

Геше Джампа Тинлей
Вечерняя лекция
02.08.2023
Байкал, Заречье.

Итак, чтобы получить драгоценное учение Дхармы, в особенности учение по «Необычной Гуру-йоге», союзу блаженства и пустоты, в первую очередь породите правильную мотивацию. Что касается «Необычной Гуру-йоги», то мы с вами рассмотрели обычные подготовительные практики, необычные подготовительные практики, далее визуализацию Поля Заслуг, призывание существ мудрости и выполнение семичленного подношения. Это семичленное подношение является практикой, благодаря которой вы сможете накопить невероятно большие заслуги и очиститься от огромного количества негативной кармы за короткое время. Когда вы выполняете семичленное подношение, то в качестве объекта вы визуализируете Поле Заслуг, и нет объекта более превосходного, чем Поле Заслуг, для накопления больших заслуг, и для вас такое семичленное подношение становится методом обретения счастья в будущей жизни. Особенно, если вы хотите освободиться от болезни омрачений, то семичленное подношение – это самый лучший метод освобождения от болезни омрачений. Потому что, если вы выполняете такое семичленное подношение, то у вас в уме будет мало отпечатков негативной кармы и большое количество заслуг, и таким образом, когда вы будете практиковать троичную тренировку, то вам намного легче будет придерживаться хорошей нравственности, также намного легче будет развивать шаматху, тренировку сосредоточения, и легче породить випашьяну.

Но здесь мы не являемся практиками Хинаяны и не ограничиваемся обретением одного ума, полностью свободного от болезни омрачений. Для того чтобы привести всех живых существ к безупречному счастью и избавить их от страданий, мы стремимся к достижению состояния будды, и для достижения состояния будды на благо всех живых существ семичленное подношение также является самой мощной практикой. Когда вы выполняете семичленное подношение с умом, очень сильно побуждаемым бодхичиттой, в этом случае вы практикуете шесть совершенств. Это становится практикой шести совершенств. Благодаря этому семичленному подношению ваша практика шести совершенств станет более эффективной.

В «Ламриме» говорится, что для собственного достижения состояния освобождения и достижения состояния будды необходимо приступить к практике шести совершенств, а для принесения блага другим нужно выполнять четыре акта принесения блага другим. Вам нужно понять, что если вы хотите эффективно практиковать шесть совершенств, то в этом отношении семичленное подношение играет очень важную роль. Шесть совершенств – это нечто подобное троичной тренировке, но при этом более обширное. Мы, как практики Махаяны, после порождения отречения не приступаем к выполнению троичной тренировке, а, зародив бодхичитту, мы переходим к практике шести совершенств. Это как более подробная троичная тренировка – шесть совершенств.

Первая тренировка, совершенство щедрости – это фундамент для совершенства нравственности. Чем больше у вас привязанности к материальным вещам, тем больше будет трудностей в практике нравственности. Щедрость играет роль фундамента для практики нравственности.

Второе совершенство – это совершенство нравственности, и это также тренировка нравственности. Здесь это нравственность не причинения вреда другим, нравственность буддиста-мирянина, нравственность соблюдения обетов собственного освобождения, монашеских обетов, нравственность соблюдения обетов бодхичитты, а также нравственность соблюдения тантрических обетов.

Следующее, третье называется совершенством терпения. Совершенство терпения и совершенство энтузиазма являются главными совершенствами, играющими роль фундамента для развития сосредоточения, шаматхи. Здесь вы можете подумать: а почему это так? Но здесь, когда речь идет о терпении, не идет речи о том, что вы просто ни на что не злитесь, это лишь маленькая часть терпения. Настоящее терпение – это когда при развитии ума, когда вы развиваете сосредоточение, хотите достичь випашьяны, с какими бы трудностями вы ни столкнулись, вы готовы пройти через все это, не сдаваться, это называется терпением. Есть разные виды терпения, например, терпение, когда вы ни на что не гневаетесь, и терпение, когда вы не отказываетесь от духовной практики, с какими бы трудностями ни столкнулись, и это высший вид терпения. Когда у вас появится такое терпение, вам будет невозможно не развить шаматху и випашьяну. Это фундамент для развития шаматхи. Причина того, что вы не достигаете реализаций, когда приступаете к интенсивной медитации, заключается в том, что у вас нет хорошего фундамента для этого. Я поручаю вам медитацию на шаматху, но это просто для вашего отпечатка, а не для реализаций. С самого начала я знал, что реализаций никто не достигнет, но для отпечатка я позволил вам выполнить эту медитацию. Вы занимаетесь такой медитацией с очень завышенными ожиданиями, но я думаю, что это лучше, чем если бы вы вообще не медитировали.

Далее, следующая, вторая подготовка к развитию совершенства сосредоточения – это совершенство энтузиазма. Энтузиазм – это не тот случай, когда вы с такой силой ума принимаете на себя все трудности, такое состояние ума – это терпение, а не энтузиазм. А что касается энтузиазма, то Шантидева говорил, что, когда ваш ум с радостью приступает к практике развития ума, это и есть энтузиазм. Вы беретесь за развитие ума с радостью, с счастливым состоянием ума, это и есть энтузиазм. Когда у вас появляется негативная эмоция, это вас сразу же расстраивает, а если наоборот, появляется позитивная эмоция, то вы от этого становитесь более счастливыми. Если ваш ум, уважая всех живых существ, от этого становится очень счастливым, тогда у вас появляется определенный энтузиазм. На самом деле, когда вы научитесь проявлять уважение к живым существам и начнете уважать всех живых существ, даже самых худших, благодаря потенциалу их ума, то вы станете невероятно счастливыми, почему же вы не можете этого делать?

Даже если перед вами появится демон, то вы подумаете, что это временно, его омрачения являются временными, по природе он не является плохим, может быть просто временно он хуже, чем вы. Сегодня у вас омрачений меньше, чем у него, а завтра их может оказаться даже больше, чем у него. Ваших омрачений будет больше, чем его омрачений. До тех пор, пока наш ум не свободен от болезни омрачений, у кого больше негативных эмоций, а у кого их меньше, сказать очень трудно. Сегодня у вас омрачений меньше, а завтра их может быть больше. Таким образом, вы не будете проводить различий между живыми существами, вы скажете: плохих живых существ не бывает, просто есть живые существа, у которых много омрачений, есть те, у кого омрачений средний уровень, есть живые существа с низким уровнем омрачений, а есть те, у кого омрачений нет вообще. Если таким образом вы будете уважать всех живых существ и не будете свысока смотреть ни на одно живое существо, это сделает ваш ум очень счастливым, и это называется энтузиазмом. Вы с удовольствием будете уважать всех живых существ, чем больше вы их уважаете, тем счастливее вы будете становиться, и это и есть энтузиазм. Потренируйтесь в этом отношении, потому что в настоящий момент, когда вы смотрите на кого-то сверху вниз, свысока, вы чувствуете себя счастливыми, но это не настоящее счастье, это как бы наркотик омрачений. Из-за пристрастия к омрачениям в настоящий момент, когда вы скажете о ком-то что-то плохое или будете смотреть на других свысока, с высокомерием, вы от этого становитесь счастливыми, но на самом деле это очень плохое, очень болезненное состояние ума.

С того момента, как вы начинаете относиться к словам, которые вам говорят другие, что вот такой-то человек такой-сякой, и вы чувствуете, что не хотите уже об этом слышать, это значит, что ваш ум становится более нормальным. А с того момента, как ваш ум начинает больше уважать других, и от этого становиться все счастливее и счастливее, он становится все нормальнее и нормальнее.

Вы смотрите сериал «Будда» и можете обратить внимание на то, что Будда с уважением относится ко всем живым существам, всем вокруг, и насколько он счастлив от этого! Если он слышит что-то неприятное о других, что кто-то как-то плохо себя ведет, ему это не нравится. Здесь в кино показываются определенные преувеличения, потому что на самом деле, когда Будда такое слышит, ему может быть неприятно, но боли внутри он испытывать не может. Потому что это кино снято с точки зрения традиции Тхеравада, а если говорить о точке зрения Махаяны, то считается, что Будда уже родился в этом мире просветленным, являясь буддой, и поэтому он может просто вести себя так, как будто ему что-то неприятно, что-то не нравится, но в действительности не будет ни одного момента такого расстроенного состояния ума. То есть он проявляет себя так: женится, заводит детей, ведет себя так, как будто испытывает привязанность, но все это просто как актерское мастерство, и там нет ни одного момента привязанности. Поэтому с точки зрения Махаяны с самого момента рождения и до ухода из жизни, все двенадцать деяний, которые совершил Будда, являлись деяниями Будды, а не деяниями Бодхисаттвы.

Энтузиазм – это когда, например, с хорошими основаниями вы начинаете любить всех живых существ. Вы получаете удовольствие от любви к живым существам. Это правда. Если кто-то сказал бы, например: «Вы не можете любить живых существ», то для меня это была бы самая худшая санкция. Потому что это очень приятно – любить всех живых существ, когда вы думаете: «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, пусть они будут счастливы из жизни в жизнь», для меня это очень радостное состояние ума. Это высшее счастье – когда вы пребываете с таким состоянием чистой любви по отношению ко всем живым существам, с совершенно бескорыстным чувством, когда вы не думаете о собственных преимуществах, вы просто любите других, потому что они были к вам невероятно добры в прошлом, а также потому, что у вас с ними одинаковая природа, и они также хотят быть счастливыми и не хотят страдать, как и вы. Это очень хорошее основание для любви ко всем живым существам. Это очень хорошее основание для того, чтобы не проводить никаких барьеров между живыми существами, чтобы любовь охватывала всех живых существ.

Пребывайте с таким состоянием чистой любви в течение длительного периода времени, и это также станет очень хорошим фундаментом для развития шаматхи. Сначала просто развеите такое чувство чистой любви, состояние безмерной любви и далее пребывайте на этом состоянии однонаправленно, не отвлекаясь, и это тоже будет практикой развития концентрации. Далее то же самое с состраданием. Когда вы развиваете сострадание, вначале вы можете испытывать такое немного неудобное чувство, неприятное состояние, но затем, в глубине ваше состояние ума будет очень приятным. Вы поймете, что, если говорить о страданиях других живых существ, ваше расстройство никаким образом не поможет живым существам. А что поможет живым существам? Это когда вы что-то делаете для живых существ, накапливаете заслуги, тренируете свой ум. Чем больше вы тренируете свой ум, чем больше накапливаете заслуг, тем в большей степени, прямо или косвенно, вы начинаете приносить благо живым существам, а ваше состояние расстройства другим ничем не поможет. Когда вы будете это понимать, то приступите к развитию однонаправленного сосредоточения, шаматхи, и также к развитию випашьяны, с радостным состоянием ума, с умом, побуждаемым состраданием. Ваш ум будет понимать, что состояние расстройства ничем не поможет другим живым существам, но если вы разовьете шаматху, разовьете випашьяну, то прямо или косвенно вы сможете принести благо многим живым существам.

Поэтому вначале, когда вы чувствуете страдание и чуть-чуть неудобство, скажите себе: «Мое чувство неудобства никому не помогает, и мне тоже не помогает, зачем мне чувствовать неудобство? Что лучше помогает живым существам? Развитие ума. Чтобы мне им помогать, нужно развивать ум. Поэтому развитие шаматхи и випашьяны – это самая лучшая помощь живым существам».

Поэтому, когда Манджушри сказал ламе Цонкапе: «Отправляйся медитировать в горы, возьми с собой несколько учеников», лама Цонкапа сказал: «Сейчас у меня много учеников, если я отправлюсь в горы, что же станет с ними? И как же насчет сохранения

Дхармы?» Манджушри на это сказал: «Ты думаешь о сохранении Дхармы в одной мировой системе, ты думаешь также о принесении блага живым существам только в одной мировой системе и в одной маленькой стране. Я говорю с точки зрения бесчисленных мировых систем. С точки зрения бесчисленных мировых систем то, что ты отправишься в горы и будешь медитировать, одно это уже станет принесением блага всем живым существам, всем мировым системам». Это невероятное сущностное наставление! Тогда лама Цонкапа оставил всех, отправился в горы и занялся медитацией.

Итак, вернемся к нашей теме. Совершенство энтузиазма – это фундамент для развития совершенства сосредоточения, когда вы развиваете, тренируете свой ум и устанавливаете его на одном объекте, пребываете на этом объекте с удовольствием, и тогда невозможно, чтобы вы не развили шаматху. В настоящий момент вы не получаете такого удовольствия, ваш ум блуждает по сторонам, вы не хотите медитировать, он все время у вас отклоняется, вы себя заставляете – это не энтузиазм. Энтузиазм означает, что, когда вы знаете, как тренировать свой ум, знаете, как развивать сосредоточение, вы с удовольствием занимаетесь этой тренировкой ума, с удовольствием пребываете в состоянии концентрации, и это и будет энтузиазм. Когда у вас появляется интерес, в этом случае появляется также и энтузиазм, а с возникновением энтузиазма невозможно, чтобы вы не стали профессионалами в изучаемой области. Можно взять любого человека в нашем мире, который является профессионалом в той или иной области, и мы обнаружим что главная причина, по которой он стал профессионалом, это то, что у него был интерес к этой области. Например, Месси, почему он стал известным профессиональным футболистом? Хотя я не знаю истории его жизни, но я точно могу сказать, что с ранних лет его очень интересовал футбол. В моем случае меня с ранних лет интересовала философия и интересовала медитация. Что касается всего остального, то я мог во что-то немного поиграть, но какого-то глубокого интереса у меня не породилось, но тем не менее всегда сохранялся интерес к философии, интерес к медитации.

Когда я был переводчиком в Новой Зеландии и стал монахом, ко мне обратился Тиво Ринпоче из монастыря Сера Мей, он был также и моим духовным наставником, и он мне посоветовал: «Приезжай, изучай философию». Я ему на это сказал: «Я не хотел бы этим заниматься, я хотел бы медитировать в горах». Он мне также сказал: «Если ты приедешь в монастырь, это будет очень благотворно для монастыря», а я ему сказал, что у меня к этому интереса нет, я хотел бы отправиться медитировать в горы. Это благодаря интересу с прошлых жизней, и на это он мне сказал, что это хорошо, если тебе интереснее медитировать в горах, то это замечательно.

Например, некоторые из моих учителей приглашали меня в Дхарамсалу, другие говорили о том, что мне хорошо было бы приехать в монастырь Сера Мей, изучать философию, третьи говорили о том, что мне было бы полезно отправиться в горы медитировать. На тот момент я еще не был на аудиенции у Его Святейшества Далай-ламы и у меня не было точного понимания, как мне следует поступить. Во время

учения мысленно я задал такой вопрос. Вовсе не обязательно приходить на аудиенцию и задавать вопросы лично, вы можете во время учения так сосредоточиться и задать вопрос, как сделал я. На учении Его Святейшества Далай-ламы я мысленно задал такой вопрос: «Ваше Святейшество, как мне лучше всего поступить – отправиться в монастырь изучать философию или пойти медитировать в горы?» Его Святейшество давал учение, а затем, после того как я мысленно сформулировал этот вопрос, Его Святейшество вдруг изменил тему учения и сказал: «Философия изучается для медитации. Если вы не медитируете, то даже если знаете философию, какая от этого польза? Мои лучшие ученики отправляются в горы, медитируют, ученики среднего уровня находятся в монастырях, дают учения по философии, ученики самого низшего уровня занимаются какой-то практикой для себя, а не для того, чтобы особо приносить благо другим, это слабые ученики». И я сразу же принял решение, что все, с этого момента я отправляюсь в горы и буду медитировать. Сейчас я рассказываю вам о своей тайной биографии, раньше я этого не раскрывал.

Итак, вернемся к нашей теме. Вам нужно понимать, что все шесть совершенств связаны друг с другом. Совершенство сосредоточения является фундаментом для развития совершенства мудрости. Шантидева говорил о том, что все шесть совершенств взаимосвязаны друг с другом, и при этом первые пять совершенств предназначены для развития совершенства мудрости, как говорил Татхагата. Поэтому, какое бы совершенство вы ни практиковали, в глубине своего ума вы должны понимать, что вы это делаете для того, чтобы в конце концов развить совершенство мудрости, поскольку мы страдаем из-за неведения. Противоядие от неведения – это мудрость, познающая пустоту. В «Ламриме» рассматривается эта тема шести совершенств, и главные среди них – это совершенство сосредоточения и совершенство мудрости, они рассматриваются более подробно.

Чтобы эффективно практиковать шесть совершенств, в этом смысле Гуру-йога играет очень важную роль, и также очень важным является семичленное подношение. Это одна из частей Гуру-йоги, а главная Гуру-йога заключается в визуализации перед собой Поля Заслуг, начитывание мантры Мигзэм, визуализации света и нектара, которые очищают вас и благословляют. И таким образом существуют две визуализации: это обычная визуализация Гуру-йоги и необычная визуализация.

Чтобы визуализировать, в первую очередь нам необходимо понимать смысл мантры Мигзэм. Первая строка МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ означает: Ваш сострадательный ум без цепляния за истинность подобен Авалокитешваре. ДИМЭ КХЬЕНПЭ ВАНГПО ЧЖАМПЕЛЬЯН означает: Ваш ум познает все ясно, незапятнанно, как Манджушри. ДЮПУН МАЛЮ ЧЖОМДЗЕ САНВЕ ДАК означает: Ваш ум уничтожает вредоносные силы так же, как Ваджрапани. ГАНЧЕН КЕПЕ ЦУКЬЕН ЦОНКАПА означает: Вы драгоценность в короне ученых и йогингов Тибета. ЛОСАНГ ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП означает: Вам, лама Лосанг Дакпа, я поклоняюсь.

Эта мантра имеет три интерпретации на трех уровнях: это внешнее сходство, далее подобие внутренних качеств, и втайне – это единство с божеством. Итак, с внешней точки зрения говорится о схожести: Ваше сострадание точно такое же, как у Авалокитешвары. С точки зрения познания всех явлений Ваш ум так же мудр, как у Манджушри. С точки зрения уничтожения вредоносных сил Ваш ум таков же, как у Ваджрапани, то есть это внешняя схожесть. Вам я поклоняюсь!

Второе, это с точки зрения внутренних качеств: такие же внутренние качества, какие есть у Авалокитешвары, есть и у Вас. Такие же внутренние качества, как у Манджушри, есть и у Вас. И у Вас есть точно такие же внутренние качества, как у Ваджрапани. Вам, лама Цонкапа, я поклоняюсь!

Далее на тайном уровне – единство. Перед рождением ламы Цонкапы у его матери был такой сон, что Авалокитешвара из своей чистой земли прибыл и растворился в ее животе, также прибыл Манджушри из своей чистой земли и растворился в ее животе, таким же образом прибыл Ваджрапани из его чистой земли и также растворился в животе матери ламы Цонкапы. И таким образом лама Цонкапа считается эманацией трех божеств: Авалокитешвары, Манджушри и Ваджрапани.

Будда пророчествовал о приходе великих мастеров, в Индии о приходе Нагарджуны: «После моего ухода из жизни человек по имени Нагарджуна раскроет мое конечное воззрение». В Индии появлялось множество махасидхов, но Будда пророчествовал только о приходе Нагарджуны. Поэтому Нагарджуна был главным мастером, возродившим воззрение Мадхьямики, в особенности Мадхьямики Прасангики.

В одном из коренных текстов, в сутре приводятся такие слова: «Будда взглянул на Манджушри и сказал: “Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете”». В прошлые времена, когда Будда Шакьямуни передавал учения, то рядом среди его учеников сидели такие божества, как Авалокитешвара, Манджушри в форме бодхисаттв. В действительности они были эманациями самого Будды Шакьямуни, неотделимыми от него. То есть тем самым Будда говорил: «Я приму рождение в Тибете». Итак, Будда взглянул на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в стране снегов под именем Цонкапа». «Цонкапа» – это имя, которое дал сам Будда. Когда лама Цонкапа впервые получил имя, его назвали Лосанг Дакпа. Позже все его начали называть Цонкапа, и это то имя, которое Будда ему дал во время вот этого пророчества для Манджушри: «Итак, тебя назовут Цонкапа, и ты во всей чистоте сохранишь мое учение и далее будешь распространять его все севернее и севернее». На севере от Тибета расположена Монголия, на севере от Монголии – Бурятия, Тува, Калмыкия, Россия. Это то место, в отношении которого Будда пророчествовал, что учение, буддизм, здесь обретет очень крепкие корни. Это главная причина, по которой я не уезжаю в другие страны, даже если бы мне заплатили миллион долларов, я бы туда не поехал, потому что Будда пророчествовал именно об этом месте. Это причина, по которой я остаюсь здесь. Иногда я прихожу немножко в уныние, но затем вспоминаю, что Будда пророчествовал о том, что буддизм обретет крепкий корень именно здесь, и

мне нужно далее продолжать оставаться здесь. Когда появляются какие-то немножко хорошие знаки, я этому радуюсь.

Таким образом, лама Цонкапа считается эманацией Авалокитешвары, эманацией Манджушри и эманацией Ваджрапани. На тайном уровне говорится: «Вы, Авалокитешвара, являетесь Ламой Лобсангом Тувангом Дордже Чангом. Вы, Манджушри, какими бы благими качествами ни обладали, вы Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, в тайне вы едины. И Ваджрапани, Вы также неразделимы с ламой Цонкапой. Вам, лама Цонкапа, лама Лосанг Дакпа, я поклоняюсь». В этом смысл мантры Мигзэм.

Далее, с пониманием смысла этой мантры вы думаете про своего Духовного Наставника, что ваш Духовный Наставник также является проявлением ламы Цонкапы и на тайном уровне он не разделен с божествами Авалокитешварой, Манджушри и Ваджрапани. Здесь вы порождаете очень сильную преданность, сильные веру и уважение к ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу и начитываете мантру МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, вначале завершая эту мантру мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, далее во второй раз вы завершаете эту мантру мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и в третий раз завершаете эту мантру мантрой ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Почему? В низших тантрах говорится о божествах трех классов: это божества класса тела, формы, божества класса речи и божества класса ума. Вайрочана принадлежит божествам класса формы, и Манджушри относится как раз к классу Вайрочаны. Поэтому в качестве чистоты совокупности формы вы визуализируете во лбу Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга божество Манджушри.

В целом вы обладаете пятью совокупностями. Если говорить коротко, то это ваше тело, речь и ум, а в единой форме это Будда Ваджрадхара. Чистоту совокупности формы символизирует Дхьяни-будда Вайрочана, а Манджушри относится именно к этому классу божеств Вайрочаны. Чистоту речи символизирует Амиабха, и Авалокитешвара как раз относится к этому классу божеств Амиабхи. Как сокровище в короне Авалокитешвары пребывает Будда Амиабха, как драгоценность в короне божества Манджушри там пребывает Будда Вайрочана. Эта драгоценность короны означает то семейство будд, к которому принадлежит это божество. Ваджрапани принадлежит к семейству Дхьяни-будды Акшобхьи, который символизирует чистоту ума. Среди Дхьяни-будд Будда Вайрочана, Будда Амиабха и Будда Акшобхья – это чистота тела, речи и ума.

Если рассматривать их более развернуто, то это такие три божества, а если рассматривать их как одного, то это Будда Акшобхья в облике Будды Ваджрадхары. Чистота ума – это важнее, чем тело и речь. Поскольку мы рассматриваем такие три семейства Будд, относящиеся к телу, речи и уму, то во лбу у Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, у ламы Цонкапы мы визуализируем божество Манджушри, в горле божество Авалокитешвару и в сердце божество Ваджрапани. В качестве драгоценности короны у каждого из этих божеств: у первого божества Манджушри – это Будда Вайрочана, у Авалокитешвары – это семейство Будды Амиабхи. Для начинающих

опора на этих трех божеств – это самое главное. Потому что в самом начале наш метод – любовь, сострадание и бодхичитта к живым существам является очень, очень слабым. Это метод, который превращает наши тело, речь и ум в тело, речь и ум Будды. Например, мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. ОМ символизирует ваши тело, речь и ум и тело, речь и ум Будды. МАНИ символизирует метод. ПАДМЕ символизирует мудрость. ХУМ символизирует силу, которая производит преобразование. Это означает, что наши тело, речь и ум, которые страдают с безначальных времен из-за отсутствия метода и отсутствия мудрости, не имеют силы. Поэтому нашим страданиям нет конца. Слог ОМ состоит из трех звуков: А У МА, которые символизируют наши тело, речь и ум и тело, речь и ум Будды. И чтобы превратить наши обычные тело, речь и ум в тело, речь и ум Будды – это невозможно благодаря одному лишь желанию, и невозможно, чтобы это создал за вас кто-то другой, такое возможно только в том случае, если вы разовьете в своем уме метод и мудрость. Поэтому ОМ – это ваши тело, речь и ум.

Для того чтобы им превратиться в тело, речь и ум Будды, что вам необходимо? В первую очередь это драгоценность, метод, который озвучивается как МАНИ – это драгоценность, исполняющая желания, это метод порождения бодхичитты. ПАДМЕ символизирует мудрость, познающую пустоту. И эти два – метод и мудрость превращают наши обычные тело, речь и ум в тело, речь и ум Будды. Чтобы такое произошло, и чтобы никакие внешние вредоносные силы не учинили для нас препятствий, Ваджрапани, пожалуйста, остановите эти силы! Итак, благодаря божеству Авалокитешваре мы порождаем метод, благодаря божеству Манджушри мы порождаем мудрость, и божество Ваджрапани защищает нас от всех препятствий, для того чтобы мы могли превратить наши тело, речь и ум в тело, речь и ум Будды. В этом смысл мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

И сюда, в эту мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ входит все учение Будды. Для того, чтобы далее рассмотреть подробно, каким образом происходит это преобразование, существует очень подробное учение. Например, для порождения метода нужно взрастить бодхичитту, а для нее необходимо отречение. Без отречения бодхичитта невозможна. Чтобы отречься от всех атрибутов сансары, в первую очередь необходимо отречься от этой жизни. Для того чтобы отречься от этой жизни, уменьшить привязанность к этой жизни, необходимо размышлять о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти, и корне всех реализаций – преданности Гуру. И таким образом появляется весь «Ламрим». Итак, в мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ входит весь «Ламрим», и в эту мантру также входит вся сутра и тантра. С точки зрения тантры, метод – это иллюзорное тело, мудрость – ясный свет. И с помощью этих двух наши обычные тело, речь и ум превращаются в тело, речь и ум Будды.

Итак, есть Три Каи. Нирманакая – это чистая совокупность формы, Самбхогакая – это проявление чистой речи и Дхармакая – проявление чистого ума. Таким образом, наше тело, речь и ум превращаются в Нирманакаю, Самбхогакаю и Дхармакаю, так мы привносим Три Каи на путь. Если вы понимаете эти объяснения, то практика стадии Керим – это привнесение Трех Кай на путь, это в ней самое главное. Иначе у вас может

появиться большая иллюзия, когда вы думаете: «Я – Ямантака». У вас достаточно большое эго, которое думает: «Я сверхъестественный, особенный человек», а после посвящения ваше эго становится еще больше, и вы начинаете думать: «Я – Ямантака. Я самый сильный человек, самый умный, остальные все дураки, ничего не знают». Это называется эгоистичным умом. Если вы знаете, что в форме божества проявляется аспект видимости мудрости, познающей пустоту, то здесь нет никакого места для эго, это уничтожает ваше эго. Размышляя о пустоте, вы понимаете, что нет ни единого атома самобытия. Что касается этого «я», к которому я привязан, то для этого нет никакой основы. Здесь у вас убежденность в пустоте от самобытия, а пустотная видимость проявляется в форме божества. Практикуя йогу божества, вы трансформируете свой ум, превращаете его в Дхармакаю, далее из Дхармакаи проявляется Самбхогакая, а из Самбхогакаи проявляется Нирманакая. Это главная практика стадии Керим. Это приводит ваш ум к созреванию, и затем постепенно вы обретаете путь – ясный свет. Таким образом, с точки зрения тантры иллюзорное тело и ясный свет превращают ваше тело и ум в тело и ум Будды. Итак, это смысл мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с точки зрения тантры.

Таким образом, у Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга в трех местах вы визуализируете трех божеств. С сильной верой вы думаете: «Для того, чтобы мне превратить мое тело, речь и ум в тело, речь и ум Будды, Вы, божества Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани, пожалуйста, помогите мне в этом преобразовании, чтобы я смог достичь состояния будды и приносить благо живым существам жизнь за жизнью».

Теперь, что касается визуализаций, то обычная визуализация очень короткая. Сначала делается обычная визуализация, а потом необычная. Но сейчас я вам объясню вместе и обычную и необычную визуализации. Обычная визуализация очень короткая. Когда вы начитываете мантру МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, то иногда эта мантра начитывается состоящей из четырех строк, а иногда она начитывается как состоящая из пяти строк. Здесь вы произносите пять строк и завершаете эту мантру в первую очередь мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Если вы куда-то торопитесь, то можете произносить мантру из четырех строк, но на самом деле во время практики вам нужно использовать мантру с пятью строками, потому что иначе вы упускаете строку о Ваджрапани, а Ваджрапани также очень важное божество. МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ – это Авалокитешвара. ДИМЭ КХЬЕНПЭ ВАНПО ЧЖАМПЕЛЪЯН – Вы подобны Манджушри. Далее: ГАНЧЕН КЕПЕ ЦУКГЪЕН ЦОНКАПА – Вы являетесь драгоценностью в короне мастеров Тибета, и Вам, Лосанг Дакпа, я поклоняюсь. Таким образом вы упустили строку о Ваджрапани. Поэтому во время практики Гуру-йоги вам нужно начитывать пять строк: МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЭ КХЬЕНПЭ ВАНПО ЧЖАМПЕЛЪЯН
ДЮПУН МАЛЮ ЧЖОМДЗЕ САНВЕ ДАК
ГАНЧЕН КЕПЕ ЦУКГЪЕН ЦОНКАПА
ЛОСАНГ ДАКПЕ ЩАВЛА СОЛВАДЭП

И после этого вам нужно произнести ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Вам нужно визуализировать во лбу Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга божество Манджушри, и вы произносите: ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. И далее вы визуализируете исходящий из его сердца свет и нектар, которые вас очищают и благословляют. Как я говорил вам, божество Манджушри относится к семейству Будды Вайрочаны, и поэтому более эффективно для очищения совокупности формы. Каждая визуализация, которая используется в традиции ламы Цонкапы, под собой имеет хорошие основания, это не просто какая-то догма, это не просто традиция, здесь есть особые причины. Свет и нектар нисходит на вас и очищает от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом, и также благословляет ваше тело. Это обычная визуализация. Обычно, когда я передаю благословение Манджушри или Авалокитешвары, я даю вот такие объяснения, это обычное благословение.

Чтобы выполнять необычную визуализацию, вам предварительно нужно получить посвящение, иначе вам не разрешается выполнять эту необычную визуализацию. Когда вы выполняете ретрит, вы начитываете мантру Мигзэм с пятью строками и в конце завершаете ее мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Далее снова повторяете Мигзэм, снова ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ и вот так продолжаете начитывать, визуализируя белый свет и нектар, которые очищают ваше тело, благословляют вас. Очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляют ваше тело, устраняют всевозможные болезни, и вы визуализируете, что это происходит с вами и со всеми живыми существами вокруг вас.

А необычная визуализация: вы визуализируете, что из сердца Манджушри исходит большое количество мирных дакинй белого цвета. Так вы продолжаете начитывать МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, завершая ее мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, и большое количество белых мирных дакинй нисходят, подходят к вам и растворяются в вас. Вы до этого провели очищение вашего тела, ваше тело стало чистым, и после этого вы визуализируете, как к вам подходят эти мирные дакини белого цвета, растворяются в вас и даруют мирные сиддхи. Поэтому, когда вы начитываете МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, завершая мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, здесь очень важно, чтобы у вас также присутствовало четыре противоядия, иначе очищения не произойдет. Когда вы практикуете Ваджрасаттву, важно, чтобы у вас присутствовало четыре противоядия. Когда начитываете мантру Мигзэм, для очищения также важно иметь четыре противоядия.

Первое противоядие – это сожаление. Вы сожалеете о всей негативной карме, которая была создана вашим телом. С безначальных времен и до сих пор нет той негативной кармы, которую вы бы ни совершили вашим телом. Убийство, воровство, прелюбодеяние – все это вы совершали и причиняли боль телам других живых существ, вы сожалеете об этом от всего сердца. Следующее, второе противоядие – это опора, вы полагаетесь на божество Манджушри. Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом! Со своей стороны вы развиваете

сожаление, далее, во-вторых, вы полагаетесь на могущественное божество и получаете его силу. Также очень важна сильная вера, тогда смогут произойти даже чудеса. Вера в силу божеств, в силу мантр очень важна.

Как я говорил вам, для получения сигнала интернета вам необходимо подключить ваш телефон к сети вайфай. И таким образом, получить благословение и подключить свой ум к роутеру сети вайфай Будды вы можете с помощью пароля «вера». Где есть вера, там происходит такое подключение, и поэтому, даже если вы находитесь на очень большом расстоянии, вы получите сигнал. А если веры нет, то вы можете находиться непосредственно перед Учителем, но не получите благословения.

В тибетском буддизме, например, если духовный учитель высоко реализован, и у учеников есть очень сильная вера, то в этом случае ученики способны даже на очень больших расстояниях получать и посвящение, и принимать обеты. Но вы не должны это делать во всех случаях, здесь очень важно чтобы, во-первых, духовный наставник был действительно высококвалифицированным, и чтобы у ученика была очень сильная вера и, кроме этого, вы не видите никаких других возможностей, то есть не видите возможности лично приехать и получить посвящение или обеты, тогда у вас не остается других вариантов, кроме как дистанционно. Это экстренная ситуация, в такой ситуации вы можете так получить посвящение или обеты на расстоянии. Иначе, в других случаях, вы не получите.

В наши дни так бывает, что люди через интернет читают молитвы, через интернет берут деньги, через интернет дают посвящение, передают обеты и так далее. Во время коронавируса, в качестве исключения, Его Святейшество Далай-лама, однажды так сделал. Но ситуация должна быть экстренная. Во-первых, у вас должна быть невероятная вера, во-вторых, вы не можете лично приехать, вот тогда это исключение.

В моем случае, когда я буду передавать посвящение, то я даже не разрешу проводить трансляцию в интернете. Здесь есть определенная опасность, которая может возникнуть в будущем, и поэтому я сейчас вам говорю о том, что, например, по интернету вы не получите передачу учений. Иначе, например, мои ленивые ученики, когда в Москве передается учение, думают: «Зачем ездить в центр?» Даже хотя они в Москве, они думают: «Я получу учение по интернету, сидя у себя дома». Но на самом деле в этом случае они не получают передачу учения. Это опасно. Но если, например, вы болеете и сами поехать не можете, тогда с очень сильной верой вы также просите прощения: «Пожалуйста, извините меня, я не могу приехать из-за болезни». Иначе это неуважение к Духовному Наставнику, когда вы можете приехать, но при этом не приезжаете, остаетесь у себя дома, это проявление большого неуважения.

Итак, вернемся к нашей теме. Необычная визуализация. Здесь вы начитываете мантру МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, завершая ее мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ и в этот момент визуализируете, как большое количество белых мирных дакинь исходит из сердца Манджушри во лбу ламы Цонкапы, подходят к вам и растворяются в вашем теле, вместе с этим даруют мирный сиддхи. Обычная визуализация предназначена для

очищения от негативной кармы, а необычная визуализация выполняется в конце, с вашей просьбой о даровании сиддхи. Вы просите даровать вам мирные сиддхи, для чего? Для того чтобы вы намного лучше смогли развивать свой ум и достичь состояния будды на благо всех живых существ. Теперь, что такое мирные сиддхи? Есть четыре вида сиддхи. Это мирные сиддхи, сиддхи возрастания, сиддхи могущества и гневные сиддхи. Это обычные реализации. А необычные сиддхи – это достижение состояния будды. Это преобразование своих тела, речи и ума в Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю. Что такое мирные сиддхи? Это когда ваш ум умиротворяется, успокаиваются все омрачения, уменьшается количество негативной кармы и негативных эмоций, они тоже успокаиваются, также умиротворяются кармические отпечатки. Это называется мирными сиддхи. Далее вы также произносите МИКМЕ ЦЕВЭ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ ДИМЭ КХЬЕНПЭ ВАНПО ЧЖАМПЕЛЬЯН и так далее и заканчиваете мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Когда вы выполняете ретрит по Гуру-йоге, то главная практика Гуру-йоги – начитывание мантр. Итак десять минут вы посвящаете начитыванию мантры ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, далее следующие десять минут начитываете Мигзэм вместе с мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, следующие десять минут это Мигзэм и мантра ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ, и следующие десять минут это Мигзэм и мантры ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. В это время вы выполняете как обычную, так и необычную визуализацию. Всего практика занимает сорок минут на начитывание мантр. Через сорок минут вы продолжаете оставшуюся часть практики. И может быть, за сорок пять или пятьдесят минут вы заканчиваете одну сессию.

Следующая, вторая визуализация. Все остальное время у вас уходит на оставшуюся практику. Например, вы начинаете сессию с чтения, читаете этот текст на тибетском языке нараспев, у вас изложен смысл каждой строфы, вы знаете этот смысл. Лучше всего это читать нараспев на тибетском языке с сохранением правильной мелодии, смысл у вас написан на русском, вы его знаете.

Из сферы союза блаженства и пустоты я появляюсь как Ямантака. Если вы каждый день выполняете садхану Ямантаки, то знаете, как проходит этот процесс, и вы очень быстро сначала оказываетесь в состоянии Дхармакаи, это союз блаженства и пустоты, из сферы союза блаженства и пустоты вы возникаете в виде Самбхогакаи как синий слог ХУМ, далее из него порождаетесь как Нирманакая в теле Ямантаки с одним ликом и двумя руками. Это необычная подготовка, которую вы делаете в начале.

Обычно, когда даются объяснения, то сначала объясняется обычная подготовка, а затем необычная подготовка, но по ходу самой практики «Ламы Чопы» вы начинаете эту практику с необычной подготовки и далее проводите обычную. В первую очередь вы говорите: «Я принимаю прибежище в Трех Драгоценностях вплоть до достижения состояния будды» и начитываете мантру прибежища НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ также протяжно, нараспев. Первый раз вы это

делаете со страхом перед низшими мирами и просите защитить вас от перерождения в низших мирах. Второй раз делаете со страхом перед болезнью омрачений и просите защитить вас от болезни омрачений. В третий раз думаете не только о себе, но и обо всех живых существах, и просите всех вас защитить от перерождения в низших мирах и от болезни омрачений. Затем, когда вы заканчиваете вот эти три повторения, вы переходите к просто начитыванию НАМО ГУРУБЭ НАМО ГУРУБЭ НАМО ГУРУБЭ, и также визуализируете свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы рождения в низших мирах, это тоже очень полезно.

Итак, практика прибежища, порождение бодхичитты, вы занимаетесь также визуализацией себя божеством, йогой божества, это просто невероятная практика! Поскольку это опытный комментарий, мы сейчас вкратце сделаем это вместе – обычную подготовку и необычную подготовку, а затем позже выполним Мигзэм. Я вам уже дал все объяснения полностью, и вы вместе с Духовным Учителем проведете эту практику, и это называется опытным комментарием. Поэтому очень важно заучить наизусть текст «Ламы Чопы». Здесь вы как раз произносите слова о том, что я из сферы великого блаженства являю себя в облике Ямантаки, и из вашего сердца исходит свет и нектар:

«Из сферы великого блаженства я являю себя себя

Гуру-идамом.

Из моего тела в десять сторон распространяются лучи света,
Благословляя все миры и обитающих в них существ.
Все обретает совершенство бесконечной чистоты.

Побуждаемые высшим благим помыслом,
Я и все мои бесчисленные матери – живые существа
Отныне и до самого просветления

Принимаем прибежище в Гуру и Трех

Драгоценностях.

С очень позитивным состоянием ума, для того чтобы себя освободить от сансары, и чтобы от сансары освободить всех других живых существ, я и все живые существа принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

С сильным позитивным состоянием ума вы произносите:

НАМО ГУРУБЭ
НАМО БУДДАЯ
НАМО ДХАРМАЯ
НАМО САНГХАЯ

Таким образом вы завершаете практику прибежища и далее переходите к практике порождения бодхичитты, далее визуализация Поля Заслуг и так далее. Постепенно вы выполняете все эти этапы, даже если вы не сможете закончить всю «Ламу Чопу»,

ничего страшного, нужно делать таким образом. Шаг за шагом, постепенно, медленно вы выполняете эту практику, никуда не торопитесь.