

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Ваш ум должен быть сильно побуждаем чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Вы думаете: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, чтобы привести их к безупречному счастью, пусть я как можно скорее достигну состояния будды, и с этой целью сегодня я получаю учение». То учение, которое вы получите, это учение по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты. В прошлую субботу я объяснял вам в краткой форме, как выполнять ретрит. Сегодня я продолжу более подробный комментарий по этому тексту, который мы начали в прошлом году. Мы рассматривали с вами главу, посвященную семичленному подношению. Визуализацию Поля заслуг я вам уже объяснил.

Семичленное подношение объясняется в трех главах. Первое – это простирания. Второе – это подношение. Третье – оставшиеся семичленные подношения. Первое в семичленном подношении – это простирания для очищения негативной кармы и накопления заслуг. Что касается простираний, то все великие мастера прошлого единогласно говорили, что эта практика должна быть практикой нёндро для укрощения ума, для развития ума и для медитации на Ламрим. Если для вас это возможно, то сделайте сто тысяч простираний, это было бы очень хорошо.

Духовные практики высокого уровня необходимо выполнять с очень хорошей подготовкой, с хорошим фундаментом. Не перепрыгивайте сразу же к высоким практикам. Вначале основной упор сделайте на основополагающих практиках. Чем лучше вы сделаете свой фундамент, тем более эффективными станут высокие практики. Во всех областях тренеры скажут одно и то же, что фундамент, основа очень важны. Поэтому, если это возможно, то сделайте сто тысяч простираний. Если это нелегко, то необязательно выполнять ретрит по количеству, вы можете выполнять ретрит по времени. Например, недельный ретрит по простираниям или двухнедельный. Также в повседневной жизни выполняйте простирания, это было бы очень полезно. Тем не менее, каждый должен выполнить простирания в качестве практики нёндро, это было бы очень важно.

Когда вы занимаетесь практикой нёндро, выполняете простирания, то вам нужно это делать на том этапе текста, на этапе семичленного подношения в самом начале, где слова касаются простираний. Здесь есть пять строф, относящихся к простираниям, то есть мы говорим о пяти видах простираний.

Первое – это видение Духовного Наставника в качестве Самбхогакаи и выполнение простираний. Второе – это видение Духовного Наставника в качестве Нирманакаи и выполнение простираний. Третье – это видение Духовного Наставника в качестве Дхармакаи и выполнение простираний. Четвертое – это видение Духовного Наставника в качестве воплощения Трех Драгоценностей и выполнение простираний. Пятое – это видение всех будд и бодхисаттв в качестве эманаций Духовного Наставника и выполнение простираний.

Эти пять строф, относящиеся к выполнению простираний, очень богаты, и я дам вам подробное объяснение этих пяти строф. Вначале, когда вы занимаетесь практикой нёндро простираний, очень важно перед собой визуализировать Поле заслуг. С сильным отречением, с пониманием того, что до тех пор, пока вы страдаете от болезни омрачений, вы обладаете природой страдания. Поэтому рожденные под контролем омрачений, ваши пять совокупностей – это основа для страданий, это всепроникающее страдание. Как только вы рождаетесь, обладая пятью совокупностями, рожденными под контролем омрачений, у вас все начинается со страданий и заканчивается также страданиями. Вы не можете ожидать ничего хорошего от рождения под контролем омрачений.

Ожидание того, что в сансаре в будущем произойдет что-то хорошее, это ошибочное ожидание. Это надежды на что-то, чего невозможно добиться. Это все равно, что в руках вы держите рога коровы, умащиваете их маслом, думая, что таким образом потянув за эти рога, вы сможете подоить корову и получить молоко. Но это невозможно. Вы держите корову за рога и молитесь буддам и бодхисатвам: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог подоить корову, потягивая за рога, смог бы получить молоко». Но это невозможно. Многие ваши молитвы именно такие, вы простите о том, что в принципе невозможно. Вы просите, обращаясь к Будде, просите, чтобы у вас появилось молоко, если вы подоите корову за рога, и потом жалуетесь, что Будда вам не помогает. Поймите, что рождение под контролем омрачений начинается со страданий и заканчивается также страданиями.

Но это не означает, что вы должны полностью пасть духом, считать себя безнадежным существом. Наши надежды на светлое будущее для нас возможны, но только одним путем. Это то, в отношении чего Будда говорил, что только нирвана – это покой. Вы сможете подоить корову и получить молоко, это возможно, но не через рога, а только через вымя. Поэтому, если вы обретете безупречно здоровый ум, то можно сказать совершенно точно, что ваше будущее будет светлым. Поэтому желать себе обрести безупречно здоровое состояние ума – это называется отречением.

Точно так же, как вы думаете о своей ситуации, подумайте и о ситуации всех других живых существ. Все они находятся точно в такой же ситуации. Они рождены под контролем омрачений, обладают природой страдания. У них также все начинается со страданий и заканчивается страданием. Их ум болен, ненормален, из-за этого они сами страдают и также причиняют страдания другим существам. Породите к ним сильную любовь и сострадание: «Чтобы принести благо всем живым существам, чтобы освободить их от этой болезни омрачений и привести к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды. Для этого в первую очередь я накоплю большие заслуги, я сделаю это посредством совершения простираций перед объектами Поля заслуг, это очень драгоценный объект».

В моем случае я выполнил сто тысяч простираций. Если сравнивать мою практику с практикой лама Цонкапы, то все равно она очень мелка. Поскольку лама Цонкапа выполнил три миллиона пятьсот тысяч простираций, совершая практику тридцати пяти Будд Покаяния. Что касается того, как лама Цонкапа выполнял простираания, то он совершал их на камне. На юге Чандзе, где медитировал лама Цонкапа, мы можем видеть тот камень, на котором лама Цонкапа выполнял простираания. Там видны полосы от его рук, когда он нагибался и делал простираания. И также, когда он касался головой камня, там до сих пор осталось кровавое пятно на этом месте.

Хотя лама Цонкапа являлся Манджушри в человеческом теле, и ему не было необходимости выполнять эти практики, тем не менее, он хотел продемонстрировать нам, что для развития ума в первую очередь очень важна основа, основополагающие практики. Вам нужно понимать, что история лама Цонкапы для нас – это пример. Лама Цонкапа являлся невероятным ученым в области сутры и тантры, и, тем не менее, вначале в качестве основополагающих практик он выполнял простираания. В настоящий момент есть опасность, что люди приобретают небольшое знание Дхармы и начинают говорить, что простираания – это практика для людей низкого порядка, а что касается меня, то я умный человек и моя практика – это ясный свет. Это очень опасно. Поэтому лама Цонкапа сам продемонстрировал, что простираания очень важны, он сам выполнял простираания и все его ученики также выполняли простираания. Вам совершенно точно нужно делать простираания, это будет полезно также и для вашего физического здоровья. Что касается прямой причины нашего тела, то это клетки отца и матери, и в них нет чего-то особенного. Но если говорить

о драгоценной человеческой жизни, то нужно сказать, что наш человеческий мозг является очень особенным для развития нашего ума. Поэтому для того, чтобы поддерживать свою драгоценную человеческую жизнь, очень важно поддерживать свое здоровье, выполнять простираания, и это является важным средством продления человеческой жизни. Первый эффект, который дают простираания, это здоровое тело. Множество болезней можно устранить с помощью простирааний. Укрепить иммунитет также можно с помощью простирааний. Что касается буддистов, то для них нет необходимости платить деньги, ходить в спортзал, чтобы поддержать свое здоровье или развивать свое тело. Для вас простираания – это самые лучшие упражнения.

Сейчас, если вы будете выполнять ретрит по простирааниям, я объясню вам, как это делать. Когда вы выполняете ретрит, то первое, самое важное – это ваша мотивация. Вы должны быть побуждаемы очень сильными чувствами любви и сострадания для накопления больших заслуг. Если вы допустите ошибку с мотивацией, то сама практика выполнения простирааний будет пустой тратой времени. Вначале самое важное – это ваша мотивация, это самый ключевой фактор, это как номер вашего банковского счета. Если вы допустите ошибку с номером вашего банковского счета, то в середине, сколько бы вы ни перечисляли денег, они не попадут на ваш банковский счет. Когда вы кладете деньги на ваш банковский счет, вы очень осторожны и проверяете все время – правильно вы записали номер банковского счета или нет. В наши дни есть такой пример, как телефон. Если вы кладете деньги на свой номер телефона, то также очень четко проверяете – правильно вы записали номер телефона или нет. Вы не делаете так, что забываете неправильно номер и переводите деньги. Вы проверяете – правильно ли написали номер и только после этого переводите деньги.

Если здесь вы допустите ошибку, то потеряете какие-то деньги, может быть, сто рублей или тысячу рублей. Каждый раз, когда вы выполняете практику, проверяете ли вы – правильная ваша мотивация или нет? Чаще всего вы не проверяете, правильная ли ваша мотивация. Поэтому вы говорите: «Я занимаюсь практикой уже долгое время и не получаю результатов». Но, конечно же, у вас нет результатов, поскольку вы двигались в неправильном направлении. Вам не нужно заниматься слишком длительной практикой. Я говорю о том, что вначале, если практика коротка, то это нормально, но удостоверьтесь, что скажем, в течение тридцати минут вы занимаетесь практикой с правильной мотивацией, порождаете правильную мотивацию. Тогда это стоит того.

Когда я занимаюсь практикой, пока в мой ум не приходит правильная мотивация, я не начинаю практику. Когда в уме порождается сильная любовь и сострадание, после этого я начинаю. Потому что я знаю, что это точно пойдет на мой «банковский счет». Если нет правильной мотивации, то это пустая трата времени. Сидеть два часа, читать напряженно мантры без правильной мотивации – в этом нет ничего полезного. Поэтому сначала нужно обдумывать учение Ламрим, которое вы слушаете, и развивать правильную мотивацию. Правильная мотивация не приходит спонтанно. Неправильная мотивация, восемь мирских дхарм, приходят спонтанно, но потом вы говорите: «Нет, это неправильно, что такое слава и репутация? Я не должен зависеть от того, что меня кто-то похвалит или скажет хорошие слова в мой адрес». Если вы занимаетесь практикой ради этого, то вы глупы. Думайте так: «Мое счастье не должно зависеть от того, что мне говорят люди, счастье должно зависеть от моего состояния ума». Тогда вы не будете заниматься ради славы и репутации, ради того, чтобы кто-то вас похвалил, ради временного счастья. Зачем выполнять духовную практику ради временного счастья? Если вас интересует временное счастье, то езжайте в Турцию, пейте там пиво. Вы выполняете практику не ради этого, а ради долгосрочных целей. Как этого можно достичь? Через развитие ума. Но достичь здорового ума только для одного меня – этого недостаточно. Мы, все живые существа, одинаковы. Как говорил Шантидева,

если у ноги проблема, то рука не думает что это не ее проблема. Поэтому мои страдания и страдания живых существ одинаковы, это наши страдания. Я должен взять ответственность за страдания всех живых существ. Нужно внутри себя взять ответственность. Я должен создавать причины не только лишь для своего счастья. У меня есть ответственность за то, чтобы сделать счастливыми всех живых существ. Что касается осуществления этого, то здесь для меня есть только один путь – достичь состояния будды. Тогда на самом деле я смогу всех живых существ привести к безупречному счастью и избавить их от страданий. Для этого мне необходимо что-то делать, чтобы достичь состояния будды. Это означает, что вначале я начну с простираций, с накопления заслуг. Приступайте к практике с такой мотивацией, это ключевой фактор, когда вы сильно движимы любовью и состраданием.

Вам нужно понимать, что существуют четыре составляющие кармы, четыре фактора кармы. Первый – это мотивация. Второй – это основа. Третий – это действие. Четвертый – это завершение. Когда вы создаете негативную карму, то мотивация у вас – очень сильный гнев. Основа – если это человек или ваши родители, то это более весомая основа. В особенности, если основа – ваш Духовный Наставник, то это самая весомейшая основа. Действие – это, например, критика или какое-то неподобающее действие. Завершение – когда вы сорадуетесь. Тогда эти четыре фактора делают карму определенной кармой. Что такое определенная карма? Определенная карма означает, что совершенно определенно она проявится очень быстро. Поэтому это определенная карма. Что касается негативной кармы, то все эти четыре фактора будут присутствовать автоматически.

Когда дело доходит до позитивной кармы, эти четыре фактора у вас не появляются автоматически и вам необходимо проявить очень большую осторожность, чтобы обязательно присутствовали все эти четыре фактора, тогда это станет практикой Дхармы. Первый, самый главный фактор – это мотивация. Второй – это основа (объект) и самый драгоценный объект – это визуализация Поля заслуг. Это самый драгоценный объект для накопления заслуг. Третий – это простирация. После визуализации Поля заслуг визуализируйте себя в облике Ямантаки. Ум должен быть сильно охвачен любовью и состраданием. Также в каждой поре своего тела визуализируйте Ямантаку.

Помните о том, что с безначальных времен и до сих пор вы создали так много негативной кармы, что нет такой негативной кармы, которую вы бы не создали. Вам необходимо пожалеть об этом от всего сердца: «Если я не очищу это, то это все станет прямой причиной моих страданий». Необходима сильная вера в объекты Поля заслуг – будд и бодхисаттв. Вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы. Они являются не только причинами моих страданий, но также самыми главными препятствиями к моему достижению духовных реализаций, что главным образом мешает мне достичь состояния будды». Такова ваша мотивация.

Далее, когда вы выполняете простирация, вы визуализируете себя как Яманатку. Вы обладаете огромным телом, в каждой поре которого также располагается Ямантака. Есть три вида простираций. Простирация – это выражение уважения. Простираться – означает выражать уважение. Вы можете делать простирация своим телом, также речью и также умом. Когда в уме вы на самом деле очень уважаете объекты Поля заслуг и вашего Духовного Наставника, то это также ментальные простирация. Когда словесно вы говорите: «Я выполняю перед вами простирация», – это вербальное простираение. Физические простирация – это когда вы склоняетесь телом. Когда вы выполняете простирация, то все три – ваше тело, речь и ум вместе должны выполнять простирация. Телом вы выполняете простирация – склоняетесь. Вербально также нужно произносить строфы касательно простираций. Если у вас есть текст, то вы можете начитывать эти пять строф из «Ламы Чопы», касающиеся простираций, это совершение простираций перед Духовным

Наставником, видя его в качестве Самбхогакаи, в качестве Нирманакаи, Дхармакаи и так далее. Тогда это станет очень богатыми простираниями.

Я объясню вам смысл этих слов. В первую очередь вы произносите слова, которые относятся к совершению простираний, видя Духовного Наставника в качестве Самбхогакаи. Таким образом, вы сможете накопить даже большие заслуги, чем выполняя простирания с покаянием перед тридцатью пятью Буддами. Позже, когда лама Цонкапа достиг более высоких реализаций и получил напрямую наставления от Манджушри, он получил такие наставления о том, как выполнять простирания еще более эффективно. Если у вас будут наставления о том, каким образом выполнять простирания, то здесь нет такой строгой необходимости выполнять 3 500 000 простираний. Что касается этих строф, то я все время говорю вам о том, что если вы не можете запоминать большие тексты, это не страшно, но вот этот текст «Лама Чопа» вам нужно выучить наизусть.

Что касается физических простираний, то также есть три вида простираний. Один вид – это когда вы просто сложили руки. Если нет места для простираний, то вы просто делаете жест руками, это тоже как простирания. Второй вид простираний – это когда вы касаетесь земли пятью точками. Вы встаете на колени, и земли касаются также ваши две руки и ваш лоб. Что касается жеста, который вы делаете руками, то он также очень важен, вы соединяете две ладони вместе и большие пальцы загибаете внутрь ладони – это буддийский жест. Индуисты тоже делают такие поклоны, но они полностью складывают ладони. Что касается различия между индуистским жестом и буддийским, то в буддийском жесте вы два больших пальца загибаете внутрь ладони, эти два пальца символизируют две драгоценности. Что это за две драгоценности? Это метод и мудрость. Метод – это бодхичитта, а мудрость – это мудрость постижения пустоты. Это те две драгоценности, которые нам на самом деле необходимо развить в своем уме. Также эти две драгоценности вы подносите Трем Драгоценностям. Этот жест руками очень важен.

Вначале вы касаетесь макушки. Это символизирует то, что вы создаете причины обретения ушниши будды. Это означает, что в будущем, когда вы достигнете состояния будды, вы обретете ушнишу, которая будет являться источником счастья для многих живых существ. Второе – вы прикасаетесь сложенными ладонями ко лбу. Когда вы касаетесь лба, это символизирует обретение тела будды. Когда вы дотрагиваетесь до лба, это символизирует то, что вы создаете причины обретения тела формы будды ради принесения блага всем живым существам в будущем. Далее, когда вы подносите руки к горлу, это символизирует то, что вы создаете причины обретения речи будды, что напрямую освобождает живых существ от страданий. Когда вы дотрагиваетесь до сердца, это символизирует то, что вы создаете причины обретения ума будды, Дхармакаи.

Далее, когда вы нагибаетесь на пол, опускаетесь на пол, вы либо касаетесь пола пятью точками, либо делаете полное простирание. Когда вы выполняете ретрит, то самое лучшее – это выполнять полные простирания, выполнять их там, где есть место. Когда вы нагибаетесь или ложитесь на землю, то это символизирует то, что дерево сансары падает. Визуализируйте, что дерево сансары падает. Это ваше тело – как двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Ее корень – это неведение. Когда вы опускаетесь на землю, вы портите корень этого дерева (неведение), и древо двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения сансары тоже падает. Вы протягиваете руки вперед и должны почувствовать, как будто вы касаетесь руками стоп своего Духовного Наставника или Поля заслуг.

Далее вы встаете. Когда вы выполняете простирания, не нужно лежать слишком долго, иначе это создает причины того, чтобы вы дольше оставались в сансаре. Иногда люди, когда делают простирания, бывает, что устают и лежат, может быть, по десять или пятнадцать

минут, это нехороший знак. Когда вы выполняете простираия, то ложитесь, а затем как можно скорее вставайте обратно, это очень хороший знак. Здесь, когда вы поднимаетесь, то это обратный процесс двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Как я говорил вам раньше, двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения можно рассматривать как с точки зрения загрязнения, так и с точки зрения очищения. Здесь мы говорим о рассмотрении двенадцатизвенной цепи с точки зрения очищения. Вы встаете к освобождению.

Таким образом вам нужно делать простираия. Слова вам нужно помнить наизусть, в уме произносите их и выполняйте простираия перед Духовным Наставником в качестве Самбхогакаи. Когда вы знаете, как правильно выполнять простираия, эта практика принесет очень много заслуг. Говорится, что вы накапливаете заслуги, соответствующие количеству песчинок, которое накрывает ваше тело, когда вы ложитесь. Один тибетский лама был невысокого роста, но он знал, что когда выполняет простираия, это очень важная практика, которая приносит очень большие заслуги, соответствующие количеству песчинок, которые накрывает его тело. Однажды он сказал: «Если бы у меня тело было немного побольше, как бы это было здорово».

У вас, у бурят и немного толстых людей, есть одно такое преимущество в выполнении простираий – это то, что ваше тело большое. Что касается простираий, то здесь у вас есть преимущество. Поэтому если кто-то назовет вас толстым, скажите: «Да, я толстый, но когда я делаю простираия, я накапливаю больше заслуг, чем вы». Когда вы выполняете простираия, не делайте их ради того, чтобы похудеть. Когда я делаю простираия, я делаю их не ради того, чтобы стать худее, иначе теряется преимущество. Когда вы знаете о таком преимуществе, то вы делаете простираия, но при этом не хотите похудеть, потому что знаете, что большое тело включает в себе преимущества, вы делаете простираия, чтобы накопить большие заслуги. Тогда это станет настоящей практикой Дхармы, а не мирской заботой о похудении, иначе это опасно.

Когда вы делаете простираия, то существует особая мантра для увеличения заслуг от простираий. В конце вам также нужно прочитать эту мантру. Вначале я дам вам передачу практики Гуру-йоги, Мигзем и мантр Авалокитешвары, Манджушри, Ваджрапани. Затем дам передачу мантры Духовного Наставника, и затем – мантру для простираий. Она увеличивает заслуги от простираий. Когда вы делаете простираия, то в конце, после каждого простираия, произносите эту мантру. Эта мантра увеличивает заслуги от вашего простираия в сто тысяч раз. Может быть, не в сто тысяч, но точно в сто раз она увеличит заслуги. Что касается увеличения в сто тысяч раз, то это относится к тем, кто выполняет простираия с очень сильной бодхичиттой, для них это действительно происходит. Мы, когда выполняем практики, не обретаем тех самых заслуг, о которых говорится в текстах, из-за слабой мотивации.

В текстах излагается большое количество преимуществ, также описываются заслуги, которые обретают практики, начитывающие определенные мантры, но все это относится к бодхисаттвам, которые выполняют эти практики с сильной бодхичиттой и также обладают мудростью, познающей пустоту. Тогда, если они начитывают эти мантры, то обретают те самые преимущества, о которых упоминается в текстах. В противном случае вы можете задуматься: «Я уже прочитал необходимое количество мантр, в текстах говорится, что я должен обрести такие-то реализации, но у меня их нет».

Сейчас визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить мантру, визуализируйте, как эта мантра в виде белого света исходит из моего рта и проникает через ваш рот, остается

в вашем сердце как передача мантры. Почувствуйте, что вы напрямую получаете передачу практики Гуру-йоги от Манджушри, от ламы Цонкапы.

Передача Мигзем:

МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
ОМ АРА ПАЦА НАДИ

МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Его святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНА ДАРА САМУДРА ШРИ  
БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Мантра всех ваших Духовных Наставников:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ

Мантра увеличения заслуг от постираний:

НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СУШРИЕ НАМО УТАМ ШРИЕ СОХА

Когда вы выполняете практику Гуру-йоги, вам необходимо знать смысл мантры Мигзем, тогда она принесет больше пользы. В действительности этот текст:

МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП

Это текст, который написал лама Цонкапа, он адресовал его своему Духовному Наставнику. Духовный Наставник ламы Цонкапы посмотрел на этот текст и сказал: «Он мне не подходит, он подходит тебе». Он адресовал этот текст обратно ламе Цонкапе, в определенном месте вместо своего имени написал имя ламы Цонкапы, и сделал обратное подношение ламе Цонкапе. Все ученики ламы Цонкапы далее начитывали это как мантру, как молитвенное обращение к ламе Цонкапе.

Первая строка, которую написал лама Цонкапа: МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ означает: «Обладающий не созерцающим состраданием Авалокитешвара».

Следующая строка: ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН означает: «С незапятнанной мудростью Манджушри», то есть с безупречной мудростью Манджушри.

В действительности в этом тексте мантры Мигзем всего пять строчек, но далее для удобства практики они превратились в четыре строки. Так во время практики вы можете читать и четыре строки и пять строк, есть также и семь строк (есть дополнительные строчки). Третья строка означает: «Уничтожающий злые силы Ваджрапани». Четвертая строка означает: «Сокровище в короне среди ученых Тибета». Последняя: «Перед Вами, Лобсанг Драгпа, лама Цонкапа, я выполняю простираия».

К этой мантре дается три разных комментария. Первый комментарий – это видение ламы Цонкапы, обладающим точно такими же качествами, каким обладают эти божества. Здесь тем самым говорится, что Вы, лама Цонкапа, обладаете таким же великим состраданием, как Авалокитешвара, что Вы, лама Цонкапа, обладаете такой же незапятнанной мудростью, как Манджушри, и Вы, лама Цонкапа, обладаете таким же могуществом устранять злые силы, как Ваджрапани. Вам я поклоняюсь. Здесь говорится о том, что какое сострадание есть у Авалокитешвары, такое есть и у ламы Цонкапы, какая мудрость есть у Манджушри, такая же мудрость есть и у ламы Цонкапы. То есть, те качества, которыми обладают внешние божества, есть также и у ламы Цонкапы. Первый комментарий – это те же качества, какие есть у внешних божеств, есть и у ламы Цонкапы, здесь говорится об этом.

Второй комментарий – здесь говорится, что внутренние качества ламы Цонкапы такие же, как у божеств, то есть, лама Цонкапа, Ваше сострадание такое же, как у Авалокитешвары, Ваша мудрость такая же, как у Манджушри, и Ваша сила такая же, как у Ваджрапани. Это комментарий с точки зрения обладания внутренними качествами. Первый комментарий означает, что, какие качества есть у внешних божеств, такими же качествами обладаете и Вы. Вторая интерпретация – это то, что Ваши внутренние качества, Ваши любовь и сострадание такие же, как у этих божеств.

Третий комментарий – с точки зрения тайного. То есть втайне Вы, лама Цонкапа, едины с Авалокитешварой, Вы, лама Цонкапа, едины с Манджушри, Вы, лама Цонкапа, едины с Ваджрапани. Перед Вами, лама Цонкапа, который является украшением в короне среди мудрецов Тибета, я выполняю простираия. Вам необходимо произносить эти слова с пониманием их смысла. Так поклоняйтесь ламе Цонкапе, видя его неразделимым с Авалокитешварой, Манджушри и Ваджрапани. Выполняйте простираия, поклонение. Также молитвенно обращайтесь: «Пожалуйста, благословите меня на достижение состояния будды». Если вы будете поступать таким образом, то ваше начитывание мантры Мигзем станет очень значимым.

Далее, мантра вашего коренного Духовного Наставника. Как я говорил вам, в конце, после прямого обращения к Учителю: «Вы – Гуру, Вы – йидам, Вы – все дакини и защитники...», после того, как вы три раза так обратитесь, из сердца ламы Цонкапы в это время исходит еще один лама Цонкапа размером с большой палец вашей руки и перемещается на макушку вашей головы. Затем постепенно он опускается к вам в сердечную чакру. Ваш Духовный Наставник в облике ламы Цонкапы (лама Цонкапа в действительности – это Будда Шакьямуни, Будда Шакьямуни в действительности – это Будда Ваджрадхара, Будда Ваджрадхара – это Самбхогакайя, которая находится за пределами рождения и смерти).

Будда Шакьямуни две с половиной тысячи лет назад явился на нашу планету, принес благо живым существам и покинул этот мир. Тело Будды Шакьямуни – это была грубая Нирманакайя, которую могут видеть обычные люди, она является для принесения блага живым существам, а затем растворяется обратно в сердце Самбхогакаи – это Будда Ваджрадхара. Что касается тела Будды, Самбхогакаи, то его могут увидеть только те существа, которые обладают прямым постижением пустоты. Обычные люди не могут его

увидеть. Эта Самбхогакая является вездесущей. Она является вездесущей и может активизироваться, если у вас появляется сильная вера в нее.

Если вы визуализируете, что в вашем сердце располагается Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, Будда Ваджрадхара, то в этот момент как раз происходит такая активация, и вы обретаете благословение Будды Ваджрадхары. Логически говорится так, что нет такого места, где не пребывал бы Будда Ваджрадхара.

Тогда возникает вопрос: зачем нам нужно его визуализировать, ведь он и так присутствует везде, и мы должны получать его благословение. Здесь слово «активируется» играет очень важную роль. Хотя он присутствует везде, но если с нашей стороны нет веры, нет такой визуализации, то и активация не происходит, и благо от Будды Ваджрадхары вы также не обретаете в этом случае. Что касается Будды Ваджрадхары, то у него нет такого, что кому-то он стремится принести благо, а другим не стремится принести благо. Он как солнце, стремится принести благо всем живым существам. Но со стороны самих живых существ, если нет веры в Будду Ваджрадхару, то этой активации не происходит, и вы не получаете благо. Если есть сильная вера, то происходит активация, и вы получаете сильное благословение.

Основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника у себя в сердце. Лама Цонкапа говорил, что существует три места, где необходимо визуализировать Духовного Наставника. Визуализируйте Духовного Наставника перед собой для накопления больших заслуг. Визуализируйте Духовного Наставника над своей головой для получения благословения. Основную часть времени визуализируйте Духовного Наставника у себя в сердце. У себя в сердце визуализируйте Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга – вашего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Лама Цонкапа в действительности это Будда Шакьямуни, поэтому в сердце ламы Цонкапы визуализируйте Будду Шакьямуни. Будда Шакьямуни в действительности это Будда Ваджрадхара, и поэтому в сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару и начитывайте мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ.

В сердце Будды Ваджрадхары вы визуализируете слог ХУМ, окруженный мантрой ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ. Из нее исходит свет и нектар во все стороны и сначала наполняет тело самого Будды Ваджрадхары, а далее – тело Будды Шакьямуни, ламы Цонкапы, и затем заполняет ваше тело, после чего распространяется во все десять сторон света. Продолжайте читать ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ. Это мантра всех ваших Духовных Учителей, мантра всех божеств. Нет мантры, превосходящей мантру Духовного Наставника. Чаще всего начитывайте эту мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ.

Во время ретрита, после практики Мигзем вы начитываете мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ один круг на четках. Вы визуализируете, как этот свет в первую очередь устремляется в миры ада и достигает существ миров ада, устраняет их страдания, а также всю негативную карму, и они достигают состояния будды. Это место – ад превращается в чистую землю, а существа ада превращаются в просветленных существ. Далее – та же визуализация, выполняйте ее по отношению к голодным духам. Устраняются все страдания голодных духов, и они также становятся очень чистыми существами, и место их пребывания также становится чистой землей. Далее проделайте это с миром животных, та же самая визуализация. Далее мир людей, та же визуализация. Так что не остается даже такого слова, как «нечистота». Далее проведите эту визуализацию с миром полубогов, а затем с миром богов.

Эти наставления – это сущностные наставления о визуализации, которая объясняется в необычной Гуру-йоге и называется очищением шести миров. Я уже объяснял вам то, что вы можете также выполнять эту практику очищения шести миров во время практики развития бодхичитты. Я уже объяснял вам эту визуализацию раньше. Это подобная практика, эти наставления называются «очищение шести миров».

Во время вашего ретрита когда вы начитываете мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ, используйте эти наставления по очищению шести миров. Когда вы выполняете такую визуализацию, то результат этого будет в том, что вы создадите причины переродиться в чистой земле и стать чистым существом. То, что вы чувствуете в отношении других, вы обретаете и в отношении самих себя. В настоящий момент у вас и в прошлом и в настоящем все время одна проблема уходит, а другая приходит ей на смену. Почему? Потому что вы не думали ничего хорошего о других, не желали им хорошего, вы желали им страданий из-за ненормального ума. В результате вы сами обретаете все это. Вы не могли вытерпеть даже малейший успех других людей, их малейшее счастье и радовались их неудачам, это ненормальное состояние ума.

Это по-настоящему ненормальное состояние ума, это как болезнь рак, которая приводит ко всем страданиям. Вам нужно исцелиться от этого рака. Вам нужно сказать себе, что с этого момента, стоит мне только чуть-чуть почувствовать какой-то дискомфорт в отношении счастья других, мне нужно сразу же отрубить себя: «Я должен быть рад, потому что я пообещал, что приведу их к безупречному счастью, и если они сами обретают какое-то счастье, то как же я могу расстраиваться из-за этого?» – это главное, что хотел сказать Шантидева. После принятия обета бодхичитты, если вы продолжаете завидовать другим людям, то это очень ненормально. Вы пообещали привести их к безупречному счастью, и если живые существа достигают сами какого-то счастья, как же вы можете расстраиваться из-за этого?

Для меня это очень полезно. Вам нужно бороться с этой болезнью. Это прямая причина ваших страданий. С этого момента никогда никому не завидуйте, а все время сорадуйтесь счастью других, и тогда вы все время будете счастливы. Даже если ваши враги добиваются успеха, если они счастливы, вы должны также радоваться за них, говорить: как же хорошо, что они сейчас счастливы. Если они счастливы, это не принесет вам вреда. Если они счастливы, то это выгодно вам. Надо быть немного умными. Когда они несчастливы, они могут сойти с ума. Тогда для вас это тоже становится опасно. Когда они счастливы, для вас меньше опасности, поэтому думайте: «Как хорошо, пусть они всегда будут счастливы, тогда они не будут мне мешать». Счастье не продлится слишком долго. Думайте таким образом.

После этого во время ретрита вы делаете последующие практики, медитации по Ламриму. Вы читаете строфы, относящиеся к рефлексивной аналитической медитации по темам Ламрима и по тантре. В это время, когда вы читаете каждую строфу, старайтесь почувствовать ее смысл. Затем в конце посвящайте заслуги. Сначала вы порождаете мотивацию, далее во время самой практики вы стараетесь не позволить своему уму блуждать по сторонам. Однонаправленно дисциплинируйте себя и направьте свой ум на то, что вам необходимо визуализировать, это называется тренировкой ума. В конце сделайте посвящение заслуг. Посвятите их счастью всех живых существ. Посвятите их достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Вам нужно понимать, что эти заслуги, которые вы посвятили достижению состояния будды на благо всех живых существ, ваш гнев не уничтожит. Шантидева говорит, что гнев, который порождается в нашем уме, даже на одно мгновение, может уничтожить заслуги, которые вы копили целую кальпу. Здесь вам нужно понимать, какие заслуги могут быть

уничтожены, а какие не могут быть уничтожены. Если в течение кальпы вы накапливали заслуги, те из них, которые не посвящены, может уничтожить гнев, а те заслуги, которые вы посвятили достижению состояния будды на благо всех живых существ, не могут быть уничтожены.

Великие мастера прошлого приводили здесь следующий пример. Стакан воды. Если вы выставите его на улицу, на солнце, то вода испарится. Если тот же стакан воды вы вольете в океан, то до тех пор, пока не высохнет этот океан, эта вода будет в нем присутствовать. Точно также, какие бы заслуги вы ни накопили, даже малейшие заслуги посвящайте достижению состояния будды на благо всех живых существ. И тогда эти заслуги будут приводить к результату до тех пор, пока вы не достигнете состояния будды.

Во времена Будды один человек принес ребенка, который родился в одежде. Когда он рос, то эта одежда (она была очень красива) тоже росла вместе с ними. Этот человек спросил у Будды: «Почему такое происходит?» Будда сказал, что здесь нет случайных совпадений, на все есть причина. Много-много эонов назад, во времена Будды Кашьяпы, однажды монахи Будды Кашьяпы пошли по деревне с таким известием, что в этот день в деревню придет Будда Кашьяпа, и что касается всех жителей, если они хотят накопить заслуги, то могут сделать подношение, это будет очень хорошим шансом накопить большие заслуги. В доме в этой деревне жили муж и жена, которые были очень бедны. Все, чем они обладали, это была одна одежда. Только один человек мог выходить на улицу. Если выходила жена, то она надевала эту одежду, а муж оставался в доме. Или, наоборот, когда выходил муж, то он надевал эту одежду.

Когда они услышали это объявление, муж сказал своей жене: «Сегодня есть золотой шанс накопить большие заслуги, поскольку сюда придет Будда Кашьяпа. Что же нам поднести ему? Все, что у нас есть – это только одна одежда. Я готов поднести ее Будде Кашьяпе. Потому что в прошлой жизни мы не практиковали щедрость и поэтому мы такие бедные. Готова ли ты поднести эту одежду?» Она сказала: «Конечно же, если ты готов поднести ее, я тоже готова ее поднести. Это последняя одежда, которой мы обладаем и мы поднесем ее Будде Кашьяпе, и сделаем такое посвящение, чтобы в будущем никто никогда не страдал так от бедности. Пусть благодаря этим заслугам, однажды мы достигнем состояния будды и станем источником счастья для всех живых существ». С умом, сильно охваченным бодхичиттой, они поднесли эту одежду монаху и попросили его передать её Будде Кашьяпе.

Эту историю рассказывают по-разному, иногда говорят, что эта история происходила во времена Будды Шакьямуни и подношение делали ему. Иногда говорят, что это было во времена Будды Кашьяпы. Разницы никакой нет. У меня такое чувство, что эта история была во времена Будды Кашьяпы, потому что Будда Шакьямуни делал такое пророчество. Будда Шакьямуни делал множество таких пророчеств, рассказывал истории о том, как с живыми существами происходило что-то во времена Будды Кашьяпы. А в эти времена, времена Будды Шакьямуни, они испытали такие-то и такое-то последствия. Например, какие-то монахи во времена Будды Кашьяпы не придерживались хорошей нравственности, поэтому теперь испытывают такие-то и такие-то последствия. Такие истории также существуют.

Перед Буддой Кашьяпой сложили все подношения, которые принесли. Их получилась большая куча. Будда Кашьяпа сказал: «Принесите мне, пожалуйста, ту грязную одежду, которая там лежит». Он взял эту одежду и захотел сделать посвящение именно в отношении этой одежды, а не тех богатых даров и одежд, которые даровали цари. Он сделал посвящение: «Пусть их желание сбудется». После этого эти муж и жена жизнь за жизнью рождались в одежде и обретали высокое перерождение. И эти их заслуги не иссякнут вплоть до достижения ими состояния будды.

Поэтому Шантидева говорил: «Если вы накапливаете заслуги с мотивацией обрести счастье в будущей жизни, то они подобны банановому дереву. На таком дереве однажды созревают бананы, а затем оно увядает. Если вы создаете позитивную карму с мотивацией бодхичитты, то когда она проявляется, это как дерево, исполняющее желания. Они будут приносить результат жизнь за жизнью, вплоть до вашего достижения состояния будды». Если вы создадите даже одну такую позитивную карму с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ, сделаете правильное посвящение заслуг, то в этом случае, когда эта одна карма проявится, это как выигрыш в лотерею. Отпечаток позитивной кармы, созданной с мотивацией бодхичитты и посвященный достижению состояния будды, когда он проявляется, это выигрыш в лотерею. Тогда жизнь за жизнью вы будете обретать высокие перерождения, все более и более высокие и достигнете состояния будды.

Какие бы заслуги вы ни создавали, очень важно делать посвящение заслуг. Даже если вы бедному протянете кусок хлеба, то и это также посвятите, сделайте правильное посвящение заслуг, и для вас это станет очень большими заслугами. Этот отпечаток станет очень мощным отпечатком. Накапливайте все больше и больше таких отпечатков, тогда у вас будут расти шансы, что какой-то из этих отпечатков проявится в момент смерти. Когда вы участвуете в лотерее, ваше имя записано один раз, и также есть тысяча других имен, у вас меньше шансов выиграть. Если ваше имя там будет записано на нескольких билетах, то у вас будет больше шансов выиграть. Поэтому нужно быть немного умными. Когда вы участвуете в небольшом розыгрыше, где есть большой шанс, что выпадет ваше имя, каждое утро вы совершенно точно будете ходить к месту розыгрыша, и в один день выиграте, и будете говорить, как это хорошо.

Каждый день, какие бы заслуги вы ни накопили, даже если вы произнесете одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, посвящайте эти заслуги достижению состояния будды на благо всех живых существ. Таким образом, у вас этих отпечатков будет становиться все больше и больше, и также вы знаете теорию вероятности, что в этом случае будут расти шансы того, что у вас проявится один из таких отпечатков, посвященный достижению состояния будды. Это то, что необходимо делать вам самим, и Будда за вас этого сделать не сможет. Будда может лишь указать путь к освобождению. Причины создавать нужно вам самим, а Будда может помочь с условиями.

Перечень тем:

1. Объяснение практики простираций в контексте «Ламы Чопы».
2. Важность правильной мотивации.
3. Четыре фактора определенной кармы.
4. Три вида простираций: телом, речью и умом.
5. Три вида физических простираций.
6. Объяснение жестов.
7. Передача мантр для ритрита по Гуру-йоге.
8. Объяснение смысла мантры Мигзем.
9. Три комментария на мантру Мигзем.
10. Практика начитывания мантры Духовного Наставника Гуру Ваджрадхары.
11. Очищение шести миров.
12. История о мальчике, родившемся в одежде.
13. Наставления о практике посвящения заслуг.