

Я очень рад всех вас здесь видеть. Для того, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности, наставления по необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты, вначале породите правильную мотивацию. И здесь недостаточно мотивации, побуждаемой отречением, вам необходима мотивация бодхичитты. Думайте так: «С умом, побуждаемым сильными чувствами любви и сострадания, ради блага всех живых существ да смогу я достичь состояния будды и с этой целью сегодня я получаю учение. И пусть то учение, которое я получу, я искренне буду применять на практике и смогу достичь состояния будды на благо всех живых существ». Итак, что касается мотивации, то получайте учение не для того чтобы показывать его другим, а для вашей собственной практики, для вашего развития. И поскольку сила, стоящая за получением учения, станет таким намерением использовать учение на практике, то это учение станет полезным для вашей практики. Иногда монахи, когда получают образование в монастырях, то изучают философию не с мотивацией далее применить эти наставления и полученные знания на практике, а просто учатся, чтобы защитить степень геше и позже передавать учение, – поэтому эти знания не оказываются полезными.

Я вижу большое количество геше, которые обладают хорошими знаниями. Одновременно с этим, они очень скромные и очень хорошо, искренне применяют знания в своей практике, потому что сила, которая стояла за их обучением, – это намерение применять полученные знания на практике. А есть и другая группа геше, которая, защитив степень геше, становится более высокомерной. Причина состоит в том, что сила, которая стояла за их обучением, это не намерение укрощать свой ум, не намерение использовать свои знания на практике, а просто желание далее демонстрировать другим, что они большие ученые. Итак, когда вы получаете учение, есть очень важная сила, которая стоит за вашей деятельностью по слушанию учения – это намерение, и это ментальная карма, и удостоверьтесь, что это позитивная ментальная карма. И тогда и получение учения, и практика – все станет очень значительным.

Теперь, что касается учения. Итак, мы рассматриваем, что необходимо делать во время сессий и также, чем заниматься в перерывах между сессиями, и теперь, автор говорит о том, что необходимо делать во время сессий. И во время сессии существуют практики нендро, основная практика и заключительная практика. «Нендро» означает подготовительные практики. По поводу подготовительных практик автор объясняет, что их есть два вида – это обычная подготовительная практика и необычная. Что касается обычных подготовительных практик, мы их уже обсудили. Это, перед тем как приступить к практике, очень важно найти подходящее место для медитации, также установить алтарь, навести порядок у себя в доме, установить сиденье для медитации, сесть в семичленную позу Вайрочаны, провести дыхательную йогу – мы это уже рассмотрели. И мы рассмотрели как обычную, так и необычную дыхательные йоги, а теперь переходим к порождению правильной мотивации. И это также очень важная обычная подготовка.

Лама Цонкапа говорил: в практике Дхармы существует два очень важных момента – один в начале практике, другой в конце – и что это такое. И такой вопрос лама Цонкапа задал в своем тексте «Сорок два вопроса, заданных с чистой мотивацией». И в ответ на это Панчен Лама произнес следующее: «Есть две очень важные вещи во время практики: в начале – это порождение правильной мотивации, в конце – это посвящение заслуг достижению состояния будды на благо всех живых существ. Это два очень важных момента. Если вы допустите ошибку с этими двумя, то в середине, как бы долго вы ни занимались практикой, она будет бессмысленной».

Итак, когда вы принимаете правильную позу, как вам правильно порождать правильную мотивацию? Не нужно сразу же приступать к начитыванию, а вначале немного подумайте и породите мотивацию. Если говорить об аналитической медитации, то их бывает два вида: это

подробная аналитическая медитация и такая общая, как бы грубая аналитическая медитация. Здесь нет времени на подробную аналитическую медитацию, но нужно провести грубую. Если вы подробно медитировали на все темы Ламрима, то позже, в сжатой форме, рефлексивно вы сможете в своей медитации затронуть все темы Ламрима. И когда вы зарождаете правильную мотивацию, в этот момент вам как раз и нужно провести рефлексивную медитацию и с ее помощью развить правильную мотивацию. Это означает, что вы на весь Ламрим медитируете рефлексивным образом в сжатой форме. Это очень трудно.

Чем больше вы получаете подробных учений, чем больше вы медитируете на них, тем лучше в сжатой форме вы сможете рефлексивно проводить аналитическую медитацию. Дромтомпа говорил: «Мой Духовный Наставник Атиша все Учение Будды представляет как одну квадратную подушку. Каким образом? Если вы знаете, что все Учения Будды взаимосвязаны, то это как если, например, вы дотронулись до одной стороны подушки, до одного уголка, тем самым, вы двигаете всю подушку». А если для вас Учение Будды – это как отдельные звезды, Луна и так далее, то здесь, сколько бы вы ни думали о какой-то конкретной теме, это не будет связано с другими частями. Даже, если вы размышляете о прибежище, вы можете также затронуть и тему четырех благородных истин, бодхичитты, теорию пустоты – все эти темы взаимосвязаны. Для этого необходима особая искусность.

Сейчас я расскажу вам, каким образом развить правильную мотивацию, используя здоровый образ мышления, рефлексивное размышление или просто здоровое мышление. Итак, вы принимаете правильную позу, а в уме думаете: «Благодаря доброте моего Духовного Наставника я могу практиковать. Без Духовного Наставника я бы не знал, как выполнять практику, как накапливать заслуги, как создавать причины для человеческого рождения. Итак, драгоценная человеческая жизнь, которой я сейчас обладаю, полностью является добротой моего Духовного Наставника. Кроме этого он передает мне полное учение, и если я его буду практиковать, то у меня есть шанс достичь состояния будды за одну жизнь. И для того чтобы отблагодарить моего Духовного Наставника за его доброту, я искренне буду практиковать Дхарму». Это лучший способ отблагодарить вашего Учителя. Миларепа говорил: «Мой Духовный Наставник ко мне очень добр. У меня нет материальных вещей, которые я мог бы поднести ему в знак благодарности, но я занимаюсь практикой, медитирую и хотел бы отблагодарить Духовного Наставника подношением своих реализаций». И это лучшее подношение вашему Духовному Наставнику. «И чтобы отблагодарить своего Духовного Учителя за доброту, сегодня я буду развивать реализации, я буду искренне практиковать Дхарму» – думайте так. И так вы связываете вот эти размышления со всеми аспектами учения по преданности Гуру. И для тех, кто подробно проводил аналитические медитации по теме преданности Гуру, эти мысли затронут все аспекты этой медитации по преданности Учителю.

И эта драгоценная человеческая жизнь не является обычной, – она невероятно драгоценна, у нее есть восемь свобод и десять благих условий. Думайте о том, что не у всех живых существ есть такая драгоценная человеческая жизнь, и мне очень повезло обладать такой драгоценной человеческой жизнью и иметь все свободы для практики Дхармы и все благие условия для практики Дхармы. И она не только драгоценна, она также очень значима. Она настолько значительна, что благодаря ей я могу решить все свои проблемы на длительный период из жизни в жизнь и не только это – я также могу избавиться от страданий всех живых существ и достичь состояния будды. С этой целью я могу достичь состояния будды, то есть, значительность этой жизни невероятна. И это будет значительно не только для меня, – если я буду практиковать и достигну реализаций, это станет значимо для всех живых существ. Итак, это невероятно значимо, но вдобавок к этому, человеческая жизнь очень редка. И если сейчас я не буду практиковать, то в будущем снова обрести драгоценную человеческую жизнь, вновь родиться человеком, шанс будет очень маленький. И тогда у вас из глаз польются слезы.

Она не просто редкая, но эту драгоценную человеческую жизнь я могу потерять в любой момент времени, однажды на сто процентов я ее потеряю. Однажды на сто процентов меня покинет драгоценная человеческая жизнь и в какой момент это произойдет, неизвестно. И что будет самым значимым, самым полезным в момент смерти? Вся та деятельность, которую я принимаю очень всерьез, все мои мирские дела в момент смерти будут для меня просто как детские игрушки. Мы очень серьезно относимся к своей карьере, просыпаемся рано по утрам, куда-то отправляемся, серьезно относимся к своей учебе, сдаем экзамены, защищаем дипломы, но в момент смерти все это бессмысленно. В момент смерти диплом вы с собой не возьмете, деньги тоже с собой не возьмете. Тело, которое вы украшаете день и ночь, заботитесь о нем, однажды скажет вам «до свидания». Все ваши родственники, друзья, о которых вы думаете, что это очень важный человек, однажды будут плакать и сидеть рядом с вами, но они ничем не смогут помочь. Даже ваше тело вам не поможет. Когда вы так подумаете, тогда у вас возникнет мысль: «А что мне поможет в это время? Ага, Дхарма. Кроме Дхармы ничего не поможет» И таким образом, ваш ум потихоньку повернется к Дхарме.

И что в этот момент станет самым полезным? Это Будда, Дхарма и Сангха. «Итак, я всем сердцем принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Но если я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и при этом не следую закону кармы, то Будда, Дхарма и Сангха также не смогут мне помочь. Итак, с одной стороны, я всем сердцем принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, а с другой стороны, буду строго следовать закону кармы, благодаря чему я буду приобретать высокое перерождение жизнь за жизнью – и это на сто процентов так. Но если я приобрету более высокое перерождение и мой ум не будет свободен от болезни омрачений, это все равно природа сансары. И в моей будущей жизни, если я встречу с плохими условиями, то снова я нарушу закон кармы, буду накапливать негативную карму и далее, моим страданиям не будет конца. Поэтому мне надо устранить самый корень страданий – это неведение. Из-за этого неведения возникают все омрачения. Основа всех омрачений – это неведение, и поэтому мне необходимо избавиться от двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и его первого звена – неведения, и тогда я достигну очень устойчивого положения. Даже если я достигну очень устойчивого состояния, полной свободы от омрачений, состояния архата, все равно это будет значительно только для одного существа. Все мои матери живые существа проявляли ко мне невероятную доброту, если все они страдают, а я один счастлив, это незначительно. И поэтому, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. Итак, с мотивацией бодхичитты и очень сильным намерением я хотел бы устранить неведение посредством развития мудрости». И это краткая форма порождения мотивации.

Далее, следующее. После развития правильной мотивации начинается основная практика. Нет, мы пока еще не переходим к основной практике; мы закончили обычную подготовительную практику – это порождение правильной мотивации и теперь рассмотрим необычную подготовку. Необычная подготовительная практика объясняется в трех частях, необычная подготовка для практики Ламы Чопы. Первое – это самопорождение в качестве божества. Далее, благословение места и существ, где вы медитируете. Это не благословение, а очищение места и существ, где вы медитируете. Третье – благословение подношений.

Для того чтобы породить себя божеством, в первую очередь, вам необходимо принять прибежище, далее, развить бодхичитту. Итак, практика Ламы Чопы начинается с таких слов: «Из сферы великого блаженства я являю себя Гуру-йидамом», и эти слова, эта практика предназначена для тех, кто хорошо себя натренировал. Автор говорит, что перед тем, как породить себя божеством, вам необходимо принять прибежище, развить какой-то уровень бодхичитты. Вот то, что я вам только что объяснял – это порождение правильной мотивации, оно уже охватывает порождение прибежища и зарождение бодхичитты. Здесь автор поясняет

принятие прибежища, вот эти строки: «Намо Гурубэ, намо Буддая...» еще до порождения себя божеством, и также порождение развития бодхичитты объясняется до самопорождения. Но когда вы занимаетесь практикой, то вы можете вначале породить себя божеством, далее, принять прибежище, зародить бодхичитту – разницы нет.

Теперь, чтобы принять прибежище, нам нужно перед собой визуализировать Поле Заслуг. Визуализируйте Будду как центральную фигуру, также здесь присутствуют все учителя линии преемственности. Далее, вы кратко думаете, что вы можете умереть в любой момент и после смерти у вас может проявиться негативная карма, и произойдет перерождение в низших мирах, и поэтому, в первую очередь, вы говорите: «Я хотел бы принять прибежище, для того чтобы не переродиться в низших мирах. Когда вы произносите первую строку «Намо Гурубэ», когда вы в первый раз произносите «Намо Гурубэ, намо Буддая, намо Дхармая, намо Сангхая», вам необходим страх переродиться в низших мирах, а также в вера в то, что Будда, Дхарма, Сангха защитят вас от низших миров, – и вы принимаете прибежище именно с этими состояниями. Итак, вы можете сначала поступить таким образом – подобным образом развить прибежище и далее, перейти к практике, а можете так, как описано в тексте – вначале породить себя божеством и уже после этого совершайте принятие прибежища, развитие бодхичитты – без разницы.

Я вам сейчас буду объяснять так, что вначале прокомментирую строки относительно прибежища, далее: «Да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ» – это порождение бодхичитты, как здесь все визуализировать. И далее, уже перейду к этим строкам: «Из сферы союза блаженства и пустоты», то есть, к самопорождению. Но когда вы занимаетесь практикой, то вы можете поступать в соответствии с текстом: вначале породите себя божеством, далее примите прибежище, развейте бодхичитту, – вот в такой последовательности.

И вначале я объясню вам как принять прибежище. И вы таким образом можете выполнять практику нендро. Когда вы произносите эту мантру: «Намо Гурубэ, намо Буддая, намо Дхармая, намо Сангхая», необязательно подсчитывать количество мантр, необязательно начитывать сто тысяч, самое главное для вас – это качество практики. Итак, здесь, когда вы так нараспев произносите первую строку, вы думаете следующим образом: вы создали больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной кармы и поэтому для вас есть большая вероятность перерождения в низших мирах, чем в высших мирах, и говорите: «Мой Духовный Наставник, воплощение всех будд и божеств, я всем сердцем принимаю прибежище в Вас, пожалуйста, защитите меня от низших перерождений». Вы совершенно не думаете об этой жизни, не думаете о том, чтобы решить какие-то ваши мирские проблемы, чтобы у вас с детьми было все в порядке или чтобы никто не обзывал вас какими-то плохими словами, все это неважно. В этот момент для вас самое главное – это не переродиться в низших мирах. У нас очень большая вероятность переродиться там.

«Если завтра я умру, может проявиться один из отпечатков моей негативной кармы. У меня есть миллиарды отпечатков негативной кармы для перерождения в низших мирах, поэтому, мой Духовный Учитель, всем сердцем я полагаюсь на Вас. Пожалуйста, помогите мне очиститься от этих отпечатков негативной кармы, – причин рождения в низших мирах».

Далее, вы произносите следующую строку нараспев: «Намо Буддая» и здесь таким же образом обращаетесь: «Пожалуйста, Будда, все божества, защитите меня от рождения в низших мирах». И здесь есть очень важное сущностное наставление – в тот момент, когда вы произносите первую строку, вы визуализируете, как из сердца центральной фигуры Поля Заслуг Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит белый свет и очищает вас от всех отпечатков негативной кармы, ведущих к рождению в низших мирах. И далее, исходит

желтый свет и благословляет вас. Далее, когда вы произносите следующую строку: «Намо Буддая», то здесь визуализация такая, что вы визуализируете, как из сердец всех будд, это тысяча будд этой кальпы, а также всех божеств сначала исходит белый свет, который также очищает вас от впечатков негативной кармы, далее, исходит желтый свет и благословляет вас.

Следующая строка: «Намо Дхармая» и вы принимаете прибежище в Дхарме и думаете, что принимаете прибежище во внутренних реализациях Будды и кроме этого, свои собственные реализации, которые вы еще не зародили, в них вы тоже принимаете прибежище. «Я принимаю прибежище в Дхарме» – это означает, что я разовью Дхарму здесь, в своем уме, и именно эта Дхарма спасет меня от страданий и приведет к безупречному счастью. Дхарма Будды, реализации Будды не могут вас защитить, а что вас по-настоящему защитит? Это ваша собственная Дхарма, собственные реализации, и поэтому вы говорите: «Точно такие же реализации как у Будды, я разовью в своем собственном уме». И так принимаете прибежище. И так, из сердец всех будд, всех божеств исходит белый свет, а также белый свет исходит из тех текстов, которые они держат в руках, и нисходит на вас и очищает вас, далее нисходит желтый свет и благословляет вас на то, чтобы зародить Дхарму в вашем уме, – третью и четвертую благородные истины.

И далее, когда вы произносите: «Намо Сангхья», здесь вы думаете, концентрируетесь на арьях, бодхисаттвах, также на архатах, на даках, дакинях, защитниках Дхармы. Из их сердец исходит белый свет, также очищает вас, далее, желтый свет вас благословляет. И в комментарии к Ламе Чопе говорится о том, что когда вы произносите первую строку: «Намо Гурубэ», то здесь, я забыл упомянуть этот момент, что в этом месте важно специально подумать о той негативной карме, которая была создана по отношению к вашему Духовному Наставнику. И что белый свет, исходящий из его сердца, очищает вас от этой негативной кармы. Вы думаете: «Даже если я проявил малейшее неуважение к Вам, пожалуйста, помогите мне очиститься от этой негативной кармы, простите меня. Из-за неведения я делал о вас какие-то неправильные выводы, пожалуйста, простите меня». И вы визуализируете, как ваш Учитель с большой радостью дарует вам прощение. Из его сердца исходит белый свет, и думайте о том, что у вас очищается вся нарушенная самайя, вся негативная карма по отношению к Духовному Наставнику. Думайте: «Я таким образом поступал не только в этой жизни, но и во многих прошлых жизнях, пожалуйста, простите меня. Если вы очиститесь от нарушенной самайи по отношению к вашему Духовному Наставнику, то любых реализаций вы достигнете намного быстрее. А если вы от этого не очиститесь, то сколько бы вы усилий ни прикладывали к основной практике, будет очень трудно достичь каких-либо реализаций.

Сакья Пандита также рассказывал историю о том, что до тех пор, пока своего Духовного Наставника он воспринимал как дядю, у него не было особой преданности, сколько бы усилий он ни прикладывал к своей практике, он никак не мог достичь реализаций. Однажды его Духовный Наставник, его дядя заболел, и Сакья Пандита начал за ним ухаживать. И в тот момент, когда он начал ухаживать за своим Учителем, он подумал, очень пожалел: «Как же могло так произойти, что я не видел своего Духовного Наставника как Будду Ваджрадхару, воспринимал его просто как дядю? Иногда не соглашался с ним, иногда жаловался, потому что дети думают, что маме и папе можно жаловаться на дядю». И он решил с этого момента, что я уже никогда не буду воспринимать своего Духовного Наставника как дядю, всегда буду воспринимать его как Будду Ваджрадхару. Так Сакья Пандита начал прислуживать своему Учителю и через несколько дней внезапно, как рассказывал Сакья Пандита, он достиг многих необычных реализаций. Ум стал очень острым и Сакья Пандита известен как проявление Манджушри в Тибете, и это благодаря преданности Гуру. Также это касается Миларепы и других высоких мастеров, – всех реализаций они достигли благодаря преданности Духовным Наставникам.

Итак, думайте, что в этот момент из сердца вашего Духовного Учителя исходит белый свет и очищает всю вашу нарушенную самайю, также любое малейшее неуважение, проявленное к Духовному Наставнику с безначальных времен и до сих пор, и это также станет очень мощным очищением. Принимайте такое решение: «С этого момента я буду видеть, воспринимать моего Духовного Наставника только как Будду Ваджрадхару в человеческом облике и не буду воспринимать его никак иначе. И как бы он себя ни проявил, даже если он проявит себя как сумасшедший, снимет одежду, будет голый, все равно я буду видеть его как Будду Ваджрадхару. И если он воспарит в небе, если проявит какие-то чудеса, моя вера не возрастет, я уже решил воспринимать его как Будду Ваджрадхару. Таков критерий преданности Гуру. Если Учитель проявляет чудотворные способности, ваша вера не должна возрастать, а если у вас вера возрастает, это означает, что до этого у вас не было хорошей преданности Гуру. Также поступайте далее по отношению к Будде, Дхарме и Сангхе, очищайтесь от такой специфической негативной кармы. И это будет очень мощно.

Далее, в следующий раз, когда вы снова произносите «Намо Гурубэ...», здесь вы развиваете страх перед рождением в сансаре и перед вращением по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы принимаете прибежище с просьбой защитить от этого. Вы просите об очищении всей негативной кармы, в особенности, созданной по отношению к Духовному Наставнику, об очищении всей нарушенной самайи, всех нарушений, для того чтобы освободиться от сансары. Это средний уровень прибежища. То же самое визуализируйте далее по отношению к Будде, Дхарме и Сангхе. И теперь мотивация, – освободиться от сансары.

И на третий раз, когда вы произносите «Намо Гурубэ...», далее — махаянское прибежище, это когда вы думаете о себе и всех существах и размышляете о страданиях в низших мирах и о страданиях сансары и просите Будду, Дхарму, Сангху: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий в низших мирах и страданий сансары». И вокруг себя вы визуализируете всех живых существ. Далее вы думаете о существах ада – это ваши матери – живые существа, которые в настоящий момент переживают невероятные страдания и вы просите: «Пожалуйста, в первую очередь, защитите их от этих адских страданий». И с сильным состраданием вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и это называется «махаянским прибежищем». Далее, вы произносите «Намо Гурубэ» и думаете о всей негативной карме, которая была создана вами и всеми живыми существами по отношению к Духовному Наставнику и визуализируете белый свет – особенно нарушения преданности Гуру. Далее, визуализируете, как белый свет нисходит на вас и всех живых существ, и очищает от нарушений преданности Учителю, нарушений самайи в отношении Гуру.

Далее, переходите: «Намо Буддая, намо Дхармая», точно так же думая о себе и всех живых существах. Итак, когда в третий раз вы произносите «Намо Гурубэ», то здесь в вашем уме должны присутствовать не только страх и не только вера, но также сострадание ко всем живым существам и это махаянское прибежище. Если говорить о причинах махаянского прибежища, это не только такие две причины как страх и вера, вдобавок к этому, это также сильное сострадание ко всем живым существам. Когда у вас есть страх за всех живых существ, за их существование в сансаре, также есть вера в защиту Будды, Дхармы и Сангхи и кроме этого, сострадание ко всем живым существам, тогда на сто процентов в вашем уме есть махаянское прибежище

Трижды произносите вот так мантру нараспев, далее переходите к начитыванию первой строки «Намо Грубэ». Вы повторяете: «Намо Гурубэ, намо Гурубэ, намо Гурубэ», если выполняете нендро, то делайте так. Итак, здесь вы делаете особый упор на очищение кармы ваших нарушений по отношению к Духовному Наставнику и белый свет также нисходит на

вас, очищает вас и желтый свет благословляет. После того, как произнесли мантру трижды нараспев, далее, начитывайте мантру. Если хотите выполнять практику нендро прибежища, тогда начитывайте: «Намо Буддая, намо Буддая». Самое важное здесь – визуализация, просто начитывание мантры «Намо Гурубэ» – какая от этого польза, даже попугай может это делать. Сильное чувство причины, порожденное здесь, вызовет у вас слезы из глаз слезы и тогда это и есть настоящее очищение. Здесь трижды нараспев вы произносите эту мантру и переходите к начитыванию строка за строкой, вначале «Намо Гурубэ, намо Гурубэ», далее, спустя какое-то время «Намо Буддая, намо Буддая» и так далее, здесь вы визуализируете белый свет, который очищает вас и желтый благословляет. Это практика прибежища. В отношении всего остального вы можете использовать свое здравомыслие.

Итак, для тех кто хочет выполнить практику нендро прибежища, поступайте таким образом, а в противном случае далее продолжайте практику обычным образом и посвящение заслуг. А для тех, кто развивает шаматху, вам необходимо просто нараспев трижды произнести эту мантру. Это очень важно делать медленно, протяжно, чтобы у вас было время поразмыслить обо всем этом. Не думайте в этот момент, что если вы так будете поступать, то не останется времени на само развитие шаматхи – это глупо. Даже если у вас на шаматху осталось двадцать-тридцать минут, все равно это нормально, тем не менее эта подготовка очень важна. Это важнее. И вам нужно понимать, что чем лучше вы подготовитесь, тем лучше будет ваша основная практика. Это относится к любой области, даже к приготовлению еды – чем лучше вы подготовитесь к этому делу, тем лучше сам процесс приготовления. После этого – порождение бодхичитты.

Здесь автор подчеркивает, что на этом этапе зарождения бодхичитты очень важно выполнять практику йоги очищения шести миров. Перед произнесением самих строк касательно развития бодхичитты вам нужно кратко, так грубо провести аналитическую медитацию. «У моих предыдущих жизней нет начала», подумайте так, «потому что, если нечто является сознанием, оно должно возникать из своего предыдущего момента» – это очень ясная логика. В этом необходимо обрести убежденность еще до медитации: если нечто является сознанием, оно должно возникать из своего предыдущего момента. И у вас сразу же появится убежденность, что у ваших прошлых жизней нет начала. У них нет начала и мне так или иначе приходится рождаться, и когда я принимаю рождения, я появляюсь как ребенок у каких-либо живых существ, поэтому нет ни одного живого существа, которое не было бы моей матерью. Их доброта невероятна, посмотрите на то, какую доброту проявляют в настоящий момент матери по отношению к своим детям. И когда вы были их детьми, то точно также как сейчас они заботятся о своих детях, они заботились и о вас. Это очень мощное положение.

Когда вы видите, как одна мама заботится о своих детях, то подумайте, что, когда вы были ее ребенком, она точно также о вас заботилась. Дети болеют – у нее болит. Она говорит: «Пусть я болею, а мои дети не болеют». Вот такая невероятная доброта. Подумайте, что живое существо, которое в аду сидит, оно ради моей защиты негативную карму создало. Мои матери говорили: «Пусть я попаду в ад, ничего, но мои дети должны быть счастливы». Поэтому по моей причине они создали негативную карму, они сейчас в аду страдают. Как я могу здесь спокойно сидеть? Сейчас я должен защищать их от адских страданий. Они меня так любили, но мудрости не хватало, у них был тупой ум. Поэтому ради меня они что-то делали, но мудрости не хватало, они негативную карму создали, и сейчас попали в ад. Мотивация хорошая была – ради меня, но мудрости им не хватало, поэтому это тоже моя ответственность. Поэтому думайте, что они из-за вас попали в ад. А как вы думаете? Один человек из-за вас, ради вас попал в тюрьму, а вы спокойно сидите в карты играете, туда-сюда гуляете. Нет, это неверно. Думайте о том, что он попал в тюрьму из-за вашей причины. Думайте о том, как вы можете здесь спокойно сидеть, когда они там страдают. Вот такое чувство надо развивать.

И таким образом у вас появится желание отблагодарить их за их доброту. Это должно произойти очень быстро и далее вы произносите: «Пусть все живые существа будут счастливы, а счастье означает ум полностью свободный от омрачений». Что касается другого временного счастья – выпить водки или деньги, все это приносит другие страдания, и поэтому вы желаете им безупречного счастья, ума полностью свободного от омрачений. Если желать людям водки, то она принесет им другие проблемы. Если желать людям деньги, деньги принесет другие проблемы. Если желать людям власти, эта власть принесет другие проблемы. Если жену желать, жена принесет другие проблемы. Мужа желают, муж принесет другие проблемы. Все сансарические вещи принесут другие проблемы. Только одна вещь – ум полностью свободный от омрачений – вот это никогда проблемы не принесет. Это только счастье дает. Думайте так: «Ого, мне тоже такое надо, такой ум полностью чистый от омрачений, он мне нужен. И пусть у всех живых существ, которые были моими матерями в прошлых жизнях, будет такой ум, – ум полностью свободный от омрачений». Это называется «любовь».

Далее, сострадание. Сострадание – это не просто желание, чтобы они освободились от временных страданий, вы желаете освобождения от всепроникающего страдания. «Пусть все живые существа освободятся от власти омрачений, освободятся от рождения под контролем омрачений, тогда они будут по-настоящему свободны от страданий. До тех пор, пока они рождаются под властью омрачений, – это дебютная ошибка, – их страданиям не будет конца. Вот такая мудрость. Ваша мама о вас заботилась, но такой мудрости ей не хватало. Она просила вам свободы от временных страданий или чтобы временное счастье было и ради этого много негативной кармы создала, в ад попала. Вы любите мудро, желаете ей настоящего счастья. Желаете ей, чтобы она была свободна от рождения под контролем омрачений. Тогда ваша доброта и мудрость вместе, очень полезны. Ваши мамы, они добрые, желают вам счастья, но мудрости им не хватает, поэтому они желают вам временного мирского счастья. Ради этого они создают негативную карму, потом они сами попадают в низшие миры, вам тоже ничего особого полезного в этом нет. Добрые были мы все, но мудрости не хватало. Вот так думайте, тогда ваш уровень будет совсем другим. Итак, я передаю вам сущностные наставления, основанные на опыте.

И далее, ваше сострадание становится сильным и вы говорите: «Я не просто желаю всем живым существам полной свободы от страданий и безупречного счастья, я сам принимаю на себя ответственность за то, чтобы помочь им в таком достижении – это называется «сверхнамерение». И после развития сверхнамерения вы говорите: «Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы привести их к этому состоянию». И теперь, что же является самым главным, чтобы все это актуализировать? Сострадание созерцает живых существ, а мудрость созерцает просветление, бодхичитту. Бодхичитта – это такое состояние ума, при котором сострадание созерцает живых существ, а мудрость созерцает просветление. Мудрость означает, что вы рассматриваете, какой же есть реалистичный метод принесения блага всем живым существам? И вы понимаете, приходите к выводу, что это только достижение состояния будды. «Тогда я смогу актуализировать, то есть осуществить свои желания – это освободить всех живых существ от страданий и привести к безупречному счастью. И для принесения блага всем живым существам да достигну я состояния будды». И это является бодхичиттой.

Здесь мы говорим о самой сути бодхичитты, развиваемой по методу семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи. Если вы получаете какие-то подробности, они должны быть связаны вот с такими размышлениями. Когда вы получаете подробное учение по семи пунктам причинно-следственной взаимосвязи, все они должны быть связаны с тем, о чем я только что говорил, тогда в сжатой форме такие размышления станут еще мощнее. Как айфон, маленький, компактный, там все есть, вот такой, вы можете такой айфон подготовить. То, что



я сейчас сказал, это айфон бодхитты. В сжатой форме там все функции есть. Я передаю вам это бесплатно. Айфон сломается, а это никогда не сломается. И далее, вы читаете строфу: «Да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ», трижды. После этого вы также грубым образом медитируете на метод обмена себя на других. Там пять положений.

Первое положение – я и все живые существа одинаково хотим счастья и одинаково не хотим страдать и поэтому я уравниваю себя со всеми живыми существами. Далее, следующая строка, как говорится в Ламе Чопе, себялюбие – это врата ко всем страданиям. Подумайте так: «С этого момента я буду уменьшать себялюбие, устраню себялюбие из моего ума. Это мой худший враг». Далее говорится, что ум заботящийся о других – это врата ко всякому счастью. Решите для себя: «И поэтому с этого момента я буду возвращать ум заботящийся о других с такой силой, с какой только могу». И если вы заучите наизусть строфы Ламы Чопы, то произнося их, вы сможете кратко рефлексивным образом медитировать на метод семи пунктов взаимозависимой связи. С самого первого пункта уравнивания себя с другими и заканчивая последним, обменом себя на других, – есть соответствующие строфы в Ламе Чопе, – вы можете выучить их наизусть и затем просто произносить их и сразу же будете выполнять такую рефлексивную аналитическую медитацию. И каждый раз, когда вы получаете учение по методу обмена себя на других, это учение должно становится комментарием к эти пяти строфам в Ламе Чопе, посвященным обмену себя на других. Тогда вы поймете все наставления, как они предназначены для одного существа и его достижения состояния будды. Таким образом, сжать все это, представить в краткой форме – это очень важно. Когда я разговариваю со своими друзьями геше, они говорят, что изучать всевозможные детали не очень трудно, но представить их в сжатой форме – вот это действительно трудно. И они говорят, что без Духовного Наставника, без его сущностных наставлений это невозможно. Иногда со своим друзьями геше я делюсь сущностными наставлениями, которые я получал от своего Духовного Наставника, и они говорят, что это очень полезно, очень сжатые инструкции.

Итак, в методе обмена себя на других есть пять положений. Первое – это уравнивание себя с другими, далее рассматривается ущерб себялюбия, следующее – преимущество ума заботящегося о других, четвертое – рассматривается то, что провести обмен себя на других возможно. Если бы это было невозможно, то как бы вы смогли бы обменять себя на других? Обмен себя на других не означает, что вы как-то буквально меняетесь с другими местами. Это означает, что как вы заботитесь о себе, таким же образом вы начинаете заботиться о других, и как вы пренебрегали другими, так вы начинаете пренебрегать собой. Многие мастера в прошлом действительно производили это, поэтому это возможно. Это возможно. Если они смогли, почему я не могу? Это возможно. Это вопрос времени. Когда я стану немного мудрее, это на сто процентов станет возможно, а сейчас я глуп, поэтому я не могу. Почему не могу? Потому что тупой, дальше своего носа не вижу. Если я смогу видеть немного дальше, это возможно. Наоборот, это полезно. Тот, кто только о себе думает, несчастлив. Тот, кто о другом думает, бодхисаттва, как счастлив! И поэтому Шантидева говорит, что здесь не нужно рассуждать слишком много, просто взгляните на то, как заботясь о всех живых существах, счастливы все будды и бодхисаттвы, и каким образом обычные живые существа, которые все время твердят «Я, я, я», непрерывно страдают. Будда, бодхисаттвы всегда думают о других, они такие счастливые, жизнь за жизнью счастливые.

Посмотрите, некоторые бабушки, некоторые дедушки такие злые, такой гнев проявляют. Только «Я, я, я» твердят. «Дверь закрывай, не кричи» – как они так живут? Они сами себя мучают. «Я, я, я! Я главный, меня никто не уважает», посмотрите на тех, кто так кричит, – у них счастья нет, одной капли счастья нет. Все люди боятся этого, когда такой человек придет – как злой дух, все бегут. Кто в этом виноват? Сам себе виноват. Из сильной привычки к себялюбию это возникает. С безначального времени до наших дней мы заботимся о своем я

и что мы получаем? И тогда вы говорите: «Вот этот мой подход был совершенно неправильным, теперь я буду поступать, как бодхисаттва. Забуду о себе, буду заботиться о других больше, чем о себе. С какой бы трудностью я ни столкнулся, я продолжу двигаться по этому пути и в конце меня ждет большой результат.

Например, когда вы что-то сажаете, занимаетесь сельским хозяйством, как вы поступаете? В нужный момент вы засеиваете все поле, как бы теряете все семена. Все семена в землю бросили, деньги в долг взяли. Почему? Вы знаете, что однажды отсюда богатство вырастет. Поэтому вы готовы все это посеять, потом большой результат получаете. Точно так бодхисаттва – про себя забывает, всего себя посвящает всем живым существам, чтобы все были счастливы. Он знает, благодаря этому однажды я стану источником счастья для всех живых существ. Это самое большое богатство. Это самый высший, самый богатый из возможных урожаев. И когда вы проводите обмен себя на других, здесь вы создаете самый лучший, самый богатый урожай.

Если вы сталкиваетесь с трудностями, вы не бросите свое дело, не скажете, что вам трудно и вы хотели бы заняться чем-то другим, а здесь вы скажете: «Нет-нет, я продолжу этим заниматься, потому что результат будет большим». Чем больше у вас убежденности в теории, тем больше это будет подталкивать вас к продвижению вперед даже, если вы сталкиваетесь с трудностью. Тогда вы никогда не сдадитесь и это будет основано на ясном понимании. Если у вас есть убежденность, например, вы знаете, что в определенном месте есть золото, то сколько бы вам ни приходилось копать, даже если вы его не находите и оно очень глубоко, вы все равно продолжите, потому что уверены, что там есть золото. Когда вы знаете, что там сто процентов золота есть, долго ищите и не находите, вы говорите: «Нет, я пойду до конца, потому что я знаю на сто процентов, что оно там есть».

Когда вы этого не знаете наверняка, есть оно там или нет, вы почти до результата, немного золота получили и говорите: «Наверное, нет там много золота, я впустую трачу свое время, пошли, что в этом месте там золото есть, это хорошая основа, вы знаете и копаете, копаете, потом вы получите золото. Таким образом, если вы понимаете, что для вас возможно произвести обмен себя на других и что вас ждет невероятно большой результат, то вы всегда будете продолжать, с какими бы трудностями вы ни столкнулись, вы никогда не сдадитесь. Так, я немного углубился в подробности, это ничего страшного поскольку это очень полезно для вас. Так вы понимаете, что существует огромное множество всевозможных практик и у вас может появиться вопрос: «Как же мне собрать их все вместе?» Но в будущем у вас появится такая искусность, что вы сможете представлять их себе в сжатой форме. И это Манджушри советовал Ламе Цонкапе практиковать таким образом. И Манджушри не сказал Ламе Цонкапе: «Посмотри в свой ум, ты по природе являешься буддой, просто расслабься и ты станешь буддой». Это неправильный способ. Настоящий дзогчен – это совсем не такое учение, а это детский дзогчен. То, что пришло в Россию – дзогчен, махамудра – это детский дзогчен, детская махамудра, там отречения нет, бодхичитты нет, теории пустоты нет. Йоги божества там также нет. Как же тогда это может быть практикой махамудры или дзогчен? Там нет даже прибежища, тогда это не является даже буддисткой практикой. Все аспекты практики нужно объединить вместе и тогда если вы медитируете на ясный свет, это действительно махамудра или дзогчен.

И пятое положение – это непосредственно обмен себя на других. Шестой момент – это практика тонглен, – когда вы в себя вбираете страдания всех живых существ и отдаете другим все свое счастье. Каждый день не упускайте грубой аналитической медитации на метод обмена себя на других. Я делаю это каждый день, это очень полезно, это становится у меня все сильнее и сильнее. И вы поступайте точно также.

Далее, шестой пункт – это выполнение практики тонглен, здесь на вдохе вы визуализируете страдания всех существ, в виде белого света они проникают в вас и встречаются с черным шариком эго в вашем сердце. И при соприкосновении, черный шарик как бы исчезает. Далее, вы делаете выдох и выдыхаете всем живым существам все счастье, которым вы обладаете и думаете о всех шести мирах, в частности, о мире ада и когда свет достигает этих существ, он дарует им безупречное счастье. Далее, автор говорит о том, что вам необходимо выполнить йогу очищения шести миров. Вы таких необычных сущностных наставлений не найдете в других текстах, найдете только в текстах Качена Еше Сеньге. Ранее это было скрыто, теперь записано, но все равно не широко известно. Он написал текст «Бросание слов на ветер» и это комментарий к Ламе Чопе. Вот эту технику очищения шести миров вы сможете найти в этом тексте. Он говорит о том, что в этом тексте он эту технику объяснил не полностью, а сказал, что полные наставления по этому методу вы можете получить у своего Духовного Наставника посредством радования Духовного Наставника.

Далее, после этого, после того как вы развили желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам, вы визуализируете, как вы и все живые существа растворяются в сфере пустоты, по природе они пусты от самобытия. «Какими они являются, такими в действительности не существуют ни живые существа, ни Будда, ни я сам». Далее, вы визуализируете как в тантре Ямантаки растворение всех шести миров. Мир без форм растворяется в виде лучей синего цвета в верхней части вашего тела. Мир форм растворяется в середине вашего тела в виде лучей красного света. Мир желаний растворяется в нижней части вашего тела в виде лучей белого света. Далее ваше тело постепенно превращается в свет, растворяется в слоге ХУМ, слог ХУМ также постепенно снизу вверх растворяется и вы переходите к медитации на ясный свет, привносите дхармакайю на путь. Это наитончайший ум, ясный свет, который также пуст от самобытия. Он также существует как простое название и кроме этого со стороны объекта нет ничего.

Далее, пребывая в этом состоянии дхармакайи вы испытываете сильное сострадание ко всем живым существам и думаете, что если останетесь в этом состоянии, то никто из живых существ не сможет вас увидеть, вы не можете принести им благо и поэтому с сильным состраданием вы далее являетесь нирманакайю. Итак, вы далее визуализируете, как ваша нирманакайя проявляется в облике вашего будущего будды. Вы пребываете в облике будды с ушнишей в соответствующей позе, это ваш будущий будда. Сначала этот будда в аду, визуализируйте, как все страдают в аду, почувствуйте сострадание, потом из вашего сердца как сердца вашего будущего будды в ад исходит свет и очищает ад, приводят всех живых существ там к состоянию будды. Вы можете также дать имя вашему будущему будде. Как, например, перед рождением вашего будущего ребенка вы размышляете, вот скоро родится ребенок, как бы нам его назвать. Это также может быть хорошим знаком, когда вы даете имя своему будущему будде, я также уже дал имя своему Будде. Но это секрет. Просто в шутку я говорю своим друзьям-геше, что уже дал имя своему будущему будде и они говорят: «О, это интересный момент». Они говорят, что мы не думали таким образом, но это интересно. Я говорю, что отец и мать перед рождением ребенка дают ему имя, почему же я не могу дать имя своему будущему будде? У родителей очень высок интерес к своему будущему ребенку, поэтому они дают ему имя. И точно также, когда у вас появляются сильные любовь и сострадание, вас начинает очень сильно интересовать ваш будущий будда, и точно также с таким же сильным желанием можете дать ему имя. Это просто психология. Если вы ничего не даете, у вашего будущего будды даже имени нет, не думаете об этом, у вас такого особого интереса нет. Если папе вообще не интересны свои дети, он даже не думает, кто там сын или дочь, до имени далеко, он даже не думает, кто родится, сын или дочь. Когда родится, тоже не будет думать, потому что у него особого интереса нет. Если папа сильно интересуется детьми, он думает, кто там ребенок, дочка или сын. Это психология. Если у вас настоящий сильный

интерес к вашему будущему будде, который может принести благо многим живым существам, вы говорите: «Надо придумать имя моему будущему будде».

Затем вы производите очищение всех шести миров, точно также как вы поступаете с миром ада, также вы поступаете с миром голодных духов, далее, с миром животных, миром людей, миром полубогов и миром богов, – точно также исходящий из вас свет устраняет их страдания и приводит к состоянию будды. И это не придуманная техника, это подлинная техника, которой занимались великие мастера прошлых времен, и далее, передавали по непрерывной линии из уст в ухо и эта техника также по этой линии пришла ко мне от моего Духовного Учителя и теперь я передаю ее вам. Теперь вы занимаетесь этой практикой и в будущем вы также сможете передать эту технику своим ученикам, чтобы эта линия не прервалась, но не торопитесь это сделать. Если вы хотите очень быстро стать учителем, вы питаете свое эго, это очень опасно. Наоборот, вы должны думать, что я не хочу становится духовным наставником, во-первых я хочу стать хорошим учеником. И когда Его Святейшество Далай-лама отправил меня к вам передать Учение, внутри я думал так, что я не хотел бы ехать давать Учение, а в первую очередь, я хотел бы стать хорошим учеником. И если я стану немного более хорошим учеником, Ваше Святейшество, то это для меня намного лучше, чем передать наставления, чем учить каких-то других людей. Зачем надо учить каких-то других людей? Лучше стать хорошим учеником своего Учителя. Это намного лучше, чем учить множество странных учеников. Так я думал, что буду учителем таких странных людей, но теперь я вижу, что это не очень странные люди. Впервые, когда я приехал, я знал, что я учитель странных учеников. Ученики как учитель, странный ученик – странный учитель. Теперь все немного по-другому. Большое вам спасибо, что вы сделали меня Учителем не странных учеников.

Из вас исходит свет и, достигая живых существ, приводит их к состоянию будды. И вы таким образом думаете о всех шести мирах и после этого визуализируете, как из вашего сердца исходит большое количество дакинй подношений и отправляются с подношениями к Полю Заслуг или вокруг вас. Они отправляются во все мировые системы, где есть будды и божества и совершают обширные подношения. Что вам нужно думать в этот момент? Вам нужно подумать, что это сейчас просто моя визуализация, на самом деле этого не происходит, но чтобы стать в будущем буддой, чтобы действительно приносить благо живым существам, мне надо накопить большие заслуги. Итак, из вашего сердца исходит большое количество дакинй подношений и подносят все самые драгоценные объекты, мандалу и прочие объекты, распространяясь по всем мирам, где существуют будды, божества, где есть ваш Духовный Наставник Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. И все они очень рады, и все они вас благословляют на то, чтобы подобное случилось как можно скорее. Далее, думайте о том, что все благословения растворяются в вас и все божества также растворяются в вас. Вы как будущий будда, у вас тридцать два основных признака величия и восемьдесят вторичных. Все они растворяются в вашем теле, ваше тело растворяется в слоге ХУМ в вашем сердце, слог ХУМ растворяется в пустоте и после этого вы являетесь как Ямантака. Продолжайте вашу практику, визуализируйте Поле Заслуг и так далее. Итак, время закончилось.