Геше Джампа Тинлей
Ретрит по теории пустоты
Лекция № 5
21.12.2025г.
Парк-отель “Ершово”

Итак, как обычно, для получения драгоценного учения Дхармы, в первую очередь и с моей стороны, и также с вашей стороны породить правильную мотивацию – это наша очень важная задача. Если вы получаете учение с правильной мотивацией, то само получение учения для вас становится одной из самых мощных практик Дхармы. Итак, получайте учение с мотивацией освободиться от низших перерождений, с мотивацией освободиться от сансары и с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Эти несколько дней мы с вами обсуждали теорию пустоты, и это невероятно обширная и глубинная тема. Я старался представить ее вам в очень сжатой форме. Очень важно обдумывать эту тему. Есть мои книги по теории пустоты, вы также можете их читать и думать над смыслом, и таким образом ваше понимание будет становиться все глубже и глубже. Если вы будете обдумывать эти темы и углублять свое понимание теории пустоты, то благодаря этому ваше неведение постепенно будет становиться все слабее и слабее. Если до этого о вас отзывались плохо, и вы из-за этого начинали злиться, то теперь, благодаря даже грубому пониманию теории пустоты, ваш гнев может ослабнуть. Прежде, когда вы встречали какой-то объект привязанности, то привязанность зарождалась с большой силой, а теперь, благодаря пониманию теории пустоты, привязанность также станет слабее. Это и будет пользой. Чем слабее будут ваши омрачения, тем меньше вы будете себе вредить. Например, как говорят врачи: старайтесь не вредить себе приемом вредной еды и тому подобного.

На самом деле, в вашей жизни чаще всего вы вредите себе сами, а не кто-то другой. Итак, вначале постарайтесь себе не вредить. Если вы не можете сделать для себя ничего хорошего, как минимум, постарайтесь себе не вредить. А как вы себя вредите? Если вы не знаете закона кармы, то вы не поймете, как вы себе вредите. Если вы посмотрите на это с точки зрения закона кармы, то обнаружите, что большинством своих действий вы себе вредите. Когда вы вредите другим, то причиняете вред не только им, но и себе, тем самым вы вредите еще больше.

Поэтому первый уровень вашей практики – это следить за своими телом, речью и умом и стараться не вредить ни одному живому существу. Неформальная практика иногда даже более важна, чем формальная практика. Ею вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Потому что в этой практике вы ничего не делаете, то есть это практика неделания. Если бы это была деятельная практика, то вы не могли бы заниматься ею двадцать четыре часа в сутки, но здесь мы говорим о том, что вы следите за своим ртом и не допускаете никаких вредоносных слов. Также вы следите за действиями тела, не делаете ничего плохого. В отношении своего ума – вы не допускаете вредоносных мыслей. Этим вы можете заниматься двадцать

четыре часа в сутки. Зачем обдумывать какие-то вредоносные мысли, которые являются ядом? Вы говорите: «Я хочу умиротворения, спокойствия», но как же вы можете быть спокойными, если у вас на уме какие-то негативные мысли? В силу негативных мыслей умиротворение невозможно. Если вы хотите мира в вашем уме, и хотите, чтобы все окружающие вас люди тоже жили в мире, то не допускайте в своем уме негативных мыслей. Это ваша практика. Поскольку у вас есть привычка к негативным мыслям, сформировавшаяся в течение многих жизней, то вам может быть немного приятно, когда на ум приходят какие-то негативные мысли, но на самом деле они гораздо больше вам вредят, чем помогают. Если вы приучите себя к тому, чтобы воздерживаться от негативного мышления, и вдруг кто-то скажет о чем-то негативном, то вы даже не захотите этого слышать. Для вас это будет как запах в туалете, вы скажете: «Я не хочу здесь оставаться». И это первая фундаментальная буддийская практика. Вдобавок к этому, избавьтесь от всех обид в вашей жизни, потому что это яд, который вас расстраивает. Вы очень любите удерживать такую обиду и вспоминаете, что вот год назад он сделал то-то, два года назад то-то, или даже двадцать пять лет тому назад он сделал то-то и то-то. Но это худшее причинение вреда самому себе. С точки зрения психологии это худшее наказание себя.

Психологи говорят с точки зрения этой жизни. Даже в этой жизни, чем больше у вас обид, тем больше будет проблем, а для будущей жизни это еще хуже. Поэтому сразу же всем прощайте. Но в вашем случае, если у вас кто-то просит: «Пожалуйста, простите меня за такую-то и такую-то ошибку», вы говорите: «Хорошо, но вот год назад ты сказал еще то-то и то-то», и тогда у вас просят прощения и за эти поступки по отношению к вам. У вас такая феноменальная память, что вы помните обиды пятнадцатилетней давности. В отношении удержания обид у вас просто феноменальная память, но что касается ваших ключей, то вы даже не помните, куда вчера их положили. Вы забываете, куда вчера положили ключи, но те обиды, которые вам причинили двадцать пять лет тому назад, не забываете. Почему? Потому что у вас неправильная психология. Сейчас я вам говорю с точки зрения психотерапии. Если вам кто-то делает что-то хорошее, то вы сразу об этом забываете, а вот обидные вещи не забываете. Мало того, обиду вы обдумываете, вспоминаете еще и еще. Поэтому все негативное остается в вашей памяти, потому что вы об этом постоянно думаете, а о добрых вещах вы не думаете. Учения, которые я вам даю, вы тоже забываете, потому что не обдумываете их. Так, вам нужно изменить эту свою неправильную привычку.

У меня есть такая привычка, я могу о ней вам рассказать, – если кто-то делает в отношении меня что-то неправильное, то я сразу же прощаю этого человека, я не хочу держать обиду. Не потому, что я очень добр, а потому, что я знаю, что, если я держу обиду, то причиняю вред самому себе. Не потому, что я очень добрый, а потому что я не глупый. Зачем мне себя мучить? Мне сказали обидные вещи, и я еще буду их вспоминать, удерживать эту обиду – зачем это нужно? Не будьте глупыми, будьте немного умнее, не удерживайте обид и сразу же прощайте. Для вас это хорошо. А что вам нужно удерживать, так это даже малейшую доброту, которую по отношению к вам проявляли другие, ее не забывайте.

У меня есть такая привычка – не забывать о доброте других. Когда я медитировал в горах, было очень холодно, и один монах из монастыря Намгьял подарил мне тёплую одежду, которая мне очень помогла. Я до сих пор помню об этом, и когда его вижу, то каждый раз его благодарю. То есть я не говорил так, что цвет не тот, или качество не то. Мне ее подарили, и я сказал «большое спасибо».

Вы, русские, странные. Если вам кто-то что-то дарит, то вы говорите, что не тот цвет или не тот размер, вы любите пожаловаться. Например, когда муж вам с радостью покупает шубу, вы говорите, что у этой шубы не тот цвет, и фасон этой шубы уже вышел из моды. Муж на это должен сказать: «Мой подарок хороший, это с твоей головой что-то не в порядке. Тебе нужно лечить свою голову». Итак, если вы кому-то что-то дарите, и человек начинает жаловаться, то вам нужно сказать: “С моим подарком всё нормально, здесь что-то не так с твоим образом мышления. Измени свой образ мышления”. Итак, что бы хорошее другие для вас ни делали, никогда этого не забывайте, все время вспоминайте. Ученые, врачи говорят о том, что хорошая, добрая память помогает людям в исцелении от болезней.

В буддизме говорится о будущих жизнях, и если бы я говорил о будущих жизнях, то вам, может быть, было бы не так интересно, потому что это от вас слишком далеко. Поэтому я говорю с точки зрения этой жизни. Если вы не держите обид, а сохраняете хорошую, добрую память, то это очень полезно и для вашего здоровья, и ум тоже будет в спокойствии. Для этого очень важно сохранять добрую память, думать о том хорошем, что для вас делали другие, и в особенности вспоминать, что это происходило на протяжении многих прошлых жизней. Нет таких живых существ, которые не были к вам добры. Все к вам были невероятно добры. Вы говорите: «Сегодня я встретил свою добрую мать. Какое же это счастье!» Если вы умеете думать, то будете счастливы везде.

Итак, очень важно устранить все обиды, думать только о хорошем, и кроме этого, размышлять о Дхарме, а не о том, что другие люди говорят, что они делают, это вас не касается. В правилах дорожного движения говорится, что нужно держаться своей полосы, и тогда вы не попадете в аварию. Если вы слишком много перестраиваетесь, то угодите в аварию. Это причина аварии. Точно так же в вашей жизни: езжайте по своей полосе, а полосы других людей – это не ваше дело. То есть вы иногда так себя ведете, как будто вы чей-то охранник, кого-то охраняете, но вначале охраняйте самих себя. Сейчас у вас нет способности охранять других, вначале то, что вам нужно, это научиться охранять самих себя, иначе сложится так, что вы начнете злиться из-за других, и это будет глупо. Вы стараетесь защитить других, но, когда начинаете злиться, вредите самим себе. Если кто-то действительно в трудной ситуации, в этом случае старайтесь ему помочь, а в противном случае, не ищите, кому бы помочь. Это была бы другая ошибка. Если на вашем пути вы встречаете кого-то, кому нужна помощь, помогите ему, а в противном случае специально не ищите, кому бы помочь, потому что вам нужно заниматься развитием ума, иначе вы ни к чему не придете. Вы и другим нормально не поможете, и собственного развития не добьетесь. Это будет ошибка.

Поэтому Будда говорил, что монахам и монахиням нужно заниматься развитием своего ума, а не вовлекаться в практику щедрости и тому подобного. В буддизме у нас нет “Красного креста” для помощи другим, потому что Будда знал, что в далекой перспективе это особой пользы не принесет. Так гроссмейстер смотрит на какой-то ход и понимает, что он особо не поможет, а наоборот, в далекой перспективе может причинить вред. Вначале вы немного помогаете. Но затем, по мере того как денег становится все больше и больше, вы начнете говорить, что я помогаю другим, и другие глупые люди начнут отправлять вам деньги. Так вы будете получать все больше и больше денег, и в конце концов станете коррумпированными. Мать Тереза была очень популярна, но когда я услышал подлинную историю матери Терезы, то оказалось, что она тоже была коррумпирована. На медицинские средства приходило очень много денег, но что касалось помощи бедным людям, то, когда им требовались какие-то уколы, оказывалось, что одним и тем же шприцем укол могли поставить сразу нескольким людям. Это фактические истории. Если бы буддисты так поступали, то буддийские монахи и монахини очень бы разбогатели и стали коррумпированы.

Так, если Будда говорил чего-то не делать, то на это существовала особая глубокая причина, точно так же, как гроссмейстер, когда смотрит на ход и говорит, что его совершать не нужно – если вы сходите таким образом, это будет ошибка, это будет дебютная ошибка.

Таким образом, всегда помните обо всём хорошем и никакой обиды не держите. Для этого очень важна осознанность. Будда говорил: «У кого есть осознанность, у того будет и всё остальное». Итак, вам в вашей жизни очень важно быть осознанным относительно того, что вы делаете, о чём вы говорите и о чём думаете. Этот контроль над действиями собственных тела, речи и ума – это контроль кармы вашей жизни. Об этом Будда говорил по той причине, что, какое бы действие мы ни совершили, оно не исчезает бесследно, а оставляет в уме отпечатки. Негативные отпечатки приводят к негативным результатам, а позитивные отпечатки дают позитивные результаты. И это называется кармой. С пониманием последствий проявления негативной кармы бойтесь негативной кармы и охраняйте действия тела речи и ума. Это ваша практика.

Так, в стране вы не должны бояться полиции или ФСБ, а должны бояться только нарушения законов страны. Не нарушайте законов страны, и тогда вам не понадобятся друзья где-нибудь в полиции или в ФСБ. Некоторые говорят, что у них есть друзья в ФСБ. Но если не нарушать законов, тогда, зачем нужны друзья в ФСБ? У вас свои интересы, у них свои, если у них нет интереса, то вы не станете друзьями.

Итак, в стране не нарушайте ее законов, и также в вашей жизни не нарушайте закона кармы. Не нарушайте закона кармы, и тогда, даже если вы не будете совершать подношений защитникам Дхармы, все равно защитники автоматически будут вас защищать, если вы будете искренне практиковать. Будда им приказал: “В будущем вы должны защищать всех моих последователей, кто будет искренне практиковать Дхарму, вы должны их защищать”. Это их обещание, и если вы будете искренне практиковать, то это их ответственность в том, чтобы вас защищать.

Полиция – это как защитники Дхармы, если вы не нарушаете законов, то они должны вас защищать, это наши защитники. Они дали такое обещание: «Мы будем защищать граждан России». ФСБ также нас защищает. Они подобны нашим защитникам. Вам не нужно стараться как-то специально с ними подружиться. То, что вам нужно, это не нарушать закона и также делать что-то хорошее для страны, и автоматически они будут вас защищать. Точно так же, не нарушайте закона кармы, делайте что-либо хорошее для других, и тогда защитники Дхармы будут вас защищать. Это простая практика, вы на нее способны.

Что касается практик высокого уровня, то они для вас пока недостижимы. Когда у вас будет осознанность, то благодаря осознанности, также возрастет ваша внимательность. Будда говорил: «У кого будет осознанность, у того появится все остальное», и это означает, что если у вас есть осознанность, то будет хорошая внимательность, а благодаря укреплению внимательности у вас будет хорошее сосредоточение. Благодаря хорошему сосредоточению вы с легкостью разовьете шаматху. А с помощью шаматхи, когда вы начнете медитировать на теорию пустоты, то сможете развить випашьяну. Благодаря развитию випашьяны вы сможете полностью устранить все омрачения из своего ума и достичь состояния освобождения и состояния будды. Поэтому Будда говорил: у кого есть осознанность, у того будет и все остальное.

Так, это не трудно, это простая задача – чем бы вы ни занимались всегда сохраняйте осознанность в своих действиях. Когда вы говорите, слушайте себя: почему вы это говорите, зачем вы это говорите? И вы увидите, что это ваше эго хочет показать, насколько я умный. В этот момент скажите себе: «Нет, тогда я не буду ничего говорить». Вот так нужно задавать себе вопросы: «Почему я это хочу сказать? Зачем? Почему я хочу позвонить этому человеку? Вчера не хотел, а почему сегодня хочу?» И вы ответите: «Потому что этот человек сегодня может мне принести пользу». Тогда сразу остановите себя. Это практика.

Геше Бэн был очень популярен. Вначале он был бандитом, а затем стал мастером традиции Кадампа. Его учитель говорил ему: «Осознанность очень важна. Развивай осознанность и внимательность». Это не так, что смотри в свой ум, не думай о прошлом, не думай о будущем, оставайся в настоящем моменте и ты освободишься. Это слишком высоко. Если вы неправильно это интерпретируете, то это будет полной бессмыслицей. Вы не можете заглянуть в свой ум, ум не может увидеть ум. Это просто невозможно. Здесь другой смысл. Смотрите в природу своего ума, это пустота ума. Но это уже другое дело, для этого вам нужно познать теорию пустоты.

Итак, вам нужно видеть природу своего ума, но вы не должны видеть ум, поскольку ум не может увидеть ум. А что касается природы вашего ума, пустоты от самобытия, то вы сможете ее увидеть с помощью острой мудрости. Как же без острой мудрости вы сможете усмотреть абсолютную природу своего ума? Геше Бэн получил такие наставления от своего учителя традиции Кадампа и искренне практиковал. И вот однажды утром геше Бэн расставил на алтаре очень красивые подношения. Его осознанность спросила его: «А почему сегодня ты поставил такие красивые

подношения? Вчера ты этого не делал, а сегодня что-то такое особенное, почему?» И он понял: “А, вчера мне кто-то сказал, что сегодня ко мне придет спонсор. И если я расставлю такие подношения, то он мне сделает больше подношений”. Геше Бен взял горсть песка и швырнул в алтарь. В тот момент в горах медитировал один йогин, обладавший ясновидением, и он сказал: «Сегодня в Тибете один практик Дхармы швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам». В большинстве случаев такие практики становятся рабами восьми мирских дхарм. Выглядит так, что это практики Дхармы, но они все делают ради славы, репутации. Например, строят красивые, большие монастыри, зачем? Чтобы показать, что наш монастырь красивее других. Это восемь мирских дхарм. Почему монастыри заинтересованы в большом количестве монахов? Чтобы показать, что в нашем монастыре монахов больше, чем в других монастырях. Все это мирские дхармы.

Недавно в Бутане большое количество монахинь получили полное монашеское посвящение. Когда я взглянул на их лица, то я увидел восемь мирских дхарм. До этого полностью посвященными были только монахи-мужчины, а женщины имели более низкий уровень посвящения. А теперь женщины точно так же полностью посвящены, как и мужчины, и монахини думают: “Вот, на нас теперь уже не смотрят свысока”. Они ведут себя, как во времена Будды – идут с посохом. Но это показное, это не Дхарма. Я говорю вам, что вы можете быть глупыми, это не страшно. У вас может быть мало знаний, это не страшно. У вас может быть больше омрачений, это не страшно. Самое худшее – быть фальшивым человеком. Фальшивый практик Дхармы, фальшивый человек, фальшивый лидер – вот это самая большая коррупция. Это мой для вас совет.

Итак, каковы вы внутри, такими вам нужно быть и снаружи. Не будьте фальшивыми. Тем более моим ученикам нужно быть искренними. Не нужно стараться быть какими-то особенными. Будьте теми, кто вы есть. Наоборот, вам нужно играть, как будто вы не добрые. Один ученик мне рассказал: «Геше-ла, с того момента, как я стал буддистом, моя жена начала меня шантажировать». Я ему сказал: «Это потому, что ты ведешь себя как хороший буддист. Скажи ей, что ты нехороший буддист». И вот однажды он сказал ей, что он нехороший буддист, и она перестала его шантажировать. Вам нужно быть хорошими внутри, но не ведите себя как хорошие. Мои друзья геше никогда не ведут себя как будто обладают очень большими знаниями, хотя на самом деле они имеют очень хорошие знания. Но они ведут себя так, что у них мало знаний. Это поведение евреев. Я им сказал, что вы евреи, потому что обладаете хорошими знаниями, но ведете себя так, как будто у вас нет хороших знаний.

Я понял, почему евреи так себя ведут. Например, они показывают другим, что как будто бы они бедные, потому что, во-первых, они таким образом избегают налоговой инспекции, и также аферисты их никогда не обманут, потому что они ведут себя как бедные. Вас, русских, очень легко обмануть, потому что вы показываете все, что у вас есть: дорогие часы, дорогие костюмы. И не только русские: тувинцы, калмыки, буряты, вы все одинаковы. Хоть лица у вас у всех разные, но менталитет у вас одинаковый. Нужно быть скромными, не нужно жить напоказ. Теперь я русский, поэтому я также критикую и себя. Это нормально.

Итак, однажды геше Бэн в группе других монахов читал молитву. Геше Бэн очень любил йогурт. Хозяин этого дома, где они молились, начал раздавать монахам йогурт, геше Бэн при этом сидел в самом последнем ряду, а хозяин очень щедро наливал йогурт другим монахам. И вот у него возникла мысль, что если хозяин будет наливать другим так много йогурта, то, когда подойдет его очередь, то ему ничего не достанется. И его осознанность сразу же ухватила эту мысль. Вот это пример, как вам нужно практиковать. Итак, он ухватил эту мысль, и затем, когда хозяин к нему подошел, геше Бен перевернул свою чашу вверх дном и сказал: «Я свой йогурт уже получил». Такой должна быть практика.

Вы же думаете, что практика – это когда вы так сидите в особой позе и ни о чем не думаете. В Варанаси таким образом один человек сидел четыре часа. Мы делали обход вокруг ступы, а этот человек все сидел в такой позе. Я предположил, что, наверное, это русский человек. И действительно оказалось, что он был русским. О чем он думал эти четыре часа? Геше Бэн, перевернув чашку вверх дном, выполнил очень важную практику. Это как в шахматах – чтобы поставить мат, не нужно делать много ходов, нужно сделать один эффективный ход, и это будет мат. Если вы совершаете такие ходы, то вам будет невозможно не измениться. Для этого очень важна осознанность каждый день, каждую минуту. Если вы вот-вот скажете что-то не то, вам нужно себя останавливать. И это происходит благодаря осознанности.

Однажды один монгольский геше разговаривал с друзьями, и почти уже высказал какую-то критику о другом геше, как тут же шлепнул себя по губам. У него спросили: «Зачем ты так поступил?» Он ответил: «Мой глупый ум хотел покритиковать моего друга. Далее я проверил и обнаружил, что у меня есть точно такая же ошибка, как и у него. И поэтому я шлёпнул себя по губам». Это буддийская практика, а не так, что вы сидите в позе лотоса и при этом думаете, что у вас в уме определенная атмосфера, движение энергии, ваш ум летает туда-сюда. Это не буддийская практика.

Буддийская практика, – менять себя, контролировать поведение тела, речи и ума. Так, не позволяйте своим телу, речи и уму вовлекаться в совершение негативной кармы. Именно поэтому Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом учение Будды». Будда не произнес ни одного слова о медитации. Будда не говорил, что нужно медитировать день и ночь. Будда говорил: «Не совершайте негативной кармы». Так, не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение ума – это учение Будды. В этом заключается сущностное учение Будды, это очень глубоко. И это ваша практика.

Вы приехали сюда, и с этого дня ваша осознанность очень важна. Никаких обид, никаких жалоб. С этого момента вам запрещается на кого-либо жаловаться. Если у вас чешется язык на кого-то жаловаться, жалуйтесь на самих себя. Это правда. Все плохое, что происходит в вашей жизни, все это из-за ваших собственных глупых действий тела, речи и ума. Вы виноваты в этом сами. Когда люди делают ошибки, это не причина ваших проблем. Вы можете встретиться с условиями, но если вы сами не создали

причин, не создали негативной кармы, то проблем вы не испытаете. Поэтому, если вы хотите жаловаться, то жалуйтесь на самих себя. Не жалуйтесь ни на кого другого, помните о доброте живых существ, и это ваша практика. Думайте, что вы в долгу перед всеми живыми существами: “Когда же я смогу вернуть долги всем живым существам?” Если вы так думаете, то постепенно приближаетесь все ближе и ближе к порождению бодхичитты. День за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее. Это ваша неформальная практика.

Итак, осознанность очень важна. А что касается формальной практики? На начальном уровне формальная практика – это принятие Прибежища и выполнение практики Ваджрасаттвы. Итак, для вас, практиков начального уровня, ваша Дхарма начального уровня состоит в том, чтобы день за днем развивать веру в Три Драгоценности и веру в закон кармы. Благодаря такой вере, ваше Прибежище день за днем будет становиться все глубже и глубже. Также верьте в закон кармы, и тогда ваша практика Прибежища также станет более глубинной.

Теперь я расскажу вам о вашей формальной практике, как заниматься практикой Ваджрасаттвы. Для практики Ваджрасаттвы очень важны четыре противоядия. Первое противоядие – это объект опоры. Здесь вы визуализируете Ваджрасаттву или у себя над головой, или перед вами, разницы нет. Практика Ваджрасаттвы должна выполняться не просто посредством чтения садханы, вам нужно медитировать. Если вы выполняете садхану Ямантаки, то там есть особое место, где выполняется практика Ваджрасаттвы. Если вы не выполняете садхану Ямантаки, тогда читайте ежедневную молитву и после начитывания мантр выполняйте практику Ваджрасаттвы.

Ваджрасаттва – это божество белого цвета, оно держит в мудре, в перекрещенных руках колокольчик и ваджру. Визуализируйте его или перед собой или у себя над головой. Если это очистительная практика, то у себя над головой. Итак, у вас над головой трон из цветка лотоса, на нем лунный диск, и сверху на лунном диске восседает Ваджрасаттва, божество белого цвета, которое держит в руках колокольчик и ваджру.

Из вашего сердца далее исходит свет по всем десяти направлениям и призывает существ мудрости, которые далее растворяются в Ваджрасаттве. Далее также из вашего сердца исходит свет по всем десяти направлениям и призывает всех божеств посвящения. Даки и дакини держат в руках сосуды, подходят к божеству Ваджрасаттве и даруют ему посвящение. После этого остаток нектара превращается в Будду Акшобхью над его макушкой.

Далее вы мысленно обращаетесь к божеству Ваджрасаттве с просьбой: «Ваджрасаттва, пожалуйста, помогите мне очиститься от бесчисленной негативной кармы, которую я создавал с безначальных времен», с сильным сожалением – это второе противоядие. Первое противоядие – это объект опоры, вы его визуализируете. Второе противоядие – это сожаление. Здесь вы обращаетесь с просьбой, с сожалением: “Божество Ваджрасаттва, пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы”.

Третье – это действенное противоядие. Итак, здесь из Ваджрасаттвы исходит свет и нектар, который проникает в вас через макушку и наполняет все ваше тело, и в первую очередь вы выполняете нисходящее очищение. Те, кто получал посвящение, визуализируйте Ваджрасаттву с супругой, а те, кто посвящения не получал, визуализируйте Ваджрасаттву без супруги. Итак, вначале это нисходящее очищение, а затем восходящее. Это, например, если в чашку вы наливаете воду, то вся грязь, которая находилась на дне, всплывает на поверхность. И вся негативная карма в форме крови, гноя, скорпионов, змей выходит из вашего тела и уходит вниз. Третье – это спонтанное очищение. Когда свет и нектар спускаются в область вашего сердца, когда достигают сердца, то в этот момент вся ваша негативная карма спонтанно исчезает, рассеивается, точно так же, как рассеивается тьма, когда загорается свет. У вас невероятное хранилище отпечатков негативной кармы, и вы должны понять, что в этот момент все ваши негативные отпечатки не исчезают. Но вам нужно подумать, что они исчезают, и это будет эффективно.

Затем очищение от негативной кармы речи – точно так же нисходящее, восходящее и спонтанное. Далее также породите сожаление о бесчисленной негативной карме ума, созданной с безначальных времен, и также проведите нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Далее вы очищаетесь от всей негативной кармы, созданной вместе вашими телом, речью и умом. Вы визуализируете белые, красные, синие лучи света и нектара, которые вас очищают. Точно так же вы проводите нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Это само непосредственное противоядие.

Далее, если вы будете это делать с великим состраданием, то это действие станет более мощным. Вы думаете о том, что это очищение происходит не только с вами, но и со всеми живыми существами, в особенности в аду, они переживают невероятные страдания из-за проявления их негативной кармы. Ваш ум побуждаем состраданием, и вы просите божество Ваджрасаттву: «Пожалуйста, очистите меня и всех живых существ от негативной кармы, поскольку они страдают из-за негативной кармы». Вот это главный момент. Итак, с великим состраданием ваше очищение становится еще более мощным. Думайте так, что над всеми живыми существами пребывает Ваджрасаттва и их очищает, и таким образом практика становится невероятно мощной. Очень важны сущностные наставления, поскольку, если вы будете заниматься этой очистительной практикой без сущностных наставлений, то силы будет намного меньше.

Миларепа говорил: «Одни лишь наставления моего Духовного Наставника Марпы Лоцавы о том, как правильно сидеть в позе медитации, превосходят наставления большого количества других тибетских мастеров». Что касается традиции ламы Цонкапы, то эта традиция Гелугпы не является какой-то новой традицией, поскольку лама Цонкапа являлся держателем учений, идущих от Марпы Лоцавы, Миларепы и держателей других традиций. Лама Цонкапа собрал и другие традиции: Кагью, Сакья, Ньингма и, главным образом, традицию Кадампа, он все наставления собрал вместе и не называл это традицией Гелугпа. Кхедруб Ринпоче позже назвал это традицией Гелугпа. “Гелугпа” означает “добродетель”.

Теперь с пониманием теории пустоты и тех объяснений, которые я вам передал, очищение станет еще мощнее. Думайте так: “Я, тот, кто очищается от негативной кармы, пуст от самобытия; негативная карма, от которой я очищаюсь, также пуста от самобытия; и действия очищения тоже пусты от самобытия”. Это называется “пустотой трёх дверей”. Это деятель, действие и объект действия. Это называется “три сферы пустоты”. Все эти три пусты от самобытия. Когда вы думаете, что они пусты от самобытия, то вы не считаете их несуществующими, а вы просто устраняете все свои умопостроения и понимаете, что они существуют исключительно номинально.

Итак, вы спонтанно очищаетесь от огромного объема отпечатков негативной кармы, и они растворяются в сфере пустоты. Если у вас глубокое понимание теории пустоты, то даже одна сессия станет очень мощной. И чем сильнее ваше великое сострадание, тем также более мощным будет очищение. Чем сильнее ваша вера в Будду, Дхарму и Сангху, тем более мощным будет очищение. Чем сильнее будет ваша вера в закон кармы, тем более мощным будет очищение.

Итак, профессионалы вы или нет, зависит от этих качеств, а не от сотен тысяч начитываний мантр. В сущностных наставлениях лама Цонкапа никогда не говорил, что нужно выполнять сто тысяч таких-то и таких-то практик. Он говорил, что самое главное – это качество практики. Вначале делайте упор на качестве практики, а затем количество также играет важную роль. Потому что сам лама Цонкапа выполнил очень много сотен тысяч простираний. Он не говорил об этом ученикам, потому что хотел, чтобы ученики практиковали качественно, а количество – это уже потом.

Итак, в конце этой практики божество Ваджрасаттва вам говорит: «Дитя благородной семьи, ты очищен от огромного объема негативной кармы, созданной с безначальных времен». И вы чувствуете очень большую радость.

Далее как Ямантака вы делаете подношения: аргам, падьям и так далее, а если не можете этого делать, ничего страшного. Если вы это делаете – хорошо, но если не делаете – не так важно. Если вы об этом знаете, то очень важно – сделать такое подношение. Это благодарственное подношение. Тем, кто получил посвящение Ямантаки, нужно это делать. Вы, как Ямантака, делаете подношение: аргам падьям Ваджрасаттве.

Далее существа мудрости отправляются в свои природные обители, а существа самаи растворяются в вас. И это медитация.

Теперь мы ее выполним вместе. Когда вы выполняете практику, очень важно сесть в семичленную позу Вайрочаны. Итак, если это формальная практика, то вначале сядьте, скрестив ноги. Если это полный лотос, то это очень хорошо, или сядьте в половинный лотос. Итак, первый элемент – ноги. Второй – ваша спина должна быть ровной, плечи расправлены. Голова слегка наклонена вперед. Глаза слегка приоткрыты, то есть закрыты не полностью. Также рот слегка приоткрыт, и языком вы касаетесь верхнего нёба. Свою правую ладонь вы кладете поверх левой и соединяете два больших пальца.

Сначала выполните некоторую дыхательную медитацию. Это то, что приведет ваш ум в нейтральное состояние. Итак, делайте медленный вдох, затем задержку и медленный выдох. Это также станет йогой дыхания, потому что мы не дышим правильно, и вот это также будет полезно. В повседневной жизни мы не дышим полностью, глубоко, обычно делаем половинные вдохи и выдохи, и вот это одна из причин наших проблем. Так, делайте глубокий вдох, затем задержку, глубокий выдох, и это также избавит вас от стресса, от напряжения.

Почему люди курят, находясь в состоянии напряжения? Потому что в это время они делают глубокий вдох, и у них появляется такая мысль, что это дым спасает их от этого напряжения, расслабляет, но на самом деле это происходит из-за глубокого дыхания. Если же вы без дыма будете дышать глубоко, то вы сразу успокоитесь.

Итак, в первую очередь выполним такую дыхательную медитацию и затем практику Ваджрасаттвы. Так, сохраняйте осознанность и мысленно считайте: один, два, три. Не позволяйте уму отвлекаться от этого процесса. Приступаем.

Так, визуализируйте Ваджрасаттву у себя над головой и обратитесь с просьбой: «Божество Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите меня от бесчисленной негативной кармы, созданной с безначальных времен», с очень сильным пониманием последствий негативной кармы.

Теперь начинаем практику.

Итак, четвертое противоядие – вы порождаете такое намерение: «Я изо всех сил буду стараться больше не совершать негативной кармы». Лучше говорить так, потому что если вы скажете, что никогда больше не совершите негативной кармы, это будет ложью. Итак, вы говорите: «Я изо всех сил буду стараться больше не совершать негативной кармы тела, речи и ума». Ваджрасаттва вам отвечает: «Дитя благородной семьи, сегодня ты очистилось от огромного объема отпечатков негативной кармы». С очень радостным состоянием ума существа мудрости отправляются в свои природные обители, существа самаи растворяются в вас и благословляют вас.

Далее, передача мантры Ваджрасаттвы.