

Как обычно вначале породите правильную мотивацию, мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ. Ум должен быть сильно побуждаем чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Как обычно для того чтобы получить учение ваш ум должен быть свободен от трех изъязов сосуда, и также получайте учение с шестью осознаниями. В особенности очень важно породить осознание себя как больного человека, страдающего от болезни омрачений. Думайте так: «Сегодня я получаю учение, чтобы исцелиться от болезни омрачений не только самому, но также, чтобы помочь всем живым существам излечиться от этой болезни омрачений». Это учение – необычная Гуру-йога, союз блаженства и пустоты. Что касается этого учения, то я уже объяснил вам темы обычных и необычных практик нёндра, а сейчас мы подошли непосредственно к самой практике выполнения подношений.

Как выполняются подношения, объясняется в двух главах. Первое – объясняется причина, по которой подношения Духовному Наставнику очень важны, а второе – это непосредственно, как выполнять подношения.

Что касается причины, по которой подношения Духовному Наставнику очень важны, то автор здесь цитирует текст Нагарджуны «Пять стадий». В этом тексте «Пять стадий» Нагарджуна говорит: «Отбросьте все подношения, делайте подношения Духовному Наставнику. Если Духовный Наставник доволен, то мудрость будды достигается очень быстро» Что это означает? Здесь не имеется в виду, что буквально не нужно выполнять подношений другим буддам и божествам. Здесь говорится, что если у вас есть выбор, кому сделать подношения – вашему Духовному Наставнику или какому-то индивидуальному божеству, то говорится, что нужно отбросить подношения отдельным божествам и сделать подношение Духовному Наставнику. Причина состоит в том, что божество – это просто отдельное индивидуальное божество, а Духовный Наставник является воплощением всех будд и всех божеств. Поэтому радуя вашего Духовного Наставника, вы радуете всех божеств. А когда все будды и все божества рады, для вас это становится очень хорошим условием для достижения просветленного состояния ума – Дхармакаи. Если со своей стороны вы создаете причину, то безупречное условие для вас уже создано. Поэтому вы очень быстро достигнете реализации Дхармакаи – реализации ясного света плода.

В чем состоит основная причина того, что в настоящий момент мы не достигаем реализаций, хотя медитируем, получаем посвящение, выполняем тантрическую практику, медитируем на ясный свет? Сколько бы в настоящий момент мы ни медитировали на ясный свет, на шесть йог Наропы, сколько бы ни пытались практиковать иллюзорное тело, мы не получаем результата, потому что у нас нет фундамента, самых базовых практик. Поэтому для того чтобы достичь состояния будды, чтобы достичь высоких реализаций, самые базовые практики – это очищение негативной кармы и накопление больших заслуг, это очень важно. И эти базовые практики, практики нёндра, когда вы проводите очищение негативной кармы, накапливаете большие заслуги, эти практики называются «подготовительными практиками». Это подготовка к высоким реализациям. Хотя объясняется большое количество практик по очищению негативной кармы и по накоплению заслуг, но, тем не менее, если говорить о самой высшей практике, самой эффективной практике, благодаря которой вы за короткое время можете очиститься от очень тяжелой негативной кармы, и за короткое время можете накопить очень большие заслуги, то это практика Гуру-йоги. С чистой преданностью Учителю, когда вы выполняете подношение Духовному Наставнику, в этом случае вы за короткое время очищаете огромное количество негативной кармы и за короткое время накапливаете очень большие заслуги. Поэтому совершать подношения Духовному Наставнику – для вас это огромное преимущество.

Далее автор говорит, что с точки зрения сутры, чтобы достичь состояния будды необходимо накопить три неисчислимых эона заслуг. Причина состоит в том, что для достижения состояния будды необходимо накопить невероятно большие заслуги. Поэтому требуется три неисчислимых эона, чтобы накопить такие заслуги. Но также существуют уникальные наставления о том, каким образом не за три неисчислимых эона, а за одну жизнь достичь состояния будды. Это уникальное учение тантры, здесь есть особые наставления о том, как накопить невероятно большие заслуги за короткое время, и это йога божества. Когда вы выполняете йогу божества и перед собой визуализируете Поле заслуг, а также мандалу тела вашего Духовного Наставника и выполняете уникальное подношение, которое не объясняется в сутрах, тогда вы можете использовать наитончайший ум ясный свет, и у вас появляется шанс достичь состояния будды за одну жизнь. Эта уникальность заключается в том, что вы делаете подношение вашему Духовному Наставнику, визуализируя мандалу тела Духовного Наставника, а себя визуализируя божеством, и благодаря этому вы можете достичь состояния будды за одну жизнь.

Это не мои слова, это учение я даю вам, основываясь на коренном тексте, на комментарии великого мастера к «Ламе Чопе». Автор Качен Еше Гьялцен, один из сердечных учеников Панчен-ламы. Он сам достиг очень высоких реализаций и затем написал этот комментарий, поскольку боялся, что эти сущностные наставления могут исчезнуть. В действительности такие сущностные наставления не записываются, а передаются из уст в ухо ученику. На самом деле это учение Манджушри, которое Манджушри передал ламе Цонкапе, а лама Цонкапа также в устной форме передал это учение своему сердечному ученику Тубтену Джампелу Сенге. Он сам практиковал и далее передавал эти учения, наставления своим ученикам и так они перешли по непрерывной линии к Энсапе. После этого Энсапа уже более широко распространял эти учения, а до Энсапы никто не знал этих наставлений, поскольку такие сущностные наставления передавались втайне. Люди не знали таких сущностных наставлений. Здесь автор приводит цитату из коренного текста по тантре Чакрасамвары: «Те, кто хочет достичь реализаций, в первую очередь радуйте Духовного Наставника и прикладывайте все усилия к тому, чтобы совершать подношения Духовному Наставнику. Когда с такой преданностью вы совершаете подношения Духовному Наставнику, в этот момент все будды и божества входят в тело Духовного Наставника и принимают подношения. Тот, кто обладает очень маленькими заслугами, благодаря таким подношениям Духовному Наставнику станет очень добродетельным человеком, достигнет реализации махамудры и обретет все сиддхи».

О чем говорится в этом коренном тексте? Речь идет о том, что вам делать, если вы хотите достичь реализаций. Какие бы медитации мы ни выполняли, мы не обретаем реализаций, потому что мы не очистили большое количество негативной кармы и не накопили больших заслуг. Это два главных фактора. Это все равно, что на неподготовленном поле, сколько бы вы ни сеяли семян, ничего не вырастет. Поэтому в первую очередь важно подготовить поле, устранить все камни, препятствия, затем полить его водой, сделать почву мягкой, удобрить. Если вы правильно подготовите почву и засеете семена, в этом случае невозможно, чтобы они не проросли. До сих пор мы хотели достичь реализаций и хотели достичь их очень быстро, но мы не подготовили почву в «поле» нашего ума. Поэтому в коренном тексте говорится, что самый лучший способ подготовить «поле» нашего ума – это с преданностью Учителю практиковать «Ламу Чопу», то есть совершать подношения Духовному Наставнику. Это очень важно, если человек при рождении имел очень мало заслуг, а что касается вас, то я могу сказать вам, что вы с рождения обладали очень маленькими заслугами. Я говорю об этом с точки зрения теории вероятности. Если бы вы родились с очень большими заслугами, то вы родились бы в том месте, где пребывает Его Святейшество Далай-лама, в месте, где есть монастырь и с самого раннего возраста вы бы уже учились в монастыре. Но вы родились в таком месте, где на тот момент не было даже

такого слова, как «Дхарма». Атмосфера была такая, что не было никакой веры в закон кармы. Что касается опоры на Три Драгоценности, то, может быть, это считалось глупостью полагаться на Три Драгоценности. Исходя из такой ситуации, вы можете немного судить о том, что вы родились с очень маленькими заслугами. Но, тем не менее, среди всех людей, которые вас окружают, вам очень повезло, поскольку вы встретились с Дхармой. Из всех людей, которые родились с очень маленькими заслугами, вы родились с чуть большими заслугами. Так мы проводим сравнение. То есть, если проводить такое сравнение, сравнивать вас с другими окружающими вас людьми, то в сравнении с ними можно сказать, что вы немного более добродетельные люди.

В тантрах говорится о четырех видах учеников. Высший ученик называется «ваджрным» учеником. Таким был Миларепа: очень большие заслуги; очень острый ум и невероятная вера, а терпение как гора. Такой ученик подобен ваджре и может достичь состояния будды за одну жизнь. А вы как сандаловые ученики. Почему? В тантрах это очень ясно объясняется. В коренном тексте по тантре говорится о характеристиках учеников, подобных сандалу. У учеников, подобных сандалу, негативное состояние ума сильнее позитивных состояний ума, вера также очень слабая. Стоит им только встретиться с какими-то друзьями, оказывающими негативное влияние, и они сразу же теряют веру. Энтузиазм также очень слаб, терпение очень маленькое. Они очень ленивые, все время говорят: «Потом, потом, потом...» Что касается мудрости, то также вы слышите учение и забываете его. У вас нет такой «ничего не забывающей памяти». Это характеристики учеников, подобных сандалу, то есть это ваши характеристики. И также в коренном тексте по тантре Чакрасамвара говорится о том, что у учеников, подобных сандалу, очень мало заслуг. Но хотя у вас мало заслуг, если вы положитесь на Духовного Наставника, разовьете очень сильную преданность Учителю и будете выполнять подношения Духовному Наставнику, то во второй половине вашей жизни вы сможете достичь реализации махамудры и всех сиддхи. Поэтому не думайте так, что вот, я, ученик подобный сандалу, не могу достичь состояния будды за одну жизнь. Вы можете сделать себя учеником, подобным драгоценности и далее достичь состояния будды. А как вы можете сделать себя учеником подобным драгоценности? Развив преданность Учителю. Как только вы разовьете сильную преданность Гуру, благодаря этому у вас позитивные состояния ума будут возрастать спонтанно, а негативные состояния ума будут уменьшаться, то есть вы обретете характеристику ученика подобного драгоценности.

Как я говорил вам в один из предыдущих дней, одно из преимуществ правильного вверения себя Духовному Наставнику состоит в том, что день ото дня ваши реализации возрастают, а негативные состояния ума день за днем становятся все меньше и меньше. Это преимущество преданности Учителю. Так, по мере того, как ваша вера в Духовного Наставника становится нерушимой, вы обретаете следующую характеристику ученика, подобного драгоценности – это нерушимая вера, вера в Духовного Наставника, в Три Драгоценности, и в особенности вера в Дхарму. Если она нерушима, то у вас появляется такая характеристика ученика подобного драгоценности. Поэтому вам необходимо сделать себя таким учеником подобным драгоценности, а лучший способ сделать себя учеником подобным драгоценности, это развить преданность Учителю и совершать подношения Духовному Наставнику. И тогда в более поздний период своей жизни, если вы будете медитировать на ясный свет, то достигнете реализации махамудры и обретете обычные и необычные сиддхи. Это говорится в коренном тексте. Я просто комментирую эти слова.

В коренном тексте «Гур», сборнике вопросов и ответов бодхисаттв к Будде Ваджрадхаре говорится, что все бодхисаттвы молитвенно обращались к Будде, задавали ему вопросы в виде молитвенного обращения. Они спрашивали: «Как нам нужно видеть Духовного Наставника?» Далее следует ответ, в котором говорится, что даже Будда делает простираание перед Духовным Наставником. Поскольку Духовный Наставник является воплощением всех

будд, то даже Будда простирается перед Духовным Наставником. Поэтому, если даже Будда делает простираение перед Духовным Наставником, то, что касается обычных живых существ, им надо очень высоко ценить, уважать Духовного Наставника, даже больше, чем это делает Будда. Поскольку, когда ученики получают учение от Духовного Наставника, их Учитель сидит на троне, в этот момент Духовный Наставник с правильной мотивацией призывают всех божеств и всех учителей линии преемственности и в этот момент он становится воплощением всех будд.

Но это относится не ко всем духовным наставникам. Ложные учителя также сидят на троне, чтобы как-то использовать учеников ради собственной выгоды, в этом случае будды даже не приблизятся к такому человеку, бодхисатвы также не приблизятся к такому человеку. Вокруг него соберутся вредоносные духи. Здесь говорится о том, что духовный наставник, даже если он обычный человек, но имеет сильные чувства любви и сострадания, когда он призывает всех божеств, в этом случае он становится объектом простираения даже для будд, поскольку он выполняет эти действия с правильной мотивацией. Поскольку он является проводником деятельности Будды, всех будд, то в этом случае Будда также относится к нему с уважением и простирается перед ним. Поэтому здесь не идет речь о том, что каждый духовный наставник становится воплощением всех будд. Также это не означает, что речь идет только о том учителе, который является буддой. Не так. Даже если он обычный человек, но с очень чистыми, сильными любовью и состраданием он думает: «У меня нет выбора, если я не передам учение, то, кто тогда передаст учение? Они верят мне и поэтому, будды и бодхисатвы, пожалуйста, войдите в мое тело и благословите меня». В этом случае даже обычный духовный наставник становится воплощением всех будд. Поэтому вам нужно понимать этот момент и быть очень осторожными с такими ложными учителями.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Ложный духовный наставник, который дает тантрическое посвящение ради обретения славы, репутации, ради денег и его ученики похожи на двух быков, которых запрягают в одно ярмо для того чтобы вспахать поле. Если с утеса падает один из них, то в этом случае они падают вместе. Если ложный духовный учитель с неправильной мотивацией дает посвящение, как-то злоупотребляет, неправильно использует учение по тантре, то в этом случае он отправляется в ад. То есть он из-за этого падет в ад, но также с собой он заберет и всех своих учеников. И здесь приводится пример с двумя быками. Если с утеса срывается один из них, то падают они вместе. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: «Не принимайте духовных учителей без проверки, исследуйте духовного учителя. Это очень важно для вашей жизни».

Поэтому в первую очередь лама Цонкапа в Ламрине объясняет десять качеств, которыми должен обладать Духовный Наставник и вам необходимо исследовать, есть ли у вашего Учителя эти десять качеств. А что касается того Учителя, который становится вашим тантрическим Духовным Наставником, то он также должен обладать качествами квалифицированного тантрического мастера. Поэтому в отношении посвящений вам нужно быть очень и очень осторожными. Поэтому спрашивайте своего Духовного Наставника, следует ли вам получить то или иное посвящение, и без рекомендации Духовного Наставника не получайте посвящений. Это очень опасно. Это как с лекарством. Если вам его не рекомендовал доктор, а вы просто видите, что лекарство красивое, желтое и, поскольку ваш друг принимает это лекарство, и он говорит, что это особенное лекарство и советует его принять вам, если в этом случае вы его покупаете и применяете, то это может быть очень опасно. Принимать лекарство без рецепта врача очень опасно. И в отношении духовного наставника также советуйтесь с Учителем. Учитель вам скажет: «Нет. Сейчас еще не время получать большое количество посвящений». Но, что касается Его Святейшества Далай-ламы, то я всегда говорю: «У Его Святейшества Далай-ламы всегда получайте посвящение, а с другими учителями будьте осторожны». Мы не знаем, как долго проживет Его

Святейшество Далай-лама, а это Будда Ваджрадхара. Нам необходимо создать кармическую связь с Его Святейшеством и это будет также очень хорошим, большим отпечатком для вашего ума. С Его Святейшеством Далай-ламой не будет такой истории, как про двух быков, когда один из них срывается, и оба падают, поэтому не беспокойтесь об этом. Поэтому я всегда говорю своим ученикам: «У Его Святейшества Далай-ламы всегда получайте посвящения». Не беспокойтесь об этом. Не нужно спрашивать. А что касается других учителей, то лучше спросить, задать мне вопрос. А с другой стороны, если вы получаете посвящения у Его Святейшества Далай-ламы, то зачем вам получать посвящения у других учителей? Это важные моменты, о которых я хотел вам рассказать.

Далее автор приводит цитату из другого коренного текста «Савандрупа»: «Необходимо видеть Духовного Наставника и Ваджрадхару неразделимым единым целым. Если вы видите их единым целым, то это лучший способ собрать все сиддхи и обрести обычные и необычные сиддхи». Поэтому видение единства вашего Духовного Наставника и Будды Ваджрадхары – это лучший способ достижения всех реализаций. В противном случае, если вы отдельно воспринимаете своего Духовного Наставника и Будду Ваджрадхару, то вы не сможете достичь сиддхи. Таковы преимущества преданности Гуру и совершения подношений Духовному Наставнику.

Теперь второе – непосредственно подношение Духовному Наставнику. Это объясняется в трех подзаголовках. Первое – это такое подношение как совершение простираний. Второе – само подношение. И здесь третье – это из семичленного подношения остальные этапы подношения.

Первое – это простирание. В первую очередь вам нужно знать, что такое простирание. В действительности простирание – это когда вы так склоняетесь, это признак уважения. Здесь, когда говорится о том, что Будда делает простирание перед Духовным Наставником, то речь идет не о том, что он буквально своим телом совершает простирание, а речь идет о том, что он относится с уважением к Духовному Наставнику. Потому что Духовный Наставник, хотя он и обычный человек, но он с очень чистым состоянием ума ведет учеников к состоянию будды и призывает всех будд в свое тело, он делает все это подлинным образом. Поэтому все будды проявляют уважение к нему. То есть, когда говорится «простираются», это означает, что они сохраняют уважение к такому Учителю. Если вы проявляете уважение, то даже, если вы просто склоните голову, то это тоже жест уважения, это тоже простирание. Поэтому, если вы видите своего Духовного Наставника, и вас окружает множество людей, то нет необходимости делать полное простирание, вы можете просто нагнуть голову, сложив руки. В этом случае это тоже будет простиранием. Жесты тела – это не главное простирание, а главное простирание – это состояние ума. Некоторые люди, работающие в больших компаниях, для того чтобы получить большую зарплату, могут тоже склонить голову перед начальником, но внутри при этом этот человек может злиться. Поэтому главное простирание – это состояние ума, когда вы видите достоинства вашего Духовного Наставника, помните о его доброте, и так вы выражаете уважение. Это настоящее простирание. Когда вы кланяетесь с таким состоянием ума, то это настоящее простирание, в том числе и физическое.

Различают три вида физических простираний. Первое – это когда вы просто совершаете небольшой поклон. Второе – это простирание пятью точками, когда вы касаетесь земли своими коленями, руками и лбом. И когда вы совершаете такое простирание, то вам необходимо сложить ладони вместе, а большие пальцы сложить внутри. То, что вы сложили две ладони вместе, это тоже жест уважения, а то, что вы внутри сложили два пальца – это все равно, что вы держите там драгоценность, то есть у вас не пустые ладони, а с драгоценностью внутри. Что касается сложенных ладоней, то это одинаковый жест и для

индуистов и для буддистов. И те и другие так выражают уважение, но разница заключается в том, что индуисты складывают ладони просто так, плотно, а буддисты складывают ладони так, что два пальца загибают, оставляют внутри между ладонями, это как драгоценность метода и мудрости. В этом разница. Когда вы поедете в Индию, обратите внимание, как индуисты складывают ладони, и как это делают буддисты. Нужно понимать этот момент. Иногда, когда россияне делают простирания, они тоже так плотно складывают ладони, прижимают друг к другу, но это неправильно. Необходимо сгибать два пальца и оставлять их внутри. Вначале вы дотрагиваетесь до макушки. Этот жест символизирует то, что вы создаете причины обретения ушниши Будды. Далее вы прикладываете сложенные ладони ко лбу. И это создание причин обретения тела Будды. Далее, когда вы подносите их к горлу, то вы тем самым создаете причины обретения речи Будды. Далее вы подносите ладони к сердцу и так создаете причины обретения ума Будды. Иногда, когда люди делают простирания, то просто совершают такие три жеста: раз, два, три, но это неправильно. В действительности точек должно быть четыре. Первая на макушке, а далее – лоб, горло и сердце. Некоторые просто так проносят руки и нагибаются, но это неправильный способ выполнения простирания. Вы либо не делайте их вообще, либо делайте правильно. Мой Духовный Наставник был очень строг и говорил, что даже простирания важно выполнять правильно. И ладони рук, когда вы кладете их на пол, нужно также расправить, то есть коснуться ладонями, а не сжимать их в кулаки, иначе вы создаете причину рождения животным.

Вы создаете хорошие причины, но одновременно с этим, если используете неправильные жесты, то можете создать и побочные нехорошие причины. Все это такие взаимозависимые факторы. Поэтому очень важно все делать правильно. Например, если вы, делая подношение воды, чашечки ставите слишком плотно друг к другу, так, что они касаются друг друга, то, хотя вы накопите заслуги, это правда, но из-за того, что вы расставляете чашечки неправильно, допускаете ошибку, из-за этого вы начнете слишком фамильярно относиться к Духовному Наставнику.

Есть история о том, как Миларепа однажды сделал подношение Марпе, он поднес ему чашу, издающую очень красивый звук, но при этом чаша была пустой. И поскольку она издавала очень красивый звук, то Миларепа прославился, у него была очень хорошая репутация, а также он принес благо очень многим живым существам. А из-за того, что чаша была пустой, Миларепа, когда медитировал, все время испытывал недостаток еды. Поэтому очень важно, если вы подносите какой-то сосуд, любой, то очень важно, чтобы он не был пустым, а внутрь что-нибудь положите, печенье, что угодно. Так, если быть слишком фамильярным с Духовным Наставником, то есть опасность нарушения преданности Учителю. Поэтому будьте осторожны, не ставьте чашечки слишком плотно друг к другу. А если вы расставляете чашечки на слишком большое расстояние друг от друга, то тоже создаете причины того, чтобы не встретить Духовного Наставника. Это не предрассудки, все это связано с большим количеством взаимозависимых факторов, о которых вы ничего не знаете в настоящий момент. Сейчас вы этого не знаете. Предрассудки – это, например, если кто-то говорит вам, что есть особый камень и если вы помолитесь этому камню, то что-то обретете от этого. Это предрассудки, поскольку не имеют никакой основы. Поэтому, что касается расстановки чашечек с подношениями, нужно это делать правильно, и что касается простираний, их тоже нужно делать правильно.

А теперь полное простирание. В повседневной жизни старайтесь выполнять полное простирание. Это очень важно. Я объясню, что вам необходимо визуализировать, когда вы делаете полное простирание. Что касается первой половины простирания, когда вы делаете жесты руками, то это то же самое. Затем, когда вы опускаетесь на пол, в этот момент вам нужно визуализировать себя как дерево сансары, которое падает. Корень – это благородная

истина источника страдания. Само дерево – это благородная истина страдания, в особенности, всепроникающее страдание. А листья и плоды – это как страдания перемен и страдание страданий. Главный ствол, ветви – это всепроникающее страдание, то, что возникает из благородной истины источника страдания. Из корня благородной истины источника страдания вырастает само дерево и ветви благородной истины страдания, то есть всепроникающего страдания, и также вырастают листья и плоды – это страдание перемен и страдание страданий. Листья и плоды возникают на ветвях – это страдание перемен и страдание страданий, которые возникают из всепроникающего страдания. Итак, когда вы опускаетесь на пол, в этот момент думайте о том, что отсекается корень благородной истины источника страдания и ваше дерево всепроникающего страдания падает вниз. Протяните ладони вперед и визуализируйте, что ваши руки дотрагиваются до стоп всех будд и вашего Духовного Наставника в Поле заслуг перед вами. Вы руками дотрагиваетесь до самой низшей точки тела вашего Духовного Наставника и всех будд, то есть до их стоп. Это самый высший способ выражения уважения. Также это очень хорошее противоядие от высокомерия. Высокомерным людям очень трудно выполнять простираание. А затем, когда вы встаете, мой Учитель говорил мне, что когда я опускаюсь на землю, не нужно там оставаться слишком долго. Нужно опуститься и сразу же вставать обратно. Если вы так лежите слишком долго, то создаете причины лени. Вы и так достаточно ленивы, а если вы опускаетесь на пол и так лежите, то постепенно вы заснете, а затем проснетесь и встанете. Это неправильно, в особенности для людей знака водолея это очень опасно. Их знак – это знак очень ленивых людей. Поэтому старайтесь вставать сразу. И когда вы встаете, то вам нужно чувствовать, что ваш корень – это благородная истина пути, это мудрость прямого познания пустоты. Из этого корня вырастает дерево благородной истины пресечения. Итак, когда вы встаете, то поднимаются эти две благородные истины: благородная истина пути и благородная истина пресечения. Если вы получали подробное учение по четырем благородным истинам, то эта визуализация при выполнении простираания напоминает вам обо всем этом учении. И когда вы встаете, то в этот момент, поднимаясь полностью, вы достигаете освобождения.

Теперь, если вы применяете это только по отношению к себе, то здесь нет бодхичитты. Это отречение. Поэтому вам нужно визуализировать, что простираются все живые существа, а вы – как их лидер. Когда вы опускаетесь на пол, то в этот момент думайте не только о себе, но и обо всех живых существах, что в первую очередь отсекается корень – благородная истина источника страдания, это неведение. Вы уничтожаете неведение посредством понимания того, что нет ничего самосущего, и когда они все простираются, то вся сансара рушится, падают все деревья сансары.

Далее вы касаетесь стоп Будды и Духовного Наставника и получаете огромное благословение Будды и Духовного Наставника. Это указывает на то, что без благословения Духовного Наставника невозможно достичь никаких махаянских реализаций. Поскольку вы касаетесь самого низшего места в теле вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд и божеств, то в этот момент вы получаете от него невероятное благословение. И поскольку вы касаетесь его стоп и получаете невероятное благословение, то благодаря этому у вас вырастает корень мудрости прямого постижения пустоты, то есть благородная истина пути, из которой вырастает далее благородная истина пресечения. Когда вы встаете, то визуализируйте, что поднимается это дерево освобождения. И это происходит не только с вами, но и со всеми живыми существами. Поэтому в простираание входит полный путь. Когда вы касаетесь низшего места в теле вашего Духовного Наставника, его стоп, то с сильной преданностью обращайтесь к Учителю с просьбой: «Пожалуйста, благословите меня, и не только меня, но и всех живых существ, чтобы мы достигли таких же реализаций, какие обрели вы!» Таким образом, вы сможете достичь реализаций и достичь состояния

будды на благо всех живых существ. Это сущностное наставление о том, как выполнять простираание.

Эти наставления подчеркивают, что без получения благословения Духовного Наставника невозможно достичь каких-либо духовных реализаций. Поэтому, когда бы вы ни встретили Духовного Наставника, простирааться очень важно. Это лучший способ достижения реализаций. Вы даже можете наизусть выучить все тексты по сутре и тантре, но без Духовного Наставника вы не достигнете никаких реализаций. Это все равно, что выжимать песок и таким образом для вас невозможно будет выжать масло. Это все равно, что взбалтывать воду. Как бы красиво вы не взбалтывали воду, но вы не сможете таким образом получить масло. Это невозможно. А с чистой преданностью Учителю вы взбалтываете молоко и таким образом сможете взбить масло. Если у вас очень сильна преданность Учителю, это все равно, что вы взбалтываете даже не молоко, а сливки. Стоит вам сделать несколько движений, и сразу же вы получаете масло. Поэтому «масло» реализаций возникает благодаря преданности Учителю. Такова аналогия.

Далее, когда вы выполняете простираание, то в дополнение к этим наставлениям есть также наставления из тантры. Чтобы практиковать тантру, вам необходимо определенное чувство отречения, определенное чувство бодхичитты и также какое-то понимание пустоты, а без этого вы не сможете практиковать тантру. Если у вас есть определенное чувство отречения, определенное чувство бодхичитты и некоторый уровень мудрости, познающей пустоту, то вам нужно обрести убежденность в том, что все, что вы видите, это иллюзия, и такого не существует.

Например, когда вы видите эту чашку, в этом есть что-то одно достоверное и очень много всего недостоверного. Что является этим единственным достоверным? То, что вы видите эту чашку как чашку, только это достоверно. Но в дополнение к этому есть очень много всего недостоверного. А что именно? Это то, что вы воспринимаете эту чашку как постоянную. То, что вы упускаете аспект времени, в котором существует эта чашка, то есть и вчерашнюю и сегодняшнюю чашку вы видите одинаковыми, смешиваете их. Это концепция постоянства. Эта чашка меняется каждый миг, но вы воспринимаете ее как такую прочную, неизменную, то есть вчера вы видели эту чашку, и сегодня видите ту же самую чашку. Но со вчерашнего дня до этого момента в этой чашке произошло очень много изменений. Что касается вчерашнего дня, то вы видели одну чашку, а сегодня вы видите совершенно другую чашку, но при этом в вашем восприятии эта чашка та же самая. И это концепция постоянства.

Далее следующее недостоверное представление – это то, что эта чашка является объектом счастья. Это тоже ошибочно. В дополнение к этому вы воспринимаете эту чашку как красивую. И это тоже иллюзия. В этой чашке нет ни одной частицы, которая была бы красивой. Это тоже иллюзия. Далее следующее, вы думаете, что эта чашка существует со стороны объекта. И это тоже ошибочно. Итак, посмотрите, сколько ошибок вы допустили. В вашем восприятии есть только одно что-то достоверное, а все остальное недостоверное. И эта достоверность также возникает в связи с мирским образом мышления, из-за мирского мышления. Например, как Луна. Растет она, убывает, становится полной – это все можно увидеть с точки зрения нашего мира, с мирской точки зрения. Если смотреть со стороны Земли, то это достоверно. А в противном случае Луна вообще никогда не росла, никогда не становилась полной, никогда не убывала. И точно также «я» с самого начала, с безначальных времен не рождался, не пребывал и не разрушался. Это абсолютная природа. Нет ничего самосущего, все взаимозависимо и существует подобно иллюзии как радуга. Нет такой прочной радуги. Из сферы пустоты в силу взаимозависимости появляется радуга и когда она исчезает, то также исчезает в сфере пустоты. И таким образом, в буддизме



говорится, что все феномены возникают из сферы пустоты подобно радуге и исчезают также в сфере пустоты.

Поэтому в первую очередь вам необходимо растворить все обыденные видимости себя и всех феноменов в сфере пустоты. То есть, откуда вы возникаете, в этом вы и проводите растворение, когда все это исчезает обратно в сфере пустоты. Поэтому в тантре говорится: «ОМ СВАБХАВА ШУДО САРВА ДАРМА СВАБХАВА ШУДО ХАМ», то есть все трансформируется в пустоту и далее оттуда, из сферы пустоты вы являетесь в облике божества. И далее вы пребываете в этой сфере пустоты.

Итак, пребывая в сфере пустоты, не теряя эту мудрость, познающую пустоту, у вас аспект видимости этой мудрости, познающей пустоту, является в облике божества в качестве огромного Ямантаки. И в каждой поре вашего тела тоже есть Ямантака. Вам нужно визуализировать себя таким большим Ямантакой, что три мира просто ничтожно малы в сравнении с вашим огромным телом. С точки зрения науки, если говорить об этом, то можно сказать, что галактика – это нечто очень маленькое в сравнении с телом Ямантаки. Вы такой большой Ямантака и далее делаете простирание перед Полем заслуг. Это причинный Ямантака, и для того чтобы превратить этого причинного Ямантаку в Ямантаку плода, вы совершаете простирания. С такой мотивацией, чтобы превратить этого причинного Ямантаку в Ямантаку плода, вы совершаете простирания. Так вы накапливаете очень большие заслуги.

В вашем теле есть миллиарды и миллиарды пор и в каждой поре вашего тела также располагается Ямантака и все эти Ямантаки также вместе с вами делают простирания. Что касается каждого из этих Ямантак, которые располагаются в порах вашего тела, то и в порах их тел также пребывают бесчисленные Ямантаки и они тоже делают простирания. Думайте о том, что это единый континуум, единый поток и в будущем это позволит вам обрести тело, которое сможет эманировать бесчисленное множество тел на благо живых существ. Я не придумывал эти наставления. Это то, что передается в качестве сущностных наставлений.

Таким образом, выполняйте эти простирания в соответствии с теми наставлениями, которые я передал вам. И когда вы совершаете простирания, то в первую очередь произнесите мантру простирания. Если с такой мантрой вы совершите простирания, то оно умножается в сто тысяч раз. Поэтому в повседневной жизни используйте эти наставления, совершайте простирания минимум три раза. Утром, когда просыпаетесь, делайте три простирания. Также перед сном сделайте три простирания. Например, если вы летите в самолете, вы не можете этого делать (я тоже этого не делаю), но умственно вы можете выполнять простирания. В традиции ламы Цонкапы не делается слишком большого упора на то, чтобы выполнить сто тысяч простираний, сто тысяч подношений мандалы, но говорится о том, что гораздо важнее качество практики. Подход не должен быть таким, что вы выполнили сто тысяч простираний и полностью завершили эту практику. Простирания нужно выполнять вплоть до того, как вы достигнете состояния будды. И также с подношением мандалы. Вы не поступаете так, что выполняете сто тысяч подношений мандалы и затем просто выбрасываете эту мандалу, а вам необходимо подносить мандалу и накапливать заслуги вплоть до достижения состояния будды. Поэтому качество очень важно. Поэтому вам нужно выполнять простирания в соответствии с вашей ситуацией. Если вы чувствуете, что у вас много энергии, то выполняйте больше простираний. Если чувствуете себя слабым, то делайте меньше простираний. Поступайте в зависимости от вашей ситуации, но качество является очень важным.

Сейчас я дам вам передачу мантры для простираний. С этого момента выполняйте эту практику у себя дома. И тем людям, которые ходят в спортзал, я хотел бы сказать, что

вместо этого вам лучше выполнять простирания. Это упражнение для всего тела. Ученые проверили, каким образом поднятие больших тяжестей влияет на тело, и пришли к выводу, что если вы поднимаете что-то очень тяжелое или, скажем, приседаете с большим грузом, то в этом случае это оказывает негативное косвенное влияние на ваши суставы, и имеет множество других негативных последствий. Поэтому ученые пришли к выводу, что самое лучшее упражнение – это то, о чем говорят буддисты, это обхождение и простирание. Обхождение вокруг ступы или храма, а также простирание – это, как они говорят, лучшее упражнение. Когда вы делаете полное простирание, то это становится упражнением для всего вашего тела. Если у кого-то из вас есть какая-то болезнь, и вы принимаете от нее лекарство, но вам не помогает, то самое лучшее – это начните делать простирания. Если вы начинаете делать простирания, то, если вы толстые, то вы похудеете, если вы слишком худые, то обретете более полное тело. Поэтому делайте простирания.

А теперь мантра для простирания. Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри. Я сегодня дам вам передачу всех подобных мантр и первая из них – это мантра для увеличения заслуг: «ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ». Каждое утро произносите эту мантру для увеличения ваших заслуг. Так, если вы хотите очень быстро достичь состояния будды на благо всех живых существ, хотите достичь этого состояния как можно скорее, то вам необходимо использовать все уникальные методы накопления больших заслуг, которых нет в сутрах. Если вы произносите эту мантру, то она в сто тысяч раз преумножит все заслуги от позитивной деятельности, которую вы выполните в течение этого дня.

Вторая мантра – мантра благословения четок: «ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПАТАРЬЯ ХУМ». Произнесите эту мантру семь раз и подуйте на свои четки. Так вы благословите свои четки, и заслуги также будут преумножаться.

Далее мантра для простираний: «НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШРИЕ НАМО УТАМ ШРИЕ СОХА».

Чаще всего визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце и начитывайте мантру вашего Духовного Наставника. Для того чтобы сделать подношение, визуализируйте Духовного Наставника перед собой. Для получения благословения визуализируйте Духовного Наставника над макушкой своей головы. И чаще всего в повседневной жизни визуализируйте своего Учителя в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце и произносите его мантру. Сейчас я дам вам передачу мантры вашего Духовного Наставника. Вам нужно думать, что мантры всех ваших Духовных Наставников – это одна и та же мантра. Думайте, что все ваши Духовные Учителя, по сути, едины. Все они являются Буддой Ваджрадхарой в человеческом теле. Будда Ваджрадхара – это их настоящее тело, ваджрное бессмертное тело. А то, что он является в обычном облике, это его обыденная видимость, обыденное проявление. Эта эманация возникает из Будды Ваджрадхары и затем растворяется обратно в Будде Ваджрадхаре. Итак, думайте о том, что Будда Ваджрадхара – это ваш коренной Духовный Наставник. А теперь повторяйте за мной. Итак, визуализируйте меня в облике Будды Ваджрадхары: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ».

Начитать мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ сто тысяч раз – это также станет практикой Гуру-йоги. В «Шести йогах Наропы» дается объяснение такой практики Гуру-йоги, когда вы перед собой визуализируете своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары и начитывайте сто тысяч мантр ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ. Визуализируйте, как он благословляет вас. Это тоже практика Гуру-йоги в более простой форме. Когда вы читаете текст «Лама Чопа» и произносите слова: «Вы – Гуру, Вы – Йидам,

Вы – все дакини и защитники...» и так далее, после этого вы визуализируете, как центральная фигура Поля заслуг, ваш Духовный Наставник, обретает облик Будды Ваджрадхары (это лама Цонкапа превращается обратно в Будду Ваджрадхару). Подумайте в этот момент, что это воплощение всех ваших Духовных Учителей и начинайте читать: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ». Визуализируйте вначале очищение вашего тела, благословение тела. Далее очищение речи, благословение речи. Далее очищение ума, благословение ума. Далее вы вместе очищаете тело, речь и ум. Точно так же, как вы это делаете, когда получаете благословение: сначала белые лучи света с нектаром, затем красные, далее синие; из области лба, горла, сердца, далее все вместе. Так вы продолжаете читать: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ», и начитать сто тысяч мантр для вас будет нетрудно. Вы можете сделать это, примерно, за две недели.

На основе «Ламы Чопы» вы можете выполнять любой ретрит. Вы можете выполнять ретрит по Гуру-йоге, ретрит по аналитическим медитациям. Какой бы практикой вы ни занимались, ваша садхана – это «Лама Чопа». «Лама Чопа» – это ваша садхана, на основе которой вы занимаетесь всеми практиками, начиная от подготовительных (от практик нёндра) и заканчивая практиками союза ясного света и иллюзорного тела для достижения высоких реализаций. Далее вы дочитываете до конца текст «Лама Чопа» и читаете посвящение заслуг.

Я передал вам эти советы, которые очень полезны для вашей повседневной практики. Я здесь не для того, чтобы произносить красивые речи. Я не очень хорошо произношу красивые речи. Я не изучал поэзию. Я здесь для того, чтобы помочь вам чисто выполнять практику. Поэтому, если у вас есть искренняя мотивация добиться прогресса, то для таких учеников мое учение будет полезно. Если кто-то из вас пришел сюда, чтобы послушать от меня очень красивые какие-то художественные учения, то вы пришли в неподходящее место.