

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию с сильным побуждением, с чувством великого сострадания. С пониманием того, как вы и все живые существа вращаетесь в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения без всякого выбора. Когда вы понимаете всепроникающее страдание и порождаете сострадание ко всем живым существам, это сострадание поможет вам с гораздо большей силой развить бодхичитту. До тех пор пока присутствует такой фактор, сострадание не покинет ваш ум. Главный фактор для порождения великого сострадания – это понимание того, что живые существа под влиянием омрачений перерождаются без всякого выбора. Что касается такого чувства, то в первую очередь постарайтесь породить его в отношении самих себя, подумайте о том, как вы перерождаетесь под властью омрачений без всякого выбора. Далее также подумайте о том, как живые существа страдают в таких же условиях. Это то, о чем я говорил вам в прошлый раз.

Корень ваших страданий и страданий всех живых существ – это неправильное понимание, и это то, что называется неведением. Пока есть такого рода заблуждения в отношении себя и других феноменов, будут возникать и все омрачения. Когда вы развиваете понимание теории пустоты, вы сможете испытывать более сильное сострадание к живым существам, и это то, о чем говорил Шантидева в «Бодхичарьяаватаре». Мудрость, познающая пустоту, не только помогает вам устранить омрачения, но также может помочь вам развить великое сострадание.

Что касается великого сострадания, то далее вы исследуете, каким образом вы смогли бы помочь всем живым существам, и обнаруживаете, что, не став буддой, это невозможно. Если вы поделитесь с каждым живым существом куском хлеба, это будет хорошо, но не эффективно. Вы накормите всех людей в мире, а что дальше? Они едят, ничего не делают, иногда это наоборот делает людей пассивными. Самый эффективный способ помочь всем живым существам – это накопить заслуг, чтобы на один шаг приблизиться к состоянию будды. Это самый эффективный способ принесения блага живым существам. Если вы укротите свой ум, хотя бы немного, это станет очень эффективным способом принесения блага живым существам. Если вы хотите помогать живым существам, хотите радовать живых существ, то самый эффективный способ сделать живых существ счастливыми – это сделать себя добрым человеком. Когда вы становитесь добрым человеком, куда бы вы ни отправились, вы всех вокруг будете делать счастливыми. Все вокруг вас будут счастливы. И не только это, также вы сможете положительно влиять на них. Это очень эффективный способ принесения блага живым существам. Поэтому Шантидева в «Руководстве к пути бодхисатвы» говорит, что вначале слишком активно вовлекаться в социальную деятельность, социальную помощь живым существам – это не эффективно. Вначале главный упор делайте на укрощении своего ума, на накоплении заслуг. Даже если вы произносите одну мантру, убедитесь, что она становится причиной достижения состояния будды.

Одновременно с этим вы не должны быть полностью слепы и глухи. Вам не нужно специально как-то вовлекаться в социальную деятельность, но с другой стороны вы не должны полностью закрывать свои уши, глаза, не видеть того, что происходит вокруг вас с живыми существами, это тоже было бы неправильно. Здесь вам нужен баланс. В первую очередь старайтесь укрощать свой ум, делать себя более добрым человеком, вам не нужно специально искать страданий других живых существ. Но когда вы встречаетесь с ними, сталкиваетесь, когда видите, что кому-то требуется помощь, вы должны быть готовы помочь. Что касается помощи живым существам, как говорил Шантидева, то вам нужно знать, когда помогать, чем помочь и чем не следует помогать. Это тоже очень важно. Поэтому вам необходима большая мудрость.

Вы обретаёте великое сострадание в качестве фундамента для практики тантры, но также, вдобавок к этому вам необходима мудрость, познающая пустоту. Когда вы развиваете три основы пути, в качестве основы у вас – отречение, в качестве мотивации – бодхичитта, и в качестве воззрения – мудрость, познающая пустоту. В этом случае, если вы практикуете тантру, эта практика становится очень эффективной. Вам необходимо знать, в чем состоит разница между тантрой и сутрой. Иначе вы можете думать, что практикуете тантру, но это вовсе не будет практикой тантры, – если вы не знаете точных определений, что является практикой сутры и что является практикой тантры.

В первую очередь вам нужно знать определение буддиста. Если вы его не знаете, то можете думать, что вы являетесь буддистом, но в действительности вовсе не будете буддистом, и ваша практика тоже будет не буддийская. Во времена Атиши однажды Дромтонпа обратился к Атише с вопросом: «На такой-то горе человек уже в течение десяти лет медитирует на ясный свет. Пожалуйста, с помощью своего ясновидения проверьте, каковы его реализации». Атиша взглянул, используя ясновидение, и сказал: «Жалко, но он до сих пор не буддист». Причина этого состояла в том, что этот практик просто смотрел в свой ум и пребывал в состоянии без концепций. Это все равно, что не концептуальная медитация в индуизме, разницы нет. Хотя он развил сосредоточение высокого уровня, тем не менее, вовсе не был буддистом. Есть такая опасность, что мы можем называть себя буддистами, но на самом деле вовсе не будем буддистами. Невозможно, чтобы я сказал, что с этого момента я назначаю вас буддистами, чтобы вы стали буддистами таким образом – это невозможно. И также невозможно, чтобы вы сами провозгласили: «С этого момента я являюсь буддистом», – и так стали бы буддистами, это невозможно. Также это не имеет отношения к крови. Нет такого, что вы буддист, потому что ваш отец буддист и дедушка был буддийским ламой. К родовой линии буддизм тоже не имеет никакого отношения.

Что касается настоящего буддиста, то как только в вашем сердце появляется чистое прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы становитесь настоящим

буддистом. С пониманием Будды как достоверного существа на основе понимания философии. О чем бы ни учил Будда, он учит исходя из собственных реализаций, он сам избавился от болезни омрачений, полностью развил свой здоровый ум, и также учит нас тому, каким образом обрести здоровый ум. Я полностью полагаюсь на него, доверяю ему как Учителю в вопросе того, каким образом обрести здоровый ум. Это называется прибежищем в Будде. Прибежище в Будде – это не так, что у вас возникают проблемы, и вы думаете, что придет Будда и как-то спасет вас от этих проблем, это не прибежище. Когда вы понимаете, что находитесь в условиях двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вы понимаете, что находитесь в очень критической ситуации, и все, что можно сделать для того, чтобы спастись, – это положиться на Будду, Дхарму и Сангху.

Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения называется циклическим существованием – сансарой. Сансара означает «циклическое существование». Здесь нет остановки даже на одно мгновение, это непрерывное вращение под властью омрачений. Хотя вы даже не замечаете, но все равно, тем не менее, непрерывно страдаете от всепроникающего страдания. Есть определенные оковы болезни омрачений, поэтому некомфортно. Когда на теле рана, может не быть явной боли, но все равно вы слабы, все равно тело не может двигаться так, как вы хотите. Точно также в нашем уме есть рана омрачений, явной боли нет, но все равно уму неудобно, это сансара. Если вылечить рану, то ум будет испытывать огромное счастье, он будет очень активен, динамичен. Пока у нас такого нет. У нас очень слабый ум, если чуть-чуть дотронуться, то становится очень больно, потому что есть рана омрачений. Это называется сансарой. Об этом нужно думать, что это кошмар. Если вы сломали руку или ногу, то это ерунда. Болезнь омрачений – это такая тяжелая рана, думайте так: «Эту болезнь с безначального времени никто мне не лечил, потому что я не встретил Три Драгоценности. Самый лучший врач – это Будда. Самое лучшее лекарство для лечения болезни омрачений – это Дхарма. Самые лучшие медсестры – это Сангха, которая мне помогает, создает условия, чтобы жизнь за жизнью я мог развивать хорошие качества ума и убирать омрачения. Поэтому я всем сердцем полагаюсь на вас, Три Драгоценности». Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но как только мы положимся на Три Драгоценности, невозможно, чтобы они обманули нас. Когда с таким пониманием вы принимаете прибежище, то даже если вы не называете себя буддистом, вы становитесь настоящим буддистом.

Если говорить о девяти преимуществах, которые излагаются в «Ламриме», то после этого день и ночь вы будете иметь эти преимущества. Например, вам не смогут навредить вредоносные духи, вы будете непрерывно находиться под защитой Будды, Дхармы и Сангхи, непрерывно будете обладать благоприятными условиями для развития ума. И также будет защита от всевозможных препятствий. Вас даже не сможет убить оружие, вы не умрете преждевременно. Таковы преимущества, которые объясняются в «Ламриме»,

вы их обретаєте, как только развиваете чистое прибежище в своем сердце. В первую очередь удостоверьтесь, что вы по-настоящему становитесь буддистом на основе настоящего понимания философии. С того момента, как только вы обретаєте понимание философии, всем сердцем полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, в этом случае, даже если вы ленитесь, это не страшно, вы накапливаете заслуги. Это очень большие заслуги, даже если вы ленивы, даже если чуть-чуть гуляете туда-сюда, внутри вы будете думать, что это не объект, на который можно положиться, а полагаться можно только на Будду, Дхарму и Сангху. Даже если вы смотрите кино, чуть-чуть расслабляетесь, но все равно вы внутри думаете, что все это иллюзия, что вокруг нет ни одного надежного объекта, и что самые надежные объекты – это Будда, Дхарма и Сангха. Ваше тело ненадежно, никто не надежен. Если такое происходит в вашем сердце, люди на вас смотрят, вы при этом смотрите телевизор или кино, но внутри вы еще сильнее думаете, что это все ненадежно: богатство, дом – сегодня есть, а завтра нет, слава и репутация – тоже лишь пустые слова, на них тоже не нужно полагаться. Вы смотрите на все мирские вещи и видите их как детские игрушки. У меня есть в этом небольшой опыт, я говорю вам на его основе. Потом вы получите внутри чувство, что вы можете положиться только на Будду, Дхарму и Сангху. Когда вы видите по телевидению Барака Обаму, который что-то говорит, вы не будете думать, как бы было хорошо стать таким, как он. Вы будете думать: «Нет, нет, я не хочу быть как Барак Обама, как много у него проблем! Я хочу стать йогином, я хочу стать великим практиком, таким как Миларепа, медитировать в горах, это моя мечта. Об остальном я не буду мечтать». Если женщины видят мисс мира, некоторые думают что было бы хорошо быть как мисс мира. Не думайте так, подумайте: «Нет, нет, там много других проблем, я хочу стать йогини, как Мачиг Лабдрон медитировать в горах, – это моя мечта, это счастье, это смысл жизни. Остальное все не имеет смысла». Если вы так думаете, тогда вы понимаете практику прибежища.

Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, то, насколько сильным является ваше прибежище в Дхарме, вы можете понять по состоянию своего ума. Если вы продолжаете использовать свои негативные состояния ума, то в действительности вы не имеете прибежища в Дхарме. Вы думаете, что Дхарма – это тексты на алтаре, и вы поклоняетесь этим текстам со словами: «Я принимаю прибежище в Дхарме», но это неправильное понимание. Тексты по Дхарме на алтаре – это просто символ, настоящая Дхарма находится внутри вас. Даже реализации Будды – это не ваша Дхарма. Это Дхарма Будды, она может спасти только Будду. Дхарма Будды может вам немного помочь, но не может освободить вас от сансары. Что является вашей Дхармой? Это благие качества вашего ума, это называется Дхармой. Это главный объект прибежища.

Как говорит лама Цонкапа в «Ламриме»: «Из трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи, Будда не является главным объектом прибежища. Главный объект прибежища – это Дхарма, благие качества вашего ума, ваша Дхарма». Поэтому вам нужно развивать благие качества ума. Если говорить о

подлинной Дхарме, то в настоящий момент ее у вас нет. Это благородная истина пресечения и благородная истина пути. Чтобы обрести благородную истину пресечения, то есть ум, полностью свободный от омрачений, вам нужна благородная истина пути – мудрость, познающая пустоту. Это та Дхарма, которая у вас должна быть. Если говорить о других реализациях – об отречении и бодхичитте, то это тоже Дхарма. Все благие качества ума – это тоже вторичная Дхарма.

Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, что это означает? Ваше счастье и ваше страдание создают ваши собственные действия, и эти действия называются кармой. В рамках кармы говорят о физической, вербальной и ментальной карме. Из этих трех видов ментальная карма, карма ума – самая главная. Когда Васубандху в «Абхидхарме» анализирует, что такое карма ума, он говорит, что карма ума – это намерение. Вредоносное намерение – это негативная карма. Положительное намерение, желание помогать – это позитивная карма. Намерение ума подталкивает действия речи и тела, ваша карма речи и карма тела становятся позитивной или негативной в зависимости от намерения в уме. Если намерение побуждается негативной эмоцией, то все последующее становится негативной кармой. Что касается намерения, если вы не используете негативных эмоций, а используете только позитивные эмоции, тогда даже если вы спите, это позитивная карма. Очень важно, что касается намерения, чтобы вы всегда были движимы позитивными эмоциями, это называется принятием прибежища в Дхарме. Я сам не встаю утром рано. Самое главное – это позитивное намерение. Если у вас позитивное намерение, потом, когда вы читаете молитвы, это становится настоящей буддийской практикой. Если нет позитивного намерения, что бы вы ни делали, толку не будет. В некоторых текстах по тантре говорится, что если вы начитываете мантры с негативным намерением, то произнесение мантр становится пустой болтовней. Если ваша мотивация нейтральная, то это не будет эффективно.

Главное, когда вы принимаете прибежище в Дхарме, это означает, что вы постоянно полагаетесь на позитивные состояния ума и никогда не опираетесь на негативные состояния ума. В отношении негативных состояний ума – постарайтесь понять их причину, сущность и функцию. Также у позитивных состояний ума постарайтесь понять – какова их причина, сущность и функции. Проводите такой анализ и приходите к выводу, что позитивные состояния ума очень полезны, а негативные состояния ума очень опасны. Негативные состояния ума вредят вам, вредят вашему телу и вредят другим в том числе. Позитивные состояния ума помогают вам, делают ваше тело более здоровым и создают вокруг вас позитивную атмосферу. День и ночь постоянно привыкайте к позитивному образу мышления, это называется медитацией. Лама Цонкапа говорил, что медитация – это не когда вы сидите в строгой позе, медитация – это когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления.

Разница между сутрой и тантрой – не с точки зрения метода и не с точки зрения мудрости. И в сутре и в тантре одинаковым методом является бодхичитта, разницы нет. То есть бодхичитта сутры и бодхичитта тантры не отличаются друг от друга, они одинаковы. Мудрость, познающая пустоту, также не отличается, она одинакова и в сутре и в тантре, воззрение одно и то же, разницы между сутрой и тантрой в этом отношении нет – это воззрение понимания отсутствия самобытия, теория взаимозависимости. У тантры нет какого-то другого воззрения, воззрение в тантре – это воззрение взаимозависимости. Тогда зачем же нам нужна практика тантры, если метод в ней такой же, как и в сутре, мудрость ничем не отличается, что в ней особенного? Там есть нечто особенное. Речь идет о том, что в сутре метод побуждаем мудростью, а мудрость побуждается методом, это самая эффективная практика сутры. Но в сутре нет ни одной такой практики, которая одновременно заключала бы в себе и метод и мудрость. Метод побуждаем мудростью, мудрость побуждается методом – это хорошо, но не очень эффективно с точки зрения очень быстрого достижения состояния будды. Но если бы было нечто одно, что одновременно являлось бы и методом и мудростью, это было бы чем-то более эффективным. И это то, что есть в тантре.

Есть практика, в которой одновременно присутствуют и метод и мудрость, и они неотделимы друг от друга. Это то уникальное, что есть в тантре и чего нет в сутре. В дополнение к этому в тантрах используется наитончайший ум ясный свет. Когда наитончайший ум, ясный свет ума напрямую познает пустоту, то в следующий же миг он полностью устраняет все омрачения из ума, это нечто уникальное, что относится к тантре, в сутре такого нет. В сутре, когда грубый ум познает пустоту, то после этого требуется очень длительное время на то, чтобы полностью очиститься от всех омрачений. В тантре, когда наитончайший ум напрямую постигает пустоту, то в следующий же миг он полностью освобождается от всех омрачений, в тантре такая практика называется «освобождение видением». Это практика ясного света, она называется «освобождение видением».

В наши дни это иногда неправильно интерпретируют, говорят, что если вы увидите ясный свет, то освободитесь от сансары, но это нонсенс. В первую очередь вам нужно понять, что вы не можете увидеть ясный свет, это невозможно. Вы так же не можете увидеть свой орган зрения, это невозможно. Свое зрительное сознание вы не можете увидеть. Сознание не может увидеть само себя. Это подлинная теория Прасангики Мадхьямаки. Если вы стараетесь разглядеть свое зрительное сознание, и думаете: «Когда я увижу свое зрительное сознание, тогда я стану буддой», этого никогда не произойдет, потому что это невозможно. Ваше зрительное сознание не может увидеть зрительное сознание, тогда и состояние будды тоже невозможно. Когда в тантрах говорится об освобождении видением, то не идет речи о том, что вам нужно увидеть ясный свет, здесь речь идет о том, что когда ваш наитончайший

ум ясный свет напрямую начинает видеть пустоту, то в следующий миг уже не остается омрачений. На второе мгновение вы освобождаетесь от омрачений. Такая интерпретация вам необходима, и это то, каким образом интерпретирует этот момент Нагарджуна и также Его Святейшество Далай-лама.

Нет тибетского буддизма. Гелуг, Ньингма, Сакья, Кагью – все это пришло из монастыря Наланда. Тибетский буддизм – это учение монастыря Наланда. Поэтому у нас всех одинаковая бодхичитта, одинаковое воззрение, одинаковая тантра. Нет ньингмапинской тантры или гелугпинской тантры, корень один – Будда Ваджрадхара. Поэтому не надо делить.

Иллюзорное тело – это уникальная особенность тантры, то, чего нет в сутрах. Иллюзорное тело объясняется в тантре Гухьясамаджа, поэтому тантра Гухьясамаджа называется «царем тантр». В тантре Гухьясамаджа объясняется то, каким образом использовать свою наитончайшую энергию ветра, которая является основой ясного света. Если вы начнете использовать эту наитончайшую энергию, то ее можно будет превратить в иллюзорное тело. Это ваджрное тело, которое находится за рамками рождения и смерти. Это иллюзорное тело может эманировать миллиарды различных тел, и приносить благо живым существам. Иллюзорное тело невероятно быстрое, стоит вам только подумать о каком-то месте, сразу же в следующий миг вы оказываетесь в нем. Такой потенциал, такая наитончайшая энергия, которая является основой ясного света, у нас есть и находится в сердце. Это наитончайшая энергия ветра, и когда мы превращаем ее в иллюзорное тело, после этого нам уже не нужно три неисчислимых эона накапливать заслуги. Поскольку для того, чтобы обрести тело формы будды необходимо накопить просто невероятное количество заслуг.

Даже чтобы обрести такой признак будды, как ушнишу, требуется накапливать заслуги в течение множества калп. Для тела формы будды необходимо накопить три неисчислимых эона заслуг. Если вы обретае иллюзорное тело, то это покрывает три неисчислимых эона накопления заслуг, вам не нужно ждать три неисчислимых эона. Не думайте что тантра – это быстрый путь и на нем не нужно накапливать три неисчислимых эона заслуг, потому что вы стали как депутат, не так. Вам нужно накопить три неисчислимых эона заслуг, но при этом знать, как сделать это за короткое время. С иллюзорным телом вы сможете накопить три неисчислимых эона заслуг за короткое время и достичь состояния будды.

Если говорить о наставлениях об иллюзорном теле и наставлениях о ясном свете, то наставления об иллюзорном теле считаются очень драгоценными, поэтому тантра Гухьясамаджа называется «царем тантр». В тантре Гухьясамаджа рассказывается о том, каким образом в первую очередь собрать энергии ветра в центральном канале и как активировать эту наитончайшую энергию. В тантре Гухьясамаджа даются очень подробные наставления о развитии иллюзорного тела, и хотя там также есть и наставления по ясному

свету, поскольку очень подробными являются наставления по иллюзорному телу, она называется «царем тантр».

Что касается ума, в котором одновременно присутствуют и метод и мудрость, о какой практике здесь идет речь? Это практика йоги божества. В тантре есть три главных практики: первая – йога божества, вторая – практика ясного света и третья – практика иллюзорного тела. Если один человек хочет достичь состояния будды, то ему нужно объединить в своей практике все эти три практики. Это три главные, самые сущностные практики тантры. Чтобы практиковать йогу божества, вам необходимы три основы пути, они являются фундаментом для йоги божества, без них йога божества невозможна. А без йоги божества, даже если вы медитируете на ясный свет, это не будет медитацией на ясный свет. Потому что у вас нет общей практики тантры, йоги божества, если практика – это не практика божества, то это не практика тантры. Если нечто является практикой тантры, то там должна быть йога божества. Если вдобавок к йоге божества вы занимаетесь медитацией на ясный свет, то это станет настоящей медитацией на ясный свет. Далее, это также относится к иллюзорному телу. Практика иллюзорного тела без йоги божества – это тоже не практика иллюзорного тела.

Йога божества очень и очень важна. Но при этом надо понимать, что йога божества очень сильно зависит от трех основ пути. И первое, что вам необходимо реализовать – это очень сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Это необходимо для того, чтобы освободиться от сансары, чтобы избавиться от страданий. И вы непрерывно желаете полностью освободиться от сансары, обрести безупречно здоровое состояние ума, это называется отречением. Это фундамент, основа. Мотивация – не ради собственного освобождения, а для того, чтобы помочь всем живым существам избавиться от сансары я хотел бы достичь состояния будды – это мотивация. Перед тем, как приступать к практике тантры, убедитесь, что у вас есть такая основа, есть такая мотивация.

Что касается воззрения, то каждый раз практика тантры начинается с мантры: ОМ СУБАВА ШУДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ. Она означает, что все превращается в пустоту. Если говорить точнее, она означает, что все феномены по природе пусты от самобытия, и из сферы пустоты далее возникает мандала, божество и так далее. Это называется йогой божества. Мантра: ОМ СУБАВА ШУДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ означает, что все феномены по природе – пустота, и из сферы пустоты я возникаю в таком-то и таком-то облике. Каким образом здесь вам выполнять практику йоги божества? Сегодня я дам объяснения в этом отношении.

Настоящая практика божества, настоящее чтение садханы – это медитация, это не просто чтение текста. Вначале вы читаете текст, чтобы правильно понять порядок практики. Затем все время читать текст – это неправильно, это

ошибка. Вам нужно помнить наизусть этот текст. Я не прошу вас выучить наизусть толстую книгу. Садхана Ямантаки – очень тонкая брошюрка, выучите ее наизусть. Тогда невозможно, чтобы вы не смогли выполнить практику. Я наизусть знаю садхану, наизусть знаю текст «Ламы Чопы» и поэтому могу заниматься практикой, когда лечу в самолете, или, например, нахожусь в кино, если у меня возникает чувство, что сегодня я могу пропустить практику, то в какие-то скучные моменты я могу выполнить ее. Я произношу: ОМ СУБАВА ШУДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ, кинотеатр растворяется в пустоте и я один занимаюсь практикой, никто на меня не смотрит. Если вы знаете суть практики, то это возможно.

Если вы выполняете настоящую практику йоги божества, и, например, ученые начнут проверять в этот момент состояние вашего мозга, вашего тела, то я точно могу сказать, что они увидят просто невероятные, особенные изменения в вашем мозге, в вашем теле. Недавно группа ученых исследовала такой момент и обнаружила, что стоит человеку породить веру и его мозг сразу же начинает работать активно, динамично. Он просто развивает веру и его мозг становится совсем другим. Прибежище – это вера в Будду, Дхарму и Сангху, и не просто слепая вера, а вера ясного понимания, тогда это еще лучше. Вы развиваете отречение, бодхичитту, понимание теории пустоты, потом через пустоту являете мандалу и себя как божество, нет ни единого нечистого объекта, все только чистое. В это время в вашем теле будут происходить изменения. Если человека, который по-настоящему знает йогу божества, занимается ею с полной основой, исследуют ученые, то они скажут, что это необычный человек. Это правда, такая йога, тибетская практика существует.

Тибетские мастера посещали Индию и видели индуистские практики, физическую йогу, дыхательную йогу и так далее, но при этом они не принесли эти практики в Тибет. Они знали, что эти практики не такие уж особенные. В Тибет они принесли самую высшую йогу – ментальную йогу. Что касается ментальной йоги, то здесь есть четыре вида йоги, и мы говорим о наивысшем классе этой йоги – махаанутгара-йога тантре. Махаанутгара-йога тантра – это самая высшая йога, даже один выдох и вдох не сравнится с миллионами других йог. Я говорил вам о девятикратной дыхательной йоге, которую вы выполняете на основе практики йоги божества, вы визуализируете себя божеством. Даже если вы выполняете одну эту практику, то она не сравнится ни с одной другой йогой. Марпа говорил: «Мои наставления по семичленной позе для медитации, одни эти наставления не сравнимы с другими наставлениями, они невероятно драгоценны». Даже просто поза для медитации – это уже нечто невероятное, это семичленная поза Вайрочаны. Мой Духовный Наставник был очень строг в этом отношении и говорил, что когда вы медитируете, не нужно использовать множество разных странных поз, всегда сидите только в семичленной позе для медитации. У вас и так ненормальная голова, а если вы будете занимать странные позы, то вам станет еще хуже.

Теперь, йога божества. В этот момент для вас очень важно понимать теорию пустоты. Если у вас есть очень точное, подробное понимание пустоты, то это очень хорошо, но, как минимум, какой-то уровень понимания вам необходим. Как минимум, вам нужно понимать, что в буддизме говорится о том, что феномены не существуют такими, какими кажутся. Не только в буддизме, но и в квантовой физике, когда проводились исследования, пришли к выводу, что феномены не существуют такими, какими являются нам. В науке есть знания о цвете, что цвет не существует таким, каким нам кажется, все это взаимозависимо. Например, если нет света, то цвета вы тоже не увидите. Потому что не будет взаимозависимости цвета. Поэтому такие феномены, как «я», «другие», «враги», «объекты омрачений» – все это не существует таким образом, каким является нам. Этого не было с самого начала, не так, что сегодня все это исчезает. Этого не было с самого начала. Из сферы пустоты возникает нечто взаимозависимое и исчезает обратно в сфере пустоты. Те, кто жил раньше, Сталин, Ленин – растворились в сфере пустоты, ушли. Потом Ельцин пришел и ушел. Сейчас Путин, Медведев, они скоро растворятся в сфере пустоты. Нет никого самосущего, я тоже пришел из сферы пустоты и уйду в сферу пустоты. Все это временно, взаимозависимо, нет ничего самосущего. Если есть что-то самосущее, то с самого начала оно бы не зависело от причин, в середине оно бы продолжалось, в конце всегда будет существовать, потому что независимо. То, как думает мой ум, что есть что-то независимое, конкретное – такое не может существовать. Раньше этого не могло существовать, сейчас не существует, и в будущем не будет чего-то такого, что всегда бы продолжалось – это логически неправильно.

Вначале постарайтесь хотя бы увидеть проблеск того, что нет ничего самосущего, тогда ваше цепляние за «я» немного ослабнет: «Этого нет, почему же я так сосредоточен на “я”, стоит сказать мне одно неприятное слово и я готов ударить в ответ. Такого “я” нет, и того, кто мне что-то говорит, тоже нет». Кто говорит, и кто слушает – их, таких самосущих, тоже нет. С другой точки зрения можно задать такой вопрос: «Кто говорит и кто слышит?» В отношении Луны, если вы знаете, что нет такого, как убывающая Луна или полная Луна, то когда Луна растёт, вы не будете этому радоваться, и когда она убывает, вы не расстроитесь из-за этого. С мирской точки зрения мы видим все это в силу взаимозависимости. Но в действительности со стороны Луны нет такого, как убывающая Луна или полная Луна. Если исследовать Луну, то вы обнаружите, что там нет такого объекта, это просто название, которое мы присваиваем. Нет такой Луны, и Земля – это тоже просто название. Так же Россия, Америка – это просто названия, которые мы присваиваем, кроме них ничего прочного в качестве России или Америки не существует.

Таким образом, пребывайте в сфере пустоты. В этот момент видимость пустотна, ваша убежденность – это пустота от самобытия. Вам никогда не нужно выходить из этой медитации. Поэтому йогу божества выполнять непросто, это очень трудно. Далее пустотная видимость с помощью искусного

метода проявляется в виде мандалы и божества, а что касается убежденности, то это убежденность в пустоте от самобытия, и вы никогда не теряете этой убежденности. Вначале это практически невозможно, но постепенно вы стараетесь, стараетесь, и в итоге сможете по-настоящему выполнить йогу божества. Сейчас ваша практика йоги божества детская, – то, как вы представляете себя Ямантакой. Потом вы потихонечку, потихонечку, когда разовьете однонаправленную концентрацию – шаматху и поймете теорию пустоты, разовьете чуть-чуть любви и сострадания, потом вы сможете одновременно пребывать на пустоте, перед вами пустотная видимость, и вы с помощью искусного метода как режиссер создаете вокруг себя мандалу и себя в качестве божества.

Все вокруг становится совершенно чистым, нет ничего нечистого и вы говорите: «Я возникаю в облике божества». В этот момент в этой йоге одновременно присутствуют и метод и мудрость. Метод – это визуализация себя как божества и мандалы. Это приводит к накоплению больших заслуг за короткое время. Мудрость – это убежденность в пустоте от самобытия, вы сохраняете эту убежденность. Поэтому в одном состоянии ума присутствуют сразу и метод и мудрость, это то, чего нет в сутрах. Эта практика известна как йога божества и также стадия керим. Керим – это практика самопорождения. Лама Цонкапа в «Этапах пути тантры» говорит следующее: «Есть две главные практики керим. Первая практика – это устранение нечистой видимости и цепляния. Вторая практика – порождение божественной гордости». Это две главные практики стадии керим.

Что касается устранения нечистой видимости и цепляния, что это означает? Также, что понимается под божественной гордостью? В этом отношении великие мастера прошлого давали множество объяснений и существуют разные интерпретации этих тем. Я не буду говорить вам обо всех этих интерпретациях, я скажу вам о самой сущности, о правильных интерпретациях, потому что все их знать не обязательно, не нужно. Потому что вам не нужно с кем-то вести диспут, вам нужно заниматься практикой. Я передаю учение так, чтобы оно было полезно для вашей практики, а не для того, чтобы вы вели диспуты, что-то доказывали, в этом нет необходимости. Ваша школа не права, наша школа права – зачем это надо? Самое главное – убрать ваше неведение, чтобы ваша практика стала лучше.

В первую очередь вам нужно знать, что такое устранение нечистой видимости. Устранение нечистой видимости не означает, что вы останавливаете все видимость. Что касается нечистого видения, то когда вы произносите: ОМ СУБАВА ШУДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ и говорите, что все превращается в пустоту, далее вы говорите: «Из сферы пустоты я являюсь в облике такого-то божества». По природе все является пустым. Объектная основа «я», которая рождена под властью омрачений, это нечистая видимость. Такому «я», рожденному под властью омрачений, такому прочному «я»,

которое является основой сансары, какое-то время не позволяйте явиться вашему уму. Обычное «я», помещение, в котором вы находитесь, все, что рождено под властью омрачений, – это толстое тело и так далее, все это оставляйте в пустоте и не позволяйте этому проявиться. Все остальное так же – дом, в котором вы находитесь, все проблемы, всю вашу головную боль, все это оставляйте в сфере пустоты. Это отдых. Это называется устранением нечистого видения.

Далее, вы не говорите, что ваше нечистое тело, рожденное под властью омрачений, является божеством, это не так, это было бы ошибочно. Ваше загрязненное тело и дом, все нечистые видимости растворяются в сфере пустоты. Далее на этом месте возникает вы в качестве божества в мандале. Это называется чистым видением. Нечистое видение, которое у вас есть, относится к объектам зрительного сознания, и все это растворяется в пустоте. Далее из сферы пустоты возникает мандала, возникает божество, и это объекты ментального сознания. Это ментальные объекты. Это не ошибочное состояние ума. Вы не удерживаете грубое тело, которое является объектом зрительного сознания, как божество, это было бы недостоверным состоянием ума. Во время медитации вы думаете о том, что вы, ваше тело и все, что вас окружает, все это не является каким-то статичным, это все превращается в пустоту. Того, как выглядят объекты, не существует, наука тоже об этом знает. Нет конкретного «я». Квантовая физика провела анализ и говорит, что нет какого-то плотного тела. Вы говорите о сердце, но если посмотреть, то нет конкретного сердца, там много мелких молекул. Если вы продолжите анализировать дальше, то дойдете до электрона, протона и нейтрона. Если вы пойдете дальше, то не найдете неделимых частиц. Это знак, что нет ничего самосущего. Если бы вы могли показать на что-то и сказать, что это неделимая частица, тогда что-то самосущее есть. Но вы такого не найдете, наука сейчас тоже знает, что такого нет. Поэтому буддизм и наука очень подходят друг другу. Вы теряете все подобные цепляния, которые являются основой вашей головной боли, не дают вам отдыхать. Даже если вы уезжаете в Турцию, ум продолжает думать о том, что там происходит, вам нужно расслабиться в сфере пустоты – это самый лучший отдых.

На этом месте вы визуализируете божество и с помощью искусного метода говорите: «Это является божеством», так вы привносите результат на путь. Как хороший актер, например, ведет себя как царь, и хотя он знает, что на самом деле не является царем, но с особой целью он ведет себя как настоящий царь. Точно так же в настоящий момент вы не являетесь буддой, но у вас есть полный потенциал к тому, чтобы стать буддой, однажды вы достигнете состояния будды. Привнесите результат на путь, подумайте о том, что будущий будда присутствует в настоящем, и так привнесите результат на путь. Это самое лучшее благословение. Если вы представляете себя божеством, то вам не нужно, чтобы кто-то другой вас благословлял. Вам не нужно ехать в святое место за благословением. Каждый день из пустоты вы являетесь

божеством, и все божества вас благословляют, все божества приходят в ваше тело, они даже делают вам подношения. Если вы занимаетесь настоящей йогой божества, то вам не нужно много ездить туда-сюда. Миларепа однажды спросил у Речунгпы: «Зачем ты хочешь поехать в Индию? В своем сердце ты все время можешь визуализировать Будду Ваджрадхару. Зачем же тебе отправляться в святые места, созданные из камней?» Это очень глубокая мысль. Итак, вы устраняете нечистые видимости, и далее в отношении себя как божества развиваете божественную гордость. Устранение нечистых видимостей и божественная гордость – две главные практики стадии керим. Эти две практики – устранение нечистой видимости и развитие божественной гордости вы можете проводить во время чтения садханы, когда привносите три кай на путь. Если эту практику вы делаете обширно, то вам нужно ее делать через привнесение трех кай на путь. Поэтому у садханы Яманатаки, садханы Чакрасамвары, садханы Ваджрайогини, Гухьясамаджи одна суть – это привнесение трех кай на путь. В чем разница? Привнесение Дхармакаи на путь в этих тантрах одинаковое, а привнесение Самбхогакаи на путь немножко отличается в силу визуализации конкретного божества. Что касается привнесения Нирманакаи на путь, то также вы визуализируете конкретное божество.

В тантре Ямантака сначала вы пребываете в сфере пустоты, и так привносите Дхармакаю на путь. Далее вы визуализируете себя в облике Манджушри – это привнесение Самбхогакаи на путь. Из сферы пустоты является Манджушри, мандала и так далее. Самбхогакая – это тонкое тело. Далее привнесение Нирманакаи на путь, когда Манджушри растворяется в пустоте и из сферы пустоты вы являетесь в облике Ямантаки – невероятно большого Ямантаки, и мандала тоже невероятных размеров. Когда вы произносите мантры, то их слышно во всех трех мирах. Такой невероятно гигантской практикой можно накопить огромные заслуги за маленькое время. Это уникальность тантры Ямантаки.

Кхедруб Римпоче говорил, что у тантры Ямантака есть пять особенностей, пять характеристик, которых нет у других тантр. В особенности во времена упадка без опоры на практику тантры Яманатки очень трудно достичь результата. Если говорить о классах тантр, то махаануттра-йога тантра – это высший класс тантр. В махаануттра-йога тантре есть множество божеств, и Яманатака – это главное божество махаануттра-йога тантры. Манджушри – это божество мудрости, неведение – это корень сансары. Когда в качестве божества вы принимаете божество мудрости, оно помогает вам гораздо быстрее развить мудрость. Мы до сих пор остаемся в сансаре, потому что нам не хватает мудрости. Божество сострадания – это очень хорошее божество, но что касается освобождения от сансары, то без мудрости это невозможно. Поэтому если вы хотите эффективно заниматься практикой, вам нужно знать, как правильно это сделать. С такой практикой йоги божества, если вы приступите

к необычной практике Гуру-йоги, то сможете накопить очень большие заслуги за очень короткое время.

Что касается текста «Ламы Чопы», то мы подошли к рассмотрению простираций. Сегодня я хотел бы закончить рассмотрение двух видов простираций, а остальное мы продолжим в следующий раз. Существует пять видов простираций. Объяснение тоже дается в пяти частях. Первое – это поклонение Гуру как Самбхогакае. Второе – выполнение простираций перед Гуру как перед Нирманакаей. Вы визуализируете Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга как Нирманакаю и выполняете простираания. Я также объяснил это. Третье – это видение Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга в качестве Дхармакаи и выполнение простираций, это я тоже уже вам объяснял. Вы себя визуализируете как божество, нет ничего нечистого. Далее из сферы пустоты возникает Поле заслуг и центральная фигура – это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Первое – видя его, как Самбхогакаю, вы выполняете простираания. Второе – вы совершаете простираания, видя его в качестве Нирманакаи. Третье – выполнение простираций, видя его как Дхармакаю. Четвертое – когда вы видите Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга в качестве воплощения Будды, Дхармы и Сангхи, и так выполняете простираания. Тот Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, которого вы визуализируете в Поле заслуг в качестве центральной фигуры, также является воплощением всех ваших Духовных Учителей. Его Святейшество Далай-лама, ваш Духовный Наставник, все учителя растворяются в его сердце. Из его сердца они исходят и приносят благо всем живым существам, а затем возвращаются обратно, растворяясь в его сердце. Они являются вам как обычные люди, приносят вам благо, а затем растворяются обратно в сердце Ламы Лобсанга Туванг Дордже Чанга, в особенности Будды Ваджрадхары.

Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг внешне выглядит как лама Цонкапа, в его сердце – Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара, это главный источник эманаций. Все божества эманации из сердца Будды Ваджрадхары и все ваши духовные учителя также исходят как эманации из сердца Будды Ваджрадхары, вам нужно думать таким образом. Я не говорю о том, что все ваши духовные учителя – будды, но когда вы думаете об этом, вам нужно думать, что все они исходят как эманации из сердца Будды Ваджрадхары, и в этом нет ничего дурного. Даже если вы про плохого человека думаете, что он хороший человек, в этом нет ничего плохого, это вам выгодно.

В одном коренном тексте по тантре говорится: «Духовный Наставник – это Будда, Духовный Наставник – это Дхарма, Духовный Наставник – это Сангха. Духовный Наставник – это воплощение Трех Драгоценностей: Будды, Дхармы и Сангхи». Что касается Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, то Духовный Наставник является воплощением их всех. Например, когда у вас есть проблема, вы обращаетесь с просьбой: «Духовный Наставник,

пожалуйста, помогите мне». В этот момент в Духовного Наставника входят Будда, Дхарма и Сангха, все божества, все защитники Дхармы – все уже присутствуют в нем. Поэтому, когда у тибетцев проблемы, они говорят «лама кено», лама – это Духовный Учитель, «кено» означает: «Пожалуйста, защитите». Они не говорят ни «мама», ни «папа», не какое-то конкретное божество, они говорят «лама кено». Это очень важный момент. Это означает, что он является воплощением всех божеств и Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи.

Строки, которые к этому относятся: «По природе единые со всеми Буддами, Наставники всех существ, включая богов, источники восьмидесяти четырех тысяч чистых Дхарм, вы сияете посреди собрания святых. Вам, благодетельным Гуру, поклоняюсь!» Вы источник всех учений, Дхармы, источник всех божеств, источник Сангхи, поэтому, воплощение Будды, Дхармы и Сангхи, перед Вами я простираюсь.

Пятое – видение своего Духовного Наставника Ламы Лобсанга Туванг Дордже Чанга в качестве источника эманаций всех божеств. Все божества: Манджушри, Тара, все мандалы также исходят как эманации из сердца вашего Духовного Наставника. Без Духовного Наставника нет божеств, все божества – это эманации Духовного Наставника. С таким пониманием вы простираетесь перед Духовным Наставником. Это пятое простираение.

Есть история о том, как однажды Наропа привел Марпу в лес. Наропа спросил у Марпы: «А хочешь ли ты увидеть божество Чакрасамвару?» Марпа очень удивился, с волнением сказал: «Да, конечно, я хочу увидеть Чакрасамвару». Наропа щелкнул пальцами и перед ними в пространстве появился Чакрасамвара, божество с полной мандалой. Наропа спросил у Марпы: «Перед кем ты сделаешь первое простираение: передо мной, Духовным Наставником, или божеством?» Здесь Марпа подумал: «Своего Духовного Наставника я вижу все время, но сегодня впервые вижу божество». Первое простираение он сделал перед божеством, второе – перед своим Духовным Наставником. Наропа сказал: «Ты допустил ошибку. Из-за этой ошибки прервется твоя родовая линия. Но твоя духовная линия продолжится, поскольку у тебя сильна вера в меня». Наропа сказал: «Божество – это эманация Духовного Наставника. Без Духовного Наставника нет божества!» Наропа щелкнул пальцами, после этого вся мандала с божеством растворилась в сердце Наропы.

Это основа для пятого вида простираний, когда вы видите Духовного Наставника в качестве главного источника эманаций всех будд и божеств. Какое бы божество вы ни визуализировали, вам нужно понимать, что это ваш Духовный Наставник в таком аспекте. На каждое божество вам нужно смотреть как на Духовного Наставника, то есть вы думаете: «Мой Гуру Манджушри, мой Гуру Ямантака, мой Гуру Чакрасамвара, мой Гуру Тара»,

тогда вы будете накапливать заслуги не только опорой на божество, но также опорой на Духовного Наставника.

Это духовное учение я получил у своего Духовного Учителя, и теперь передал вам. Сегодня у меня есть определенная опасность, что я передал вам некоторые наставления, которые не разрешается передавать открыто, но ничего страшного. Нет выбора – если не дать, то наставления потеряются, а давать открыто тоже нельзя. Главное, чтобы учение было живое. Не только я, многие другие учителя тоже так говорили, что если не передавать учение, то оно потеряется, а если давать, то это нарушение самаи. Пусть самая нарушается, самое главное, чтобы учение оставалось на Земле.

То учение, которое вы получили, старайтесь использовать, чтобы улучшить свою практику. Моя просьба к вам – выучите наизусть краткую садхану Ямантаки. На основе выученного текста занимайтесь медитацией. Занимайтесь медитацией таким образом, выполняйте практику йоги божества. Постепенно, потихоньку ваша практика будет становиться все лучше и лучше. Вначале ваша практика не будет чистой. Но не думайте: «Вот, моя практика не чиста, поэтому я вообще не буду ее выполнять», – это тоже ошибка. Когда вы ищите золото, вы не находите чистое золото сразу же. Вначале вы находите золото, смешанное с песком, там больше песка, чем золота. Но, тем не менее, там есть золото. Затем постепенно вы очищаете золото, устраняете частички песка, и чистого золота у вас становится все больше и больше, а в конце вы получаете только чистое золото. Для этого вам нужно знать, каковы ошибки вашей практики. Если вы знаете ошибки в своей практике, то далее устраняете эти ошибки, и ваша практика будет становиться все чище и чище. Так качество вашей практики будет возрастать, и жизнь будет иметь смысл. Вам не обязательно жить сто лет. Даже если вы живете один день, но за этот один день вы сделаете то, что сделали бы за сто лет, то хорошее, что могли сделать за сто лет, то этот один день становится более значимым. Сделайте каждый свой день столетней жизнью.