

Геше Джампа Тинлей
Ретрит по “Ламриму”
“Необычная Гуру-йога”
Лекция № 4
27.07.2024
Байкал, Заречье

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Это очень важно и с моей, и с вашей стороны. Это наша первая, самая важная практика. Если мы допустим ошибку с порождением правильной мотивации, то весь процесс получения учения, вся наша сессия, любая наша практика пройдёт неправильно. Таким образом, и для вас, и для меня очень важно породить правильную мотивацию. Мне необходимо давать вам учение с любовью и состраданием, для того чтобы освободить вас от перерождения в низших мирах, чтобы избавить вас от болезни омрачений, и для того, чтобы помочь вам в достижении состояния будды во благо всех живых существ. Тогда учение, которое я буду вам передавать, будет значимым.

Если я разовью такую мотивацию, то, хотя я обычный человек, но все будды и божества в этом случае войдут в мое тело и через меня дадут вам благословение, потому что у всех будд и божеств есть только одно желание – это помогать другим. Самый лучший способ, каким они могут помочь другим, это посредством дарования учения, и поэтому, если я буду давать учение с правильной мотивацией, то совершенно невозможно, чтобы они не растворились в моём теле и не благословили вас. Вы получите благо от этого, но я первый получу самое мощное благословение. Поскольку вы просите меня о передаче учения, хотя я не имею больших познаний для передачи учения, но я развиваю правильную мотивацию, и благодаря этому все будды и божества даруют мне благословение. Для меня это большое преимущество. И вы также получайте учение с такой мотивацией – освободиться от перерождения в низших мирах, освободиться от омрачений, от сансары, и достичь состояния будды во благо всех живых существ. И в этом случае вы тоже получите очень мощное благословение.

Из этих трёх видов мотивации две связаны с заботой о вашем собственном благе. Освобождаясь от низших перерождений, вы решаете самую большую проблему в вашей жизни. Такое желание у вас должно быть. Любые другие ваши желания – это глупые желания, они не решают ваших проблем, а наоборот только усугубляют ваши проблемы. С желанием иметь совершенно здоровое состояние ума, освободить свой ум от болезни омрачений, – это самый лучший способ сделать для себя что-то хорошее. Это лучший способ, каким вы можете оказать себе особую услугу, одолжение, до этого вы себе вредили, но если теперь вы порождаете такие два уровня мотивации, то вы действительно оказываете себе услугу.

Мирская мотивация, ваши мирские желания, кажется, что они дарят вам счастье, но на самом деле они больше вам вредят. Они подобны солёной воде: сколько бы вы её ни выпили, вас только сильнее будет мучить жажда. Мирские желания – это солёная вода, а не мирские желания, например, желание иметь высшее перерождение или совершенно здоровое состояние ума, свободу от болезни омрачений, – это здоровые желания.

Третий вид таких правильных желаний – это забота обо всех живых существах: «Чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды», – это очень драгоценное желание. С таким желанием, если вы будете побуждаемы сильными чувствами любви и сострадания, то вы можете произнести даже одну мантру: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», и она для вас превратится в бриллиант. Когда кто-то побуждаем сильными чувствами любви и сострадания, он накапливает большие заслуги, но если он побуждаем мотивацией бодхичитты, то заслуги становятся невероятно большими.

Во времена Будды Шакьямуни произошел такой случай: один ребенок родился в одежде. Это было нечто очень особенное, и затем, когда он рос, одежда росла вместе с ним. Этого ребенка принесли к Будде и спросили, почему такое происходит? Будда сказал, что в мире не бывает ничего такого, что происходило бы без созданных для этого причин. У всего есть свои специфические причины. Всем стало очень интересно, и они попросили Будду: «Пожалуйста расскажите нам эту историю. Какие причины создал этот человек?» Будда рассказал: «Во времена Будды Кашьяпы этот ребенок был мужчиной, и они с женой были очень бедными людьми. У них на двоих был только один комплект одежды. Если кто-то один выходил на улицу, то другой уже выйти не мог, ему приходилось оставаться дома. Однажды в деревню пришёл монах, он начал оповещать, что сегодня в эту деревню придет Будда Кашьяпа, это шанс накопить большие заслуги: «Если вы хотите это сделать, то можете совершить подношение Будде Кашьяпе».

Муж сказал жене: «Из-за того, что в прошлой жизни мы не практиковали щедрость, в этой жизни мы очень бедны. Сегодня у нас есть золотой шанс накопить большие заслуги, благодаря такому невероятно весомому объекту, как Будда Кашьяпа. Если мы сделаем ему подношение, то заслуги будут просто огромны. Но всё, что у нас есть, это только одна одежда, это то, что мы можем поднести. Я готов сделать такое подношение, а ты готова?» Жена сказала: «Да, конечно, если ты готов сделать такое подношение, то я тоже готова». Они попросили монаха: «Пожалуйста, поднесите эту нашу последнюю одежду Будде, и пусть в силу заслуг, которые мы приобретем в силу этого подношения, никто, как мы, не будет страдать от бедности». С такими сильными чувствами любви и сострадания они сделали такое подношение.

Итак, наступила церемония преподнесения подношений. Будде подносили очень богатые подношения от царей, это было золото, бриллианты. Во время такой церемонии Будда обычно брал один из предметов, который ему преподносили, и держа этот предмет в своих руках, делал посвящение заслуг на имена всех, кто сделал подношение. В этот раз Будда попросил: «Пожалуйста, принесите мне эту одежду». Все были очень удивлены, почему так? Будда сказал, что это особое подношение, которое сделали два бедных человека. Они преподнесли свою последнюю вещь, которая у них была, и сделали посвящение с сильными чувствами любви и сострадания, чтобы никто не страдал от бедности так, как они. Будда сделал такое посвящение заслуг: «Пусть они из жизни в жизнь обретают высшее перерождение и всегда рождаются в достатке, с богатством и имуществом».

Итак, поскольку они порождали сильные любовь и сострадание, то вот сегодня этот мужчина родился как ребёнок, вот здесь предстал передо мной, и в другом месте есть другой ребенок, который точно также родился в одежде, и это была его жена. Когда Будда объяснил, по каким причинам всё это случилось, все были потрясены. Если вы побуждаемы чувствами любви и сострадания к какой-то группе людей, это приносит вам заслуги, но если вы чувствуете любовь и сострадание ко всем живым существам, то заслуги будут невероятны!

Поэтому, наш ум должен тренироваться постепенно, шаг за шагом, порождать такие подлинные любовь и сострадание, бодхичитту. А вначале для этого очень важно породить отречение. Без тренировки вы не сможете породить отречение, и если это не будет спонтанным отречением, то, как минимум, какой-то уровень отречения вам необходимо зародить, и это станет хорошей основой для получения посвящения в тантру Ямантаки. А чтобы тренироваться в отречении, нужно уменьшить привязанность к этой жизни. Очень важны медитации на темы драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти. Это то, что сделает вас чистым духовным человеком, и это то, что обратит ваш ум к Дхарме.

Есть такая молитва: «Пусть мой ум обратится Дхарме». Каким именно образом ваш ум может повернуться к Дхарме? Это благодаря медитации на такие темы, как драгоценная человеческая жизнь и непостоянство и смерть. Далее: «Пусть Дхарма вступит на путь». Когда вы породите отречение, тогда ваша Дхарма вступит на путь, это будет путь накопления. Далее: «Пусть путь будет свободен от ошибок». Это означает, что, если вы вступаете на путь и далее устремляетесь к собственному освобождению, то это будет ошибкой, и поэтому, благодаря порождению бодхичитты, ваш путь освобождается от ошибок. Далее: «Пусть все ошибки растворятся в сфере пустоты». Итак, здесь, когда говорится об ошибках, речь идёт об омрачениях и препятствиях к всеведению, – пусть они растворятся в сфере пустоты, и это возможно, благодаря прямому познанию пустоты.

Итак, что касается механизма достижения состояния будды, то в первую очередь ваш ум должен обратиться к Дхарме. Далее Дхарма должна вступить на путь, путь накопления, когда вы порождаете отречение. Далее, зарождая бодхичитту, ваш путь освобождается от ошибок, и следующее, благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту, все ошибки растворяются в сфере пустоты. Когда омрачения и препятствия к всеведению растворяются в сфере пустоты, ваш ум становится Дхармакаей, познающей все феномены. Такой должна быть ваша ежедневная молитва. Вам нужно ее записать, заучить наизусть и произносить.

Теперь, как выполнять аналитические медитации. Аналитические медитации нужно выполнять, накапливая большие заслуги, очищаясь от негативной кармы, и также с молитвенным обращением. Очищение от негативной кармы, накопление заслуг и молитвенное обращение – вот эти три составляющие очень важны для достижения реализации. Обычно, когда я говорю, что ваши молитвы не очень важны, то я имею в виду ваши глупые мирские молитвы. Вы молитесь, и чего же вы достигли? Ваши мирские молитвы и в христианстве, и в буддизме, и в исламе, – это обычно такие просьбы: пусть я не болею, пусть не болеют мои родственники, но тогда это не особо похоже на молитву,

это больше, как требование. Если вы меня излечите, то я сделаю большее подношение – это очень похоже на какую-то сделку в бизнесе. Вы, может быть, могли видеть такое в индийских фильмах, когда студент идёт в храм с подношением молока и молится божеству: «Пожалуйста, помогите мне хорошо сдать экзамен, и если я получу хорошую отметку, то в следующий раз я принесу в два раза больше подношений». То есть, они думают, что бог пьёт это молоко.

Это ошибочное учение, наверное, распространяемое теми, кто продаёт молоко, чтобы продавать его больше. Это духовный бизнес. Богам, божествам не нужны ваши подношения молока или водки, в буддизме обычно подносится водка в качестве подношения сергим, это ещё более опасно. Во имя подношения сергим в прошлом многие ламы напивались. Водка может быть использована в качестве внутреннего подношения, но только одна капля, не более того. Если вы превращаете пять видов мяса и пять нектаров во внутреннее подношение, то оно становится невероятным подношением. Совершение такого внутреннего подношения должно быть побуждаемо мотивацией бодхичитты, потому что без бодхичитты вы не сможете выполнить практику тантры. Это касается любой практики тантры – если это спонтанная бодхичитта, то это очень хорошо, но как минимум, нужна искусственная бодхичитта. Поэтому я подчеркиваю, что очень важна настоящая молитва, и то, что я только что для вас произнес, – это настоящая молитва:

«Пожалуйста, благословите меня, чтобы мой ум повернулся к Дхарме,
Пожалуйста, благословите меня, чтобы моя Дхарма вступила на путь,
Пожалуйста, благословите меня, чтобы мой путь освободился от ошибок,
Пожалуйста, благословите меня, чтобы ошибки растворились в сфере пустоты».

Вы не просто молитесь, а говорите: «Пожалуйста, помогите мне с созданием условий, но я сам буду практиковать Дхарму, я буду себя подталкивать. Я буду себя подталкивать к тому, чтобы мой ум повернулся к Дхарме. Я буду себя подталкивать к тому, чтобы Дхарма вступила на путь, я буду подталкивать себя к тому, чтобы мой путь освободился от ошибок, я буду себя подталкивать к тому, чтобы все ошибки растворились в сфере пустоты». Это очень сжатое учение, в него входит всё. Поэтому, если вы обращаетесь с молитвой, нужно возносить такую молитву.

Говорится, чем бы вы ни занимались, аналитической медитацией, развитием шаматхи или практикой Ваджрасаттвы, вначале вам очень важно перед собой визуализировать Поле Заслуг и затем выполнить семичленное подношение Полю Заслуг. Далее, после подношения мандалы вы обращаетесь с молитвенной просьбой. Вы не обращаетесь с молитвенной просьбой сразу же, вначале перед собой вы визуализируете Поле Заслуг, призываете существ мудрости, затем совершаете семичленное подношение, далее подношение мандалы, и после этого уже обращаетесь с молитвенной просьбой.

Даже если вы выполняете очень краткую аналитическую медитацию, но перед этим все сделали правильно: визуализировали Поле Заслуг, совершили семичленное подношение, подношение мандалы, обратились с молитвенной просьбой, то будет невозможно не достичь реализации. Поэтому эта подготовка очень и очень важна. Какой бы практикой вы ни занимались, это может быть практика Ваджрасаттвы, или аналитические медитации,

или практика Гуру-йоги, или практика прибежища, – вот эта процедура очень важна, а самое лучшее – начинайте с «Ламы Чопы»: «Из сферы блаженства и пустоты я проявляюсь в облике божества». Это йога божества. Сама практика «Лама Чопа» является невероятной, в контексте этой практики вы можете выполнять аналитические медитации, а также все предварительные практики: это и практика прибежища, и практика Ваджрасаттвы, и практика подношения мандалы, и Гуру-йога.

Сейчас в первую очередь я дам вам передачу «Ламы Чопы». Хотя я решил не давать этого учения, но ваша преданность становится сильнее, и поэтому мне приходится дать вам передачу «Ламы Чопы». Потому что сегодня, когда я рассказал вам о квалификации ученика, вы стали лучше, действительно взрастили в себе определённые качества, и это очень хорошо! Что касается передачи такого учения, то я к нему как-то особенно не готовлюсь, передаю учение в соответствии с наклонностями учеников и также в соответствии с пожеланиями божества. Божество желает передать определенное учение, у меня порождается соответствующее чувство, и в согласии с ним я передаю наставления. Я не знаю, на самом деле божество подаёт сигнал или нет, но у меня порождается определенное чувство, и в соответствии с этим чувством я передаю вам учение. Поэтому божеству приходится давать мне правильные сигналы, чтобы вам помочь. У меня нет других мыслей, я не пытаюсь вас обмануть, я хочу вам помочь. Но я не как Будда, у меня нет ясновидения, поэтому я не знаю, что вам подходит, а что не подходит. Поэтому я обращаюсь к божествам: «Дайте мне сигнал, а я дам учение». Если они мне дают неправильный сигнал, то виноват не я, это виноваты божества. Поэтому я поступаю хитро. Наверное, большинство сигналов правильные, иногда возможны небольшие ошибки, но большинство сигналов верные. Когда у вас есть правильная, альтруистическая мотивация, то вы можете у них что-то требовать, что-то просить. Я прошу их подавать мне сигналы не ради собственного блага, а чтобы вам помочь, это наша общая цель. Поэтому я надеюсь, что благодаря таким моим действиям, они будут подавать мне правильные сигналы. Это хороший шантаж.

Без посвящения Ямантаки практику «Ламы Чопы» выполнять не разрешается. Но сейчас я дам вам передачу текста «Ламы Чопы», потому что вскоре вы получите посвящение. Далее, что касается того, каким образом выполнять практику аналитической медитации или предварительной практики, я объясню вам, как всё это делается на основе текста «Ламы Чопы». Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри и мысленно обратитесь с просьбой: «Мы будем выполнять практику «Ламы Чопы», пожалуйста, даруйте нам передачу «Ламы Чопы», и мы искренне будем заниматься этой практикой ради блага всех живых существ». Это очень редкое учение, в прошлом оно передавалось в строгой тайне, на широкую публику не давалось, а передавалось только из уст в ухо, от Учителя ученику. Поэтому я не уверен, могу ли я давать такую передачу на широкую публику, но у меня при этом правильная мотивация, поэтому я думаю, что это нормально. Итак, визуализируйте меня как ламу Цонкапу в облике Манджушри, и что его святейшество Далай-лама также во мне растворяется. Это мои главные Учителя линии преемственности. Когда я буду давать вам передачу, визуализируйте, что она в виде света исходит из моего рта, проникает через ваш рот и остается у вас в сердце в качестве передачи «Ламы Чопы». Те, кто раньше уже получал эту передачу, думайте, что благодаря новому получению этой передачи, она у вас становится свежей и более сильной. (Передача текста «Ламы Чопы»)

Итак, вы получили передачу «Ламы Чопы». Сейчас по аналитическим медитациям вышла новая брошюра. Вот такая маленькая книжечка – это сущностные наставления о том, как проводить аналитические медитации, которые я получил от Пананга Ринпоче. Пананг Ринпоче открыто такие наставления не передавал, и нам в тайне приходилось записывать эти инструкции. Поэтому здесь очень богатый материал, который вы не найдёте где-либо в тибетском обществе. Это сжатые сущностные наставления. Пананг Ринпоче был известен как живой мастер аналитических медитаций по “Ламриму”, и под его руководством я выполнял аналитические медитации на “Ламрим”. Его святейшество Далай-лама всегда очень высоко ценит аналитические медитации на “Ламрим”. Это очень хорошая, полезная книга, в которой есть ежедневная молитва и все сущностные положения аналитических медитаций по “Ламриму”. Когда я её увидел, я был очень рад, что её издали. Если у вас её нет, то купите такую книгу.

Если у вас есть время, то занимайтесь аналитическими медитациями через «Ламу Чопу», а если времени мало, тогда читайте ежедневную молитву. В ежедневной молитве тоже есть семичленное подношение. Итак, здесь есть и ежедневная молитва, и сущностные наставления о том, как медитировать на “Ламрим”. Недавно в Москве я распорядился, чтобы издали такую книгу, приобретите эту книгу. С моей стороны это подарок всем моим ученикам. Если у вас нет такой книги, то купите её, она здесь доступна в продаже.

Есть ещё одна хорошая новость. Недавно в Москве также была издана ещё одна моя книга, в которой представлено сжатое учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и теории пустоты, это тоже очень хорошая книга. Можете также её купить. На самом деле она издана издательством «Дже Цонкапа», а не московским центром. Купите и такую книгу, она очень полезна. Итак, выполняйте практику через «Ламу Чопу» или через ежедневную молитву, поэтому имейте такие книги.

Вообще книги очень важны. Говорится, что старик не может встать на ноги, не опираясь на палку. И точно также приводится аналогия, что старик смысла без опоры на палку слов не может подняться на ноги. Поэтому очень важно опираться на такую палку, которой подобны слова, и в этом случае подобный старику смысл сможет встать на ноги. Если вы сможете заучить наизусть все основные положения аналитических медитаций по “Ламриму”, это будет очень хорошо, потому что в бардо у вас не будет книг. Бардо – это лучшее время для практики. Вам не нужно кушать, у вас тонкое тело, вам не нужно куда-либо бегать, здесь и там. Вы уже умерли. Зачем куда-то бежать? Вы уже умерли, что вы можете поделать? Нужно говорить: «Я уже умер, куда мне бежать?» Еще раз умереть невозможно. Итак, оставайтесь на одном месте, и если все эти положения вы помните наизусть, тогда через «Ламу Чопу» проведите практику аналитических медитаций. Поскольку в бардо ваш ум будет тонким, это станет гораздо более эффективно.

В особенности в момент смерти ваш ум будет становиться постепенно все тоньше и тоньше, проведите такую аналитическую медитацию, вспомните основные положения преданности Гуру, драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти, и это будет самый лучший способ себя благословить. Это гораздо лучше, чем если кто-то начнёт читать за вас молитвы, или вы сами просто начнете произносить какие-то слова. Самое главное – это смысл. Кто-то звонит в колокольчик, произносит что-то, зачем это нужно?

Когда я буду умирать, не надо так делать. Вам тоже это не нужно, наоборот, нужно, чтобы было тихо. Вы сами медитируйте, развивайте сильную преданность Гуру, развивайте сильный ум, сконцентрированный на непостоянстве и смерти: «Сейчас я умираю». Породите прибежище, полагайтесь на Три Драгоценности, думайте о законе кармы. Вот так, потихоньку, думайте обо всех аспектах, это самая лучшая подготовка к смерти. Тогда вам не нужно, чтобы кто-то для вас делал пхову, вы сами поможете себе отправиться в хорошее перерождение. Это мой лучший для вас подарок.

Теперь, когда вы будете выполнять ретрит, то это ретрит по аналитическим медитациям на “Ламрим”. Вам очень важно знать, что нужно делать во время сессии и чем заниматься в перерывах между сессиями. Что касается сессии, то вам очень важно знать, чем заниматься в начале сессии, далее, что делать в середине сессии, когда у вас основная сессия, и что выполнять в конце сессии. Эти три этапа в сессии очень важны.

Итак, сессия начинается с порождения правильной мотивации. Если это «Лама Чопа», то вы перед собой визуализируете Поле Заслуг и призываете Поле Заслуг предстать перед вами. Далее, приняв прибежище, развив бодхичитту, вы благословляете подношения и после благословения выполняете семичленное подношение. В рамках ежедневной молитвы вы можете сделать это более коротко, то есть там это представлено в сжатой форме, а в «Ламе Чопе» – более подробно.

Итак, семичленное подношение. Здесь первый этап – это простирание: вы простираетесь перед Духовным Наставником как перед Самбхогакаей, перед Духовным Наставником как перед Нирманакаей, и перед Духовным Наставником как перед Дхармакаей. Далее вы простираетесь перед Духовным Наставником как воплощением всех будд и божеств, а затем делаете простирание перед эманациями вашего Духовного Наставника во всех вселенных. Это пять видов простирания.

Всего бывают физические простирания, а также словесные и умственные простирания. Если вы хотите заниматься физическими простираниями, то, например, во время практики нёндро простираний вы можете проделать физические простирания. Если человек уже пожилой, то это исключение, а в противном случае, если вы молоды, то выполните сто тысяч простираний, это было бы очень хорошо. Это уменьшит ваше высокомерие.

Когда я приехал в Дхарамсалу, я обратился к Его Святейшеству Далай-ламе с вопросом. Я сказал, что хотел бы заняться ретритом в горах, с чего мне нужно начать? Меня в то время очень интересовала шаматха. Я надеялся на то, что Его Святейшество скажет мне, что вот в таком-то месте приступай к развитию шаматхи, но Его Святейшество такого не сказал. Его Святейшество сказал: «Выполни сто тысяч простираний перед ступой на площади храма», где передавал учение Его Святейшество. Я выполнял там простирания, рядом ходили туристы, смотрели на меня. Я продолжал выполнять простирания, потому что мне нужно было слушаться наставлений моего Духовного Наставника. Сейчас я понимаю, что это было очень хорошо, очень полезно, потому что благодаря этому мое здоровье стало намного лучше.

После выполнения ста тысяч простирааний, я не знаю, достиг я каких-то реализаций или нет, но я могу сказать, что мое тело стало крепким как у бодибилдера. Очевидно, я накопил также и большие заслуги, благодаря выполнению простирааний. Я получал учение от Его Святейшества раньше, каким образом выполнять простираания в контексте «Ламы Чопы».

Итак, всего есть три вида простирааний. Первый вид – это когда вы делаете такой короткий жест руками к макушке, вот так, и просто небольшой поклон, это первый вариант простирааний. Далее следующий вид простирааний – это когда вы опускаете на землю пять частей вашего тела: опускаетесь на землю на колени, также прислоняете ладони и касаетесь земли лбом. Итак, в «Ламе Чопе» всё это объясняется очень подробно, я же пересказываю это коротко. Когда вы делаете полное простираание, в этот момент вы визуализируете, что подсекаете сансару под корень, то есть отсекаете неведение, подсекаете благородную истину источника страдания. Дерево благородной истины страдания после этого падает.

Ваше тело – это как дерево благородной истины страдания, потому что оно возникло из благородной истины источника страдания. Итак, вы опускаетесь на пол, вытягиваете руки, касаетесь лбом пола, думая, что тем самым вы дотрагиваетесь руками до стоп вашего Духовного Наставника. И затем, когда вы встаете, то встаете с помощью благородной истины пути. Посредством прямого познания пустоты вы отсекаете корень сансары и достигаете освобождения, благородной истины пресечения. Когда вы встаете, то думаете, что вы уже не рождены под властью омрачений, вы свободны от болезни омрачений. Это очень важный механизм выполнения простирааний с пониманием четырех благородных истин.

Затем, вдобавок к этому, в практике должна быть йога божества. Так, когда вы размышляете о четырех благородных истинах с собственной точки зрения, то развиваете отречение. Если вы размышляете о четырёх благородных истинах с точки зрения того, как страдают другие живые существа, то вы почувствуете: мне необходимо достичь состояния будды, чтобы подсесть корень сансары всех живых существ. Это настоящее простираание. Затем с пониманием теории пустоты вы растворяетесь в сфере пустоты. Из сферы пустоты вы проявляетесь в форме огромного Ямантаки. Вообще-то, эти наставления давать не разрешается, но я их вам сейчас передаю. Кто не получал посвящения, эту практику не делайте, а те, кто получал посвящение, визуализируйте себя в облике огромного Ямантаки, и в каждой поре вашего тела также располагается Ямантака. И такой Ямантака при этом не один, миллиарды таких Ямантак располагаются в миллиардах разнообразных мировых систем и делают простираания.

Когда вы выполняете простираания с отречением, с бодхичиттой и с определенным пониманием теории пустоты, а также с йогой божества, то если рассматривать заслуги, которые вы так накопите, они будут просто несравненны, это невероятно большие заслуги. Это то, как вам нужно выполнять простираания. Необязательно выполнять сто тысяч простирааний, но каждый день, когда вы занимаетесь дома практикой «Ламы Чопы», в контексте этой практики выполняйте простираания. У вас должно быть специальное место – доска для простирааний или просто простирайтесь на ковре. Делать двадцать пять или

сто простираций было бы очень хорошо. Даже три простирация с таким пониманием принесут невероятно большие заслуги. В традиции Гелугпа выполнять сто тысяч простираций, сто тысяч начитываний мантр не так важно, самое главное в традиции ламы Цонкапы – это делать упор на качество простираций, качество начитывания мантр. Это очень важный момент! Итак, если вы делаете упор на качестве, то даже если выполните три простирация с хорошим качеством, это может оказаться намного лучше, чем в случае, когда кто-то другой выполняет сто тысяч простираций, но не заботится о качестве.

Даже Эйнштейн, хотя и не был буддистом, был ученым, говорил, что одного упорного труда недостаточно. И в духовной области, и в области науки, если вы проходите очень большие трудности, подвергаете себя испытаниям, например, вы себя заперли в доме и не едите, не пьете, а сидите очень худой, такой истощенный, то на самом деле всё это – самоистязание. Итак, одних трудностей недостаточно, упорный труд вам нужно совмещать с искусными действиями. Эйнштейн говорил, что искусные действия берут начало в знаниях. Это ровно то же самое, о чем говорил лама Цонкапа. Лама Цонкапа в “Ламриме” говорил, что один упорный труд – это крайность, но с мудростью вы сможете достичь всего, чего пожелаете. Мудрость вы сможете почерпнуть у своего Духовного Наставника, поэтому, когда вы встречаетесь с вашим Духовным Наставником, то вы можете сами этого не замечать, но тем не менее, вот так, месяц за месяцем, год за годом вы становитесь всё большими и большими профессионалами.

Лама Цонкапа говорил, что если взять двоих человек, которые будут выполнять совершенно одинаковый ретрит, но при этом у одного из них будет хорошее знание Дхармы, а у другого мало знаний Дхармы, то результат их ретрита будет совершенно разный. Далее, если человек обладает хорошими знаниями, но при этом лишен доброты, то это тоже бесполезно. Итак, лама Цонкапа говорил, что они оба с одинаковой мотивацией, одинаково хотят достичь состояния будды во благо всех живых существ, прошли совершенно одинаковую подготовку, и все, чем они отличаются, это только уровнем знаний. У одного знания хорошие, а у другого знаний мало. И вот в этом случае результат будет отличаться очень сильно.

Во время моей медитации в горах Дхарамсалы, хотя я был в ретрите, но, когда я слышал, что Его Святейшество Далай-лама будет передавать учение, я прерывал свой ретрит и отправлялся получать учение. Пананг Ринпоче всегда говорил, что, когда учение передаёт Авалокитешвара в человеческом теле, не будьте глупы, не занимайтесь своими глупыми ретритами. Потому что я знаю, что в тот момент действительно у нас не было искусности в нашей практике, и ретриты были такими немного глупыми. Но когда я начал выполнять ретрит, получив учение, вот тогда действительно стал профессионалом.

Как, например, если вы программист, скажем, дизайнер, который разрабатывает какую-то программу на компьютере, и если вы встречаетесь с другим человеком, который тоже является дизайнером, и при этом он профессионал в своей области, то вместо того, чтобы продолжать своё программирование, вам нужно бросить эту глупую идею, глупую задачу, и послушать этого профессионала. Потому что, благодаря этому, вы добьетесь гораздо большего прогресса. Механизмы во всех областях очень похожи, и вам нужно использовать своё здравомыслие. Но не ходите на любые учения, кто бы их ни передавал,

потому что в этом случае у вас не будет времени на собственные ретриты. Здесь вам нужно тоже быть такими искусными, понимать, на чье учение ходить, получать его, а к кому не ходить.

Итак, из семичленного подношения первое звено – это простираания, второе – подношения. В «Ламе Чопе» выполняются подношения, связанные с четырьмя посвящениями. Это подношение, связанное с посвящением сосуда, подношение, связанное с тайным посвящением, подношение, связанное с посвящением мудрости, и подношение, связанное с посвящением слова. Сейчас нет времени, чтобы подробно это рассматривать. Далее, после этих подношений вы подносите свои тело, речь и ум в виде лекарств, далее совершаете внутреннее подношение, а затем подношение мандалы. После подношения мандалы вы обращаетесь с молитвенной просьбой:

«Пусть мой ум обратится к Дхарме,
Пусть Дхарма вступит на путь,
Пусть путь будет свободен от ошибок,
Пусть все ошибки растворятся в сфере пустоты».

Затем ваше тело наполняют белые, красные, синие лучи света с нектаром, исходящие из Поля Заслуг, и очищают вас в первую очередь от всех препятствий, мешающих достижению реализаций. Это очищение от негативной кармы тела, речи и ума, которая является препятствием к достижению реализаций, вся эта негативная карма очищается. Затем жёлтый свет и нектар даруют вам благословение.

Следующее звено – очищение. То есть вы говорите о том, что вы признаетесь в совершении негативной кармы, совершенной своими телом, речью и умом с безначальных времен и до сих пор, перед всеми буддами и божествами и просите их: «Пожалуйста, помогите мне от неё очиститься». Если у вас есть время, и вы хотите сделать упор на практику Ваджрасаттвы, то именно на этом этапе вы можете выполнить практику Ваджрасаттвы. В контексте каждого аспекта «Ламы Чопы» вы можете выполнять ту или иную практику нёндру.

Здесь для очищения вы визуализируете Ваджрасаттву над своей головой. Вы визуализируете, что из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит Ваджрасаттва и перемещается в пространство над вашей головой, это Ваджрасаттва с супругой. Это не самостоятельный Ваджрасаттва, это Ваджрасаттва, неразделимый, единый с вашим Духовным Наставником, и тогда это будет более мощно. Так, чтобы освободиться от низших перерождений, чтобы освободить свой ум от болезни омрачений, и чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, – вы думаете, что без очищения от негативной кармы всё это будет невозможно. После этого вам необходимо перейти к практике Ваджрасаттвы с порождением четырех противодействующих сил. Эти четыре противодействия помнить очень важно. Первое из них – сожаление. Второе противодействие – это сила опоры, опора на божество. Третье – это действенное противодействие, когда вы визуализируете свет и нектар, которые очищают вас, ваши тело, речь и ум. Четвёртое – это решимость больше такого не совершать, это конечное противодействие.

Если в вашей практике Ваджрасаттвы присутствуют все четыре противоядия, то вам не нужно сомневаться: в соответствии с уровнем вашей практики вы обязательно очиститесь от негативной кармы. И в конце вы просите: «Ваджрасаттва, пожалуйста, помогите мне и всем живым существам очиститься от негативной кармы и также защищайте нас жизнь за жизнью». Ваджрасаттва вам отвечает: «Сын или дочь благородной семьи, твоя негативная карма и негативная карма всех живых существ очищена». И затем Ваджрасаттва растворяется в вашем сердце.

Это практика Ваджрасаттвы, которую очень важно выполнять каждый день. Эта практика – очистительная йога божества Ваджрасаттвы. Сейчас я дам вам передачу мантры Ваджрасаттвы. Визуализируйте меня в облике Ваджрасаттвы. В настоящий момент это для вас самое экстренное лекарство. Например, когда вы заболели ковидом, то самое главное экстренное средство для вас было то, что помогало не умереть, а далее вы принимали и другие лекарства. И вот эта очистительная практика – это самое крайне важное лекарство для того, чтобы вы не переродились в низших мирах.

Освободиться от низших миров нелегко. Вы можете думать так, что вот я занимаюсь практикой и поэтому свободен от низших перерождений, но на самом деле свободу от перерождения в низших мирах вы обретаете только тогда, когда достигаете на пути подготовки этапа терпения. В «Абхисамаяланкаре» говорится, что те, кто достиг этапа терпения на пути подготовки, уже никогда не перерождаются в низших мирах. Здесь появляется гарантия, а в противном случае, даже если это, например, бодхисаттва на пути накопления, то здесь все же есть какая-то небольшая вероятность, может быть, один или два процента переродиться в низших мирах. В прошлые времена были такие истории, когда бодхисаттвы в силу проявления отпечатка негативной кармы, существующего с прошлых времен, получали рождение в аду. Но благодаря их сильной бодхичитте они отскакивали от этого адского перерождения точно так же, как мяч отскакивает от земли. Это благодаря карме, карма определена, это такой естественный механизм, и если создана негативная карма, то даже бодхисаттве приходится переродиться в низших мирах, но благодаря очень сильной бодхичитте, они тут же как бы отскакивают от этого низшего перерождения.

Если говорить о вас, то вы не бодхисаттвы, поэтому для вас вероятность переродиться там намного больше. Прибежище у вас тоже не очень чистое. Вера не очень устойчива. Иногда вы верите в будущие жизни, иногда нет. Когда вам это нравится, вы в них верите, если не нравится, то не верите, но что касается будущих жизней и страданий низших миров, то это всё не зависит от того, нравятся вам эти вещи или не нравятся. Например, высокий уровень сахара в крови появляется из-за неправильной диеты, и нравится вам это или нет, но, если вы питаетесь неправильно, то уровень сахара возрастет. Если вы скажете: «Ну, я во все эти глупости не верю», – всё равно уровень сахара возрастет. Вы этого не увидите, но это будет действительно опасно. По мере того, как вы начинаете понимать эти вещи более подробно, вы начинаете проявлять осторожность к приёму нездоровой еды. Нездоровая еда приводит не только к повышению уровня сахара в крови, но также может привести и к заболеванию раком.

Ученые говорят о том, что всевозможные такие элементы типа глютен или жирное мясо – всё это тоже может в свою очередь привести к возникновению рака. Все это превращается в питание для раковых клеток. Итак, верите вы в это или нет, нравится вам это или нет, не имеет значения, если вы хотите иметь здоровое тело, то вам нужно быть осторожным с тем, что может ему навредить.

Я думал, что люди в Америке, в Европе, в России – это такие люди науки, и поэтому очень хорошо заботятся о своем физическом здоровье, но оказалось, что это вовсе не так. Вы беспечны точно так же, как тибетцы. Тибетцы не знают об этом, а вы знаете. Все равно, если у вас ничего не болит, вы едите, что попало. Даже врач дает красивые советы, что это и то нельзя, курить нельзя, пить нельзя, а сам пьет и курит, сам ест торт. Здесь нет дисциплины. Поэтому это должно быть вопросом вашей самодисциплины, заботьтесь о своем физическом здоровье, и тот, кто способен позаботиться о здоровье своего тела, тот также сможет позаботиться о здоровье своего ума.

Вы начинаете заботиться о своем физическом здоровье, когда дело становится серьезным, но в этом случае уже поздно, а заранее это сделать легче. Поэтому очистительную практику выполняйте ещё до того момента, как станет слишком поздно, и вы сможете спасти себя от низших перерождений. Не думайте, что это не очень важно. Вам нужно действительно всерьёз воспринять эти вещи. Я каждый день занимаюсь практикой Ваджрасаттвы, очищаюсь от негативной кармы и особенный фокус перевожу на ту негативную карму, которая может вот-вот проявиться, в любой момент. Я очищаюсь от неё, чтобы не переродиться в низших мирах.

Чем больше у вас появляется убежденности в законе кармы, и чем больше вы убеждаетесь в том, что ад действительно существует, тем более серьезно будете относиться к этим вещам. Ад – это неприятно, но здесь это не является вопросом того, нравится вам это или нет, ад существует. Кроме этого, Шантидева говорил, что ад никто не создавал. Ад является проявлением отпечатков вашей негативной кармы. Индуисты, христиане, мусульмане также признают существование ада. Но также есть такой момент, что они верят в то, что бог является творцом всего сущего, и вот существование ада в этом случае немножко вступает с этим представлением в противоречие.

Некоторые индуистские мастера, например, задаются таким вопросом: «Зачем бог создал ад?» Их ответ – если человек ведет себя плохо, его надо наказать, но так он никогда лучше не станет. На это у меня был такой контраргумент: вот если ваш ребенок совершит ошибку, вы будете готовы швырнуть его в огонь? Зачем его бросать в огонь? Просто помогите ему не совершать таких ошибок, зачем бросать его в огонь? Если бог был бы во власти сотворить все сущее, то зачем бы тогда ему с самого начала было создавать неведение, создавать омрачения? Он создал страдания и затем сказал: «Молитесь мне, и я освобожу вас от этих страданий». В этом случае это шантаж. Как во времена мафии, они создавали проблемы и потом говорили, что если вы хотите защиты от этих проблем, заплатите нам, тогда вы будете защищены. Это как ход мафии. Поэтому сказать, что бог является творцом всего сущего – это неправильная интерпретация. Бог может помочь, может создать много хорошего, но не может являться творцом всего.

Теперь вернёмся к нашей теме. Далее, после очищения следующий этап – это сорадование. Вы сорадуетесь и собственным заслугам, и заслугам всех других практикующих от пути накопления, заканчивая вашим Духовным Наставником, буддами, божествами, которые накапливают невероятные заслуги. Если вы сорадуетесь заслугам тех, чья практика равна вашей, то накапливаете точно такие же заслуги, как и они. Если вы сорадуетесь заслугам тех, кто выполняет более мощную практику, чем способны вы, то вы накапливаете какую-то часть их заслуг. Если вы думаете, что будете накапливать каждый раз такие же заслуги, какие накапливает другое существо во время своей практики, то это ошибка. Потому что если вы сорадуетесь заслугам будд или бодхисаттв, то накапливаете лишь маленькую часть их заслуг. Но, если говорить об этой маленькой части заслуг будды или бодхисаттвы, то эта маленькая часть окажется гораздо большей в сравнении с тем, если вы сорадуетесь своим друзьям. У ваших друзей прибыль, как в маленьком кафе. Сравните прибыль в два процента у Лукойла со ста процентами прибыли кафе – разница очень большая. Два процента прибыли Лукойла – это огромные деньги. Поэтому сорадайтесь заслугам всех будд и бодхисаттв, вашего Духовного Наставника, и в этом случае, даже если вы получите два процента от их заслуг, это будет чем-то невероятным. Даже и одного процента для вас было бы достаточно, чтобы это стало чем-то невероятным. Например, если хозяин фирмы Лукойл согласится отдавать вам один процент своей прибыли, то это будет невероятная сумма денег.

Итак, вернемся к нашей теме. Следующее – молитвенное обращение. В начале это просьба о повороте Колеса Учения. В этот момент из вашего сердца исходит большое количество дакинь, которые держат Колесо Учения и подходят к объектам Поля Заслуг с просьбой вращать Колесо Учения. Также они отправляются в разнообразные вселенные, где Будда уже достиг состояния будды, но еще не передает учение. Они подносят это Колесо Дхармы этим Буддам также с просьбой вращать Колесо Учения. Я сейчас объясняю это вкратце, в сжатой форме, а в будущем расскажу более подробно. Итак, благодаря такой просьбе о совершении поворота Колеса Учения, жизнь за жизнью вы не будете испытывать недостатка учения.

Следующее – молитвенное обращение, просьба не уходить из жизни. В этот момент из вашего сердца исходит пять дакинь, которые держат в руках трон. Четыре дакини располагаются по четырем сторонам от этого трона, а в центре также пребывает синяя дакия. Это молитва о долгой жизни, и они подносят этот трон Духовному Наставнику, пребывающему перед вами. Позавчера вы проводили для меня пуджу долгой жизни, подходили пять дакинь и держали хадаки, но в действительности это символ того, что вы подносите золотой трон, который передается Духовному Наставнику с просьбой жить долго. Здесь нужно визуализировать так, что синяя дакия держит этот трон в самом центре, далее дакини располагаются по очереди: белая, жёлтая, красная и зелёная. Они держат этот трон с четырёх сторон и подносят его Духовному Наставнику: «Для того, чтобы приносить благо живым существам, пожалуйста, не уходите из жизни». На этом этапе вы точно также визуализируете, что из вашего сердца исходит большое множество таких дакинь, которые держат троны в своих руках, отправляются в разнообразные вселенные и подносят их Духовному Наставнику, который находится на пороге смерти, а также подносят Будде, который тоже уже готов уйти из жизни, с просьбой жить долго и не покидать этот мир.

И седьмое звено – посвящение. Вы говорите: «Пусть в силу заслуг, которые я накопил, совершая семичленное подношение, я смогу достичь состояния будды во благо всех живых существ». Это семичленное подношение. Если вы выполняете «Ламу Чопу», то там есть каждый этап этого семичленного подношения, а если читаете ежедневную молитву, то также все эти моменты, связанные с семичленным подношением должны быть связаны с ежедневной молитвой. Когда вы понимаете механизм, то вы можете выполнять это так, как захотите.

Можно даже в контексте одной шлоки выполнить семичленное подношение: “Это простираение, подношение, раскаяние, сорадование, просьбу, молитвенное обращение, и те заслуги, которые я накопил в силу этого семичленного подношения, я посвящаю достижению состояния будды во благо всех живых существ”. Это тибетская шлока. Здесь в одной строфе заключается семичленное подношение. Есть ли это в нашей ежедневной молитве? Читайте: «Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношение наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершённых мною от века, и радуюсь добродетелям всех существ! Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте Колесо Дхармы ради нас! Все добродетели посвящаю великому просветлению».

Эта строфа длиннее, это очень хорошо, но тем не менее, она более сжатая, чем «Лама Чопа». Теперь вы получили комментарий, и когда будете произносить эти слова, вы будете понимать, что нужно визуализировать.