

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией не только укротить свой ум, но также с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. С умом, сильно побуждаемым любовью и состраданием, без какого-либо эгоистичного ума получайте учение.

Вы должны устать от этого эгоистичного ума. С безначальных времен и до сих пор мы обманываем себя. В повседневной жизни изо всех сил старайтесь не допускать эгоистичного ума, но во время слушания учения вы должны быть особенно строги к своему эгоистичному уму. У нас появилось определенное пристрастие к эгоистичному уму. Хотя мы знаем, что он не делает нас счастливыми, но у нас, как у алкоголиков, есть такая зависимость, пристрастие к эгоистичному уму. Недостаточно одной лишь теории о том, что эгоистичный ум – это нехорошее состояние ума. Вам также необходимо практиковать нравственность, самодисциплину, бороться со своим эгоистичным умом.

Главные обеты бодхичитты – это борьба с эгоистичным умом и возвращение ума, заботящегося о других. Итак, один из обетов бодхичитты касается недопущения восхваления себя и критики других под влиянием эгоистичного ума. Это один из коренных обетов бодхичитты. Проверьте, и вы увидите, что все эти обеты связаны с тем, чтобы как-то пресечь эгоистичный ум и создать условия для возвращения ума, заботящегося о других. Когда вы так поступаете, тогда ваша цель – состояние будды – для вас достижима. Вам нужно знать, каков механизм работы обетов. Ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Что препятствует вам больше всего? Это ваш эгоистичный ум. А что является хорошим фактором, помогающим вам достичь состояния будды? Это ум, заботящийся о других. Поэтому обеты связаны с уменьшением эгоистичного ума и с возвращением ума, заботящегося о других.

Эту систему создал Будда, и мастера прошлого очень четко знали механизм работы каждого обета, и поэтому они говорили: «Вот этого не делайте, а так-то и так-то поступайте. Потому что если вы будете вести себя определенным образом, то это увеличит ваш эгоистичный ум и станет препятствием к достижению состояния будды. А если вы будете поступать так-то и так-то, то это поможет вам взрастить ум, заботящийся о других, и поможет достичь состояния будды». Итак, такой механизм обетов вам знать очень важно.

Теперь мы вернемся к нашей теме. Вначале очень важно иметь общее представление о буддизме. Как, например, если вы хотите построить дом, есть два очень важных момента. Во-первых, очень важно иметь проект дома: каким должен быть фундамент, сколько этажей и так далее. Вам необходим общий проект. Кроме общего проекта, вам необходим технический проект, в котором все будет полностью прописано и рассчитано. Если, например, вы хотите построить двадцатипятиэтажный дом, то нужно подробно рассчитать, какой котлован для фундамента вырыть, насколько прочным должен быть фундамент, где канализация и так далее. Все это является техническими инструкциями. Точно так же, в первую очередь объясняется общий план достижения состояния будды на основе пяти путей и десяти земель. Чтобы развить эти пять путей, например, достичь пути накопления, какой фундамент необходим для этого – все это в подробностях объясняется в Ламриме. Это общее представление, общий образ того, как достичь состояния будды.

Также есть и технические инструкции. В «Лама Чодпа» в первую очередь объясняются практики нендро, для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Нендро означает «подготовительные практики». Коренной текст «Лама Чодпа» был написан Панчен Лобсанг Чогьеном, а комментарий – Качен Еше Гьялценом. В комментарии говорится о том, что очень важно выполнять четыре великие практики нендро. Также есть и другие, вспомогательные, вторичные практики нендро, но очень важны эти четыре великие

практики нендро для медитации на Ламрим и достижения реализаций. В особенности, если вы хотите развить шаматху, то эти практики нендро очень важны. В традиции Гелуг-па нет такого правила, что вы начитываете сто тысяч тех или иных мантр, и на этом заканчиваете практику нендро. Качен Еше Гьялцен говорит о том, что вы не должны заканчивать практики нендро вплоть до достижения состояния будды.

Итак, вначале вы, например, выполняете подготовительные практики, чтобы достичь шаматхи. Затем, когда вы развиваете шаматху, ваше нендро все еще не закончено. Далее, чтобы развить випашьяну, вам также нужно делать практики нендро. Тогда вы сможете развить випашьяну намного эффективнее. Даже на десятом бхуми, чтобы устранить тонкие препятствия к всеведению, также выполняйте практики нендро, выполняйте саму практику, и тогда в следующий миг ваш ум полностью освободится от препятствий к всеведению. Качен Еше Гьялцен говорит о том, что практики нендро главным образом существуют для того, чтобы устранить препятствия и создать благоприятные условия для достижения каких-то конкретных реализаций. То есть, если вы собираетесь заниматься какой-то специфической практикой, то для нее вам также необходимо выполнить практики нендро. Не обязательно сто тысяч. Может быть, два дня вы посвящаете одной практике нендро, два дня – другой, и всего четыре практики выполняете за восемь дней. Затем целый месяц посвящаете какой-то своей специфической практике. Тогда будет очень большая разница. Если вы выполняете двухнедельный ретрит, то по одному дню посвятите каждой практике нендро, то есть, четыре дня отводите на практику нендро, а затем две недели посвящаете ретриту. Тогда это станет очень эффективным ретритом.

Практики нендро подобны тому, как вы готовите почву, чтобы посадить семена каких-то конкретных практик, которые далее вы собираетесь выполнять. В зависимости от того, какие семена вы хотите посадить, таким же образом вам нужно подготовить почву своего ума. Нендро означает, что вы очень хорошо подготовили почву, полили ее водой, удобрили, устранили все камни, все препятствия. Тогда, если вы засеете семена, то по закону причины и следствия, станет невозможно, чтобы результат не возник. По закону связи причины и следствия, без причины результат невозможен. Но даже если есть причина, но при этом не созданы все необходимые условия, то результат тоже не появится. Эти условия называются обуславливающими причинами. Как говорил Дхармакирти: «Если вместе собраны все причины и условия, то тогда уже ничто не может остановить результат». Этот результат остановить невозможно. Вы говорите: «Я не могу достичь реализаций». Но если вы соберете вместе полностью все причины и условия, тогда будет невозможно, чтобы у вас не возникло той или иной реализации. Даже если в этот мир придет самый могущественный демон и попытается вам как-то помешать, он не сможет вам помешать. Буддизм придерживается очень научного подхода. Я могу сказать, что это настоящая наука об уме.

А теперь – эти четыре великие нендро. То, как они называются, уже само по себе является уникальным. В других традициях тоже есть практики нендро, но при этом у них нет таких особых названий. А здесь даже названия очень особенные. В других традициях также говорится, что есть практики нендро, которые нужно выполнять определенным образом. Эти практики выполняют просто потому, что так надо, такова традиция. Этого недостаточно. Это называется слепая вера. Наша это традиция или нет – это значения не имеет, но нам нужно знать, почему нам нужно выполнять эти практики. Например, в японской традиции Дзен мастер ударяет ученика палкой. Если спросить, почему он так делает, они ответят: «Это наша традиция». На самом деле, это не просто традиция, там есть специальный механизм. Наставник, который это делает, должен обладать ясновидением. Здесь речь идет об ученике, у которого очень много концептуальных мыслей, которые подобны волнам на поверхности океана. Если проплывает лодка, то она разрезает поверхность. Если одна волна уже прошла, а другая еще не пришла, то вы сможете увидеть

океан немного глубже. Точно так же, если у вас очень много концептуальных мыслей, то мастер бьет вас палкой по спине, и в этот момент у вас одна концептуальная мысль уже прошла, другая еще не пришла ей на смену, и тогда у вас есть шанс увидеть обнаженное состояние ума, немного более глубокое состояние ума. Это все еще не ясный свет.

Ясный свет еще очень далек от вас. Русские чуть-чуть без концепций посидят и тут же говорят: «Ясный свет!» Это кошмар. Это похоже на человека, который хочет выработать атомную энергию, за счет того, что трет два камня друг о друга. Но это нонсенс. Атомная энергия – это очень сложно. Если вы не умеете контролировать атомную энергию, то может возникнуть угроза радиации. Поэтому в Японии решили, что пока не будут использовать атомную энергию, потому что это нелегко. Точно так же ясный свет – это нелегко. Вам надо это знать.

Сейчас мы вернемся к нашей теме. Первая из практик нендро называется «Врата в буддизм». Это практика прибежища. Это первое нендро. Какой бы практикой вы ни занимались, вначале вам нужно сделать себя буддистом. Если вы просто начитываете «Намо Гурубэ, Намо Буддая...», то вы можете начитать так сто тысяч или даже миллион раз, но если внутри вашего сердца нет искреннего чувства причин прибежища, вы не полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху; вместо этого, вы полагаетесь на внешние материальные объекты больше, чем на Будду, вместо Дхармы полагаетесь на негативные эмоции, вместо опоры на Сангху больше полагаетесь на негативных друзей, негативную компанию – тогда у вас в уме нет прибежища. Поэтому, чтобы заниматься буддийской практикой, вначале вам нужно удостовериться в том, что вы являетесь буддистом.

В уме вам нужно провести определенную аналитическую медитацию и породить сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху. Когда вы развили веру, то в этот момент начитывайте «Намо Гурубэ, Намо Буддая...», визуализируйте белый свет, который вас очищает, благословляет. В этом состоит практика прибежища. Чтобы развить веру в Будду, Дхарму и Сангху, первый очень важный фактор – это развить страх перед низшими мирами. Этого страха у вас нет. Это самый полезный страх, которого у вас нет. В буддизме говорится, что наш мирской страх – это паранойя, это бесполезный страх. Психологи тоже говорят, что иногда вы начинаете слишком бояться каких-то мелких вещей, вы их преувеличиваете. Они говорят, что это паранойя, что этого не нужно бояться на самом деле. С точки зрения буддизма все ваши мирские страхи – это паранойя, преувеличение. Вы являетесь человеком, и ваши человеческие проблемы – это небольшие проблемы. Это у вас паранойя. Иногда у человека тело стало немного толстым, и он говорит: «Я стал толстым, я жить не хочу, я хочу умереть». Это тупой ум.

Когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, то у вас есть восемнадцать характеристик. Если бы у вас не было, хотя бы одной из этих восемнадцати характеристик, тогда бы вы сказали мне: «Геше-ла, у меня есть серьезные основания расстраиваться». И я бы согласился с этим. Но ваши проблемы не входят, ни в одну из этих восемнадцати характеристик.

Если у вас нет вообще никакого страха, например, если вы в пьяном состоянии, тогда вы тупой. Вы настолько пьяные, что даже умереть не боитесь – это тупой ум. Бояться слишком много – это паранойя. Не иметь страха вообще – это тупое состояние. В чем же здесь срединный путь? Нужно бояться того, чего следует бояться. С точки зрения поддержания здорового тела, необходимо бояться тех болезнетворных бактерий, из-за которых развиваются болезни. Это правильно с точки зрения здорового тела. С точки зрения здорового ума это все равно не так важно. С точки зрения здорового ума вам следует бояться того, что в любой момент может наступить смерть, и вы можете переродиться в

низших мирах. Потому что с точки зрения теории вероятности, у вас в уме содержится больше отпечатков негативной кармы, чем отпечатков позитивной кармы. Поэтому для вас в момент смерти существует большая вероятность переродиться в низших мирах. Вы изучали теорию вероятности. Также вы не можете сказать, что завтра вы не умрете, поскольку существует много вероятностей того, что вы можете умереть завтра.

В Ламримае говорится о том, что есть очень много причин умереть на следующий день, и есть очень мало причин, которые поддерживают нашу жизнь. Поэтому вероятность – пятьдесят на пятьдесят. В Ламримае также говорится, например, что лекарство, которое является причиной нашего выживания, также может нам как-то навредить, и из-за этого мы умрем. Пища тоже является причиной, поддерживающей нашу жизнь. Но иногда она бывает отравленной, и если вы ее съедаете, то умираете. Это может вызвать смерть. Если из четырех элементов какой-то один становится сильнее, то наступает смерть.

Наша жизнь зависит от нашего тела. Наше тело состоит из четырех элементов, и все они находятся в противоречии друг к другу. Если происходит небольшой дисбаланс, то наступает смерть. Если четыре человека не будут дружить друг с другом, то такая компания в любой момент может развалиться, потому что у каждого из них совершенно разные воззрения. Они не могут долго находиться вместе, однажды кто-то все равно скажет: «Все, я не могу больше находиться с вами вместе». И тогда компания разрушится. Точно так же устроены четыре элемента нашего тела. Вы всегда верите, что будете жить долго, но если вы хорошо посмотрите, ваши четыре элемента не в гармонии друг с другом. В один прекрасный день один элемент станет сильнее – и все, жизнь тела закончится. Сильный элемент огня сожжет тело, сильный элемент воды – и вы тоже не сможете жить, элемент ветра сильный – сознание не может жить. Все эти четыре элемента вашего тела не находятся в гармонии.

Если вы так думаете, то, как говорится в Ламримае, наша жизнь подобна мыльному пузырьку. Она может исчезнуть очень скоро, а каждый новый день – это как бонус. Вам нужно понимать это. Жизнь – это лишь очень маленький интервал между рождением и смертью. Поэтому не теряйтесь полностью в этой жизни, а готовьтесь к будущей. Лучшая подготовка к будущей жизни – это, во-первых, удостовериться, что вы не переродитесь в низших мирах. Такой страх является очень полезным. Это одна из самых важных буддийских практик. Если с таким страхом вы думаете о страданиях низших миров, то это очень полезно. Иногда специально медитируйте на страдания ада, тогда вы подумаете, что ваши человеческие страдания по сравнению с этим просто ничтожны, и очень сильно расслабитесь.

Почему у меня нет депрессии? Я думаю, одна из причин состоит в том, что когда я медитирую на страдания ада, после этого я вообще не вижу своих человеческих проблем. Поэтому у меня нет депрессии. Медитация на страдания ада не только развивает доброту, но и делает ум очень сильным. После таких страданий человеческие проблемы – это детские проблемы. Почему у вас много депрессий, много страхов? Потому что вы не думали о страданиях в мире ада. Это не шутка, это кошмар. Вы много жизней были там, но забыли. В этой жизни вы пришли сюда, и забыли о прошлом. Если вы чуть-чуть начнете думать о страданиях ада, то потом у вас будет внутри такой страх: «Я не хочу больше туда попасть. Это кошмар». Если вы будете думать: «Я не хочу там перерождаться. Что мне для этого сделать?» – тогда у вас будет вера в Будду, Дхарму и Сангху. «Пока для меня самый сильный проект – это прибежище. Будда, Дхарма и Сангха, я полностью на вас полагаюсь. Пожалуйста, сделайте так, чтобы я не родился там. Я не хочу опять там родиться». Вы должны говорить именно «не хочу опять», потому что вы уже много жизней там перерождались, ваше тело сжигал огонь, вы кричали. Сейчас, благодаря благословию Будды, вы один раз стали человеком, но забыли о том, что происходило с вами в аду. Вот такое чувство у вас должно быть. Тогда это практика нендро прибежища. Затем начитывайте

«Намо Гурубэ, Намо Буддая...», проводите очищение, визуализируйте. Я могу вам сказать, что после сессии такой практики вы будете очень счастливы, невероятно счастливы. Когда вы почувствуете это счастье, тогда вы почувствуете вкус. Потом ваше мирское страдание станет для вас вообще ерундой. Кто-то позвонит, скажет: «Ой, тут такая проблема!» Вы будете смеяться: «Ничего, давай посмотрим». Вы не будете переживать: «Как так можно!» Это все станет пустяком, у вас будет широкий ум. Затем вы подумаете о том, как страдают другие живые существа, и у вас появится очень высокая чуткость к страданиям других живых существ.

Вторая практика нендро, практика для накопления заслуг – это практика подношения мандалы. Для накопления заслуг вам нужно выполнять подношение мандалы. Зачем нам нужно накапливать заслуги? Например, если у вас есть проект по строительству двадцатипятиэтажного дома, то одного лишь красивого проекта здесь недостаточно. Вам нужен капитал, иначе, сколько бы вы ни говорили о проекте, это будут просто пустые слова. Я знаю много русских, предлагающих красивые проекты. Я спрашиваю: «Где ваш капитал?» – капитала нет. Тогда это нереальный проект, он красив только на бумаге. Точно так же, для любой реализации вам нужны невероятные заслуги, как для шаматхи, так и для махамудры. Панчен Ринпоче говорил, что без накопления больших заслуг такие реализации невозможны, поэтому вам нужно накапливать очень большие заслуги.

Однажды Дромтонпа пришел в комнату одного своего ученика, который в это время медитировал. Как только зашел Дромтонпа, ученик сразу же вскочил и сказал: «О, я очень рад, что Вы пришли ко мне!» Дромтонпа был Его Святейшеством Далай-ламой, его предыдущая жизнь – это Дромтонпа. Итак, Дромтонпа посмотрел на алтарь, взглянул по сторонам и спросил у него: «А где твоё подношение мандалы?» Тот ответил: «Я погружаюсь в медитацию на длительное время, и у меня не остается времени на подношение мандалы». Дромтонпа поругал его за это: «Мой Духовный Наставник Атиша, его сосредоточение в миллион раз лучше твоего, но он каждый день совершает подношение мандалы. Он никогда не пренебрегает практикой подношения мандалы. Итак, выполняй подношение мандалы, накапливай больше заслуг, и тогда твоя практика станет более эффективной». Это как капитал.

Одного подношения мандалы недостаточно. Вам необходимо выполнять подношение мандалы с сильными чувствами любви и сострадания, с бодхичиттой. Одни эти чувства уже приносят заслуги, но когда вы делаете подношение мандалы с мотивацией бодхичитты, особенно если в одно подношение мандалы у вас входят четыре подношения мандалы, то это просто невероятно большие заслуги. Поэтому каждый день вам нужно выполнять подношение мандалы. Это тантрическая самайя. Поэтому в тексте «Шестиразовой Гуру-йоги» есть подношение мандалы. Если у вас есть металлическая основа для подношения мандалы, то это очень хорошо, но если такой основы нет, то лама Цонкапа выполнял подношение мандалы на камне, поэтому вы также можете взять какую-либо металлическую пластину, и на ней делать подношение мандалы. Или, если этого нет, то вы можете просто делать жест (мудру) подношения мандалы, и так делать подношение. Итак, убедитесь в том, что минимум три раза каждый день вы делаете подношение мандалы. Это ваша практика нендро. Таким образом, за год вы сделаете множество подношений мандалы. Иногда в течение недели какой-то один день специально посвящайте практике нендро подношения мандалы. Вам нужно быть практичными.

Чтобы делать подношение мандалы, вам нужно знать, как это выполнять. Когда вы берете основу в свои руки, то не берите ее с пустыми руками. Вначале наберите в ладони немного риса, и затем уже берите основу. Очень хорошо, если у вас есть основа для подношения мандалы с рисом и так далее, а также есть кусок желтой ткани с веревочкой, которую вы наматываете вокруг себя. Это очень полезно. Если говорить о тибетцах, то у многих моих

друзей, которые медитируют в горах, есть эта основа для подношения мандалы. У всех моих друзей есть такая желтая ткань, они каждый день понемногу делают подношение мандалы. Иногда один день, иногда одну неделю, если они чувствуют, что заслуг мало, и поэтому реализации не получаются, они не стараются еще сильнее концентрироваться, но они делают подношение мандалы, копят заслуги. Потом делают медитацию, и сразу реализации становятся лучше. Это надо знать и уметь делать. Если не получается концентрация, то сильно-сильно продолжать напрягаться – это тупо. Нужно в это время подумать: «Все, не получается. Наверное, заслуг мало. Я мало делал нендро. Поэтому надо делать подношение мандалы». Если после этого все равно не получается, то надо подумать: «Наверное, надо очищать негативную карму». И вы делаете практику очищения. Еще не улучшается: «Наверное, не хватает благословения Учителя. Надо заниматься практикой Гуру-йоги». Или недостаточно прибежища, надо заниматься нендро прибежища. Если вы сделаете эти четыре нендро, то невозможно, чтобы ваша медитация не стала лучше. Сделал подношение мандалы, заметил, что лучше не стало, задумайся: «Наверное, у меня с прибежищем плохо». Выполнил практику прибежища, стало лучше. Если не стало лучше, то нужно очистить негативную карму. Сделал практику очищения, но все еще не стало лучше, тогда нужно получить благословение Учителя, делать Гуру-йогу. Если вы знаете эти четыре нендро, невозможно, чтобы вы не получили реализации.

Наставление, которое я вам сейчас передаю, это тайное сущностное наставление линии Энсапы. Такие наставления не передавались открыто на большую аудиторию. Сейчас, когда у вас есть такие наставления, вы знаете, что для вас невозможно не достичь реализаций. У вас не будет тупика. Если что-то не получается, вы знаете, что вы не создали или причины, или условия. Когда полностью созданы причины, полностью созданы условия – невозможно, чтобы не было результата. Если результата нет, хотя много раз пытался, делал, но не получается, еще раз пытаться – это тупо. Если нет результата после многих попыток, то надо понимать, что там что-то отсутствует, какой-то элемент отсутствует. Когда вы понимаете: «А, вот этот элемент отсутствует», – и исправляете это, то сразу получаете результат. Вы же делаете наоборот: если что-то не получилось, вы сто раз пытаетесь сделать, надеясь, что потом получится. Нет. Если одна причина отсутствует, то хоть миллион раз делайте одно и то же, результата не получите. Это наука. Буддизм – это наука.

Итак, вы берете основу в левую руку, а в правую набираете немного риса и делаете три круговых движения по часовой стрелке. При этом думаете, что основа – это ваш ум, а когда делаете три круговых движения – это очищение тела, речи и ума. Затем трижды делаете движение против часовой стрелки. Это символизирует то, что вы цепляете сиддхи тела, речи и ума Будды. Затем, когда вы произносите слова подношения мандалы и говорите: «Гора Меру», – то насыпаете одну кучку в середину, в центр. Есть две традиции подношения мандалы: кажется, двадцать три кучки и тридцать семь кучек. Первая традиция, с меньшим количеством кучек (я точно не помню – двадцать три или двадцать шесть) – это традиция линии Энсапы. Это означает, что вы насыпаете гору Меру, четыре континента и так далее, всего двадцать три элемента.

Итак, сначала вы насыпаете гору Меру, четыре континента, четыре субконтинента, затем семь драгоценностей. Всего шестнадцать кучек. Затем семь вторичных драгоценностей. Затем Солнце и Луну. Получается двадцать пять. То есть, это подношение мандалы двадцати пяти элементов. Что касается того, что представляют собой главные драгоценности и вторичные драгоценности (семь главных, семь вторичных), это я подробно рассматривал в Улан-Удэ. Я подробно объяснил эти вещи, и вы можете послушать эту запись, поскольку также очень важно знать, что это такое. Это очень интересное описание семи драгоценностей и семи вторичных драгоценностей. Если вы подносите такие особые объекты, то накопите невероятно большие заслуги. Затем, в конце – солнце и луна, два

элемента. Затем произносите: «ЙИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЙАМИ», – и опрокидываете эту мандалу на себя. Так вы зацепляете сиддхи. Вы говорите: «Я накапливаю эти заслуги ради блага всех живых существ, чтобы создать причины достижения состояния будды на благо всех живых существ».

Что такое четыре мандалы? Первое – это внешняя мандала. То, что я вам сейчас объяснял – это были объяснения с точки зрения внешней мандалы. Существует ли мир в таком виде или нет – это сказать очень трудно. С научной точки зрения наш мир представляет собой нашу галактику, солнечную систему, планеты и так далее, но с какой-то другой точки зрения наш мир может выглядеть как гора Меру, четыре континента. То есть, мы не можем полностью отрицать это. Тем не менее, и то, и другое является иллюзией. Того, о чем говорят ученые, в действительности там не существует. Например, если говорить о растущей или полной Луне, то со стороны Луны нет такого понятия, как «полная Луна». Просто Солнце освещает Луну, поэтому как иллюзия видится растущая и полная Луна. Никакой полной Луны там нет. Там даже Луны нет. Поэтому не стоит слишком много вести диспутов по поводу того, что Васубандху был неправ, а научная точка зрения правильная. И то, и другое, в конце концов, является иллюзией. Но также вам нужно понимать, что относительная достоверность существует. Если говорить об относительной достоверности с человеческой точки зрения, тогда нужно признать, что горы Меру не существует. Потому что, когда Дхармакирти рассматривает логику, там есть такое рассуждение, как умозаключение по ненаблюдению. Если, например, есть слон, который является видимым объектом, и вы проверили дом и не видите в этом доме слона, то в этом случае вы можете логически заключить: «Слон является видимым объектом, и если я такого слона в доме не вижу, то значит, в этом доме отсутствует слон». Иначе вам придется признать все. Но это также не противоречит теории пустоты. Например, если вы в доме не видите взаимозависимого слона, то вам нужно сказать, что в этом доме отсутствует взаимозависимый слон. Возможно, то, о чем говорит Васубандху, – гора Меру, четыре континента – может буквально существовать в таком виде и являться видимым для человека объектом. Например, тень от горы Меру мы видим, а почему же тогда не можем видеть саму гору Меру? Здесь у Его Святейшества очень сильная позиция в отношении того, что это принять очень трудно, поскольку есть противоречия в логике. Итак, я не хотел бы здесь сильно углубляться. С некоторыми вещами я тоже не согласен. Я не могу согласиться с отрицанием, потому что очень трудно отрицать такие вещи.

Внутреннее подношение мандалы. Когда вы делаете подношение внешней мандалы, то в этом же месте также должно присутствовать и подношение внутренней мандалы. Все четыре мандалы вы должны выполнять одновременно. Здесь ваш живот – это гора Меру, руки и ноги – четыре континента. Все ваши внутренности – это драгоценности (и главные, и вторичные драгоценности). Два ваших глаза – это солнце и луна. Итак, вы подносите свое тело в виде горы Меру и так далее – это все в большей степени визуализация. Это внутреннее подношение мандалы.

Далее подношение мандалы таковости. Эта мандала, которую вы подносите, не существует таким образом, каким является вам. Она возникает из сферы пустоты. Появляется подобная иллюзии мандала, но при этом неотделимая от сферы пустоты. Ее сущность точно такая же – пустота. Из сферы пустоты появляется мандала, затем исчезает также в сфере пустоты. В буддизме говорится о том, что вся наша вселенная возникает из сферы пустоты и исчезает также в пустоте. Можно говорить о пятом элементе – это пространство. Это как пустота. Ученые тоже говорят, что все цифры в математике выходят из нуля и также исчезают в нуле. Это как упражнение нуля. Таким же образом, все эти вещи являются упражнением пустоты. Поэтому не должно быть никакого цепляния за истинность, все является пустым от

самобытия, подобным иллюзии, возникающим из сферы пустоты. Итак, вы подносите такую мандалу. Это третий вид мандалы – мандала таковости.

Четвертая мандала – это тайная мандала. Это подобно практике йоги божества. Из сферы пустоты вы являетесь в облике божества. Что касается мудрости, познающей пустоту, то ее аспект видимости проявляется в облике божества. При этом также есть убежденность в пустоте от самобытия. Это то, что называется единством метода и мудрости. В настоящий момент, хотя вы и не обладаете ясным светом, но, тем не менее, вам нужно визуализировать, что ваш наитончайший ум ясный свет имеет постижение пустоты. Эта пустотная видимость является в виде мандалы, как гора Меру, четыре континента и так далее. Это называется тайной мандалой. Объекты Поля Заслуг также являются проявлением союза блаженства и пустоты. А вы – тот, кто делает подношение, также пребываете в облике божества, являясь из сферы союза блаженства и пустоты. Пустотная видимость является в облике божества, а что касается убежденности, то это познание пустоты от самобытия. Вы посвящаете все заслуги счастью подобных иллюзии живых существ и достижению ими подобного иллюзии состояния будды на благо всех живых существ. Если вы думаете, что есть некое прочное состояние будды, которого вы собираетесь достичь, то это цепляние за истинность, это привязанность.

Итак, это четыре мандалы, которые должны присутствовать в одном подношении мандалы. Когда в «Лама Чодпа» вы доходите до места подношения мандалы, то выполняйте эту практику, а затем продолжайте читать «Лама Чодпа» и в конце посвящайте заслуги. Это то, как выполнять практику нендро подношения мандалы. Не ограничивайтесь только этими знаниями в отношении подношения мандалы, а послушайте те объяснения, которые я давал в Бурятии, где я рассматривал семь главных драгоценностей, семь вторичных драгоценностей и так далее. Это тоже очень важно знать.

Третья практика нендро называется практика Ваджрасаттвы для очищения негативной кармы. Чтобы достичь реализаций, очень важно очищаться от негативной кармы, поскольку она является главным препятствием к достижению реализаций. Раньше я вам уже объяснял, как выполнять практику Ваджрасаттвы. В ней самое главное – это четыре противоядия, которые я все время напоминаю вам во время благословения. Наверное, вы знаете их.

Четвертая практика нендро называется практикой Гуру-йоги для обретения благословения всех будд и божеств. Само название является очень глубоким. Семя у вас уже есть. Первое условие – то, что вам надо стать буддистом – вы стали буддистом. Следующее условие – накопление больших заслуг, вы также это уже сделали. Третье – очищение негативной кармы, и это тоже сделали. Если реализации все еще не приходят, то это означает, что вы не получили благословение всех будд и божеств, в особенности, вашего Духовного Наставника. Благословение Духовного Наставника является совершенно обязательным. Если вы обрели мощное благословение Духовного Наставника, то даже если накопили лишь немного заслуг, и лишь немного очистились от негативной кармы, все равно вы достигнете реализаций. Поэтому в «Лама Чодпа» говорится о том, что корень всех реализаций – это преданность Гуру. Это самый важный фактор.

Есть множество таких историй, например, о Все Время Плачущем Бодхисаттве, который с пути накопления перешел сразу же на путь видения, а с точки зрения сутры это невозможно. Для того чтобы достичь таких реализаций, нужно практиковать целую кальпу, а он мгновенно достиг таких реализаций, благодаря сильной преданности Духовному Наставнику. Поэтому для получения благословения всех будд и божеств существует практика Гуру-йоги. Есть два вида практики Гуру-йоги: обычная Гуру-йога ста божеств «Гаден Лхагяма», а есть также необычная Гуру-йога – «Гуру пуджа». Если вы выполняете

необычную Гуру-йогу – «Гуру пуджу», тогда обычную Гуру-йогу уже выполнять необязательно. Я уже давал вам передачу «Гуру пуджи». Также здесь есть обычные визуализации и необычные визуализации. Сейчас нет времени все это подробно объяснять. Если вы получите полный комментарий на «Гуру пуджу», то это было бы для вас очень важно. Тогда вы узнаете то, что через «Гуру пуджу» вы можете достичь всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела.

Итак, это те небольшие советы, которые я хотел вам передать перед передачей обетов генина-мирянина. Я везде по Центрам передаю обеты генина. Не на широкую публику, а на инициативную группу, на внутренний круг учеников. Очень важно, чтобы учение передавалось на широкую публику, и также давалось на узкий круг учеников, поскольку есть учение, которое нельзя передавать широкой аудитории.

Если вы хотите достичь реализаций, но у вас нет обетов генина, то в этом случае какая-то основа у вас отсутствует. Вам нужно знать, что есть четыре круга учеников Будды. Два – это монахи и монахини, а еще два – это генины – мужчины и женщины. Генин – это обеты мирянина. Обеты генина входят в семь сводов обетов собственного освобождения. Из них два свода – это обеты собственного освобождения полностью посвященных монахов и монахинь, два – обеты собственного освобождения наполовину посвященных монахов и монахов, два – обеты собственного освобождения мирян – мужчин и женщин. Седьмой вид – это однодневные обеты. Это то, что называется семью видами обетов собственного освобождения. Для того чтобы принимать обеты бодхичитты, необходим фундамент – это обеты собственного освобождения. Поэтому Атиша говорил: «Те, кто является держателем одних из этих семи видов обетов собственного освобождения, являются подходящими для принятия обетов бодхичитты. А иначе они не подходят для принятия обетов бодхичитты». Если они не держат обетов собственного освобождения, то в этом случае не получают полных обетов бодхичитты.

Чтобы держать обеты собственного освобождения, вам не обязательно быть монахом или монахиней, вы также можете держать обеты мирянина (генина) мужчины или женщины. Если вы держите обеты прибежища, а также вдобавок к ним обеты бодхичитты, обеты собственного освобождения (генина) и тантрические обеты, то в этом случае по своему статусу, положению вы ничем не отличаетесь Марпы, Миларепы, Тилопы, Наропы. С таким статусом они достигли всех реализаций сутры и тантры. Это относится не только к ним, но также и к Дромтонпе, Панчен-ламе. Есть много высокорезализованных мирян, поэтому вовсе не обязательно быть монахом или монахиней.

Чтобы войти в первый круг учеников Будды, вам необходимо принять обеты генина. Здесь есть пять коренных обетов, которые вам нужно знать и далее соблюдать всю вашу жизнь. Я вас к этому уже подготовил, и теперь соблюдать эти обеты вам будет нетрудно.

Первый – отказ от убийства. Критерий нарушения этого обета – это если вы убиваете человека. Любое другое убийство будет вторичным падением, но если вы убиваете человека, то тем самым нарушаете главный обет генина. В России вы не убиваете человека также потому, что это противоречит законам страны.

Второе – отказ от воровства. В Винае нет конкретных объяснений, какая сумма денег является нарушением обета. Говорится, что согласно ситуации, согласно положению в вашей стране, если сумма денег серьезная, и вы ее воруете, то вы нарушаете обет. Если у вас украли или вы сами потеряли пятьдесят рублей – это не так жалко. Я думаю, что сейчас потерять тысячу рублей для людей уже немного более серьезно. Поэтому лучше всего вообще не воровать никакой суммы денег, но если вы воруете больше тысячи рублей, то в

этом случае вы нарушаете обет генина. Поэтому там нет указания конкретной суммы, все зависит от ситуации. Но в настоящий момент можно сказать, что тысяча рублей – это уже довольно серьезная сумма. А большие суммы – это все более и более серьезно. Для людей терять большие суммы уже совсем неприятно. Итак, это второй обет. Вообще никогда не воруйте. Зачем вам воровать даже меньше тысячи?

Третий обет – это отказ от прелюбодеяния. Здесь главный вид прелюбодеяния, о котором говорил Будда – это сексуальные домогательства, изнасилование. Будда был строго против этого. В прошлые времена законы не были сильными, и поэтому существовала такая опасность для женщин, как сексуальное домогательство. Поэтому, когда Будда передавал обеты мирянам (генинам), он говорил, что необходимо стараться избегать всех видов прелюбодеяния, но самое главное – это отказ от изнасилования. Это главный обет. Вы этого не делаете, поскольку это тоже нарушение закона страны.

Четвертый – это отказ ото лжи. Здесь мы говорим не о всяких видах лжи, а когда вы говорите, что обладаете такими-то и такими-то особенными реализациями, вот это – нарушение обета. Затем если вы произносите ложь, чтобы как-то обмануть людей – это такая негативная ложь, этого тоже не допускайте. Есть такая ложь, когда вы говорите неправду, чтобы защитить себя от проблем, и эта ложь наполовину белая, наполовину черная. Но также существует и белая ложь: когда вы произносите неправду, чтобы помочь другим, в этом случае – это белая ложь или, как это называется – искусные слова. Если ситуация неправильная, неподходящая, то в этом случае не нужно говорить всей правды, чтобы спасти человека от дополнительных проблем. В этом случае это пример белой лжи. Например, когда доктор не говорит своему пациенту о какой-то тяжелой болезни, о раке, не говорит ему прямо. То есть, если с заботой о других вы произносите неправду или не говорите всей правды – это белая ложь. Если говорить о случаях произнесения лжи с эгоистичным умом, когда вы хотите кому-то навредить, то это по-настоящему черная ложь. А если такой эгоистичный ум, что вы просто хотите защитить себя от проблем, то такая ложь наполовину белая, наполовину черная. У вас нет желания вредить другим. Вы говорите, что попали в пробку, поэтому опоздали, просто чтобы начальник вас не ругал. Но на самом деле, вы не попали в пробку, а просто проспали. Иногда просто так и скажите, признайтесь: «Я проспал, но больше этого не допущу». В такой лжи у вас нет мотивации сделать ему плохо, вы просто себя защищаете, но это тоже неправильно – защищать. Потому что вы дальше будете поступать так же. Поэтому и говорится, хотя в этой лжи нет плохой мотивации, но все равно – это белая и черная. Потому что у вас появится привычка и дальше так делать, и потом для вас прогресса не будет.

Теперь пятый обет – это неупотребление алкоголя. Вы уже держите этот обет. То есть, вы хорошо подготовлены для обетов генина. Если вы примите все эти пять обетов, то станете полным генином. А если возьмете только три или четыре, то станете только наполовину генином. Это на ваше усмотрение. Я вам рекомендую взять полностью все обеты, стать полным генином. Для вас в этом нет никакой опасности. Зачем вам быть наполовину генином? Станьте полным генином. Тогда вы окажетесь в первом кругу учеников Будды. Если вдобавок к этому вы также держите обеты бодхичитты, тантрические обеты, то тогда вам не нужно говорить, что Наропа или Тилопа обладали каким-то очень особенным положением. Не думайте, что им очень повезло, вам повезло одинаково.

А теперь визуализируйте меня в облике Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Вокруг нас располагаются все будды и божества. Также думайте, что сегодня вы находитесь перед Буддой Шакьямуни. Вы говорите: «В то время, когда Вы пребывали в этом мире, у меня не было шанса являться учеником Вашего близкого круга. А сегодня у меня появился шанс войти в первый круг Ваших учеников. Хотя

я Вас не вижу, но Вы присутствуете здесь. Пожалуйста, даруйте мне обеты генина. И я чисто буду соблюдать эти обеты для того, чтобы освободиться от сансары и достичь состояния будды на благо всех живых существ». Необходима такая мотивация. Когда вы принимаете обеты собственного освобождения, они должны быть основаны на отречении. То есть, не для того, чтобы не болеть в этой жизни, стать популярным – это все неправильная мотивация. Вы говорите: «Я хотел бы освободиться от сансары, я уже устал от этих омрачений, от болезни омрачений. Для того чтобы полностью освободиться от болезни омрачений, я принимаю обеты генина». Итак, с такой мотивацией сейчас сделайте три простираания.

Если монахи и монахини берут обет генина, то они перестают быть монахами. Вам нужно понимать, что обеты генина, монаха или монахини вы можете принимать только от Духовного Наставника. Должна иметь место линия передачи этих обетов. Тогда вы получаете линию этих обетов. Я получил эти обеты от Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, те слова, которые я буду произносить, повторяйте за мной. Они означают: «Духовный Наставник, пожалуйста, послушайте. Я, по имени такой-то и такой-то, вплоть до достижения состояния будды принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. С этого момента и до смерти я буду чисто соблюдать обеты генина. Духовный Наставник, пожалуйста, даруйте мне обеты генина». Вы повторяете это трижды. На третий раз, когда я щелкну пальцами, вы визуализируете, как в этот момент белый свет исходит из Будды над моей головой, также из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце как обеты генина. Тогда даже во время сна вы будете накапливать очень большие заслуги. Это непрерывное накопление заслуг – это механизм работы обетов.

Итак, с большой радостью повторяйте за мной. В конце я произнесу «Тап йин-но», а вам нужно ответить «Лек-со». «Тап йин-но» – это означает «искусно», а «Лек-со» – вы отвечаете: «Да, это искусно». То есть, вы с радостью соглашаетесь на это, а не так, что вас кто-то принуждает. Итак, повторяйте за мной.

Передача обета.

Теперь три простираания в знак благодарности.

Теперь, с этого момента вы являетесь генинами. И чтобы напоминать себе о том, что вы генины, очень важно иметь такой белый платок, палантин, чтобы во время практики вы могли его накидывать на себя, и так выполнять практику, напоминая себе, что вы генин. Это очень важное самоотожествление, чтобы вы не забывали о том, что держите эти обеты. Но когда вы выходите на улицу, то это необязательно. Когда вы выполняете практику, то накидывайте на себя эту белую накидку, чтобы напоминать себе, что вы генин. В особенности, когда вы развиваете шаматху, то также очень важно накинуть на себя эту белую накидку с чувством, что это одежда генина. Что касается махасиддхов прошлого, то большинство из них были генинами, и они в своей практике достигали высоких реализаций, и я тоже буду, как генин, практиковать таким образом. Во времена Будды было много генинов, кто достиг высоких реализаций. Многие принцы были генинами и практиковали как генины.

Надеть ее очень просто: одна часть с одной стороны, а потом перекидывается наверх. А затем, во время ретрита, во время сессии, вы можете просто повесить ее на плечи. Лена, покажи, как это сделать. (Лена-монахиня показывает, как надевается монашеская накидка). Когда выполняете сессию, то просто вот так накидываете. Когда вы накидываете на плечи,

вы также можете выполнять простирания. Во время ретрита для вас эта накидка генина – очень важная одежда. А сейчас у вас есть право носить эту одежду, но при этом, если вы ее не носите, то нарушаете определенные правила. Если вы ее надеваете без обетов, то тоже нарушаете определенные правила. Вы недостойны ее надевать ради того, чтобы показать людям, что вы – особый человек. Если после принятия обетов вы не носите эту накидку, то это тоже неправильно. Не носите ее на публике, но надевайте в том месте, где вы занимаетесь практикой. Тогда у вас будет ощущение: «Я – генин». Вместе с этой одеждой это очень сильно помогает, очень важно психологически. Тогда вы будете держать обет еще чище. Один раз не надели, в другой раз даже не вспомнили, так однажды вы забудете, что вы генин. Поэтому одежда – это очень важно.

Посвящение заслуг.