

Я очень рад всех вас видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы слушаете учение, то само получение учения для вас становится махаянской практикой. Учение, которое вы получите, это подробный комментарий к необычной Гуру-йоге, которая является союзом блаженства и пустоты. Что касается этого комментария, то я стараюсь дать вам его очень подробно, чтобы он был полезен в вашей жизни, для вашей практики, а не просто в качестве информации. Чем подробнее вы знаете учение, тем большего прогресса в своей практике вы будете добиваться. Если вы все больше и больше получаете учение, но видите, что качество вашей практики не улучшается, если нет прогресса, это означает, что у вас нет хорошего понимания учения и нужно слушать его снова и снова. Поэтому слушайте с альтруистической мотивацией.

Что касается этого учения, то мы с вами подошли к моменту рассмотрения обычных и необычных практик нёндро и при этом уже рассмотрели обычные практики. Сейчас мы переходим к необычным практикам нёндро. Необычные практики нёндро объясняются в трех главах. Первая – порождение себя божеством. Вторая – благословение места и существ и третья – благословение подношений.

Теперь, первое – самопорождение, что называется йогой божества. Почему необходимо породить себя божеством для выполнения непосредственно самой практики необычной Гуру-йоги Ламы Чопы? Это вы выполняете для того, чтобы сделать обширные подношения, необычные подношения. Такие необычные подношения проистекают из практики тантры, и поэтому вы не можете их сделать, не породив себя божеством. Без самопорождения вы не сможете благословить подношения. И поэтому, чтобы благословить подношения, чтобы выполнить такие необычные, обширные подношения, очень важно породить себя божеством. Что касается самопорождения, то вы не можете породить себя божеством, если не получили посвящение. Поэтому те, кто не имеет посвящения, не могут выполнять эту практику. Вы можете просто получить его для отпечатка в вашем уме. В прошлые времена с этим поступали очень строго и такое учение не передавали тем, кто не имел посвящения. А в настоящий момент я не могу сказать вам: «Не приходите», и поэтому для того чтобы вы получили определенный отпечаток я не запрещаю вам слушать это учение. Посвящение как бы уполномочивает вас на практику, вы получаете разрешение на то, чтобы практиковать. А без посвящения вы не можете выполнять практику, потому что вместо пользы она наоборот может принести вам в этом случае больше вреда. Без посвящения у вас нет основы для визуализации себя божеством. Во время посвящения вы рождаетесь у своего духовного наставника как сын или дочь такого божества. Поэтому тот человек, у которого вы получили посвящение, это не просто ваш духовный наставник, а это ваш отец – духовный наставник. Тот, у кого вы получаете учение по сутре, это духовный наставник. А тот, у кого вы получаете посвящение, в этом случае он является не просто духовным наставником, а он нечто большее, он – ваш коренной духовный наставник. И вам нужно видеть его Буддой Ваджрадхарой. Поэтому посвящение необходимо для выполнения такой практики необычной Гуру-йоги.

Теперь в отношении того как выполнить самопорождение. Различают два вида самопорождения – это спонтанное самопорождение и обширное самопорождение. Что касается спонтанного самопорождения, то его могут выполнять высоко реализованные практики. Они порождаются спонтанно и далее выполняют практику. А для новичков очень важно выполнять обширное самопорождение. В наши дни мы поступаем наоборот. Новички выполняют краткую садхану, а те, кто уже давно занимаются практикой, делают обширную садхану.

А теперь, как выполнять эту практику. Порождение прибежища и развития бодхичитты являются общими обычными практиками нёндро. Я до этого объяснял вам, как принимать прибежище в Трех Драгоценностях, когда вы начитываете мантру и визуализируете благословение вас и всех живых существ; также я объяснил вам, как развить бодхичитту. Что касается бодхичитты, то здесь речь идет о привнесении результата на путь. Далее после этого вы вновь визуализируете перед собой Поле заслуг, которое уже визуализировали во время принятия прибежища и развития бодхичитты. Вы визуализируете, что все эти фигуры постепенно растворяются друг в друге. Они растворяются в Будде Шакьямуни. А Будда Шакьямуни растворяется в Будде Ваджрадхаре, в его сердце. Будда Ваджрадхара размером с большой палец вашей руки пребывает перед вами. Далее Будда Ваджрадхара также растворяется в свете и через ваш лоб входит в вас, растворяется в вас, и почувствуйте, что вы получили благословение.

Здесь тоже есть особые наставления на этот счет. Потому что вам нужно понимать, что касается нашего центрального канала, то проникнуть в центральный канал принципиально важно для переживания ясного света. Если в будущем вы хотите выполнять практику ясного света, то без проникновения в центральный канал вы не сможете пережить ясный свет. Поэтому вам важно знать, каковы десять дверей в центральный канал, и каким образом легче всего собрать энергии ветра в центральном канале. Это возможно осуществить через вашу чакру во лбу, в сердце и в пупке. Это три самых простых места. Что касается тайной чакры, которая находится на четыре дюйма ниже пупка, то там отверстие в центральном канале очень маленькое и туда проникнуть очень трудно. Поэтому вам необходимо проникать в центральный канал через то место, где отверстие большего размера, тогда ветры собрать там будет гораздо легче. Если вы сосредоточились на этом месте, где располагается дверь в центральный канал, и сохраняете концентрацию в течение двух-трех часов, то в этом случае энергии ветра смогут собраться там и так проникнуть в центральный канал. Как только вы откроете такую дверь, то после этого каждый раз, когда вы будете порождать концентрацию, сразу же ветер будет собираться в центральном канале. Это практика дзогрим. Но во время стадии керим вы выполняете некое подобие такой же практики, чтобы ваша практика созрела. Вам нужно понимать, что когда вы визуализируете то, что божество растворяется в свете и проникает в вас через лоб, это делается специально для того, чтобы открыть эту дверь в центральный канал, потому что вы в действительности могли бы визуализировать, что она растворяется в вас где угодно. Но здесь подчеркивается, что она растворяется через лоб, чтобы открыть дверь в центральный канал. Здесь, когда вы визуализируете такое растворение в вас через лоб, то после этого представьте, что все энергии ветра собрались в центральном канале и естественным образом ваших концепций стало меньше. И также все объекты концепций, то есть вся мировая система, все окружающее вас, все это растворяется в свете и растворяется в вас. Итак, не остается никакой основы для блуждания ума: все растворилось в вас. Думайте так. И вы тоже становитесь все меньше и меньше. Здесь это делается кратко, поэтому вы не визуализируете слог ХУМ. Вы уменьшаетесь и постепенно растворяетесь в ясном свете и почувствуйте, что вы обрели переживание ясного света. Это наитончайший ясный свет, который существует с безначальных времен и будет продолжать существовать вплоть до достижения состояния будды. Почувствуйте, что вы переживаете этот наитончайший ум – ясный свет, который также познает пустоту самого себя, пустоту от самобытия. Он познает абсолютную природу феноменов и пребывает в этой Дхармакае. Почувствуйте, что это Дхармака и это привнесение результата на путь. В действительности это не Дхармака, но вы чувствуете, порождаете чувство, что это результативная Дхармака и так привносите результат на путь. В действительности в будущем, когда вы полностью очистите свой ум от омрачений, абсолютная природа этого ясного света ума является Дхармакаей.

Относительный ум, который познает все феномены, в этом случае тоже Дхармакайя. Есть два вида Дхармакайи. Одна из них называется Телом Таковости Истины, а вторая – Телом Мудрости Истины. Это два вида Дхармакайи. Сейчас нет времени, чтобы слишком подробно это рассматривать. И далее из этой Дхармакайи вы являетесь в облике божества. Если мы говорим о тантре Ямантаки, то вы являетесь в облике Ямантаки. Это Ямантака с одной головой, двумя руками, двумя ногами, который держит дигуг и капалу. И это то, что называется спонтанным порождением себя божеством. Вы можете визуализировать себя с супругой или без супруги, но в любом случае вам нужно визуализировать на себе украшения.

Далее автор говорит о том, что первое преимущество такого самопорождения, когда вы порождаете себя божеством, в устранении препятствий. В нашей жизни различают три вида препятствий. Это внешние препятствия, внутренние препятствия и тайные препятствия, и в этом случае все они очищаются. Что такое внешние препятствия? Внешние препятствия – это те препятствия, которые могут причинить вред вашему телу, повредить его существованию. Это внешние препятствия. Преждевременная смерть или, например, если вы попадаете в аварию, у вас возникает какая-то болезнь, то есть вред вашему здоровью, все это относится к внешним препятствиям. Это тело является очень особенным, очень важным, в особенности для практики тантры, поскольку оно имеет три уникальные особенности, которых нет у других живых существ. Даже у мирских богов нет таких трех особенностей, которые есть людей, у человеческого тела. Это особые каналы, особые ветры и особые капли. Если вы используете эти три особенности – каналы, ветры и капли, то сможете достичь очень высоких реализаций за одну жизнь.

Если сравнивать тело человека и тело бога, то тело бога более красиво и намного более привлекательно. Боги могут очень быстро перемещаться с одного места на другое. Ваше тело на такое не способно. Их тело не зависит от грубой пищи. Оно очень легкое, более красивое и так далее, но что касается практики тантры, то в их теле нет таких трех особенностей, какие есть у вас. Вы более уродливы, чем они, но это не страшно. Зато у вас есть особые каналы, особые энергии ветра, особые капли, которых нет у них. И благодаря этим трем свойствам вы можете достичь невероятных тантрических реализаций. Когда боги смотрят на такое ваше тело, они думают, что если вы не используете эти три возможности вашего тела, то тогда какой смысл в драгоценной человеческой жизни? Ведь тело человека более уродливое, чем у бога. Вы обладаете такой драгоценной человеческой жизнью, но что вы стараетесь сделать с этим телом? Как-то сделать его более красивым. Боги будут просто смеяться над вами. Сколько бы вы ни старались сделать это тело красивым, боги будут смеяться над вами. Это все равно, что обезьяна старается сделать себя более красивой. У обезьяны есть одно такое особое качество тела – это гибкость. И вот с этой точки зрения, с точки зрения гибкости, если она правильно ее использует, то в этом случае человек может, как бы, получить вдохновение и от обезьяны. Поэтому не тратьте слишком много времени на то, чтобы сделать свое тело более красивым. Это мы среди людей думаем, что кто-то более красив, но когда на нас смотрят мирские боги, мы все в их глазах одинаково уродливы, все очень уродливы. Кто-то среди обезьян тоже считается более красивым, кто-то не особо красивым. Но когда мы, люди, смотрим на обезьян, то для нас все они одинаковы. У нас нет такого мнения насчет обезьян: «Эта обезьяна Мисс Мира». Поэтому старайтесь использовать эти три свойства – каналы, ветры и капли. Они очень уникальны. И это то, что может повредиться, если вы встретитесь с каким-то внешним препятствием. Поэтому самопорождение защищает вас от внешних препятствий.

Далее внутренние препятствия. Внутренние препятствия – это ваши негативные состояния ума, которые мешают вам породить позитивные состояния ума. Это внутренние

препятствия. Поэтому порождение себя божеством уменьшит ваши негативные состояния ума и защит вас тем самым от внутренних препятствий, от негативных состояний ума.

Далее тайные препятствия. Тайные препятствия – это то, что мешает вам достичь тантрических реализаций. Это обыденная видимость, двойственный ум, грубое состояние ума. Все это тайные препятствия. И с помощью такой практики тантры все они уменьшаются. Тогда у вас уже не будет слишком много грубых концепций, основную часть времени ваш ум будет очень тонким. Но одно из самых худших тайных препятствий – это нарушение преданности Учителю. Если вы нарушили преданность Учителю, то это самое худшее препятствие к достижению тантрических реализаций. Так вы не достигните никаких реализаций. Это самое худшее тайное препятствие и также худшее внутреннее препятствие. Что касается внутренних препятствий, то если вы разозлитесь, это не так страшно, но если вы нарушаете преданность Учителю, то это самое худшее внутреннее препятствие. В Ламрине лама Цонкапа очень ясно объясняет, что если у вас возникает гнев по отношению к вашему Духовному Наставнику, то, сколько мгновений этого гнева вы испытываете, столько калып вы будете пребывать в аду. Поэтому вам нужно понимать, что из внутренних препятствий и тайных препятствий самое худшее – это нарушение преданности Учителю. А в тантрах нарушение преданности Учителю еще опаснее. Если практик нарушил преданность Учителю, то даже день и ночь он может практиковать тантру, но каждый миг он будет создавать причины рождения в аду. Это объясняется в коренных текстах. Поэтому для вас это очень важно. Если вы совершите такую дебютную ошибку, ошибку основы, то, что бы вы ни делали, все будет ошибочным. Точно также, если вы хотите построить двадцати пяти этажный дом, то профессионал, эксперт скажет, что если вы совершите ошибку с фундаментом, то в этом случае, что бы вы ни построили, какой бы красивый дом ни построили, но, в конце концов, он рухнет. Какое бы красивое здание ни было, окна самые модные, но если в фундаменте ошибка, оно рухнет. Какие бы красивые декорации внутри ни были, толку нет, когда в фундаменте ошибка. Если в декорации ошибка, то ничего страшного. Одну декорацию убираете, другую можно сделать, а когда ошибка в фундаменте, все нужно полностью менять.

Поэтому мой для вас совет, и это то, что лама Цонкапа объясняет в Ламрине: вначале исследуйте качества Духовного Наставника, не принимайте его слишком легко, но если вы исследовали и приняли его, то после этого уже никогда не оставляйте вашего Духовного Наставника, даже не смотрите на его недостатки. Это не ваше дело. Как только вы приняли Духовного Наставника, то после этого смотрите только на его достоинства, а что касается ошибок Духовного Наставника, то когда вы их видите, то говорите себе, что это не ошибки, а это проекции моих собственных негативных состояний ума. Это не ошибки моего Учителя. Это проекции моих негативных состояний ума. Я так делаю. Когда я принимаю Учителя, то даже когда Учитель ругает меня без основы, я говорю, что он делает это ради меня. Как Марпа ругал Миларепу.

Миларепа построил дом. Когда он пришел к Учителю, Марпа его спрашивает: «Почему ты построил этот девятиэтажный дом?» «Вы мне сказали построить девятиэтажный дом». Марпа сказал: «Я такого не говорил. Кто твой свидетель? Кто у тебя есть как свидетель?» Миларепа сказал: «Ваша жена». Марпа ответил: «Нет, нет. Она ничего не знает. Итак, все камни отнеси на место, откуда ты их принес, песок отнеси на то место, откуда принес, и дерево тоже верни на свое место». Миларепа не сказал ничего в том смысле, что Марпа говорит неправду. В этом случае, я уверен на сто процентов, что вы бы сказали, что Марпа сошел с ума. Вы все бросили бы и ушли. Но Миларепа так не подумал. Он знал, что все, что делает Марпа, он делает для очищения у него негативной кармы. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что главная причина, по которой Миларепа стал буддой за одну жизнь, самое главное – это его преданность Учителю. Поэтому если у вас есть преданность

Учителю, даже если вы ленивы, это не страшно. Если вы немного хулиганы – это не страшно. У меня есть много друзей в монастырях. Некоторые монахи обладают очень сильной преданностью Учителю, но при этом они также немного хулиганы. Кино любят, туда-сюда гуляют. Но преданность у них очень крепкая. Даже если Учитель бьет их, они скромно сидят. Но Учитель уйдет, и они убегают кино смотреть. Немного хулиганы, непослушные, но когда Учитель бьет, – туда-сюда ушло, ни одной капли мыслей нет. Вы будете говорить: «Год назад Учитель мне так сказал. Два года назад он на меня не смотрел. Три года назад он смотрел на мою подругу, улыбался ей, а на меня не смотрел». О, это очень нехорошие мысли! «Он других хвалит, а меня не хвалит. Он на меня не смотрит», – вот о таком вообще даже не думайте. Даже если Учитель вас ругает, у вас все должно уходить, не должно быть ни одной мысли. «У всего есть свои причины», – так надо думать. Но мои друзья говорят, что эти монахи в момент смерти очень сильно отличаются от других. В монастырях очень много монахов, там есть много хороших монахов, но и очень плохие тоже есть. Там разные монахи живут. Поэтому если вы увидели одного плохого монаха, то не надо думать: «О, какие все монахи плохие». Это неправильно! Нехороших монахов видно легко, а хорошие монахи незаметны, они в комнате сидят. Они тихо сидят. Все хорошие люди тихо сидят, скромно, незаметно, а всех нехороших людей видно. Поэтому если вы говорите, что все монахи такие-сякие, то это очень тяжелая негативная карма. Это не ваше дело. Монахи кино смотрят, что-то делают, – это не ваше дело. Они свое дело делают. Я всегда говорю всем своим родственникам: «Это не ваше дело». Далай-ламе, конечно, надо ругать своих учеников. Он их Учитель. Но когда Далай-лама кого-то ругает, все остальные тоже вместе с Далай-ламой ругают: «А, такой монах!» Это не ваше дело. Далай-лама – их Учитель. Учителю ученика надо ругать. Но вы все должны складывать руки перед монахом в знак уважения. Даже если он хулиган, но он надевает одежды Будды. Его одежды уважать надо. Вам это только выгодно. Сколько бы хулиганов ни было среди монахов, но если они надевают монашеские одежды, вам надо их уважать. Вам это выгодно. Даже Атиша, когда однажды в Тибете увидел на земле лоскуток монашеской одежды, он сразу же поднял его, приложил к голове и сказал: «У этого человека, который носил монашеские одежды, было, как минимум, хотя бы одно качество Будды». Такой образ мышления очень важен. Поэтому нарушение преданности Учителю – это главное внутреннее и тайное препятствие.

Если вы порождаете себя божеством и все вокруг видите как божество (а Духовный Наставник – это воплощение всех будд и божеств), и даже обычных живых существ вы стараетесь видеть как божеств, тогда у вас даже нет шанса нарушить преданность Учителю. А что говорится в сутрах? В сутрах говорится: старайтесь видеть только достоинства у всех живых существ и не смотрите на их недостатки. В тантрах также говорится не только о Духовном Наставнике, но также и обо всех живых существах, что их нужно видеть в облике божества, потому что у них всех есть потенциал будды и однажды они все станут буддами. Это их природа – это природа будды. Все недостатки временны. Если вот так вы будете смотреть, то преданность невозможно будет нарушить. В сутрах говорится: «Не смотрите на недостатки живых существ, смотрите только на их достоинства». Если вы будете смотреть на какие-то их плохие качества, то появятся омрачения. А если вы будете смотреть на их благие качества, то породятся позитивные состояния ума.

Поэтому в особенности для практиков лоджонга очень важно смотреть только на достоинства всех вокруг, всех живых существ, и не замечать недостатки и тогда ваши позитивные состояния ума увеличатся, а омрачения уменьшатся. Это практика лоджонг. Если вы будете так поступать, то когда дело дойдет до Духовного Наставника, то вам будет невозможно увидеть недостатки Духовного Наставника. Поэтому, что говорил Падампа Сангье? «Не смотрите на недостатки Духовного Наставника, смотрите только на его достоинства». Если вы смотрите на недостатки, то произойдут все падения. Самое худшее падение – это когда вы рассматриваете недостатки Духовного Наставника. А если вы смотрите на достоинства, то все позитивные состояния ума у вас породятся спонтанно, и всё

благословение будд и божеств низойдет на вас спонтанно. Даже если Учитель бьет вас, смотрите только на его достоинства, и вы получите невероятное благословение. Если он бьет вас, ругает вас, думайте, что это не ругань, а это гневная мантра, которая устраняет все ваши препятствия. Это практика. Это самая главная основополагающая практика. Если вы основу, фундамент выстраиваете очень хорошо, то в этом случае все оставшееся здание вы сможете построить гораздо легче. Вам нужен такой фундамент, что если Духовный Наставник даже бьет вас, то ваша преданность Учителю, фундамент вашего дома не должен дрожать в этот момент. Тогда это хороший фундамент. Даже если он при всех ругает вас и прогоняет, говорит: «Уходите», но вы при этом не нарушаете преданность Учителю, – тогда у вас хороший фундамент. В Японии происходят землетрясения и там говорят о том, что какое бы сильное ни было землетрясение, если фундамент дома не дрожит, очень прочный, то в этом случае дом будет очень хорошим.

Далее второе преимущество йоги божества. Она не только защищает вас от внешних, внутренних и тайных препятствий, но также вы получаете невероятное благословение божества.

Третье: с помощью йоги божества вы накапливаете невероятно большие заслуги за короткое время. С точки зрения сутры, чтобы стать буддой, вам надо накопить три неисчислимых эона заслуг, поскольку одна из причин – та, что в сутрах нет уникальных техник, позволяющих накопить огромные заслуги за короткое время. Тантра – это быстрый путь и одна из причин этого в том, что в тантре можно невероятные заслуги накопить за короткое время, и одна из таких техник – это йога божества. Здесь речь идет о преимуществах йоги божества, – невероятные большие заслуги накапливаются за короткое время. Она также позволяет устранить цепляние за обыденную видимость. Одна из причин, по которой у нас возникает множество омрачений, – это обыденная видимость и цепляние за нее.

Наше видение очень примитивное, очень негативное. В настоящий момент в сансаре мы все видим через черные очки, из-за этого все видим черным. У некоторых людей очки очень черные, очень грязные, из-за этого они не могут видеть ясно. Всё вокруг них нехорошее, негативное. Они говорят: «Меня никто не любит. Я одинок. Все, кошмар! Ужас! Как я буду жить дальше?» – все это из-за неправильного видения. Ужаса там нет. Очки снимите. Такого ужаса нет. Это негативная проекция. Таким образом, если вы визуализируете себя божеством, и вокруг вас – тоже мандала, и все божественное, то в этом случае вы все будете видеть чистым и из своего ума устраните обыденную видимость и цепляние за нее. Тогда депрессия для вас будет невозможна. Лучшее противоядие от депрессии – это йога божества. Я могу сказать вам, что никогда не испытываю депрессии. Я могу немного огорчиться из-за большой трагедии, но в следующий же миг это чувство исчезнет. А депрессии я никогда не испытываю. Люди говорят, что депрессия – это когда по утрам без особой на то причины вы чувствуете себя несчастным. Но это очень странно. Я думаю, что это очень ненормально. Вас никто не ругал. Даже люди вам говорят: «Пожалуйста, выпей чаю», но вы так хмуро сидите. Это очень ненормально. В месте, где вас никто не ругает, никто не бьет, даже предлагают чаю выпить, вы хмуритесь: «Что, чай?» Это вообще ненормальное состояние ума. Это очень ненормальное состояние ума. Если вас ругают, конечно, вы можете обидеться. Но если вас никто не ругает, даже предлагают выпить чаю, а вы говорите: «Почему он мне сказал выпить чаю? У меня что, нет руг и ног? Я сам могу выпить чаю». Вот такое говорить – это очень ненормально. Вот так не говорите. Это стыдно. Вообще так нельзя говорить. Вместо этого скажите: «Спасибо большое. Вы так заботитесь обо мне».

Если вы выполняете практику йоги божества, то по утрам, когда вы просыпаетесь, вам нужно визуализировать, что даки и дакини поют вам песни. Они говорят вам: «Сын (или

дочь) благородной семьи, пришло время проснуться». Вокруг все очень красивое, они играют на приятных музыкальных инструментах, и вы просыпаетесь с очень приятным состоянием ума и желаете всем вокруг счастья. Тогда даже если вы живете в очень бедном доме, это не бедный дом. Если вы встаете с таким образом мыслей, то вы настоящий царь, настоящий король. Видение у вас совсем другое. Тогда даже если вы пьете простой чай с куском хлеба, то это очень вкусно. Если вы кушаете с йогой божества, то еда будет невероятно вкусной. Вы кушаете с таким чувством, что эта пища помогает вам породить союз блаженства и пустоты. Этот союз блаженства и пустоты, когда вы в будущем его испытаете, это будет чем-то просто невероятным. Поэтому чувствуйте, что вся пища помогает вам породить этот союз блаженства и пустоты. И также визуализируйте в своем сердце божество, и то, что там присутствуют все будды и ваш Духовный Наставник в облике божества, и когда они вкушают эту пищу, которую вы принимаете, в них также порождается союз блаженства и пустоты. Они по-настоящему переживают его. И поскольку они его переживают, то вы тоже получаете побочное следствие этого. Поскольку вы визуализируете их в своем сердце, то вы также испытаете очень счастливое состояние ума. Когда вы просыпаетесь с йогой божества, то без особой причины вы очень счастливы. Все будет совершенно по-другому, не так, как раньше. Когда вы просыпаетесь, даже если вас кто-то ругает, вы будете сохранять очень счастливое состояние ума. «Почему ты так долго спишь? Почему рано не встаешь?» – вас ругают, но для вас это как мантра. Вы говорите: «Хорошо, хорошо!» Есть некоторые люди, даже если их ругают, они говорят: «Хорошо, хорошо!» и смеются. Это самый счастливый человек. Такой человек никогда не будет огорчаться. Его ругают, а он смеется: «Хорошо! Ладно. До свидания. Спасибо!» Все закончено. А если вам скажут одно неприятное слово, то вы потом десять дней будете думать: «Он мне так сказал». Это очень ненормальное состояние ума.

Поэтому йога божества очень полезна для устранения обыденной видимости. Это то, что помогает вам пережить очень спокойное состояние ума, благодаря которому в будущем вы также переживете союз блаженства и пустоты. Это одна из главных тантрических практик – союз блаженства и пустоты. Это называется практикой ясного света. Это должно быть великое блаженство в союзе с пустотой. Это означает, что великое блаженство, которым является наитончайший ум, познает абсолютную природу феноменов, и это называется ясным светом пути. А ясный свет основы – это наш наитончайший ум. Это ясный свет основы и в нем нет ничего особенного. Этот ясный свет основы должен превратиться в ясный свет пути. И далее этот ясный свет пути должен превратиться в Дхармакаю и это называется достижением состояния будды. Поэтому нет мастера выше, чем Нагарджуна. Нагарджуна, когда давал учение по ясному свету, говорил о ясном свете основы, ясном свете пути и ясном свете плода. Нагарджуна говорил, что ясный свет основы есть у всех живых существ, но они не будды. Они даже не добиваются прогресса из-за того, что их ясный свет – это ясный свет основы. А когда вы обретаете ясный свет пути, тогда вы начинаете прогрессировать. А когда достигаете ясного света плода, тогда вы становитесь буддой.

Итак, это устранение обыденной видимости также в будущем повлияет на вашу практику дзогрим. Далее эта практика помогает вам очистить состояния умирания, бардо и перерождения – пути, чтобы вы пережили три каи. Поэтому три каи привносятся на путь посредством очищения обычного умирания, обычного бардо и обычного перерождения. Когда я объяснял вам тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то я говорил о том, что самая большая дебютная ошибка – это неконтролируемая смерть. Если вы умираете, не имея собственного контроля над этим, умираете под контролем омрачений, то вы и рождаетесь далее под контролем омрачений. Это всепроникающее страдание. И до тех пор, пока у вас есть такое всепроникающее страдание (это природа страдания), в этом случае, все начинается страданием и заканчивается тоже страданием. Поэтому в учении о

двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения говорится о том, что вам надо сделать что-то такое, чтобы не родиться под контролем омрачений, то есть умереть под собственным контролем. И тогда вы рождаетесь, сохраняя собственный контроль. И это самый важный контроль. Если вы умираете по собственному выбору под собственным контролем и рождаетесь под собственным контролем, то в этом случае вы свободны от сансары. Это свобода, настоящая свобода. А что такое сансара? В сансаре у нас нет никакого контроля над своей смертью. Нет контроля над тем, где родиться. Мы зависим от ветра кармы. Куда он подует, там мы и рождаемся. С безначальных времен и по сей день, у нас нет никакой свободы. Мы подобны такому сухому листу, который несом кармическим ветром: куда кармический ветер ни подует, туда мы и направляемся. Это называется сансара.

И на пути сутры нам также необходимо что-то сделать, чтобы не умирать под контролем омрачений и чтобы не родиться под контролем омрачений, а родиться по собственному выбору. Поэтому в практике сутры упор делается на нравственности. В сутрах главный упор делается на практике нравственности, посредством которой вы обретаете контроль над телом, речью и умом и в будущем сможете обрести контроль над своей смертью и рождением. И важна не только практика нравственности, но также развитие однонаправленной концентрации, чтобы ваш ум не блуждал здесь и там и чтобы вы могли контролировать свой ум. И не только это. Также необходима практика мудрости, посредством которой вы устраняете омрачения из своего ума и обретаете способность родиться по собственному выбору. Это те практики, которые объясняются в сутрах.

Но с их помощью вам потребуется очень длительное время, чтобы очистить обычное умирание, обычное бардо и обычное перерождение. Это является основой, но далее (в дополнение к этой основе) в тантре есть особые уникальные практики, а без них это просто звуки ХУМ и ПЭ. Как, например, в машине. Мотор машины – это как главная основа, но далее если в дополнение к этому вы также наладите определенное устройство, то с помощью него машина сможет ехать еще быстрее. Без мотора в машине только это тантрическое быстрое устройство ничего не сможет сделать. Машина даже чуть-чуть не сможет поехать. Машина, основанная на сутре, едет медленно, но если у вас есть особый мотор, который добавляет тантра (они должны быть связаны), тогда эта машина поедет быстрее, чем обычная машина. Поэтому не думайте, что, только используя тантрические техники, вы сможете быстро стать буддой. Здесь необходимо использовать все практики сутры и далее в дополнение к этому, если вы используете особые уникальные техники, тогда такая машина сможет поехать быстрее.

Когда я видел машины, которые участвуют в гонках, я видел, что они заботятся не только о моторе, они заботятся также о таких шариках на подшипниках. Если даже одного нет, то для машины это кошмар! Шарик они делают очень крепкими, очень хорошо делают, тогда машина хорошо едет. Если у вас нет одного такого шарика в подшипниках, и вы говорите: «А, ничего! Один есть. Зачем нужен второй?» – то в этом случае, когда машина поедет быстро, она сломается. Поэтому если в учениях сутры одного нет и вы говорите: «А, ничего страшного!» – то это опасно. Тем более если вы хотите заниматься практикой тантры, то все эти три обязательно нужны. Потому что вы быстро поедете, и нужно, чтобы все это было крепким. Если вы практикуете только сутру, и чего-то одного нет, то ничего страшного, так как ваша машина едет медленно. Если же вы хотите заниматься практиками тантры, то даже самая мелкая практика сутры нужна обязательно, потому что скорость большая, и все должно быть аккуратно. Это всё знают люди, которые участвуют в гонках. Если вы хотите машину «Жигули», которая едет медленно, тогда если в подшипнике нет одного шарика, то ничего страшного, так как вы едете медленно. Когда вы хотите ехать быстро, тогда все должно работать отлично. Даже если не будет хотя бы одной части, машина сломается. Это

пример. Поэтому если вы хотите очень быстро достичь состояния будды, то в этом случае вам необходимо, чтобы в вашей практике присутствовали все практики сутры.

Поэтому Атиша говорил, что во всех учениях Будды нет ни одного, про которое вы могли бы сказать, что оно мне не нужно для достижения состояния будды, то есть для достижения состояния будды необходимы все учения. Точно также тренер по фитнесу скажет вам, что нет таких упражнений, которые не требовались бы вашему телу. Вам необходим полный комплекс упражнений, чтобы полностью натренировать свое тело. Чтобы у вас было отличное тело, вы должны заниматься всеми упражнениями. Если вы одно упражнение упускаете, то одного хорошего качества у вашего тела не будет. Ваше тело не будет отличным. Если вы хотите отличное тело, то нет ни одного упражнения, которым вы не должны заниматься. Всеми упражнениями надо заниматься качественно. Это золотой совет. Также если вы хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ, то нет ни одной такой практики, которую вам не следовало бы выполнять. Об этом говорил также и Тхогме Зангпо. Для того чтобы приносить благо живым существам бодхисаттвам нужно также изучать и науку. Его Святейшество Далай-лама также проявляет интерес к науке, не потому, что он хочет как-то зарабатывать деньги на научных открытиях, и не для открытия новых теорий. Он хочет помочь тем людям, которые изучают эту область, науку, чтобы с помощью научного подхода также суметь объяснить буддийские теории.

Если вы понимаете одно лишь это, то для вас это уже очень большой прогресс в уме. Поскольку в этом случае вы не оскорбите никакую Дхарму и не создадите негативной кармы. Поэтому вам нужно понимать, что главное в практике йоги божества – это привнесение трех кай на путь, а не просто то, что вы говорите: «Я божество». Когда вы читаете садхану Ямантаки, то в этом случае, когда вы привносите три кай на путь, именно это является главной практикой этой садханы, а до этого вы выполняли подготовку. В этот момент вам нужно очень хорошо сосредоточиться. Процесс умирания – это привнесение Дхармакаи на путь. Процесс пребывания в бардо надо использовать как привнесение Самбхогакаи на путь. И процесс перерождения использовать как привнесение Нирманакаи на путь. Здесь вам необходимо получить подробные наставления о привнесении трех кай на путь в этих трех процессах: в процессе неконтролируемой смерти, неконтролируемого состояния бардо и неконтролируемого перерождения, с помощью чего эти три состояния очищаются, и в результате чего вы обретаете три кай.

Поэтому в повседневной жизни, когда вы занимаетесь практикой, основной упор вам нужно сделать на это. А далее, когда вы переходите к начитыванию мантр, в это время вы можете отдохнуть. А как вы поступаете? Вы очень быстро прочитываете этот фрагмент (привнесение трех кай на путь), но когда доходите до начитывания мантр, думаете, что это главная практика. Вы визуализируете свет и нектар, очищение и так далее, но это просто как практика Ваджрасаттвы. Вы и без посвящения можете также перед собой визуализировать божество, начитывать мантры, свет и нектар, которые вас очищают. Тогда зачем вам посвящение в махаануттарайога-тантру? Зачем вам особые практики махаануттарайога-тантры, если ваша практика – это просто визуализация света и нектара, которые вас очищают? Поэтому все великие мастера прошлого подчеркивали, что главной практикой является привнесение трех кай на путь – когда из сферы пустоты эта видимость пустоты является в облике божества.

Даже теоретически это объяснить очень трудно, а на практике выполнить просто невероятно трудно. Поэтому настоящих практиков тантры в наши дни очень и очень мало.

Поэтому не говорите: «Я практик тантры». Будда говорил: «Те, кто не имеет даже запаха любви и сострадания и при этом говорит: «Я практик Махаяны» – это очень большая ложь». Поэтому если вы говорите: «Я практик Махаяны», то это тоже большая ложь, потому что в

своим умом в настоящий момент вы заботитесь о себе, может быть, на девяносто девять процентов больше, чем о других. На один процент вы, может быть, заботитесь о других. Кто-то, может быть, на два процента заботится о других. Но на девяносто восемь, девяносто девять процентов ваш ум эгоистичен. Как же вы можете говорить: «Я практик Махаяны?» Даже если ваша ситуация в уме пятьдесят на пятьдесят, вы и в этом случае не можете называть себя практиком Махаяны, скажите: «Я поклонник Махаяны» или «Я последователь Махаяны», «Я восхищаюсь путем Махаяны, но все еще не являюсь практиком Махаяны», – и тогда вы никогда не посмотрите на практиков Хинаяны свысока. В настоящий момент вы считаете себя практиками Махаяны, а о практиках Хинаяны думаете, что они ниже, чем вы и это большое заблуждение. Когда вы не имеете никакой нравственности и думаете: «Я выше, чем практик Хинаяны», – это большое заблуждение. Есть великие практики Хинаяны, и хотя они не стремятся к достижению состояния будды на благо всех живых существ, но их ум очень чист и они придерживаются высокой нравственности, не порождают в уме даже одной вредоносной мысли в отношении других. Как вы можете думать: «Я выше, чем эти люди?» Вам надо говорить: «О! Как хорошо!» У вас должно быть уважительное отношение к ним. Когда вы думаете: «Я не практик Махаяны. Я хочу стать практиком Махаяны», – тогда высокомерия не будет. Если сравнить Махаяну и Хинаяну, конечно, Махаяна выше. Когда вы практикуете Махаяну, вы думаете: «Я выше». Вам надо думать: «Мне пока далеко до Махаяны. Мой эгоистичный ум заботится о себе больше, чем о других. Где Махаяна?»

Когда вы на сто процентов начинаете заботиться о других больше, чем о себе, тогда вы практики Махаяны, тогда вы бодхисаттвы, тогда вы настоящий господин или госпожа. А иначе вы не господин, вы не госпожа. Какую бы красивую одежду вы ни надевали, эта одежда не сделает вас господином или госпожой. Даже если вы носите одежду монаха, махаянскую одежду, эта одежда не сделает вас практиком Махаяны. Даже если вы одеваетесь по тантрически, то есть у вас длинные волосы, особые тантрические принадлежности, то это тоже не делает вас практиком тантры. Тантра – это состояние ума. Без бодхичитты вы не являетесь практиком Махаяны, как же тогда вы можете быть практиком тантры? Сущностная практика в тантре – это бодхичитта. Без бодхичитты тантра невозможна. Таким образом, вам очень важно думать, что вы не являетесь практиком Махаяны, но вы – последователи Махаяны.

А сейчас я объясню вам, что такое йога божества и почему она называется «союзом видимости и пустоты» и почему это не иллюзия. Если вы говорите: «Я божество» и думаете, что это ваше грубое тело – божество, то это иллюзия. Обычные люди будут смеяться над вами, и все будут смеяться, даже божества посмеются над вами. Вы будете говорить: «Это тело, которое вы видите – это иллюзия. По-настоящему это тело божества», – тогда вы сошли с ума. Это тело далеко не тело божества. Оно такое, какое вы видите. Поэтому если вы думаете: «Это тело – божество», – то это заблуждение. Но на месте этого тела вы можете породить божество. Каким образом? С помощью теории пустоты. А иначе такое невозможно. Поэтому для йоги божества первое, что вам необходимо – отречение. Отречение означает понимание того, что такое безупречное счастье. А это безупречно здоровое состояние ума. Все остальное – это не счастье, это природа страдания. Все, о чем говорят обыватели, это не настоящее счастье, а счастьем является только то, о чем говорил Будда. Это нирвана – безупречно здоровое состояние ума. «Только нирвана – это покой», – так говорил Будда и желание достичь этого состояния – это отречение. А бодхичитта – это когда вы длительное время тренируете свой ум и ваш ум, заботящийся о других, становится сильнее эгоистичного ума, в тот момент, когда ваш ум на сто процентов заботится о других, в это время вы породили искусственную бодхичитту. Иногда в вашем уме бывает сто процентов гнева, а потом гнева становится меньше. Когда у вас в уме постоянно сто процентов заботы о других, тогда вы стали настоящим бодхисаттвой. Когда через аналитическую медитацию вы думаете, думаете и на две минуты совсем забываете о себе,

думаете только о благе других – тогда на две минуты вы бодхисаттва. Не бодхисаттва, но на две минуты вы породили искусственную бодхичитту. И в этот момент все будды и божества будут находиться перед вами, и если вы заболаете, они будут прислуживать вам. В этот момент вы – святая личность, на две минуты вы полностью забыли про себя и заботитесь о других больше, чем о себе. Вы рождаетесь как сын или дочь благородной семьи. Но через две минуты вы снова умираете и затем становитесь обычным человеком. Поэтому есть множество уровней смерти. Смерть – это не только, когда ваш ум отделяется от этого грубого тела. Это обычная смерть. Если у вас в уме проявляется злой дух – проявляются омрачения, а затем они уходят, то в этом случае можно говорить о смерти вашего злого состояния ума. Смерть – это мой злой дух ушел, как хорошо! Я сейчас счастлив. Когда порождаются сильные чувства любви и сострадания, то вы рождаетесь как сын или дочь благородной семьи. Затем они уходят. И это все равно, что вы умираете в таком качестве и рождаетесь как обычный человек, то есть в одном теле происходит множество таких рождений и смертей.

Иногда в психологии используют такой термин, как «шизофрения». До тех пор, пока вы не станете буддами, вы будете шизофреником. Шизофреник – это двуличный человек. Один день он добрый. Даже не один день, даже два часа назад он был добрым, а потом через два часа стал совсем другим человеком. Психиатры называют шизофрениками тех, у кого психика нарушена на сто процентов, это тяжелые случаи, а мы на восемьдесят или девяносто процентов тоже шизофреники. Но если мы станем шизофрениками на сто процентов, тогда это настоящая шизофрения. Поэтому некоторые люди говорят, что женщин понять очень трудно из-за такой шизофрении. Не только женщин, но и мужчин тоже понять очень трудно из-за такой шизофрении. Например, сегодня женщина радуется каким-то словам, а завтра ей те же самые слова говорят, а она сердится: «Почему ты так сказал?» Мужчины даже не знают, какие слова надо говорить, чтобы сделать женщин счастливыми, потому что женщины – шизофреники. Мужчины тоже такие. Сегодня ему дали такую же еду, которую давали вчера, но он говорит: «Почему сегодня такая еда?» Потому что он шизофреник. Если ум нормальный, то даже если его ругают, он смеется. Даже добрые слова не нужны, его ругают, а он смеется. Вот это нормальное состояние ума. Поэтому вам нужно понимать, что вы тоже шизофреники, будьте с собой очень осторожными. Вы не на сто процентов шизофреники, но на восемьдесят или девяносто процентов вы – шизофреники. Если такому шизофренику дать тантрическое учение, то это очень опасно – он может подумать, что он настоящее божество. Будет стоять на улице, и давать благословение: «Да. Я – Будда!» Это очень опасно. Поэтому тантру нельзя давать шизофреникам. У них и так достаточно галлюцинаций, потом они говорят: «Ты – будда!» О! Все! Еще больше галлюцинаций! Поэтому учение по тантре надо давать нормальным людям. Если совсем трудно найти таких людей, то на пятьдесят процентов нормальным людям можно давать учение по тантре. На восемьдесят-девяносто процентов больным шизофренией тантру давать не надо. На пятьдесят процентов нормальным и на пятьдесят процентов шизофреникам – ничего, пятьдесят на пятьдесят – это нормально. Тогда тантрическое учение можно давать. В действительности Ваджрапани говорил: «Тем, кто не породил бодхичитту, не нужно давать тантрических посвящений». Если есть на сто процентов ум, заботящийся о других, то в этом случае можно давать тантрическое посвящение.

А теперь, как вам заниматься йогой божества. Вы должны быть побуждаемы отречением, бодхичитой и далее, после того как вы уже длительное время получали учение по теории пустоты, тогда вам нужно вспомнить это учение, и очень точно установить объект отрицания. Далее вы этот объект отрицания устраняете посредством «царя умозаключений» – умозаключения, основанного на рассуждении о взаимозависимости. Поэтому в тантре Ямантаки говорится, что поскольку они являются обозначением мыслью, они пусты от

самобытия. И это «царь умозаключений» – умозаключение, основанное на рассуждении о взаимозависимости. И с таким умозаключением вы приходите к выводу, что такое самосущее «я», за которое я очень крепко цепляюсь, о котором я так сильно забочусь, думая, что оно гораздо важнее, чем все другие живые существа, ради него я готов вредить всем живым существам; такого прочного «я» не существует. «Я» и «другие» – это как «эта гора» и «та гора». Нет такой прочной «этой горы» и прочной «той горы». Когда вы смотрите с этой горы, то называете другую гору: «Та гора». Когда вы смотрите со стороны той горы, то про эту гору вы говорите: «Та гора». То есть все это, как говорил Эйнштейн, относительно. Это теория относительности, теория взаимозависимости. Нет ничего прочного. Это вопрос вашей точки зрения, откуда вы смотрите, как вы смотрите. Поэтому самосущих «этой горы» и «той горы» нет. Самосущих «я» и «живых существ» нет. Это просто номинальное существование. Что касается Луны, полной Луны, убывающей Луны и так далее, то все это существует с нашей обывательской точки зрения, в действительности там такого нет. Там нет растущей Луны, полной Луны, убывающей Луны. Такого там нет. С нашей стороны движение Земли, движение Луны, движение Солнца создают такую видимость. Точно также вы с самого начала не рождались, в середине не существовали и в конце не умрете. Такой самосущий «я» не родился. Но поскольку ваше грубое тело родилось, вы говорите: «Я родился». Но это не вы. Это просто номинальная взаимозависимость. У этого есть определенная основа, но нет прочной основы. Такое прочное, самосущее «я» бесосновательно.

Я и все феномены пусты от самобытия. Они все растворяются в вас. Слог ХУМ становится все меньше и меньше, и далее вы пребываете в ясном свете с пониманием абсолютной природы себя и всех феноменов. И в этот момент вы обретаете покой ума, если вы знаете, как эффективно медитировать в этот момент. Если у вас есть хороший фундамент в качестве Ламрима, вы проделали аналитические медитации, то невозможно, чтобы в этот момент вы не испытали покой ума. Такое спокойствие! Я и другие, что они сказали, что они сделали – страха нет, многих концепций, обид нет. Что было в прошлом, обид нет, за будущее нет страха, ум такой спокойный. И вы говорите: «Это Дхармакая». Далее с сильным состраданием вы говорите: «Я не хочу оставаться в Дхармакае. Живые существа страдают». Хотя нет самосущих живых существ, но взаимозависимые живые существа есть. Подобные иллюзии живые существа страдают и мне нужно устранить их иллюзию, тогда они пробудятся. Из сферы пустоты появляется слог ХУМ. Если вы делаете краткое самопорождение, спонтанное, то слог ХУМ – это как Самбхогакая. Далее вы привносите Нирмакаю на путь. Это когда из слога ХУМ свет исходит в десять сторон света, призывает всех божеств, которые далее в нем растворяются, и он является в облике Ямантаки.

Ваш ум никогда не выходит из медитации на пустоту. Это нелегко. Вы все время помните о пустоте от самобытия и, при этом ваша видимость мудрости, познающей пустоту, является в облике божества. Одно состояние ума, которое представляет собой и мудрость, познающую пустоту, и также аспект видимости мудрости, познающей пустоту, это одно состояние ума имеет два аспекта – это аспект видимости и аспект убежденности: убежденность в пустоте от самобытия, видимость – это пустота. Но в тантрах эта пустотная видимость особым способом возникает в облике божества, а не так, что это тело вы визуализируете как божество. Вы устраняете эту обыденную видимость и на месте этой обыденной видимости вы являетесь в облике божества, и это одно состояние ума, в котором одновременно присутствуют и метод и мудрость.

Это уникальные техники, которых нет в сутрах. И таким образом, вы накапливаете одновременно и метод и мудрость. В сутрах есть метод, побуждаемый мудростью и мудрость, побуждаемая методом, но нет союза метода и мудрости. Это первая уникальность, особенность практики тантры. Есть множество таких уникальных особенностей, которые

делают тантру более высокой, более превосходной, чем сутры. В противном случае если вы не знаете об этих уникальных особенностях, то можете подумать, что занимаетесь практикой тантры, но не будете выполнять тантру вовсе.

Время закончилось. До свидания. Посвящение заслуг.

Так, увидимся с вами в понедельник. И что касается того, что я сегодня сказал, то во время выполнения практики постарайтесь понять это как сущностное наставление. Тогда вы поймете, что аналитические медитации на Ламрим очень важны, чтобы сделать вашу практику тантры настоящей практикой тантры. И вы поймете, что в настоящий момент ваша практика тантры – это «детская» тантра. Это не настоящая йога божества. С легкостью вы не сможете выполнять практику йоги божества, для этого требуется очень хороший фундамент. Но не думайте так: «Все это детская практика». Если вы откажитесь, остановитесь, то это тоже опасно. Поскольку вы получили посвящение (хотя это не полное посвящение) и после этого визуализируете себя божеством, начитываете мантры в соответствии с вашим уровнем, с вашим пониманием, то это принесет вам невероятно большие заслуги, и это очень хорошая подготовка к вашей будущей жизни. Мантры имеют невероятное благословение и поэтому, даже если вы не понимаете смысла, в силу весомости объекта, благодаря начитыванию мантр вы накапливаете очень большие заслуги. Поэтому делайте практику, но не думайте, что занимаетесь отличной практикой. Это другая крайность. Но и не думайте, что ваша практика безнадежна. Это другая крайность. Скажите себе: «В настоящий момент моя практика не является мощной из-за отсутствия хорошего фундамента. Постепенно я добьюсь того, что у моей практики качество будет становиться все выше и выше». Поэтому не увеличивайте количество вашей практики, а улучшайте ее качество.