

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. С сильными чувствами любви и сострадания получайте учение. Очень важно получать учение без эгоистичного ума. «Я самый важный человек, я должен стать каким-то особенным», – у вас не должно порождаться таких мыслей. Вы должны думать: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды и с этой целью я получаю учение». Тогда каждое учение, которое вы будете получать, будет для вас очень значимым и очень полезным. Тогда, какими бы знаниями вы ни обладали, вы будете становиться все более и более скромными. Если вы получаете учение с эгоистичным умом, то иногда может произойти так, что учение, Дхарма превратится в вашем уме в яд, и сделает вас более высокомерными. Поэтому с сильными чувствами любви и сострадания, с умом, заботящимся о других, получайте учение.

В повседневной жизни также очень важно становиться все менее эгоистичным и возвращать ум, заботящийся о других. Это одна из самых главных практик в вашей повседневной жизни. Иногда жертвуйте своим небольшим счастьем ради счастья других. Это для вас очень важная стратегия. Те, кто обладает большим сердцем, способны пожертвовать своим счастьем ради счастья других. Без выполнения такой практики все другие более высокие практики будут совершенно невозможны, недостижимы. Вначале необходимо выполнять такую основополагающую практику. Это означает, что вам нужно сделать свое сердце немного больше, потому что в настоящий момент оно у вас очень маленькое. Очень маленькое сердце означает, что вы не можете пожертвовать даже каким-то очень маленьким своим счастьем ради счастья других. Если по маленькому сердцу бегают даже маленькое насекомое, вы не можете этого вытерпеть. Точно также, если вы сталкиваетесь с маленькой проблемой, то не можете стерпеть эту проблему. Тренируйтесь в повседневной жизни так, чтобы ваше сердце становилось все больше и больше. Если у человека очень большое сердце, то по нему может проскакать даже конь, и он этого не почувствует. Точно также вам нужно стараться терпеть все проблемы. Вам нужно постараться сделать свое сердце очень большим, тогда большие проблемы будут для вас просто ничтожны.

Учение по тренировке ума, которое я передавал в Москве, для вас совершенно необходимо, оно сделает вас подходящими сосудами для практики тантры. Вам необходимо развить третий вид любви, – это означает, что как бы живые существа ни поступали, что бы они ни делали, я всегда буду любить их. На первый вид любви – «любовь если» – способны все. «Любовь потому что» тоже есть у многих: потому что он мой родственник, я его люблю, или потому что он сделал что-то, я его люблю. Это тоже есть у многих. Но развить третий уровень любви – «любовь несмотря ни на что» очень трудно. Для этого вам необходима философия. «Что бы они ни делали, я всегда буду любить их», – это означает: что бы они ни делали, они все делают под контролем омрачений. Поскольку они находятся под контролем омрачений, у них нет выбора. Они являются первыми жертвами своих омрачений, а вы – вторая жертва. Поэтому, зачем же мне злиться на первую жертву? Мы оба являемся жертвами омрачений. На основе такого учения Шантидевы вы думаете: «Что бы они ни делали, они все делают под контролем омрачений, поэтому, как бы они ни поступали, я всегда буду любить их».

Если вы смотрите таким образом, то, что бы ни делали другие живые существа, вы всегда будете любить их. Но любовь не означает, что вы позволяете им делать все, что им хочется. Что бы они ни делали, вы всегда сохраняете любовь к ним, но действуете в соответствии с ситуацией, иногда по ситуации вы можете вести себя достаточно строго. Так же, как мать, как бы ни поступали дети, она всегда их любит, но иногда в соответствии с ситуацией может проявить и строгость.

Породить третий уровень любви очень важно. Я выполняю эту практику, она очень полезна для меня, и вы также способны на это. Иногда мы думаем, что если любим других, то они обретают какое-то благо от этого. Это очень глупый образ мышления. Если вы их любите, то вы сами обретаете благо. Они обретают небольшое благо, но вы со своей стороны обретаете большее благо. Поэтому если вы думаете, что любя других, вы оказываете им услугу, то это не так. Вы тем самым большую услугу оказываете самим себе. Если вы ненавидите других, то они получают небольшой вред, но тем самым вы вредите себе гораздо больше. Если вы ненавидите других, то себе вы вредите в первую очередь и вредите очень сильно, а другим вы причиняете совсем небольшой вред.

Ясно обдумывайте эти положения, и никогда не злитесь ни на одно живое существо, всегда любите их. Всегда любите других. Это по-настоящему способ наслаждаться жизнью, в этом случае жизнь обретает смысл. Если вы любите других, то вы становитесь очень счастливыми. Что бы они ни делали, вы любите их – это невероятное счастье. В любой ситуации всегда любите других. Даже в период кризиса или каких-то других проблем вам будет все лучше и лучше, на сто процентов все лучше и лучше, – в любой ситуации. В этой области у меня есть определенный опыт. Я даю вам советы на основе своего небольшого опыта, а не на основе того, что я прочитал в книгах.

Что касается развития любви и сострадания, если это просто слова, которые написаны в книгах и вы их прочитаете, то они не будут эффективны для вас. Очень важно, чтобы духовный наставник сам обладал определенным опытом, и, исходя из своего опыта, давал вам такие наставления, тогда они окажут эффект. Поэтому в повседневной жизни в качестве неформальной практики занимайтесь этим, это мой совет для вас. Когда вы счастливы, любите других, и ваше счастье возрастет. Если вы несчастны, любите других, и ваше несчастливое состояние очень быстро исчезнет. Когда вы в кругу людей, любите других, и все будут счастливы. Когда вы в одиночестве, любите других, и вы никогда не будете испытывать чувство одиночества, вам никогда не будет скучно, вы все время будете очень счастливы. Когда вы медитируете, любите других, и ваша медитация станет махаянской практикой. Если вы медитируете без любви, то это не махаянская практика. Если вы медитируете с эгоистичным умом, без понимания четырех благородных истин, то это даже не практика Дхармы. Если вы не медитируете, любите других. Тогда период не медитации становится как медитация. Поэтому корень Махаяны – это любить всех живых существ. Это мой небольшой совет для вас.

Теперь мы переходим к учению по необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты. Такое учение по необычной Гуру-йоге нужно слушать с очень сильными чувствами любви и сострадания. Когда вы порождаете сильную любовь к другим, то эго исчезает из вашего ума, оно становится очень слабым. Теперь мы подошли к теме непосредственно самих подношений.

Главная тема – как выполнять подношение объясняется в трех подзаголовках, как я вам уже объяснял. Первое – это простирания, второе – подношение, третье – это оставшиеся этапы семичленной молитвы. Теперь первое – это простирания. Тема простирания объясняется в пяти главах. Первое – это видение Духовного Наставника как Самбхогакаи и выполнение простираний. Второе – это видение Духовного Наставника как Нирманакаи и выполнение простираний. Третье – это видение Духовного Наставника как Дхармакаи и выполнение простираний. Четвертое – это видение Духовного Наставника как воплощение всех будд и выполнение простираний. Пятое – видение Духовного Наставника в качестве эманации всех будд и бодхисатв и выполнение простираний.

Первое, в коренном тексте «Лама Чопа» говорится:

«О Гуру, единый с Ваджрадхарой, чье сострадание мгновенно дарует высшее достоинство трех тел сферы великого блаженства, лотосам стоп Вашего драгоценного тела поклоняюсь!»

Здесь Панчен-лама представил эти слова в очень красивой стихотворной форме. Но в действительности это те наставления, которые даются в коренном тантрическом тексте, они там звучат немного по-другому, но смысл один и тот же. В коренном тексте говорится, что благодаря доброте Духовного Наставника можно мгновенно достичь союза блаженства и пустоты: «Вам, подобному драгоценному сокровищу, Наставнику, вашим лотосоподобным стопам поклоняюсь!» В чем причина, по которой благодаря доброте Духовного Наставника мгновенно достигается союз блаженства и пустоты, то есть реализация ясного света? Как только вы достигнете реализации союза блаженства и пустоты, а это реализация ясного света, тогда за одну жизнь вы сможете достичь состояния будды. Это реализация махамудры. Для реализации махамудры необходимо очень большое собрание заслуг. Необходимы невероятно большие заслуги, в противном случае, те, кто без таких заслуг обладает прямым постижением пустоты, не могут достичь реализации ясного света. Практики Хинаяны, даже если они находятся на пути видения, пути медитации, даже если это архаты, но без огромного собрания заслуг они не достигают реализации ясного света. Почему? То, что люди в России думают, что могут просто смотреть в свой ум, медитировать на ясный свет и достичь реализации, это просто смешно. Даже если это практики Хинаяны, арьи, которые обладают прямым постижением пустоты на основе шаматхи, даже архаты, – без заслуг они не имеют реализации ясного света. Эти архаты обладают прямым постижением пустоты, невероятно острым ясным умом, обладают шаматхой, но все равно не достигают реализации союза блаженства и пустоты. Почему? Потому что они не обладают большими заслугами, возникающими благодаря бодхичитте. Поэтому здесь один из очень важных факторов – это бодхичитта.

Далее, второй фактор – это благословение Духовного Наставника. Позже в коренном тексте будет объясняться, что без благословения Духовного Наставника невозможно достичь реализации махамудры. Поэтому преданность Учителю, в особенности Гуру-йога, очень важна для достижения реализации ясного света, реализации махамудры.

Далее автор приводит цитату из коренного текста, в котором говорится, что человек, упавший с горы, хотя желает: «Пусть я не упаду, пусть я не упаду», – все равно упадет. И точно также, тот, кто чисто полагается на Духовного Наставника, даже если он думает: «Пусть я не достигну освобождения», – но без всякого выбора он освободится. Поэтому для нас сущностное тайное наставление заключается в том, что для нас, тех, кто обладает маленькими заслугами, кто не имеет шаматхи, кто не обладает бодхичиттой, у кого нет мудрости, познающей пустоту, для нас очень важно положиться на такой объект как Поле заслуг и в особенности на Духовного Наставника, – как говорил лама Цонкапа. Для нас, людей, обладающих очень маленькими заслугами, сущностное наставление – это положиться на такой объект, как Поле заслуг, а высший объект в Поле заслуг – это Духовный Наставник. Поэтому с чистой преданностью положитесь на вашего Духовного Наставника, в этом случае, даже если вы скажете, что не хотите освободиться, вы все равно освободитесь, как говорится в коренном тексте. Этому вы можете доверять на сто процентов.

В первую очередь исследуйте Духовного Наставника, это очень важно, но как только вы положитесь на Духовного Наставника, то в этом случае полагайтесь на него всем сердцем. Как Миларепа – он всем сердцем однонаправлено полагался на Марпу и достиг состояния будды за одну жизнь. Когда вы на сто процентов полагаетесь на Духовного Наставника, то с радостью будете выполнять то, что он советует вам выполнять. И с радостью будете переставать делать то, что он говорит вам не делать.

Далее в другом коренном тексте «Ремни» говорится, что вся пустота, ясная и яркая мудрость достигается благодаря доброте Духовного Наставника. Здесь в коренном тексте говорится, что когда вы достигаете реализации махамудры, реализации ясного света по сути, то в следующий же миг омрачения исчезают из вашего ума. Это одно из самых мощных противоядий от омрачений. Что касается мудрости, познающей пустоту, то когда вы грубым умом обретае прямое постижение пустоты, это является противоядием от омрачений, в особенности от корня сансары – неведения, но вам необходимо применять такое противоядие очень длительный период времени, и колесо вашей сансары будет прекращать вращаться очень медленно, не сможет исчезнуть сразу же.

Когда вы медитируете на махамудру, то, что вы стараетесь сделать – это найти самое мощное противоядие от корня сансары, то есть от неведения. Из корня омрачений, из неведения возникает двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, по схеме которой мы без всякого выбора вращаемся в сансаре. С таким пониманием вы говорите, что я хочу найти очень мощное противоядие, чтобы остановить это колесо сансары. С таким ощущением вам нужно медитировать на ясный свет, а не так, что вы просто сидите и говорите, что я хочу увидеть ясный свет просто так, в качестве тусовки, чтобы потом стать счастливым, это не махамудра. Некоторые люди после этого говорят, что целых два дня пребывали на слоге ХУМ. Это все нонсенс. Люди начинают использовать тантрические термины, говорят, что два дня человек пребывал на слоге ХУМ и, пребывая на слоге ХУМ, вы обретае невероятные ощущения. Все это нонсенс. Медитируя на ХУМ, по мере того, как ХУМ будет становиться все меньше и меньше, и исчезнет в ясном свете, таким образом, у вас может появиться шанс пережить ясный свет. Но вы не можете пребывать внутри слога ХУМ, это нонсенс.

Как только вы достигаете реализации ясного света по сути, в следующий момент вы освобождаетесь от омрачений, но реализация ясного света по сути обретае только благодаря доброте и благословию Духовного Наставника. Без благословения Духовного Наставника такая реализация ясного света невозможна, и как только вы обретете ее, то на следующий же миг омрачения покинут ваш ум. Это то, что называется освобождением посредством видения. Это освобождение видением. Когда говорится об освобождении посредством видения, то не идет речь о том, что вы сначала начинаете видеть свой ясный свет, а потом освобождаетесь от омрачений. Вы не можете увидеть свой ясный свет, это невозможно. Ум не может видеть ум – это теория Прасангики Мадхьямаки. Если вы пытаетесь увидеть свой ясный свет, то это пустая трата времени, поскольку такое вообще невозможно, ум не может увидеть ум. Ум не может видеть ум, то есть не может видеть даже грубый ум, как же тогда он сможет увидеть наитончайший ум? Но ум может почувствовать ум. Вы можете почувствовать свои переживания, ощущения, но, не потому что вы видите свой ум, а просто вы испытываете какие-то ощущения, вы говорите, что сейчас вы чувствуете это, потом чувствуете то.

Поэтому, если вы можете чувствовать свой грубый ум, почему же тогда вы не сможете почувствовать свой наитончайший ум? Вначале вам нужно постараться почувствовать свой наитончайший ум, но это все равно не будет реализацией ясного света, это реализация относительного ясного света, но не абсолютного ясного света. Далее, когда этот наитончайший ум ясный свет обретет прямое постижение пустоты, вот это будет реализацией абсолютного ясного света. Когда ваш наитончайший ум обретае прямое постижение пустоты, то в следующий же миг он полностью освобождается от всех омрачений, и это называется освобождением посредством видения. Поэтому и в махамудре и в дзогчене говорится об освобождении посредством видения, это когда ваш наитончайший ум ясный свет обретае прямое постижение пустоты, и в следующий же миг ум

освобождается от омрачений. В этом смысл этих слов. А не так, что ваш ум видит ясный свет, и потом вы освобождаетесь от сансары, это не так.

Такая реализация махамудры главным образом достигается благодаря благословию Духовного Наставника, это самый главный фактор. Также необходимо понимание пустоты и так далее. Но самое главное – это благословение Духовного Наставника. По этой причине архаты, хотя медитируют на пустоту, но не могут достичь реализации ясного света. Первое – у них нет бодхичитты, второе – у них нет махаянского Духовного Наставника. Поэтому когда вы полагаетесь на подлинного Духовного Наставника, благодаря его доброте всех реализаций вы достигаете очень быстро. Если вы нарушаете преданность Учителю, то автор говорит, что даже если вы изучаете всю тантру и становитесь экспертом во всей тантре, даже если вы медитируете, вы не достигнете реализаций. Автор приводит одно высказывание махасиддха Сарахи. Это подлинный мастер, вы на сто процентов можете доверять его словам. Сараха – это один из величайших индийских махасиддхов. Линг Риппоче является перерождением махасиддхи Сарахи. Итак, здесь он приводит следующие слова: «Если вы однонаправлено сосредоточитесь на наставлениях, данных Духовным Наставником, то, несомненно, вы достигнете реализации ясного света». Итак, чтобы достичь реализации махамудры, в первую очередь очень важно найти подлинного мастера махамудры. Духовный Наставник махамудры является не только Учителем Махаяны, он также является тантрическим Духовным Наставником, поэтому он должен обладать не только десятью качествами Учителя Махаяны, но также должен обладать десятью качествами тантрического Духовного Наставника, то есть всего у него должно быть двадцать качеств. Духовный Наставник тантры должен быть экспертом не только в области сутры, он также должен быть экспертом во всех четырех классах тантр и сам должен обладать каким-то уровнем реализаций. Он должен являться держателем чистой линии передачи тантр. Вот такой Духовный Наставник.

В Ламримае говорится, что если ваш Духовный Наставник обладает небольшими знаниями, и вы полагаетесь на него, то вы обретаете определенные преимущества, но лишь небольшие преимущества. Поэтому, каков Духовный Наставник, таковы и ученики. Если вы полагаетесь на очень высокого Духовного Наставника, то в этом случае, если даже вы достигнете очень маленьких реализаций, но они будут просто невероятны. Поэтому очень важно найти подлинного Духовного Наставника, это очень важно.

Если вы выберете неправильного духовного наставника, то от этого вы тоже обретете ущерб. Как Ангулимала нашел ложного духовного наставника и пошел в ошибочном направлении. Это знать тоже важно. Если у вас есть подлинный духовный наставник, и вы на сто процентов на него полагаетесь, то, как говорит Сараха, вы, несомненно, достигнете реализации ясного света. Здесь мастер приводит эти слова, исходя из собственного опыта. Сам Сараха достиг реализации ясного света однонаправлено, всем сердцем полагаясь на духовного наставника. Поэтому он, исходя из собственного опыта, говорит о том, что если вы однонаправлено полагаетесь на своего духовного наставника, то, несомненно, достигнете реализаций.

Не только махасиддха Сараха, но и многие другие высокие мастера говорят о том, что достичь реализации ясного света, союза блаженства и пустоты можно благодаря искреннему хорошему верению себя Духовному Наставнику, поэтому полагайтесь на Учителя. Автор говорит, что есть множество других таких свидетельств, цитат, которые я мог бы приводить о том, что всем сердцем полагаясь на Духовного Наставника, мгновенно достигается реализация союза блаженства и пустоты, на это ушло бы много времени, если бы я излагал все эти цитаты.

Здесь в этот момент вам необходимо видеть Духовного Наставника как Самбхогакаю. Вы визуализируете Самбхогакаю, то есть Будду Ваджрадхару, это божество синего цвета с супругой. Вы делаете простирания к его ногам и произносите такие слова: «Благодаря Вашей доброте, благодаря Вашему благословию, я получаю реализацию союза блаженства и пустоты, я поклоняюсь Вашим лотосоподобным стопам, и, пожалуйста, благословите меня, чтобы я достиг состояния будды на благо всех живых существ как можно скорее». Эти слова вам нужно помнить наизусть.

Тогда, когда вы начнете делать простирания в Бодхгае или у себя дома, на этот момент вы уже будете очень хорошо знать смысл этих слов. Сейчас вы обретаёте хорошее понимание этого смысла. В уме произносите эти слова или можете произносить их вслух. Вы как Ямантака обладаете невероятно огромным телом, в каждой поре вашего тела тоже пребывает Ямантака, и все живые существа вместе с вами также делают простирания. И вы произносите эти слова: «О, Гуру, единый с Ваджрадхарой, чье сострадание мгновенно дарует высшее достоинство трех тел сферы великого блаженства, лотосам стоп Вашего драгоценного тела поклоняюсь!» Вам нужно почувствовать, что настоящая форма вашего Духовного Наставника – это Будда Ваджрадхара здесь перед вами. Это его настоящее тайное тело, которое я не могу увидеть. Это его ваджрное тело находится за пределами рождений и смертей, оно является вездесущим. Итак, вы визуализируете перед собой вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары с супругой. Когда вы делаете простирания, то визуализируйте, что простираетесь к его стопам. Визуализируйте, что ваши руки дотрагиваются до его лотосоподобных стоп. С пониманием того, что реализация ясного света, реализация махамудры – это единственный метод очень быстрого достижения состояния будды, и вы просите: «Пожалуйста, даруйте мне благословение достичь такой реализации». Здесь, когда вы дотрагиваетесь своими руками до его лотосоподобных стоп, визуализируйте, что свет исходит из его сердца и благословляет вас на достижение реализации махамудры.

«Лама Чопа» – одна из самых главных подготовительных практик для достижения реализации махамудры. Учение по махамудре традиции Гелуг и Кагью всегда дается после комментария к «Ламе Чопе». Вначале дается комментарий в качестве фундамента, а затем на его основе дается учение по махамудре школы Гелуг. Эти наставления по махамудре называются наставлениями по махамудре Гелуг и Кагью. Существует очень много разных наставлений по ясному свету, но лама Цонкапа выбрал традицию передачи таких наставлений, которая шла по линии от Тилопы, Наропы, через Марпу, Миларепу, поскольку это очень подлинная традиция, и лама Цонкапа говорил, что в ней нет никакого упадка, загрязнения, и так он сохранил эту традицию. Поэтому эта традиция называется учением по махамудре линии Гелуг-Кагью. Учение по махамудре, которое существует в школе Гелуг и в школе Кагью – это одинаковые наставления, идущие по линии от великих мастеров – Тилопы, Наропы, Марпы и Миларепы. Лама Цонкапа говорил, что не существует тибетского буддизма. Все буддийские учения попали в Тибет из Индии, все это учение традиции монастыря Наланда. Поэтому подлинное учение или нет, это зависит от того, соответствует оно коренным текстам или нет. Поэтому здесь автор также объясняет учение по махамудре традиции Гелуг-Кагью после наставлений по «Ламе Чопе».

Поэтому в качестве подготовки для достижения реализации махамудры вам необходимо выполнять простирания в соответствии с теми наставлениями, которые здесь изложены. Это будет подготовкой к достижению реализации махамудры. То есть вы не делаете так, что просто делаете сто тысяч простираний и говорите, что теперь можете перейти к медитации на махамудру. Здесь, когда вы выполняете простирания, вы простираетесь к стопам Духовного Наставника, прося о даровании благословения, поскольку реализация махамудры

во многом зависит от благословения Духовного Наставника. С таким пониманием делайте простираания и получайте благословение.

Далее второе – простираания перед Духовным Наставником, созерцая его в качестве Нирманакаи:

«О, изначально чистое осознание бесчисленных Победоносных, обладая высшим методом укрощения, Вы принимаете любую форму и являетесь мне в облике монаха в шафрановых одеждах. Вашим стопам, Святой Спаситель, поклоняюсь!»

В этот момент вам нужно визуализировать своего Духовного Наставника в облике обычного человека. Здесь вы думаете, что ваш Духовный Наставник, являющийся перед вами в форме обычного человека, в действительности – это мудрость, Дхармакая всех Будд, явленная в облике обычного Духовного Наставника. Мудрость всех Будд, Дхармакая всех Будд думает: в чем же заключается самый лучший способ принести вам благо? И приходит к выводу, что если эта мудрость явит себя в качестве Самбхогакаи, то вы не сможете ее увидеть; и также если она явит себя в качестве какого-то существа очень низкого уровня, то у вас не появится вера в это существо. Поэтому она являет себя в такой форме, что вы с одной стороны видите ее, а с другой стороны можете развить доверие, породить веру. Поэтому эта мудрость понимает, что явить себя в качестве Духовного Наставника – это самый лучший способ принести вам благо, и так она являет себя в форме Духовного Наставника. Если это монах, то в монашеских одеждах, если не монах, то в одеянии генина. Здесь перед собой вы визуализируете Духовного Наставника в обычной форме, как вы видите его в обычной жизни, и думаете о том, что это искусное средство, с помощью которого все Будды являются вам в такой форме. Думайте о том, что это искусный метод. Это очень искусный метод, и смотрите на это, как на проявление еще большей доброты по отношению к вам. Если вы будете смотреть на своего Духовного Наставника таким образом, то какие бы недостатки вы в нем ни заметили, вы будете превращать их в развитие еще более сильной веры: «Он является мне в облике обычного человека, чтобы я мог видеть его, мог получать учение. В противном случае, я никогда не смог бы его увидеть. То, что он является мне как обычный человек, не означает, что он действительно является обычным человеком». У вас нет никаких доказательств того, что это не Будда. Поэтому никогда не приходите к такому заключению, что он – не Будда, потому что является мне как обычный человек. Для вас это очень важно. В этом случае, какую бы обыденную видимость он ни проявил, на ее основе вы будете развивать еще более сильную веру в него. Каждый раз, когда я слышу, что Его Святейшество Далай-лама, отвечая на какой-то вопрос, говорит, что этого не знает, на этой основе у меня порождается еще более сильная вера в Его Святейшество. Он обладает такими невероятными знаниями, но ведет себя так, что иногда говорит: «Я этого не знаю». Когда он общается с учеными, то ученые делают какой-то доклад, а он на это реагирует словами: «Что, это действительно правда, это так?» – он удивляется этому, как будто не знает, и ученые очень радуются. Он выражает удивление, как будто бы он не знает этих тем, и ученые начинают эти темы раскрывать очень подробно, очень долго. В соответствии с каждым живым существом он являет себя в облике обычного человека, чтобы принести благо этому живому существу. Это невероятная доброта Духовного Наставника – являть себя в обычной форме, чтобы мы могли получать учение, могли видеть его. Явление вам себя в обычной форме – это проявление огромной особой доброты по отношению к вам, а если вы видите это как недостаток, то вы очень глупы.

Далее автор приводит цитату из текста «Гьюлама», он говорит о том, что Будда, обладающий великим состраданием, никогда не выходящий из Дхармакаи, спонтанно порождает бесчисленные эманации во множестве мировых систем, демонстрирует двенадцать деяний Будды (нисхождение с небес, рождение и так далее). В некоторых мировых системах он совершает такое деяние как нисхождение с небес, в других мировых

системах – рождение, в-третьих – поворот Колеса Дхармы. Таким образом, в бесчисленных вселенных, везде он совершает эти двенадцать деяний Нирманакаи и приносит благо живым существам. До тех пор, пока не закончится сансара, не будет конца его эманациям в качестве Нирманакаи. Он спонтанно эманурует бесчисленные тела для принесения блага живым существам.

Во многих коренных буддийских текстах говорится о том, что наша мировая система является не единственной, что существуют миллиарды и миллиарды других систем. Во многих других коренных текстах говорится о том, что когда Будда родился в нашей мировой системе, это произошло не только в нашей мировой системе, но и во многих других мировых системах одновременно Будда также появился на свет. Что касается такого места как Варанаси, то оно существует тоже не только в нашей мировой системе, но и в миллиардах других мировых систем, где Будда также совершил поворот Колеса Учения. Поэтому, что касается научной теории о параллельных вселенных, то подобное упоминание есть в коренных текстах. На тот момент люди не понимали, как такое возможно, что в бесчисленном множестве мировых систем, в бесчисленном множестве мест, таких как Варанаси, Будда совершал поворот Колеса Учения. Многие тибетские мастера говорили о том, что, может быть, это просто такая стихотворная форма выражения. Но многие другие мастера говорят о том, что это не так, и в действительности есть бесчисленное множество разных вселенных и бесчисленное количество таких мест как Варанаси. Есть два способа интерпретировать эти слова.

Следующая цитата. Автор приводит цитату из текста «Тёти». Собрание невероятно больших заслуг, ваше высшее тело Нирманакаая эманурует бесчисленное множество тел в бесчисленных вселенных. Такое тоже существует. До конца пространства существуют мировые системы. Там является Нирманакаая и приносит благо живым существам. В некоторых мировых системах эта Нирманакаая совершает такое деяние как рождение. В других мировых системах она совершает деяние поворота Колеса Учения. В других мировых системах эта Нирманакаая проявляет достижение состояния Будды. Посредством двенадцати деяний Нирманакаая приносит благо живым существам, это означает, что это происходит непрерывно – постоянное принесение блага живым существам. Такова цитата, и этих цитат достаточно для развития сильной веры в Духовного Наставника.

Здесь, когда вы делаете простирания, вы произносите вторую шлоку, касающуюся простираний из «Ламы Чопы» и перед собой визуализируете Духовного Наставника в облике обычного человека. Вы думаете, что хотя в нашей мировой системе Будда не совершает в настоящий момент двенадцать деяний, они уже закончены, это относилось к высшей Нирманакае. Но что касается обычной Нирманакаи, то это когда Будда являет себя в облике обычного человека в форме вашего Духовного Наставника. В соответствии с потребностями живых существ Будда являет себя в различных формах, и в форме Духовного Наставника он приносит им благо.

Поэтому думайте таким образом, что мудрость всех будд искусным образом является вам в качестве Духовного Наставника. В таком облике визуализируйте Учителя перед собой и прочтите эти слова:

«О, изначально чистое осознание бесчисленных Победоносных, обладая высшим методом укрощения, Вы принимаете любую форму и являетесь мне в облике монаха в шафрановых одеждах. Вашим стопам, Святой Спаситель, поклоняюсь!»

Породите сильную веру и подумайте, что этот Духовный Наставник является вам в облике обычного человека, но в действительности это Будда Ваджрадхара, разницы между ними нет: «Проявление для меня в обычной форме – это большая доброта, чем явление мне в

качестве Будды Ваджрадхары, поскольку я не могу увидеть Будду Ваджрадхару». Когда вы для получения благословения визуализируете перед собой Духовного Наставника в обычной форме, думая, что он является в действительности Буддой Ваджрадхарой – это преданность Духовному Наставнику. Это то, что называется преданностью Учителю. Вы думаете, что проявление в такой форме – это проявление большей доброты.

Если у вас происходит так, что когда вы визуализируете Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары, у вас проявляется сильная вера, а когда визуализируете его в обычном облике, вера становится меньше, то это означает, что у вас нет правильного понимания преданности Гуру. Когда вы достигаете реализации преданности Гуру, то в этом случае, если вы визуализируете Духовного Наставника перед собой в облике Будды Ваджрадхары, то у вас порождается сильная вера, но если визуализируете его перед собой в обычной форме, то возникает еще более сильная вера. Получается наоборот. Сначала вы очень сильно верите в Будду Ваджрадхару, а в обычный облик у вас мало веры. Когда у вас появится настоящая реализация преданности Гуру, вы будете визуализировать своего Учителя в обычной форме, и будете говорить, что это невероятная доброта к вам, что из-за этой доброты вы можете слушать учение: «Мой Учитель для меня выше, чем Будда Ваджрадхара, мне нет разницы обычный он или необычный, для меня он выше, чем сто Будд Ваджрадхар». Это называется преданностью Учителю.

Таким образом, вы перед собой визуализируете своего Духовного Наставника в обычной форме, порождаете сильную преданность и простираетесь, касаясь руками его лотосоподобных стоп. В этот момент очень быстро визуализируйте мандалу тела вашего Духовного Наставника. Итак, вы видите, что даже простираения становятся для вас очень сложной практикой. Для одних лишь простираений, высокого уровня простираений, вам необходимо, чтобы ум был сильно побуждаем отречением, бодхичиттой, чтобы у вас было хорошее понимание теории пустоты. Из сферы пустоты вам нужно явиться в облике Ямантаки, также в эту практику входит йога божества. Далее из сферы пустоты перед вами появляется Поле заслуг. Хотя оно появляется, оно пусто от самобытия. Вы делаете простираения для того чтобы принести благо всем живым существам, чтобы вам достичь реализации махамудры. Это называется продвинутыми простираениями высокого уровня. Если вы знаете, как выполнять такие простираения, то даже если с таким пониманием выполнять одно простираение, оно принесет в миллион раз большие заслуги, чем простираения, которые делает обычный человек. С очень сильной преданностью Учителю вы визуализируете перед собой Духовного Наставника в обычной форме и порождаете к нему еще более сильную веру – это называется преданностью Учителю. Поэтому, в простираение входят все учения, все наставления взаимосвязаны друг с другом.

Итак, это все, что я хотел бы передать вам, поскольку если сущностных наставлений передавать слишком много, то дакини не будут довольны мной. Это сущностные наставления, которые я получил у своего Духовного Наставника, хотя я ленив, но я знаю, как выполнять практику эффективно. Это доброта Духовного Наставника, эти слова вашего Духовного Наставника слушайте снова и снова, поскольку в них есть множество сущностных наставлений, которые вы упускаете. Потому что вы не знаете, как правильно слушать. Иногда я передаю невероятно глубокие сущностные наставления, но для вас они не имеют большого смысла. Это не мое учение. Это учение Его Святейшества Далай-ламы, моего Духовного Наставника, и для меня вначале это учение не имело большого смысла, но постепенно оно становилось для меня все более и более глубоким.

В Тибете есть одна поговорка. Если вы на ухо ослу повесите камень, он мотнет головой и сбросит его, если вы повесите ему на ухо золотую монету, он тоже мотнет головой и сбросит ее. Для него нет никакой разницы между камнем и золотой монетой. Таким образом

нам не нужно поступать. Когда вы получаете сущностные наставления, то хватайте их так же, как вы хватате золотую монету.

Завтра состоится благословение Манджушри. Сегодня здесь наше последнее учение. То учение, которое я вам передал, постарайтесь применять в повседневной жизни. Каждый день, по меньшей мере, делайте три простирания. Делайте простирания с пониманием тех наставлений, которые я вам передал, тогда эти простирания станут очень мощными. Также просите о даровании благословения на достижение реализации махамудры и всех тантрических реализаций, в том числе и реализации иллюзорного тела.

Насколько важным является реализация ясного света, хотя здесь ничего не говорится об иллюзорном теле, настолько же важной является реализация иллюзорного тела. Когда автор дает наставления по махамудре, то делает упор на обретение реализации ясного света, но это не означает, что практика иллюзорного тела не нужна. Реализация иллюзорного тела точно также необходима. Когда Учитель дает учение по бодхичитте, он говорит о том, что бодхичитта очень важна и это правда, бодхичитта действительно очень важна, но это не означает, что другие темы не имеют значения. Остальные темы учения играют очень важную роль. Поэтому, если вы видите какой-то один аспект учения, и говорите, что он очень важен, а остальные аспекты учения не обязательны, то для вас это является оскорблением Дхармы и очень тяжелой негативной кармой.

В Ламриме говорится о том, что если вы оскорбляете Дхарму, например, говорите, что в каком-то учении нет необходимости, что его не нужно практиковать, то в этом случае это оскорбление Дхармы и тяжелая негативная карма, которая является более тяжелой, чем убийство тысячи архатов. Поэтому Тхогме Занпо говорил о том, что у бодхисаттвы нет такой практики, которую не было бы необходимости выполнять, все Учение Будды предназначено для его практики. Итак, никогда не оскорбляйте никакую Дхарму.

И никогда не критикуйте, в том числе, и другие религии. Все религии на нашей планете предназначены для принесения блага живым существам. Все религии проповедуют ценности любви и сострадания. Все они играют очень важную роль для создания мира на нашей планете. Некоторые люди во имя религии развязывают конфликты, но это не религиозные люди, а фанатики. Старайтесь уважать все религии, но следуйте своей религии. Вам также нужно уважать все другие буддийские традиции, но следовать своей традиции. Уважать все другие традиции – это не означает, что нужно следовать всем традициям, это тоже было бы неправильно. Если вы будете сразу следовать по всем направлениям, то вы потеряетесь. Несектантский подход не означает, что вы следуете всем традициям, это означает, что вы видите достоинства во всех традициях и перенимаете их для того, чтобы сделать свою практику более глубокой. Это называется несектантским подходом. Никогда не критикуйте другие традиции. Уважайте другие традиции. Таким образом, вы избежите накопления большого количества негативной кармы. В повседневной жизни также не вмешивайтесь в дела других людей, это не ваше дело.

Не смотрите на недостатки других, это тоже вас не касается. Смотрите на достоинства других и развивайте к ним уважение. Если вы смотрите на достоинства в других людях, порождаете к ним уважение, то тогда развить уважение к своему Духовному Наставнику вам будет гораздо легче. Но если вы все время смотрите на недостатки других, критикуете их за недостатки, то у вас появится привычка критиковать, тогда вы покритикуете и своего Духовного Наставника в том числе, и создадите этим причины рождения в аду. Поэтому очень важно пресечь эту свою дурную привычку критиковать других.

Если ваши друзья или кто-то из близких начинает критиковать других, то в этот момент остановите их, скажите: «Стоп-стоп, эти темы нас не интересуют, давайте говорить о чем-либо интересном для нас». У меня тоже так, когда вокруг что-то начинают говорить о других людях, у меня сразу начинает болеть голова, это как сидеть в туалете, в котором пахнет. Я говорю: «Пожалуйста, поменяйте тему, говорите на другую тему, о хороших вещах». Даже если о человеке, который мне сильно вредит, критикует меня, я услышу хорошие, достойные вещи, то мне станет приятно. Он не совсем плохой, меня он немного критикует, но у него все равно есть доброта. Как хорошо! Если человек вас критикует, когда вы слышите о его достоинствах, о его хороших качествах, вы должны подумать, что в один день он может стать вашим близким другом. Вот так надо думать.

Далее очень важно следить за своим умом. Никогда не оставляйте свои тело, речь и ум без контроля, без проверки. Если вы хотя бы на один день оставите свои тело, речь и ум без контроля, без проверки, то будет опасность для вас создать причины рождения в аду. Максимум, вы можете оставить без контроля тело, речь и ум на один час, но потом сразу же ловите себя на этом, говорите: «Я целый час не следил за телом, речью и умом, это очень опасно». Вам необходима такая самодисциплина, она называется нравственностью. Самодисциплина очень важна.

В повседневной жизни также старайтесь жертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других. Делайте свое сердце больше. Хвалите достоинства в других людях, критикуйте свои недостатки – это очень хорошая практика. Вначале это выходит за рамки вашего понимания, за рамки вашего представления. Я видел таких людей в Дхарамсале. Мои друзья, которые медитируют в горах Дхарамсалы, с большой радостью говорят о достоинствах других людей и все время подчеркивают свои недостатки. Они рады об этом говорить. Это так красиво выглядит, каждое их слово, они говорят без эгоизма о достоинствах других. Они говорят о таких-то своих недостатках: «Я этого не знаю, у меня плохая память». Как это хорошо, как приятен такой человек!

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь наполнилась смыслом, практикуйте таким образом, с радостью говорите о хороших качествах других людей и с радостью критикуйте свои недостатки. Если вы сами критикуете себя, то в этом случае, если вас покритикует другой человек, вы не огорчитесь. Вы скажете: «Правильно, я так же говорил». Когда вы себя защищаете, тогда немного критики, – и вам уже больно. В Лоджонге говорится: «Отдайте другим свою победу и примите на себя их поражение». Это очень важно, не забывайте об этом. Каждый день всегда любите всех живых существ. Как бы они ни поступали по отношению к вам, несмотря ни на что, всегда любите их. Никогда не ждите чего-то хорошего от своей любви к ним. Не ждите чего-то от них, карма даст вам все хорошее. Когда вы их любите, не ждите, что они вам за это что-то дадут, подарят. Это неправильное ожидание. Потому что они страдают еще больше. Всегда отдавайте им, и никогда не ждите ничего от них. Если вы ждете, то ждите результата от кармы. Но и этого вам ждать тоже не нужно, потому что это естественный механизм, и результат придет сам собой. Это мой небольшой совет для вас в заключении.