

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. И как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, дхарму, в особенности, наставление по необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Не только вы, но так же и я, тот, кто дарует учение, тоже должен породить правильную мотивацию. Мотивацию побуждаемую состраданием, для того чтобы помочь вам в достижении состояния будды. Чтобы вы могли как можно скорее прийти к состоянию будды на благо всех живых существ, мне нужно передавать вам учение, будучи побуждаемым состраданием.

А теперь, учение, которое вы получите, это необычная Гуру-Йога – союз блаженства и пустоты. Итак, мы с вами закончили рассматривать обычные и необычные подготовительные практики, а также закончили рассмотрение главы, посвященной визуализации Поля заслуг, а так же призывание существ мудрости. И теперь перешли к непосредственным подношениям, и эта тема рассматривается в двух частях. Первая – это причина, по которой совершение подношений Духовному Наставнику очень важный процесс. И второе – это сами подношения.

И теперь, первое. Почему очень важно делать подношение Духовному Наставнику? И автор говорит о том, что в большом количестве коренных текстов и в том числе и в коренных текстах по тантре говорится, что подношение Духовному Наставнику – это очень мощный способ накопления больших заслуг и очищения от негативной кармы. И здесь автор приводит цитату из коренного текста тантры Чакрасамвары: «Когда ученики совершают подношение Духовному Наставнику, все будды, божества растворяются в Духовном Наставнике и принимают подношение. И если вы хотите накопить большие заслуги за короткое время, то наивысший объект для накопления больших заслуг – это ваш Духовный Наставник. Поскольку он является воплощением всех будд и божеств. Если говорить об обывателях, то высшие объекты – это ваши родители. Благодаря вашим родителям вы обрели эту вашу драгоценную человеческую жизнь, а также в этой жизни они напрямую проявляли к вам большую доброту, и поэтому для вас родители, он или она, то есть, отец или мать являются очень весомыми объектами для накопления больших заслуг, а также для создания негативной кармы. Поэтому мы должны быть очень осторожны с нашими родителями и никогда не произносить слов, которые могли бы обидеть наших родителей.

Наш мир Дзамбулинг известен как мир кармы и это означает, что та карма, которую вы накапливаете в ранний период вашей жизни, во второй части вашей жизни у вас проявляется. Поэтому вы должны быть очень осторожны с вашими родителями и очень осторожны с вашим Духовным Наставником, поскольку это очень весомые объекты. Если сравнивать ваших родителей и бодхисаттв, то бодхисаттвы – это более весомые объекты накопления заслуг. И поэтому, если вы создадите негативную карму по отношению к бодхисаттве, это будет очень тяжкая негативная карма. А если вы как-то хотя бы немного порадуете бодхисаттву, даже, скажем, поднесете кусок хлеба, то тем самым вы накопите очень большие заслуги, поскольку бодхисаттва – это очень весомое существо.

Далее, если сравнивать бодхисаттв и арья-бодхисаттв, то арья-бодхисаттвы – это еще более весомые объекты. С точки зрения доброты они одинаковы, но с точки зрения мудрости арья-бодхисаттвы имеют прямое постижение пустоты. Поэтому они являются более весомыми объектами накопления заслуг. И если вы хотя бы немного установите связь с арья-бодхисаттвой, хотя бы сделаете небольшие подношения, это принесет очень большие заслуги. Далее, Нагарджуна говорит, что если сравнивать арий и будд, то будды являются более весомыми объектами. Это невероятно весомые объекты для накопления больших заслуг. Если вы сделаете подношение тысячам арий-бодхисаттв и сделаете подношение одному будде, то благодаря подношению будде вы накопите большие заслуги.

Далее, Нагарджуна говорит, что если сравнивать всех будд и вашего Духовного Наставника, то ваш Духовный Наставник – это еще более весомый объект. Потому что через вашего Духовного Наставника все будды и божества даруют вам благословение, дают вам учение. И даже если он обычный человек, для вас он является представителем всех будд и божеств. И радуя его, вы радуете всех будд и божеств. А если вы оскорбляете вашего Духовного Наставника, если нарушаете преданность гуру, то в этом случае, как бы вы ни делали подношения другим буддам и божествам, это их никогда не порадует, – об этом говорит Нагарджуна. И поэтому говорится, что подношение Духовному Наставнику – это подношение всем буддам и божествам. И если вы хотите достичь состояния будды очень быстро, за одну жизнь, то в этом смысле преданность гуру является невероятно важной. Но подношения не означают, что вы должны отнести свои последние деньги, поскольку существует большое количество визуализируемых подношений, а так же подношение вашей практики, ваших реализаций, – это будет самым лучшим подношением. А так же ментальное подношение своих тела, речи и ума Духовному Наставнику – это лучшее подношение. Но Духовный Учитель не возьмет ваши тело, речь и ум, ему не нужны ваши тело, речь и ум. Ему не нужны ваши сансарические тело, речь и ум, но если вы их подносите, то накапливаете заслуги.

Итак, вы думаете: «Я поднес свои тело, речь и ум моему Духовному Наставнику, а главное, чего желает мой Духовный Наставник, – это принесение блага живым существам, поэтому я свои тело, речь и ум также подношу благу всех живых существ» – и это и будет самым лучшим подношением. Никогда не используйте живых существ ради каких-то эгоистичных целей, а всегда будьте готовы помочь принести благо живым существам. И это самый лучший способ поднесения ваших тела, речи и ума вашему Духовному Наставнику. А с другой стороны, Духовный Учитель хочет, чтобы вы развивали свои тело, речь и ум и поэтому использовать свои тело, речь и ум для духовного развития – это еще один очень хороший способ совершения подношения вашему Духовному Наставнику.

Например, если ребенок спросит у своих мудрых родителей: «Папа или мама, что было бы самым лучшим подарком на твой день рождения?» То мудрый отец или мать скажут: «Мне от тебя ничего не нужно. Что мне нужно? Лучший подарок это, если ты станешь более хорошим человеком. Добрым человеком, мудрым человеком, и это будет для меня лучшим подарком. Менее эгоистичным, более сострадательным. Тем, кто обладает хорошими отношениями со всеми вокруг, скромным человеком. Это бы было лучшим подарком для меня». И это правда, все родители желают получить такой подарок от своих детей. И таким же образом мудрый Духовный Наставник, подлинный Духовный Наставник, чего именно он желает? Он скажет, что мне ничего от вас не нужно, а чего бы я действительно хотел, это, чтобы вы становились более хорошими людьми. Применяйте практику и каждый день становитесь лучше и лучше, глубже и глубже, мудрее и мудрее. Так же добрее и добрее. И это для меня лучший подарок. И это лучший подарок для всех будд и божеств. Им необходим именно такой подарок, а другие, материальные подарки им от вас не нужны.

Миларепа говорил: «Доброта моего Духовного Наставника Марпы невероятна и у меня, у ученика Миларепа нет ничего материального, что я мог бы поднести и поэтому я подношу Вам свои реализации. Это мой для Вас подарок». И Марпа был очень рад такому подношению, которое сделал Миларепа. И поэтому самое лучшее подношение вашему Духовному Наставнику – это подношение ваших реализаций, а так же визуализируемые подношения, которые вы выполняете в ходе йоги божества. Через йогу божества, когда с пониманием теории пустоты и умом, сильно побуждаемым бодхичиттой, с сильными любовью и состраданием вы визуализируете себя как божество и из вашего сердца исходит множество божеств подношений и совершают подношение Полю заслуг – и это внутреннее подношение, это высшее подношение. Если вы таким образом совершаете подношение то, объект ваших подношений несравненен и кроме этого, способ, которым вы выполняете подношение, так же

превосходит любой мирской способ. И поэтому здесь говорится о том, что причина подношения Духовному Наставнику является невероятно важной. И говорится, что если вы хотите накопить заслуги, то по отношению к Духовному Наставнику вы накапливаете самые весомые заслуги. Если хотите очищаться от негативной кармы, то совершение подношения Учителю – это так же очень мощный способ очищения негативной кармы.

Если у вас нет определенных реализаций, и вы хотели бы их обрести, достичь то, посредством подношения вашему Духовному Наставнику вы сможете добиться этой цели. А если определенные реализации у вас уже есть, чтобы их преумножить, вы этой цели также можете добиться посредством подношений вашему Духовному Наставнику. Если реализации у вас уже есть, чтобы они не деградировали, этого тоже можно добиться посредством подношения Духовному Наставнику. И далее, чтобы ваши реализации возрастали, преумножались, развиваясь до безграничности, это также выполняется посредством практики Гуру-пуджи. Все реализации Махаяны, начиная от преданности гуру и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, все достигаются благодаря преданности Духовному Наставнику.

Итак, самое лучшее – это делать все то, что радует Духовного Наставника, и никогда не делайте того, что могло бы огорчить вашего Учителя, это самое главное. И тогда вам нужно знать, что радует вашего Духовного Наставника, а что нет. Духовный Наставник будет рад, если вы скромный человек. Как Дромтонпа, например. Чем более вы скромные ученики, тем больше вами доволен ваш Духовный Наставник. Если вы добрые, то, несомненно, Духовный Наставник будет доволен вами. Если вы добрый человек, если не проявляете эгоизма то, в таком случае, даже если Духовный Наставник вас ругает, вы не огорчитесь, потому что понимаете, что у учителя есть другая причина вас отругать – чтобы устранить ваши препятствия. А если вы не добрые, если эгоистичные и Духовный Наставник вас ругает, то, в этот момент вы не должны думать, что вы особенный человек. Не думайте, что Духовный Наставник вас ругает, потому что вы как Миларепа, поскольку в этом случае вы не подобны Миларепе, а вы обманываете других людей, вредите им.

Итак, есть две причины, по которым Духовный Наставник может ругать ученика. В одном случае – это, если ученик эгоистичен, если вредит другим то, в этом случае, учитель может его отругать. А вторая причина – это если ученик добрый и для того чтобы устранить его препятствия, чтобы его преданность гуру стала сильнее, учитель также может его отругать. Поэтому здесь нет такой четкой определенности, по какой именно причине Духовный Наставник вас ругает. Очень важно, чтобы ваша преданность была непоколебимой. Тогда, даже если вы ленивый человек, это не страшно. Даже, если вы немного хулиганы, где-то ходите здесь и там, это не имеет особого значения, – очень важна доброта. В прошлые времена все махасиддхи были немного хулиганами, но при этом оставались очень добрыми внутри.

А особенно Друкпа Кюнле внешне выглядел как немного хулиган, но внутри был очень добрый. Однажды, он пришел в монастырь Ташилунгпо. А накануне Панчен-лама в монастыре объявил, что на следующий день придет необычный человек и ему нужно позволить делать все, что он захочет. И когда пришел Друкпа Кюнле, он выглядел так, что одна штанина у него была засучена, другая опущена, один ботинок он носил на ноге, а второй держал на шнурке за спиной. Монахи Ташилунгпо в этот момент поняли, что это тот самый йогин, о котором говорил Панчен-лама, и они обратились к нему с вопросом: «А почему вы так выглядите? Почему вы одну штанину засучили, а другая у вас опущена вниз? Почему один ботинок на ноге, а другой за плечом?» Друкпа Кюнле ответил: «Моя правая нога – это нога сансары, а левая – нога нирваны. О сансарической ноге я не забочусь, и поэтому я не надеваю штаны, как полагается. И на ногу сансары ботинок я не надеваю, я ношу обувь только на ноге нирваны». И это означает, что он рассуждал с точки зрения четырех благородных истин и

говорил о первой и второй благородной истине. О благородной истине страдания и источнике страдания, что о них он не беспокоится. Не беспокоится о них, не заботится о них.

А мы, наоборот, заботимся о сансарических объектах. А левая нога – это благородная истина пресечения и благородная истина пути, поэтому о ней он заботится. Те монахи на тот момент не поняли, о чем он сказал но, тем не менее, каждое его слово заключало глубокий смысл. А затем он зашел вглубь, в храм монастыря Ташилунгпо и сказал, что хочет сделать подношение всем монахам Ташилунгпо. И он сказал: «Как обычно, разожгите огонь, как обычно, в котлы налейте воды, я хотел бы сделать подношения чая и риса всем монахам. Подношение мяса и рисовой лапши». Итак, монахи взглянули, что есть у Друкпа Кюнле и оказалось, что у него есть несколько мешочков, маленькие мешочки из кожи крысы. В одном мешочке лежало немного масла, в другом немного чая, в третьем немного рисовой лапши, риса и мяса. В чай он положил содержимое первых двух мешочков, а в лапшу положил рис и мясо. Он сказал: «Готовьте как обычно и не открывайте котлы, не заглядывайте внутрь. А в конце я приду и сам их открою».

И так он ушел и затем, когда вернулся, подошел к котлу с лапшой, приоткрыл его, а повар, который готовил лапшу, подумал: «Панчен-лама сказал позволить этому человеку делать все, что он хочет, поэтому, как он сделал, пусть так и будет», и не заглядывал в этот котел. И когда Друкпа Кюнле приоткрыл крышку и посмотрел внутрь, оказалось, что там полный котел лапши. Что касается того повара, который занимался приготовлением чая, он сильно переживал, какой же чай мы поднесем монахам после того, что сделал Друкпа Кюнле. И немного приоткрыл котел, во время приготовления заглянул внутрь и там увидел, что чай, бурля, поднимается постепенно, его уровень становится все выше и выше. И он испугался, закрыл котел, но из-за этого чай не поднялся до самой кромки этого котла, а поднялся только наполовину, даже не наполовину, а чуть-чуть, не до конца. Итак, Друкпа Кюнле посмотрел внутрь и увидел, что котел с чаем неполный и спросил: «А кто отвечает за чай?» Один человек подошел и сказал: «Это я отвечаю за чай». Так он дал пощечину этому человеку, этому повару и у того голова немного съехала в сторону. И по традиции в монастыре Ташилунгпо, кто бы ни был поваром, отвечающим за приготовления чая, у всех голова немного так свернута в сторону.

Слава богу, что здесь такого Друкпа Кюнле не делал, у всех голова нормальная. Далее, Друкпа Кюнле зашел в монастырь и сказал, что теперь хотел бы сделать подношение. Вот он так и зашел, что одна штанина была наверху, другая опущена вниз, один ботинок на ноге, другой за спиной. И так, распевая песню, он зашел в храм. Все монахи так очень расстроились и подумали, что с таким неуважением он зашел, с неуважением к Панчен-ламе. А Панчен-лама также был высокорезализованным, они оба высоко реализованные практикующие, и внутри у них была очень близкая связь друг с другом. Когда духовная реализация становится выше, все те, кто находится на одном уровне, – они как братья, ни одной капли зависти нет друг к другу, очень уважают друг друга, очень счастливы. Когда два высоких мастера друг другу завидуют, то это значит, что у них у обоих нет реализации. Когда мастера друг друга уважают, тогда они оба высокорезализованные. Когда говорят друг о друге, что он такой-сякой, это означает, что оба учителя низшего уровня. Учителя высокого уровня никогда не скажут друг про друга плохого, наоборот, они уважают друг друга.

И далее, Друкпа Кюнле забрался на стол к Панчен-ламе. Панчен-лама просто смеялся, смотрел на Друкпа Кюнле. Потому, что он знал, что это высоко реализованный мастер, у него нет никакого эгоистичного ума, все, что он делает – это только ради блага живых существ. И Друкпа Кюнле сказал: «Теперь я хотел бы сделать очень большое подношение Вам, Панчен-лама». После этого снял свои штаны и так очень обильно испражнился прямо на стол перед Панчен-ламой. И это получилось таким образом, что у него испражнения были в форме Цога,

торма. Если вы высоко реализованы, то даже ваши испражнения должны быть такими в форме торма, в форме Цога, тогда это действительно большая реализация. Это просто шутка. И затем он воткнул палочку благовоний в эти испражнения. Затем, кто стоял рядом с Панчен-ламой, все монахи выстроились в очередь, они сидели за маленькими тронами в одном ряду и Друкпа Кюнле у каждого начал спрашивать: «А ты кто?» Один из них ответил: «Я настоятель этого монастыря». Друкпа Кюнле сказал: «Ну, тогда ты получишь два подношения». И два раза пукнул прямо ему в нос. Все молодые монахи смеялись, а все взрослые монахи зажали нос и разозлились. В особенности, когда Друкпа Кюнле пукнул в сторону монаха, отвечающего за дисциплину, наставника по дисциплине, тоже так два раза, все молодые монахи очень обрадовались, очень смеялись.

Далее, Друкпа Кюнле также пукнул в сторону всех молодых монахов в качестве подношения. Те были очень рады, очень смеялись. И после того как Друкпа Кюнле ушел Панчен-лама сказал: «Сегодня нужно закрыть храм, и отдайте ключи мне, а завтра утром мы все вместе придем сюда и посмотрим». И на следующее утро, когда Панчен-лама и все монахи вновь зашли в этот храм, то оказалось что в храме невероятно приятный запах. Это испражнения, которые были на столе, превратились в золото. И они стали золотой подставкой для благовоний. И вот говорится, что до сих пор в Ташилунгпо, в монастыре есть такая золотая подставка для благовоний, это от Друкпы Кюнле. Но я спрашивал у своих друзей-монахов из монастыря Ташилунгпо, те говорили, что там такого нет. Может, это у них есть, просто не разрешается раскрывать секреты, кто знает.

Теперь вернемся к теме. Друкпа Кюнле придерживался несектантского подхода. И однажды в шутку он сказал: «Однажды утром, когда я проснулся, то обнаружил, что потерял неведение». И он сказал: «Тут я задумался, что же мне делать без неведения, ведь это моя виза в санансару. И кто же украл мое неведение?» И он говорил: «Я проверял, проверял и увидел, что это в монастыре Ньингма украли мое неведение». Далее, сказал что: «На другое утро я проснулся и потерял свое высокомерие». И вот он задумался, как же теперь жить без высокомерия, ведь без высокомерия люди в обществе будут смотреть на него свысока. И он говорит: «Я искал, искал и обнаружил, что мое высокомерие украли в монастыре Гелугпа». А затем, на следующее утро у него пропала жадность. Так он начал искать и обнаружил, что это из монастыря Сакья украли его жадность. И далее, однажды утром у него украли привязанность. Он так же искал и обнаружил, что это в монастыре школы Кагью украли привязанность. И он подчеркивал, что вот у этих четырех школ, четырех сект есть определенные слабые места, нужно быть осторожными с ними.

Теперь, что касается подношений. Тема непосредственных подношений объясняется в трех частях. Первая – простирания. Второе – подношение. Третье – оставшиеся элементы семичленного подношения. И первая часть – простирание. Эта тема объясняется в пяти частях. Это выполнение простираний перед Полем заслуг. Выполнение простираний, созерцая Духовного Наставника как Самбхогакаю. Второе – выполнение простираний перед Духовным Наставником, созерцая его как Нирманакаю. А третье – выполнение простираний перед Духовным Наставником, созерцая его как Дхармакаю. Четвертое – выполнение простираний перед Духовным Наставником, созерцая его как воплощение Трех Драгоценностей. Пятое – это совершение простираний, созерцая всех будд и божеств как эманации Духовного Наставника. Это пять способов совершения простираний, приносящих невероятно большие заслуги.

И теперь, первое – это простирания, созерцая Духовного Наставника как Самбхогакаю:

«О, Гуру, единый с Ваджрадхарой, чье сострадание мгновенно дарует
высшее достоинство трех тел сферы

великого
Вашего драгоценного тела поклоняюсь»

блаженства,

ЛОТОСОВЫМ

СТОПАМ

И здесь, главным образом, вам необходимо сосредоточиться на Будде Ваджрадхаре. Направляйте внимание на Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга и, главным образом, фокусируйтесь на Будде Ваджрадхаре, который пребывает в сердце Будды Шакьямуни – и это главный источник эманаций, из которого исходит, в том числе, Будда Шакьямуни. «Будда Ваджрадхара, Вы являетесь источником всех реализаций. Для нас, чтобы достичь реализации союза блаженства и пустоты очень быстро, нужна опора. Только опираясь на Вас, я могу достичь таких реализаций». И с таким пониманием необходимо совершить простираание перед Духовным Наставником, созерцая его как Самбхогакаю. Это ваше подлинное тело, из этой Самбхогакаи вы и являете свою эманацию в качестве обычного человека и далее, растворяетесь так же в этой Самбхогакае. Как Друкпа Кюнле появлялся как эманация из Самбхогакаи и далее, исчезал так же в Самбхогакае.

В тантре Чакрасамвара говорится: «Отбросьте все другие подношения, совершайте подношение Духовному Наставнику. Если это порадовало Духовного Наставника, если Духовный Наставник был рад, вы обретете высшую мудрость». Совершая подношения Духовному Наставнику, вы накапливаете огромные заслуги. Нет таких заслуг, которые нельзя было бы накопить. И когда практикующие совершают подношение Духовному Наставнику, то, нет такой аскетической практики, которую они бы ни выполнили. И это очень интересный момент. Итак, если вы выполняете ретрит согласно наставлениям вашего Духовного Наставника, то в этом случае, нет такой добродетели, которую бы вы ни осуществили. Если в соответствии с советами Духовного Наставника вы выполняете ретрит, то нет такой аскетической практики, которую бы вы ни выполнили.

А раньше люди прибегали к такой аскезе, что, например, в течение года ничего не ели, только пили воду. Это могло приносить определенные заслуги но, не очень большие. А если вы выполняете ретрит в полном соответствии с наставлениями Духовного Наставника, то нет такой аскетической практики, которую вы бы ни выполнили. Итак, что бы ни посоветовал вам Духовный Наставник в ретрите, если, например, он говорит каждый день выполнять практику Ламы Чопы, и вы следуете этим наставлениям, то нет такой аскезы, которую бы вы ни выполнили. Рассуждайте с точки зрения преимуществ, то есть, вы размышляете о преимуществах выполнения ежедневных обязательств и выполняете ежедневные обязательства. А иногда мы думаем, что если мы не выполним свои ежедневные обязательства, то Духовный Наставник расстроится, но это неправильный способ выполнения ежедневных обязательств. Это одна из возможных причин, но не главная причина. А главная – это, если каждый день вы выполняете обязательства, то это приносит вам невероятное благо.

Итак, вы видите вашего Духовного Наставника как Самбхогакаю в теле Будды Ваджрадхары, находящемся за пределами рождения и смерти, всегда пребывающего в Чистой земле Тушита в окружении только арий и бодхисаттв. Итак, из пяти характеристик первая – пребывание в Чистой земле Тушита. Вторая характеристика – это пребывание в окружении только арий и бодхисаттв. Третья – это дарование только учения Махаяны. Далее, длительность пребывания, – говорится, что пребывание до конца сансары. Одной из них я не помню, но есть пять характеристик. И это Самбхогакая. Ее могут видеть только существа арьи. И когда вы произносите эти слова, вам нужно при этом визуализировать себя Ямантакой. Из вашего сердца исходит бесчисленное множество Ямантак, и все вы вместе делаете простираания перед бесчисленным множеством Полей заслуг. И в каждой поре вашего тела, когда вы пребываете в облике Ямантаки, так же пребывает Ямантака, и вы все вместе делаете простираания и тогда с каждым простираанием вы накопите невероятно большие заслуги.

А теперь, что такое простирания. Простирания – это выражение уважения. Говорят о трех видах простираний – это простирание тела, простирание речи и простирание ума. Бывают полные простирания и половинные простирания. Полное простирание, и что вам нужно визуализировать, когда вы выполняете полное простирание. Вначале, когда вы складываете руки у себя над макушкой, не у лба, а над макушкой, это символизирует будущее обретение ушниши Будды. Далее, когда вы подносите сложенные руки ко лбу, это место – символ тела и это означает, что тем самым вы создаете знак в будущем обретения тела Будды. Здесь, к горлу, – вы создаете причину будущего обретения речи Будды. Далее, подносите руки к сердцу и тем самым создаете причины будущего обретения ума Будды. Думайте так: «С умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания, ради принесения блага всем живым существам, пусть в будущем я обрету ушнишу Будды, тело, речь и ум».

И далее, когда вы опускаетесь на пол, в это время вы визуализируете, что ваше тело – это благородная истина страдания и источника страдания, подобные дереву. Визуализируйте, что посредством подсечения корня это дерево благородной истины страдания и источника страдания падает вниз, и в этот момент вы опускаетесь на пол полностью и выполняете простирания. Далее, вы вытягиваете руки вперед и слегка приподнимаете пальцы, как будто бы касаетесь ног вашего Духовного Наставника – Будды Ваджрадхары. И с таким уважительным жестом далее, вы встаете обратно. И далее, когда вы встаете, то визуализируйте, что ваше тело – это благородная истина пресечения и благородная истина пути, и вы поднимаетесь в сторону нирваны. И таков смысл простираний, вот этих действий, когда вы опускаетесь и поднимаетесь. И в каждой поре вашего тела как Ямантаки так же пребывает Ямантака и совершает такие же простирания.

Итак, если вы хотите выполнить сто тысяч простираний или просто сделать упор в вашей практике на простирания, то именно таким образом их и нужно делать. Итак, вначале вы произносите слова простираний перед Духовным Наставником в качестве Самбхогакаи. Если вы запомнили наизусть все эти строфы это очень хорошо, это полезно. Итак, вы произносите соответствующую строфу и выполняете простирания перед Духовным Наставником в качестве Самбхогакаи. Далее, следующая строфа и вы простираетесь перед Учителем в качестве Нирманакаи.

Далее, половинные простирания. Половинные простирания вначале выполняются с теми же жестах рук, затем вы опускаетесь пол, ставите два колена, две ладони опускаете на пол и лбом так же касаетесь пола. Это называется «половинным простиранием». В традиции ламы Цонкапы и линии Энсапы нет такого особого условия выполнять сто тысяч простираний. Каждый день простирайтесь настолько много, насколько можете. Сам лама Цонкапа выполнил огромное множество простираний в качестве примера для нас. **Йогечензе** – это место, где лама Цонкапа выполнял предварительные практики. Он делал простирания на камне и благодаря его движениям этот камень стал очень ровным, гладким, и то место, до которого он дотрагивался лбом, сохранило отпечатки крови ламы Цонкапы. Ламе Цонкапе не нужно было выполнять простирания, он являлся Манджушри в человеческом теле, но все это огромное множество простираний лама Цонкапа выполнил, для того чтобы продемонстрировать нам последователям, что выполнение простираний – это очень важный способ очищения негативной кармы и накопления заслуг. Чем больший упор вы делаете на подготовительных практиках, тем более эффективной станет ваша основная практика.

После возвращения из Новой Зеландии в Дхарамсалу я хотел уйти в ретрит и перед этим Его Святейшество Далай-лама сказал мне, что мне необходимо выполнить сто тысяч простираний в храме, перед храмом. И там я сделал сто тысяч простираний. Я делал простирания не очень быстро, на все сто тысяч ушло примерно три месяца, и могу сказать, что это было также очень полезно для здоровья. Я очень ясно видел, что простирания очень полезны для здоровья. Что

касается изменения ментального состояния, здесь у меня нет ясного видения. Я знаю, что это является очень важным фундаментом, но он неочевиден, не проявляется. Я не могу поручить вам выполнять сто тысяч простираций, тем не менее, выполнять простираания как можно больше, это очень важно. Если вы пожилой человек и не можете выполнить сто тысяч, то, как минимум, каждый день делайте настолько много, насколько можете.

Например, каждый день занимайтесь, выполняйте двадцать пять простираций или пятьдесят, или сто простираций, – это также очень хорошее упражнение. Некоторые мои ученики рассказывали мне, что каждый день выполняют по сто простираций, кроме тех дней, когда у них есть перелет на самолете. А в самолете они просто выполняют такой жест рукой, это неполное простираание. И если вы можете сделать упор в своей практике на простираания с таким пониманием, то это принесет особые преимущества.

А следующее – это простираание перед Духовным Наставником в качестве Нирманакаи.

«О, изначально чистое осознание бесчисленных Победоносных, обладая высшим методом укрощения, Вы принимаете любую форму и являетесь мне в облике монаха в шафрановых одеждах, Вашим стопам, Святой Спаситель поклоняюсь».

Итак, здесь вы совершаете простираания, созерцая вашего Духовного Наставника как Нирманакаю. Если это монах, то он в монашеских одеждах, если мирянин, то носит обычную мирскую одежду. Итак, вам нужно визуализировать следующее: что из Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга и из Будды Ваджрадхары, который пребывает в его сердце, исходит в качестве эманации ваш Духовный Наставник в обычном облике, и перед ним вы выполняете простираания. И сколько бы у вас ни было Духовных Учителей, их всех в обычном облике вот так представляете перед собой и думаете, что вы как эманации Нирманакаи вышли из Самбхогакаи, для того чтобы приносить благо мне и всем живым существам. И с такой же визуализацией как до этого выполняйте простираания.

Далее, следующее. Выполнение простираций перед учителем, Духовным Наставником, созерцая его как Дхармакаю.

«Единственный источник полного благоденствия, уничтоживший все пороки и их следы, сокровищница безмерных драгоценных достоинств, Вашим стопам, Драгоценный Гуру поклоняюсь».

И здесь, с пониманием качеств Дхармакаи, Самбхогакая так же исходит как эманация из Дхармакаи, а Дхармакая – это главный источник эманации. Дхармакая – это такое состояние ума Будды, в котором Будда полностью свободен от всех омрачений, от всех загрязнений, а так же в котором реализован весь благой потенциал. И хотя он никогда не выходит из медитативного погружения в пустоту, спонтанно, с познанием абсолютной природы феноменов Будда имеет познание и всех относительных явлений. И одновременное познание двух истин – это уникальная особенность только Дхармакаи. С одной стороны, Дхармакая не выходит из прямого познания пустоты, а с другой стороны, одновременно с этим, познает и все относительные феномены, – это уникальное качество только Дхармакаи. «Бесчисленное множество жизней вы тренировались в развитии любви и сострадания и ваш ум ни на мгновение не разлучается с любовью и состраданием». Любовь и сострадание стали природой ума Дхармакаи. Как в случае с огнем, везде, где есть огонь, так же есть и жар, так же и в случае Дхармакаи, везде, где есть Дхармакая, есть так же любовь и сострадание.

Если говорить о нашем уме, то нет такого, что где присутствует наш ум, там обязательно есть любовь и сострадание. Большое количество времени бывает так, что наш ум находится без всяких любви и сострадания. И это не просто какие-то поверхностные чувства любви и сострадания, а это невероятно глубокие любовь и сострадание. И поскольку тренировка в любви и сострадании проходила на протяжении многих жизней, эти чувства любви и сострадания развились до безграничности. Итак, качество мудрости и качество доброты – и то, и другое развито до безграничности. «И перед Вами, Дхармакая, невероятно мудрая, невероятно добрая, я совершаю простирания».

Итак, что касается Дхармакаи, то нужно понимать, что есть два тела Дхармакаи – это тело истины и тело мудрости. Тело истины – это чистота ума, это абсолютная природа ума – это тело истины. Есть тело таковости истины и тело мудрости истины. Тело мудрости истины, поскольку ум полностью свободен от всех омрачений, всех загрязнений, есть так же познание всех феноменов. «Мой Духовный Наставник, в своей подлинной природе Вы пребываете в Дхармакае и перед вами я совершаю простирания».

Далее, следующее. Совершение простираний перед Духовным Наставником, созерцая его как воплощение трех объектов прибежища.

«По природе единые со всеми буддами, наставники всех существ, включая богов, источники восьмидесяти четырех тысяч чистых дхарм, Вы сияете посреди собрания святых. Вам, благодетельным Гуру, поклоняюсь».

Итак, ваш Духовный Наставник – Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, в его сердце – Будда Шакьямуни и в его сердце – Будда Ваджрадхара и это первая драгоценность – драгоценность Будды. Если говорить о его речи, то он передает учение в сжатой форме по всем восьмидесяти четырем тысячам томов учения Будды и это драгоценность Дхармы. И далее, он является как монах и это воплощение Сангхи. Или как духовный практикующий, как арья, это Сангха. «Перед Вами, воплощение Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, я совершаю простирания и нет других объектов прибежища кроме вас».

Далее, пятое, – это совершение простираний с представлением о всех божествах и буддах десяти сторон света как эманации Духовного Наставника:

«Гуру трех времен и десяти сторон света, Трех Высшим Драгоценностям и всем, достойным почитания, с нерушимой верой, уважением и океаном вдохновенной хвалы я поклоняюсь в формах, бесчисленных, как частицы вселенной».

И что касается всех будд, всех божеств, которые как эманации существуют по всем десяти сторонам света и приносят благо живым существам. Думайте, что все они как эманации исходят из вашего Духовного Учителя – Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Они исходят как эманации из него и растворяются так же обратно в нем. И вы никогда не должны видеть божеств отдельными от вашего Духовного Наставника, – в этом есть большое препятствие. Однажды, Марпа вместе с Наропой пришли в лес. И в лесу Наропа спросил у Марпы: «Хочешь ли ты увидеть божество Чакрасамвару?» Марпа очень обрадовался и сказал: «Да, я хочу увидеть Божество Чакрасамвару». Далее, Наропа щелкнул пальцами, и в пространстве перед ними появилось божество Чакрасамвара вместе с мандалой. Затем Наропа спросил у Марпы: «Теперь, перед кем ты сделаешь первое простирание?» И Марпа подумал, что своего Духовного Наставника я вижу каждый день, но сегодня впервые увидел божество Чакрасамвару. И первое простирание Марпа сделал перед Чакрасамворой, а второе – перед Наропой. И далее, Наропа сказал: «Божество – это эманация Духовного Наставника, без Духовного Наставника нет божества» и далее, щелкнул пальцами и Чакрасамвара растворился

в сердце Наропы. И затем, Наропа сказал Марпе: «Ты совершил ошибку тем, что первое постижение сделал перед божеством, а не перед Духовным Наставником и из-за этого прервется твоя родовая линия. Но поскольку у тебя сильна преданность, твоя духовная линия не прервется». Поэтому, даже если вы допускаете маленькую ошибку, это уже оказывает эффект на ваши реализации. Итак, это знать очень важно.

Итак, я уже много дней передаю учение, я устал, это значит, что я немного старею. Раньше я никогда не уставал, но в этот раз немного устал. Сегодня дневной сессии учения не будет. Мы пойдем на Байкал, просто будем отдыхать, купаться. Стирайте одежду, мойте свое тело, а завтра состоится пикник. В девять часов вечера сегодня здесь состоится костер, а так же будут песни и тому подобное. А завтра состоится пикник и большой концерт на берегу, а так же и здесь. Также организуем борьбу. Итак, завтра день пикника, но в первую очередь, на утренней сессии мы проведем подношение Цог. Итак, вначале это будет подношение Цог, а далее мы все выступим с заключительными речами, я произнесу заключительную речь, слова так же скажет Текчен Ринпоче и председатели выступят со своими словами, это будут краткие речи. Мы уже завершили освещение ступы и далее, завтра проведем ритуал Сокор – это бросание цампы для увеличения удачи. Днем после обеда завтра состоится пикник, кто хочет уже уехать, пожалуйста, можете отправляться, уезжать. Кто хотел бы остаться на пикник, можете остаться, это на ваше усмотрение. Я сейчас не хотел бы с вами прощаться, поскольку завтра будет наше последнее учение. Итак, увидимся с вами завтра. А сегодня в три тридцать увидимся на Байкале.

Приезжие из Монголии так же хотели выступить со словами, поскольку сегодня они уезжают. Сначала посвящение заслуг.

«От имени монгольского буддийского культурного центра я бы хотела всех вас сердечно поприветствовать. Выражаю глубочайшую благодарность нашему Драгоценному Учителю, наставляющему на путь подлинного счастья и особенно открывающему наши глаза, предоставляя шанс наполнить смыслом наши жизни. Пользуясь этой возможностью, мы бы хотели поблагодарить Ринпоче и монахов из монастыря Сера Мэй за их неустанное стремление помогать нами и всем живым существам. Пусть ваш путь Дхармы будет гладким и свободным от всех препятствий. Пусть Его Святейшество Далай-лама и все драгоценные учителя живут долго для указания всем живым существам пути освобождения от сансары, и пусть их святая воля исполняется без препятствий. Мы сорадуемся за бесценный вклад тибетского народа и обогащение духовного и интеллектуального наследия человечества. Поскольку мы начинающие подобные маленьким детям на буддийском пути, пусть наша любящая доброта и сострадание наполняются глубиной и силой. Пусть все мы быстро освободимся от печали и неведения ради принесения блага всем живым существам. Пусть наши сердца преисполнятся чистой благой бодхичитты. Пусть у всех живых существ будут счастье и причины счастья. Пусть все живые существа будут свободны от страданий и причин страданий. Пусть никто из живых существ не разлучается с безупречным счастьем, свободным от страданий. Пусть все живые существа будут свободны от предвзятости, привязанности и гнева и пребывают в равности».