессии, объясняется в двух подзаголовках. Первое – это общие практики нендро, и второе – это особые практики нендро.

Общие практики нендро. Нендро означает «подготовка». Это подготовка к главной практике. Вы порождаете очень позитивное состояние ума, принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и порождаете бодхичитту. Это нужно делать очень и очень аккуратно. Вначале с очень добрым состоянием ума вы думаете о счастье всех вокруг: «Ради счастья всех живых существ пусть я смогу достичь состояния будды. И с этой целью я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите мне достичь состояния будды на благо всех живых существ». И это махаянское прибежище. Вы порождаете такое состояние ума, желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. И вы думаете, что в одиночку вы на это не способны и обращаетесь с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите мне в действительности осуществить это, достичь состояния будды на благо всех живых существ». И это махаянское прибежище. Что касается прибежища начального уровня, то для того чтобы защитить себя от низших перерождений вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Здесь, когда вы выполняете ретрит по Ямантаке, вы принимаете махаянское прибежище. Далее с таким состоянием ума – с бодхичиттой и прибежищем вам необходимо вознести молитву к линии духовных учителей. Здесь в качестве первого подзаголовка мы рассматриваем обычные практики нендро и первое в этом – то, что вы делаете это с добрым состоянием ума, принимаете прибежище и развиваете бодхичитту. Это первое, а второе – это молитвенное обращение к линии преемственности духовных учителей. Это общие практики нендро.

В садхане Ямантаки упоминаются имена духовных учителей по трое, начиная от Лалитаваджры и так далее. Когда вы читаете эти слова с перечислением имен духовных

учителей, вы визуализируете их перед собой по трое. Эти тройки сидят одна над другой и располагаются перед вами в пространстве. Произнесите их имена, вы просите о благословении и после этого они растворяются в свете и растворяются в вас. Сначала трое первых, затем трое вторых и так далее. Это очень мощный способ получения благословения. В конце вы называете имя своего коренного духовного учителя, вам самим нужно придумать слова для этого и после этого он также растворяется в вас и благословляет вас. Ваш духовный учитель растворяется в свете и растворяется в вас. В садхане перечисляются имена предыдущих духовных учителей. Вам в конце нужно назвать имя своего духовного учителя и также визуализировать, что он растворяется в свете и растворяется в вас.

Итак, на этом заканчиваются обычные практики нендро. Сейчас мы с вами начинаем рассматривать садхану Ямантаки. Итак, до этого момента были обычные практики нендро. Далее начинаются необычные нендро. И это подготовка к самой практике Ямантаки. Необычные практики нендро – это благословение внутреннего подношения, благословение торма и благословение подношений. Это – необычные нендро.

Здесь, чтобы благословить торма, благословить внутреннее подношение, благословить внешние подношения, вы не можете это делать в облике обычного человека. Поэтому вам здесь нужно провести самопорождение. Что касается самопорождения, то различают два вида самопорождения: это спонтанное самопорождение, и такое самопорождение как привнесение трех кай на путь. Вам очень повезло, поскольку такое драгоценное учение – это большая редкость. Получать такое подробное учение – это большая редкость.

Нужно понимать, что спонтанное самопорождение осуществляется для того чтобы благословить подношение. Что касается самопорождения с привнесением трех кай на путь, то это настоящая практика керим. Когда вы выполняете привнесение трех кай на путь, то тем самым вы выполняете непосредственно саму практику Ямантаки – практику керим. И здесь есть очень глубокая цель для этого.

Здесь вы произносите слова, что спонтанно порождаетесь в облике Ямантаки. Вы растворяетесь в сфере пустоты, и из сферы пустоты являетесь в форме Ямантаки. Итак, вам нужно понимать, что с буддийской точки зрения, – из какой основы возникают все феномены? Все феномены возникают из сферы пустоты. Ученые, когда исследуют, откуда происходит вся грубая материя, приходят к выводу, что вся грубая материя, грубые объекты возникают из очень тонкой материи. Так они пришли к открытию закона сохранения массы и энергии, который гласит, что все грубые объекты возникают из очень тонких материальных частиц, и разрушаясь до них, после этого эти материальные частицы собираются вместе и образуют новые грубые объекты. Поэтому вы не можете что-то полностью уничтожить, и не можете создать ничего нового. Это открытие, сделанное наукой. С точки зрения науки все грубые объекты и в том числе вселенная возникают из такой основы как очень тонкие материальные частицы. Как упражнение этой тонкой материи, которая, собираясь вместе, образует грубые объекты, например, чашку, а затем растворяется обратно до уровня этой тонкой материи, и далее из этого тонкого уровня опять возникает что-то грубое. То есть основа – это тонкая материя. Буддисты соглашались с этим, но при этом говорят, что если вы исследуете материю, то не сможете обнаружить ни одной неделимой частицы, а если нет неделимых частиц, то вы не можете говорить о такой материальной основе. Это материя, которая собирается вместе. Если исследовать дальше и дальше, то конца нет, и поэтому, в конце концов, приходят к пустоте. Материи нет, субатомов тоже нет. Поэтому физика сейчас начинает говорить чуть-чуть о другом. Раньше, чем были сделаны эти открытия, буддизм говорил, что основа всех феноменов – не только материя. Все феномены: человек или не человек, все феномены имеют в качестве основы пустоту. Это основа. Отсюда возникают разные феномены: иногда человек, иногда хороший

человек, иногда злой человек, иногда кошмарный человек. Пустота – это самое начало, и в пустоте все чистое.

Итак, визуализируйте, что вы растворяетесь в сфере пустоты и позже из сферы пустоты являетесь в форме Ямантаки. Здесь ваша видимость внешней формы – это Ямантака, а убежденность – в пустоте от самобытия. Хотя вы являетесь в облике Ямантаки, но при этом этот Ямантака не существует как самосущий, он подобен иллюзии. Вы спонтанно являетесь в форме Ямантаки с капалой и дигугом в руках, с одной головой, двумя рогами. У женщин не должно возникать неудобства визуализировать себя в облике Ямантаки, поскольку вы не всё время остаетесь женщинами. Если вам трудно визуализировать себя мужчиной, то это тоже предубеждение. У вас сильна концепция, что вы – женщина. Это тоже неправильно. Некоторым мужчинам трудно практиковать тантру Ваджрайогини, трудно визуализировать себя женским божеством Ваджрайогини, поскольку у них тоже присутствует такой мужской шовинизм. Некоторые мои друзья монахи говорят: «У меня Ямантака легко получается, а Ваджрайогини нелегко». Это знак того, что есть цепляние: я – мужчина, а Ваджрайогини – женщина. Они строгие монахи, поэтому чувствуют себя неудобно в облике женщины. Это тоже препятствие к достижению тантрических реализаций, такого не должно быть. Иногда некоторые монахи ведут себя слишком строго, и это становится препятствием к практике тантры. Эти монахи придерживаются слишком строгой дисциплины и это хорошо с одной стороны, но они в какой-то момент могут начать видеть женщин как очень плохих, не хотят разговаривать с ними, общаться, и это тоже может превратиться в препятствие, как у одного индийского махасиддха, которого звали Кукурува.

Этот махасиддха во время практики также придерживался слишком строгой дисциплины и затем, когда в своей практике дошел до стадии завершения, у него возникли проблемы – он не мог найти супругу. Когда вы доходите до практики стадии дзогрим, вам необходима супруга, поскольку без супруги для вас будет невозможно пережить полный ясный свет по сути. Он искал супругу, но не мог найти, к нему не пришли дакини. Дакини обиделись. Поэтому есть тантрический обет – женщин не критиковать. В тантре нет такого, что критиковать мужчину – это нарушение обета. В тантре чуть-чуть присутствует женский шовинизм, так говорит Его Святейшество Далай-лама. Если вы критикуете женщин, то нарушаете коренной обет, а если критикуете мужчин, то не написано, что вы нарушаете коренной обет, поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит, что в сутре чуть-чуть мужской шовинизм, а в тантре – чуть-чуть женский, поэтому в буддизме все равны.

Итак, у вас не должно быть таких концепций, вы не должны думать, что женщины плохие – это ваша привязанность плохая. Иначе вы подумаете, что когда у вас проявляется привязанность к каким-то вещам, вам нужно сломать эти вещи. Вещи вам нужны, но если вы привязаны к вещам, то это вы сами виноваты. Без вещей, как вы будете кушать? Если вы думаете: «Я привязан к вещам, поэтому вещи надо сломать», – то это неправильно. Вещи не виноваты, это ваша привязанность виновата. Поэтому монахи не должны думать, что женщины виноваты, – самому нужен контроль.

Такие концептуальные мысли могут стать препятствиями. Поэтому женское или мужское божество, какое бы вы ни визуализировали, у вас не должно возникать трудностей. Я практикую Ямантаку и практикую Ваджрайогини, разницы для меня нет, и то и другое практиковать очень легко. Когда вы визуализируете разных божеств, благодаря этому вы обретаете также какие-то новые черты характера, которых у вас не было, а благодаря этой практике они у вас появляются. Это тоже очень хорошо. Когда вы представляете Ваджрайогини или Тару, то вы спокойны, нежны, получаете много хороших качеств. Женщина, которая слишком нежна, когда визуализирует себя как Ямантаку, становится



сильной, в себя верит – это тоже хорошие качества. Разные божества дают вашему характеру разную силу.

Три глаза Ямантаки вам нужно визуализировать такими красными, сияющими. Вам нужно визуализировать себя очень большим Ямантакой, огромным, с большим носом, большими ноздрями, из которых даже исходит такой звук – гудение. Ноздри такие большие, как у большого тибетского музыкального инструмента. Но этот пример вам не подходит, поскольку вы не видели этот музыкальный инструмент. То есть ноздри очень большие, как большие трубы.

Итак, в руках он держит капалу и дигуг. Вы сами являетесь в облике огромного Ямантаки, а перед вами вы визуализируете Вайрочану. Это белое божество. Справа от вас Ратнасамбхава желтого цвета. Сзади со стороны вашей спины Ами табха – божество красного цвета. Слева от вас – Амогасиддхи зеленого цвета. Вы в облике Ямантаки, а эти пять божеств – это ваши пять совокупностей. Это ваши пять совокупностей в форме божеств. Что представляют собой ваши пять скандх, пять совокупностей, я вам уже объяснял, и сейчас нет времени, чтобы снова объяснять это. Это общее объяснение, которое я давал вам раньше, очень полезно для вас, поскольку в тантрах не дается таких подробных объяснений. Вам нужно получить подробную информацию, подробные знания о том, что такое ваши пять совокупностей.

Ваше тело Ямантаки сияет огнем мудрости. Далее вы благословляете ваджру и колокольчик. Вам нужно взять колокольчик и ваджру. Когда вы берете ваджру, в этот момент вам нужно вспомнить о методе и взять ваджру, а когда вы берете колокольчик, то вспоминаете о мудрости, взяв колокольчик. Здесь даются такие объяснения, когда вы кладете перед собой колокольчик и ваджру, то ваджра должна лежать с левой стороны, а колокольчик с правой, чтобы, когда вы их берете, вы перекрещивали руки. Вы берете ваджру правой рукой, она должна лежать слева, и вы берете, скрещивая руки. У вас на столе должны лежать ритуальные предметы в таком порядке: сначала слева лежит ваджра, далее колокольчик, затем дамару, потом внутреннее подношение. Итак, когда вы держите эти предметы: колокольчик и ваджру, то ваджра символизирует метод, великое блаженство, а колокольчик символизирует мудрость, познающую пустоту. Итак, вы берете колокольчик и ваджру, скрещивая руки, и в этот момент вспоминаете о трех самых. Думая о ваджре, вы вспоминаете самую ума, далее колокольчик – это самая речи, и ваше тело, явленное в облике Ямантаки, – это самая тела. Это три самай.

Далее, что касается благословения внутреннего подношения, то это объясняется в четырех главах: первое – это устранение, второе – это очищение, третье – порождение, четвертое – благословение. Вот такими четырьмя шагами, четырьмя процессами вы благословляете внутреннее подношение.

Чтобы провести устранение, (вы в облике Ямантаки), вам нужно сосредоточиться на объекте внутреннего подношения, которое вы ставите перед собой. Само по себе это не внутреннее подношение, это основа для внутреннего подношения. Если у вас есть капала – это хорошо, а если нет, то в какую-то маленькую емкость вы наливаете водки и кладете пилюли для внутреннего подношения. Такие пилюли я передам вам во время ретрита. И это в качестве основы для внутреннего подношения.

Итак, первый шаг в этом процессе – это устранение, и что понимается под устранением? Вы устраняете всевозможные препятствия, которые могли бы помешать вам, превратить эту основу для внутреннего подношения во внутреннее подношение. Вы произносите мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», в этот момент из вашего сердца исходит большое

количество гневных божеств, и они устраняют из этого объекта – основы для внутреннего подношения и окружающего вас пространства всех вредоносных духов – тех, кто мог бы как-то воспрепятствовать вам. Говорится, что вы выдворяете их на другой берег океана. Далее все эти гневные защитники Дхармы обратно растворяются в вашем сердце, и это первый шаг – устранение.

Второй шаг – это очищение. Сама эта основа для внутреннего подношения без очищения не может быть превращена во внутреннее подношение. Где вам необходимо ее очищать? Вы очищаете ее в сфере пустоты. Например, ваша задача – очистить металл, на котором много таких мелких пятен, и если вы делаете это каким-то чистящим средством, то на это уйдет очень много времени. Но если вы расплавите этот металл, то потом из этого расплавленного состояния у вас вновь появится уже какая-то чистая металлическая деталь. Сильный огонь – как лава, и после этого вы получите чистый металл. После того как вы расплавили металл, на нем уже не останется никаких пятен.

И точно также эту основу для внутреннего подношения нужно очистить в сфере пустоты. Вначале вы это просто визуализируете, но далее, позже вы по-настоящему сможете производить это, так что в вашей капале будет кипеть, бурлить субстанция. Раньше в Тибете у многих йогинов, когда они благословляли внутренние подношения, в капале все кипело, и шел пар. Люди такие вещи видели. Это не магия, а это определенная взаимозависимость. Это тонкая взаимозависимость, в настоящий момент вы ничего о ней не знаете и можете подумать, что это какое-то чудо, но это взаимозависимость. Например, человек, живущий в Африке, приезжает в большой город, в Москву, и видит, что дверь из здания аэропорта открывается сама, когда выходят люди, и потом сама закрывается, – он подумает, что это чудеса. Но нет чудес, здесь тонкий механизм. В буддизме говорится, что никаких чудес не бывает. Даже если вы летаете в небе или идете по воде, то и в этом есть тонкий механизм и не происходит никаких чудес. Чудес нет, все это механизм. Мы говорим «чудеса», потому что думаем, что что-то происходит без причины. Но такого не бывает, всему есть причина. Даже когда Будда показывал разные магические чудеса, всему была причина.

Итак, на этапе очищения вы в первую очередь читаете мантру: «ОМ СВАБХАВА ЩУДХО САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ЩУДДХА ХАМ». Слог ОМ состоит из трех звуков: А, У, МА – это то, что символизирует ваши тело, речь и ум и также святые тело, речь и ум Будды. Далее СВАБХАВА означает «природа», абсолютная природа. ЩУДДХА означает «чистота». ОМ – абсолютная природа чиста. САРВА ДХАРМА означает «все феномены». Снова произносим слово СВАБХАВА, что означает «природа». ЩУДДХА ХАМ означает «чиста». Это означает, что «все феномены по природе чисты». Смысл этой мантры – «ОМ все феномены по природе чисты».

Потому что все феномены возникают из сферы пустоты, и нет ни одного феномена, который не являлся бы из сферы пустоты. Поэтому по природе все феномены чисты. В этот момент визуализируйте, что вы, ваш объект внутреннего подношения и все феномены растворяются в сфере пустоты. Вы никогда не должны разлучаться с убежденностью в пустоте от самобытия. Что касается пустотной видимости, то она является в форме божества и внутреннего подношения.

Мы закончили процесс очищения и далее – порождение в качестве внутреннего подношения. Из сферы пустоты в первую очередь из слога ЯМ возникает элемент ветра, а из слога РАМ возникает элемент огня. Из слога ЯМ возникает мандала ветра в форме лука, из слога РАМ – треугольная мандала огня, одна из вершин треугольника направлена в вашу сторону. И на этой мандале огня из трех слогов А в трех местах по углам возникают три человеческие головы. Эти три человеческие головы символизируют три основы пути. Если

вы хотите приготовить себе пищу, то вам сначала необходим такой треножник, три камня, только на них вы сможете себе что-то приготовить. Так вы сможете разжечь костер, огонь. И точно также без этих трех основ пути, без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, вы не сможете выполнить никакую тантрическую практику.

Итак, из трех слогов А возникают три человеческие головы. Далее над ними появляется огромная капала, снаружи белая, а внутри красная. Этот белый цвет снаружи символизирует великое блаженство, а красный цвет внутри символизирует мудрость, познающую пустоту. А сама капала символизирует союз блаженства и пустоты. Кроме этого она также символизирует вашу этику, самаю. Если в капале есть дырка, то в ней ничто не сможет задержаться, всё вытечет наружу. Если у вас нет такой капалы самаи, то вы ничего не сможете набрать в неё. Все реализации основываются на чистой самае, чистой нравственности. Если вы нарушаете обеты, то это все равно, что вы делаете в этой капале множество дырок, и в ней ничего уже не задерживается. Сколько бы вы ни вливали нектар, внутри ничего не останется – все вытечет наружу.

Поэтому вам в первую очередь очень важно держать чистой вашу капалу, то есть в чистоте соблюдать самаю. Если вы нарушаете такую самаю по отношению к Духовному Наставнику, то это все равно, что вы разбиваете капалу. У вас уже не остается ничего, в чем вы могли бы держать нектар. Говорится, что даже если у вас очень тупой ум и вы не можете нормально запомнить даже несколько слов, тем не менее, если вы в чистоте соблюдаете самаю, то вы сможете достичь реализаций. Благодаря тому, что вы в чистоте соблюдаете самаю, однажды произойдет что-то наподобие чуда, у вас вдруг проявится возможность понимать очень много всего, и вы сможете достичь реализаций.

Есть много таких историй. Один ученик Атиши знал, что его ум очень плох, у него очень мало способностей, он не мог даже одной фразы запомнить. «Я быстро забываю. Ум медленно работает. Высокими практиками я заниматься не могу. Я только одно могу – быть слугой моему Учителю». Он сказал Атише: «У меня нет никаких способностей, я могу быть только слугой Вам, пожалуйста, согласитесь». Атиша сказал: «Хорошо». После этого его практикой было только служение Атише. Он служил день и ночь. Все другие монахи читали книги, вели дискуссии и занимались практиками очень интенсивно, а он только служил Атише. Однажды Атиша заболел и не мог выходить в туалет, поэтому этот помощник собирал себе в руки экскременты Атиши и без всякого чувства отвращения выносил с очень сильной преданностью. И однажды, когда он выбросил эти испражнения, он вдруг почувствовал, что как-будто в его уме что-то приоткрылось.

Когда у вас очищается очень тяжелая негативная карма, ваш ум становится совсем другим. Он стал видеть, что происходит во вселенной, что люди делают – все ясно видел. Один раз, прочитав книгу, он сразу все запоминал. Вот такой у него стал феноменально острый ум. Потом он стал изучать философию: один раз прочитает и все понимает. Ночью он скромно медитировал, но никогда не показывал, что он что-то знает. Он был очень скромным, хотя получил уже высокие реализации. Однажды Атиша захотел показать людям, что самое главное – скромность и преданность Учителю. Поэтому он сказал: «Я хочу узнать, кто из моих учеников получил большую реализацию, будет соревнование. Сейчас будет конкурс с моим помощником». Он позвал ученика, который находился в медитации в горах, и думал, что он самый популярный. Атиша сказал: «Мой помощник составит вам конкуренцию по сиддхи». Ученик подумал: «Зачем меня поставили с его помощником, который, как все думают, ничего не понимает. Как я могу с ним конкурировать? Но Атиша сказал и я должен». То есть у него было высокомерие.

Итак, собрались все ученики, они сели все вместе. Его помощник вел себя скромно, никак не показывал, что у него есть сиддхи. Атиша сказал ученику, который занимался медитацией в горах, чтобы он жестом сорвал фрукты с дерева и положил на стол. Этот ученик сделал тантрический жест и перенес фрукты на стол. Все были счастливы. Потом он сказал своему помощнику: «Ты принеси другие фрукты на стол». Помощник сделал тантрический жест и перенес фрукты на стол. Атиша сказал: «В этом нет ничего особенного, а сейчас надо обратно их повесить». Ученик, который медитировал в горах, сделал тантрический жест, но не смог вернуть фрукты на дерево, они упали вниз, хотя он сделал несколько попыток. Тогда Атиша попросил помощника так сделать. Помощник это сделал, легко повесил фрукты обратно на дерево, и все были в шоке. Потом Атиша ушел, и они все спрашивали: «Как ты получил такую реализацию? Ты ни одной цифры не мог запомнить». Он ответил: «Все благодаря моему Учителю! У меня в уме не было способностей, и я понял, что у меня есть только один путь – преданность Учителю, поэтому я упорно практиковал преданность Учителю, служил ему. Однажды Атиша заболел и не мог ходить в туалет, я его экскременты очищал. У меня не было ни одной мысли, что это грязно. Никаких концепций не было – без концепций я собирал их и выбрасывал. Я думал: «Как мне повезло, что я могу служить Учителю». Однажды, когда я выбросил экскременты, что-то произошло с моим умом, много калпы накопленной кармы очистилось, и ум стал ясным. Потом я начал видеть, что происходит во вселенной, что люди делают, я это увидел своим умом так же ясно, как видят мои глаза. Когда я читал книги, то с первого раза все стал запоминать, сразу понимал весь смысл. Ночью я медитировал, развивал отречение и бодхичитту. Это было легко. Потом развивал мудрость постижения пустоты. Потом начал практиковать тантру. Всем этим я занимался ночью. Днем я служил, а ночью занимался практикой. Поэтому я получил такие реализации». Без причины это невозможно.