

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Учение, которое вы получите – это учение по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты, поэтому вам необходимо его слушать с сильными чувствами любви и сострадания, с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. Мы подошли к главам: подготовка, непосредственно практика и завершение. Среди них мы обсуждали первое – подготовку. Учение по подготовке излагается в двух частях: обычные подготовительные практики и необычные подготовительные практики. Обычные подготовительные практики объясняются следующим образом: первое – порождение правильной мотивации, второе – принятие прибежища и развитие бодхичитты. Вчера мы с вами обсуждали тему зарождения правильной мотивации, а также выбора подходящего места для медитации, семичленную позу для медитации. Также обсудили подготовку вашего дома для медитации и остальные моменты в краткой форме.

Теперь мы подошли к порождению прибежища и бодхичитты. Для того чтобы породить прибежище, в первую очередь перед собой вам нужно визуализировать Поле заслуг. Из сферы пустоты вы визуализируете перед собой Поле заслуг. В качестве центральной фигуры на троне, который поддерживают четыре льва, вы визуализируете на особом сиденье из цветка лотоса, лунного и солнечного дисков вашего коренного Духовного Наставника в виде Будды Шакьямуни – это главная фигура. Почему вы визуализируете такие три сиденья как цветок лотоса, лунный диск и солнечный диск? На этих сиденьях восседает ваш Духовный Наставник в виде Будды Шакьямуни. В данном случае эти три диска символизируют отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту.

Цветок лотоса символизирует отречение, потому что лотос вырастает из грязи, но при этом не запятнан, не имеет ни пятнышка грязи. Поэтому человек, зародивший отречение, хотя пребывает в сансаре, но также не запятнан сансарой. Лунный диск символизирует бодхичитту. Если день очень жаркий, затем наступает ночь, восходит луна и устраняет страдания от жары. Точно также бодхичитта устраняет такие страдания живых существ как страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. Солнечный диск символизирует мудрость, познающую пустоту. Если вокруг тьма, то когда восходит солнце, своим светом оно рассеивает эту тьму. И точно также можно сказать, что во тьме сансары, во тьме цепляния за истинность, когда восходит солнце мудрости, познающей пустоту, оно рассеивает тьму неведения.

Наш Духовный Наставник Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг в виде Будды Шакьямуни реализовал три основы пути и достиг состояния будды. И мы, те, кто хочет стать буддой, также должны реализовать три основы пути и таким образом достичь состояния будды. В противном случае не старайтесь реализовать что-то другое, кроме этих трех основ пути. Если вы находите какие-то практики, которые не связаны с развитием отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, то это просто нонсенс, бессмыслица. Например, если вы услышите, что все, что нужно, чтобы стать буддой, – это просто практиковать, смотреть в свой ум и так вы достигнете состояния будды, то это нонсенс, потому что практика махамудры – это небольшая часть мудрости, познающей пустоту. Если практика ясного света не связана с мудростью, познающей пустоту, а также с отречением и бодхичиттой, если она с ними не связана, то это нонсенс.

Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг пребывает в виде центральной фигуры в облике Будды Шакьямуни, над ним – учителя линии преемственности. В центре над ним – линия преемственности тантрических учителей. Справа от него располагается линия духовных учителей аспекта обширного метода. Там центральная фигура – это Будда Майтрея, рядом с ним Асанга и так далее. Слева – учителя линии глубинной мудрости, где центральная

фигура – это Манджушри, далее Нагарджуна, Чандракирти и так далее. Под ним располагаются божества четырех классов тантр. Далее, ниже располагаются будды, бодхисаттвы, арьи, архаты, даки, дакини и защитники Дхармы. Визуализируйте перед собой такое Поле заслуг. Также все эти существа смотрят на нас с очень приятным состоянием ума, поскольку мы обернулись к ним. Также визуализируйте, что вы являетесь ведущим молитвы, а вокруг вас – все живые существа.

Подумайте следующим образом: «Я и все живые существа с безначальных времен и до сих пор вращаемся в сансаре, в особенности – в низших мирах. Мы постоянно испытываем страдания, а настоящего подлинного счастья не испытывали никогда. То временное счастье, которое мы считаем счастьем, – это страдание перемен, это не настоящее счастье. Причина в том, что мы не полагаемся на надежные объекты, а полагаемся на такие объекты, которые являются ненадежными. Наша ошибка в том, что мы всегда полагаемся на ненадежные объекты, которые всегда нас обманывают. Теперь я и все живые существа полагаемся на Будду, Дхарму и Сангху – на Три Драгоценности, пожалуйста, защищайте нас жизнь за жизнью. Вы, Будда, вначале не были просветленным, были вначале таким же, как мы. Далее, посредством тренировки ума, посредством отбрасывания трех вещей и посредством трех реализаций Вы достигли состояния будды. Вы очень добры, Вы постоянно думаете о принесении нам блага, в Вас я всем сердцем принимаю прибежище. Дхарма – это то, что защищает нас от страданий и поэтому с этого момента я никогда больше не буду полагаться на свои негативные состояния ума, а буду полагаться только на позитивные состояния ума, в особенности на мудрость познающую пустоту и полную свободу от омрачений. Посредством развития Дхармы в своем сердце я освобожусь от страданий, пожалуйста, помогите мне зародить Дхарму в своем сердце».

Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, это означает, что посредством порождения Дхармы в своем уме вы избавляетесь от сансары, – в этом состоит главное прибежище. Когда вы принимаете прибежище в Будде, это не означает, что вы рассчитываете на то, что Будда будет вести вас с помощью каких-то чудодейственных сил. Будда не щелкнет пальцами, произнеся: «Раз ты долго принимал во мне прибежище, сегодня я освобожу тебя от страданий». Так не будет. Принятие прибежища в Будде означает, что самое подлинное существо показывает вам путь к освобождению, и вы говорите себе: «С этого момента я буду следовать тому пути, который Вы указываете», – это и есть прибежище в Будде.

В одной из сутр Будда говорил: «Я не могу очистить живых существ от отпечатков негативной кармы, поливая нектаром их тело. Я также не могу устранить страдания живых существ так же, как устраняется заноза у них из ноги. Я не могу передать свои реализации другим живым существам так же, как делают подарок. Только указывая им истину и путь к освобождению, я могу избавить живых существ от страданий». Будда говорил, что посредством простого дарования посвящений и, поливая нектаром ваше тело, невозможно очистить вас от негативной кармы. Косвенно тем самым Будда говорил, что негативную карму невозможно очистить, просто совершая омовение в реке Ганг.

В индуизме, например, говорится, что если совершать омовения в реке Ганг, то очищается негативная карма, но это невозможно. Или причинять себе боль и думать, что посредством переживания боли очищается негативная карма – это тоже неправильно. Так же, например, вести себя как собака, чтобы очиститься от негативной кармы рождения в виде собаки – это тоже невозможно. Раньше в индуизме было такое – люди били сами себя, сидели на иголках, говорили, что через такие трудности очищается негативная карма, но это невозможно. Если вы съели яд и бьете себя в живот, то вы получите двойную боль – вам будет больно изнутри и будет больно снаружи. Если вы съели яд и ведете себя так, как будто вам больно, и страдаете, то это не выведет яд из организма. Если вы ведете себя так, как будто вы собака,

это не очистит негативную карму рождения собакой. Негативные отпечатки – это не пыль на теле, их нельзя очистить водой реки Ганг. Вам нужно очищать негативные кармические отпечатки путем применения четырех противоядий.

Если вода реки Ганг не может очистить вас от отпечатков негативной кармы, то также и буддийский нектар из бумпы не сможет очистить вас от негативной кармы, логика та же самая. Иногда тибетцы думают, что если лама из бумпы польет им на голову, то они очистятся – это тоже неправильно. Логика одинаковая, река Ганг не может очистить индуистов, буддийский нектар из бумпы, налитый на голову, тоже вас не очистит. Логика та же самая. Поскольку Будда говорил: «Только указывая истину, только указывая путь к освобождению, я могу избавить живых существ от страданий», то и нам также с нашей стороны не нужно ожидать, что Будда какими-то чудесными силами избавит нас от страданий, например, так же как достают занозу из ноги. Также он не может нас освободить посредством передачи реализаций.

Не так, что вы давно читаете молитвы: «Пожалуйста, у меня нет отречения, дайте мне его», и Будда наконец-то решает дать вам отречение, это невозможно, Будда не может дать отречение. Невозможно такое, что вы в молитвах просите дать вам мудрость постижения пустоты и каким-то утром вам даруется это постижение. Не ждите ничего такого от Будды, потому что Будда сказал, что это невозможно. Будда говорил, что, только указывая путь к освобождению, он может избавить вас от страданий. Это означает, что вы со своей стороны должны понять, что вам необходимо в точности следовать тому учению, которое указал Будда и только так вы сможете достичь реализаций. Это называется «принятием прибежища в Будде».

Если вы не следуете советам Будды, делаете все наоборот, а потом, когда возникают проблемы, говорите: «Будда, помогите мне», – то это не прибежище. С самого начала, если вы полагаетесь на Будду, нужно слушать его советы. Иногда дети ведут себя также – не слушают советов родителей, а когда возникают проблемы, обращаются за помощью к маме и папе. У вас тоже есть такая привычка. Вы не слушаете советов, а когда возникают проблемы, говорите: «Будда, помогите», – так не надо делать. Вам нужна очень сильная решимость, думайте так: «С этого момента я буду следовать тому, чему учил Будда».

Если Будда в тексте говорит, что того-то и того-то не нужно делать, то даже если я не понимаю всех подробностей, я не буду этого делать. Например, я полагаюсь на врача. Врач говорит, что мне не нужно есть мою самую любимую еду, и я не знаю точно, почему это нельзя. Но я полагаюсь на врача и не ем свою самую любимую еду. Или не полагайтесь, или, если решили положиться, то следуйте советам, – это полезно для вас. Мы не можем понимать все детали. Мы не понимаем механизмы кармы, много тонких вещей, не понимаем логику. Если в коренном тексте Будда говорит, что нечто нельзя совершать, то не надо этого делать, – вам от этого будет только благо. Это называется «принятием прибежища», когда вы доверяетесь всем сердцем. В этом нет ни единой ошибки. Раньше все великие мастера полагались на слова Будды полностью, и, в конце концов, они получили высокие реализации. Мы сомневаемся и не получаем никаких реализаций. Это называется «прибежище».

Принятие прибежища в Дхарме означает, что вы не полагаетесь на негативные состояния ума, а всем сердцем полагаетесь на позитивные состояния ума, стараетесь зародить Дхарму в своем сердце. Это принятие прибежища в Дхарме.

Принятие прибежища в Сангхе. Как я говорил вам до этого, Сангха – это существа, которые имеют прямое постижение пустоты. Вы полагаетесь на них как на медперсонал. Вы просите:

«Пожалуйста, помогите мне избавиться от болезни омрачений». Будда – как подлинный врач. Дхарма – как лекарство, Сангха – как медперсонал, для того чтобы помочь нам освободиться от болезни омрачений.

Просите также не только за себя, но и за всех живых существ, скажите себе: «Все живые существа раньше были моими матерями». Вы, как представитель всех живых существ, просите: «Пожалуйста, защищайте всех нас – живых существ от страданий сансары и, в особенности от страданий низших миров». С сильным чувством, со страхом перед страданием низших миров и страданием сансары и с состраданием ко всем живым существам всем сердцем положитесь на Будду, Дхарму и Сангху. Далее вы говорите: «В первую очередь я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Первое вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ», это означает: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». В традиции Тхеравада не говорят: «НАМО ГУРУБЭ», они произносят принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, там не упоминается Духовный Наставник. В традиции Махаяны, в особенности в тантре, Духовного Наставника видят как воплощение Трех Драгоценностей, поэтому, в первую очередь принимают прибежище в Духовном Наставнике.

Из Будды, Дхармы и Сангхи наиболее добр к вам ваш Духовный Наставник. Как, например, все матери очень хороши, добры, но ваша мать к вам самая добрая. Думайте так: «Все Будды очень хорошие, но сейчас мне помогает и дает учение Учитель, поэтому для меня он добрее, чем все Будды». В тексте «Лама Чопа» вы можете видеть, что там упоминается, что Духовный Наставник добрее, чем все Будды. Кто указывает вам путь, кто дает вам учение? Это ваш Духовный Наставник. Поэтому для вас Духовный Наставник добрее, чем все Будды. В коренном тантрическом тексте говорится о том, что ваш Духовный Наставник – это естественно рожденный Будда. Это означает, что даже если он не Будда, для вас он является естественно рожденным Буддой. Это очень тонкая мысль. Не ваше дело – является ли ваш Духовный Учитель по-настоящему Буддой или нет. Потому что через него все Будды вас благословляют, все Будды вам помогают, поэтому для вас – это естественно рожденный Будда.

Духовный Наставник – это естественно рожденный Будда, божества – индивидуальные. Поскольку Духовный Наставник дает вам наставления, он превосходит всех божеств. Поэтому ваджрный Духовный Наставник превосходит всех божеств. Это слова из коренного текста по тантре. Здесь автор упоминает их в начале. Если это возможно для вас, то запомните наизусть эти слова, я их выучил наизусть и они для меня очень полезны. Духовный Наставник Все Время Плачущего Бодхисаттвы не являлся Буддой. Наставник Чопа был высоко реализованным бодхисаттвой. Все Время Плачущий Бодхисаттва даже напрямую видел божеств, но при этом все время повторял: «Я хочу увидеть своего Духовного Наставника». Он видел божеств, но говорил, что хочет слушать учение от своего Духовного Учителя. Это правильно, у него есть кармическая связь с Учителем, если он будет слушать учение от него, то достигнет реализаций быстрее, чем слушая учение от божеств, от новой связи.

Необходимо видеть Духовного Наставника как воплощение всех Будд, даже превосходящим всех божеств. Далее, пребывайте с очень сильной верой в Духовного Наставника. Ваш Духовный Наставник – Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг пребывает перед вами в облике Будды Шакьямуни. Существует множество Будд, ваш Духовный Наставник является воплощением Будды Шакьямуни. С пониманием этого вы принимаете в нем прибежище. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – эта фигура имеет глубокий смысл. Лама – это Духовный Наставник, ваш Духовный Наставник. Лобсанг – это лама Цонкапа. Тем самым говорится, что ваш Духовный Наставник в действительности – это лама Цонкапа. Туванг означает – Будда Шакьямуни. Чже Ринпоче – лама Цонкапа в действительности является воплощением Будды Шакьямуни.

Дордже Чанг Будда Шакьямуни две с половиной тысячи лет назад явился на нашей планете в облике принца для дарования учения. Но в действительности это Будда Ваджрадхара. Из сердца Будды Ваджрадхары вышла эманация Будды Шакьямуни в облике обычного человека, который совершил двенадцать деяний, принес благо живым существам. Затем эта эманация обратно растворилась в сердце Будды Ваджрадхары. Поэтому тот, кто в действительности приносит нам благо, – это Будда Ваджрадхара, он является вездесущим и нужно сказать, что его святой ум, святая речь и святое тело обладают единой сущностью. Нет таких феноменов, которые не познавал бы святой ум Будды. Когда святой ум Будды познает все феномены, то он присутствует во всех феноменах. Где присутствует святой ум Будды, там же присутствуют его святая речь и святое тело, поскольку они обладают одной сущностью. Это уникальная особенность Будды. Итак, Будда находится повсюду.

В «Руководстве к пути бодхисаттвы» обсуждается следующее – если Будда находится повсюду, то почему мы его не видим? Почему он не проявляется повсюду? В «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева приводит следующие слова на эту тему, он говорит, что когда светит солнце, то оно освещает все пространство, но там, где идет дождь, появляется радуга. Точно так же, хотя Будда присутствует повсюду, проявляется он там, где есть дождь веры, – в этом случае проявляется радуга явления Будды. Это очень тонкий момент, такого я нигде не видел, только в «Бодхичарья-аватаре, – это очень тонкий вопрос. Раньше мы вели дискуссии на эту тему, и мне никто не мог ответить. Благодаря москвичам, которые попросили дать меня учение по «Руководству к пути бодхисаттвы», я посмотрел комментарий к этому тексту и там нашел ответ. Итак, я увидел, что это действительно очень хороший ответ на вопрос: «Почему Будда где-то проявляется, а где-то нет?» Хотя он является вездесущим, условием для его проявления является вера. Это очень драгоценное наставление.

После ухода Будды из жизни Ананда, очень расстроенный, шел по берегу реки, и голос Будды прозвучал в пространстве: «Ананда, не расстраивайся, я нахожусь повсюду. Когда тебя касается ветер, чувствуй, что это я касаюсь тебя». Это очень тонкий момент. Даже когда ветер касается вашего тела, думайте, что вас благословил Будда, и вы на сто процентов получите благословение. Он присутствует везде. Необязательно идти в храм к большой статуе Будды за благословением, думая, что дома вас никто не благословит. Везде, где есть ваша вера, присутствует Будда. А вы несете водку для подношения сергим, – даже с больной ногой вы едете в храм с ожиданием, что именно там Будда вас благословит. Поэтому Будда говорил: «Те, кто видят меня как форму, не видят меня». Если вы думаете, что статуя – это Будда, то вы не увидите Будду. Будда – это качества ума. Это существо, которое полностью устранило все свои ограничения, реализовало весь свой потенциал и является вездесущим, – везде, где у вас есть вера в него, он проявляется перед вами.

Итак, Туванг Дордже Чанг – здесь идет речь о том, что Будда Шакьямуни в действительности – это Будда Ваджрадхара. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг в облике Будды Шакьямуни перед вами в Поле заслуг в качестве центральной фигуры. Далее вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». Или вы говорите: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике» – произносите эти слова. Вы чувствуете, что не только вы, но и все живые существа вместе с вами тоже произносят: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». С сильной верой в то, что ваш Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни в действительности присутствует перед вами как центральная фигура. В сердце Будды Шакьямуни вам нужно визуализировать Будду Ваджрадхару. Когда вы делаете «Ламу Чопу» («Гуру-пуджу»), в этом случае ваш Учитель Будда Шакьямуни является в облике ламы Цонкапы, – это то же самое.

Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – облик ламы Цонкапы, в сердце ламы Цонкапы располагается Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Во время принятия прибежища ваш Учитель – Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг имеет облик Будды Шакьямуни. Вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». Из центральной фигуры Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга в облике будды Шакьямуни на вас в первую очередь исходит белый свет. Эту практику вам нужно делать каждый день. Белый свет и нектар очищает вас от очень большого количества негативной кармы, которую вы создавали с безначальных времен и по сей день. В особенности нужно очищать негативную карму, которую вы создали в отношении вашего Духовного Наставника.

Во многих ваших предыдущих жизнях вы встречали своего Духовного Наставника, но ваша преданность Учителю была не очень хорошей, поэтому вы не освободились от сансары. Вы нарушали преданность Гуру. Вы на сто процентов уже встречались с Учителем, потому что пришли на учение. Много-много жизней назад ваша преданность не была сильной, вы ее нарушали, поэтому до сих пор находитесь в сансаре. Сейчас у вас есть шанс, – больше не совершайте ошибок. Я могу простить одну ошибку, но не буду прощать много ошибок. Это очень ясная логика. То, что раньше вы встречали своего Духовного Наставника, – это совершенно точно, потому что у вас есть отпечатки учения. Но вы до сих пор остаетесь в сансаре, потому что вы нарушали преданность Гуру. Это главная причина. Теперь скажите себе: «Больше такой самой большой ошибки, которую я совершал в прошлом, я не повторю. Другие мои друзья, с которыми мы были друзьями много-много жизней тому назад, уже достигли высоких реализаций к настоящему моменту, потому что не нарушали преданность Гуру, а я нарушал». Может быть, вы тогда были умнее, чем они, они были немного глупее. Некоторые были не очень умные, некоторые были хулиганами, но они хранили преданность Учителю, не делали в этом ошибок и сейчас достигли высоких реализаций. «Я, вроде бы умный, знаю много текстов, встаю рано утром, но у меня одна большая ошибка – я нарушал преданность Гуру, поэтому до сих пор в сансаре», – думайте так. Таких людей много. Подумайте, что так и есть, и решите больше не совершать такой ошибки. Я могу сделать предсказание на будущее. Некоторые очень умные ученики, у которых есть хорошие знания, в один день совершат ошибку – нарушат преданность. Другие же, у которых даже голова чуть-чуть ненормальная, но у них очень сильная преданность, кто-то хулиган, кто-то ленивый – но они не нарушают преданность. В будущем они получают высокие реализации. В будущем будут такие ситуации. Вам нужно понять этот момент и сказать себе: «Я больше никогда не нарушу преданность Гуру».

Вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». Визуализируйте, что очищаются все ваши нарушения преданности Учителю, которые вы совершали в прошлых жизнях, и вы говорите, что с этого момента больше никогда не нарушите преданность Гуру, никогда не будете видеть недостатков в Духовном Наставнике: «Это не мое дело – смотреть на его ошибки». Что делает ваш Учитель – это не ваше дело. Даже то, что делает ваш сосед – это не ваше дело. Не суйте свой нос в дела соседа, в то, чем занимаются другие, совать нос в чужие дела – это очень плохая привычка. Занимайтесь своими делами, не лезьте в чужие дела, тогда вы не будете видеть плохого. Если у вас есть привычка лезть в чужие дела, высматривать чужие ошибки, то такой человек в один прекрасный день увидит ошибки даже у своего Учителя. Он начнет думать: «Наверное, это не подлинный учитель, у него есть такие-то ошибки», и потом потеряет преданность. Кто совершит падение в этом случае? Это вы, а не Учитель.

Когда вы показываете мне знаки уважения, мне неприятно, говорю вам честно. Вы кланяетесь, и мне хочется убежать, мне не становится приятно от поклонов, я не люблю такое. Но некоторым очень глупым людям нравится, когда им кланяются. Мне наоборот больше приятны нормальные разговоры. Но я вам говорю это ради вашего блага. Мне неприятно говорить это вам здесь. Но я думаю: «Если поймут неправильно, какая разница?»

Ничего страшного». Вы визуализируете, что очищаются все ваши нарушения преданности Учителю, которые были в прошлых жизнях. Эти нарушения также были препятствиями к достижению вами реализаций. Благодаря этому очищению вы достигнете реализаций намного быстрее. Чувствуйте, что все ваши нарушения преданности Учителю полностью очищены.

Затем вы продолжаете произносить: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ» и визуализируете, как из центральной фигуры Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит желтый свет и нектар, нисходит на вас и всех живых существ. Не забывайте делать такую визуализацию не только в отношении себя, делайте ее также в отношении всех живых существ. Думайте о том, что они тоже раньше встречали Духовного Наставника, но из-за нарушения преданности Гуру они до сих пор остаются в сансаре. Думайте так: «Пожалуйста, очистите и их нарушения преданности», – это очень эффективно также и для себя. Пожелайте, чтобы все живые существа встретились с подлинным Учителем и пусть у всех них будет сильная преданность Гуру. Если вы будете так думать, то сами получите большее благословение, – у них не будет сразу эффекта. Думайте о том, что они тоже очищаются. На вас и всех живых существ нисходит желтый свет и нектар, и вы все получаете благословение.

Благословение существует. Благословение – это сила. Будда не может вам передать свои реализации, но он может благословить вас на то, чтобы вы гораздо быстрее достигли реализаций. Он не может дать вам реализаций, вам нужно их создать самим. Благословение – это сила, с помощью которой вы можете достичь реализаций быстрее. Не думайте, что Будда не может вам ничем помочь, он вам может помочь очень многим. Если вы сделаете первый шаг, то будды и божества смогут очень многим вам помочь, но вам нужно сделать первый шаг. Они не могут сделать за вас первый шаг, это нужно сделать вам самим. Остальное, очень многое могут сделать они. Не думайте, что все зависит только от вас, это не так. Вам нужно сделать первый шаг, а остальную большую помощь они вам окажут, и потом вы легко сможете добраться туда, куда хотите. Нужна золотая середина. Вам нужно понимать этот момент. Благословение получаете вы и все живые существа. В особенности думайте о том, что ваш Духовный Наставник – Будда Ваджрадхара дарует вам благословение на то, чтобы вы смогли породить очень чистую преданность Учителю. И чтобы всех реализаций смогли достичь быстро.

Затем вы произносите: «НАМО БУДДАЯ» много раз. Когда вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ», то свет и нектар исходят от центральной фигуры, а также от всех учителей линии преемственности. Когда вы далее произносите: «НАМО БУДДАЯ», то в этом случае свет и нектар исходят от всех божеств четырех классов тантр. Далее, от тысячи Будд исходит белый свет и нектар и вначале вас очищает. Вы говорите: «Я и все живые существа возвращаемся в сансаре, потому что мы не принимали в вас прибежище, с этого момента мы принимаем в вас прибежище. Помогите нам очиститься от негативной кармы, созданной в отношении Будды». Белый свет и нектар очищает всю негативную карму вашу и всех живых существ, в особенности негативную карму, созданную в отношении Будды. Это предназначено для вашей практики. Начиная с сегодняшнего дня или с завтрашнего утра, начните выполнять эту практику. Это называется опытным комментарием.

Вначале вы проводите очищение, потом вы просите даровать благословение, вы просите: «Пожалуйста, благословите меня и всех живых существ на достижение реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела». Я забыл вам сказать, что с такой же просьбой вы обращаетесь и к Духовному Наставнику. Вы просите о благословении на реализации от преданности Гуру до союза ясного света и иллюзорного тела – прямых причин Рупакаи и Дхармакаи Будды, тогда вы достигнете состояния будды. Если вы создадите все эти причины, то станете буддой за один миг.

Однажды в Тибете у одного йогина спросили, трудно ли стать буддой. Он ответил, что можно стать буддой за одно мгновение, но создать всю причину для этого очень трудно, на это уйдет три неисчислимых эона. Очень умные люди, возможно, создадут такую причину за одну жизнь, но при этом все равно необходимо создать полную причину. Если причина создана, тогда далее вы за одно мгновение достигаете состояния будды. Вы можете включить свет за один миг. Но создать все причины трудно. Если есть проводка и все остальное, то вы щелкаете выключателем и появляется свет. Точно также, если созданы все причины, потом за один миг можно стать буддой, – это правильно сказано.

Затем вас и всех живых существ благословляет желтый свет и нектар. Затем вы начинаете произносить «НАМО ДХАРМАЯ» много раз. Читайте эти слова на санскрите, теперь вы знаете их смысл. «НАМО» – означает поклонение или прибежище. «ДХАРМАЯ» – означает, что я принимаю прибежище в Дхарме, я поклоняюсь Дхарме или я полагаюсь на Дхарму. Таков смысл. Когда вы произносите: «НАМО ДХАРМАЯ», в этот момент вы визуализируете, что свет исходит от текстов, которые находятся в руках божеств. В первую очередь это белый свет и нектар, который очищает вас и всех живых существ от негативной кармы. Затем исходит желтый свет и нектар и благословляет вас и всех живых существ на порождение такой Дхармы в вашем уме.

Далее вы произносите: «НАМО САНГХАЯ». Когда вы произносите: «НАМО САНГХАЯ», в этом случае свет исходит от бодхисаттв, арьев, архатов, даков, дакинй, защитников Дхармы – от них на вас исходит свет. На вас и всех живых существ исходит белый свет и нектар и очищает от большого количества негативной кармы, созданной с безначальных времен и до сих пор. И в особенности негативной кармы, созданной в отношении Сангхи. До этого вы визуализировали, что очищается негативная карма, созданная в отношении Дхармы. Далее нисходит желтый свет и нектар и благословляет вас и всех живых существ. Вначале вы произносили эти слова по отдельности. Затем вы произносите их вместе: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», повторяете их и визуализируете, как от всего Поля заслуг на вас нисходит сначала белый свет и нектар, очищает вас. Затем желтый свет и нектар благословляет вас и всех живых существ.

Вначале для вас это очень хороший способ развития однонаправленного сосредоточения. Потому что вначале, если мы попытаемся сфокусироваться на одном объекте, то нам очень трудно будет пребывать на нем длительное время, поскольку наш ум привык блуждать по сторонам. Не позволяйте своему уму отклоняться по сторонам, – вы его дисциплинируете, но в рамках одного канала. Как, например, обезьяна раньше прыгала туда-сюда по всему лесу, и если привязать ее к одной колонне, то она, наверное, умрет. Потому что она не привыкла быть привязанной. Поэтому пусть бегаем по одному каналу, а не по всему лесу. Если она будет бегать по одному каналу, то не умрет. Потом потихонечку, если вы посадите ее у одной колонны, она будет сидеть спокойно. Вот так нужно, потому что наш ум ведет себя как обезьяна. Раньше везде гуляла, а потом резко посадили в одно место – это нарушит психику.

Психологи это знают. Они очень правильно говорят, что не нужно резко ничего менять. Один день вы пьете водку, гуляете, а потом увидели геше Тинлея и решили, что все резко бросите, решите стать буддистом, – потом вы станете ненормальным. Очень резко меняться – это рискованно. Всегда везде и все нужно делать потихонечку-потихонечку. Меняйтесь по чуть-чуть, и вам не будет трудно. Что касается развития однонаправленного сосредоточения, если вы хотите развить шаматху и восторженно сосредотачиваетесь напряженно только на образе маленького Будды, то, наверное, ваша голова станет ненормальной. Поэтому сначала концентрируйтесь на Поле заслуг, отмечайте, что там очень



красивый яркий Будда, сконцентрируйтесь на Будде Ваджрадхаре с вдохновением, чтобы ум не отвлекался.

Сначала читайте: «НАМО ГУРУБЭ», затем: «НАМО БУДДАЯ», затем: «НАМО ДХАРМАЯ», затем: «НАМО САНГХАЯ». Затем читайте все вместе: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ» и визуализируйте, как от всего Поля заслуг, из сердец всех божеств, всех фигур Поля заслуг сначала исходит белый свет и нектар и очищает вас. Затем желтый свет и нектар благословляет вас. Так это становится очень интересным. Если вы так будете делать, то десять минут пройдут как одна минута. Если десять минут проходят как одна – это знак того, что вы получили концентрацию. Если вы пытаетесь сконцентрироваться на маленьком Будде, вы думаете, что сидите долго, проверяете. Но прошла всего одна минута – это значит, что вы не умеете медитировать. Если вы будете выполнять визуализацию со светом и нектаром, то время пройдет быстро.

Все высокие мастера в прошлом никогда сразу же не рекомендовали кому-то объект медитации на шаматху. Вначале говорили: «Практикуйте прибежище, выполняйте такого рода практики. Если вы каждый день будете выполнять эту практику, то это будет очень полезно. В будущем, когда вы захотите развивать шаматху и пребывать на одном объекте, то сможете этого добиться намного легче. Потому что вы получите баланс. Это очень хорошее упражнение». Развитие шаматхи – это как нитка, как канат. Вы должны балансировать на канате, не падать. Ради этого нужно сделать тело чуть-чуть более гибким. Если у вас толстое, несбалансированное тело, конечно, вы упадете с каната. Для развития шаматхи нужно сделать тело своего ума чуть более гибким, сбалансированным. Для этого очень полезна эта практика.

Такая практика, во-первых, очистит большое количество отпечатков негативной кармы. Во-вторых, так вы накопите невероятные заслуги. Третье – вы обретете невероятное благословение. Четвертое – она поможет вам развить сосредоточение. Если вы хотите заниматься медитацией, то та медитация, которую я вам только что объяснил, для вас является самой подходящей. Поэтому в тантре Гухьясамаджа говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджа не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища. Только что я передал вам полную практику прибежища. Когда вы заканчиваете практику прибежища, у вас должно возникнуть чувство: «Теперь я в безопасности», как будто все фигуры Поля заслуг пообещали, согласились вас защищать. Вы просите: «Пожалуйста, особенно в момент смерти защищайте меня, поскольку без вас я совершенно беззащитен, я полагаюсь только на вас».

Будьте спокойны – даже если вы будете заниматься только одной такой практикой, для вас этого будет достаточно. Бабушки и дедушки, сейчас вам получить высокие реализации нелегко, практикуйте хорошо прибежище. Мы все как будто выпали из самолета, когда родились. Некоторым еще осталось лететь далеко, а вам осталось сто метров. Остальным падать, наверное, тысячу или две тысячи метров, а вам осталось сейчас сто метров. Поэтому думайте: «Сейчас я не получу высоких реализаций, сейчас мне нужно думать о том, как во время смерти породить чистое прибежище, чтобы еще раз переродиться и получить драгоценную человеческую жизнь. Потом я получу все реализации. Сейчас я не думаю о высоких реализациях. Самое лучшее для меня – это прибежище». Это мой подарок бабушкам и дедушкам.

В следующей жизни вы родитесь здесь, дом шаматхи будет готов. Вы будете практиковать с юности. Сейчас здесь есть много мальчиков, они тоже были бабушками и дедушками, сейчас у них новые красивые тела. Спустя пару лет они начнут слушать учение, потом будут медитировать. Пока они играют, бегают туда-сюда. У вас тоже так получится. Наш ум не

имеет возраста. Нет старого ума. Тело может постареть. С точки зрения ума – мы все одного возраста, все существуем с безначальных времен. Мы говорим: «Он молодой, а тот – старый человек» только с точки зрения тела, а тело – временный фактор. Ваш ум – это главный фактор.

Теперь второе – как породить бодхичитту. Здесь сущностные наставления линии Энсапы – это очищение шести миров. Йога очищения шести миров – это очень важное сущностное наставление для развития бодхичитты. Я объясню эту технику для вас. Далее вам нужно выполнять эту практику. После того как вы провели практику прибежища в соответствующем месте в «Ламе Чопе», вы переходите к словам: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ и приведу всех живых существ к безупречному счастью».

Федя ведет себя так, как будто у него хорошая преданность. Если вы ведете себя как ненормальный человек, однажды вы действительно сойдете с ума. А если вы ведете себя так, как будто у вас хорошая преданность Гуру, то однажды у вас действительно появится хорошая преданность Гуру. Некоторые люди ведут себя как йогины, как будто они чуть-чуть ненормальные – это опасно, потом они станут ненормальными. Лучше всего, даже если у вас нет сильной преданности, вести себя так, как будто у вас есть сильная преданность и однажды она у вас появится.

Вернемся к теме. Когда вы произносите эти строки, касающиеся развития бодхичитты, ментально вы думаете в этот момент, что у нашей жизни была предыдущая жизнь, а у той – предыдущая и так далее, и у этого нет начала. «За этот бесконечный период с безначальных времен не было такого существа, которое не являлось бы моей матерью. Когда все они были моими матерями, они были крайне добры ко мне. Какую доброту они только не проявляли по отношению ко мне. Чтобы защитить мою жизнь, сколько раз они жертвовали своей жизнью. Некоторые из них для того чтобы меня прокормить, создавали негативную карму и теперь до сих пор они пребывают в аду, и это связано со мной». Если бы у вас было ясновидение, вы бы знали, что в аду страдают многие живые существа. Раньше, когда они были вашей мамой, ради того, чтобы прокормить вас, они создавали негативную карму. Сейчас они находятся в аду, это в том числе связано и с вами, поэтому, как вы можете спокойно сидеть и думать: «Ну и пусть они находятся в аду, они сами виноваты?» Вам нужно думать: «Это все связано со мной, как я могу сидеть спокойно, когда они страдают, их тела слились с огнем?»

Это очень сильно побуждает ваш ум. Тогда вы говорите: «Я отблагодарю их за их доброту». В первую очередь очень важно сделать себя очень благодарным человеком, – кто бы ни проявил доброту по отношению к вам, вы никогда не должны забывать это и всегда желать отблагодарить его за доброту. Человек, в котором нет ни капли благодарности, в этой жизни не разовьет бодхичитту, она от него очень далеко. Это возможно через много-много жизней. Вначале вы должны стать нормальным человеком, у которого есть чувство благодарности. Если об этом – о страданиях живых существ матерей в аду – размышляет благодарный человек, он потом думает: «Я должен их отблагодарить». Человек, который имеет внутри благодарность, может действительно почувствовать желание отблагодарить всех живых существ за доброту. Если человек неблагодарный, то для него это будут просто слова.

Поэтому для вас очень важно в повседневной жизни быть благодарными людьми. В первых, когда вам нужна помощь, если вам кто-то помогает, то никогда не забывайте далее помощь этого человека. Это называется «благодарность». Даже в отношении этой жизни, если не говорить с точки зрения Дхармы, а просто с точки зрения мирской этики, если вы благодарный человек, то все будут вас уважать, а если неблагодарный, то даже атеисты не

будут вас уважать, не захотят с вами дружить. В этом отношении есть даже мирские знания. Поэтому в первую очередь очень важно сделать себя благодарным человеком. Если что-то напрямую помогает вам в этой жизни, такую доброту никогда не забывайте. Далее постепенно также вы сможете начать думать и о доброте всех живых существ, сможете породить желание отблагодарить всех живых существ за их доброту. Это одна из главных причин подлинных любви и сострадания. Без таких подлинных любви и сострадания вы не сможете развить бодхичитту.

Любовь – это желание всем живым существам обрести счастье и причины счастья. Сострадание – это желание всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий. Высший помысел или сверхнамерение – это когда вы принимаете на себя ответственность за счастье и страдание всех живых существ. Это то, что называется «прямой причиной бодхичитты». Любовь и сострадание не являются прямой причиной бодхичитты. У арьев, архатов Хинаяны тоже очень сильны любовь и сострадание, но поскольку у них нет сверхнамерения, у них нет и бодхичитты. Теперь вы думаете: «У меня такое невероятное пожелание, каким же образом мне в реальности осуществить его?» Мысли очень хорошие – вы хотите счастья всем живым существам, вы даже берете за это ответственность. Но надо быть реалистами, простого желания недостаточно. Потом вы начинаете думать о том, как вы можете исполнить это. Пока у вас одно тело, это тело не имеет много способностей. Ум тоже тупой, даже если вы даёте другим советы, люди думают, что лучше бы вы ничего им не советовали. Поэтому, как вы можете помогать? Есть хорошее желание, но у вас нет способностей.

Здесь вы приходите к выводу, что для вас самым лучшим было бы устранить три недостатка, как это сделал Будда. Также реализовать три качества и достичь состояния просветления. Тогда ваше тело сможет стать вездесущим. Ум станет всеведущим. Также вы будете обладать всеми искусными средствами для избавления всех живых существ от страданий, для приведения их к безупречному счастью. Тогда вы думаете: «Это моя мечта, чтобы отблагодарить все живых существ за их доброту я должен стать буддой. Не ради себя, ради блага всех живых существ я должен стать буддой». Это называется «бодхичиттой», развеите такое чувство. Вы говорите: «Это моя цель, в моей жизни для меня – это самая главная цель, все остальное не является таким важным. Слава и репутация, стать мэром города, дожидаться принца на белом коне – это не моя цель. Какая разница – белая или черная лошадь, это не моя цель. Моя цель – это стать Буддой на благо всех живых существ». Стать певицей, популярным человеком, президентом России – это не ваша цель, это все мирское, ненадежное. Потом вы решаете: «Это моя цель, ее я не забуду жизнь за жизнью».

Бабушки, думайте так: «Это моя цель, ради этой цели пусть я жизнь за жизнью буду обретать драгоценную человеческую жизнь, встречусь с Учителем и разовью все реализации, стану буддой ради блага всех живых существ». Тогда вас с юности будут защищать все защитники Дхармы, потому что вы родились с такой целью. Вы еще не бодхистаттвы, но похожи на бодхисаттву. Я тоже не бодхисаттва, но если на меня посмотрят защитники Дхармы, то я буду похожим на бодхисаттву, потому что я развиваю такие же желания. У меня есть такое искреннее желание, но оно не спонтанное. Если оно станет спонтанным, тогда я стану бодхисаттвой. Я хочу этого искренне, но пока это желание не спонтанное. Но я точно знаю, что однажды оно станет спонтанным. Если оно станет спонтанным, то это очень хорошая новость для моих учеников.

Вы развиваете это чувство и далее говорите: «Пусть я никогда не забуду об этой своей цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ». Для начинающего развивать бодхичитту, используя метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, легче. А использовать метод обмена себя на других труднее – это нелегко. Немножко получите опыт

в методе семи пунктов причины и следствия, а затем также используйте метод замены себя на других, и вы сможете развить еще более сильное сострадание. Когда вы развиваете бодхичитту, то вы должны использовать именно этот метод семи пунктов причины и следствия. Обдумывайте эти положения очень быстро, не растягивайте это.

Далее, благодаря развитию очень сильного желания: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ, тогда я жизнь за жизнью смогу приносить благо всем живым существам, вести их к безупречному счастью», с таким очень сильным чувством далее вы растворяетесь в сфере пустоты. Здесь вы визуализируете, что ваше тело постепенно растворяется в вашем уме, ум становится все тоньше и тоньше и затем, в конце концов, растворяется в наитончайшем состоянии – в ясном свете. Не думайте об относительном ясном свете, думайте, что пребываете в абсолютном ясном свете, пустом от самобытия. Поскольку вы пребываете в этой пустоте ясного света, то все омрачения пресекаются. Этого не происходит на самом деле, но вы это визуализируете.

Сначала вы все это планируете, а затем происходит материализация. Все в нашем мире сначала было спланировано, а уже затем материализовано. Храм, в котором вы слушаете учение, сначала был создан на плане. Я рассказал Цедендамбе как строить, а сейчас вы можете его увидеть. Почувствуйте, что это Дхармака, – вы пребываете в Дхармаке: «На благо всех живых существ теперь я достиг состояния просветления, обрел Дхармакаю». Это называется «привнесением Дхармакаи» на путь. Те люди, которые не получали тантрических посвящений, не могут выполнять эту практику. Просто развеите бодхичитту и все, а дальше этих действий не делайте.

Далее, у вас должно развиться чувство, что из сострадания я больше не хочу оставаться в Дхармаке, а хочу явить Рупакаю на благо всех живых существ. Из сферы пустоты вы являетесь в облике Будды. Как Будда Шакьямуни золотистого цвета – это Рупака. Затем из вашего сердца как Будды Ваджрадхары (вы стали Буддой Ваджрадхарой – думайте таким образом) исходит свет. Ваш внешний облик как у Будды Шакьямуни золотистого цвета. Из вашего сердца свет в первую очередь исходит в мир ада. Все мои матери живые существа страдают из-за меня, и теперь пришла моя очередь освободить их от страданий. Как только этот свет достигает существ ада, то все их страдания от жары, холода полностью исчезают. Благодаря прикосновению этого света у них проявляются реализации бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Они освобождаются от сансары и достигают состояния будды. То же самое вы визуализируете в отношении мира голодных духов, животных, мира людей, мира полубогов и богов. В первую очередь вы думаете, что не остается даже такого названия, как «ад». Затем вы то же самое визуализируете в отношении мира голодных духов и думаете, что не остается даже названия мира голодных духов. Затем также в отношении мира животных, мира людей, мира полубогов и мира богов. Все живые существа достигают состояния будды, сансары не остается вообще, даже названия «страдания» не остается. Здесь вы пребываете в состоянии безмерной радости: «Как же это хорошо, что все живые существа полностью освободились от всех страданий и достигли состояния будды!»

Это то, что называется «йогой очищения трех миров». В прошлые времена Духовные Учителя передавали ученикам такие наставления только из уст в ухо, публично их никогда не передавали. Я передал эти наставления вам и теперь занимайтесь этой практикой, но не рассказывайте другим, что делаете такую-то и такую-то практику, занимайтесь ею индивидуально. Вы, русские, – странные люди. Даже если вас никто не спрашивает, вы все равно говорите другим: «Я занимаюсь такой-то и такой-то практикой, у меня такие-то ощущения, меня бросило в жар, волоски на теле встали, это такая практика», – это очень неправильно. Это похоже на то, что, например, вас никто об этом не спрашивает, но вы при этом рассказываете людям, что у вас в «Сбербанке» на счете такая-то сумма денег, в

«Альфабанке» такая-то сумма денег. Если вы так рассказываете, другие люди подумают, что вы ненормальный. Вас никто не спрашивает, а вы рассказываете, что у вас на счету в «Альфабанке» есть три миллиона, а в «Сбербанке» у меня есть десять миллионов. Но я не знаю, что с вами делать, русские рассказывают друг другу даже такие вещи. Евреи никогда такого не говорят. Особенно русские мужчины так говорят. Время закончилось. Занимайтесь практикой.

Все эти наставления по «Ламе Чопе» перешли от ламы Цонкапы его сердечным ученикам. Многие существенные наставления лама Цонкапа получил напрямую от Манджушри. Можно сказать, что это наставления чистого золота на двадцать пять карат.