

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния просветления на благо всех живых существ. Для порождения такой мотивации какой-то уровень любви и сострадания совершенно необходим. Исходя из здравомыслия, думайте так: «Как счастья хочу я, так же пусть и все живые существа обретут счастье. То счастье, которое мне нужно, это не временное счастье, поскольку оно обладает природой страдания. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, пусть я обрету такое здоровое состояние ума. Не только у меня, но и у всех живых существ есть право на то, чтобы достичь этого, поэтому пусть я и все живые существа обретем безупречно здоровое состояние ума. Как я не хочу страдать, так не хотят страдать и другие живые существа. Какие страдания мне не нравятся? Я хочу освободиться не только от страдания страданий – такого вида страданий, которое знают даже животные. Я хотел бы избавиться также и от всепроникающего страдания, которое является основой для всех страданий. Всепроникающее страдание – это то, что мои пять совокупностей рождены под властью омрачений, это природа страданий. Поскольку я родился под властью омрачений, у меня все начинается со страданий и заканчивается страданиями. То, что в прошлом я родился под властью омрачений, это уже свершилось, и это изменить я никак не могу. Но если в будущем я не пресеку свои рождения под властью омрачений, то моим страданиям не будет конца. Поэтому, как я хочу освободиться от власти омрачений, полностью пресечь все омрачения, устранить болезнь омрачений, так же пусть и все живые существа избавятся от всех страданий и причин страданий».

Такие любовь и сострадание называются подлинными любовью и состраданием, вам нужно развивать их каждый день, и тогда ваше желание достичь состояния будды на благо всех живых существ также станет подлинным. Если такое состояние ума вы породите на одно мгновение и с ним прочитаете одну мантру, то заслуги, которые вы накопите, будут просто невероятны. Шантидева говорит, что та позитивная карма, которую вы накапливаете с мирской мотивацией или с мотивацией заботы о счастье будущей жизни, когда эта карма проявляется, то она подобна банановому растению, которое однажды плодоносит, а затем увядает. А та позитивная карма, которую вы создаете с мотивацией бодхичитты, с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам, стоит только проявиться такому отпечатку вашей позитивной кармы, ваших заслуг, и это станет чем-то подобным драгоценности, исполняющей желания, эта карма будет приносить благие плоды вплоть до вашего достижения состояния будды. Вначале нам необходимо очень большой упор делать именно на такой практике, поскольку она очень полезна и очень практична. Как говорил лама Цонкапа, вначале высокие практики шести йог Наропы, махамудры, стадии дзогрим держите у себя на алтаре. Вначале делайте больший упор на развитии отречения, бодхичитты, мудрости познающей пустоту, то есть на три основы пути. Как только вы заложите хороший фундамент этих трех основ, всех остальных реализаций вы достигнете намного легче. Трех основам пути ламу Цонкапу учил Манджушри и это является фундаментом для всех буддийских практик.

Когда лама Цонкапа писал текст «Ламрим», Манджушри задал ему вопрос: «Есть ли в этих наставлениях какие-то учения, которые не затрагивают три основы пути, которым я учил тебя?» Лама Цонкапа ответил: «В этом тексте, в «Ламрime», нет никаких наставлений, кроме тех, которые относятся к развитию трех основ пути, именно для того чтобы развить три основы пути, я более обширно изложил эту тему». Манджушри был очень доволен этим ответом. Тем самым он пытался донести до нас то, что даже учение «Ламрим» предназначено для развития трех основ пути. Получайте учение и одновременно с этим развивайте три основы пути в своем уме, это называется практикой. Чтобы развить отречение, вам необходимо уменьшить привязанность к этой жизни и уменьшить привязанность к следующей жизни. С пониманием четырех благородных истин уменьшите привязанность к этой своей жизни и также к будущей жизни, к рождению под властью

омрачений с видением того, что все это обладает природой страданий. Если вы уменьшаете привязанность к этой жизни и также к тому, чтобы в будущей жизни родиться под властью омрачений, это означает, что учение об отречении постепенно начинает становиться активным в вашем уме, у вас в уме развивается нектар непривязанности. Это один из самых лучших способов пресечь свою погоню за страданиями.

Из-за отсутствия отречения мы гонимся за страданиями и за причинами страданий, потому что думаем, что страдания – это счастье. С пониманием учения по четырем благородным истинам мы понимаем, что представляют собой три вида страданий, в особенности всепроникающее страдание. Тогда ваш ум постоянно желает освободиться от рождения под властью омрачений, освободиться от пут омрачений. Тогда у вас будет цель обрести безусловно здоровое состояние ума и не будет никакой другой цели. В настоящий момент у вас очень много разных целей из-за очень бедного видения. Все ваши цели, кроме желания обрести безусловно здоровое состояние ума, кроме желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, подобны желаниям бабочки, которая при виде масляного светильника считает его объектом счастья и хочет заполучить его. Ради таких целей, даже если вы не спите день и ночь, все время работаете, что-то делаете, все равно это пустая трата времени, поскольку таким образом вы устремляетесь к страданиям и причинам страданий. Вы так сильно заняты, неугомонны, у вас даже нет времени на то, чтобы поесть из-за вашей привязанности. Это то, каким образом сейчас живут люди в двадцать первом веке. У них нет времени, чтобы встречаться со своей семьей, нет времени на отдых, возникает депрессия – одно не получается, другое не получается, хочется того, хочется другого, желаниям нет конца. Это все из-за того, что нет понимания отречения из-за непонимания учения по четырем благородным истинам.

Когда вы это немного понимаете, ваш ум сразу расслабляется. Вы спокойны, у вас нет большого количества целей, желаний, сразу решаются проблемы. Не надо иметь много желаний. Вы родились под контролем омрачений, поэтому, в конце концов, у вас будут страдания старости, болезни и в один из дней вы умрете. Вы не можете избежать этого, надо думать, что, в конце концов, это к вам придет. Поэтому не надо иметь много красивых мечтаний. Вы родились под контролем омрачений, поэтому, в конце концов, случится какая-то беда. Вам нужно ждать, что вот-вот случится какая-то беда, нужно готовиться к ней, и это называется практикой.

Миларепа говорил: «Я боялся смерти, и практиковал Дхарму. Но теперь я не боюсь смерти». Вначале вам нужно бояться умереть. Мы, обыватели, ведем себя так, что до прихода смерти совершенно ее не боимся, а когда смерть приходит, нас переполняет очень сильный страх, и это неправильно. Все должно быть наоборот. Вам нужно бояться смерти, бояться в том смысле, что нужно бояться умереть без подготовки, а самой смерти вы избежать не сможете. Рано или поздно вы умрете, но вам нужно бояться умереть неподготовленными. Уехать из дому в другую страну без подготовки – этого нужно бояться. Готовьтесь с самого начала, тогда поездка не будет вам страшна. Это минимальный уровень отречения, который будет подталкивать вас правильно готовиться к своей будущей жизни.

С таким фундаментом как отречение вам необходимо развить бодхичитту, и с мотивацией бодхичитты устремиться к поиску правильного воззрения. Далее с воззрением мудрости, постигающей пустоту, вам нужно получить посвящение у подлинного наставника. Существует посвящение в четыре класса тантры, старайтесь получить посвящение в махаанутгара-йога тантру. В особенности в традиции Гелугпа уникальным божеством является Ямантака. В традиции Гелугпа говорится, что Духовный Наставник – это лама Цонкапа, сам Манджушри, божество Ямантака – тоже Манджушри, защитник Дхармы Каларупа – это тоже Манджушри. Таким образом, это три Манджушри. Это уникальная особенность традиции ламы Цонкапы, вам нужно стараться понимать это.

После получения посвящения нужно стараться в чистоте соблюдать обязательства, самую, также выполнять ежедневные практики, ежедневные обязательства. Ежедневную практику чтения садханы не нужно останавливать, не должно быть перерывов, это очень важно. Также в повседневной жизни – во время формальной практики и во время неформальной практики все время старайтесь практиковать йогу божества, порождать себя божеством. Йога божества с одной стороны устраняет большое количество концептуальных мыслей, мирских концепций. Поскольку вы практикуете йогу божества, то находитесь в некотором другом измерении. В этом измерении вы можете видеть только чистое окружение и себя в качестве божества. Своими глазами, органами чувств вы можете видеть нечистый мир, но что касается вашего ментального сознания, то с его помощью вы видите все только чистым – чистый окружающий мир и вы – как божество. Здесь вам нужно игнорировать объекты органов чувств и сосредоточиться на объектах ментального сознания.

Что касается объектов органов чувств, то вам нужно понимать, что они не существуют такими, какими являются вам, они являются просто проявлением пустоты. Это очень полезно. Тогда вы будете жить в большом городе, но при этом будете свободны от влияния большого города. Город не будет оказывать на вас сильного влияния, вы будете жить как будто в другом мире. Здесь вы будете свободны от нечистого мира, поскольку сосредоточены на объектах ментального сознания. Что касается всего, что вы видите, то старайтесь видеть это только чистым, божественным, с пониманием того, что все это не существует таким, каким является мне, все это является союзом видимости и пустоты. Даже чистое видение, которое у меня есть, это тоже проявление пустоты.

Поэтому, какие бы видимости ни являлись вашим глазам, какие бы звуки вы ни слышали и какие бы мысли у вас ни возникали, старайтесь воспринимать их как чистые видимости, чистые звуки и чистые мысли. Главная практика стадии керим – это устранение нечистых видимостей и развитие божественной гордости. Поэтому старайтесь, насколько можете, практиковать эти две главные практики формально и неформально. Чаще всего, какие бы мысли у вас ни возникали, думайте о том, что эти мысли проявляются как упражнение Дхармакаи. Из сферы Дхармакаи возникают те или иные мысли и исчезают обратно в сфере Дхармакаи.

Также, когда вы вдыхаете воздух, каждый раз думайте, что вместе с воздухом вы вдыхаете слоги ОМ А ХУМ. Это тоже как начитывание мантры. Это то, что называется ваджрным начитыванием. Когда вы делаете вдох, для вас это ОМ, далее задержка – это слог А, выдыхаете со слогом ХУМ. Это является ваджрным начитыванием. Когда вы вдыхаете, звук вашего вдоха производит звук ОМ. На задержке – это звук А. Далее, когда делаете выдох, то звук вашего выдоха производит звук ХУМ. Это ваджрное начитывание. Ваджрное начитывание помогает тому, чтобы собрать энергии ветра в центральном канале. В повседневной жизни не думайте слишком много всего разного, просто дышите со звуками ОМ А ХУМ, это также будет очень полезно для развития шаматхи.

У вас у всех очень много склонности к параноидальному мышлению. Паранойя возникает из-за привязанности к себе и из-за привязанности к окружающим. Из-за привязанности вы очень сильно боитесь, что что-то случится не так. Какие-то мелкие факторы вы воспринимаете слишком серьезно, и у вас возникает паранойя. Например, когда мать сильно привязана к своим маленьким детям, если ребенок немного поперхнулся и кашлянул, ей кажется, что он заболел туберкулезом. Она думает, что случился кошмар, нужно срочно ехать в больницу. Это все паранойя. Если про мелкие вещи мы думаем, что они очень важны, то это паранойя. Вам нужно понимать, что при рождении под властью омрачений и у вас и у ваших детей все завершится страданием. Придут болезни, придет старость, однажды случится и смерть, рано или поздно это обязательно произойдет. Мастера Кадампы

говорили: «То, что подвержено страданию, будет страдать. То, что подвержено старению, будет стареть. То, что подвержено смерти, умрет. Поэтому, это не должно быть чем-то поразительным».

О чем нам нужно заботиться в отношении себя и других? Нашей главной заботой должна быть забота о том, чтобы мы и другие больше не рождались под властью омрачений, это должно быть нашей главной заботой. Это главное. Ошибки, совершенные в прошлом, вы не можете изменить, но в отношении будущего думайте так: «Я больше не хочу рождаться под контролем омрачений, я обрету полную свободу от омрачений. Я буду помогать своим детям также не перерождаться под контролем омрачений. Только это нужно, все остальное – это паранойя, все остальные страхи – это паранойя».

В повседневной жизни ваджрное начитывание очень полезно для того, чтобы устранять вашу паранойю и мирские заботы. Также с йогой божества каждый день выполняйте практику «Ламы Чопы». «Лама Чопа» называется практикой «Необычной Гуру-йоги союза блаженства и пустоты», она полностью содержит все учение Будды, вся сутра и тантра полностью присутствуют в этом тексте. Вам нужно практиковать таким образом, чтобы в повседневной жизни охватывать в своей практике полностью всю сутру и тантру. Старайтесь так поступать. Тогда, даже если у вас не будет никаких реализаций, но если вы получили полный отпечаток учения сутры и тантры и старались выполнять целостную практику сутры и тантры, – в сравнении с практиками Хинаяны, которые уже вступили на путь подготовки, развили шаматху, отречение, обрели концептуальное постижение пустоты, – вы при этом будете в лучшем положении, чем эти люди. Поскольку вы имеете полный отпечаток сутры и тантры и в своей практике в повседневной жизни способны затронуть всю сутру и тантру, в этом случае, даже если у вас нет шаматхи и нет отречения, но при этом ваша стратегия намного лучше.

Благодаря такой невероятной стратегии, которую вы сумели заложить благодаря сущностным наставлениям ламы Цонкапы, вы сможете достичь состояния будды намного быстрее, чем те люди. Когда на вас будут смотреть защитники Дхармы, они будут возлагать на вас большие надежды, потому что, хотя вы еще не достигли никаких реализаций, но при этом вы обладаете очень хорошей стратегией. У вас есть невероятно хорошая стратегия! Поскольку вы много лет слушаете учение, то можете думать так: «Это реализация – у меня есть такая невероятная стратегия! У меня в сердце в сжатой форме есть вся сутра и тантра». Вы начнете это ценить, поймете, что что-то получили. Ценить то, что вы получаете, тоже очень важно. Это будет толкать вас все дальше и дальше к достижению все более и более высоких реализаций.

Что касается учения по «Необычной Гуру-йоге», то мы дошли до места подношений. Что касается подношений, то после темы простираций мы рассматриваем последующие подношения, связанные с посвящением сосуда. Эта тема объясняется в пяти частях. Первое – подношение четырех видов воды. Второе – это оставшиеся подношения: «пушпе», «дьюпе» и так далее. Третье – это подношение мирских свойств. Четвертое – это подношение мандалы. Пятое – это подношение реализаций.

Для достижения состояния будды вам необходимо накопить невероятное количество заслуг. С точки зрения сутры это то, что должно являться тремя неисчислимыми зонами заслуг. Чтобы накопить три неисчисляемых зона заслуг за короткое время, очень важно выполнять подношения, связанные с посвящением сосуда, с тайным посвящением и так далее. Это очень эффективная техника реалистичного накопления очень больших заслуг за короткое время. В вашем уме основой должно быть отречение, мотивацией – бодхичитта. С пониманием абсолютной природы феноменов из сферы пустоты вы являетесь себя в облике божества, также вы являетесь мандалу, и это называется йогой божества. Йога божества – это

очень важный способ накопления заслуг, это союз метода и мудрости. С йогой божества далее вам необходимо выполнять подношения, связанные с посвящением сосуда, с тайным посвящением и так далее.

Чтобы выполнить подношения, связанные с посвящением сосуда, в прошлый раз я объяснял вам, что в первую очередь очень важно благословить подношения. Когда вы произносите трижды мантру ОМ А ХУМ, тем самым вы благословляете те подношения, которые установили перед собой. Когда вы произносите мантру ОМ А ХУМ, то все те подношения, которые вы расставили на алтаре, вначале растворяются в сфере пустоты, а затем из сферы пустоты являются в виде соответствующих подношений. Вы это делаете без всякого цепляния за истинность. Все феномены являются вам истинно существующими, самосущими, но в действительности всего этого не существует, все это является проявлением пустоты. Хотя есть такая видимость, но при этом вам нужно понимать, что все это существует пустым от такого рода проявлений. Необходимо поддерживать видимость, подобную иллюзии. Здесь далее вы не фокусируетесь на нечистом видении. Из сферы пустоты вы проявляете чистые видимости божества, мандалы, и далее фокусируетесь на этих чистых видимостях – это будет йога божества. Даже в отношении этих чистых видимостей вам нужно также понимать, что это все является проявлением союза видимости и пустоты. В сансаре и нирване нет ни единого атома самобытия, но при этом закон причины и следствия непреложен – это воззрение Нагарджуны.

С таким пониманием подношений и с благословением подношений далее вам нужно сделать подношение Полю заслуг. Поле заслуг также проявляется из сферы пустоты. Здесь сфера пустоты также представляет собой союз блаженства и пустоты – вам нужно думать таким образом. Вы себя также визуализируете в облике божества, из вашего сердца исходят богини подношений и осуществляют подношения Полю заслуг, чтобы вы накопили очень большое количество заслуг за короткое время для скорейшего достижения состояния будды.

В «Ламе Чопе» объясняются четыре вида подношения воды. Обычно в других классах тантры осуществляется подношение двух видов воды – это вода для умывания рук и вода для умывания ног. «Аргам» – это вода для того чтобы вымыть руки. «Падьям» – вода для того чтобы помыть ноги. В «Ламе Чопе» объясняется эта тема более подробно и говорится о четырех видах подношения воды. Первая вода предназначена для того, чтобы помыть руки. Из вашего сердца исходит большое количество дакинй, которые в руках держат сосуды с нектаром (по сути, он является союзом блаженства и пустоты) и подносят его объектам Поля заслуг, божествам и так далее для того, чтобы те умыли руки. Затем все дакини вновь растворяются в вашем сердце.

На следующем этапе из вашего сердца исходит множество дакинй, которые держат в руках сосуды с нектаром для умывания ног. То есть мы рассмотрели «аргам» и «падьям» – эти два подношения. Затем дакини растворяются в вашем сердце. Далее снова из вашего сердца исходит множество дакинй, и они подносят нектар для умывания лица. Божества, ваши Учителя, защитники Дхармы – все умывают лицо. Вместе с этим чувствуйте, что у них порождается союз блаженства и пустоты. Хотя им нечего очищать, хотя все они чисты, но вы думайте так, что они все это делают (умывают свое лицо) для накопления заслуг, для того чтобы мы накопили заслуги. Далее, четвертое – из вашего сердца вновь исходит множество дакинй, и они брызгают нектаром на тела объектов Поля заслуг.

Это тот способ подношений, который лама Цонкапа специально почерпнул из тантры Чакрасамвары. Что касается субстанций подношений, то в ваджрном коренном тексте говорится: «Субстанциями подношений должны быть: зерно, молоко, цветы (цветы должны быть белыми), трава куша, семена черного кунжута, рис». Это называется семью

субстанциями белых подношений. Что касается той воды, которую вы подносите, то вода должна иметь следующие качества – говорится, что она должна иметь восемь качеств. Главное подношение, которое вы делаете, – это подношение воды, поэтому вода должна иметь восемь качеств. Первое из них заключается в том, что вода должна быть прохладной. Во-вторых, она должна быть вкусной. В-третьих, вода должна быть легкой. Вода бывает легкая и не легкая. Далее говорится, что вода должна быть гладкой. Хотя про любую воду можно сказать, что она гладкая, но, тем не менее, вода очень хорошего качества более гладкая. Далее, вода должна быть чистой, не имеющей никаких дурных запахов. Чтобы, если вы ее выпьете, она не должна вредить вашему желудку и не вредить вашему горлу. Такими должны быть качества воды. То есть здесь говорится о минеральной воде, если говорить кратко, то это минеральная вода.

Каждый раз, после того как вы совершили подношение, богини подношений вновь растворяются в вашем сердце. Такая практика поможет вам в будущем собирать энергии ветра в центральном канале. То есть, все то, что вы визуализируете на стадии керим, в особенности, когда вы делаете подношения и далее растворение существ обратно в вашем сердце (вначале они эмануруются из вашего сердца, делают подношения, и потом растворяются обратно в вашем сердце), – все это приводит ваше тело и ум к созреванию, чтобы в будущем вы смогли легко собрать энергии ветра в центральном канале. Цель собирания энергии ветра в центральном канале состоит в том, чтобы вы пережили ясный свет. Одна из главных целей тантры – чтобы вы пережили ясный свет и обрели причину Дхармакаи. Посредством переживания ясного света вы активируете наитончайшую энергию ветра, которая является основой ясного света. Далее эта энергия трансформируется, превращается в иллюзорное тело, которое является прямой причиной Рупакаи. Это две главные цели для достижения состояния будды, это два самых главных момента. Вам не нужно искать состояние будды где-то снаружи, ваш собственный наитончайший ум превращается в Дхармакаю, ваша собственная наитончайшая энергия превращается в Рупакаю. Наш наитончайший ум вначале превращается в ясный свет ума, а затем превращается в Дхармакаю. Ваша наитончайшая энергия вначале превращается в иллюзорное тело, а затем иллюзорное тело уже превращается в Рупакаю. Это уникальное объяснение, которое есть только в тантрах, поскольку в сутрах вы не найдете таких подробных объяснений того, каким образом совершить преобразование своих тела и ума для достижения состояния будды. Каким образом происходит это преобразование – вы этого не найдете. В чем прямая причина Дхармакаи, прямая причина Рупакаи – все это объясняется только в тантрах. Поэтому я говорю о том, что если считать буддизм наукой, то тантру можно назвать квантовой наукой, в которой объясняется самый наитончайший механизм причинно-следственной взаимосвязи.

Следующее, второе – это оставшиеся подношения: «пушпе» и так далее. «Пушпе», «дьюпе», «алоке», «генде», «ньюде», «шапта» – это шесть оставшихся подношений. «Пушпе» – подношение цветов. «Дьюпе» – благовония. «Алоке» – это светильник, свет. «Генде» – это аромат. «Ньюде» – это еда, «шапта» – это музыка. Это подношения пяти органам чувств божества. «Пушпе» – подношение для органа зрения. «Дьюпе» – благовония для обоняния, для носа. «Алоке» – светильник для глаз и также для освещения. «Генде» – аромат, это подношение для ума. «Ньюде» – пища для языка, для вкусового сознания. «Шапта» – музыка для органа слуха. Дакини с цветами исходят из вашего сердца и делают подношения объектам Поля заслуг, вашему Духовному Наставнику, который является монахом, они подносят, надевают цветочные венки на руки, на ноги другим духовным наставникам, божествам и так далее, делают такие подношения. Большое количество дакинь подношений подносят множество цветов Полю заслуг, а затем растворяются в вашем сердце. В то время, когда вы читаете строки «Ламы Чопы», вам нужно визуализировать, что дакини исходят из

вашего сердца, делают подношения, а затем растворяются обратно, все это упоминается в самом тексте «Ламы Чопы»:

«Прекрасные цветы в бутонах и роскошных гирляндах наполняют небеса и землю. Струи лазурного дыма тонких благовоний синими облаками поднимаются в небо. От Солнца и Луны, драгоценных камней и бесчисленных горящих светильников струится ослепительный свет, радостно рассекающий тьму миллиардов миров. Благоухающее камфарой, сандалом и шафраном великое море насыщенной ароматами воды распространяется до самого горизонта. Яства и напитки с сотней вкусов божественные и человеческие образуют гору Меру. Звуки бесчисленных музыкальных инструментов сливаются в симфонию, заполняющую три мира».

Каждый раз, когда вы произносите строки соответствующего подношения, читайте их медленно. В это время визуализируйте, как из вашего сердца исходят дакини подношений, делают все подношения Полю заслуг, а затем растворяются в вашем сердце. Если вы читаете эту практику нараспев, то можете также сопровождать ее жестами – мудрами. Каждый раз перед подношением вы щелкаете пальцами, в этот момент исходят дакини подношений с сосудами с водой (вы делаете мудры танцующих дакинй), дакини совершают подношения, возвращаются обратно в сердце и вы снова щелкаете пальцами. Все остальные подношения – «пушпе», «дьюпе», «алоке» и так далее вы также подносите, сопровождая такими мудрами.

Вплоть до подношения музыки вы выполняете одинаковые визуализации. Когда вы подносите светильники, визуализируйте так же, что подносятся Солнце, Луна как самые большие объекты света. Каждый раз, когда вы совершаете подношения объектам Поля заслуг, визуализируйте, что у всех божеств и у вашего Духовного Наставника Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга порождается очень приятное блаженное ощущение и усиливается их союз блаженства и пустоты. Чувствуйте, что вы накапливаете очень большие заслуги благодаря тому, что радуете Духовного Наставника.

Что касается еды, то говорится о том, что вы подносите сотни различных вкусов. То есть вы подносите еду с сотней различных вкусов, среди которых есть шесть главных вкусов. Например, если рассматривать цвета, то есть три основных цвета и из их сочетания возникают тысячи и тысячи других цветов, так же в отношении вкуса – есть шесть главных вкусов. В буддизме говорится о четырех коренных цветах. В буддизме черный тоже считается цветом, а в науке черный считается отсутствием цвета, поэтому говорят о трех коренных цветах. Смысл один и тот же, разницы нет. Если говорить о вкусах, то тоже есть шесть главных вкусов и из их сочетания возникают сотни других вкусов. Первый – это сладкий вкус. Затем – кислый. Таким образом, существует шесть главных вкусов. Есть острый вкус и так далее, шеф-повара наверняка знают, какие есть вкусы. Когда говорится о пище с сотней вкусов, то имеется в виду, что из шести коренных вкусов возникает сотня других вкусов. Это знать достаточно, более подробно изучать не нужно. Потому что вам не нужно готовить всю эту еду, поэтому изучать все это не нужно. Если мы будем изучать все слишком детально, я думаю, что это тоже будет тратой времени.

Что касается музыки, то также исходит множество дакинй, которые держат инструменты и играют музыку. Говорится, что все пространство заполняется музыкой, затем они растворяются обратно в вашем сердце. Здесь автор также перечисляет, что существует множество музыкальных инструментов – флейты и так далее. В наши дни – это гитара и так далее, множество разных музыкальных инструментов. Нам этого достаточно.

Здесь также говорится, что в коренных тестах подчеркивается, что когда вы делаете эти подношения, очень важно сопровождать их жестами. Что касается подношений, то их очень важно благословить в первую очередь с сосредоточением, а затем мантрой и жестом, вот этими мудрами. Таким же образом благословляйте все подношения с сосредоточением и также мантрой и мудрой.

Третий вид подношений – подношение мирских свойств, аспектов: «Богини предметов чувственных желаний, держательницы символов цвета, звука, запаха, вкуса и осязания расходятся во всех направлениях». Это подношение мирских аспектов, свойств. Из вашего сердца исходит дакини формы, которая держит в руках красное зеркало, и совершает подношение. Далее из вашего сердца выходит дакини звука, которая держит в руках синюю скрипку. Далее выходит дакини запаха, которая держит в руках сосуда с нектаром. Далее – дакини вкуса, которая держит сосуда с вкусной едой. Дакини формы держит ткани, одежду. Пять дакинь объектов желаний выходят из вашего сердца и подносят пять видов объектов желаний: форму, звуки, запахи и так далее и затем обратно растворяются в вашем сердце. Если возможно, то визуализируйте, что они делают эти подношения не только тому Полю заслуг, которые вы визуализировали перед собой, но и также бесчисленному множеству Полей заслуг, которые находятся везде вокруг в пространстве, так вы накопите еще больше заслуг. Это то, как вы делаете третий вид подношений.

Четвертое – это подношение мандалы: «Гору Меру и четыре континента, семь драгоценностей, малые драгоценности и прочее, порождающие совершенный восторг земли и их обитателей и великое изобилие желаний богов и людей с чистой верой подношу вам, о спасители, сокровищница сострадания, наивысшее Поле заслуг».

Подношение мандалы – это один из самых лучших способов накопить большие заслуги за короткое время. В будущем, насколько успешной станет ваша практика, будет зависеть от того, каким количеством заслуг вы обладаете. С очень маленькими заслугами, если вы приметесь за высокие практики, то вместо достижения реализаций, наоборот, у вас возникнет больше препятствий. Большие заслуги – это как ваш капитал. Если у вас достаточный капитал, и вы занимаетесь каким-то бизнесом, тогда есть хорошие шансы получить хорошую прибыль. Поэтому профессионалы бизнесмены всегда советуют – занимайтесь бизнесом согласно вашему капиталу. Это очень правильный совет. Буддийской практикой тоже нужно заниматься согласно вашим заслугам. Когда заслуг мало, не надо заниматься слишком высокими практиками. Поэтому, если вначале вы все свои усилия сосредоточите только на накоплении заслуг с мотивацией бодхичитты, то это стоит того. Почему первый путь называется путем накопления? Бодхисаттвы, когда впервые порождают бодхичитту, главным образом делают упор на накоплении заслуг и мудрости. Когда вы еще не бодхисаттвы, главный упор вам нужно сделать на то, чтобы породить бодхичитту и далее с бодхичиттой также нужно будет перенести акцент на накопление заслуг и развитие мудрости. Даже для бодхисаттв на первом пути самая главная практика – это накопление заслуг и мудрости, поэтому, если уж говорить о нас, то это само собой разумеется.

Если не иметь отречения, не иметь бодхичитты и при этом называть себя практиком махамудры, тантры, дзогчена, и при этом говорить, что накопление заслуг для людей низкого уровня, что подношение мандалы только для глупых людей, а умным людям не нужно подносить мандалу, – те, кто говорит такое, являются объектами сострадания. Вам нужно чувствовать сострадание к таким людям и не нужно поддаваться под влияние таких людей. Потому что ложное учение может легко вас унести, а затем опустить вас на землю будет уже очень трудно. Вы всю жизнь летали, потом встретили буддизм и еще продолжаете летать, я думаю: «Ну, как же так можно?» Потом я понял, что вы как птицы, у вас привычка летать, вы не можете сидеть на земле. Даже мои старые ученики, если они встречают

неправильных людей, то начинают летать. Потом я даю им учение и немного опускаю на землю. А когда вижу их через шесть месяцев, они опять летают. Это ваша очень плохая привычка летать, не надо летать. Очень важно сидеть на земле. Если такие мысли приходят вам на ум, то вам нужно говорить себе: «Даже бодхисаттва на первом пути, пути накопления делает основной упор на накопление заслуг, а я не являюсь даже практиком самого начального уровня, как же мне не накапливать заслуги?»

Основа мандалы, которую вы подносите, должна быть золотой, серебряной или из какого-то другого металла. Если вы этого не находите, то в качестве основы для подношения мандалы можете использовать камень или что-то деревянное. Лама Цонкапа в соответствии с советом Манджушри отправился для медитации в горы. Манджушри сказал ламе Цонкапе, что лучший способ принести благо живым существам – это медитировать. Манджушри сказал: «Не думай, что живые существа живут только в этом мире, существуют миллиарды мировых систем. Лучший способ принести благо всем живым существам в этих бесчисленных вселенных – это реализовать весь свой потенциал, устранить все свои ограничения, и для этого отправиться в горы и медитировать там».

Таким образом, также сохраняется сущностное учение Будды, учение реализаций. Очень важно, чтобы сущностное учение Будды, учение реализаций не пришло в упадок. Если говорить о другом классе учения, о теоретическом учении, то иногда из-за него может возникать больше конфликтов. Люди говорят разные теории, на их основании проводят деления на свою и чужую школу, говорят о «нашем» и «вашем» воззрении, и из-за этого возникают конфликты. Потом начинаются споры, затем драки. Потому что настоящее учение, учение реализаций деградирует. Потом во имя религии, во имя учения возникают конфликты. Не только в буддизме, в исламе и христианстве также, когда теряется суть, то религия становится не полезной для общества, она становится инструментом конфликтов, инструментом разделения. Одна семья тоже делится на несколько групп – это очень нехорошо. Поэтому, если мы хотим по-настоящему сохранить чистое учение Будды в Бурятии, то для нас важным является не только теоретическое учение (хотя теоретическое учение также играет важную роль), но оно необходимо для учения реализаций. Самая главная цель – это реализации. Даже если вы не знаете много Дхармы, но при этом ваш ум немного укрощен, тем самым вы достигаете цели буддизма. Вы понимаете не слишком много, но при этом понимаете самую суть.

Например, я не знаю много философии, я не изучал философию долго, но благодаря моему Учителю я знаю сущность учения, это мне помогает. Я даже даю учение другим для помощи, потому что это сущность учения, она помогает сделать ум здоровым. Когда у вас есть чуть-чуть опыта, отчего ваш ум становится более здоровым, то через свой опыт вы можете давать учение, и это будет более полезно людям. Атиша тоже говорил: «Жизнь коротка, а знания Дхармы невероятно обширны. Подобно особой птице, которая может из смеси молока и воды извлечь молоко, так же извлеките сущность Дхармы». Это совет Атиши. Жизнь коротка, и когда мы умрем – неизвестно, а знания Дхармы очень обширны, поэтому, подобно особой птице, которая может извлечь молоко из смеси молока и воды, нам также нужно извлечь суть Дхармы. Сущность восьмидесяти четырех томов учения Будды – это три основы пути: отречение, бодхичитта и мудрость познающая пустоту. Это самая суть.

Далее, подношение мандалы. Существует две традиции выполнения подношения мандалы. Одна из них – это традиция подношения мандалы из двадцати трех элементов. Другая традиция – это подношение мандалы из тридцати семи элементов. Та традиция, в которой подносятся двадцать три элемента – это традиция, исходящая от Тилопы, Наропы и выше она восходит к Будде Ваджрадхаре. Далее по линии преемственности эта традиция перешла в Тибет к ламе Цонкапе. Лама Цонкапа очень большой упор делал на подношение мандалы с

двадцатью тремя элементами. Когда лама Цонкапа впервые отправился в Тибете на ретрит, то вначале он делал практику подношения мандалы. Хотя лама Цонкапа являлся Манджушри, и ему не нужно было накапливать заслуги, но, тем не менее, он своим примером продемонстрировал, как нужно выполнять практику, вначале он делал упор на подношение мандалы и также на простирания.

В месте, где лама Цонкапа выполнял подношения, до сих пор можно увидеть камень (у ламы Цонкапы не было других основ, он делал подношение мандалы на камне), можно увидеть, что поверхность его стала очень гладкой. Также там видны следы крови от руки ламы Цонкапы. Когда вы делаете практику с сильным отречением и бодхичиттой, когда ваш ум очень сильно охвачен желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ, ваш первый шаг к достижению состояния будды – это накопление заслуг. А самый эффективный способ накопления заслуг – это подношение мандалы. Подношение мандалы означает, что вы подносите себя, все свои заслуги, все, чем обладаете сами и обладают все живые существа, вы все подносите Полю заслуг для накопления заслуг и достижения реализаций. Также это практика щедрости, практика даяния – когда вы подносите, совершаете даяние в отношении более высоких объектов для накопления заслуг, также можно практиковать даяние в отношении бедных, и это тоже практика щедрости. То есть практика подношения мандалы – это тоже один из видов практики щедрости. Вам обязательно нужно иметь основу для подношения мандалы и также каждый день практиковать подношение мандалы.

Если на Байкале вы сможете выполнить сто тысяч подношений мандалы, то это очень-очень хорошо для накопления больших заслуг и для достижения более высоких реализаций. Вам нужно практиковать согласно вашей ситуации. Также, если вы сможете выполнить сто тысяч простираний, это тоже очень хорошо. Но это необязательно, пожилые люди не должны думать: «Моя ситуация безнадежна», поскольку вы можете выполнять множество других практик в отличие от простираний. Если у вас, например, какие-то физические проблемы с вашим телом и трудно делать простирания, то вместо простираний вы можете выполнять практику подношения мандалы, она тоже приносит очень большие заслуги.

Подношение мандалы с двадцатью тремя элементами. Четыре континента – это первые четыре из них. В дополнение к четырем континентам есть восемь субконтинентов – всего двенадцать объектов. Далее семь драгоценностей – всего девятнадцать. Министр, слон и так далее – всего девятнадцать элементов. В дополнение к ним – великое сокровище, это двадцать. В дополнение к ним Солнце и Луна – это двадцать два объекта. И в центре – гора Меру, так получается двадцать три элемента.

Основа мандалы должна быть с тканью, там также должны быть зернышки риса или какого-то зерна. Вы держите основу не с пустыми руками, в первую очередь в руках у вас также должно быть немножко зерна. Металлическая часть – это основа для подношения. Далее своей рукой вы трижды проводите (делаете круговые движения по часовой стрелке), это символизирует очищение ваших тела, речи и ума. Вы своим запястьем очищаете основу. Три движения вы делаете по часовой стрелке для очищения тела, речи и ума. Затем одно движение делаете против часовой стрелки – так вы зацепляете реализации. Себя при этом визуализируйте божеством, перед вами – Поле заслуг. Мотивация бодхичитты. С пониманием учения по четырем благородным истинам у вас в основе должно быть отречение и никакой привязанности к сансарическим мирским аспектам. Все, что вас должно интересовать, – это безупречное здоровое состояние ума, не только ваше собственное, но и всех живых существ, с мыслью, что это самый лучший способ освободиться от страданий, лучший способ для обретения счастья, абсолютное решение

всех моих проблем и абсолютный способ обретения безупречного счастья. И для достижения состояния будды на благо всех живых существ мне нужно накапливать заслуги.

Что касается горы Меру, четырех континентов, то это то, что вы визуализируете, но на самом деле то, что вы подносите, – это себя, свое тело и также все, чем вы обладаете, все то, что существует в этом мире, и также свои заслуги. Гора Меру и четыре континента – это лишь то, что вы визуализируете, но если говорить в действительности, то даже если вы будете искать эти объекты в нашей вселенной, в нашей солнечной системе, то вы их не сможете найти. Это тоже как иллюзия. С мирской точки зрения мы говорим о том, что это все существует таким образом, но если исследовать, то окажется, что в действительности там нет того, что мы представляем. Вам это нужно понимать. Вы думаете: «Я подношу гору Меру, четыре континента, но на самом деле в реальности этого не существует, это то, что существует просто как иллюзия». Это очень хорошее понимание, оно помогает нам.

Далее вы читаете слова (ом бенза буми а хум...), когда доходите до «Ригьяб рибаб» (это гора Меру). Не обязательно читать текст на тибетском языке, вы можете читать его на русском, когда произносите слова «гора Меру», то в центре вы насыпаете одну кучку, это первый элемент – гора Меру. Далее насыпаете четыре континента. Перед вами, выше, спереди – это восток, далее по часовой стрелке насыпаете четыре континента. Пять элементов на этом закончены. Далее насыпаете восемь субконтинентов. Между востоком и севером – первый, далее – между следующими, и так далее по часовой стрелке. Далее семь драгоценностей. В середине против часовой стрелки вы насыпаете драгоценности, семь штук. Визуализируйте слона, министра и так далее. Затем – великое сокровище. Далее – справа Солнце, слева Луну. Всего двадцать три.

В конце наконецник – драгоценность вы ставите сверху на то, что насыпали. Затем вы произносите: «Идам Гуру ратна мандалакам нирьятайами» и сыпаете эту мандалу на себя для достижения реализаций. Затем вы берете основу и снова насыпаете все это. Когда вы заканчиваете, то в конце делаете трехуровневую мандалу, насыпаете туда рис. После Солнца и Луны вначале кладете ободок, потом кладете рис, выше кладете еще ободок, далее кладете рис и еще ободок, рис и заканчиваете. Это то, как вам нужно выполнять подношение мандалы.