

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Ваша мотивация должна быть сильно побуждаема чувствами любви и сострадания ко всем живым существам с такой основой, как понимание того, что, если вы сами возвращаетесь под контролем омрачений, то это природа страдания. Ум под властью омрачений – это природа страдания и поэтому куда бы вы ни отправились, все по природе будет страданием, кем бы вы ни стали, все по природе страдание и что бы вы ни обрели, также все по природе будет страданием. Такое понимание должно быть основой и далее, когда вы себе желаете полного избавления от болезни омрачений, это называется «отречением».

Для вас очень важно понимать то, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, а то сансарическое счастье, о котором вы думаете, – это не настоящее счастье, а это страдание перемен. Это очень важно также для того, чтобы развивать чувство любви и сострадания и к другим. Иначе, если вы другим будете желать счастья, то будете желать им временного счастья. Мать любит своего ребенка и желает ему счастья. Но вы можете исследовать, и окажется, что любая мать желает своим детям какого-то временного счастья, временного успеха: карьеры, женитьбы. Вот такого счастья мать желает своим детям. Также, когда матери желают своим детям избавления от страданий, то желают им избавления от страдания страданий и при этом никогда не думают: «Как было бы хорошо, чтобы мой ребенок был свободен от болезни омрачений». Итак, то, что вы сами считаете счастьем, что вы сами понимаете под избавлением от страданий, именно того же вы будете желать и другим, и поэтому для вас очень важно иметь отречение в качестве основы. Итак, вам необходимо в качестве основы иметь отречение и пожелать всем живым существам избавления от болезни омрачений и также обретения ума, полностью свободного от омрачений.

И когда вы желаете всем живым существам полного избавления от болезни омрачений и обретения безупречно здорового состояния ума, то для вас реалистично это осуществить только одним способом – если вы сами устраните все свои ограничения и реализуете весь свой потенциал. Это должно быть вашей целью. Когда вы открываете свои глаза, и вам на ум приходит какая-то мирская цель, скажите себе: «Эта цель не решит моих проблем, она сбивает меня с пути. Эта цель несет какие-то другие еще большие проблемы». Для того чтобы поддержать свое тело, вам также необходимы определенные временные цели, но не в качестве объектов счастья. Так, вам нужно понимать, что если у вас нет вообще никаких мирских целей, то это тоже ошибка. А если для вас мирская цель – это главный способ обретения счастья, то это другая ошибка. В настоящий момент вы не являетесь независимыми, вы зависите от грубых материальных объектов и поэтому, если вы сразу же начнете их игнорировать, то это также будет ошибкой в соответствии с вашей ситуацией. Затем, когда вы будете такими же, как Миларепа, – разовьете шаматху, туммо, – тогда вы не будете зависеть от таких материальных объектов, вам не нужны будут мирские цели. До тех пор пока вы не стали независимыми, достаточно сильными, вам необходимо уметь удерживать баланс, иначе вы можете очень легко впасть в другую крайность духовного поведения, и это будет другая ошибка. Как в шахматной игре, так и в духовной практике вам нужно знать, каким образом правильно сохранять баланс и тогда вы сможете заниматься практикой длительное время.

Как я вам говорил, жить согласно философии, которой учил Будда, – это подобно тому, как ехать на велосипеде. На велосипеде вы сможете ехать длительное время, если правильно удерживаете равновесие, а иначе вы быстро упадете. И жить свою жизнь согласно Учению Будды, когда вы удерживаете равновесие и не падаете, в этом состоит практика буддизма. Поэтому вы должны двадцать четыре часа в сутки ехать верхом на «велосипеде» Учения Будды. Даже во сне вам нужно ехать верхом на «велосипеде» буддийской философии. Если приходят нехорошие люди, и вы уже вот-вот сделаете что-то нехорошее в своем сне, в этот

момент также себя удержите от этого неправильного поведения и это тоже будет едой на «велосипеде» буддийской философии. И во сне, и в повседневной жизни, если вы начинаете злиться, если у вас маленькая привязанность, то это не страшно. Но если у вас порождается сильная привязанность или зависть, ревность, в этом случае вы падаете с этого «велосипеда». Маленькую привязанность можно сравнить с тем, что ваш велосипед колышется, уже вот-вот упадет, но вы все-таки удерживаете равновесие. Если у вас появится сильная привязанность, тогда вы упадете. В этот момент старайтесь себе сказать, что это сансарическое счастье, это соленая вода, и сколько бы вы ее ни пили, вы никогда не утолите жажду.

Итак, с таким пониманием развеите мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ и для этого главное препятствие – это эгоистичный ум. Поэтому в повседневной жизни ослабляйте свой эгоистичный ум. Как только возникает ваше эго, вам нужно сразу же понимать, что сейчас вы окажетесь под влиянием этого эго и это очень опасно, вам не нужно допускать этого. С осознанностью и бдительностью все время следите за тем, преобладает ли в вашем уме эго. Такая мысль, что «я самый главный» – это очень глупое и очень опасное состояние ума. Она никогда не решит ваших проблем, из-за этой мысли возникают все омрачения и также все негативные состояния вашего ума. В результате вы сами будете несчастными, и другие тоже станут несчастными. Поэтому все время боритесь с этим эгоистичным умом. Например, если вы знаете о том, что есть опасные вирусы, бактерии, то вы их боитесь. И точно также вам нужно бояться эгоистичного ума ваших омрачений.

Также в повседневной жизни все время усиливайте ум, заботящийся о других. Сделайте себя чуткими к чувствам других, и это очень важно, поскольку у вас нет чувствительности к чувствам других людей, а чувствительность к своему эго очень высокая. Эгоистичность возникает из-за слишком высокой чувствительности к своему «я». Когда есть мысль, что «я очень важен», из-за этого возникает очень высокая чуткость к своему «я». Тогда одно какое-то слово может вас обидеть. Например, кто-то вам говорит: «Ваше лицо красивое», и если при этом у вас такая высокая чувствительность к своему эго, то вы подумаете сразу же: «Это означает, что мое тело некрасивое». Даже если кто-то скажет, что ваше лицо красивое, вы подумаете: «Это означает, что мое тело некрасивое. Они говорят, что мое тело толстое!» И сразу обижаешься. Это слишком высокая чувствительность. Из-за такой слишком высокой чувствительности, если кто-то смеется, то вы сразу же начинаете думать: «Это смеются надо мной». Вы думаете: «Я самый главный человек, все на меня смотрят», поэтому на улицу не можете выйти нормально. Это все из-за эгоизма. Вы думаете: «Наверное, все на меня смотрят. Кто-то ищет мои недостатки. Я вчера эту одежду надевал. Если сегодня надену, то все подумают, что у меня только одна эта одежда и есть». Поэтому женщины хотят каждый день надевать что-то новое. Это игра эго. Я свою одежду пять лет ношу. Я не думаю, что люди подумают, что геше Тинлей пять лет носит это. Какая разница? Эта одежда теплая. Если женщины будут об этом помнить, то они будут меньше тратить деньги. Пусть думают! Специально надевайте одно и то же. Потом люди устанут вас осуждать. Наверное, один-два человека вначале так думают, а потом они скажут: «Толку нет. Все равно она будет одеваться точно так же». Это называется «борьба с эго».

Я говорю, что драгоценная человеческая жизнь – это не красивая одежда, это не красивая фигура. Если вы думаете: «Как плохо, что у меня нет красивой фигуры, новой одежды, денег, моя человеческая жизнь пустая», – то вы ничего не понимаете в драгоценной человеческой жизни. Если у вас нет Учителя, если вы не встретились с Дхармой, тогда ваша жизнь пустая. Даже если у вас есть миллион долларов, даже если вы родились принцем или принцессой – без Дхармы ваша жизнь пустая. А если вы понимаете: «О! Я встретил Учителя! У меня есть Дхарма. Ноги, руки есть. Я родился человеком. Что мне еще надо?» – тогда вы будете счастливы. Когда вы будете размышлять о восемнадцати характеристиках,

вы будете думать: «Как я счастлив!» Даже если у вас нет обеих ног, вы будете думать: «Все равно у меня есть драгоценная человеческая жизнь!» Потому что в драгоценной человеческой жизни недостаток органов – это не отсутствие ноги. Там говорится, например, что отсутствие условий – это ситуация, когда вы инвалид. И речь идет о том, что если у вас испорчены глаза, и вы не можете видеть, в этом случае вы не можете читать тексты по Дхарме, – это мешает вам развивать свой ум. Если у вас плохой слух, то вы не можете слышать учение. А если у вас нет рук или ног, то это не имеет такого значения. Если ваш язык не различает вкуса, то это еще лучше. Если вы не можете говорить, то я думаю, что для вашего развития это еще лучше, но плохо, если для блага других людей вы не можете говорить.

Подумайте так: «В настоящий момент у меня нет ни одной причины для каких-то жалоб, и моя ситуация совершенно не ужасна, а наоборот является очень золотым временем». Таким образом, подумайте: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ. Я сделаю эту свою драгоценную человеческую жизнь значимой достижением состояния будды на благо всех живых существ». Именно этим вы можете сделать свою жизнь значимой.

Итак, в теме драгоценной человеческой жизни есть три основных положения. Первое – это распознавание ее, определение драгоценной человеческой жизни. Второе – значимость драгоценной человеческой жизни. И третье – это редкость драгоценной человеческой жизни. Очень важно обрести убежденность в этих трех положениях. Когда у вас появится убежденность в этих трех положениях, вы будете совершенно другими людьми в отличие от остальных обычных людей в нашем мире. Если у вас будет убежденность в этих трех положениях, то даже если вы окажетесь в ситуации, как Миларепа, и вам нечего будет есть, ваш ум все равно будет очень счастливым, благодаря убежденности в этих трех положениях.

Когда я медитировал далеко в горах Дхарамсалы три года, у меня ничего не было: ни электроэнергии, ни пенсии, ни паспорта. В Новой Зеландии я получил паспорт и выбросил его. Ничего нет, но ум такой счастливый! Иногда была такая ситуация, что назавтра нечего кушать, цампа закончилась, но ум такой счастливый! Жалоб нет. Почему? Потому что у меня внутри была убежденность в этих трех главных пунктах драгоценной человеческой жизни. Тогда внутри такое счастье! Утром глаза открываю, вроде ничего нет, но такое счастье! Когда я потом сюда приехал, я посмотрел, некоторые люди утром глаза открывают, но внутри несчастливы, депрессия. Вроде, в таком красивом доме живут, – некоторые мои друзья очень богаты, но все равно счастья нет. Почему? Потому что они не понимают драгоценности человеческой жизни. Что есть, все мало, а то, что есть, они боятся потерять, у них возникает много странных желаний, но они не исполняются. Кто создал эти проблемы? Вы сами себе их создали из-за отсутствия мудрости. У вас нет основы, чтобы стать немного мудрее, немного понять драгоценность человеческой жизни. Вашу человеческую ментальную депрессию создал ваш ум. Ум напрямую создал вашу депрессию из-за отсутствия правильного воззрения.

Есть другие проблемы – это, конечно, наши трагедии: землетрясения или перелом ноги. Это карма прошлой жизни, а некоторые ваши депрессии, например, когда вы заснуть не можете – это из-за неправильного мышления. Вы сами себе создаете эти проблемы. Потом из-за этого в будущем будет еще больше проблем. Поэтому Дхарма – это нектар. Когда вы думаете о драгоценной человеческой жизни, у вас никогда не будет депрессии. Во время кризиса это самое лучшее антикризисное размышление. Старайтесь распознать все восемнадцать характеристик своей драгоценной человеческой жизни и тогда вы подумаете: «Мне очень повезло, что я обладаю такой драгоценной человеческой жизнью со всеми восемнадцатью характеристиками».

Второе – это значимость драгоценной человеческой жизни. Это смысл жизни. Многие люди в нашем мире задаются вопросом: «В чем смысл жизни?» Молодые этого не понимают. Они видят своих отца и мать – один профессор, другая врач, но все равно в доме нет счастья. Потом они думают: «Если я буду учиться, получу звание профессора, все равно буду, как мой отец и мать. Когда счастья нет, зачем такая жизнь мне нужна?» Они видят это своими глазами. Поэтому они думают: «В чем смысл жизни?» Потом они видят также других людей, которые это получают, но все равно у них есть проблемы и страдания. Тогда в чем смысл жизни?

Однажды один человек лежал под банановым деревом и ел банан. К нему подошел один американский бизнесмен и сказал: «Зачем ты впустую теряешь время?» Тот спросил: «А что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов, собери их и продай». Тот спросил: «А что будет дальше?» Бизнесмен ответил: «Когда у тебя появятся деньги, ты сможешь нанять автомобиль, нанять побольше людей, больше собрать бананов и больше продать». Человек спросил: «И что будет дальше?» «В конце концов, когда у тебя появится больше денег, ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом, есть бананы и отдыхать». На это человек ответил: «Но это то, что я сейчас и делаю!»

Русские люди это понимают, поэтому русские люди всегда отдыхают. До работы можно отдохнуть и после нее тоже. Немцы немного глупее. Все равно в сансаре они не счастливы, в конце концов, они умирают. У них и в этой жизни счастья нет. Всю жизнь они работают, работают. Когда они отдыхают? После работы они потом на кладбище отдыхают. Русские люди на кладбище работают, потому что они говорят, что сначала отдых, а потом работа. И те, и те ошибаются. Что является правильным? В чем состоит смысл жизни? Также не в том, чтобы лежать под банановым деревом и есть банан. Можно говорить о временном смысле жизни и долговременном смысле жизни. И здесь первое – мы говорим, чтобы в следующей жизни обрести высокое перерождение, а также освободиться от сансары – это временный смысл жизни. Долгосрочная цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. В этом состоит смысл жизни – временный смысл жизни и также долговременный смысл жизни. Это то, о чем говорится в теме драгоценной человеческой жизни и это должно быть смыслом вашей жизни.

Далее. Третий момент – это то, что такая драгоценная человеческая жизнь с восемнадцатью характеристиками, такая драгоценная человеческая жизнь, имеющая невероятную значимость, является очень редкой. В прошлом такое случалось с вами очень редко и в будущем, если вы правильно свою жизнь сейчас не используете, то обрести ее снова будет почти невозможно. Когда вы обретете убежденность в этих трех положениях, тогда вы сделаете свою драгоценную человеческую жизнь очень значимой. Как говорили мастера Кадампа, когда вы обретете убежденность в трех основных положениях темы драгоценной человеческой жизни, то вы станете таким же счастливым человеком, как нищий, который нашел сокровище у себя дома.

Теперь, что касается нашего учения. Это необычная Гуру-йога, которая является союзом блаженства и пустоты. Мы с вами подошли к этапу подношения мандалы. Так, я вам объяснил, какова гора Меру, четыре континента, семь основных драгоценностей, семь вторичных драгоценностей. Также я объяснил вам, каковы могут быть три или четыре вида подношения мандалы. Если мы рассматриваем их как три вида, то здесь в одном виде рассматриваем сразу и подношение таковости и тайное подношение, а если рассматриваем по отдельности, тогда появляется четыре вида.

Первое – это подношение внешней мандалы, когда вы визуализируете все таким образом и подносите это. Внешняя мандала – если говорить с точки зрения нашего мира, то, наверное,

мы представляем нашу солнечную систему, планеты и так далее. Здесь мы смотрим, что, судя по объяснениям, все это более свойственно миру богов. Поскольку, если говорить о семи драгоценностях и также о вторичных драгоценностях, то такого нет в нашем человеческом мире. Это в большей степени свойственно миру богов. С точки зрения богов мир, возможно, существует именно таким образом. А если говорить с нашей человеческой точки зрения, может быть, есть некоторые исключения. Но для большинства людей наш мир представляет собой солнечную систему с планетами и так далее. Если мы строго будем следовать представлению о мире как о горе Меру с четырьмя континентами с нашей человеческой точки зрения, то возникнет множество противоречий и вопросов, на которые вы не сможете ответить. Поскольку все существует относительно, то вам нужно говорить относительно чего вы говорите о том или другом. Все относительно. Поэтому вы себе не можете сказать о чем-то, что это маленькое. По сравнению с этим столом это маленькое, а если сравнивать с чем-то другим, то невозможно сказать, что это маленькое. Поэтому с точки зрения относительности там тоже есть достоверность. Итак, никогда не нужно нарушать относительной достоверности. Я также согласен с научным представлением о мировой системе как о планетах и солнце. Если вы буквально примете то, что с человеческой точки зрения мир существует в виде горы Меру и четырех континентов, то будет очень трудно объяснить, каким образом в разных частях света в разное время происходит восход и закат солнца. А также, почему есть отличие в продолжительности дня и ночи зимой и летом. То есть очень трудно так говорить, что самой горы Меру мы не видим, но тень от этой горы Меру падает на нашу планету. Это не очень хорошее объяснение. Я дискутировал со своими друзьями-геше, спрашивал их: «Почему возникает ночь?» Они говорят: «Потому что тень от горы Меру попадает в наш мир». Гору мы не видим, но ее тень видим. Это очень странно. Человек перед вами стоит. Его тень мы видим, но человека не видим. Это очень интересно.

Итак, Его Святейшество подчеркивает, что нужно быть очень строгими со всех точек зрения в отношении буддизма, потому что у различных объяснений есть свои цели и своя точка зрения. Это требует интерпретации. Необходимы такие объяснения, интерпретации, которые не противоречили бы относительной достоверности. Сам Будда в одних случаях говорил, что есть самосущее «я», а в других случаях говорил, что самосущего «я» нет. Нам нужно также понимать, что в первом случае, когда Будда говорил, что есть самосущее «я», то это слова, требующие интерпретации. Потому что, если бы эти слова имели буквальный смысл, возникало бы множество логических противоречий. И поэтому Нагарджуна говорил, что даже в отношении слов Будды, если возникают определенные противоречия, то нужно понимать, что Будда произносил эти слова с определенной целью определенным людям. Что касается слов, требующих интерпретации, то они произносятся с особой специальной целью. Второе – если вы примете их в буквальном виде, то возникнут противоречия. Поэтому, когда слова произносятся с особой целью, и вы понимаете их буквально и возникают противоречия, то это то, что называется «учение, требующее интерпретации».

До этого мы говорили о внешней мандале. Теперь второе – подношение внутренней мандалы. При этом свой живот вы визуализируете как гору Меру, а также руки и ноги как четыре континента. Два глаза – как солнце и луна. Ваши внутренности – как драгоценности.

Что касается мандалы таковости и тайной мандалы, то это мандала, которая является из сферы пустоты. Когда союз блаженства и пустоты является в виде мандалы, – это является мандалой таковости и тайной мандалой.

Далее автор говорит: «Для достижения состояния будды очень высоко ценится подношение мандалы. Потому что для достижения состояния будды требуется невероятное количество заслуг. И поэтому один из способов, с помощью которых можно за короткое время накопить

большое количество заслуг, – это подношение мандалы. Поэтому в коренном тексте по тантре Гухьясамаджи в восьмой главе говорится следующее: «Мандала с семью драгоценностями. Мудрые люди ее правильно визуализируют. И те, кто желают сиддхи, подносят ее, выполняя такие подношения ежедневно». Итак, тантра Гухьясамаджа очень высоко отзывается о подношении мандалы на ежедневной основе.

Далее автор говорит о том, что ежедневно делать простирания перед своим Духовным Наставником и перед божеством, и также выполнять подношение мандалы – это тантрическая самая. Итак, каждое утро перед собой визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары – это единство вашего Учителя и божества. Выполняйте простирания и подношение мандалы. Это тантрическая самая. Если это возможно, выполняйте физические простирания или ментальные простирания, или словесные. Итак, каждый раз, каждое утро, когда вы читаете шестиразовую Гуру-йогу, в этом случае вы также делаете простирания и подношение мандалы вашему Духовному Наставнику как Будде Ваджрадхаре. Здесь говорится о том, что это тантрическая самая. Если вы можете выполнять простирания физически, то это очень хорошо, но, тем не менее, каждый день выполняйте их, либо физически, либо вербально, либо также ментально перед Буддой Ваджрадхарой. Если физически вы можете выполнять простирания, то это хорошо, а если не можете физически, то, как минимум, это необходимо делать вербально, либо ментально.

Что касается подношения мандалы, если у вас есть металлическая основа, то хорошо использовать ее. А если нет, то вы можете сделать такой жест – мудру подношения мандалы. Она всегда находится с вами. Если вы порежете палец, то вы всегда можете сдвинуть руки. Если даже гора Меру станет меньше, это не так страшно. Но, тем не менее, будет основа для подношения. И здесь также подчеркивается, что, так как это относится к тантрической самой, то в отношении великих мастеров прошлого, когда они объясняли практики нендро, то отдельно объясняли подношение мандалы. В особенности в традиции махамудры существует четыре практики нендро, и здесь автор говорит о том, что отдельно существует также практика подношения мандалы. Существует отдельно практика подношения мандалы, и здесь автор объясняет то, каким образом выполнять подношение мандалы как отдельную практику нендро для махамудры. Вам нужно знать, каковы четыре великих практики нендро в традиции Гелугпа. В традиции Гелугпа в отношении каждой практики нендро есть объяснения, почему выполняется то-то и то-то. Даже заголовок, название этой практики отличается. То есть там не какое-то короткое название, а особый заголовок. В традиции Гелугпа четыре нендро – это не просто какие-то простирания, прибежище. Там есть специфические традиции нендро, и если вы будете их знать, то будет понятен смысл.

Первая практика нендро – это «Вводящая во врата буддизма практика прибежища». Это первая практика нендро. Итак, для того чтобы выполнять буддийскую практику, вам нужно в первую очередь удостовериться в том, что вы являетесь буддистом. Поэтому вы не просто начитываете сто тысяч мантр, а вам нужно сочетать начитывание мантр с аналитической медитацией и удостовериться в том, что вы являетесь буддистом. И поэтому говорится о практике прибежища как о вратах в буддизм. Это первая практика нендро. Поэтому здесь не говорится о ста тысячах, а вам необходимо выполнять эту практику до тех пор, пока вы не почувствуете, что у вас по-настоящему зародилось прибежище в вашем сердце, то есть, есть две причины прибежища.

Далее, вторая практика нендро для накопления больших заслуг – это практика подношения мандалы. Практика подношения мандалы приносит большие заслуги. А для достижения всех реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом ясного света и

иллюзорного тела, очень важны большие заслуги. И поэтому подношение мандалы можно сравнить с накоплением капитала. Что касается практики нендро прибежища, то здесь у вас нет цели – достичь спонтанного чувства прибежища. Здесь просто с определенным чувством прибежища вы начитываете мантры: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». Это нендро практики прибежища. А что касается темы прибежища в Ламримае, то эта тема объясняется для достижения спонтанной реализации. В этом случае нет начитывания мантр, а проводится аналитическая медитация с помощью шаматхи. Тогда вы достигнете спонтанной реализации прибежища. Итак, практика Ламрима – это более высокий уровень, а практика нендро прибежища – более основной.

Итак, для того чтобы построить двадцатипятиэтажный дом, вам необходим большой капитал. Также для того чтобы достичь всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, вам необходимы заслуги. Итак, для накопления заслуг используется практика подношения мандалы. Панчен-лама также подчеркивал, что для обретения реализации махамудры очень важны большие заслуги, и поэтому важно выполнять подношение мандалы. Итак, автор говорит, что для практики махамудры очень важны подношения мандалы.

Далее, вы должны понимать, что практика нендро – это ваша постоянная практика. То есть вы не поступаете так, что начитали сто тысяч мантр и закончили практику. Или сто тысяч подношений мандалы сделали и остановились. Это не так. Каждый день вам нужно делать подношение мандалы. Также каждый день необходимо проводить аналитическую медитацию, начитывать мантру прибежища. Порождать чувство прибежища и начитывать мантру «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». И нет такого момента, в который вы закончили бы практики нендро. Вам нужно продолжать практики нендро вплоть до достижения состояния будды. Некоторые люди говорят: «Я нендро закончил. Сто тысяч прибежища я давно закончил. Подношение мандалы тоже закончил. Практику божества тоже закончил». Это никогда не заканчивается. Можете специально выполнить сто тысяч начитываний мантр прибежища и других практик нендро, но это не означает, что вы полностью закончили эти практики. Вам необходимо будет снова заниматься этими практиками для достижения более высоких реализаций, даже если вы достигнете реализации випашьяны. Здесь вы обретете какой-то уровень практики випашьяны, но далее для достижения более высокого уровня випашьяны вам вновь необходимо будет выполнять четыре практики нендро: очищать негативную карму, накапливать заслуги, делать Гуру-йогу и также прибежище. Поэтому говорится: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе вплоть до достижения состояния будды». До тех пор, пока вы не стали буддой, вы должны будете продолжать выполнять практику. Это не я придумал. Иногда в России люди думают, что если они выполнили сто тысяч раз простирания и сто тысяч прибежища, то все, они закончили: «Сейчас я буду выполнять шесть йог Наропы. Сейчас я займусь махамудрой, дзогченем». Это все заблуждение.

Далее, третья практика нендро. Для того чтобы осуществить эту цель – достижение состояния будды, вам нужно устранить препятствия к достижению этой цели. Препятствия – это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. До тех пор, пока вы не очиститесь от этих отпечатков негативной кармы, вам очень трудно будет достичь реализаций. Они будут главным препятствием. Поэтому для очищения отпечатков негативной кармы очень важно выполнять практику Ваджрасаттвы – очистительную практику. Это третья практика нендро. Что касается очистительных практик, то их существует большое множество. Но что касается «царя» такой очистительной практики, то это практика Ваджрасаттвы. Это третья практика нендро.

Итак, мы рассматриваем то, что называется «четыре великих практики нендро». Существует множество других практик нендро. Вам нужно понимать, что эти называются «четырьмя великими практиками нендро». До этого мы рассматривали третью практику нендро с Ваджрасаттвой. А теперь четвертая практика нендро. Её название следующее: «Для обретения благословения Духовного Наставника и божества практика Гуру-йоги». Здесь без получения благословения Духовного Наставника, божества достижение таких духовных реализаций практически невозможно. И поэтому для получения такого благословения необходимо выполнять практику Гуру-йоги. А практика Гуру-йоги – это не просто преданность Учителю. Это означает, что наряду с преданностью Духовному Наставнику вы выполняете особые тантрические визуализации. Так это становится практикой Гуру-йоги. Итак, это четыре великих практики нендро, которые вам нужно выполнять каждый день вплоть до достижения состояния будды.

Какие есть еще вторичные практики нендро? Это четыре великих практики нендро, которые вам нужно делать каждый день. Но существуют также и другие, вторичные практики нендро. Они называются «дополнительными»: сто тысяч простираций, сто тысяч обхождений вокруг ступы, выполнение водяных ца-ца. Для этого существует определенная специальная железная форма (внутри форма божества), и эта металлическая форма окунается в воду, таким образом, начитывается мантра – так выполняется практика ца-ца. Можно сделать глиняные ца-ца статуи Будды. Сто тысяч таких глиняных ца-ца, статуэток Будды, вы также можете выполнить. Это дополнительная практика нендро. Тем не менее, вот эти четыре – это четыре великих практики нендро, и удостоверьтесь, что вы выполняете каждый день эти четыре великих практики нендро. Если каждый день вы выполняете практику необычной Гуру-йоги «Ламу Чопу», то туда входит практика прибежища, начитывание мантры, также есть подношение мандалы, далее в моменте раскаяния вам также нужно выполнять краткую практику Ваджрасаттвы и также практику Гуру-йоги. Сама эта практика, главная практика – это Гуру-йога. Итак, вам каждый день нужно также выполнять очистительную практику Ваджрасаттвы и тогда четыре великие нендро вы будете выполнять каждый день.

Далее, если у вас появится время, то, скажем, в моем случае мне было также полезно выполнить сто тысяч простираций как дополнительную практику. После того как я приехал из Новой Зеландии и планировал отправиться в медитацию в горы, Его Святейшество поручил мне выполнить сто тысяч простираций рядом с храмом Цуглакам, чего я делать не хотел – туда приходит много людей. Я думал про себя, что я философ и простирация для меня были неприятны, тем более что туда приходит так много людей. В итоге я один делал там простирация, и это было очень полезно для борьбы с эго. Поэтому я сделал сто тысяч простираций около храма Цуглакам. Туда приходило много индузов, все они на меня смотрели и думали: «Кто этот человек?» Это было очень полезно для меня. Итак, я выполнил сто тысяч простираций. Но по воскресеньям я их не делал, я отдыхал. Однажды Его Святейшество пригласил меня к себе. Когда я пришел, Его Святейшество спросил: «Как у тебя проходят простирация?» Я сказал, что каждый день я выполняю тысячу простираций, кроме воскресенья. Его Святейшество спросил: «А почему не в воскресенье?» Я сказал: «В воскресенье я отдыхаю». Я как-то смотрел видео с монахами из монастыря диалектики. Своему Духовному Наставнику вам нужно говорить всю правду. Его Святейшество сказал: «Хорошо, хорошо», но ничего не сказал мне по поводу того, что мне не нужно смотреть видео и так далее. Потом я вернулся к практике. Затем, когда я встретился со своим друзьями монахами из монастыря диалектики, и они спросили меня, о чем меня спрашивал Его Святейшество, то я сказал им о том, что я рассказал Его Святейшеству, что по воскресеньям смотрю видео вместе с ними. Они сразу же испугались: «А зачем же ты обо всем рассказываешь Его Святейшеству?» Это история из прошлого.



Для пожилых людей возможно исключение в виде одного дня отдыха. Что касается молодых людей, то эту практику простираний было бы полезно выполнить также и для того, чтобы укрепить свое тело. Могу сказать, что после этой практики мое тело стало очень сильным. Поэтому практика простираний предназначена, как я уже говорил вам, и для очищения негативной кармы, и для накопления заслуг. Итак, если вы можете выполнить сто тысяч простираний, то это было бы хорошо. А если нет, то вы можете выполнять двухдневные ретриты по простираниям – по три или по четыре сессии каждый день. Итак, читайте «Ламу Чопу» и затем, когда доходите до места совершения простираний перед Духовным Наставником, вставайте и выполняйте простирания. Как я вам уже говорил, вы выполняете в этот момент такую визуализацию: себя вы визуализируете Ямантакой, также в каждой поре вашего тела располагается Ямантака. Вы все вместе выполняете простирания. И когда вы опускаетесь на пол, то в этот момент вы думаете о том, что падает дерево сансары, и вы так подсекаете корень сансары, а затем, когда поднимаетесь, то встаете к направлению освобождения. Итак, постарайтесь выполнить такую практику нендро. Это было бы очень полезно для здоровья и для молодых людей, и для людей пожилого возраста. Если у вас болит спина или нога болит, после выполнения простираний боль исчезнет. Поэтому для всех это было бы очень полезно. Выполняйте также и нендро простираний. Итак, из дополнительных практик нендро очень высоко ценится практика простираний. Также ценно обхождение вокруг ступы или вокруг храма. У вас в Бурятии у всех есть традиция выполнять такие обхождения.

Пятый основной подзаголовок – это подношение реализаций. Все свои духовные реализации вы визуализируете в виде сада, деревьев, плодов и подносите все это. Что касается таких практиков, как мы, то у нас нет таких реализаций. Как же тогда мы можем делать такое подношение реализаций? И здесь автор говорит о том, что если у вас уже есть реализации, то это очень хорошо и вы подносите их. Если у вас реализаций еще нет, то вы визуализируете те реализации, которых вы достигнете в будущем, и также выполняйте такие подношения. Здесь автор подчеркивает, что когда вы делаете подношение таких своих реализаций, которых у вас нет, но которых вы достигнете в будущем, – в виде сада с деревьями, цветами, плодами и так далее, то это имеет особую взаимозависимость. Поэтому однажды вы на самом деле достигнете всех этих реализаций. И кроме этого, автор говорит, что наряду с тем, что вы подносите те реализации, которых у вас еще нет, но которые появятся в будущем, также вам нужно подносить и реализации всех арьев, всех божеств в такой же форме – в виде сада с деревьями, цветами, плодами и так далее. Таких реализаций у вас нет, но эти существа по-настоящему их уже обрели, и вы с сильным чувством сорадования подносите их реализации в виде цветов, деревьев, плодов – и это также становится практикой сорадования. Сорадование также высоко ценится как очень эффективный метод накопления больших заслуг за короткое время.

В сутре наставлений царю Седжура говорится следующее. Все сутры – это слова Будды, собранные его учениками. И здесь Будда сказал царю: «Царь, у тебя очень много дел. Поскольку у тебя большое количество всевозможных других занятий, и из-за того, что ты настолько занят, ты не сможешь полностью посвятить себя практике шести совершенств так, чтобы выполнять ее день и ночь от совершенства щедрости до совершенства мудрости, поэтому, царь, ты должен быть очень вдохновлен достижением состояния будды. Ты не можешь день и ночь заниматься практикой шести парамит, но, тем не менее, это вдохновение к достижению состояния будды очень важно. Развить веру очень важно. Когда ты куда-то идешь или сидишь, спишь ты или бодрствуешь, или во время приема пищи, или когда что-то пьешь, все эти действия совершай с вдохновением к достижению состояния будды на благо всех живых существ. Очень важно совершать все эти действия с вдохновением к достижению состояния будды на благо всех живых существ и также очень важно иметь веру в Дхарму. Итак, это то, к чему тебе необходимо приучать свой ум все

время. Также заслуги Будды, бодхисаттв, архатов и обычных живых существ. Те заслуги, которые они накопили в прошлом, копят в настоящем и накопят в будущем – этим заслугам нужно сорадоваться всем сердцем. Также тебе необходимо совершать подношения буддам, бодхисаттвам, арьям, архатам. И те заслуги, которые ты накопишь от этих подношений, тебе необходимо посвящать достижению состояния будды на благо всех живых существ. И, царь, если ты будешь так поступать, то можешь быть царем и продолжать деятельность царя, и одновременно с этим ты также будешь заниматься духовной практикой и создавать причины достижения состояния будды. Благодаря таким действиям многократно ты будешь рождаться как бог. Также множество раз будешь рождаться человеком. И когда ты будешь рождаться богом или человеком, то это будет бог или человек с большим потенциалом. И когда ты приступишь к такой деятельности с целью избавления всех живых существ от страданий и приведению их к безупречному счастью, с целью приведения всех живых существ к состоянию освобождения, то с такой целью, какие бы заслуги ты ни накопил, они станут невероятно большими заслугами».

Итак, это те наставления, которые передал Будда царю Сакье. Это относится и к вам, мирянам, поскольку вы живете семейной жизнью и у вас большое количество повседневных дел. Но если вы будете поступать согласно тому совету, который дал Будда этому царю, в этом случае вы также сможете заниматься своими мирскими делами, продолжая свою ответственность. У царя есть ответственность перед своим народом, а у вас есть ответственность перед своей семьей, перед своими детьми, их бросать тоже нельзя. Ваша семья – это как царство, и вы являетесь царем в своей семье. На вас есть ответственность за всех членов вашей семьи. Итак, если вы будете поступать в соответствии с советами, который Будда передал этому царю Сакье, в этом случае ваша жизнь станет значимой, и жизнь за жизнью вы сможете рождаться богом или человеком с очень большим потенциалом. И далее, если вы специально будете выполнять эту практику с такой целью как избавление всех живых существ от страданий, приведение их к безупречному счастью, приведение к состоянию освобождения, то заслуги, которые вы будете накапливать, будут просто невероятными. И таким образом, все свои заслуги, все реализации вы визуализируйте в виде всех этих вещей и так делаете подношение.

Далее внутреннее подношение. Итак, это является главным разделом. Предыдущий раздел – это пять подношений, связанных с посвящением сосуда. Теперь подношения, связанные с тайным посвящением. Что касается подношений, связанных с посвящением сосуда, то их существует пять видов. Я их уже объяснил. А теперь подношения, связанные с тайным посвящением, – это внутреннее подношение. И автор говорит, что основой для внутреннего подношения необязательно должна быть водка. Также вы можете сделать его, используя чай. Если говорить строго, то внутреннее подношение выполняется с водкой, но его можно выполнять, также используя чай. В Тибете его выполняли с использованием чая, поскольку это делали монахи, и так они поступали с целью сохранения обетов Винаи – не использовали такую субстанцию как водка даже для подношения. И поэтому автор говорит, что если вы строго придерживаетесь обетов Винаи, то в этом случае вы можете не использовать для внутреннего подношения водку, а также можете выполнять его, используя чай. Автор здесь очень высоко отзывается о тибетском зеленом чае. Здесь написано, что он не только очень вкусный, но также полезен для горла, для желудка и так далее. Поэтому Атиша говорил тибетским монахам: «Вам очень повезло, что в Тибете есть такой чай».

Я не знаю, правда, это или нет. Наверное, правда, если так написано. Наверное, правда, иначе здесь бы никогда об этом не написали. Итак, высоко ценился тибетский чай. Но, тем не менее, как я говорил вам до этого, в то время, когда вы выполняете внутреннее подношение, вы уже его благословили. Итак, чтобы выполнять внутреннее подношение, вам необходима основа для этого внутреннего подношения. Поэтому вам необходимо иметь

капалу с такой основой. Если это не капала, то у вас может быть маленькая пластиковая бутылочка, в которую вы кладете специальные пилюли для внутреннего подношения. Также вы не монахи, поэтому можете использовать не чай, а водку. Так вы дольше можете использовать их. Я не могу понять такого момента в отношении монахов: во время подношения цог монах может вкусить нектар, при котором субстанция – это водка, почему же тогда водку нельзя использовать для внутреннего подношения? В соответствии с тантрической самаей, если вы не вкусите подношение нектара цога, субстанция которого – это водка, то в этом случае, даже если вы монахи, вы нарушите тантрическую самую. Тантрическая самая выше, чем Виная. Но если вы выпьете слишком много, то вы нарушите обеты Винаи, и поэтому вам нужно попробовать только одну каплю, не нарушив обетов.

В монастырях во время цога в качестве субстанции для подношений используется мясо и водка. И здесь я не могу понять, почему же тогда для внутреннего подношения тоже нельзя использовать водку? Вы не монахи. А что касается монахов, то они могут решить сами, но здесь основной упор делается для того, чтобы подчеркнуть, что во имя тантры нельзя нарушать обетов Винаи, чтобы люди не пили водку. До прихода ламы Цонкапы внутренним подношением была водка. Люди говорили: «Я йогин». Монахи тоже говорили, что внутреннее подношение, водка – это нектар, его пили, и получалось много пьяных монахов. Поэтому из-за этого теперь слишком строгие правила. Даже для внутреннего подношения говорили: «Пусть там будет чай». Это одна из таких причин. Поэтому было, немного, слишком строго. Но главное, что если вы пьете одну каплю нектара, то даже монахи тоже так могут. Здесь по этой причине высказываются достаточно строгие наставления, поскольку люди вели себя неправильно. В нашей стране, если люди пьют слишком много водки, потом ее запрещают продавать. Такой закон тоже может быть. Потому что люди пьют много водки, и потом им бывает очень плохо. Поэтому запрещают продавать водку. Так, когда люди начинают вести себя неправильно, тогда запреты становятся немного строже, чем необходимо, – вам нужно понимать эти моменты, понимать цель, причины того, почему так делается.

Что касается пяти видов мяса и пяти нектаров, названных «пятью крюками» – это пять видов мяса и также «пятью светильниками» – это пять видов нектара. Почему здесь говорится о крюках и светильниках? Когда пять видов мяса становятся нектаром, то они обладают силой, мощью цеплять сиддхи, поэтому они рассматриваются как «крюки». Что касается пяти видов нектара, то вы проводите преобразование и вкушаете этот нектар и у него есть потенциал освещать сиддхи. Поэтому говорится о пяти светильниках – пяти видах нектара. Здесь говорится о том, что эти термины в отношении пяти видов мяса и пяти видов нектара – как «пять крюков» и «пять светильников», они не выдуманные, а представлены в коренном тексте Чакрасамвары.

Также пять видов мяса и пять нектаров символизируют пять дхьяни-будд и пять супругов. В действительности пять видов мяса и пять нектаров должны присутствовать во внутреннем подношении. А если их нет, то в классическом коренном тексте по тантре говорится: «Для тех, кто обладает высокими реализациями, необходимы эти пять видов мяса и пять нектаров – эти субстанции». А что касается нас, то в тантрическом тексте говорится, что вам нужно найти «урьюк» для внутреннего подношения. О нем также высоко отзывались великие мастера прошлого, и он тоже может быть основой для внутреннего подношения, рассматривается как субстанция. Далее говорится, что если у вас нет и этого, то вы можете выполнять подношение с такой основой как водка или чай. Или, если нет даже этого, то используйте воду. Также визуализируйте благословение этой субстанции и подносите как внутреннее подношение. Когда вы подносите свою еду, при этом у вас на столе нет водки, – эту еду, вы также трансформируете, представляете ее, как пять видов мяса и пять нектаров. Вы превращаете все это в нектар, делаете подношение и далее едите. Чай, который вы пьете,

вы также можете благословить как внутреннее подношение, сделать это подношение и также выпить его. Вы можете сделать обширные визуализации, но, как минимум, вам трижды нужно произнести: «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ». Таким образом, что бы вы ни съели, даже маленькое печенье, что бы вы ни взяли в рот, в первую очередь необходимо благословить этой мантрой, чтобы не нарушить тантрическую самаю.

Вы выполняете внутреннее подношение, читая соответствующие строки во время практики «Лама Чопа»: «Я подношу напиток китайского чая благоухающего и насыщенного сотней вкусов. Пять крюков, пять светильников и прочее очищаются и превращаются в океан вздымающегося нектара». Итак, это было внутреннее подношение. Из вашего сердца исходит большое количество дакинй, которые держат капалы. Они черпают нектар из большой капалы, которая располагается перед вами, и далее подносят этот нектар объектам Поля заслуг. Затем почувствуйте, что все объекты Поля заслуг, в особенности ваш Духовный Наставник Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, который располагается в центре, вкусив это внутреннее подношение, переживает великое блаженство. Итак, вам надо почувствовать, что они испытали великое блаженство, благодаря этому вы накопите большие заслуги. Хотя каждый миг они переживают новый момент великого блаженства, но думайте о том, что это великое блаженство они переживают благодаря таким условиям, как мое подношение. И таким образом вы накопите очень большие заслуги.

Точно так же это относится и к другим подношениям, связанным с посвящением сосуда. Также визуализируйте, что у объектов Поля заслуг порождается великое блаженство. И при подношении мандалы, и при подношении ваших реализаций каждый раз у них рождается великое блаженство. Это один из мощных способов накопить большие заслуги. Это станет взаимозависимостью, благодаря которой вы в будущем также сможете пережить великое блаженство.

Итак, на этом мы заканчиваем учение. Гуру-йогу союз блаженства и пустоты мы продолжим рассматривать в следующем году. Что касается учения, которое мы закончили, то оно не должно уходить в историю и просто оставаться лишь какой-то книгой. Вы не должны относиться к нему как к экзамену, который вы сдали и забываете, а его необходимо практиковать, применять это учение, которое вы получили, в повседневной жизни и делать свою практику Гуру-йоги более глубокой. И четыре великих практики нендро в вашей практике также должны присутствовать каждый день. Что касается дополнительной практики нендро, такой как простирание, то, если вы сможете выполнять ее каждый день, это будет очень хорошо. В этом случае вам не нужно будет отдельно выполнять эту практику.

Итак, после того как я уеду, вам необходимо здесь собираться три раза в неделю. Один раз вы обсуждаете темы Ламрима, а два других дня посвящаете практике. Аналитическая медитация или развитие однонаправленного сосредоточения – ради этого собирайтесь три раза в неделю. Сегодня очень холодно, поэтому вам не нужно собираться здесь. У нас есть два алтарных зала. Это здесь и также в доме. Здесь алтарь больше по размеру, там меньше алтарь. Вы можете зимой собираться в том помещении. Тот алтарь, который вы раньше использовали, это маленький алтарь для зимнего времени. Затем, когда вы сделаете это помещение хорошо отапливаемым, то сможете полностью переехать сюда, и вам не нужен будет другой зал. Итак, пока на ближайшие два-три года вы можете использовать помещение таким образом, что для вас алтарный зал вот этот, а зимой вы используете другой в доме. Не только летом, но до того момента, пока не станет слишком холодно. Завтра мой последний день здесь с вами. Послезавтра я уезжаю. И до нашей новой встречи в следующий раз будьте счастливы и будьте добрыми. И также очень важно быть стабильными. Ум должен быть стабильным. Это очень важно.

Не будьте, как бумага, которую небольшое дуновение ветра уносит в разные стороны. Уважайте все религии, все традиции, но следуйте своей традиции. Это называется «баланс». Кто бы ни приезжал к вам, вам не нужно быть, как бумага – ходите здесь и там. Иначе это вас полностью запутает. Будьте такими как Дромтонпа, – не имейте слишком много Духовных Учителей. Но, что касается Духовных Учителей, которые у вас есть, на них полагайтесь одинаково. Это точно также относится и к вашему здоровью. Если, например, у вас слишком много докторов, то это сделает ваше здоровье хуже. Когда в Туве я заболел, пришли пять врачей. Они написали разные лекарства, и мне стало не лучше, а хуже. Я подумал: «А! Для здоровья тела много врачей не надо, а для здоровья ума, тем более, много врачей не надо». Таков мой совет для вас и я это говорю не потому, что вы можете куда-то уйти. Если вы хотите куда-то уйти, и кто-то другой возьмет за вас ответственность, то очень хорошо, пожалуйста, вы можете так сделать. Я буду рад. У меня будет меньше ответственности. Я тоже не хочу слишком много учеников. В одном сне одна женщина мне сказала: «Геше-ла, теперь у Вас достаточно учеников» и с этого момента я уже больше не хочу посещать какие-то другие страны, хотя меня приглашают в разные страны. Из-за этого сна я подумал: «А! Слишком много мне не надо ездить. Нужно помогать тем ученикам, которые есть. Зачем надо это делать больше?» «Какой я особый учитель! У меня везде, во всем мире есть ученики!» – это игра эго. В этом сне я очень ясно видел эту женщину, сказавшую: «Геше-ла, у Вас достаточно учеников». Потом я понял: «Все. Сейчас все кармически связанные со мной ученики уже пришли». Поэтому в другие города я уже меньше езжу.

Это то, что я хотел сказать для вас. А теперь все встаньте и поднесем благодарственную мандалу.