

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Думайте следующим образом. В эту кальпу в наш мир придет тысяча Будд, но Будды приходят спустя очень длительный промежуток времени. К этому моменту приходил четвертый Будда, и сейчас мы живем во время упадка учения. Что касается самого слова «буддизм», то оно будет оставаться, но постепенно полные наставления об укрощении ума придут в упадок. Далее во имя буддизма могут начать разгораться конфликты. Будда говорил: «Я создал систему буддизма, и в будущем, если она не будет служить благу людей, то я сам приду и разрушу эту систему». Как долго эта система останется, это будет зависеть от того, насколько искренне мы практикуем. Из шести осознаний шестое – это решимость сохранять учение Будды на нашей планете ради блага живых существ. Когда вы получаете учение, получайте его с осознанием, что вы хотели бы драгоценное учение Будды, Дхарму сохранить на нашей планете ради блага живых существ, поэтому думайте с решимостью: «Я искренне буду получать учение, и практиковать это учение».

Когда вы получаете учение, тем самым вы сохраняете теоретическое учение Будды, теоретическую Дхарму. Далее, когда искренне применяете ее в повседневной жизни, тем самым вы сохраняете учение реализаций. Хранить учение Будды необходимо в умах каждого человека, а не где-то в красивых храмах и подобных местах. «С такой целью, не только ради укрощения своего ума, но также и для того, чтобы сохранить драгоценное учение Будды – Дхарму на нашей планете, я буду искренне применять это учение», – если вы будете думать так, тогда слушание учения для вас станет очень полезным.

Наше учение – это учение по обнаженному комментарию к Ламриму «Быстрый путь». Мы с вами подошли к месту визуализации Поля заслуг для очищения негативной кармы и накопления заслуг. Главы и подзаголовки обнаженного комментария «Быстрого пути» вам нужно помнить наизусть. Этот комментарий объясняется в двух основных частях: первая – это развитие преданности Гуру, корня всех реализаций, вторая – после опоры на Учителя, после развития преданности Гуру, каким образом тренировать свой ум. Это две основные главы.

Первое – как развить преданность Учителю. Эта тема объясняется в двух частях: чем необходимо заниматься во время сессии и чем нужно заниматься в перерывах между сессиями. Что делать во время сессии – объясняется в трех частях: подготовительные практики, сама практика и заключительные практики. Нам нужно изучать философию, учение таким систематичным образом. Иначе, если небольшой кусочек вы почерпнете где-то в одном месте, небольшой кусочек в другом месте, затем добавите какое-то нью-эйджевское учение, то это просто собьет вас с толку. Это уничтожит систематичное учение Будды о том, как укротить свой ум. В настоящее время буддизм распространяется на западе, и некоторые люди, которые называют себя учителями, преподносят больше знаний по психологии, нежели по буддийской философии, и это тоже становится очень опасно. Они дают учение таким простым образом, что оно сразу же вам кажется очень интересным, а коренные тексты понять нелегко, поэтому они вам кажутся неинтересными. Это большая ошибка.

Очень важно получать учение систематичным образом, и тренировать свой ум систематичным образом – так, как поступали великие мастера прошлого. Тогда вы достигнете реализаций. Тренировать свой ум можно посредством множества разных учений по тренировке ума. Но что касается ламы Цонкапы и многих других высоких мастеров прошлого, то они говорили, что из всех наставлений по тренировке ума самый эффективный способ развития ума – это посредством учения «Ламрим». Лама Цонкапа говорил, что не существует мастера более мудрого, чем Будда. Поэтому, в конце концов, нам необходимо тренироваться согласно тому, какие наставления давал нам Будда. Если вы сразу же

приступите к изучению сутр, то все, о чем упоминается в «Ламриме», есть также и в сутрах, но Будда давал учение по разным случаям, и поэтому вы не сможете, изучая сутры, обрести полное представление о полной системе. Систематичный образ изложения наставлений, который представлен в «Ламриме», основан на сутрах, основан на учении Атиши, и это самое эффективное учение для развития ума, для тренировки ума.

Мы рассматриваем подготовительные практики, саму практику и далее заключительные практики. Сейчас поговорим о предварительных практиках. Что касается подготовительных практик, то здесь вы находите уединенное место, правильно устанавливаете сиденье для медитации, садитесь в семичленную позу Вайрочаны – это все я вам уже объяснил, также дыхательную йогу. Затем вы зарождаете прибежище и бодхичитту, четыре безмерных – это все мы уже закончили, это подготовка. Затем, чтобы накопить заслуги и очиститься от негативной кармы для достижения реализаций, нужно визуализировать Поле заслуг.

Автор говорит о том, что существует две системы визуализации Поля заслуг. Одна из них – это визуализация Поля заслуг в традиции «Гуру-пуджи». Вторая – это визуализация Поля заслуг в традиции обнаженного комментария к Ламриму «Быстрый путь».

Первое – визуализация Поля заслуг в традиции «Гуру-пуджи». Автор объясняет подробно эту тему, и я тоже хотел бы рассмотреть эту тему более подробно. Поле заслуг, которое вы видите на изображении, двухмерное, а представлять его на самом деле нужно трехмерным. Вы не поймете определенных элементов визуализаций, если просто посмотрите на это изображение. Это изображение Поля заслуг относится к традиции «Гуру-пуджи», и использовать его вы можете для многого. Какую бы практику вы ни выполняли, визуализируйте это Поле заслуг. Это самый высший способ визуализации Поля заслуг, самый подробный. Вы можете выполнять практику на основе ежедневной молитвы и также на основе «Гуру-пуджи». Если вы делаете ее на основе «Гуру-пуджи», то вам не нужно читать ежедневную молитву, потому что «Гуру-пуджа» – это более обширная практика, в ней все присутствует. Есть множество способов визуализации Поля заслуг, и самое обширное, самое детальное Поле заслуг представлено в традиции «Гуру-пуджи». В шести йогах Наропы также описывается Поле заслуг, но при этом описывается очень кратко, в сжатой форме, не так развернуто. Если вы научитесь визуализировать Поле заслуг по традиции «Гуру-пуджи», то других Полей заслуг вам визуализировать уже не нужно. Вы каждый раз можете визуализировать именно это Поле заслуг, потому что в него входит все.

Как визуализировать Поле заслуг по традиции «Гуру-пуджи»? Для тех учеников, которые получали посвящение, это просто отлично. Если вы не получали посвящений, то просто визуализируйте это, но не так, что Поле заслуг является из сферы союза блаженства и пустоты. Просто говорите «из сферы пустоты». Потому что, если мы говорим, что происходит явление из сферы союза блаженства и пустоты, то это имеет большую связь с тантрой.

Когда в сутре вы познаете пустоту, то присутствуют два качества: пустотная видимость и убежденность в пустоте. С точки зрения тантры есть три качества: первое – пустотная видимость, второе – убежденность в пустоте от самобытия, третье – переживание великого блаженства. Великое блаженство вы испытываете, когда переживаете наитончайший ум ясный свет. Это называется союзом блаженства и пустоты – когда у вас есть мудрость, познающая пустоту, и одновременно с этим вы переживаете великое блаженство, то есть испытываете состояние ясного света. Это как главная субстанция для волшебника, фокусника, из которой далее он создает всевозможные фокусы. Фокусник использует некую основу для всех эманаций, из которой он далее производит разные эманации. Таким

образом, в тантре все визуализации, все проявления – и Поле заслуг и вы сами как божество – все это является из сферы союза блаженства и пустоты.

Вначале вы выполняете практику стадии керим. Стадия керим – это просто визуализация, когда вы представляете, что все это является из сферы союза блаженства и пустоты. Затем, когда вы по-настоящему начинаете переживать союз блаженства и пустоты – это уже стадия дзогрим, тогда из сферы блаженства и пустоты является настоящая мандала, и вы также по-настоящему появляетесь как божество, а перед вами также является настоящее Поле заслуг. Это феномен, но он называется «чокьи-кече». Это объект ментального, а не зрительного сознания. Когда один йогин, который имеет реализацию стадии дзогрим, визуализирует себя как божество в мандале, то другой высоко реализованный йогин может видеть все это. Это объект ментального сознания, это тоже феномен. Например, когда йогин визуализирует перед собой скелет и далее обретает прямое видение этого скелета, то этот скелет становится феноменом. Это не обычный скелет, а чокьи-кече – объект ментального сознания. Может быть, науке потребуется очень много времени, чтобы обнаружить такие феномены, потому что с помощью микроскопа их не разглядеть.

Вернемся к теме. Из сферы пустоты, или из сферы союза блаженства и пустоты, в первую очередь появляется дерево Поля заслуг. Его корни и ствол золотые, ветви и все остальное из драгоценностей. Есть одиннадцать уровней, на каждом уровне располагаются ряды с сиденьями из цветов лотоса. Дерево нужно визуализировать по форме цога. На вершине дерева вы визуализируете трон, который поддерживают четыре снежных льва. На этом троне сверху лежат три сиденья из цветка лотоса, лунного и солнечного дисков (как я объяснял вам вчера), которые символизируют отречение, бодхичитту и мудрость познающую пустоту. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг в облике ламы Цонкапы восседает на этих сиденьях, на этом троне, тем самым символизируя то, что он реализовал все это.

Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг имеет внешний облик ламы Цонкапы, в его сердце располагается Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Справа и слева от него располагаются цветки лотоса, на одном из этих цветков меч, на другом цветке – священный текст, он символизирует то, что лама Цонкапа является эманацией Манджушри. Лама Цонкапа одет в монашеские одежды, желтую шапку. Желтая шапка имеет очень острую вершину, это символизирует то, что воззрение является очень чистым и очень точным. Самое чистое, самое точное воззрение Будды излагал лама Цонкапа, это воззрение Прасангики Мадхьямаки – именно это символизирует заостренная кверху желтая шапка. В прошлые времена и в Индии и в Тибете разные учителя, разные мастера выдвигали несколько разные утверждения, поскольку самое тонкое, самое точное воззрение Прасангики Мадхьямаки обнаружить нелегко, понять его очень трудно.

Как я говорил вам, значение имени «Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг» следующее. «Лама» означает – ваш Духовный Наставник, в действительности это лама Цонкапа. «Лобсанг» – это как раз лама Цонкапа. «Туванг» означает Будда Шакьямуни. Лама Цонкапа в реальности – это Будда Шакьямуни, поэтому в сердце ламы Цонкапы мы визуализируем Будду Шакьямуни. Будда Шакьямуни в реальности является Буддой Ваджрадхарой. Поэтому в сердце Будды Шакьямуни мы визуализируем Будду Ваджрадхару. Главный источник эманаций – это Будда Ваджрадхара, который располагается в сердце Будды Шакьямуни, а он – в сердце ламы Цонкапы.

Немного ниже этого трона по четырем направлениям вам нужно визуализировать четырех божеств. Справа от Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга визуализируйте трон из цветка лотоса, на нем располагается Ямантака с полной мандалой и всей свитой. Слева также располагается трон из цветка лотоса, на котором сверху полная мандала Чакрасамвары с божеством и всей свитой. Спереди точно также вы визуализируете цветок лотоса, на

котором сверху полная мандала Гухьясамаджи. Сзади от Ламы Лобсанга Туванг Дордже Чанга также на троне из цветка лотоса располагается полная мандала Хеваджры. Это четыре главных божества махаануттарайога-тантры. Из этих четырех тантра Гухьясамаджи известна как царь тантр, это отцовская тантра, поэтому Гухьясамаджа спереди. Причина состоит в том, что в тантре Гухьясамаджи очень подробно объясняется, как достичь иллюзорного тела, и это самое главное. Тантра Чакрасамвары не является царем тантр, потому что в ней нет подробных объяснений того, каким образом достичь иллюзорного тела. Иллюзорное тело – это самое главное, поэтому тантра Чакрасамвары не считается царем тантр.

С правой стороны – тантра Ямантаки, которая известна как недвойственная тантра, потому что в ней упор делается равно и на ясный свет и на иллюзорное тело. Для традиции Гелугпа тантра Ямантаки является самой главной, упор также делается и на Гухьясамадже, но Ямантака – это главное божество. Например, в монастыре Гьюдмед главная тантра – это тантра Гухьясамаджи, но если говорить в целом о традиции Гелугпа, то для традиции Гелугпа главное божество – это Ямантака. Это три главных божества махаануттарайога-тантры.

Четвертое божество сзади – это Хеваджра. Традиция этой тантры очень хорошо сохранена в школе Сакья. В традиции Сакья Хеваджра – это главное божество. Тантра Гухьясамаджа одинаково практикуется во всех традициях, а на тантру Хеваджры главный упор делается в традиции Сакья. В школе Сакья полностью сохранили традицию тантры Хеваджра, это очень хорошо. В традиции Гелугпа полностью сохранена традиция Ямантака-тантры, которую в Тибет принес Ра Лоцава, и ее очень бережно хранил лама Цонкапа. Что касается традиции Кагью, то там также есть практика божества Гухьясамаджа, но главный упор делается на практике Чакрасамвары.

В традиции Ньингма также есть Гухьясамаджа-тантра. Лучше я не буду объяснять, на чем там делается главный упор, потому что я не знаю. Какое главное божество в традиции Ньингма, я не знаю, потому что в традиции Ньингма есть множество разных подшкол, подразделений, поэтому в них традиция хранится по-разному. В школе Кагью тоже очень много подшкол, подразделений – традиция Карма Кагью и так далее. Я знаю, что Марпа, Миларепа главный упор делали на тантре Чакрасамвары. Традиция тантры Чакрасамвары, которая идет от Марпы и Миларепы, также сохранена в традиции Гелуг, ее хранил лама Цонкапа, она тоже полностью сохранена. Лама Цонкапа извлек самое главное из всех традиций и сохранил это.

По четырем сторонам света вы визуализируете этих божеств. Далее, ниже вы визуализируете Калачакру, Ваджрайогини и других божеств махаануттарайога-тантры. Далее под ними также на цветках лотоса вы визуализируете божеств йога-тантры. Далее, под ними – божеств чарья-тантры. Далее, под ними – божеств крия-тантры. Далее, ниже располагается тысяча Будд, которые придут на нашу планету, под ними – бодхисаттвы, архаты, арьи. Далее под ними – даки и дакини. Ниже – защитники Дхармы: Махакала, Каларупа, Палден Лхамо – это главные защитники Дхармы. Есть белый Махакала, есть шестирукий Махакала, четырехрукий Махакала. Это Поле заслуг. Вы визуализируете такое Поле заслуг и Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга в центре, из его сердца вверх исходит луч света. Не прямо над ламой Цонкапой, а немного сзади вы визуализируете линию благословения учителей тантры. Центральная фигура на всех уровнях – это Манджушри, Манджушри, Манджушри. Сверху Будда Ваджрадхара, а под ним – Манджушри, Манджушри, Манджушри – это прямая линия передачи тантры. Лама Цонкапа многие тантрические наставления получил напрямую от Манджушри, поэтому там везде божество Манджушри, Манджушри, Манджушри, а сверху — Будда Ваджрадхара. Два ряда справа и

два ряда слева от Манджушри – это учителя линии благословения тантры. Там есть линия преемственности тантры Гухьясамаджи, линия преемственности тантры Чакрасамвары.

Итак, на луче света, который направляется вверх, в этом направлении вы визуализируете линию преемственности благословения – тантрическую линию преемственности. На луче света, который исходит вправо из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, вы можете увидеть учителей линии обширного метода. Здесь центральная фигура – это Будда Майтрея, далее там также располагается Асанга и другие духовные учителя линии преемственности обширного метода. Если вы можете так визуализировать, то это у вас будет обширная линия. Далее, луч света исходит влево и там изображена линия преемственности глубинной мудрости. Здесь центральная фигура – это божество Манджушри, также там располагаются Нагарджуна, Чандракирти и другие учителя линии преемственности глубинной мудрости.

Таковы три линии преемственности – это линия преемственности благословения, линия преемственности учителей обширного метода и линия преемственности учителей глубинной мудрости. Иногда у Его Святейшества Далай-ламы спрашивают о том, что является линией преемственности благословения, в текстах это не объясняется особо точно. Учителя линии обширного метода даруют благословение, и учителя линии глубинной мудрости тоже передают благословение, почему тогда эта линия называется линией учителей благословения? На это Его Святейшество отвечает, что линия преемственности учителей тантры известна как линия благословения. Существует линия обширного метода и линия глубинной мудрости, и вдобавок также линия учителей благословения. Потому что, если говорить о практике сутры, то там нет упоминаний о линии благословения духовных учителей. Там говорится о линии преемственности учителей обширного метода и о линии преемственности учителей глубинной мудрости. Вам нужно понимать этот момент. Вам нужно ответить, что линия учителей благословения уникальна для тантры, ее нет в сутрах.

Это сохранение учения. Если вы это знаете, то можете разговаривать с другими людьми, поэтому учение будет сохраняться. Если вы этого не знаете, то когда у вас спросят, например, что такое линия учителей благословения, вы скажете, что здесь нет ничего особенного, что все линии даруют благословение. Если вы скажете, что и линия обширного метода – это линия благословения и линия глубинной мудрости – это линия благословения, тогда это будет деградацией учения. Если, не имея понимания, вот так говорят, то потом это становится более популярно, чем настоящее учение. Это называется деградацией учения. Раньше в Бутане переводили сутры. Переводы делали девять переводчиков. Восемь переводов было неправильных, и только один перевод был правильный. Потом люди посмотрели, что восемь переводов одинаковые, и они убрали один хороший перевод, потому что он отличался от остальных. Сделайте так, чтобы в будущем такого не было в России.

Переводы текстов необходимо делать снова и снова, уточнять. Потому что некоторые ученики говорят, что когда я даю комментарий к «Ламриму», затем, когда это учение сравнивают с тем, что написано в изданном тексте «Ламрим», в них есть очень большая разница. Это говорит о том, что необходим новый перевод. Также, когда я давал комментарий к девятой главе «Бодхичарьяаватары», многие мои ученики говорили, что перевод коренного текста, который мы читали, не имел никакого смысла. Перевод неточный. Это правда, необходимо делать даже девять переводов, десять переводов, тогда перевод будет становиться все точнее и точнее. Если перевод всего один, то, скорее всего, он неточный.

Далее из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга луч света исходит вперед. Спереди располагаются все ваши духовные наставники. Ваших прямых учителей, от которых вы напрямую получаете учение, вы визуализируйте перед Ламой Лобсангом Тувангом Дордже

Чангом, вам нужно понимать, что они как эманации исходят из Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Все учителя располагаются в позе даяния учения, также они держат цветок лотоса, на котором располагается священный текст, символизирующий все учение, которое вам дает этот наставник. Далее думайте о том, что из сердец этих духовных учителей свет исходит в десять сторон света и по всем десяти направлениям, по бесчисленному множеству вселенных они передают учение и приносят благо живым существам.

Они приносят благо следующим образом – хотя не испытывают гнева, но ведут себя так, как будто гnevаются, чтобы укротить существ, которых трудно укротить. Они укрощают через гнев злых людей. Хотя они не имеют привязанности, но ведут себя так, как будто испытывают привязанность, и укрощают тех людей, у которых есть привязанность. Хотя они не являются хулиганами, но ведут себя как хулиганы и укрощают хулиганов. Они не имеют неведения, но ведут себя так, как будто имеют неведение, и так приносят благо живым существам. Они эмануруют себя во множестве разных форм с главной целью – принесения блага живым существам. Иногда даже в форме животного они приносят благо живым существам. Вам нужно думать, что ваш Духовный Наставник дарует учение не только вам – маленькой группе людей, но и в бесчисленном множестве вселенных Духовный Учитель также передает учение, приносит благо живым существам, является во множестве разных форм, приносит благо живым существам. Так вы будете просто невероятным образом сорадоваться заслугам вашего Духовного Наставника и накопите заслуги. Это невероятное качество Духовного Наставника.

Когда я визуализирую Его Святейшество, я думаю, что Его Святейшество Далай-лама эманурует много разных невероятных тел для помощи живым существам. Иногда во сне я вижу, что Его Святейшество выглядит как мирянин, он очень красиво одет и помогает живым существам. Я понимаю, что все это эманации Его Святейшества Далай-ламы. Он является не только в форме монаха, иногда в форме мирянина, иногда в разных формах. Если у вас сильная преданность Учителю, то даже во сне вы видите своего Учителя, который помогает в разных формах. Я понимаю, что в других вселенных Далай-лама в одежде мирянина, в теле мирянина помогает живым существам. Это правда, это существует по-настоящему. Когда у вас сильная преданность Учителю, в этом случае даже во сне вы сможете увидеть, как ваш Духовный Учитель осуществляет деятельность во множестве разных форм.

Не судите по видимости Духовного Наставника, вы не сможете понять этого. Вы видите Духовного Наставника в человеческой форме, и для вас это очень-очень большая удача. Если бы он явился как Будда Ваджрадхара, то вы не смогли бы увидеть его. Потому что у вас нет кармы – увидеть Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Поэтому мой Духовный Учитель говорил, что возможность видеть Духовного Наставника не в облике собаки, а как человека – это очень большая удача. Когда Асанга посадил себе на плечи Будду Майтрею и отправился в город, он начал кричать людям: «Люди, смотрите, у меня на плечах сидит Будда Майтрея!» Будда Майтрея говорил: «До тех пор, пока ты не очистил особые кармические отпечатки в отношении того, чтобы иметь прямое видение меня, ты не смог меня увидеть. Поэтому сейчас, хотя ты даже сажаешь меня к себе на плечи, отправляешься в город, тем не менее, другие люди без таких кармических отпечатков не увидят меня». Асанга отправился в город и начал кричать: «Люди, смотрите на меня, это большая удача, у меня на плечах Будда Майтрея». Все люди посмотрели и подумали, что Асанга медитировал двенадцать лет и сошел с ума. Одна пожилая женщина сказала, что у него на плечах видно ногу собаки. Среди всех этих людей у этой пожилой женщины было больше всего заслуг, поэтому она увидела Будду Майтрею, хотя и в облике ноги собаки. Подумайте об этой истории и скажите: «Мне повезло даже больше, чем той пожилой женщине, потому что я вижу Будду в облике обычного человека».

Также вам нужно знать о том, что очень важно трансформировать кажущиеся недостатки Духовного Наставника в еще большую веру в него. Думайте так: «Если бы он явил себя в своем безупречном теле, то я не смог бы его видеть, поэтому то, что он является мне как обычный человек, ведет себя, как будто гневается, и как будто испытывает привязанность, это очень большая доброта ко мне. Благодаря этому я вижу его». Если кажущиеся недостатки Духовного Наставника вы превращаете в еще более сильную веру в него, тогда вы никогда не нарушите преданность Гуру. В отношении этого лама Цонкапа также подчеркивал один очень важный момент: видеть Духовного Наставника как Будду – это очень хорошо, но если Учитель дает советы, не согласующиеся с Дхармой, то лама Цонкапа сказал: «Не теряйте уважения, потому что, может быть, он проверяет вас, но не делайте так». Это очень интересно: «Если он дает совет, не согласующийся с Дхармой, то ведите себя, как труп, либо просто скажите «хорошо», либо совсем не отвечайте, но так не делайте».

Далее рассматривается визуализация Поля заслуг по традиции обнаженного комментария к Ламриму «Быстрый путь». Это тоже дерево, на вершине которого располагается трон, который поддерживают четыре снежных льва. Также на трех сиденьях – на сиденье из цветка лотоса, лунного и солнечного дисков пребывает ваш Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни. Будда Шакьямуни держит в руке чашу для подаяния, он одет в монашеские одежды. Его тело наделено тридцатью двумя главными признаками отличия и восьмьюдесятью вторичными признаками отличия. Вы визуализируете, что из сердца Будды Шакьямуни свет исходит вверх. Там располагается линия благословения, начиная с Будды Ваджрадхары сверху, это тантрическая линия. Далее свет от Будды Шакьямуни исходит вправо. Здесь порядок визуализации немного другой. В традиции «Гуру-пуджи» вначале вы визуализируете божеств по четырем направлениям от центральной фигуры, далее те, кто располагается ниже, а затем те, кто выше (линия благословения), то, что свет исходит вверх, потом вправо и влево. А здесь вы визуализацию начинаете с того, что свет исходит вверх, то есть порядок визуализации немного другой.

Далее, отличие в том, что в традиции «Гуру-пуджи» центральная фигура – это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг в облике ламы Цонкапы. Здесь в традиции обнаженного комментария к Ламриму «Быстрый путь» центральная фигура – это ваш Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни. Очень важно все эти вещи знать в деталях, а не просто, в общем. Позже обсуждайте эти моменты между собой, чтобы вы все наизусть помнили эти две традиции визуализации Поля заслуг. Что касается света, который далее исходит вправо, то там вы визуализируете линию преемственности Учителей обширного метода. Центральная фигура – это Будда Майтрея, также рядом Асанга и так далее, точно такая же визуализация. Это линия духовных учителей обширного метода. Из этих трех линий преемственности вначале даются объяснения в отношении линии благословения – тантрической линии. Затем следующее – это линия обширного метода. Третья линия – глубинной мудрости. Порядок этот знать тоже очень важно.

Например, если вас кто-то спрашивает, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи, то вы не можете просто называть их в разнорядной, очень важно называть их в правильной последовательности. Вначале вы говорите, что первое – это внешнее благоприятное условие и далее пять внутренних благоприятных условий. Внешнее благоприятное условие – это место, обладающее пятью характеристиками. Эти пять характеристик также имеют свою последовательность. Далее пять внутренних благоприятных условий: первое – иметь меньше желаний, второе – удовлетворенность, третье – чистая нравственность, четвертое – не заниматься большим количеством разных дел, пятое – иметь меньше концептуальных мыслей. Правильная последовательность тоже очень важна.

Если у вас кто-то спрашивает, каковы восемь преимуществ вверения себя Духовному Наставнику, то здесь вы перечисляете тоже в определенной последовательности, поскольку это очень полезно для медитации. Иногда вы самое последнее называете первым, так вы очень быстро забудете их. Если вы все запомнили в правильной последовательности, то по очереди назовете все преимущества.

Далее, слева вы также визуализируете линию глубинной мудрости, центральная фигура – Манджушри, также там располагаются Нагарджуна, Чандракирти, Буддапалита и все остальные учителя. Далее свет исходит вперед. Спереди располагаются ваши прямые непосредственные духовные учителя, от которых вы получаете учение. Также объясняется, что ниже нужно визуализировать божеств махаануттарайога-тантры, ниже йога-тантры, чарья-тантры и крия-тантры. Из сердца каждого вашего духовного наставника исходят бесчисленные эманации и приносят благо живым существам.

Все святые существа в этом Поле заслуг отмечены тремя слогами: во лбу – ОМ, в горле – А, в сердце – ХУМ. Далее – последовательность призывания божеств одинакова в обоих текстах. У каждой фигуры Поля заслуг вы визуализируете три слога ОМ А ХУМ во лбу, в горле и в сердце. Центральная фигура – либо Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг в облике ламы Цонкапы по традиции «Гуру-пуджи» либо Будда Шакьямуни по традиции обнаженного комментария «Быстрый путь». Из их сердец, из слога ХУМ свет исходит во все десять сторон света и призывает всех существ мудрости. Произнесите те слова, которые упоминаются в «Ламе Чопе» и визуализируйте, как все существа мудрости растворяются в Поле заслуг. В «Ламе Чопе» говорится: «Хотя все, что возникает и исчезает, свободно от самобытия, Вы в силу мудрости, любви и сострадания принимаете формы согласно наклонностям учеников. О, Святые Спасители, придите сюда вместе с окружением!» Это слова призывания.

Вы визуализируете, что над тем Полем заслуг, которое вы визуализировали, появляется другое Поле заслуг существ мудрости. Затем оно растворяется в вашем, визуализируемом Поле заслуг, и каждое божество растворяется в соответствующем божестве. Говорится, что когда вы развиваете веру в божеств, то они уже присутствуют перед вами, зачем же необходимо делать призывание? Это необходимо делать для того, чтобы зародить еще большую веру, и чтобы на сто процентов быть убежденным, что они присутствуют перед вами. Если есть вера, то они присутствуют, но ваша вера несильная, поэтому, когда вы говорите ДЗА ХУМ БАМ ХО, вы думаете, что они по-настоящему пришли, и ваша вера возрастает. Когда идет дождь, появляется радуга, но если дождь слабый, то радуга не появится. Поэтому вы делаете визуализацию, произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО и усиливаете дождь веры. После этого радуга точно появится. Смысл таков.

Если это возможно, то визуализируйте ванную комнату для божеств и совершение омовения. Это тоже очень хороший способ очищения негативной кармы. Вы это делаете в первую очередь в отношении вашего Духовного Наставника и далее – в отношении всех божеств. Вы думаете следующим образом: «Хотя Ваши тела не запачканы, тем не менее, для того чтобы очиститься от большого количества негативной кармы, я хотел бы совершить омовение Вашего тела». Здесь существует специальный текст, для этого очищения. Если вы это делаете, то тем самым очищаетесь от негативной кармы, также это помогает вам устранить ваши болезни. Есть особый ритуал, с помощью которого вы проводите этот процесс, в котором используется специальный сосуд – пумба, а также круглое зеркало. Если вы можете это сделать, то очень хорошо, а если не можете, то переходите к следующему пункту, самое главное – это семичленное подношение с подношением мандалы.

Я не делаю все детально. Я провожу следующую визуализацию: визуализирую всех божеств, Учителей, очень красивый бассейн, сделанный из драгоценностей. Можно также представить сауну, баню. Вы моете их тела, выходит пот, очищается тело. Затем вы надеваете на их тела красивую одежду. Вы моете ноги своему Учителю, а также всем божествам, моете их тела. Вы визуализируете, что очищаете их тела и потом делаете подношение красивой одежды, потом все возвращаются на свое место. Это очень легко! Не обязательно делать ритуал, у вас нет на это времени. У меня нет времени, а у вас тем более нет времени. Если вы будете читать ритуал, то потратите больше времени на ритуал. Нужно выполнить суть практики. Вам очень редко выпадает шанс послужить Учителю, поэтому каждый день вы можете представлять, что моете его ноги, его тело. Сначала самое главное – это ваш коренной Учитель. Затем вы подносите ему очень красивую одежду. Потом говорите, что вы слуга Наставника и что через такой путь вы можете отблагодарить его за доброту. Потом Учитель возвращается на свое место. Это самая суть этой визуализации.

У меня нет шанса каждый день мыть ноги Его Святейшеству Далай-ламе. Поэтому каждое утро я визуализирую, что мою ноги Его Святейшества, мою его тело, надеваю новые красивые одежды. Потом он возвращается на свое место. Потом я визуализирую то же самое с остальными божествами. Сначала вы делаете все с коренным Учителем, потом – со всеми божествами. Даже в порядке не нужно ошибаться. Также, если у вас есть время, то делайте это и с защитниками Дхармы. Если нет времени, то проделайте это только с вашим коренным Духовным Наставником, он является воплощением всех божеств. Делать визуализацию, связанную с каждым божеством, у вас нет времени. Поэтому делайте это с коренным Учителем. Вы моете его тело, делаете подношение, а потом он возвращается на свое место. Это называется «Гуру-пуджа», «пуджа» означает «подношение».

Самое главное подношение – не материальное. Самое главное подношение – это ваше отношение. Уважительное отношение, ваша готовность быть слугой, мыть его тело – это подношение. Потом – слушание его советов, вы слушаете то, что он говорит, и становитесь лучше – это самое лучшее подношение Учителю. Это называется преданностью Учителю, это «Гуру-пуджа». «Гуру-пуджа» означает «подношение Духовному Наставнику». У вас не должно быть таких представлений, что «Гуру-пуджа» означает, что вам нужно Духовному Наставнику отдать свои последние деньги. Ему не нужны ваши последние деньги. Ему нужно, чтобы вы занимались практикой искренне. Если вы становитесь лучше, то это самое лучшее подношение – если вы стали чуть-чуть добрее, чуть-чуть мягче, если у вас стало меньше гнева, улучшилось чистое видение.

Для этого очень важно держаться на расстоянии от тех, кто нарушил преданность Гуру. Это самая большая ошибка. Если вы находитесь рядом с теми, кто нарушил преданность Гуру, то, какими бы сильными вы себя ни считали, вы все равно попадете под их влияние. Плохое влияние распространяется очень легко, а хорошее влияние очень трудно. Как только вы получите от них такой яд, то однажды в определенной ситуации этот яд проявится, и вы начнете видеть недостатки в своем Духовном Наставнике и начнете терять веру, начнете терять преданность. Поэтому вам нужно быть очень осторожными с теми, кто нарушил преданность Учителю. Кто бы ни говорил что-то нехорошее о вашем Духовном Наставнике, вы должны сказать этому человеку: «Пожалуйста, не говорите такого, это мой Учитель, я не хочу слушать этого». Даже если этот человек говорит что-то дурное о других духовных учителях, все равно скажите: «Не говорите такого, меня не интересуют такие слова ни о каком учителе. Ни о каком учителе я не хочу слушать ничего плохого». Тем более о своем Учителе такое не слушайте. Я говорю это вам ради вашего блага.

Мы переходим к рассмотрению семичленного подношения с подношением мандалы. В этом контексте первое – это простирания. Автор говорит, что когда вы делаете простирания,

визуализируйте, что ваше тело обладает эманациями по количеству равными песчинкам на нашей планете, и все эти эманации вместе делают простирания. Это простирания тела с визуализацией. Ваше тело простирается, и одновременно с этим вы визуализируете бесчисленное множество тел, которые также простираются вместе с вами, это простирания телом. Для тех, кто получал посвящение Ямантаки, в тексте «Лама Чопа» дается рекомендация, что во время простираний вы себя визуализируете божеством Ямантакой, а также бесчисленные эманации Ямантак вокруг вас. В каждой поре вас как Ямантаки также располагается маленький Ямантака, и все они вместе делают простирания. Вы это делаете, чтобы очиститься от негативной кармы, чтобы накопить заслуги в отношении самого драгоценного объекта Поля заслуг, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Основой должно быть отречение – отсутствие какой-либо привязанности к сансарическим объектам. Если есть хотя бы малейшая привязанность к сансарическим объектам, то в этом направлении вы уже не будете продвигаться правильно. Иначе вы будете делать простирания для того, чтобы обрести этот объект привязанности. Потом подумайте, что в сансаре нет ни одного настоящего объекта счастья, развивайте отречение: «Все, чего бы я хотел – это достичь состояния будды на благо всех живых существ». И таким образом все усилия направьте именно на достижение состояния будды на благо всех живых существ.

Далее – правильное воззрение. То состояние будды, которого я хочу достичь, пусто от самобытия. Нет самосущего состояния будды. Самосущего состояния будды невозможно достичь. Самосущее «я», выполняющее простирания, тоже не существует. Самосущих заслуг я также не могу накопить. Самосущую негативную карму я не могу очистить. Но взаимозависимого состояния будды, подобного иллюзии, я могу достичь. Также я могу очиститься от взаимозависимых, подобных иллюзии отпечатков негативной кармы, накопить взаимозависимые, подобные иллюзии заслуги, и «я» существует таким же образом. Вам нужно понимать, что эта иллюзия полностью отличается от мирской иллюзии. Мирские иллюзии безосновательны, они вообще не существуют, а у такой иллюзии есть основа, и эта основа взаимозависима. Поэтому это относительная истина.

Если вы делаете простирания с таким пониманием, то это будут просто невероятные простирания! Иначе вы сделаете сто тысяч простираний, но для вас это будет просто как физические упражнения. Три простирания, которые вы делаете каждый день, выполняйте с такой визуализацией, и тогда каждый день вы будете делать сто тысяч простираний. Во время практики «Ламы Чопы» вам не нужно физически делать простирания, вы просто это визуализируете и так выполняете простирания.

В действительности простирания – это жест выражения уважения и поклонения объектам Поля заслуг на основе понимания их качеств, на основе понимания их доброты, поэтому вы кланяетесь. Это называется простирания. Вы помните об их благих качествах, помните об их доброте, поклоняетесь и говорите: «Я поклоняюсь только Вам, а не мирским богам, потому что Ваши качества невероятны, Ваша доброта невероятна».

Если вы так будете поступать, то, какие преимущества вы получите? Когда вы искренне поклоняетесь качествам Учителя, его доброте, если вы искренне поклоняетесь, то благодаря этому вам легко будет далее слушать советы своего Учителя. Человеку, которого вы уважаете, которому поклоняетесь, если он говорит сделать то-то и то-то, то вы сразу говорите «хорошо», это очень удобно. Если что-то говорит человек, которого вы не уважаете, даже если он сто раз что-то скажет, вы скажете «ладно» и не сделаете, что тоже очень хорошо. Чем больше вы вспоминаете о качествах Учителя, чем больше помните о его

доброте и поклоняетесь вместе с этим, тем проще вам далее будет следовать тому, что он говорит, или если он говорит что-то не делать, то вы не будете этого делать.

Всего различают три вида простираций: физические простираания вашего тела, вербальные простираания и ментальные простираания. Далее – вербальные простираания. Вы визуализируете, что ваше тело обладает бесчисленным множеством голов, у каждой головы есть язык, бесчисленное множество языков. Используя очень красивые слова, вы перечисляете благие качества объектов Поля заслуг, в особенности Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга и всех божеств. Вы произносите очень много красивых слов, восхваляете их очень чистыми красивыми стихами, это является вербальными простирааниями. Те, кто получил посвящение в тантру Ямантаки, визуализируйте себя Ямантакой, множество Ямантак вокруг вас, вы, как бесчисленное множество Ямантак, обладаете бесчисленным множеством голов и языков, и также красивыми словами перечисляете благие качества объектов Поля заслуг, Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, божеств.

Как я говорил вам, не нужно иметь никакой привязанности, то есть не нужно хвалить для того, чтобы получить какой-то объект привязанности, не таким образом. Итак, с основой – отречением, а также с мотивацией бодхичитты, с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ и также с правильным воззрением о том, что объект, который вы восхваляете, пуст от самобытия, вы – тот, кто произносит восхваление, пусты от самобытия, и сами слова восхваления тоже пусты от самобытия. Но, как иллюзорное, взаимозависимое, все это существует.

Далее – ментальные простираания. Здесь вы вспоминаете о невероятных качествах Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, его тела, речи и ума, обычных качествах, необычных качествах и также о тайных качествах, и о его деятельности по принесению блага живым существам. Также его любовь и сострадание, то, что его ум ни на миг не расстается с великой любовью и состраданием. Его мудрость познающая пустоту – это то, что он никогда не выходит из состояния медитации на пустоту, но одновременно с этим познает все феномены так же ясно, как кусок мрамора на вашей ладони.

Среди физических простираций различают три вида: полные простираания вашего тела, простираания пятью точками и просто поклоны.

Полные простираания – это когда вы своим телом полностью ложитесь на пол, протягиваете руки и чувствуете, что дотрагиваетесь до стоп Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Когда вы опускаетесь, вы думаете, что ваше тело – это благородная истина страдания, ваши ноги – это благородная истина источника страдания. Подсекая благородную истину источника страдания, вы как бы падаете. Благородная истина страдания, ваше тело, загрязненные совокупности падают. Вы простираетесь, поклоняетесь тем самым. Затем, когда вы встаете, когда вы опираетесь руками и отталкиваетесь, – это как благородная истина пути отталкивает вас. Мудрость, познающая пустоту, поднимает вас от сансары. Когда вы встаете, вы актуализируете благородную истину пресечения, ум полностью свободный от омрачений.

Это то, как вам нужно выполнять простираания с такой визуализацией. Если вы правильно будете визуализировать то, о чем я вам только что говорил, тем самым вы сможете посредством простираций накопить заслуги, соответствующие количеству песчинок, которые вы накрываете своим телом. Это невероятные заслуги, поэтому есть история об одном мастере, который выполнял простираания в прошлом. Он обладал маленьким телом и при этом думал: «Если бы мое тело было побольше, то это было бы невероятно». Он знал, что копил заслуги, равные числу пылинок, которые закрывает телом, поэтому он думал о

том, как было бы хорошо быть более толстым. Поэтому, толстые люди, у вас есть преимущество – накопление заслуг, соответствующее размеру вашего тела. Но вы при этом выполняете меньше простираций, а худые выполняют простираций больше, поэтому в итоге может быть то же самое.

Далее – простираие, когда вы совершаете касание пятью точками. Это означает, что вы касаетесь пола коленями, далее своими ладонями и лбом.

Далее – частичное простираие. Когда на учении собирается множество людей, то вам не нужно в этот момент расталкивать других и делать полные простираия, просто сложите руки и сделайте жест. Я вижу, что на учениях Его Святейшества люди друг друга толкают и делают простираия, но это некрасиво, в это время просто сложите ладони, это частичные простираия. Это удобно, если все так будут делать, как хорошо! Никто не толкается, пыль не поднимается. Поэтому нужны знания.

Один монгольский геше говорил, что когда он получил комментарий к «Ламриму» тридцать пять раз, только после этого он начал понимать «Ламрим». Это означает, что в тот момент он по-настоящему все понял во всех подробностях, а до этого у него было просто общее понимание. Вы хорошо понимаете, но при этом не думайте, что это очень точное понимание, поскольку все равно эти темы можно понимать глубже и точнее. Даже в отношении простираий есть более детальные наставления. Я в этом случае тоже объяснил эту тему достаточно грубо, в общем.

Например, есть практика выполнения простираий перед тридцатью пятью Буддами Покаяния и перечисления их имен. Каждый раз, когда вы произносите имя того или иного Будды, есть особая визуализация, вы визуализируете язык и так далее, очень много подробностей. Это очень полезная практика для очищения негативной кармы, поскольку мы обладаем невероятным количеством негативной кармы, и нам недостаточно лишь каких-то общих практик, нужна очень особенная практика для мощного очищения. Когда у вас очень грязный ковер, если вы его моете один раз водой, наверное, вы совсем его не очистите. Вам нужно мыть его особыми средствами, потихонечку мыть-мыть, и потом вы его очистите. В вашем уме очень много негативной кармы, вы этого пока еще не знаете.