

Я очень рад всех вас здесь видеть. Каждый раз, когда вы получаете учение, очень важно получать учение с умом, побуждаемым великим состраданием, а великое сострадание может возникнуть только благодаря ясному пониманию учения по четырем благородным истинам. В повседневной жизни думайте о четырех благородных истинах и старайтесь увидеть сансару страдательной по природе. Если в страдательной природе вы ищите счастья, то это все равно, что вы стараетесь найти счастье в причинах страданий. Это все равно, что вы хотите молока и стараетесь получить молоко, подоив корову за рога. И какие бы техники вы ни использовали, если вы стараетесь подоить корову за рога, вы можете умащивать рога маслом, можете совершать какие-то красивые жесты и так далее, но таким образом невозможно будет получить молоко. Также вы можете придумывать всевозможные уравнения в физике, математике и так далее, но все равно невозможно надоить молока, если вы пытаетесь сделать это через рога.

Что касается всех наших мирских методов обретения счастья, то мы стараемся найти счастье с какой-то неправильной стороны, и в этом наша ошибка. Что касается научных знаний, если вы их используете для того, чтобы найти счастье внутри своего ума, тогда они могут стать эффективными. Если вы стараетесь найти счастье в рамках своего ума (здесь мы говорим не просто об уме, речь идет о позитивных состояниях ума, о благих качествах ума, о безусловно здоровом состоянии ума), то так вы сами можете стать счастливыми, и также поможете другим реализовать их потенциал к пребыванию в состоянии счастья. В первую очередь вам необходимо самим развить такое сильное желание: пусть я обрету безусловно здоровое состояние ума, и пусть я освобожусь от болезни омрачений. Затем такие же чувства вы развиваете по отношению к другим: «Чтобы избавить всех живых существ от страданий и причин страданий, сегодня я получаю учение. И пусть я стану источником счастья для всех живых существ». Это породить очень трудно, и нам необходимо делать особый упор на то, чтобы развивать это каждый день, снова и снова. Любая практика, если вы выполняете ее с сухим умом, не охваченным великим состраданием, не является махаянской практикой. Как бы она ни называлась – практикой махамудры, практикой ясного света, в действительности она не будет даже махаянской практикой. Если с сильным состраданием вы начинаете медитировать, ваш ум сильно побуждаем великим состраданием, вы медитируете на ясный свет и познаете абсолютную природу ума, то это называется махамудрой.

Вчера я объяснил вам одну из самых главных практик нёндро для махамудры – это Гуру-йога. Что касается Гуру-йоги, то я объяснил вам, как выполнять обычную визуализацию и необычную визуализацию. Теперь я объясню, как после необычной визуализации завершить сессию. Вы продолжаете читать текст «Ламы Чопы», молитвенное обращение к Духовному Наставнику. После троекратного однонаправленного обращения к Духовному Наставнику вы получаете четыре самопосвящения. Если каждый день вы будете выполнять такие самопосвящения, то это будет очищать вашу нарушенную самаю. Поэтому после получения посвящения очень важно каждый день выполнять самопосвящение. У вас появится способность выполнять самопосвящение только после того, как вы проделаете ретрит по Ямантаке. Для тех, кто выполнил ретрит по Ямантаке, после этого, когда они выполняют эти визуализации, связанные с самопосвящением, эта практика становится до определённой степени подлинной, аутентичной. Если вы не выполняли ретрита, то я не могу вам сказать: «Не выполняйте самопосвящение», но, тем не менее, оно будет менее эффективным. Без посвящения Ямантаки вы вообще не можете выполнять самопосвящение. Сейчас я вам кратко объясню, как выполнять самопосвящение. Есть подробное самопосвящение, для него совершенно необходим ретрит. Сейчас я объясню вам краткое самопосвящение, в краткой форме. Оно в большей степени благословение для очищения нарушенных самай.

После троекратного однонаправленного обращения к Духовному Наставнику вы визуализируете себя Ямантакой, ламу Цонкапу и все Поле заслуг перед собой вы также визуализируете в облике Ямантаки, и также вокруг него появляется полная мандала Ямантаки. В уме вы обращаетесь с такой молитвой: «Я множество раз нарушал самую, пожалуйста, даруйте мне посвящение Ямантаки. Я буду чисто соблюдать самую, буду искренне и чисто практиковать. Пожалуйста, жизнь за жизнью будьте моим божеством». Здесь Ямантака – это ваш Духовный Наставник. Не думайте, что Ямантака существует отдельно от вашего Духовного Наставника. Ваш Духовный Наставник в облике Ямантаки принимает вашу просьбу. В первую очередь у него из области лба исходит белый свет и нектар. Ваше тело полностью наполняется этим светом и нектаром и очищает самую, нарушенную вашим телом, благословляет ваше тело. В этот момент почувствуйте, что вы получили посвящение сосуда.

Затем попросите о даровании тайного посвящения. В этот момент из горла Ямантаки исходит красный свет и нектар, ваше тело наполняется этим светом и нектаром и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, в особенности нарушенную самую. Вам нужно понимать, что во время получения посвящения одно из очень мощных преимуществ заключается в том, что вы очищаете в этот момент невероятное количество негативной кармы. Это одна из очень уникальных особенностей тантры. Также очень важна вера. Благодаря силе объекта и благодаря вашей сильной вере могут происходить просто невероятные вещи. То, что на пути сутры вы очищали бы сотни кальп, практикой тантры вы очищаете за короткое время. Это выходит за рамки понимания тех, кто практикует традицию Тхеравады, поэтому они говорят, что тантра – это не подлинное учение, что тантра – это не учение Будды, что Махаяна – это не учение Будды. Потому что оно выходит за рамки их понимания. Но если вы упустите великое сострадание, если упустите веру, и также, если у вас нет ясной визуализации объектов Поля заслуг, тогда всё, что они говорят, это правда. Это всё равно, что вы скажете, что, взбалтывая воду, вы можете получить масло. Они посмеются над вами из-за этого, и это правда. Поэтому необходима опора на Поле заслуг, также великое сострадание и очень сильная вера. Все эти факторы очень важны. Также необходимо ясное понимание теории пустоты. Тогда за одно мгновение вы сможете очистить целую кальпу негативной кармы. Это правда. Когда вы сильно побуждаемы великим состраданием, в этот момент вы думаете, что «я», отпечатки негативной кармы и действия по очищению – пусты от самобытия. Когда с очень ясным пониманием теории пустоты вы применяете четыре противоядия, могут происходить чудеса.

Визуализируйте, как этот красный свет и нектар наполняет ваше тело и очищает вас от огромного, просто невероятного количества негативной кармы, созданной вашей речью в течение многих кальп, и также благословляет вашу речь. В этот момент почувствуйте, что вы получили тайное посвящение.

Далее попросите о третьем посвящении – мудрости. В этот момент из сердца Ямантаки исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом. Благодаря этому посвящению мудрости ваш ум становится всё тоньше и тоньше. И почувствуйте, что вы пережили ясный свет. Вам нужно почувствовать это. После такого самопосвящения почувствуйте, что вы получили посвящение мудрости и стали подходящими сосудами для практики ясного света. Вы должны понимать, что без получения посвящения мудрости вы не будете являться подходящим сосудом для практики ясного света. Без получения тайного посвящения вы не будете подходящими сосудами для практик, связанных с чакрами, каплями, ветрами. Благодаря тайному посвящению вы получаете такие полномочия выполнять практику, связанную с ветрами, каплями, чакрами. Цель посвящения сосуда заключается в том, что

благодаря посвящению сосуда вы получаете разрешение выполнять практику йоги божества.

Далее попросите о даровании четвёртого посвящения – посвящения словом. Это очень важно знать для того момента, когда вы будете получать посвящение у Его Святейшества Далай-ламы, поскольку при даровании любого посвящения происходит процесс этих четырёх посвящений: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение словом. Что касается посвящения сосуда, то здесь есть посвящение сосуда ученика и посвящение сосуда ваджрного наставника (это подробности в отношении этого посвящения). Что касается тантры Калачакры, то когда вы получаете посвящение сосуда ученика, в этот момент более подробно рассматривается процесс того, как рождается ребёнок. Это называется «посвящение ребёнка». Есть более подробный процесс такого посвящения, но в действительности это посвящение сосуда. Далее также даётся тайное посвящение, посвящение мудрости и посвящение словом. Цель посвящения словом в том, что Духовный Наставник – Ямантака даёт объяснение того, что представляет собой союз ясного света и иллюзорного тела. Когда у вас появляется понимание того, что такое союз ясного света и иллюзорного тела, что является прямой причиной Дхармакаи и Рупакаи, как только вы во всех деталях очень ясно понимаете, что представляет собой такой союз ясного света и иллюзорного тела, вы получаете посвящение словом. Каждое посвящение оставляет какой-то свой отпечаток.

Затем вы визуализируете, как из трёх областей в теле Ямантаки, из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. В этот момент очищается большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом. Также они благословляют ваши тело, речь и ум. В этот момент почувствуйте, что вы получили посвящение словом. Также всё это укрепляет семена тела речи и ума Будды в вашем уме. Таковы четыре самопосвящения, если рассматривать их кратко. Если каждый день, когда вы выполняете практику «Лама Чопа» и читаете эти строки самопосвящения, вы будете выполнять самопосвящение, то это будет очень полезно для очищения нарушенной самаи, а также для получения невероятного благословения.

Кхедруб Ринпоче говорил о том, что после получения посвящения от своего Духовного Наставника и после выполнения ретрита он не провёл ни одного дня, не практикуя самопосвящение. Здесь шла речь не о кратком самопосвящении, а о развёрнутом, подробном. Он принимал такое длительное, развёрнутое самопосвящение, которое представляет собой толстый текст. Если вы не будете принимать краткое самопосвящение, то вам должно быть стыдно.

После самопосвящения вы мысленно обращаетесь к Духовному Наставнику и просите его: «Пожалуйста, перейдите на макушку моей головы и затем опуститесь в сердечную чакру». Во время ретрита в этом месте самопосвящения просто сидите тихо. Каждый примет самопосвящение в медитации. Затем визуализируйте, как Духовный Наставник через макушку опустился в вашу сердечную чакру и растворился в сердечной чакре. Когда ваш Духовный Наставник в облике Будды Ваджрадхары пребывает в вашем сердце, в этот момент вы начитываете мантру вашего Духовного Наставника: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ.

Один круг на чётках вы можете все вместе начитывать мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Ведущий, тот, кто будет читать молитву, после окончания самопосвящения может начать читать мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ, все будут читать вместе. Будды трёх времён и Три Драгоценности в одном объекте – это Будда

Ваджрадхара, которого вы визуализируете. Все ваши духовные учителя в одной форме – это Гуру Ваджрадхара. Гуру – это Духовный Наставник.

Когда вы начитываете мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЕ, из сердца Гуру Ваджрадхары исходит свет и нектар и сначала заполняет всё ваше тело. В этот момент все отпечатки негативной кармы, все ваши омрачения, все препятствия к всеведению очищаются, поскольку это очень мощный свет и нектар. Гуру Ваджрадхара обладает невероятно великим состраданием, бодхичиттой, также обладает невероятно мощным тонким состоянием ума, обладающим прямым постижением пустоты. Из этого исходит свет и нектар и наполняет ваше тело. Когда он касается вашего ума, почувствуйте, что в этот момент в вашем уме исчезают все омрачения и даже все препятствия к всеведению. Что касается очищения кармических отпечатков, то это ещё легче, поэтому почувствуйте, что очистились даже самые тончайшие омрачения и также препятствия к всеведению. Почувствуйте, что и они тоже очистились.

В действительности такое невозможно, но визуализировать это тоже было бы полезно. Это создаст хорошие знаки того, что в будущем такое произойдёт на самом деле. Благодаря такому начитыванию, почувствуйте, что вы достигаете состояния будды на благо всех живых существ, и ваши желания осуществляются. Вы должны преисполниться особой радости, что теперь вы достигли состояния будды на благо всех живых существ, и теперь вам осталось только одно – приносить благо живым существам.

Из вашего сердца свет исходит во все десять направлений и вначале направляется в ады. Здесь вам необходимо выполнить визуализацию очищения шести миров. Я вам её уже объяснял, и сейчас повторять не буду. Читайте мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ и визуализируйте, как свет нисходит на существ ада, очищает их и приводит к состоянию будды. Далее так же визуализируйте с миром голодных духов, с миром животных, людей, полубогов и богов. Поскольку свет исходит во все десять сторон, то не остаётся никакого нечистого места и никаких неочищенных живых существ, всё становится очень чистым. И все живые существа достигают состояния будды.

Затем далее продолжайте читать текст «Лама Чопа», аналитические медитации по Ламриму. Вместе прочитайте эти строки. А затем – посвящение заслуг. Это то, как вам следует выполнять ретрит.

Это самый эффективный ретрит по необычной Гуру-йоге, и такие невероятные наставления я получил от своего Духовного Наставника. Теперь я передал эти наставления вам. Это всё равно, что нектар из сосуда, который заполнен до краёв, я перелил в ваши свободные сосуды. Теперь вы не должны просто оставлять его. Вам нужно использовать этот нектар, тогда ваша жизнь станет значимой. Даже если у вас нет большого количества времени на практику, каждый день читайте текст «Лама Чопа» и выполняйте эти визуализации, которые я объяснил. И я могу сказать на сто процентов, что ваша будущая жизнь вне опасности. Вам совершенно не грозит никакой опасности. Если без перерыва каждый день вы будете выполнять эту практику, то на сто процентов даки и дакини в момент смерти заберут вас в чистую землю или вы обретёте высокое перерождение. Потому что у вас у всех есть обязанности, и вы не можете их оставить и отправиться в горы в медитацию. Но что касается этой практики, то её стоит выполнять. Также иногда выполняйте ретриты и будьте счастливы. Тогда ваша жизнь не будет полностью потрачена впустую и обретёт смысл.

В повседневной жизни, где бы вы ни находились, всё время помните о страданиях живых существ. И не думайте всё время: «Мне не хватает этого, у меня нет того». Очень важно думать о других живых существах, о том, как они страдают: «Пусть они освободятся от страданий. И чтобы освободить всех живых существ от страданий, пусть я достигну

состояния будды». Никогда не оставляйте этого устремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ. Если вы будете так поступать, то где бы вы ни находились, вас везде будут окружать будды и бодхисаттвы. Если вы заболаете, то они даже будут ухаживать за вами. Если у вас есть великое сострадание, то когда вы заболаете, будды и бодхисаттвы эмануруют себя в человеческой форме и приходят к вам как помощники, чтобы прислуживать вам. Будда говорил: «Для всех, кто обладает великим состраданием, если этот человек заболает, я приду к нему в качестве слуги, чтобы помогать». Лучший способ порадовать всех будд и бодхисаттв, всех божеств, вашего Духовного Наставника – это великое сострадание. Если вы породите великое сострадание, то даже если у вас знание Дхармы будет оставаться лишь очень незначительным, всё равно вы станете объектом высокого уважения будд, бодхисаттв и Духовного Наставника. Для меня также среди моих учеников, ученик, который является наивысшим объектом уважения – это тот, кто обладает великим состраданием. Это правда. Кто обладает великим состраданием, и кто имеет такую высокую чуткость к чувствам других, для меня это самый уважаемый человек. Также я возлагаю на него особые надежды, думая, что он или она достигнет высоких реализаций и станет источником счастья для всех живых существ. Сострадание – это самое лучшее. Если вы хотите порадовать всех будд, бодхисаттв и божеств, то каждый день делайте своё сострадание всё сильнее и сильнее. Также очень важна вера. Преданность Духовному Наставнику также порадует всех будд и божеств. Если в дополнение к великому состраданию у вас есть нерушимая, непоколебимая преданность, то это очень хорошо. Тогда все будды и все божества будут очень довольны вами. Это два корня, и они очень важны. На эти два корня вы надстраиваете всё остальное. Без этих корней вы ничего не достигнете. Ошибка – это если вы не делаете упора на эти два корня: на развитие великого сострадания и преданности Учителю, а больше времени посвящаете ясному свету или медитации на пустоту, или шести йогам Наропы. Или изучаете все коренные тексты сутры и тантры, стараетесь запомнить наизусть, выучить всю сутру, всю тантру. Какая от этого польза? Все знают, что в компьютере всегда можно посмотреть всю информацию. Запомнить всё невозможно. Даже если возможно, то это будет просто сухая информация: «Этот учитель этого не знает, а этот учитель вот этого не знает, я ему задал вопрос, на который он не знает ответа». Такие монахи тоже есть. Что это за мысли? Это не цель ламы Цонкапы. Лама Цонкапа сказал: «Я написал Ламрим не для тех, кто хочет стать учёным, а для тех, кто хочет медитировать». Главная цель ламы Цонкапы – это тексты для медитации. Для медитации необходимо знать всё в подробностях. Никогда не старайтесь стать учёным, мне не нравится такое желание у человека – стать учёным. Вам необходимо изучать подробности для укрощения ума, для того чтобы медитировать. Думайте, что именно для этого я хотел бы изучить всё в деталях.

Итак, каждый день выполняйте такие сессии, а в перерывах между сессиями очень важно думать о преданности Учителю. В перерывах между сессиями вам нужно понимать, что ваш Духовный Наставник пребывает в облике Будды Ваджрадхары в вашем сердце, вместо того, чтобы впустую тратить время и говорить о какой-нибудь чепухе, лучше читайте мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Если в перерывах между сессиями вы всё время будете начитывать мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ, то за время ретрита, может быть, начитаете более трехсот тысяч таких мантр. Но не думайте об этом, а просто всё время начитывайте мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ.

Перед сном также читайте мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ и визуализируйте, как ваш Духовный Наставник в облике Будды Ваджрадхары из вашей сердечной чакры через макушку выходит из вашего тела и садится рядом на подушку, а вы голову кладёте ему на колени. Продолжайте начитывать мантру: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ с сильной верой и великим состраданием, и так засыпайте. Если вдобавок к этому вы можете подумать о пустоте, то это ещё лучше. Это визуализация

засыпания с точки зрения практики керим. В стадии дзогрим есть другая визуализация, но это объяснять не обязательно. Итак, вы спите в облике Ямантаки. Затем утром даки и дакини звонят в колокольчик, бьют в дамару и говорят: «Сын (или дочь) благородной семьи, пришло время проснуться». Так, с музыкой они вас пробуждают. Если вы живёте с кем-то вместе, хорошо – кто-то из вас начинает звонить в колокольчик и играть в дамару, чтобы разбудить другого. У вас должна быть очередь: один человек встаёт и играет в колокольчик, дамару. А вы думайте, что это настоящие даки и дакини. В этом нет ничего дурного. Это тоже очень полезно. Это не упоминается в текстах, но вы можете это использовать. Будда сам говорил в «Винае», что я дал такие-то наставления и такие-то разрешения, но в будущем сами используйте своё здравомыслие. Думайте о том, что разрешается, а что не разрешается, на основе закона кармы и коренных текстов. Вам нет такой необходимости придерживаться старого образа мышления. Вы можете проводить изменения. Что касается старых правил монахов и так далее, то вы можете менять их в соответствии с ситуацией. Будда – невероятно творческий человек. Нет такого, что все его слова нужно понимать буквально. Самое главное, чтобы для вас это было полезно, чтобы у вас был прогресс. Поэтому, если кто-то будет играть в колокольчик и дамару, то здесь нет ничего страшного. Если это полезно для вас, то пусть даже говорят, что это придумал геше Тинлей. Пусть говорят – ничего страшного. Главное, что вам это полезно. Самое главное – чтобы вы чувствовали, что это играют даки и дакини. Наполовину спите, наполовину слушаете – это очень приятно. Это полезно. Если вы не боитесь того, что о вас говорят другие, то можете жить очень счастливо. Я ничего не боюсь – пусть говорят, ничего страшного. Если я врежу другим, тогда мне больно, но когда я помогаю другим людям, тогда мне нечего бояться. Если это полезно, пусть говорят обо мне плохо.

Когда вы умываете лицо, никогда не думайте, что умываетесь обычной водой, а всегда думайте, что это нектар. Читайте мантру: **ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОДА ХУМ ПЕ** и визуализируйте, как дакини льют вам на руки нектар, и этим нектаром вы умываете своё лицо.

При каждом приёме пищи проводите процесс благословения такой же, как внутреннее подношение, делайте это подношение. Если вы наизусть помните, как благословлять внутреннее подношение, то с каждым приемом пищи проводите этот процесс. Превращайте еду в нектар и подносите в первую очередь Духовному Наставнику и так далее. Затем визуализируйте, что ваш рот – это как дверь для огненной пуджи. Когда вы принимаете пищу, это всё равно, что практика огненной пуджи. Внутри в вашей сердечной чакре ваш Духовный Наставник в облике божества принимает это подношение. Махасиддхи прошлого говорили: «Когда мы принимаем пищу – это огненная пуджа». Так приём пищи становится накоплением заслуг. Каждый раз, когда вы выполняете это, это становится процессом накопления заслуг и очищения негативной кармы. Это то, что вы делаете в перерывах между сессиями, а затем приступайте к сессии. Никогда не забывайте великое сострадание, всё время вспоминайте о великом сострадании. Для этого очень важно вспоминать, как страдают существа в аду и также, какие страдания в нашем мире испытывают живые существа, и развивайте сострадание. Думайте об этом снова и снова. Сделайте свой ум очень чутким к страданиям других.

Если в перерывах между сессиями вы сможете выполнять практику тонглен, это было бы очень хорошо. С сильным состраданием примите страдания всех живых существ в виде чёрного облака в себя на вдохе. Когда это чёрное облако соприкасается с чёрным шариком эгоистичного ума в вашем сердце, то и то, и другое исчезает. И ваше тело заполняется светом и нектаром, и счастьем. Когда вы делаете выдох, то всё счастье и все причины счастья со светом и нектаром вы отдаёте другим. Таким образом, ваше дыхание становится практикой развития сильной любви и сострадания. Делайте вдохи-выдохи с этой визуализацией. Это будет очень полезно для здоровья вашего ума, и также полезно для

здоровья тела. Это самая высочайшая йога. Если говорить о другой йоге, о физической йоге, то она приносит небольшую пользу телу. Но даже для тела она не особо эффективна. Дыхательная йога тонглен очень полезна для вашего тела, а также она очень полезна для вашего ума. Поэтому, если вы хотите заниматься йогой, то занимайтесь такой йогой – йогой принятия и отдачи. Так мы называем тонглен. Когда вы дышите, то вы делаете глубокий вдох, далее задерживаете дыхание, а затем с состраданием делаете полный выдох. Это становится очень-очень полезным для здоровья и для ума в том числе. Мой Духовный Наставник не давал слишком большого количества рекомендаций в отношении йоги. Но вот эта йога – самая мощная. Даже в шести йогах Наропы есть такая йога, относящаяся к телу, физическая йога. Но мой Учитель не делал особого упора и на этой йоге. Сейчас я вижу причины. Это действительно очень важно. Если вы начинаете считать какие-то второстепенные вещи очень важными, и в результате получаете какой-то очень незначительный результат, то начинаете считать это самым главным, и так теряете корень и устремляетесь к ветвям.

Один мой друг раньше медитировал в горах. Потом он понемногу стал заниматься йогой. Сейчас большей частью он занимается йогой. Даже когда я его видел, в это время он занимался йогой. И я подумал: «Он далеко ушёл». Он стал слишком большой упор делать на физическую йогу. Он говорил мне, что когда начал заниматься йогой, то его тело перестало болеть, подобные вещи. Я подумал, что мой Учитель говорил правильно – когда эта йога дала небольшой результат, мой друг решил, что это самое главное. Он потерялся. Это значит, что он бросил корень. Ветка чуть-чуть дает результат – и он за неё цепляется. Кунда Ринпоче говорил: «Никогда не бросайте корень и не цепляйтесь за ветви».

Для вас это очень важно. У вас нет времени даже на коренную практику, зачем же вам так прыгать с ветки на ветку? Даже на коренные практики у вас нет времени. Я знаю это, у меня тоже нет времени. Сначала вы ленитесь, потом времени нет, а потом, если чуть-чуть начинаете заниматься, но при этом заниматься не коренными практиками, то это очень большая потеря времени. Это для вас самое лучшее, и я хотел бы сказать вам об этом. Что касается нашей традиции, то нам необходимо следовать тому, о чём говорили великие мастера прошлого. Это имеет очень большой смысл.

Вернемся к теме. Теперь, что касается махамудры, мы закончили рассматривать практики нёндро, и теперь перешли непосредственно к самим наставлениям. Как говорит автор, существует множество разных способов интерпретации слова «махамудра». Разные мастера совершенно по-разному интерпретируют махамудру. Махамудру можно интерпретировать двумя способами: с точки зрения сутры и с точки зрения тантры, если говорить кратко. Автор объясняет смысл махамудры с точки зрения коренного текста «Капля махамудры». В этом коренном тексте говорится, что махамудра – это два слова: «маха» и «мудра». «Маха» означает «великий», а «мудра» – «жест». «Мудра» – это также объединение двух слов: «му» и «дра». Вам нужно понимать, что слово «мудра» на санскрите состоит из двух слов, это «му» и «дра». У каждого из этих слов есть свой собственный смысл, а когда они объединяются вместе, они означают «жест». Но по отдельности эти слова имеют другой смысл, не относящийся к жесту.

На санскрите говорится «арт», это означает – символ смысла каждого слова. Здесь в этом коренном тексте говорится, что «му» – это мудрость, познающая пустоту. Символический смысл слова «му» – это мудрость, познающая пустоту. Следующее слово «дра» символизирует свободу от изъянов сансары. Далее, «маха» символизирует объединение этих двух. Это то, что называется «маха». Что это означает? Это можно интерпретировать с точки зрения сутры и также с точки зрения тантры. Я даю объяснения, опираясь на коренной текст. В наши дни многие мастера, когда говорят о махамудре, дзогчене, дают очень абстрактные, пространственные объяснения. Поэтому очень важно объяснять эту тему, опираясь

на коренные тексты. Я видел в интернете, как некоторые тибетские ламы в Европе говорят о том, что до тех пор, пока вы рождаетесь под влиянием причин и условий – это сансара, а если эти причины и условия прекращаются, то это нирвана. Это нонсенс. Тогда вы становитесь несуществующими. Если прекращается связь причин и следствий, то все исчезает. Причины и условия не могут исчезнуть, они все время продолжают существовать, ум все время продолжается. Здесь необходимо давать более точные, более подробные объяснения: до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, вы находитесь в сансаре, а когда освобождаетесь от этой власти омрачений, то это называется нирваной.

Теперь я дам вам объяснения с точки зрения сутры. Что в сутре означает слово «му»? «Му» – это наш грубый ум, напрямую познающий пустоту. Благодаря освобождению от изъянов сансары, то есть омрачений, когда вы освобождаетесь от омрачений – это «дра». «Маха» – это когда эти два обретаются вместе. В сутре, когда вы напрямую познаете пустоту, вы несвободны от болезни омрачений. После седьмого бхуми, на восьмом бхуми ваш ум освобождается от болезни омрачений. В этот момент появляется союз ума, напрямую познающего пустоту, и также свободы от изъянов сансары, то есть омрачений, – вы полностью свободны от болезни омрачений. Здесь осуществляется союз этих двух, и поэтому арья на восьмом бхуми обладает реализацией махамудры.

С точки зрения тантры «му» – это наш наитончайший ум, ясный свет, который существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать, он называется изначальным умом, обнаженным умом или ригпа. Когда этот наитончайший ум напрямую познает пустоту, это называется «му». «Дра» относится к свободе от изъянов сансары, то есть, болезни омрачений. Различают два вида изъянов. Одни – это омрачающие изъяны. А другие – это препятствия к всеведению. Когда вы обретаете союз этих двух, то это то, что называется «маха». Поэтому с точки зрения тантры, когда вы достигаете пути видения, ваш ясный свет напрямую познает пустоту, и в следующий же миг ваш ум освобождается от изъянов сансары, и все омрачения прекращают существовать. Поэтому махамудра также называется «освобождение видением». В таких учениях как махамудра и дзогчен говорится об освобождении видением. Это означает, что когда наш наитончайший ум, ясный свет обретает прямое постижение пустоты, то в следующий же миг он полностью освобождается от омрачений. Вам нужно понимать, что здесь процесс не таков, что вы смотрите в свой ясный свет, как-то видите ясный свет, и в следующий же миг освобождаетесь от омрачений. Свой ясный свет увидеть невозможно, вы можете пережить свое наитончайшее состояние ума. Если это невозможно, то почему же в текстах говорится об освобождении видением?

Здесь не идет речь о видении ясного света, здесь говорится о том, что, пребывая в ясном свете, вы обретаете видение абсолютной природы ясного света – это прямое видение пустоты наитончайшим умом. Пустоту своего ума с помощью йогического познания вы можете видеть напрямую – это то, что называется прямым йогическим познанием. То, что вы просто смотрите в свой ясный свет, однажды начинаете его видеть и становитесь буддой – это просто нонсенс. Я слышал, как некоторые мастера говорят: «Теперь закройте глаза, ни о чем не думайте, сосредоточьтесь на своем ясном свете и посмотрите, каков ваш ясный свет». Некоторые говорят: «Мой немножко красноватый», другие говорят: «Мой более белый». Это пустая трата времени.

В тантрах, когда говорится о белой видимости, затем красной видимости, черной видимости, затем о переживании ясного света, это имеет совершенно другой смысл. Здесь не идет речь о видении ясного света, а говорится о том, что когда ваши энергии ветра собираются в центральном канале, то вы это не визуализируете, а по-настоящему видите. У вас появляются видимости, всего восемь видимостей: начиная с миража, до белой, красной и черной. Но это не видение ясного света, а видение того, что ваш ум становится все тоньше и тоньше. Поэтому не путайте эти вещи.

Когда вы медитируете на ясный свет, не визуализируйте никакой ясный свет. Никогда не визуализируйте, это неправильно. Как вы порождаете любовь – вам не нужно визуализировать любовь, вам нужно почувствовать любовь. Если я попрошу вас медитировать на любовь и вместо того, чтобы развить чувство любви, вы визуализируете перед собой сердце, это не будет медитацией на любовь. Вы визуализируете сердце, пронзенное стрелой, и говорите: «Я медитирую на любовь, это так приятно». Потом ваша стрела начнет летать вместе с сердцем, вам будет приятно, но все это детская медитация. Также, когда некоторые люди говорят, что при медитации на ясный свет они видят его иногда как белый, иногда как красноватый, то это нонсенс. Некоторые говорят: «Я находился в ХУМ два дня», – это русская медитация. Я слышал, как один такой русский человек говорил: «Два дня я провел в ХУМ, это было очень приятно, пребывайте в ХУМ и весь стресс пройдет, это очень приятно». Но это нонсенс в отношении тантры.

Цель того, что вы визуализируете в своем сердце слог ХУМ и его растворение, состоит в том, чтобы однажды собрать ваши энергии ветра в центральном канале. Благодаря тому, что вы все время проводите такую визуализацию в своем сердце – как разные части слога ХУМ растворяются друг в друге, однажды вы сможете собрать ваши энергии ветра в центральном канале. А они говорят, что пребывают в этом ХУМ два дня! Так вы сойдете с ума, будьте осторожны. Потом вы скажете: «Я не могу выйти из этого ХУМ, еле-еле я вышел из него». Это все позор буддизма, позор тантры. Если такие вещи услышат последователи Хинаяны, они получают подтверждение, что Махаяна и тантра – это не учение Будды. Последователь Хинаяны подумает: «Сейчас они говорят ненормальные вещи, сидят в ХУМ, не могут уйти из ХУМ, еле-еле из него выходят – какое же это учение Будды?» Вы сами позорите учение. Поэтому тантру не следует передавать открыто, она может быть опасна. Только когда с хорошим фундаментом сутры ученики получают учение по тантре, это становится настоящей тантрой.

Когда ваш наитончайший ум, ясный свет обретает прямое постижение пустоты на пути видения, то в следующий же миг ум полностью освобождается от омрачений. Союз этого ясного света, напрямую постигающего пустоту, и ума, свободного от изъянов сансары, называется «маха». Здесь автор объясняет термин «махамудра» в большей степени с точки зрения результата. Нагарджуна давал объяснения в отношении Дхармакаи, и говорил о трех видах Дхармакаи: это Дхармакая основы, Дхармакая пути и Дхармакая плода. Что такое причинная Дхармакая, Дхармакая основы? Это наш наитончайший ум, ясный свет, изначальная осознанность, которая не познает пустоту и не переживает состояние наитончайшего ума. Это называется Дхармакаей основы, это природа будды.

Далее Дхармакая пути. Когда говорится о принятии Дхармакаи на путь, то речь идет о Дхармакае пути. Вы не можете привнести Дхармакаю плода на путь, потому что не можете пережить Дхармакаю плода. Дхармакая пути – это когда ваша Дхармакая основы (изначальная осознанность) вначале осознает наитончайшее состояние ума. Не когда это происходит в момент смерти на одно мгновение, а когда в медитации вы пребываете в состоянии наитончайшего ума, в ясном свете. Это относительный ясный свет, а не абсолютный ясный свет. Когда вы пребываете в состоянии наитончайшего ума, ясного света и развиваете концентрацию – это первая йога махамудры, йога однонаправленного, и это является первым ясным светом пути.

Затем, когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное постижение абсолютной природы наитончайшего ума, ясного света, это называется «ясный свет по подобию». Это тоже Дхармакая пути, но ясный свет по подобию. Затем, когда с помощью шаматхи вы медитируете снова и снова и обретаете прямое постижение пустоты, то это «ясный свет по

сути». Ясный свет по сути – это Дхармакая пути, которая обладает прямым постижением пустоты. Дхармакая основы и ясный свет основы обладают одним смыслом.

Есть такие термины: ясный свет основы, ясный свет пути и ясный свет плода. А также термины: Дхармакая основы, Дхармакая пути и Дхармакая плода. Это то же самое, просто по-разному называется. Термины разные, но означают они одно и то же. Это терминология, которая использовалась великими махасиддхами прошлого, Нагарджуной, когда говорилось об основе, пути и плоде. Это те термины, которые используются в тантре Гухьясамаджа, Ямантака и так далее. Это термины, не придуманные тибетскими ламами, а изложенные в коренных текстах. Поэтому лама Цонкапа делал упор на этих терминах, и подчеркивал, что коренные тексты очень важны. Лама Цонкапа всегда говорил, что в Тибете нет тибетского буддизма. Весь буддизм: Ньигма, Сакья, Кагью, Гелуг пришел из монастыря Наланда. Монастырь Наланда в Индии – корень буддизма, корень не в Тибете, поэтому нельзя говорить: наша ньигмапинская традиция, гелугпинская традиция. Все учение по махамудре пришло из монастыря Наланда, а учение монастыря Наланда основано на учении Будды.

Это один из главных советов ламы Цонкапы. Поэтому в прошлом думали, что школа Гелугпа придерживается одного воззрения, школа Ньигма – другого, Кагью – другого воззрения, но это не так. Воззрение всех этих школ – это воззрение монастыря Наланда. Его Святейшество Далай-лама говорит, что воззрением должно быть воззрение Прасангики Мадхьямаки. У всех четырех тибетских традиций воззрение – это воззрение Прасангики Мадхьямаки. Если говорить о тантре, то это махаануттара-йога тантра. В Тибете выбрали самую высшую из тантр – махаануттара-йога тантру, а из воззрений – воззрение Прасангики Мадхьямаки, из колесниц – колесницу Махаяны.

Некоторые говорят о существовании трех колесниц – о Хинаяне, Махаяне и Ваджраяне. Но это нонсенс. В коренных текстах объясняются такие три колесницы, из которых первая – колесница шраваков, вторая – колесница пратьекабудд, третья – это колесница Махаяны. Колесница Махаяны делится на две: Сутраяна и Ваджраяна. Поэтому Ваджраяна существует не отдельно от Махаяны, а в рамках Махаяны. Поэтому не надо говорить – Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Если хотите выделить две колесницы, то говорите Хинаяна и Махаяна. Если говорить о трех колесницах, то это колесница шраваков, пратьекабудд и колесница Махаяны. Если две колесницы, то это Хинаяна и Махаяна. Махаяна также делится на две: Сутраяна и Ваджраяна.

Дхармакаей плода и ясный свет плода – что это означает? Это наитончайший ум, напрямую познающий пустоту, и свободный от всех атрибутов сансары – омрачений и препятствий к всеведению. Это настоящая махамудра, это мудрость, напрямую познающая пустоту, и также свобода ума от всех сансарических изъянов, то есть от омрачающих загрязнений и препятствий к всеведению, союз этих двух называется «махамудра». Это то, что является Дхармакаей плода и ясным светом плода. Вам нужно понимать, что если вы говорите: «Я достиг реализации махамудры», то речь идет о махамудре плода. Не говорите, что достигли реализации махамудры, иначе это означает, что вы стали буддой. Время закончилось.