

Итак, как обычно для того, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Мотивацию, побуждаемую осознанием, что вы не задержитесь в этом мире слишком долго. Вы гости максимум на несколько лет. Может быть, кто-то на двадцать или тридцать лет. Если говорить о детях, то они гости, может быть, на пятьдесят или на шестьдесят. Но через пятьдесят лет все мы уйдем в историю, и люди будут говорить, что какое-то время, несколько лет назад, люди собирались вместе, получали учение, но теперь ушли в историю. Какими бы известными мы ни стали, это просто пустая история. Какими бы богатыми мы ни стали, это тоже пустая история. И сколько бы мы ни получали удовольствий, все это подобно удовольствиям во время сна. А что является значимым? Не тратить свою жизнь на славу, репутацию, богатство, на временное счастье, а делать свой ум более здоровым. Это намного значительнее. И жизнь за жизнью вы будете счастливы. Вы хотите сделать не только свой ум здоровым, но вы думаете так: «Я хотел бы помочь всем живым существам обрести здоровый ум, полную свободу от омрачений. Ради этого я хотел бы достичь состояния будды». И это еще более значительно, это высшая доброта.

Наша мирская доброта – это немного доброта, но она неискusstная. Иногда наши родители проявляли к нам доброту, но из-за недостатка мудрости они накапливали негативную карму, и теперь переродились в низших мирах. Одной доброты недостаточно, очень важно, чтобы доброта объединялась с мудростью, тогда она будет мудрой добротой. Некоторые глупые матери любят своих детей так, что балуют их слишком сильно и этим их портят. Это глупая доброта. А мудрая мать любит своих детей, но при этом обращается с ними строго – так, чтобы они придерживались дисциплины, чтобы они учились. Потому что она знает, что в будущем для них это будет полезно. Но даже если они построят карьеру, все равно это не имеет особого значения. Вот если вы будете помогать детям в обретении здорового ума, это самая лучшая карьера, и в этом случае вы мудрые, добрые люди. Итак, думайте: «Для принесения блага всем живым существам пусть я смогу достичь состояния будды. С этой целью я сегодня получаю учение по «Необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты».

Теперь, что касается учения по Гуру-йоге. Мы закончили рассматривать обычные практики нендро и переходим к необычным. Необычная подготовительная практика – это слова в «Ламе Чопе» с самого начала: «Из сферы великого блаженства я являю себя Гуру-Йидамом...». Вот это йога божества. «Из сферы великого блаженства я являю себя Гуру-Йидамом. Из моего ясного тела в десять сторон распространяются лучи света, благословляя все окружение и обитающих в нем существ. Все обретает свойства безупречной чистоты» – это необычная подготовительная практика для практики Гуру-йоги.

Далее следующее. Вы переходите к начитыванию «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ» – это обычная подготовительная практика. Здесь, в комментарии, автор рассматривает вначале обычные подготовительные практики, а затем необычные. «Лама Чопа» составлена для практикующих высокого уровня, поэтому самое начало практики – это йога божества, а потом уже идут разделы касательно прибежища и развития бодхичитты. Вот эта строфа в Необычной Гуру-йоге, то есть, необычная подготовительная практика, объясняется в трех частях. Первое – это порождение себя в качестве божества, второе – это очищение существ и места, третье – это благословение подношений.

Теперь первое: самопорождение себя в качестве божества. В «Ламе Чопе» вы проводите обширные подношения: это подношения, связанные с посвящением сосуда, подношения, связанные с тайным посвящением, подношения, связанные с посвящением мудрости, и подношения, связанные с посвящением слова. Также вы совершаете четыре самопосвящения, и кроме этого, вы выполняете практику Гуру-йоги через йогу божества. Поэтому вначале вам нужно породить себя как божество для благословения подношений, тех подношений, которые далее вы подносите Полю заслуг.

Итак, для достижения состояния будды вам надо накопить невероятно большие заслуги. И вам нужно понимать, что с помощью практики «Лама Чопа» вы можете накопить очень большие заслуги. Если вы обширно практикуете щедрость, это очень хорошо. Но даже если вы в течение калпы практиковали щедрость, это не сравнится с теми заслугами, которые вы накопите от одной сессии Гуру-йоги. Для достижения состояния будды вам надо накопить три неисчислимых эона заслуг, но благодаря практике «Лама Чопа» все эти три неисчислимых эона заслуг вы сможете накопить за одну короткую человеческую жизнь. Таким образом, вам нужно понять, что накопление больших заслуг для вас является очень и очень важным.

Какой бы хороший проект у вас ни был, если у вас нет капитала, то этот проект не имеет значения, он останется просто пустыми словами. В нашем мире много людей говорят о красивых бизнес проектах. Но есть ли у них капитал? Если капитала нет, тогда это все пустое: «То надо, это надо, сюда правильно, туда правильно... Там такой магазин будет, тут – такой...». Но если капитала нет, что можно сделать? Поэтому капитал играет очень важную роль в реализации проекта. А что касается медитации, то духовный капитал – это заслуги, они очень-очень важны. Этого вы, европейские люди, не понимаете. Вы не понимаете, что накопление заслуг играет очень важную роль. Вы думаете так: «Если я разовью туммо, то у меня в животе появится жар, все тело нагреется, потечет пот – это действительно что-то очень значительное». Но даже если вы развили туммо, телу стало жарко, даже зимой на льду сидите, что в этом особенного?

Во времена Будды один индуистский йогин увидел, что Будда находится на противоположном берегу реки. Тогда он проявил свои чудесные способности и прямо по воде пошел к Будде. С высокомерием он подошел к Будде. Ни Будда, ни его ученики особого внимания этому йогину не уделили, вели себя естественно. Если же вы увидите, что кто-то так идет пешком по Байкалу, вы сразу же помчитесь за этим человеком. Начнете просить автографы, захотите сделать селфи вместе с ним. Но это значит, что у вас очень слабое понимание Дхармы. Итак, это зрелище не привлекло особого внимания ни у кого из учеников Будды. Йогину это не особо понравилось. Он думал, что все сразу побегут к нему, даже прервав учение Будды. Но все слушали учение, и никто не стал на него смотреть. Тогда он подошел к Будде и спросил: «Ты умеешь ходить по воде?» Будда ответил: «Нет, я не умею ходить по воде». Этот йогин очень обрадовался. Затем Будда спросил у него: «Как долго вы практиковали для обретения такой способности?» Тот ответил: «Я медитировал всю свою жизнь!» Тогда Будда увидел на берегу одного лодочника. Он попросил его: «Пожалуйста, подойдите к нам!» Затем Будда спросил у лодочника: «Скажите, сколько денег вы просите за то, чтобы перевезти человека с этого берега реки на противоположный?» На тот момент это была такая сумма, которая сейчас равнялась бы, примерно, ста рублям. Итак, он ответил: «Сто рублей». Будда посмотрел на этого индуиста и сказал: «Вы медитировали всю свою жизнь, но цена вашей реализации – сто рублей». То есть пройти по воде стоит сто рублей, а если вы умеете летать, то цена этой реализации равна стоимости билета на самолет из Москвы сюда – десять тысяч. Йогин был просто поражен, он почувствовал, что перед ним находится настоящий мастер. Он сделал простирание и попросил: «Пожалуйста, расскажите, как правильно практиковать Дхарму». Позже он стал одним из величайших учеников Будды. Даже если у вас есть ясновидение, какой смысл смотреть в умы других людей? Что вам это даст? Я, наоборот, хочу жить без ясновидения. Если бы у меня было ясновидение, я бы посмотрел во все ваши умы, и это было бы как дерьмо в туалете. Лучше, если бы у меня не было ясновидения! Я думаю: «О, наверное, там что-то хорошее!» Но если у меня будет ясновидение, я, наоборот, увижу там нехорошее. Поэтому ясновидение и другие подобные вещи никакого значения не имеют. Самое главное – это доброта, мудрость, это очень важно. Но Атиша говорил, что для принесения блага живым существам, для того чтобы передавать учение, понимая, какое учение подходит ученикам, важно также обладать ясновидением, это

правда. Для моего собственного удовольствия ясновидение бесполезно, но для принесения блага другим оно действительно важно. Итак, если вы хотите обрести ясновидение, то вы должны стремиться к нему для принесения блага другим. Иначе, какой смысл видеть, что думают другие люди? Выражения их лица будет достаточно, чтобы понять, о чем они думают. Когда люди открывают рот, я понимаю, что они хотят сказать. Этого достаточно. То есть, не нужно говорить слишком много, одного-двух слов уже достаточно, чтобы я понял, о чем они думают.

Итак, сначала самое главное – это большие заслуги. Накапливайте высокие заслуги, очищайтесь от негативной кармы, вначале для вас это самое подходящее. Я чувствую, что для вас это даже важнее, чем развитие шаматхи. Вы не можете развить шаматху, но даже если добьетесь высокого уровня концентрации, в сравнении с этим все равно для вас важнее очищаться от негативной кармы и накапливать большие заслуги. Если вы накопите большие заслуги и очиститесь от большой массы негативной кармы, то вы станете очень успешными практикующими. С точки зрения стратегии, это очень хорошая стратегия для достижения более высоких реализаций. Например, если вы хотите осуществить какой-то большой проект, то накопив большой капитал и устранив все препятствия, что сравнимо с очищением негативной кармы, вы на сто процентов добьетесь успеха в этом проекте. Если вместо накопления большого капитала и очищения негативной кармы вы просто разовьете высокий уровень концентрации, то нет уверенности, что вы сможете осуществить этот план. Вы можете немного развить концентрацию, но будет грозить опасность, что вы попадете в ловушку медитации.

В медитации очень много ловушек. Достигнув небольшой реализации, вы сразу можете попасть в ловушку эго! После этого вы станете странными людьми. В Тибете, в Европе сейчас у многих людей нет прогресса в медитации. После медитации глаза становятся такими большими и странными, эго становится еще больше. Все, человек попал в ловушку! Причина – это отсутствие высоких заслуг. Я и большое количество моих друзей медитировали в горах Дхарамсалы. Многие из них продолжают медитировать и по сей день, для кого-то из них прошло уже тридцать лет медитации. Когда я их встречаю, я вижу, что они очень скромные, очень счастливые и очень добрые люди. Они не говорят: «Я тридцать лет в медитации!» Если спросить у них: «Что ты делал все это время?» – они скажут: «Ну, здесь тихо и спокойно, я просто отдыхаю, чего там эта медитация». Они вообще не говорят: «Я в медитации!» Они такие скромные, тогда как у них очень большие заслуги. А сейчас люди чуть-чуть посидят в медитации – шесть месяцев, и уже говорят: «Я особый человек!» Это не медитация, это неправильно. Для моих учеников шесть месяцев медитации – это ничтожно, это даже не медитация, это подготовка. Итак, берите пример с этих людей, которые медитируют уже тридцать лет и при этом не говорят, что занимаются медитацией, а говорят, что просто живут, просто отдыхают. Они говорят, что немного копят заслуги, немного очищают негативную карму. Они не раскрывают всех секретов.

Итак, большие заслуги очень важны. А как накопить большие заслуги за короткое время? Здесь я подчеркиваю, что это можно сделать с помощью практики Необычной Гуру-йоги. Если я буду учить вас тому, как заработать большие деньги, то ваши глаза станут широкими. Большинство из вас сделают большие глаза, и все запомнят. Здесь я говорю о настоящих деньгах – о заслугах. Бумага – это не настоящие деньги. Подлинное богатство – это большие заслуги. Это настоящие деньги! В конце концов все сведется к заслугам.

В этой жизни, благодаря созданным людьми законам, эти деньги, эта бумага играют определенную роль. Вы можете на них что-то купить, можете куда-то отправиться. Но в конце вашей жизни, в момент смерти, все сведется к подлинным деньгам – к заслугам. В самом начале, когда вы пришли в этот мир, вы пришли благодаря заслугам. И далее здесь, в этом

мире, вы используете деньги, думая, что именно они играют самую важную роль. Но их наличие, на самом деле, тоже сводится к заслугам. И в конце вашей жизни, в момент смерти, вновь главную роль играют ваши заслуги. Итак, в конце концов, обычные деньги в вашем конечном путешествии никто не примет. Кроме того, в путешествие из этой жизни в следующую вы не сможете забрать никакого багажа. Как пришли, так и уйдете – без одежды, без багажа, даже без тела.

Итак, в эту жизнь вы пришли благодаря заслугам. И теперь в этой жизни вы используете, тратите свои малые заслуги. Но далее, если в течение жизни вы накопите больше заслуг, то и в следующую жизнь вы сможете отправиться в более счастливом состоянии. Тогда вы скажете: «А, большие заслуги – это очень важно! Какой смысл копить мирские деньги? Они сами придут. В каком случае люди умирают счастливо и радостно? Когда у них есть большие заслуги. Когда заслуг нет, а наоборот, есть много отпечатков негативной кармы – это как долги. Такие люди будут страдать из жизни в жизнь. Поэтому сейчас делайте упор на это! Настоящих заслуг нужно копить как можно больше. Объект заслуг – это Поле заслуг. Там ваш Учитель, все божества, все там есть. Это невероятный объект заслуг! Вы делаете все подношения ради накопления заслуг, важно в это верить. Пока внутри нет сильной веры в это, вся практика будет пустая.

В Тибете, когда люди подходили к Атише, они обращались с такими просьбами: «Пожалуйста, передайте учение по «Шести Йогам Наропы», по махамудре, дзогчену. Атиша на это говорил: «У меня есть уши, я слышу ваши просьбы, но какой смысл передавать учение, если у вас нет веры?» Первое, что важно – это вера. И здесь Атиша говорил не о вере в Три Драгоценности, а о вере в закон кармы – это самая важная вера. Если у вас есть вера в закон кармы, то естественным образом вы поймете, что проявление отпечатков негативной кармы приводит к перерождению в низших мирах. У вас появится страх перед рождением в низших мирах. Тогда естественным образом в вашем уме зародится вера в Будду, Дхарму и Сангху, и вы обратитесь с просьбой: «Пожалуйста, защитите меня от низших перерождений!» Поэтому Атиша очень большой упор делал на веру в закон кармы. Это очень важно. Кроме этого, вам нужно понимать, что и наша практика тоже начинается с веры в закон кармы. Вы думаете, что практика обязательно предполагает начитывание мантр и тому подобные вещи, но это не так. Если в своей жизни вы все основываете на законе кармы, то это является лучшей практикой. Если вы открываете рот, то говорите что-либо, основываясь на законе кармы. Если совершаете действие, то также вы должны делать его с опорой на закон кармы. Если о чем-то думаете, то и в мыслях опирайтесь на закон кармы. И это будет лучшей практикой. Не совершайте десяти негативных карм, а совершайте десять позитивных карм.

Я расскажу вам один анекдот. В Варанаси во время экзамена ученику достался вопрос: «Каковы десять негативных карм?» Ученик не знал ответа на этот вопрос и спросил у своего друга: «Из десяти негативных карм какая является первой?» Но тот не мог ответить вслух, потому что вокруг было много людей. Он подумал: «Как бы мне так показать этому ученику, что первая негативная карма – это убийство?» и решил сделать это таким жестом (Геше-ла показывает жест отсечения головы). А тот ученик подумал: «А, я все понял!» и записал у себя в ответе «отсечение головы». Затем спросил тоже жестом: «Что второе?» Второе – это воровство, и его друг стал думать, как же это продемонстрировать. На соседнем столе лежала ручка, он взял ручку. Тот ученик подумал: «О, я все понял!» и написал ответ: «Забрать ручку с чужого стола». (Геше-ла смеется). Теперь вернемся к теме.

Итак, вы должны понять, что накопление больших заслуг играет очень важную роль. А источник больших заслуг – это доброе состояние ума. Когда вы занимаетесь практикой «Лама Чопа» с эгоистичным умом, с негативным состоянием ума, это пустая трата времени, лучше вообще этого не делать. Главный источник больших заслуг – это доброе состояние ума.

Корень – это доброта, она играет самую важную роль. Если вы добрый человек, но, например, не обладаете острым умом, это не страшно. Даже если у вас очень плохая память, это не страшно. Я все равно смогу сделать так, что вы поймете. Но если ваш корень – эгоистичный ум, очень негативное состояние, тогда помочь вам будет трудно. Если человек желает блага только себе, ищет только своей выгоды и больше ни о ком не думает, – вот таким людям я не могу помогать. Если у вас есть доброе сердце, но вы немного наивные как Лунтик, ничего страшного! Я могу вас учить. Я даже хочу, чтобы в ретрите по шаматхе были добрые люди. Если вы чистые и добрые как Лунтик, но пока ничего не понимаете – это не страшно, я могу вас научить. Потом читаете немного книги и постепенно будете понимать все больше.

Если здесь говно (Геше-ла показывает в область груди), сильный эгоизм, но вы все книги читали, знаете, кто что написал, что толку от этого? Поэтому правильно, когда у Мастера добрый ученик. Даже если он очень плохо, еле-еле, понимает Дхарму, ничего страшного! Однажды точно наступит день, когда он очень хорошо все поймет. Кто медленно-медленно понимает Дхарму, те обретают точное и надежное понимание. Кто быстро понимает, быстро и забывает. Потом его эго растет, а пользы нет. Это как огонь от бумаги: быстро загорается и быстро гаснет. Дрова, особенно мокрые, разгораются нелегко, огонь занимается очень медленно. Но когда огонь разгорелся, гореть он будет уже долго. Поэтому те мои ученики, у которых есть доброе сердце и нет острого ума, они будут медленно понимать, но это, наоборот, хорошо.

Когда вы обладаете добротой, вы не думаете только о собственном счастье. Вы думаете, что очень важным является счастье всех живых существ. В этом случае вы являетесь очень подходящими сосудами, и вы пришли в правильное место. В правильное место! А если вы хотите, чтобы ваше эго стало больше, то вы пришли в неправильное место, потому что я разрушу ваше эго. Я здесь наоборот буду разрушать ваше эго! Я не буду ему помогать, не буду подливать ему бензин, я буду его разрушать.

Итак, первое – порождение себя в качестве божества. С очень добрым состоянием ума вы развиваете такую мотивацию: «Для того, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды!» Так с мотивацией бодхичитты вы переходите к самопорождению. «Я – один, других большинство, и счастье большинства является более важным, чем счастье одного человека!» – думайте подобным образом. «В этой жизни и во всех своих будущих жизнях пусть я буду иметь способность жертвовать своим маленьким счастьем ради большего счастья большинства! В этом случае моя жизнь обретет смысл!» – я думаю подобным образом и хотел бы, чтобы и вы думали точно так же. Тогда день и ночь вы будете накапливать большие заслуги, и на вас спонтанно будет нисходить благословение будд и божеств. И совершенно невозможно, чтобы вы в этом случае сошли с ума.

В моем случае, я не изучал философию в течение очень длительного периода времени, но у меня есть этот корень – доброта. Поэтому, когда я читаю какие-либо тексты, я сразу же понимаю их смысл. Доброта очень важна. Когда я накапливаю заслуги, я чувствую, что накапливаю очень большие заслуги благодаря доброте. Какой бы медитацией я ни занимался, она становится эффективной благодаря доброте. В вашем случае доброта так же должна быть вашим фундаментом. Будда говорил: «Когда вы прекращаете дышать, прекращается ваша жизненная сила. И таким же образом, когда у вас останавливается дыхание любви и сострадания, жизненная сила Махаяны исчезает». Это очень глубокое учение! В вашем случае, если вы хотите, чтобы жизненная сила Махаяны всегда у вас сохранялась, вам необходимо с состраданием делать вдохи и с любовью делать выдохи. Когда вы делаете вдох, то вместе с воздухом вбирайте в себя страдание всех живых существ, а когда делаете выдох,

желайте всем обретения безупречного счастья: «Пусть все будут счастливы, и никто не страдает!»

Это самая лучшая защита для вашей жизни, это то, что наделяет вашу жизнь смыслом. Это должна быть практика вашей жизненной силы и в дополнение к ней выполняйте все остальные практики. То есть, если вы не дышите, вы вообще не можете жить. Если вы дышите, тогда вы уже можете делать упражнения для рук, для живота, для спины и так далее. Весь комплекс упражнений вы можете выполнять вместе с дыханием. Вы не говорите: «Еще и дышать надо – это я уже не могу». Вы автоматически дышите и одновременно делаете упражнения для рук, для спины и все остальные. Таким же образом любовь и сострадание должны быть для вас как дыхание. С таким дыханием любви и сострадания вы занимаетесь другими практиками по развитию благих качеств ума и избавлению от негативных качеств.

Итак, с подобной мотивацией думайте: «Все феномены по природе пусты». Это абсолютная природа. Мы появляемся из сферы пустоты и так же исчезаем, растворяемся в сфере пустоты. С этим пониманием, что вы и все феномены пусты от самобытия, вы проводите растворение. Мир без форм в виде лучей света синего цвета растворяется в верхней части вашего тела. Далее мир форм в виде лучей света красного цвета растворяется в средней части вашего тела. Мир желаний в виде лучей света белого цвета – в нижней части вашего тела. Далее ваше тело сверху и снизу растворяется в слог ХУМ. Когда вы занимаетесь практикой, этот процесс вы проходите очень быстро, но вам нужно знать его во всех подробностях, тогда вы сможете совершить его быстро. Три цвета всех миров: синий, красный, белый, – все быстро растворяются в вас, потом вы сами быстро, за секунду, растворяетесь. Далее вы остаетесь как слог ХУМ. Слог ХУМ также быстро растворяется снизу – вверх, и вы остаетесь в сфере пустоты. Когда вы привносите Дхармакаю на путь, вы должны проходить этот процесс медленно, постепенно. Но здесь, поскольку вы уже знакомы с этим процессом, вам необходимо провести его очень быстро. Вы проводите растворение, и далее из сферы великого блаженства и пустоты вы являетесь в облике божества. Так спонтанно вы являетесь в форме Ямантаки.

Кто не получал посвящения, не визуализируйте себя Ямантакой, просто прочтите эти слова, без визуализаций. Мне задавали такой вопрос, если кто-то не получал посвящения, могут ли они заниматься практикой Гуру-йоги. На это я ответил, что лучше эту практику выполнять, но при этом не визуализировать себя божеством. Визуализируйте Поле заслуг перед собой. На будущий год я передам посвящение Ямантаки. Я не буду давать посвящение Ямантаки каждый год, но я буду передавать его раз в два года. Благодаря этому ваше посвящение будет становиться все глубже и глубже. Поскольку вы уже получали это посвящение, снова получать посвящение в то же самое божество каждый год или раз в два года – это очень полезно. Благодаря этому ваше посвящение и связь с божеством будут все глубже и глубже. Это также очень хорошо для выполнения ретрита.

В этом году наш индивидуальный ретрит будет ретритом по Гуру-йоге. Я расскажу вам, как выполнять практику Гуру-йоги. А на будущий год после посвящения Ямантаки будет ретрит по Ямантаке. Когда вы выполните ретрит по Ямантаке, с одной стороны, вы накопите очень большие заслуги. Во время ретрита по Ямантаке вам не нужно смещать упор на что-то другое, делайте этот ретрит с главными целями: накопление больших заслуг и очищение от негативной кармы. Выполнять практику Ямантаки можно на множестве разных уровней. Вначале практикуйте тантру Ямантаки для очищения от негативной кармы, для накопления больших заслуг. Далее вы также можете выполнять ретрит по Ямантаке для достижения устойчивости в стадии порождения, стадии Керим. Следующее, вы можете практиковать Ямантаку в ретрите для стабильности в стадии Дзогрим. Таким образом, есть множество

разных уровней. Тантра Ямантаки – это целая система. В вашем случае, на начальном уровне тоже можно выполнять эту практику.

У тантры Ямантаки есть пять особенностей, пять характеристик, одна из которых способствует тому, что, если в ранний период этой жизни вы совершили даже тяжелейшее преступление, благодаря практике Ямантаки вы можете очиститься от такой негативной кармы и не переродиться в аду. Если вы совершили одно из тяжелейших преступлений: это убийство отца или матери, убийство архата, пролитие крови будды, раскол в сангхе, в этом случае после смерти вы совершенно определенно отправитесь в ад. Но в случае опоры на такое божество как Ямантака, вы в течение жизни можете очиститься от этой негативной кармы и не переродиться в низших мирах. С тантрой Ямантаки вы сможете провести не только очищение, но также достичь высоких реализаций. Лама Цонкапа говорил, что в наши времена упадка без опоры на такое мощное божество как Ямантака, очень трудно добиться хорошего результата в практике. В практике существует огромное количество препятствий, поэтому без опоры, без практики божества Ямантаки достичь реализаций будет практически невозможно.

Итак, из сферы великого блаженства, из сферы блаженства и пустоты вы являетесь в облике Ямантаки. Ваше тело – это энергетическое тело, оно сияет очень красивым синим светом. У вас есть рога, тоже очень красивые. Лицо на первый взгляд немного устрашает, но если внимательно присмотреться, то у Ямантаки очень красивое лицо с красивыми глазами. Многие думают, что Ямантака некрасивый. Но если этот облик является результатом настоящей реализации, то он очень красивый. Кроме того, он очень добрый внутри. Чтобы защищать от препятствий, он является в таком немного гневном облике. Но тем не менее, он очень добрый, великолепный Ямантака. Даже если вы просто сосредоточитесь на его рогах, то увидите, что они невероятные – сияющие, очень красивые рога. Здесь вам нужно визуализировать энергетическое тело. Это энергия, которая сияет, светится. В наши дни вы с легкостью можете создать такой образ на компьютере. Это Ямантака с двумя руками и двумя ногами, он держит дигуг и капалу.

Вы визуализируете Ямантаку в обнаженном виде с украшениями. Для женщин очень важно понять, что ваше женское тело – это как одежда. Вы не являетесь женщиной по природе. Вы говорите: «Я женщина», потому что надели женскую одежду. Потом вы ее снимаете, надеваете образ Ямантаки – и вы становитесь мужчиной. Мне не трудно визуализировать себя женским божеством Ваджрайогини. Некоторые думают: «О, я – мужчина, как я могу представить себя женщиной?» Иногда мне даже очень приятно визуализировать себя красивой женщиной. Недавно Его Святейшество Далай-лама сказал, что в будущем, возможно, родится как красивая женщина. И многие женщины огорчились. Сейчас я говорю, что иногда я с радостью визуализирую себя красивой женщиной, и может быть, многие женщины тоже расстроятся. Но если вы расстраиваетесь от этого, вы глупы. Что плохого в желании родиться красивой женщиной? Если вы злитесь на это, значит сами некрасивы, поэтому слово «красивая» неприятно для вас. Его Святейшество в этом не виноват. Вы думаете: «Ага! Почему он не хочет быть такой некрасивой как я?» Я сначала не понял, почему некоторые злятся на это и спрашивают: «Почему говорится про красивых и некрасивых? Все женщины одинаковы!» А потом понял, что эти люди сами уродливы, поэтому и злятся на Его Святейшество Далай-ламу. Это не феминизм, это эго. Мысли: «Я уродлива, поэтому все женщины должны быть уродливыми, а не красивыми», – это эго.

Это мой ответ феминисткам, которые иногда упрекают Его Святейшество Далай-ламу в шовинизме. Я отвечаю им так: вы не феминистки, вы просто уродливые женщины, поэтому вас расстраивают слова Его Святейшества. Но я говорю вам, что, практикуя терпение, вы будете красивы в следующей жизни. Не знаю, что теперь произойдет в Интернете. Но мне не

важно, что там пишут. Пусть пишут, что хотят, я отвечать не буду. И даже читать не буду. Я сказал то, что сказал. Мне не нужно вашего дерьма в подарок. Я закрываюсь от таких подарков. Так что если ваш подарок из дерьма, то вы сами будете вдыхать его неприятный запах. А мне он не нужен, я не принимаю таких подарков. И вы поступайте подобным же образом: если подарок из дерьма – не принимайте его.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, на первом этапе вы визуализируете себя в облике Ямантаки. Далее, второе: из вас исходит свет, очищая то место, где вы находитесь, и все пространство. Здесь первая строка: «Из сферы великого блаженства я являю себя Гуру-Йидамом». Она относится к самопорождению. Вы являетесь как Ямантака с одной головой, двумя руками. Затем из вашего сердца исходит белый свет во все десять направлений, все вокруг превращается в чистую мандалу и божеств, не остается ничего нечистого. Далее, вторая строка: «Из моего ясного тела в десять сторон света распространяются лучи света, благословляя все окружение и обитающих в нем существ. Все обретает свойства безупречной чистоты». Это благословение и очищение пространства. Здесь на тибетском языке не упоминается слово «благословение», а говорится об очищении обители и обитателей. Благодаря тому, что исходит белый свет, все загрязнения очищаются, и после этого все вокруг становится чистым. Появляется мандала, существа являются как божества. Если у вас есть время и вы можете подробно провести очищение, сделайте это подробно. Визуализируйте, что вы – Ямантака. Из вашего сердца исходит свет и сначала очищает мир ада, который становится чистой землей, а существа превращаются в божества. Далее проведите тот же процесс с миром голодных духов, с миром животных, миром людей, миром полубогов и миром богов. Все становится чистым, не остается ничего загрязненного. Не остается даже такого слова – «страдание», все становится безупречным. Это невероятная великая любовь. Любовь – это пожелание всем счастья. Поэтому, если вы проводите подобную визуализацию, то сможете накопить невероятно большие заслуги за краткие мгновения. С одной стороны, вы накопите большие заслуги, а с другой стороны, благодаря этой визуализации, вы создадите кармическую связь со всеми живыми существами.

Таким образом вы выполняете практику стадии керим, приводя свой ум к созреванию для практики стадии дзогрим. Если вы привели ум к созреванию и уже по-настоящему практикуете стадию дзогрим, то здесь вы уже начинаете выполнять подлинную, настоящую практику ясного света, иллюзорного тела. Вы обретаете такое особенное тело, в котором вы можете отделяться от грубого тела. Это происходит на самом деле. Это иллюзорное тело и ясный свет являются прямыми причинами Рупакаи и Дхармакаи будды. Благодаря такой визуализации, в будущем вы на самом деле сможете обрести эти два тела будды: Рупакаю и Дхармакаю. Это тела, которые могут эманировать, проявлять миллиарды и миллиарды эманаций и приносить благо бесчисленному множеству живых существ. И когда вы выполняете эту визуализацию, вам нужно понимать ее цель. Тогда ваша практика станет эффективной.

Итак, мы закончили рассматривать второй пункт – это очищение пространства, очищение существ. Далее переходим к третьему – это благословение подношений. В тексте «Лама Чопа» после самопорождения и очищения пространства идет этап принятия прибежища и развития бодхичитты, а после этого – благословение подношений. С точки зрения порядка изложения есть некоторые различия между самим текстом и комментарием. Но смысл один и тот же.

Дальше идет строфа: «Чистые облака внешних, внутренних и тайных подношений, все благородные предметы, неохватные оком, наполняют пространство, землю и небеса, распространяясь за пределы мысли. По сути все это чистое осознание в аспекте внутренних подношений и разнообразных объектов подношения. Даруя шесть видов чувственного



наслаждения, они служат для порождения необычайного, изначально чистого осознания блаженства и пустоты». Это благословение подношений.

Первое, что вам нужно сделать, это благословить внутреннее подношение. Это самое главное. После того, как вы получили посвящение, вам не нужно каждый день ходить по разным домам, стучаться в двери, предлагать им хлеб. Что вы можете сделать, это благословить внутреннее подношение и поднести его. Благодаря этим действиям вы будете накапливать невероятно большие заслуги. Иногда люди думают, что добрый – это тот, кто дает людям еду. Но если вы в первый день дали еду, во второй день дали, а в третий – не дали, что они тогда будут есть, если привыкли получать еду просто так? У них ноги есть, руки есть, пусть идут работать. Если таким людям постоянно помогать, они совсем разленятся и перестанут работать. В долгосрочной перспективе вы им вредите. Если вы видите, что человек сломал ногу, болеет, нет пособий, тогда самое время ему помочь. Для остальных делайте внутреннее подношение и копите заслуги. Пусть они стоят на своих ногах. Но не делайте так: помогли кому-то, а затем выложили фото в Facebook, чтобы все увидели, какой вы добрый – накормил бедных людей. Таким образом вы кормите свое эго. Не говорите никому «бедные люди», так вы кормите свое эго.

Потом ваша практика превращается в то, что вы проводите какие-то ритуалы и идете спасать рыбу. Тибетцы так говорят: «Сегодня полнолуние, надо спасать рыб!» Потом покупают рыб, которые привыкли жить в теплой морской воде и бросают их в холодную озерную воду. Много рыбы умирает от такого «спасения». Это непонимание Дхармы. Не нужно таким способом «спасать рыбу» или ехать куда-то «помогать деньгами». Делайте внутреннее подношение, копите заслуги.

Когда вы видите, что человек по-настоящему болеет, нужно ему помочь. Но не нужно специально искать, где нужна ваша помощь. Вам надо искать знания. Потом вы миллионам, миллиардам живых существ поможете. Если найти одного человека и ему помочь, в этом нет ничего особого. А потом еще и на Facebook выложить: «Посмотрите, какой я добрый!» Это эго. Если вы кому-то помогаете правой рукой, то даже ваша левая рука не должна об этом знать. Вам нужно помогать тайным образом. Не говорите другим, что вы помогаете, держите это в секрете.

Теперь вернемся к теме. Внутреннее подношение – это один из очень мощных способов накопления больших заслуг за короткое время. Если у вас есть внутреннее подношение, должна быть какая-то бутылочка или баночка с внутренним подношением, каждое утро благословляйте его и вкушайте. Это будет также очень полезно и для вас. Что касается внутреннего подношения, то лучше всего, если у вас есть какой-то металлический сосуд. Вы уже сейчас можете его приобрести, в продаже есть такие сосуды правильной формы. Если такого нет, то не страшно, можете просто взять какую-то маленькую бутылочку. У йогов в горах нет таких бутылочек, поэтому они поступают так: раскалывают орех пополам и в этой ореховой скорлупе делают внутреннее подношение.

Один йогин с помощью ясновидения посмотрел, что происходит в городе и увидел, что группа монахов выполняла подношение торма. Также подношение торма выполнял один йогин, находясь в горах. В городе подношения были расставлены очень красиво, но когда он проверил, то обнаружил, что никаких гостей на этот праздник, на это мероприятие, не собралось. Никакие духи не пришли. А в пещере йогин благословил маленькую скорлупку, но вокруг него собралась огромная очередь, потому что там было настоящее подношение. Поэтому само подношение не обязательно должно быть каким-то особо богатым. Самое важное – это визуализация. С добрым состоянием ума, с пониманием теории пустоты, с

самопорождением в качестве божества, с правильным благословением и правильным подношением, – так вы накапливаете очень большие заслуги.

Итак, когда делаете внутреннее подношение, вам нужно вначале визуализировать, как из сферы пустоты появляется мандала ветра, затем мандала огня, сверху – треножник из человеческих голов, далее капала с субстанциями. Капала внешне белого цвета, внутри красная, и она большая, не маленькая. Внутри визуализируйте пять видов мяса и пять нектаров. Пять видов мяса символизируют пять дхьяни-будд, а пять видов нектара символизируют пять видов супруг дхьяни-будд. Итак, пять дхьяни-будд, пять божеств представлены в форме пяти животных, а также в виде пяти нектаров, жидкостей. Над ними визуализируйте слоги ОМ, А, ХУМ. Визуализируйте так: сверху первый ОМ, далее под ним А, и самый нижний – ХУМ. Далее из вашего сердца исходит свет (вы в облике Ямантаки) и достигает мандалы ветра. Ветер приходит в движение, раздувает огонь, который находится над ветром, огонь разгорается все ярче и ярче, субстанции в капале начинают плавиться. Из трех слогов исходят лучи света трех цветов: белые, красные и синие, – во все десять сторон света, и зацепляют благословение тела, речи и ума всех будд и божеств, которые далее вместе с этими лучами света собираются обратно в слогах. Думайте, что благословение тела всех будд и божеств собирается в верхнем слоге ОМ, далее благословение речи всех будд и божеств собирается в среднем слоге А, а благословение ума всех будд и всех божеств растворяется, собираясь в нижнем слоге ХУМ.

Есть такая тибетская традиция, в соответствии с которой Духовные Учителя одни и те же наставления передают снова и снова. В моем случае я не заучивал большого количества таких наставлений, просто я многократно слышал их от своего Духовного Наставника, поэтому все их помню. Если бы он только один раз рассказал и все, я бы забыл. Но он повторял это снова и снова, поэтому я все полностью запомнил. Учителя знают, что если не повторять наставления снова и снова, то ученики их забывают. Поэтому они раз за разом произносят одно и то же, и это очень полезно.

Итак, первым опускается слог ОМ. Пять видов мяса и пять нектаров мне объяснять не нужно, вы можете все это посмотреть, это нетрудно. Это пять видов животных и пять жидкостей. Далее слог ОМ делает три оборота по краю капалы. И делая три оборота, он очищает все субстанции. Все нечистые субстанции очищаются и становятся чистыми субстанциями. Далее опускается красный слог А, который также делает три оборота по краю капалы. Далее он превращает эту субстанцию в нектар... Нет! Здесь порядок противоположный: то есть, вначале опускается слог ХУМ, который делает три оборота и далее очищает все субстанции в капале. Следующим опускается слог А, который, совершив три оборота и растворившись, превращает субстанцию в нектар. Далее, последним опускается слог ОМ, и также совершив три оборота и растворившись в нектаре, он увеличивает объем нектара. Слог ОМ приумножает нектар. В конце вы трижды произносите ОМ А ХУМ. В этот момент думайте о том, что вся негативная карма, которую вы накапливали с безначальных времен, исходит из вашего сердца в виде света, и тоже растворяется в этой капале с нектаром. И это тоже способ очищения негативной кармы. Нектар является настолько могущественным, что эта негативная карма, растворяясь в нем, его не загрязняет, а наоборот, благодаря этому растворению нектар становится еще более мощным. Когда вы произносите: «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ», – проводите такую визуализацию. Итак, здесь вы не совершаете самого внутреннего подношения. Вы готовите внутреннее подношение, благословляете его, чтобы далее на этапе непосредственных подношений вы уже могли его поднести. Далее, вы благословляете внешние подношения, которые расставлены у вас на алтаре. Это подношение органам чувств. Они, все эти субстанции, растворяются в сфере пустоты. Из сферы пустоты появляются капалы с соответствующими подношениями АРГАМ, ПАДЬЯМ, ГЕНДЕ, ПУШПЕ... и так далее. АРГАМ – вода для очищения рук, ПАДЬЯМ – вода для омовения ног

божеств. В тантре Ямантаки третье подношение – ГЕНДЕ, это аромат для сердца. Поскольку Ямантака – это божество мудрости, после совершения подношения для умывания рук и ног, вы следующим подносите аромат для сердца. Следующее – ПУШПЕ, цветы для глаз. ДЬЮПЕ – это благовония для обонятельного сознания, для носа. АЛОКЕ – это светильники для глаз также, для зрительного сознания. НЬЮДЕ – это еда для языка. ЩАПТА – звуки, музыка для ушей, слухового сознания. Когда вы выполняете практику «Лама Чопа» или садхану Ямантаки, вы расставляете перед собой внешние подношения, среди которых первые три – чашечки с водой, следующая чашечка – это ПУШПЕ, цветы, далее – благовония, следующая – светильник, далее – чашечка с едой, и последняя – это музыка. Что касается субстанции, символизирующей музыку, то вы можете набрать в чашечку немного риса, а сверху положить ракушку. Если нет ракушки, то вы можете просто взять кусочек бумаги, нарисовать ракушку и положить. Или гитару. И какая бы музыка вам ни нравилась, вы соответствующее что-то можете и поднести, например, вы можете положить какой-то маленький диск или маленький iPod. Кладете маленький iPod, потом включаете музыку, и она постоянно играет. Это просто шутка!

Итак, вы растворяете все субстанции в сфере пустоты. Из сферы пустоты на месте этих субстанций появляются капалы с нектаром, и вы произносите ОМ А ХУМ. Благословляете этот нектар для дальнейшего подношения божествам. Это благословение подношений. На этом закончим.

Наш учебный курс продолжается уже пять дней, я тоже немного устал. Сегодня проведем пикник. После обеда, это пройдет так же, как и раньше. После купания организуем борьбу. Сегодня вечером вот здесь, на этом месте, разведем костер. Также здесь будет играть музыка. Соберемся вместе здесь. Это будет подношение музыки дакам и дакиням. Сегодня немножко отдохайте.

В практике Дхармы для вас очень важно быть счастливыми. В особенности, тантру нужно практиковать со счастливым состоянием ума, это очень важный момент. В состоянии депрессии, в условиях стресса вы не сможете практиковать даже обычную Дхарму. А от тантры это совсем далеко. Даже если вы немного хулиганы, это нестрашно. Самое главное для вас – это быть добрыми людьми. В тантре доброта является очень важной. Что касается внешней видимости: проявлять себя таким скромным человеком – этого не нужно, это не имеет значения. Главное – быть скромным внутри. Внутри скромные и добрые – это самое главное. Также будьте счастливы, радуйте других людей – это очень важно. Кроме того, не интересуйтесь, чем занимаются другие люди. Это их дело, позвольте им делать все, что они хотят. Вас должен интересовать ваш собственный ум. Проверяйте свой собственный ум, становитесь вы лучше или нет. А что касается того, становятся лучше другие или нет, за этим вы следить не должны. Например, если вы идете в магазин за овощами, вы не спрашиваете, почему вот здесь какой-то гнилой овощ или вот здесь лежит испорченный. Это не ваше дело. Как вы поступаете? Вы выбираете самые лучшие овощи, самые лучшие фрукты, покупаете их и уходите. Отдаете за них деньги и уходите. А об испорченных овощах позаботится сам продавец. До свидания!