

**ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ**

**СУТРА И ТАНТРА  
ДРАГОЦЕННОСТИ ТИБЕТСКОГО  
БУДДИЗМА**

Буддийский центр ламы Цонкапы

Москва 1996 г.

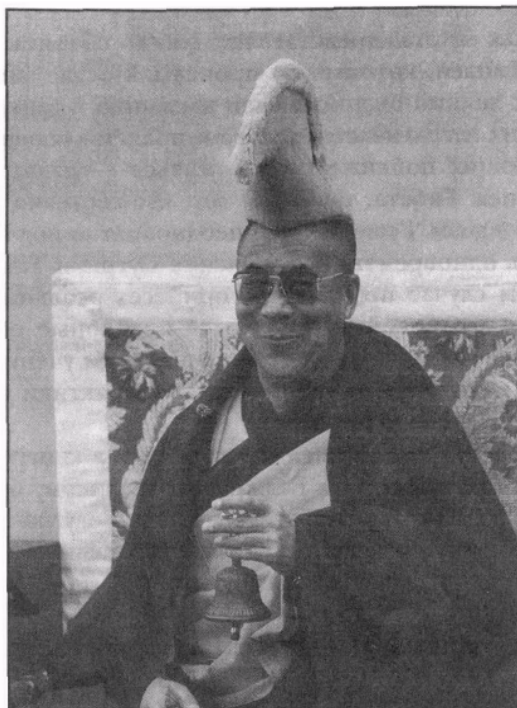
## Предисловие

Данная книга представляет собой сборник лекций Геше Джампа Тинлея, которые он прочел в Москве зимой 1995-96 гг. Этот курс лекций был посвящен введению в тантрические практики. В них затрагивается ряд тем, представляющих интерес как для желающих поближе познакомиться с традиционным духовным учением Тибета, так и для тех, кто серьезно практикует тибетский буддизм. Геше Тинлей неоднократно подчеркивает необходимость одновременного изучения Сутры и Тантры, так как в противном случае практика не принесет реальных результатов. Поэтому в его новой книге даются подробные рекомендации о том, как именно следует объединять эти учения, а также объясняются некоторые предварительные практики и основные положения тибетского буддизма.

По совету Геше Тинлея мы включили в книгу учение, данное тантрическим божеством Ваджрапани великому буддийскому подвижнику XIV века, основателю школы Гелугпа Ламе Цонкапе. Этот текст был переведен на английский язык проф. Р. Турманом и опубликован издательством Библиотеки тибетских трудов и архивов в сборнике «Жизнь и учение Цонкапы». Наш перевод выполнен с английского языка и сверен с тибетским оригиналом. В недалеком будущем Геше Тинлей предполагает дать комментарий на это учение. Ценность данного текста заключается в том, что в нем перечислены ошибки, с которыми можно столкнуться во время медитативного созерцания природы ума, и указаны способы их устранения.

Мы выражаем свою благодарность многочисленным людям, принявшим участие в создании этой книги. В особенности, нам хотелось бы поблагодарить Ильгиза Ханова, без чьей финансовой поддержки ее публикация оказалась бы невозможной. Надеемся, что эта книга окажется для вас полезной. Пусть благие заслуги от ее издания позволят всем живым существам избавиться от страданий и обрести счастье.

*Московский буддийский центр Ламы Цонкапы*



**Молитва пожелания долгой жизни Его Святейшеству Далай-ламе**

В этой Священной Земле, окруженной снежными горами,  
Ты являешься источником всякого счастья и благоденствия.  
О Могущественный Ченрези, Тензин Гьяцо,  
Да пребудут твои лотосоподобные стопы в этом мире сотни калып.

## ПРАКТИКА ОТРЕЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА УМА

Сегодня я начинаю давать вам учение о том, как достичь просветления (состояния будды) через практику Сутры и Тантры и каким образом объединить эти практики. Я объясню, насколько важна практика Сутры, без которой практиковать Тантру и достичь состояния будды невозможно. Так вам станет ясно, в каком направлении двигаться. Вам надо выбрать какую-то одну определенную практику и постоянно выполнять ее, только тогда будут результаты. Иначе вы послушаете наставления одного учителя, потом другого, третьего - вы выслушаете все объяснения, но как их выстроить в своем понимании, в каком порядке, вы не поймете. Затем вы начнете следовать каким-то инструкциям, практиковать, но, не получив никаких результатов, сделаете вывод, что от буддизма нет никакого толка и проведете свою жизнь впустую. Вы не станете ни хорошим буддистом, ни хорошим христианином. И получится, что в этой жизни вы не сможете должным образом подготовиться к следующей. В таком случае лучше попытаться счастья в бизнесе, тогда по крайней мере вы будете материально обеспечены. Так что не стройте замков из песка; хотя это и очень увлекательно, но совершенно бесполезно.

Для людей, выбравших духовный путь, очень важно быть практичными в своих начинаниях и действиях. Его Святейшество Далай-лама однажды сказал по этому поводу: «Материалисты ставят перед собой приземленную, близкую цель, и при этом они практичны в своем подходе. Люди духовные стремятся к целям глобальным, однако очень часто отрываются от реальности. Они бывают очень непрактичны, и это грустно». Очень важно стоять ногами на земле, а не витать в облаках!

Я стараюсь давать учение, имея в виду ваш уровень и ваши возможные ошибки, так, чтобы оно было полезно. На самом деле это не я вам помогаю, это подарок Далай-ламы. У него чистое сердце. Он дает чистое учение и указывает правильный путь.

Теперь займемся изучением того, как можно очистить наш ум. Сначала мы должны понять это теоретически, а затем воплощать теорию на практике. Теоретическое понимание дает силу, которая будет помогать вам двигаться дальше даже в самые трудные периоды вашей практики. Знание того, как через практику Сутры и Тантры можно обрести состояние будды, придает вам уверенность в том, что оно реально достижимо. Но для этого требуется создать весомые причины. Незначительная причина не может стать основанием для обретения состояния Будды.

Необходимо помнить, что состояние будды лежит не вне, а внутри вас. И его нельзя достичь, отправившись в далекое путешествие, так как оно связано с чистым состоянием сознания. Поэтому для его достижения мы и должны очистить наш ум.

Мы начинаем с очищения негативной кармы и избавления от дурных мыслей, которые ее порождают. Можно сказать, что негативные мысли являются «фабрикой» негативной кармы. Мы должны избавляться от них, как от причины страдания. С точки зрения большинства религиозных систем, человек так или иначе страдает по воле Бога. Буддизм же утверждает, что наша карма и страдания возникают исключительно в результате наших собственных поступков. Согласно философии буддизма, мы сами в ответе за наши несчастья и страдания. Буддизм учит людей прочно стоять на ногах и чувствовать полную ответственность за самих себя, а не винить в своих бедах других людей или высшие силы. Многие люди понимают, что для счастья надо создать хорошую карму. Но получается, что человек больше склонен порождать плохую. Почему так?

Никто не хочет быть плохим. Если человеку сказать, что он плохой, он с этим не согласится. Но если его похвалить, он, наверно, сразу подтвердит: «Да, я хороший». Все хотят быть хорошими. Но наш ум так устроен, что негативное состояние ума возникает быстрее, чем хорошее почему?

Возьмем, к примеру, ветряную мельницу: направление ее вращения зависит от того, куда дует ветер. И изменить это возможно, только переделав сам механизм работы мельницы, просто силой ничего не добиться. Так же и наш ум - с ним ничего не сделаешь, пока не поймешь принцип его работы. Говорить себе: «Мне надо быть хорошим человеком, я не должен быть плохим» - это все равно, что пытаться руками удержать лопасти ветряной мельницы. Можно достичь кратковременного результата, но все время быть хорошим не получится. Поэтому очень важно вначале понять механизм работы ума, а потом уже

пытаться изменить его. Это одновременно и трудно и легко. Трудно потому, что мы не знаем, как действовать правильно. Часто начинающие практики считают, что духовные занятия связаны с многочисленными тяготами и лишениями: они долго сидят в медитации, напрягаются, у них большие четки, с людьми они не разговаривают, дома все плохо, денег нет и так далее. Это происходит потому, что они не знают, как правильно практиковать Дхарму. Если же вы это понимаете, то можете успешно заниматься бизнесом и другими делами, и все они будут органично сочетаться с процессом изменения вашего ума.

Через слушание учения рождается мудрость. Это самый большой подарок, а также самый быстрый путь. Но наш ум является хитроумным механизмом по производству негативной кармы, и устроен он очень тонко. Одна из тонкостей заключается в том, что в своих целях ум способен оперировать даже такими понятиями, как духовность и Дхарма. Допустим, человек слушает учение, становится умнее, начинает яснее видеть некоторые вещи, старается избавиться от плохих качеств. И тут подключается хитроумный механизм, который начинает говорить ему: «Какой ты умный, какой ты хороший. Другие так мало знают, ты же знаешь много». Так возникают пренебрежение к другим и гордость. Бывает, что, еще не изменив механизм ума и не зная, как правильно медитировать, люди просят преподавать им самые высокие тантры (например, Ямантака-тантру). В этом случае в них говорит эгоцентризм. Это он требует: «Я не хочу выполнять простые практики, дайте мне самые высокие». Наш ум склонен сам по себе производить негативные мысли, и на это есть много причин. Существует также множество способов изменения работы ума. Поговорим об одном из них, связанном с размышлениями о непостоянстве и недолговечности. Люди, как правило, намереваются жить долго и не готовятся к смерти, основательно обустроиваясь в этой жизни. Поэтому, когда им говорят что-то неприятное, у них спонтанно возникает гнев, который связан с привязанностями. Поэтому, сколько бы вы ни прилагали усилий, вам не удастся заняться серьезной духовной практикой, если вы не будете помнить о непостоянстве.

Итак, один из способов изменить механизм ума состоит в том, чтобы всегда помнить о непостоянстве. Знайте, что вы можете умереть в любой момент, поэтому надо готовиться к следующей жизни. Один учитель сравнивал наше положение в жизни с положением пожилой женщины, которая живет в доме, ей не принадлежащем. Владелец дома может выгнать ее оттуда в любой момент, но она много сил вкладывает в уход за садом, хотя, когда ей придется уйти, она не сможет унести с собой ни одного плода или цветка. Не думая о своем положении, женщина привязывается к дому, мечтает, что будет жить в нем долго, ругается с соседями, ссорится с детьми за каждый сорванный в «ее» саду цветочек. Такое поведение кажется нам глупым, но, однако, мы сами поступаем подобным же образом.

Мы не имеем власти над своей жизнью. Наше тело не подвластно нашему контролю. Однажды мы умрем, и это неизбежно. Никто не знает часа своей смерти. Это может произойти в любой момент. Умирают даже маленькие дети. Почему же мы не можем умереть именно сегодня? Многие люди думали, что завтра будут жить, но попадали в катастрофу и умирали. Итак, смерть подстерегает нас в любой момент. Нравится нам это или не нравится, но это так. А после смерти мы ничего не можем унести с собой. Единственное, что может нам тогда пригодиться - это духовная практика. Чем активнее мы занимаемся духовной практикой, тем лучше может быть наше следующее перерождение. Поэтому первым шагом является осознание того, что самое важное - это подготовка к следующей жизни.

Когда над вами кто-то издевается, и вы думаете, что так будет продолжаться всегда, для вас эта ситуация может быть очень болезненной. Если же вы будете знать, что рано или поздно расстанетесь со своим мучителем, вас не так сильно будут трогать наносимые им обиды. Если вы научитесь думать подобным образом, постепенно изменится весь механизм работы вашего ума, а привязанность к этой жизни станет слабее. Тогда вы уменьшите свою негативную карму, а также сумеете создать много позитивной кармы, что позволит вам обрести счастье в будущей жизни.

Один мастер провел такую аналогию с нашей человеческой жизнью: «Мы, человеческие существа, подобны сухим листьям. Ветер дует, поднимая и увлекая их за собой, собирает в кучи. Когда листья собираются вместе, они начинают драться за свой клочок земли. Это очень глупо, ведь скоро ветер подует в другом направлении, разгонит их в разные стороны, и они не соберутся вместе еще очень долго, может быть никогда».

Можно сказать, что сегодня подул «кармический ветер», и мы собрались здесь вместе на короткое время. В Москве миллионы людей, но получилось так, что мы с вами сегодня встретились. Это «ветер кармы». Мы пробудем здесь совсем недолго. Ветер подует в другую сторону, разнесет нас по всей Москве, может быть кто-то завтра умрет, и мы не встретимся очень долго. Что касается меня, то, возможно, скоро я совсем уеду из России. Все зависит от «кармического ветра». Поэтому будет глупо с моей стороны строить в России слишком обширные планы. И в вашем случае строить большие планы тоже неправильно. В любой момент вы можете умереть. Поэтому важнее всего готовиться к следующей жизни.

Думайте о непостоянстве и смерти, и тогда вы постепенно «откроетесь», а механизм вашего ума изменится. Тогда практика Дхармы будет происходить спонтанно, без каких-либо привязанностей. Но уменьшения привязанности к этой жизни недостаточно, вы должны готовиться к следующей.

Существует два основных вида подготовки к следующей жизни:  
*практика Прибежища и практика кармы (практика созерцания причин и следствий).*

Практика Прибежища особенно важна в момент смерти.

В повседневной жизни ежедневно трижды принимайте Прибежище! Затем размышляйте о карме, стараясь уменьшить отрицательную и увеличить положительную. Позже я расскажу о практике кармы подробнее.

Эти две практики играют большую роль в подготовке к следующей жизни, и вы должны выполнять их постоянно. Некоторые люди думают, что достаточно произнести мантру Прибежища сотысяч раз. Но практика Прибежища заключается не в количестве прочитанных мантр, а в том, насколько качественно вы это делаете. Не надо считать количество мантр и простираций. Главное - выполнять все с правильной мотивацией, размышляя о жизни и смерти.

Практика Дхармы состоит не только в начитывании мантр. Она происходит в нашей повседневной жизни, и для ее выполнения необходимо просто следить за действиями нашего тела, речи и ума. Находясь в компании людей, следите за своей речью, старайтесь вовремя остановиться, когда хотите сказать что-то плохое. Контролируйте себя постоянно - это и будет настоящей практикой Дхармы. Многие считают, что практика Дхармы - это медитация в уединении. Но по окончании медитативного уединения у таких людей возобновляются споры и конфликты. Поэтому очень важно практиковать Дхарму именно в повседневной жизни. Будьте хорошим и добрым человеком. Старайтесь не критиковать других. Если вы будете следить за своими телом, речью и умом, то у вас не будет времени и желания для того, чтобы критиковать окружающих. Но если вы чувствуете, что критика нужна и важна, то можно и покритиковать, но только при наличии у вас любви и сострадания. Молчать тоже не всегда хорошо. Но критиковать других нужно испытывая сострадание и любовь, а не гнев. Вы должны сначала подумать о том, насколько полезной будет ваша критика. Людей, которые не будут вас слушать, критиковать бесполезно. Но когда видишь, что человек способен услышать тебя, тогда можно его критиковать. Исходить из конкретной ситуации - это и есть разумная практика Дхармы.

Размышления о непостоянстве и смерти, практика Прибежища и кармы создадут прочный фундамент для вашей дальнейшей практики. Думать о непостоянстве этой жизни, не причинять никому вреда, помнить о том, как глупо привязываться к своему временному существованию - это начальный, но в то же время *особый* уровень. Тантра же является очень высоким уровнем, на данном этапе для вас практически недостижимым. Лишь наличие хороших предпосылок, «отпечатки» позитивных поступков в вашем уме дадут вам возможность в конце концов практиковать и ее.

Практики первого уровня способны сократить негативную карму, но не искоренить ее вовсе. Первый уровень можно назвать уровнем «обороны». Однако его недостаточно, должно быть и «нападение», практика промежуточного уровня. Здесь определяется основной корень возникновения всех иллюзий, а затем этот корень уничтожается. Очень важную роль в этом играет размышление о Четырех Благородных Истинах.

Узнав *Первую Благородную Истину*, вы понимаете, что, родившись в сансаре, вы не можете быть по-настоящему счастливы, поскольку страдание присуще ей по природе. Если вы богаты, то страдаете от своего богатства, если бедны - от бедности, если обладаете низким социальным уровнем, то также по-своему страдаете. Таким образом, в каждом уголке сансары имеется свое страдание.

Вы рассматриваете три различных уровня страданий (страдание обусловленности, страдание перемены и страдание от мучений) и говорите себе: «Не стоит привязываться к чему бы то ни было в сансаре. Моя цель - освободиться от страданий». Но для того, чтобы освободиться, вы должны понять, в чем их причина.

*Вторая Благородная Истина* говорит об источнике, или причине страданий. Она утверждает, что этим источником являются заблуждения, а корень заблуждений - неведение. И пока есть неведение, будут заблуждения, а пока есть заблуждения, будут и страдания.

*Третья Благородная Истина* говорит о прекращении страданий. Вы понимаете, что это возможно. Узнав, что он тяжело болен, человек сначала выясняет причину болезни, а затем ищет способы исцеления.

*Четвертая Благородная Истина* указывает истинный путь избавления от болезни - ум, познающий пустоту.

Итак, на третьем уровне вы понимаете, что неведение порождает заблуждения, а заблуждения влекут за собой страдания. Но вы узнаете также и о том, что неведение преодолевается умом, познавшим пустоту. Когда ум познает пустоту, неведение рассеивается. Ум окончательно избавляется от заблуждений и омрачений и достигает состояния освобождения, которое называется Нирваной.

Таким образом, Четыре Благородные Истины можно определить так:

Первая Благородная Истина говорит о сансаре;

Вторая Благородная Истина говорит о корне сансары;

Третья Благородная Истина говорит о Нирване;

Четвертая Благородная Истина говорит о причине достижения Нирваны.

Можно также сказать, что:

Четвертая Благородная Истина говорит о лекарстве;

Третья Благородная Истина говорит о состоянии человека, окончательно избавившегося от всех болезней;

Вторая Благородная Истина говорит о причине болезни;

Первая Благородная Истина говорит о самой болезни.

Объектами вашей медитации должны стать Четыре Благородные Истины и Двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения.

Все практики, о которых я говорю, очень важны, и настоящая практика Тантры без них невозможна. По мере того, как вы все больше размышляете о Четырех Благородных Истинах, ваш ум освобождается от пут сансары, и у вас появляется сильное желание достичь Нирваны. Это подобно тому, как если бы вы все время принимали невкусную и бесполезную пищу. Пока вам не давали ничего другого, вы были вынуждены есть ее, поскольку это лучше, чем совсем ничего. Но, однажды попробовав вкусную и здоровую еду, вы не станете больше питаться по-прежнему. Это можно назвать «отречением» от плохой пищи.

Подобно этому, когда вы сравниваете сансару и Нирвану, вы говорите себе: «Почему я привязан ко всему этому? Я должен достичь более высокого состояния сознания». Это иназывается отречением. Таким образом, медитация на Четырех Благородных Истинах уменьшает вашу привязанность к сансаре и помогает развить отречение. Но одного лишь отречения недостаточно - необходимы практики, направленные на тренировку ума.

Промежуточный уровень связан с практикой отречения и «тройной практикой тренировки ума».

Что такое «тройная практика тренировки ума»?

Первая практика связана с воспитанием в себе высокой нравственности.

Вторая практика связана с концентрацией.

Третья практика связана с обретением мудрости.

Эти практики сократят привязанность к сансаре и создадут причины освобождения от нее.

Занимаясь практикой кармы, вы тем самым уже создаете основу для совершенствования своей нравственности. Практика морального поведения не позволит вам причинять вред

другим живым существам. Практика концентрации связана с шаматхой, а практика мудрости - с познанием пустоты. Без развития нравственности невозможна правильная концентрация и достижение шаматхи. Как-то я спросил своего учителя Панора Ринпоче, кото-рый провел в горах 30 лет: «Почему сейчас очень сложно достичь состояния шаматхи?» Он ответил: «Это происходит потому, что отсутствует основа. Когда Будда давал разъяснения по трем видам тренировки ума, он говорил в первую очередь о необходимости нравственного поведения, а только потом о концентрации и по-знании пустоты. Поэтому уже сам порядок следования частей это-го учения является глубоким учением». Потом мой учитель доба-вил: «Люди не внимательны к основам Учения Будды. Они думают, что важны какие-то особые инструкции учителя, а не само учение. Это ошибка. При отсутствии нравственности можно медитировать хоть сто лет, а состояния шаматхи не достигнуть. Зерно, не попавшее в почву, никогда не вырастет. Учения же Сутры подобны почве».

Таким образом, нравственное поведение - это осознание закона действия кармы, стремление не совершать плохих поступков и стать хорошим и добрым человеком. Это очень сильная практика. Без нее любая медитация бесполезна.

Если вы не знаете, как надо правильно медитировать, то ваша медитация не принесет пользы и даже может оказаться вредной. Поэтому не слишком увлекайтесь медитацией. Когда вы много медитируете из тайного желания стать «особым» человеком, вы таким образом идете на поводу у своего эго. Однажды я задал вопрос своему другу: «Почему люди, которые хорошо знают, как сложно медитировать, не очень интересуются медитацией, а люди, не знающие о медитации ничего, стремятся к ней?» Мой друг подумал и сказал: «Это все потому, что люди, которые ничего не знают о медитации, не предполагают, как это трудно. А тем, у кого есть опыт, приходится даже заставлять себя медитировать». Я тоже иногда просто-таки заставляю себя медитировать.

Кроме того, существует еще третий уровень осознания - уровень бодхичитты (продвинутый уровень). Об этом мы поговорим на следующей лекции.

**Вопросы.** *Вопрос:* Если всю жизнь медитировать на непостоянство и смерть, то можно так и не расстаться с первым уровнем. Правильно ли это?

*Ответ:* Сейчас я вам расскажу, как надо практиковать. Общая, схема такова.

Акцент делается на первом уровне, но одновременно с этим выполняются практики второго и третьего уровней, а также Тантра. Практики более высоких уровней выполняются в основном для создания в уме хорошего отпечатка. При этом первый уровень закладывает основу для практики, а второй и третий уровни, а также Тантра практикуются для того, чтобы остался хороший отпечаток в вашем уме. Ваш ум подобен почве. Сначала вы выращиваете то, что растет легко и быстро. А потом переходите к долгорастущим культурам. Картофель и помидоры растут быстро, дерево же растет медленно. Картошка уже созрела, а дереву еще расти и расти.

Поэтому Сутру и Тантру следует практиковать вместе. Далай-лама сказал мне: «Если ты будешь практиковать только Сутру, ты не сможешь приступить к практике Тантры. Если будешь практиковать только Тантру - это будет совершенно бесполезно. Сначала ты должен делать упор на первом уровне практики Сутры, и начинать постепенно практиковать второй, третий уровни и Тантру. Затем ты начинаешь делать акцент на втором уровне практики (промежуточном), потом - на третьем, и лишь в конце - на Тантре. А затем возвращаешься и снова начинаешь все сначала - с первого уровня. Таким образом, ты выполняешь всю практику, но каждый раз делаешь упор на одной ее части».

Все, что вы посадили, растет потихоньку. Когда все это вырастет, вы достигнете состояния будды. Это трудно, но не надо впа-дать в уныние. Совершенно не о чем беспокоиться. Просто по-стоянно делайте практику и будьте счастливы.

А теперь проведем медитацию посвящения заслуг. Давайте по-святим все свои благие заслуги тому, чтобы все живые существа обрели счастье. Пусть все они встретятся с истинным Учением и окончательно избавятся от страданий.



## ПРАКТИКА СУТРЫ

В прошлый раз у нас был разговор о том, как достичь просветления через практику Сутры и Тантры. В тибетской традиции практики Сутры и Тантры объединены. Ни одна из них не отрицается, обе считаются важными, и обеим уделяется одинаковое внимание. В основе духовной практики лежит Сутра, Тантра же делает путь более быстрым.

Сутра - обширное учение. Очень трудно изучить все сутры в течение одной жизни. Лама Цонкапа составил учение о сутрах, которое он изложил в своей книге «Ламрим». В этой книге объясняется, каким образом тот, кто занимается практикой, должен следовать от одного уровня к другому.

Там говорится о трех уровнях практики: начальном, среднем (промежуточном) и продвинутом. Практику необходимо начинать с первого уровня. Охарактеризуем коротко каждый уровень.

*Начальный уровень.* Здесь мотивацией практикующего является стремление достичь счастья в будущей жизни. На этом уровне полезны медитации:

- 1) о непостоянстве и смерти;
- 2) о драгоценности человеческой жизни;
- 3) практика Прибежища;
- 4) практика кармы.

*Средний уровень.* На этом уровне полезны:

- 1) медитация на Четырех Благородных истинах;
- 2) «тройная практика тренировки ума»:  
практика нравственности  
практика концентрации  
практика мудрости.

*Продвинутый уровень.* Здесь практикующий сосредоточивает свое внимание на развитии бодхичитты. Есть два метода развития бодхичитты:

- 1) метод причинно-следственных связей (причина-действие-результат);
- 2) метод постановки себя на место другого.

Для успешного развития бодхичитты эти два метода необходимо объединить. Развив ее, вы станетесь серьезным практиком и подходящим «сосудом» для получения учений Тантры. Продвигаясь таким образом, вы никогда не впадете в безумие. Заниматься же тантрой высокого уровня без соответствующей подготовки опасно. Например, если слабому человеку вы дадите очень сильное лекарство, оно не принесет пользы, а навредит. По этой причине Тантра давалась Буддой как тайное учение. Развив в себе бодхичитту, вы вступаете на путь Махаяны. Если вам удастся стать бодхисаттвой в этой жизни - это великолепно. Вы будете святым. Достичь состояния будды чрезвычайно сложно. Вначале я думал, что смогу достичь состояния будды в течение этой жизни, но, изучая теорию и выполняя практику, я понял, что это вряд ли возможно. Состояние будды в этой жизни -радужная мечта. Но стать бодхисаттвой реально. Я говорю это, исходя из опыта своей практики. Когда у меня прибавилось любви и сострадания, мой ум стал спокойным и счастливым, и люди, которые общаются со мной, тоже счастливы. Поэтому надо делать упор на практику бодхичитты. Когда вы станете бодхисаттвой, все живые существа будут относиться к вам с почтением, а все будды будут постоянно думать о вас и назовут своим сыном, Буддой можно стать, только обретя состояние бодхичитты. Даже познав пустоту, но не имея бодхичитты, вы не станете буддой. Архаты способны к постижению пустоты, но они не могут стать буддами, поскольку им не ведома бодхичитта.

Я даю учение в России, и главной моей целью является воспитание в этой стране хотя бы одного бодхисаттвы. Я надеюсь, что лет через десять кто-нибудь из учившихся у меня станет бодхисаттвой. Это для меня был бы самый ценный подарок. Если в России кто-нибудь достигнет состояния бодхисаттвы, то она станет совершенно особым местом.

В начале вашей практики не надо много думать о таких вещах, как «тело сна» или «иллюзорное тело». Вам нужно сосредоточить все свое внимание на развитии бодхичитты. А к ней приложится все остальное. Если вы по-настоящему практикуете бодхичитту, вам нет необходимости искать множества посвящений. Когда вы станете бодхисаттвой, то

однажды во сне к вам придут будды, дадут посвящение и откроют секреты Тантры, потому что к тому времени вы уже станете подходящим сосудом для этого учения.

Так что можете не беспокоиться: даже если вы будете сопротивляться, вам все равно дадут эти учения, поскольку вы для этого созрели. В больнице от хорошего врача больной получает не то лекарство, которое он хочет, а то, которое ему больше подходит. Когда больной почувствует себя лучше и окрепнет, ему предложат более сильное средство.

Чтобы выработать в себе бодхичитту, надо заниматься шестью практиками высшего совершенства.

*Первая* из них - это практика совершенного милосердия. Чтобы выработать в себе такое милосердие, нужно уменьшить привязанность, поскольку она является препятствием к проявлению милосердия, и взрастить в себе любовь и сострадание. Тогда вы сможете естественно проявлять милосердие. Вы будете способны даже отдать свое тело, если это необходимо. Сам Будда, когда он был бодхисаттвой, практиковал это.

Однажды три принца пошли в лес. Самому младшему из них было десять лет. Это был бодхисаттва и будущий Будда Шакьямуни. В лесу принцы увидели тигрицу. Голодная, она была готова сожрать своих детенышей. Все три принца почувствовали к ней глубокое сострадание, и тогда бодхисаттва спросил: «Чем мы можем ей помочь?» Старший принц ответил: «Ей нужно только мясо, все остальное ей ни к чему». Тогда бодхисаттва спросил: «Тигры едят человеческое мясо?» Старший ответил, что едят, и все трое пошли прочь. Но младший чувствовал такое сострадание, что не мог уйти и оставить тигрицу. Он вернулся к ней и сказал: «Ты можешь съесть меня». Но тигрица не могла напасть на него. Она чувствовала, какое перед ней чистое существо. Тогда бодхисаттва сделал надрез на своем теле и дал тигрице полизать кровь. И когда тигрица и ее дети начали есть тело бодхисаттвы, маленький принц сделал посвящение заслуг: «Сегодня мое тело стало очень значимо. Во многих предыдущих жизнях из-за привязанностей и гнева я терял свои тела, например, во время битв, и это были совершенно бесполезные потери. Сегодня же мое тело стало полезным. Я прошу, чтобы через эту жертву я смог достичь состояния будды для помощи живым существам во всех моих последующих перерождениях. Пусть эта жертва станет причиной счастья всех живых существ!»

Так в 10 лет он сделал посвящение заслуг, полное сострадания и любви. Он не испытывал боли, поскольку в такие моменты она не ощущается. Отдавая свое тело, бодхисаттва испытывает не боль, а счастье, поскольку в нем возникает очень сильное сострадание. Но вам свое тело отдавать не надо. Когда станете бодхисаттвой, тогда можно.

Когда маленький принц произнес это посвящение заслуг, вся земля задрожала, над этим местом появилась радуга, и он ушел невредимый.

Далай-лама любит говорить: «Наш учитель Будда достиг просветления, долгое время занимаясь очень сложной и тяжелой практикой. И не думайте, что вам легко будет достичь состояния будды, не воспитав в себе бодхичитту и милосердие».

*Вторая* - практика высшей нравственности. В данном случае имеется в виду контроль над своим телом, речью и умом, а также умение соблюдать обеты.

*Третья* - практика высшего терпения. Препятствием для терпения является гнев. Ему нужно противопоставлять сострадание. Когда сострадание становится сильным, естественным образом приходит и терпение. Таким образом, мы видим, что без бодхичитты практиковать трудно. Но если вы развили ее, все практики совершенства будут даваться вам гораздо легче.

*Четвертая* - практика развития энтузиазма. Благодаря этой практике мы преодолеваем лень, которой также противопоставляется сострадание. Чувствуя сильное сострадание к живым существам, вы уже не захотите быть ленивым. Когда у матери больны дети, она не будет лениться, а постарается для них что-то сделать. Когда в вас сильно сострадание, энтузиазм возникает самопроизвольно. Причиной его возникновения также является бодхичитта.

*Пятая* - практика концентрации. Препятствием для концентрации является несобранность ума и блуждание мыслей. Этому вы должны противопоставить бдительный, внимательный ум, который также берет свое начало в чувстве сострадания. Когда сильно сострадание, внимание вырабатывается значительно быстрее, ум сосредотачивается и достичь концентрации гораздо легче.

*Шестая* - практика запредельной мудрости, Праджняпарамиты. Препятствием для нее является невежество. Противоядие от невежества - познание пустоты.

В этих шести парамитах, или высших совершенствах, заключено основное содержание духовной практики в Махаяне. Они называются «запредельными совершенствами» и являются средством пресечения сансары и достижения пробуждения. Познания пустоты достичь трудно. Для этого мало одного интеллекта, необходимо еще накопление благих заслуг. По сравнению с другими заслугами бодхичитта - самая значительная.

Рассмотрим, например, ситуацию, когда четыре человека подают милостыню нищему. Они совершают при этом одно и то же действие, но мотивация у них может быть разной, а в соответствии с этим будет различаться степень заслуги каждого из них. Первый дает хлеб без всякой мотивации. Это небольшая заслуга. Второй дает ради своего счастья в будущей жизни. Это уже немного лучше. Третий посвящает эту заслугу своему освобождению от сансары. Это уже практика среднего уровня. Четвертый, испытывая сильное чувство сострадания, желает благодаря этой заслуге достичь состояния будды во имя счастья всех живых существ. Это продвинутая практика, и такая заслуга будет при нем, пока он не достигнет состояния будды.

Пусть в основе всякой практики милосердия, которой вы занимаетесь, лежит бодхичитта. Вы также должны практиковать первый и второй уровни мотивации, но, поскольку мы принадлежим к направлению Махаяны, упор нужно делать на практике бодхичитты. Первый и второй уровни способствуют развитию бодхичитты, готовят нас к основной практике.

Эти шесть практик высшего совершенства существуют для того, чтобы очистить ваш ум и помочь вам обрести состояние будды. Они подготовят ваш ум к практикам более высокого уровня, как почву для посева.

Существуют четыре практики, выполняя которые вы учитесь оказывать помощь другим. Становясь бодхисаттвой, вы делаете духовные упражнения для собственного развития, а также помогаете другим, и это тоже может стать практикой.

*Первая практика* помощи заключается в том, что вы даете другим те вещи, которые им необходимы. Если вы сразу начнете учить, это не дает нужного эффекта. Вначале необходимо подготовить людей.

*Вторая практика* учит нас говорить осторожно, мудро, так, чтобы это шло на благо тому, кто вас слушает. Общайтесь на уровне, который доступен вашему собеседнику, иначе беседа будет бесполезной.

*Третья практика* состоит в том, чтобы самому поступать в соответствии с тем учением, которое даете. Если вы говорите о бодхичитте, а сами эгоцентричны, это нехорошо. Говоря о бодхичитте, старайтесь сами поступать соответственно, говоря о терпении, сами будьте терпеливы. Не избавившись от сильного гнева, глупо говорить другому: «Не гневайся!» Практикуйте сами то, чему учите других. Это очень эффективно.

Иногда бодхисаттвы могут давать учение, не прибегая к речи. У своего учителя я получал знания не только слушая учение, но и наблюдая за тем, как он живет, как разговаривает с людьми, как идет, как занимается практикой. Он жил в соответствии со своей философией. Я стал буддистом потому, что наблюдал за своим учителем. Он жил так, как учил, и именно это произвело на меня особенно сильное впечатление. Третья практика очень важна. Если люди не живут в соответствии со своим учением, то учение это не будет иметь должного эффекта, и они не смогут помочь людям.

*Четвертая практика* - привлечение ваших друзей к практике. Эти четыре практики направлены на благо других.

Дорога, ведущая к просветлению, может быть разбита на четыре этапа, или *пути*.

*Первый путь* - это Путь накопления. Вы вступаете на него, вырабатывая в себе бодхичитту. На этом пути вы должны накопить много заслуг. Накопление их происходит через практику шести совершенств и четыре практики помощи другим людям.

*Второй путь* - Путь подготовки. Имеется в виду подготовка к непосредственному познанию пустоты. Здесь вам необходимо иметь представление о пустоте, подкрепленное практикой шаматхи и випашьяны. Под випашьяной подразумевается постижение пустоты, а под шаматхой - спокойный и ясный ум, наделенный способностью к концентрации. На пути подготовки вы должны медитировать на пустоте. По мере того, как ваше осознание пустоты будет делаться все более и более ясным, наступит такой момент, когда вы сможете

непосредственно познать ее, точно также, как сейчас вы можете видеть чашку. И она станет для вас такой же очевидной, как эта чашка.

Когда вы закрываете глаза и представляете, например, лицо своей матери - это концептуальное восприятие. Когда же, встретившись с ней, вы видите ее воочию - это непосредственное (прямое) восприятие.

*Третий путь* - Путь видения. На него вы вступаете, достигнув прямого, непосредственного восприятия пустоты. В этот момент вы становитесь арьем. Арья - это высшее существо.

*Четвертый путь* - Путь медитации. Он начинается тогда, когда вы уже постоянно пребываете в состоянии прямого восприятия пустоты. Здесь вы полностью удаляете из своего сознания все омрачения.

Омрачения делятся на три категории: грубые, средние и тонкие. Каждая категория делится в свою очередь на три разряда. Например, грубые бывают: грубые грубые, грубые средние и грубые тонкие. Аналогично делятся средние и тонкие омрачения. Всего насчитывается 9 категории омрачений.

На пути медитации есть 10 земель (уровней). На санскрите эти земли называются «бхуми». В 1 - 7 землях вы убираете все 9 категорий омрачений и неведения. По достижении восьмой земли у вас уже нет омрачений и неведения, но вы еще не достигли состояния будды.

Есть два препятствия к достижению состояния будды: неведение и омрачения и их отпечатки в сознании. В восьмой земле в сознании еще остаются отпечатки неведения.

Например, если вы положите в чашку чеснок, а потом уберете его, то останется запах, который трудно удалить. Запах чеснока «отпечатался» на чашке, и пока он не выветрится, чашку нельзя считать чистой. Точно также омрачения оставляют отпечаток в нашем уме. Когда вы убираете омрачения, их отпечаток продолжает мешать вам ясно воспринимать существующие феномены.

Наши глаза наделены способностью видеть различные предметы. Однако, если вы наденете грязные очки, то не сможете ничего увидеть. И только убрав грязь со стекол очков, вы опять сможете ясно видеть предметы материального мира. Точно также наш ум обладает способностью одновременного видения всех существующих феноменов. Но мы не можем использовать эту способность, поскольку существуют препятствия, подобные грязи на очках. Эта грязь - омрачения нашего сознания и их отпечатки; именно они не позволяют нам ясно воспринимать все феномены.

Препятствие, связанное с отпечатками омрачений в сознании, и является вторым препятствием к достижению состояния будды. Оно устраняется при достижении восьмого, девятого и десятого уровней бодхисаттвы.

После достижения десятого уровня, или бхуми, когда удалены все отпечатки омрачений, вы, наконец, сможете достичь состояния будды.

Таков путь Сутры.

## **ПРАКТИКА ТАНТРЫ**

Вы должны знать механизм Тантры, чтобы это учение не воспринималось вами как нечто мистическое.

Чтобы правильно понимать учение Тантры, важно знать путь Сутры. В Тантре вы преследуете те же цели, что и в Сутре, но ваше духовное развитие происходит значительно быстрее.

Существует четыре класса тантр: Крия-тантра (тантра действия), Чарья-тантра (тантра поведения), Ануттара-тантра (йога-тантра) и Маха-ануттара-йога-тантра (великая высшая йога-тантра).

В чем же различие между Сутрой и Тантрой? Не зная этого, бесполезно практиковать Тантру. И на пути Сутры, и на пути Тантры вы практикуете и бодхичитту, и пустоту. Так в чем же разница? Чтобы достичь состояния будды, вам необходимы две вещи: метод и мудрость. Мудрость познания пустоты одинакова и в Сутре и в Тантре. Разница - в методе.

Существует много уровней метода. Для практиков школы Хинаяны главным является отречение. Для практиков Махаяны - бодхичитта. В Махаяне присутствует и отречение, но в основе метода лежит бодхичитта. Таким образом, главная разница между школами заключается в том, что Хинаяна в основном использует метод отречения, а в Махаяне наряду с отречением Существует практика бодхичитты.

В учении Сутры существует практика отречения и практика бодхичитты, но отсутствует практика йоги божеств. Йога божеств как метод практики используется исключительно в Тантре.

В чем же главная цель метода, и в чем - мудрости?

*Метод* в Махаяне служит для накопления заслуг и становится причиной обретения Тела формы будды (рупака). В Хинаяне метод становится причиной создания тела архата. Тело формы не обретается случайно, его не получают откуда-то извне. Вы трансформируете в него свое собственное тело, но не грубое физическое, которое не может быть трансформировано, а тонкое тело. В данном случае метод используется для достижения Тела формы будды.

*Мудрость* помогает достичь Тела истины будды. Существует два Тела истины будды: Тело мудрости, под которым понимается сознание, постигающее все феномены и Тело таковости будды, которое представляет собой чистоту сознания. На санскрите Тело истины будды называется дхармака, а Тело формы - рупака.

Есть два вида чистоты сознания: временная чистота и безначальная чистота. Пустотность сознания и есть безначальная чистота ума. Каждый из нас несет ее в себе.

Цель практики мудрости - обретение Тела истины будды. Главная цель метода - достижение Тела формы будды. Существует два уровня рупаки: самбхогака и нирманака. Самбхогака - это очень тонкое тело, которое могут видеть только существа, обладающие непосредственным познанием пустоты. Обычным людям его не увидеть. Нирманака - это более грубая субстанция, это тело, которое эмануируется из самбхогаки.

Чтобы быть воспринятыми обычными людьми, будды являются в теле нирманака. Чтобы действовать на благо всех живых существ, они способны явить тысячи тел нирманака.

Его Святейшество Далай-лама - подлинное воплощение нирманака. В сердце Его Святейшества находится самбхогака, т.е. Авалокитешвара - божество сострадания. У тибетцев особая связь с этим божеством, поскольку сознание у них не очень развито, но они очень добрые и полны сострадания.

В следующий раз мы поговорим о механизме Тантры.

Для того, чтобы открыть ворота Дхармы, надо слушать учение, и не 1-2 раза, а постоянно. До тех пор, пока вы не станете буддой, вам надо учиться. Параллельно с получением учения вам необходимо заниматься медитацией. Это как два крыла у птицы: птица не может лететь, если она машет только одним крылом. Поэтому необходимо сочетать медитацию и учение.

Многие великие учителя говорили, что дверь Дхармы открывается через слушание учения и сочетание практики кармы (очищение негативной и развитие позитивной кармы) с практикой Прибежища.

Ворота в буддизм - это практика Прибежища, ворота в Хинаяну - отречение, в Махаяну - бодхичитта. Если вы не развили в себе бодхичитту, и говорите, что принадлежите к школе Махаяны, это пустые слова.

Без бодхичитты невозможна практика Тантры. Тантра - это сущностное учение, квинтэссенция Махаяны. Воротами в Тантру являются йога божеств и посвящение. Без бодхичитты возможно получение благословения, но не посвящения. Только при наличии бодхичитты вы получите подлинное посвящение и станете настоящим практиком. В противном случае вам будет лишь казаться, что вы практикуете Тантру. В наше время есть очень много людей, которые вроде бы практикуют Тантру, а на самом деле весьма далеки от этого.

То, что я вам говорю, берет начало в коренном учении. В школах тибетского буддизма занимаются изучением первоисточников Тантры. Все школы берут за основу первоначальные тантрические тексты. Это фундаментальные тексты, первоисточники, данные нам буддой Ваджрадхарой. Его Святейшество Далай-лама говорит, что будда Ваджрадхара - величайший учитель Тантры.

Его Святейшество разрешил мне передавать учение Тантры. Поэтому я буду говорить о Тантре, но не спешите заниматься практикой. Не пытайтесь сразу же стрелять, сначала разберитесь, где находится мишень. Вначале вам следует заниматься практиками Прибежища, отречения, бодхичитты, шаматхи и випашьяны.

А теперь - ритуал посвящения заслуг.

## **ПРАКТИКА ТАНТРЫ (продолжение)**

Продолжим тему, о которой мы говорили на прошлой лекции: как достичь состояния будды через практику Тантры.

Очень важно понимать, как именно Тантра помогает быстрее достичь состояния будды. Без знания этого механизма ни визуализация, ни медитации вам не помогут. Но при правильном понимании даже чтение мантры будет иметь сильный эффект.

Очень важно знать, как правильно практиковать Тантру. Поэтому Будда дал детальное учение Гухьясамаджа-тантры, которое состоит из 18 тысяч томов.

Наш великий учитель лама Цонкапа часто повторял, что очень важно знать детально, как именно практиковать учение. Учение очень подробно давали и Наропа, и Нагарджуна, и Чандракирти. Весь тибетский буддизм берет свое начало в этом учении. Это изначальное учение. В Тибете мы стараемся сохранять его.

Во времена ламы Цонкапы люди практиковали, используя какие-то отрывки текстов, поэтому он все время подчеркивал, что очень важно знать первоначальное учение. Просто получить короткие инструкции недостаточно. Лама Цонкапа говорил, что если бы этого было достаточно, будда Ваджрадхара не стал бы давать такое подробное учение.

При жизни ламы Цонкапы в Тибете было много различных школ, последователи которых утверждали, что их учение является подлинным. При этом критерием подлинности они считали тот факт, что учение идет от их учителя. Лама Цонкапа отрицал верность этого критерия. Он говорил, что, рассуждая таким образом, можно назвать истинным любое ложное учение. Подлинным следует считать только то учение, которое основывается на первоначальных текстах. Лама Цонкапа говорил, что его учение подлинно не потому, что идет именно от него, а потому, что основано на подлинных текстах.

Очень важно, чтобы учение основывалось на первоначальных текстах, тогда оно останется чистым. Иначе люди могут создать ложное учение, и оно приведет их не туда, куда следует. Вероятно, это ложное учение окажется простым для понимания, и ему можно будет с легкостью следовать. Однако, когда кто-то вам говорит, что достичь состояния будды очень просто, будьте внимательны. Если вы слышите такое, спросите этого человека, достиг ли он сам состояния будды, если это так просто.

Лама Цонкапа составил очень подробный комментарий к Тантре. Он подчеркивал, что его учение - это не новое учение, а комментарий к первоначальным текстам. Хотя мой отец принадлежал к школе Кагью, сам я учился по текстам ламы Цонкапы и нашел их очень полезными. Я знаю, что в России существует тенденция уделять много внимания медитации, а изучение текстов откладывать на потом. Это неправильно. Старайтесь соблюдать равновесие между изучением и практикой. Для того, чтобы знать, как правильно и эффективно практиковать, очень важно слушать учение и изучать тексты.

Я уже упоминал о четырех классах Тантры и объяснял, в чем разница между Сутрой и Тантрой. Теперь я расскажу о разнице между четырьмя классами тантр. Все они связаны с практикой йоги божеств. В чем же эта разница? Особенность Тантры заключается в том, что она содержит специальные методы трансформации всех страстей в духовный путь, когда порожденная энергия направляется на быстрое достижение самореализации. Искусный практик Тантры может обратить энергию желания и даже гнева на достижение благой цели. Это подобно тому, как при трении дерева получается огонь. Добытый огонь уничтожает породившее его дерево. Тантра помогает превратить страсть в мудрость, и эта мудрость уничтожает страсть. Разные классы Тантры предназначены для использования различных страстей на пути духовного развития. Отличие одного класса от другого состоит

в степени интенсивности энергии желания, которую затрачивает практикующий на продвижение по духовному пути в соответствии с уровнем его подготовки.

Находясь на уровне *Крийя-тантры* практикующий еще не способен трансформировать свое влечение к лицу противоположного пола. Этот уровень практикуют те, кто способен использовать энергию желания, возникающую при одном лишь взгляде на партнера. В Крийя-тантре можно использовать визуализацию женского и мужского божества, слившихся в любовном объятии, что на символическом уровне означает внутреннее единство присущей нам мужской и женской энергии, союз безграничного блаженства и всепроникающей мудрости недвойственности.

*Чарья-мантра* может трансформировать энергию, рождающуюся при обмене улыбками с партнером.

На уровне *Ануттарайога-тантры* трансформируется энергия, возникающая при прикосновении партнеров друг к другу.

*Маха-ануттарайога-мантра* использует энергию взаимного притяжения мужчины и женщины, то есть трансформирует сексуальное возбуждение в духовный путь. В Тибете в основном практикуется Маха-ануттарайога-мантра. Она помогает трансформировать не только привязанность, но и гнев, и неведение. Однако, не зная, как трансформировать эти омрачения, вы можете только усилить их и ухудшить свое положение. Поэтому важно вначале уяснить себе, как работает этот механизм трансформации. И помните, что не имея таких опор, как отречение, познание пустоты и бодхичитта, вы ничего не сможете сделать. Основой практики Тантры является отречение, мотивацией - бодхичитта, философией - учение о пустоте. При их сочетании практика Маха-ануттарайога-тантры будет очень эффективной.

Маха-ануттарайога-мантра подразделяется на три класса.

*Отцовская мантра* - Гухьясамаджа-мантра.

*Материнская мантра* - Чакрасамвара-мантра (еще ее называют Херука-чакрасамвара-мантра).

*Недвойственная мантра* - Ямантакайога-мантра, включающая оба аспекта - и «материнский», и «отцовский».

Это три основных божества Маха-ануттарайога-тантры.

Теперь я объясню, почему Гухьясамаджа-мантра является «отцовской». Отец - это символ *метода*. Мать - символ *мудрости*. В Гухьясамаджа-мантре детально рассматривается метод достижения Иллюзорного тела. Не имея его, невозможно достичь видения подлинного Ясного Света блаженства. В Чакрасамвара-мантре также речь идет об Иллюзорном теле, но основное внимание уделено наставлениям о том, как достичь Ясного Света блаженства и Тела истины будды.

Существует два вида Ясного Света:

*предварительный Ясный Свет блаженства,*

*подлинный Ясный Свет блаженства.*

Ясным Светом называется самый тонкий уровень нашего сознания. Предварительный Ясный Свет еще не может непосредственно воспринимать пустоту, но постигает ее концептуально. Когда же самый тонкий уровень сознания, он же Ясный Свет, познает пустоту непосредственно, тогда это называется подлинным Ясным Светом блаженства. В этом очень тонком состоянии сознания заключено великое блаженство. Это союз блаженства и пустоты, а также союз метода и мудрости, в котором познание пустоты - это мудрость, а блаженство - метод. Таким образом, в Тантре мудрость и метод оказываются неразрывно объединены в одном сознании. В практике Сутры нет подобного единения: либо метод способствует развитию мудрости, либо мудрость - развитию метода, но они не существуют как единое целое. Занимаясь практикой Сутры, вы начинаете с медитации на пустоту, то есть вырабатываете мудрость, а потом переходите к накоплению заслуг, используя метод. В Тантре вы занимаетесь медитацией на пустоту одновременно с накоплением заслуг, и таким образом метод и мудрость оказываются объединены. В практику Тантры также входит развитие бодхичитты.

Существует множество уровней метода. Отречение и бодхичитта - это метод. Великое блаженство - тоже метод, уникальный метод Тантры. Методом является и Иллюзорное тело, это прямая причина возникновения Тела формы будды. Обретая Иллюзорное тело, вы очень

близко подходите к достижению состояния будды. Если вы обретете Иллюзорное тело в этой жизни, то и буддой станете в этой жизни.

Гухьясамаджа-тантра учит, как достичь Иллюзорного тела. Особая практика этой Тантры - Йога ветра. В Гухьясамаджа-тантре говорится, что любое омрачение вызвано тем или иным ветром. Когда вы убираете эту причину, ум автоматически успокаивается. Согласно учению Гухьясамаджа-тантры, сансара коренится в активности ветров омрачения, и существует особая практика для остановки их деятельности. В этой тантре говорится о трех каналах в нашем теле: центральном, правом и левом. Эти каналы очень не видны на физическом плане, их можно лишь почувствовать. Когда энергия ветра идет по правому или левому каналу, возникают омрачения. Но если она попадает в центральный канал, мысли естественным образом успокаиваются. Например, когда ваш ум очень занят и мысли активны, вы не можете заснуть. Это объясняется тем, что по правому и левому каналам движутся ветры. При этом если ветер активен в одном из боковых каналов, центральный канал закрывается. Когда мы спим, ветер попадает в центральный канал, мысли успокаиваются, концептуальное мышление затухает, приходят сон и сновидения. Однако во сне вы не можете воспользоваться тем, что мысли успокоились, вам не хватает для этого осознанности и внимания. Поэтому надо заниматься специальной практикой, которая поможет собрать ветры в центральном канале в то время, когда вы находитесь в состоянии бодрствования. Но это не так просто!

В Гухьясамаджа-тантре и Шести йогах Наропы очень подробно излагается учение о каналах и чакрах. Когда ветер попадает в центральный канал, вырабатывается самый тонкий вид энергии, который служит основой для ясного света. Тогда грубый ум преобразуется в тонкий ум, в состояние Ясного Света, а грубый ветер - в ветер тонкий, в Иллюзорное тело. Иллюзорное тело может отделяться от физического. Его называют энергетическим телом, телом «ветра». Достижению Иллюзорного тела предшествует обретение Тела сна. А для этого необходимо осознавать сон как сон. Перед тем, как лечь спать, вы говорите себе: «Я должен осознать, что сплю. Я должен узнать сон как сон». Если уровень вашего осознания высок, вы сможете вспомнить, что все множество явлений, видимых вами во сне, - это всего лишь образы сновидения. При этом свой сон можно контролировать. Например, во сне вы сознательно бросаетесь в воду или шагаете в огонь, понимая, что это не повредит вам, поскольку это всего лишь сон. Так вы учитесь контролировать процесс своего сна, а затем выделять свое Тело сна из физического тела. Тогда вы сможете заниматься практикой во сне. В Тибете великие ламы, которые медитируют в горах, перед тем, как лечь спать, часто оставляют раскрытыми тексты Учения, и их Тело сна изучает эти книги. Тело сна также может отправиться путешествовать в различные места, попасть в Шамбалу, посетить Чистые земли. Грубое тело не может туда попасть. Это все не выдумки.

Главная цель обретения Тела сна заключается в достижении Иллюзорного тела. Этим вы создаете причину для обретения тела будды. Состояние будды находится не вне вас. Вы должны преобразовать ваши собственные тело, речь и ум в тело, речь и ум будды. Гухьясамаджа-тантра очень подробно разъясняет, как это сделать. Мы не можем превратить в тело будды наше физическое тело, но способны преобразовать в тело будды наше тонкое энергетическое тело. Вначале оно становится Телом сна, затем Иллюзорным телом (существует два Иллюзорных тела: нечистое и чистое). Иллюзорное тело трансформируется в тело будды (самбхогакая), причем одновременно с этим преобразуется и наша речь. Гухьясамаджа-тантра, как мы видим, очень подробно останавливается на методе. Она учит мудрости, но акцентирует внимание на методе.

Чакрасамвара-тантра относится к классу материнских тантр. Она большее внимание уделяет мудрости. Мудрость помогает трансформировать наше сознание в Тело истины будды - дхармакаю.

Обе эти тантры очень важны. Вы не можете воспользоваться только одной из них. Нельзя трансформировать свое тело в тело будды, не трансформировав предварительно свой ум в ум будды. Ум и тело не могут существовать отдельно. Чакрасамвара-тантра подробно объясняет, как достичь состояния сознания, называемого Ясным Светом. Существует два метода достижения.

Первый метод состоит в *прямом* объяснении того, что есть Ясный Свет. Второй метод использует косвенное объяснение Ясного Света. Согласно прямому методу учитель объясняет, что такое Ясный Свет. Это сродни попытке объяснить человеку, который



никогда не видел океана, что такое океан. Но тот по ошибке может принять за океан любой водоем. Так что на этом пути очень легко взять неправильный курс. Ученику может показаться, что он понимает, но на самом деле это будет не так. В Тибете есть пословица: «Лягушка из маленькой лужицы думает, что она живет в самой большой воде». Поэтому методом прямого объяснения пользуются при обучении людей, которые в своих прошлых воплощениях накопили много духовных заслуг и имеют в уме сильный кармический отпечаток. Тогда через такие объяснения они могут достичь состояния Ясного Света. Этот прямой метод - один из методов материнской Тантры. В Тибете их называют Дзогчен и Махамудра. Они идут от первоначальных текстов будды Ваджрадхары. Это очень важно знать.

Второй метод - *непрямой*. К нему относятся Шесть йог Наропы. Это очень надежный метод. Для обычных людей Шесть йог Наропы очень полезны. Вам не придется сомневаться достигли вы Ясного Света или нет. В Шести йогах объяснение дается примерно так: плывите по этому каналу, поверните там, поверните здесь, а затем вы достигните океана и тогда сами увидите, что он такое, какой он на самом деле. Вам не придется сомневаться, и ваш «Ясный Свет» не будет каждый раз разным. Приведем другое сравнение. Представьте себе, что Ясный Свет - это ваша мать, которую вы никогда не видели. Вы находитесь на большой улице в толпе людей, зная, что она где-то среди них. Кто-то говорит вам: «Вот она». Но на улице много разных женщин и вам трудно понять, где ваша мать, вы можете ошибиться. Суть метода Шести йог Наропы состоит в том, вы отправляете по очереди всех людей домой до тех пор, пока на улице не останется один единственный человек, который и есть ваша мать. В Шести йогах Наропы дается детальное учение о каналах, ветрах и чакрах. В них объясняется, как сосредоточить ветер в центральном канале. Когда все грубые ветры растворяются в центральном канале, вместе с ними целиком исчезает и грубый ум. И постепенно вы можете достичь состояния Ясного Света. Далее я объясню, что такое Шесть йог Наропы.

Лама Цонкапа подробно изложил учение о Шести йогах Наропы. Я получил это учение от Далай-ламы. Его Святейшество также дал мне общие комментарии к Шести йогам Наропы и обещал добавить к ним комментарии, основывающиеся на его собственном опыте, но не успел. Я надеюсь получить их в следующем году. Для меня Шесть йог Наропы оказались очень полезными, они избавили меня от сомнений, и теперь единственным препятствием остается лень. Мой учитель преподал мне все, что нужно, но из-за лени я не могу этим воспользоваться в полном объеме.

*Первая йога Наропы* - практика Туммо. «Туммо» - это внутренний огонь. Главная цель практики Туммо - обретение радости блаженства. Через Туммо вы также можете достичь состояния Ясного Света. В Шести йогах Наропы объясняется, как сконцентрировать Туммо в центре чакры, находящейся в области пупка. У каждого из нас есть некий запас энергии и тепла в области этой чакры. Посредством практики этот внутренний огонь можно усилить. Благодаря ему мы способны пережить опыт блаженства. Самый тонкий уровень блаженства - это Ясный Свет ума. Поэтому он и называется Ясным Светом блаженства. При этом, если вы не обладаете опытом переживания пустоты, Ясный Свет блаженства бесполезен. Когда же он приходит одновременно с осознанием пустоты, он дает возможность быстро устранить омрачения. Йога Туммо состоит из восьми уровней практики. В основе ее лежит йога тела. Это особые позы тела, которые вы принимаете при помощи медитативного пояса и долгое время остаетесь в них неподвижно. Эта йога помогает значительно быстрее выработать внутренний огонь туммо.

*Вторая йога* - йога Сна.

*Третья йога* - йога Ясного Света.

*Четвертая йога* - йога Иллюзорного тела.

*Пятая йога* - Пхова - перенос в момент смерти вашего сознания в Чистую землю.

*Шестая йога* - йога Дунджук (Пхова дунджук).

Выше уже говорилось о йоге Иллюзорного тела и йоге Ясного Света. Теперь поговорим о шестой йоге. Сейчас не разрешается давать учение по Пхове дунджук. Передача этого учения была остановлена Ралоцзавой. Великий йогин, достигший высокой реализации посредством Ямантака-йоги, запретил давать это учение. Он увидел, что в будущем оно может представлять из себя опасность. Практик Пховы дунджук может переносить свое сознание в тело другого человека, и наоборот, его сознание в свое тело. Главная цель этого

метода заключается в том, чтобы дать вам возможность, когда вы состаритесь, переместить свое сознание в молодое тело другого человека, и, продлив таким образом свою жизнь, продолжить духовную практику. Дунджук - это практика йоги ветра.

У великого индийского йогина Патамбасангхи было очень красивое тело. Как-то он путешествовал с одним человеком, которому приглянулось его тело. Однажды на пути им встретился мертвый слон. Спутник Патамбасангхи сказал: «Этот мертвый слон загораживает нам дорогу. Войди в тело слона, чтобы он ушел и освободил дорогу». Патамбасангха оставил свое тело, его сознание вошло в тело слона, слон поднялся и ушел. А когда сознание Патамбасангхи вернулось обратно, оказалось, что его собственное тело исчезло, а ему оставлено тело спутника. Тот стащил тело йогина.

Поскольку в дальнейшем люди могут неправильно использовать эту практику, учитель Ралоцзава запретил практиковать этот метод. Но практика Пховы дунджук не является обязательной для достижения состояния будды. Она только увеличивает возможность практиковать в человеческом теле.

Третья из трех классов Маха-ануттарайога-тантры - Ямантака-тантра - называется недвойственной тантрой. Она дает единое полное учение, в котором внимание уделяется равно как методу, так и мудрости, и имеет пять особых характеристик, которых нет у других тантр. Это моя основная практика. Если вы получите от Его Святейшества посвящение Ямантаки, тогда я смогу дать вам это учение более подробно, не только теорию, но и практику.

Выше я перечислил трех божеств Маха-ануттарайога-тантры. Некоторые добавляют сюда еще Калачакру, таким образом мы имеем четыре основных божества. В йогах материнских тантр объясняется, как достичь состояния Ясного Света путем перемещения ветров в центральный канал. После вхождения ветров в центральный канал достигается тонкое состояние ума, называемое «предварительным Ясным Светом». В нем вы постигаете пустоту концептуально. Затем, после длительной медитации, приходит непосредственное осознание пустоты вашим самым тонким уровнем сознания. Вы постигаете высшую природу своего «я», своего собственного сознания. Это состояние сознания называется «подлинным Ясным Светом».

Теперь я расскажу вам о последовательности духовного пути. Когда вы вырабатываете в себе способность к спонтанному порождению бодхичитты, вы получаете посвящение, которое приводит на первый тантрический путь - Путь накопления. Без бодхичитты вы не сможете встать на первый путь, даже если получили посвящение. Когда ваш тонкий ум обретет приблизительное восприятие пустоты, вы достигнете второго пути - Пути подготовки. К этому моменту у вас уже должно быть развито Тело сна.

Существует полный и неполный предварительный Ясный Свет. Если вы достигаете полного предварительного Ясного Света, вы обретае неочищенное Иллюзорное тело. Достигая истинного Ясного Света, вы вступаете на третий путь - Путь видения. Вы становитесь Арьем. И на пути видения, уже имея восприятие истинного Ясного Света, вы достигаете чистого Иллюзорного тела. А когда в вас соединяются постижение истинного Ясного Света и чистое Иллюзорное тело, вы вступаете на путь медитации. На этом пути Ясный Свет сознания полностью устраняет все омрачения.

Металл очень трудно очистить. Когда вы его трете, грязь сходит постепенно, слой за слоем. Но если вы опустите металл в огонь, вся грязь тут же сойдет с него. Тантра - это огонь, который очищает сразу и полностью. Так действует ее механизм. Когда устранены все препятствия и омрачения, ваше Иллюзорное тело трансформируется в Тело формы будды - рупакаю. А Ясный свет ума трансформируется в Тело истины будды - дхармакаю. В этом состоит путь.

Когда вы обретае Иллюзорное тело, у вас возникает способность эманировать из себя много различных форм. На пути медитации вы можете эманировать тысячи тел и действовать на благо других живых существ. На первом пути накопления вы обретае возможность видеть некоторых божеств и получать от них учение. На втором пути в вашем уме уже будет присутствовать состояние радости и блаженства, практика для вас не будет тяжелой. Прежде всего развеите в себе бодхичитту, тогда все остальное не покажется вам трудным и вы сможете практиковать с радостью. Вот развить бодхичитту действительно сложно. Это самое трудное - создать основу, то есть развить в себе отречение и бодхичитту

и познать пустоту. Но когда основа заложена, практика Тантры проходит успешно. Уже на пути накопления вы почувствуете счастье, и дальнейший ваш путь будет продвижением от радости к радости.

Все это учение сейчас полностью представлено в тибетской традиции. Все четыре школы тибетского буддизма по-своему хороши. У разных людей разные склонности, поэтому вам нужно найти то, что подходит лично вам. Но не выбирайте школу, как футбольный клуб.

Я получил учение от Его Святейшества, а Его Святейшество от своего учителя Линга Ринпоче. Линг Ринпоче был Ямантакой в человеческом теле. Я получил посвящение в Ямантака-тантру от Линга Ринпоче. Учение в моей передаче - это традиция Гелугпа.

При посвящении заслуг вы можете молиться о том, чтобы в будущем иметь возможность практиковать эти драгоценные учения Сутры и Тантры вместе. Если в этой жизни вы будете практиковать только Сутры, вам не хватит времени на практику Тантры. Но не следует переходить исключительно к тантрийским практикам, так вы ничего не достигнете. Как же лучше поступить? Занимайтесь главным образом практикой Сутры и вместе с этим практикуйте Тантру. Я так делаю сам и вам советую. Очень важно делать практические шаги. Не теряйтесь в собственных фантазиях. Не пытайтесь достичь того, чего вы достичь не можете. Важна реальная практика. Занимайтесь Гуру-йогой, молитесь, произносите мантры, просите благословения для того, чтобы соединить в этой жизни практику Сутры и Тантры. На случай, если вы умрете, не достигнув реализации, вам необходимо практиковать Пхову. Через Пхову можно родиться в Чистой земле. Родившись там, вы получите учение Шести йог Наропы непосредственно от Ваджрайогини. Я боюсь, что в этой жизни не достигну реализации, поэтому занимаюсь практикой Пхова. И если я завтра умру, то это не повергнет меня в печаль, потому что на этот случай я кое-что приготовил. Будет даже лучше, если я получу рождение в Чистой земле. Вы тоже должны быть подготовленными к смерти, как и я. А пока она не пришла, продолжайте заниматься своей практикой. Подготовив себя к смерти практикой Пховы, вы можете быть спокойны и счастливы, вам не о чем беспокоиться. Если же вы будете воображать, что занимаетесь практикой и ждать, что к вам явится какое-нибудь божество и даст нечто особенное только потому, что вы читаете мантру, вы все время будете находиться между ожиданием и сомнением. Стремясь достичь в этой жизни чего-то, что сделает вас необыкновенной личностью, вы будете одновременно сомневаться в успехе. Это неправильное состояние. Создайте причину. Поймите механизм действия этих практик. И тогда вам не надо будет ничего ожидать. Все придет само. Если вы посадите растение в землю, польете его и будете говорить «не расти», оно все равно вырастет. А если посадите засохшее растение и будете умолять его вырасти, оно не послушает вас. Жизнь не очень сложна, мы сами ее усложняем. Если вы будете находиться в состоянии ожидания и сомнения, тогда она, конечно же, будет нелегкой и принесет вам много разочарований. Но когда вы ко всему относитесь трезво и твердо стоите на земле, все для вас становится просто и хорошо. И даже если врач вам скажет, что у вас рак и вы умрете, вы не почувствуете страха. Это правда. Одному из моих друзей врач сообщил нечто подобное, а тот сказал, что это очень хорошо и даже был доволен.

## **ЯМАНТАКАЙОГА-ТАНТРА**

Выше было сказано, что без практики Сутры, используя только Тантру, невозможно достичь состояния будды. Об этом говорил будда Ваджрадхара - высший учитель Тантры. Без практики Сутры Тантра бесполезна. В сочетании же с ней Тантра становится очень мощным методом. Учение, заключенное в Сутрах, очень обширно. Изучение даже одной Сутры может занять целую жизнь, и вы просто не успеете приступить к другим практикам. Поэтому очень важно иметь продвинутого учителя, который мог бы вам дать в сжатой форме учения Сутры и Тантры и объяснить, как их объединить. Благодаря доброте моего духовного учителя, Его Святейшества Далай-ламы, я знаю, как объединить Сутру и Тантру, как практиковать их вместе.

Вы знаете, что сладость пирожному придает сахар. Но, хотя он и очень важный компонент рецепта, из одного только сахара пирожного не сделаешь. Требуется много других составляющих. И только все они, собранные вместе, позволят нам приготовить вкусное пирожное. Если вы упустите из виду хотя бы один ингредиент, пирожное потеряет

вкус. Точно также, как пирожное готовится из особых ингредиентов, так и к состоянию будды ведут определенные причины. И, подобно тому, как вы не можете приготовить пирожное из одного ингредиента, к состоянию будды не приходят в результате одной причины. Собрав же все причины вместе, вы достигнете состояния будды, даже если не захотите этого.

Продолжим разговор о Тантре. Необходимо, чтобы у вас было полное представление о Тантре, тогда практика ее будет очень эффективной. Хороший архитектор перед тем, как строить дом, должен представить его целиком, увидеть мысленно со всех сторон. Он не бросится тут же копать землю под фундамент. В России есть один недостаток - отсутствие хороших «архитекторов». Люди немного послушают учение - и тут же бросаются рыть землю и строить дом, не получив еще полного представления о том, что должно получиться в результате. Но к духовной практике так относиться нельзя. Для ее успеха необходимо иметь полную картину того, что надо делать и как (например, как заниматься медитацией), и понимать, почему надо идти в том или ином направлении, как практики связаны между собой и каким именно образом можно достичь состояния будды. Постарайтесь все это понять. Не нужно сразу много медитировать, для начала научитесь быть добрыми, понимать учение и размышлять над ним. Это совет не какой-то школы, это совет Будды. Он говорил, что вначале следует слушать, затем - размышлять и только потом - медитировать. Будда не говорил, что нужно сразу заниматься медитацией. Поэтому постарайтесь быть счастливыми, размышляйте и только после этого можете немного позаниматься медитацией, чистой медитацией. Не нужно просто долго сидеть и заниматься медитацией, которая не несет в себе чистоты. Если кто-то спрашивает вас о смысле вашей медитации, а вы не можете толком ответить, это значит, что вы не знаете, как нужно медитировать.

Мы уже говорили о Маха-ануттарайога-тантре. Теперь я расскажу вам о Ямантакайога-тантре.

Мы уже говорили о том, что есть три класса тантр: отцовская, материнская и недвойственная. Ямантакайога-тантра относится к последней категории. Ямантака - гневное проявление Манджушри, божества мудрости. Еще его называют богом смерти. В наше время упадка мы встречаем в своей жизни много препятствий и трагических обстоятельств, которые мешают нашей духовной практике. Чтобы заниматься практикой, мы, прежде всего, должны продолжать жить. Ямантака - очень важное божество для сохранения жизни. Как бог смерти, Ямантака может устранять из нашей жизни опасности. Кроме того, в тантре Ямантаки важно то, что она содержит полное учение как о методе, так и о мудрости. В практике Ямантаки существуют два уровня. Первый уровень - практика *зарождения* (керим). Второй уровень - практика *завершения* (дзогрим).

Практика первого уровня, уровня зарождения, заключается в визуализации божества (это называется йогой божеств). Посредством этой практики вы питаете силу своего ума. Однако, как говорил Кедуб Ринпоче, йога божеств без понимания пустоты - это всего лишь игра воображения. Если же есть понимание пустоты, йога божеств становится противоядием, может отсечь сам корень сансары и является очень мощным средством для достижения тела, речи и ума будды.

Даже невысокий уровень понимания пустоты очень полезен. Что вы делаете, практикуя керим? Вы устраняете из своего ума все обычные представления и образы. Каждый объект имеет хорошую и плохую стороны. Каждое живое существо по своей природе чисто. Все живые существа обладают природой будды. Все феномены лишены самобытия. По своей природе любой феномен чист, так как не обладает врожденным, присущим ему изначально самобытием.

В практике уровня становления вы должны помнить о пустоте. Все наши суждения происходят оттого, что мы проецируем что-то на людей, ожидаем от них дурного. Мы видим в человеке врага, а если посмотреть объективно, то никакого врага нет. Если бы этот человек был действительно врагом, то он был бы им для всех. Но он может быть очень хорошим другом для других людей, а врагом только для вас. Почему? Из-за предрассудков вашего ума. Вы смотрите на людей неправильно. Вам кажется, что все плохо, и это состояние вы проецируете на всех живых существ. Так возникают гнев, омрачения и т.п.

Тантра пресекает такое проецирование в самом начале. Прежде всего, ее практика растворяет в пустоте ваши представления о плохом и хорошем. А потом вы возникаете из

пустоты уже как божество. Однако вы не можете представлять себя божеством без посвящения. Для этого у вас не будет оснований.

В чем цель посвящения?

Посвящение - это не просто пустая церемония, оно играет очень важную роль. Не принимайте инициации от человека, которого вы плохо знаете. Вначале следует послушать его учение, изучить его и, только если вы решите, что это учение истинно, можно принять посвящение.

Но вы можете быть уверены, что действительно получили посвящение, если вам удалось встретиться с таким великим учителем, как Его Святейшество Далай-лама, или с другим мастером такого же уровня. Если ваш учитель настоящий будда, это просто замечательно. Что вам следует делать во время посвящения?

Посвящение состоит из четырех этапов, каждый из которых может рассматриваться как отдельное посвящение. Вначале вы должны мысленно растворить себя в пустоте. И если вы не знаете, что такое пустота, то получать посвящение бесполезно или малоэффективно. Чтобы суметь растворить себя в пустоте, вы должны иметь очень четкое представление о ней, а также развить в себе отречение и сильную бодхичитту.

Во время инициации вы визуализируете своего учителя в образе божества Ямантаки; затем вы представляете, что становитесь очень маленьким, размером с большой палец руки, и входите в рот вашего учителя (Ямантаки). Через рот божества вы попадаете в утробу его духовной супруги, тоже божества, и в этой утробе - пустота. Из этой пустоты вы рождаетесь как дитя, как маленький Ямантака, размером с большой палец руки.

Во время всего этого процесса ваш духовный учитель концентрируется, вы также концентрируетесь, и через эту концентрацию происходит инициация. Выходя из лотоса духовной супруги божества, вы получаете рождение как маленький Ямантака. Вы -сын или дочь Ямантаки. В высшей йога-тантре нет различия между дочерью и сыном. Как женщины, так и мужчины в равной степени могут достичь состояния будды.

Мужское и женское божества - это одно целое (яб-юм, что в переводе означает «отец и мать»). Лотос находится в утробе женского начала Ямантаки. Не думайте, что здесь речь идет о двух существах: мужской и женский аспекта божества Ямантаки неразделимы. Женское - это аспект мудрости, мужское - аспект метода. Два божества вместе символизируют союз метода и мудрости. Это очень важно знать.

Многие люди хотят получить посвящение (инициацию), но они при этом ничего не знают о нем. Мои друзья получали посвящение не сразу, сначала они готовили фундамент: изучали процесс посвящения, его цель, выбирали учителя. Очень важно выбрать учителя Тантры. Многие, например, стремятся получить посвящение у Далай-ламы. Если ваш учитель - будда, это большое преимущество для практики. Даже одно посвящение может быть очень эффективным, если к нему хорошо подготовиться. Я советую вам поступать так же, как мои друзья.

После того, как вы получаете рождение в качестве маленького Ямантаки, ваш учитель становится вашим отцом-Ямантакой. И тогда уже, как учитель и отец, он дает вам четыре посвящения. Теперь вы имеете право называть вашего учителя отцом. И не только в этой жизни, но и в последующих у вас будут сохраняться отношения отца и сына. Поэтому я советую вам получить посвящение у Далай-ламы, так как вы можете быть абсолютно уверены в том, что он настоящий будда. В древние времена людям приходилось в поисках такого учителя ездить повсюду, преодолевая многочисленные трудности, а сейчас Его Святейшество Далай-лама сам бывает в России.

*Первое посвящение* - Посвящение сосуда.

Это посвящение совершается с помощью воды. Здесь имеется в виду не просто вода, а нектар. Во время этого посвящения все негативное полностью уходит из вашего тела, и вы чувствуете, как оно очищается от загрязнений. Посвящение сосуда имеет несколько стадий, на которых вы трансформируетесь в дхьяни-будд. Когда ваше тело очищено, его физическая составляющая трансформируется сначала в будду Вайрочану, затем в будду Ратнасамбхаву и так далее. Короче говоря, в течение этого процесса вы принимаете в себя «отпечатки»

пяти дхьяни-будд. Посвящение сосуда дает вам потенциал для практики керим и оставляет отпечаток света нирманакаи в вашем уме. Чем лучше ваша визуализация, тем глубже будет ваше посвящение, и наоборот.

*Второе посвящение - Тайное.*

Оно дается с целью очищения ваших каналов, подчинения ветров и усиления потенции белого и красного семени. Ветер, канал и семя очень важны на стадий завершения (дзогрим). Во время тайного посвящения учитель дает вам особый нектар. При этом вы представляете, что получаете две капли красного и белого семени Ямантаки. Таким образом следует воспринимать этот нектар. Глотая капли нектара, вы получаете посвящение. Когда ваши губы касаются жидкости, вы должны представить себе, как все ваше тело наполняется нектаром и светом. Все каналы в этот момент очищаются, и все ветры подчиняются вам. Ваше семя увеличивается и становится чистым. В то время, как вы занимаетесь этой визуализацией, учитель совершает особые ритуалы.

При втором, Тайном посвящении очищается ваша речь. Вы получаете благословение речи Ямантаки, отпечаток света самбхогакаи в вашем сознании. Самбхогакая - тонкое Тело формы будды.

*Третье посвящение - Посвящение мудрости.*

О нем нельзя рассказывать подробно. В результате Посвящения мудрости из вашего сознания уходит все негативное. Вам дается благословение сознания Ямантаки и «отпечаток» света дхармакаи. Есть два вида дхармакаи: Истинное тело мудрости и Тело таковости истины. Во время Посвящения мудрости вы получаете «отпечаток» Истинного тела мудрости, а также силу, потенциал, чтобы перейти к практике завершения. Если во время тайного посвящения вам дается сила, чтобы обрести Иллюзорное тело, то при Посвящении мудрости вы получаете силу для достижения Ясного Света.

Все посвящения очень глубоки по своему смыслу, и перед их получением должна быть заложена хорошая основа для тантрической практики. В этом случае каждое посвящение будет очень эффективным.

*Четвертое посвящение - Посвящение словом.*

Во время этого посвящения учитель объясняет вам, что такое Иллюзорное тело и как достичь состояния будды через союз Иллюзорного тела и Ясного Света. Когда вы получаете Посвящение слова, оно оставляет сильный отпечаток в вашем уме. Люди, которые сумели заложить хорошую основу, получают в этот момент очень высокую реализацию. У некоторых даже происходит осознание Ясного Света. Во время четвертого посвящения вы получаете благословение тела, речи и ума. При этом вы должны визуализировать, что ваши тело, речь и ум очищаются от всего отрицательного. Вам дается очень мощная практика Иллюзорного тела и Ясного Света и «отпечаток» света Тела таковости истины.

При каждом посвящении вы должны делать подношение мандалы. После четвертого посвящения совершается заключительное подношение мандалы.

Вы должны быть уверены, что во время посвящения получили «отпечатки» четырех тел Будды и силу для практики стадий накопления и завершения. После этого ваша практика будет очень эффективной. Получив посвящение, вы становитесь сыном или дочерью Ямантаки. Люди видят вас как обычного человека, но в вашем сердце находится Ямантака. Если вы как следует занимаетесь практикой визуализации, то на уровне тонкого тела преобразуетесь в Ямантаку. Хотя обычные люди этого не могут заметить, духи будут видеть вас в форме Ямантаки и уже не смогут причинить вам вред.

После получения этого посвящения вы должны постоянно напоминать себе о том, что вы - божество. И какой бы звук вы ни слышали, его следует воспринимать как мантру. Это сложно. Вам будет необходимо получить более подробное учение на этот счет. Было очень много дискуссий на тему: можно ли в человеке видеть божество? На этот вопрос есть очень обоснованный ответ, но я не уполномочен давать его. Например, говорят, что невозможно представлять себя Ямантакой, так как, если вы действительно Ямантака, вам нет необходимости очищать свою негативную карму. Если же вы не Ямантака, то думать о себе как о божестве - просто иллюзия. И действительно, если вы не знаете, как практиковать, Тантра может превратиться в иллюзию. Расскажу вам одну историю. Когда Атиша приехал в

Тибет, там занималось медитацией около двадцати четырех тысяч человек. Один из учеников Атиши спросил учителя: «Многие ли из тех, кто медитирует, встанут на путь достижения состояния будды?» Атиша ответил на это: «Только четыреста человек встанут на этот путь. Остальные, воображая, что занимаются духовной практикой или Тантрой, продолжают вращаться в сансаре». Эта история имеет глубокий смысл. Я рассказываю ее вам потому, что наблюдаю подобное в России. Тогда Атиша пояснил свое мнение: «Если человек не выработал в себе отречения, то какой бы практикой он ни занимался, пусть даже высшей Тантрой, это не станет причиной достижения освобождения. Как же он сможет достичь состояния будды?» Чтобы вы ни делали, какой бы практикой ни занимались, без бодхичитты и отречения вы не создадите причины для достижения состояния будды.

Теперь о практике порождения. Этой практикой вы можете заниматься с утра до вечера. Утром, при пробуждении, вы представляете себе, что это божества и дакини разбудили вас звуками колокольчиков и других музыкальных инструментов. С такой визуализацией вы встаете, представляя себя божеством Ямантакой. Когда вы умываетесь, вы умываете лицо Ямантаки. Это становится основой для создания хорошей кармы. Вы представляете себе, что в вашей сердечной чакре находится ваш учитель (величиной с большой палец руки) - божество Ямантака (или Манджушри). Он и защитники Дхармы все время находятся с вами, в вашем теле. После того как вы умылись, вы благословляете свой язык, для чего существует специальная мантра. Теперь, что бы вы ни говорили людям, ваши слова превращаются в мантру, если же вы произносите мантру, она становится очень мощной. Во время еды вы не должны принимать пищу так, как это делает обычное существо. Тантра потому и считается быстрым путем, что превращает такие простые вещи в эффективные методы практики Дхармы. Существуют особые мантры для накопления заслуг, для благословения ваших четок, для увеличения ваших подношений. Детали вы узнаете после получения посвящения от Далай-ламы. Тогда же я дам вам все мантры. И все, что вы будете делать, станет эффективной практикой Дхармы, даже ночной сон, поскольку даже во сне вы будете практиковать.

На стадии накопления вы работаете с тремя телами Будды. В начале - с дхармакаей, при этом вы растворяетесь в пустоте. Существуют три особых практики работы с дхармакаей, самбхогакаей и нирманакаей, но сейчас не время об этом говорить. Они подготовят ваше тело и ум. И после этого вы сможете очень эффективно заниматься практикой завершения. Начнете с практики изоляции тела, за которой последуют практики изоляции речи и ума. Занимаясь изоляцией ума, вы познаете Ясный Свет. Вначале это только предварительный Ясный Свет. После этого вы переходите к практике Иллюзорного тела. На этой стадии ваше Иллюзорное тело еще не очищено. Далее, занимаясь практикой, вы достигаете подлинного Ясного Света. Теперь уже вы можете обрести чистое Иллюзорное тело. Так вы достигаете союза Ясного Света и Иллюзорного тела. После этого через медитацию вы трансформируете чистое Иллюзорное тело и подлинный Ясный Свет в тело будды. Чистое Иллюзорное тело трансформируются в Тело формы будды - рупакаю. Подлинный Ясный Свет - в Тело истины будды - дхармакаю. Так вы становитесь буддой.

Теперь я расскажу все то же в обратном порядке. Для того, чтобы достичь состояния будды, нужно создать причину. Иначе это невозможно. Если бы вещи происходили без причины, любой мог бы стать буддой. Прямая причина обретения тела будды - Иллюзорное тело и Ясный Свет. Они должны пребывать в союзе. Сначала вы достигаете Иллюзорного тела, затем постигаете Ясный Свет, и только тогда возможен их союз. Он зависит от практики изоляции ума, которая зависит от изоляции речи, а изоляция речи - от изоляции тела. Завершающая стадия зависит от стадии накопления, а она, в свою очередь - от посвящения, без которого вы вообще не можете приступить к практике. Для получения посвящения необходимо создать основу. Она подобна сосуду, который можно наполнить нектаром. Если сосуда нет, нектар прольется впустую. Основание для практики создается посредством постижения пустоты и развития бодхичитты. И то, и другое очень важно. Для того, чтобы развить бодхичитту, необходимо отречение. Ведь если вы не способны отречься от сансары, то как вы можете развить в себе сострадание ко всем живым существам? Мы часто испытываем сострадание при виде слабых и больных людей. Но если перед нами богатые и процветающие люди, вместо сострадания мы можем почувствовать зависть. Почему даже тот, кто практикует буддизм, иногда чувствует зависть? Потому что он еще не

выработал отречение. Иначе он испытывал бы одинаковое сострадание и к бедному и к богатому, зная, что и тот и другой пребывают в сансаре.

В больнице, где лечат от туберкулеза, можно увидеть такую картину: в то время, как одни страдают от боли, другие веселятся и развлекаются. Но если вы знаете, что такое туберкулез, то почувствуете одинаковое сострадание ко всем больным. Вы понимаете, что человек может не испытывать боли в данный момент, но вскоре непременно будет страдать. Точно так же в сансаре все страдают от ментальных недугов гнева, ревности, привязанности и невежества. Все одинаково больны - и бедные, и богатые. Поэтому к ним следует испытывать не зависть, а только сострадание, причем ко всем равное. Подлинное сострадание приходит в результате отречения. Чем полнее ваше отречение, тем сильнее сострадание. Так развивается бодхичитта. А через бодхичитту и накопление заслуг придет познание пустоты. Таким образом, мы видим, что все упирается в отречение. Его отсутствие - основная причина того, что мы не имеем успехов в практике.

Отречение мы вырабатываем, постигая учение о Четырех Благородных Истинах. Основой для отречения от всего, что связано с этой жизнью и сокращением привязанности к ней, служит учение о драгоценности человеческой жизни и о непостоянстве. Это учение очень важно, оно откроет и разовьет ваш ум.

Для того, чтобы ваша практика, как Сутры, так и Тантры, была успешной, вы должны заниматься практикой развития преданности своему гуру. Гуру-йога - корень всех духовных практик. Лама Цонкапа получил это учение непосредственно от Манджушри. На этом мы пока остановимся.

Ритуал посвящения заслуг.

## О КАРМЕ

Вы уже имеете общее представление о буддизме и знаете, что главная цель человеческого существования - это обретение состояния будды. Цель эта долгосрочная. Однако, как гласит тибетская мудрость, не надо все время смотреть слишком далеко вперед. Если смотреть только вдаль и не видеть того, что находится вблизи, можно упасть. Поэтому необходимо видеть и настоящий момент, чтобы правильно делать шаг за шагом. Близкая цель имеет большое значение для вашей практики.

Первый шаг в практике Дхармы - это практика кармы. Это очень важная практика. В чем же именно заключается практика кармы? В устранении негативной кармы и создании позитивной. И для этого не обязательно сидеть неподвижно и предаваться созерцанию. Заниматься практикой нужно в повседневной жизни. Если вы не победили свой эгоизм, то попытки достичь высоких результатов в уединенной медитации будут абсолютно бесполезны. Оставлять свою жизнь без изменений и надеяться на то, что когда-нибудь потом вы уйдете в горы и займетесь там духовной практикой - это значит заниматься самообманом. Обратите на это внимание.

Когда я начал выполнять практику кармы, меня это действительно изменило. Я стал мягче, добрее, и другие люди изменили отношение ко мне, им захотелось общаться со мной, разговаривать. Это признак прогресса.

Для правильной практики кармы необходимо знать теорию. Как же действует карма? Во многих религиях существует убеждение, что наше счастье и страдание зависят от Бога. Это убеждение рождает определенный подход к жизни. И он, безусловно, помогает, но при анализе подобных теорий возникает много противоречий. Следуя такому взгляду, человек становится слишком незначительным, пассивным, а Богу отводится роль активной силы, от которой все зависит. Тогда вы задаетесь вопросом, есть ли у Бога сострадание? Если оно есть, то почему Бог допустил появление страдания? Ведь Богу все известно, ему принадлежит вся сила, значит, он изначально создал все несовершенным? В буддизме считается, что согласие с данной концепцией означает признание того, что Бог изначально виновен во всем существующем несовершенстве. Буддизм не принимает эту теорию. В буддийской философии считается, что источник наших страданий и нашего счастья - не Бог, а наши собственные поступки. И судьбу свою определяем мы сами, а не Бог. Вы не можете обвинять в чем-либо Бога или кого-либо еще. Если вы страдаете, то в этом виноваты только



вы, и никто другой. Сунув палец в огонь, вы почувствуете сильную боль от ожога. Отчего возникла эта боль? Она стала результатом вашего поступка. Бог здесь ни при чем. Результат вашего действия зависит от того, поступаете вы обдуманно или неразумно. В буддизме, к примеру, очень основательно изучается человеческое тело. Тибетская медицина считает, что состояние нашего тела зависит, в том числе, от диеты. Правильное питание является залогом хорошего здоровья, а неправильное приводит к болезни. Но кто именно выбирает ту или иную диету? Главное действующее лицо здесь - вы. Если вы следуете неправильной диете, то, сколько ни молитесь, здоровья у вас не прибавится. В то время как при правильном питании проблем будет значительно меньше и здоровье придет само. Таким образом, буддизм говорит, что результат зависит не от наших желаний, а определяется теми или иными причинами.

Теория кармы основывается на законе причины и следствия. Это не новая теория, которую открыл Будда, она была известна задолго до него, а сам механизм кармы действовал всегда. Что делаем мы? Мы лишь изучаем причины и следствия и смотрим, как все происходит в этом мире. При этом, когда мы говорим о законе причины и следствия, надо учитывать, что существует два уровня причинно-следственных связей: грубый и тонкий.

Грубый уровень причинно-следственной взаимозависимости очень хорошо известен науке. Его изучает наука, и этому мы обязаны материальным развитием общества. Но мало кто знает причинно-следственные связи на тонком уровне. Поэтому так незначителен прогресс в духовном направлении. Практика кармы начинается с развития убежденности в том, что такая причинно-следственная зависимость на тонком уровне существует. Такая убежденность естественным образом изменит ваше поведение. Например, если вы скажете маленьким детям: «Не ешьте эту сладость, она отравлена», это их не остановит. Сложно убедить детей в том, что нельзя есть отраву, если она сладкая. Позднее, повзрослев, ребенок сам поймет, что приносит ему вред. И, узнав это, он уже не возьмет в рот сладкий яд, сколько бы ему ни предлагали.

Если вы не будете глубоко понимать теорию кармы, а просто станете доверять чужим словам о том, что делать можно, а чего нельзя, по сути в вас ничего не изменится. Глубокое понимание необходимо, иначе вы будете нарушать запреты просто из чувства противоречия. При поверхностном понимании вы попытаетесь какое-то время поступать так, как вам говорят, но со временем в вас накопится внутренний протест, что может привести к срыву. Есть опасность даже совсем прекратить духовную практику. Поэтому вы должны подходить ко всему очень осознанно.

Итак, поговорим о тонком уровне причинно-следственного закона. Он и называется кармой.

Слово «карма» означает «отпечаток» или «след», из которого рождается счастье или страдание. Очевидно, что карма играет важную роль в нашей жизни. Но она выражает связь настолько тонкую, что мы ее просто не замечаем. Мы видим только грубый план, на уровне которого, в основном, и задействованы все наши усилия и внимание. И при этом не владеем тонким уровнем, в котором, собственно, и коренятся причины всего происходящего с нами. Именно поэтому нам никак не удастся достичь счастья.

Принято считать, что, если вы умны, то можете многого добиться. Однако мы часто имеем возможность убедиться в противном. Обычно умные люди имеют множество проблем и не в состоянии получить желаемое. Это происходит потому, что нельзя добиться всего с помощью интеллекта, действуя только на грубом уровне.

Во время своей аналитической медитации можете рассмотреть такой пример. Два человека с одинаковым интеллектом и равным начальным капиталом занимаются бизнесом. У одного дела идут успешно, а у другого - нет. В чем причина? На уровне грубых причинно-следственных связей они находятся в равном положении. Сам собой напрашивается ответ: просто один - удачлив, а другой - нет. Тогда в чем же причина удач и неудач? Единственный ответ на это - карма. У людей, не имеющих кармических причин для удач, ее и нет. Так что в нашей жизни карма играет огромную роль.

Далее я объясню, как мы создаем карму в повседневной жизни.

Карма создается нашими телом, речью и умом. Каждое наше действие оставляет отпечаток в нашем сознании.

В нашем сознании существуют три категории кармических отпечатков.

*1 категория* - отпечатки, которые приносят счастье. Они называются позитивной кармой.

*2 категория* - отпечатки, создающие причины для страданий. Это негативная карма.

*3 категория* - кармические отпечатки, не создающие причин ни для страданий, ни для счастья, называемые нейтральной кармой.

Наши положительные действия тела, речи и ума создают положительную карму.

Негативные действия тела, речи и ума создают негативную карму.

Очень важно знать, что причиной нашего страдания или счастья являются действия тела, речи и ума, и уметь управлять ими.

Если вы останавливаете негативные действия тела - это позитивная карма. Приведу пример. Когда вас кусает комар, то обычно вы его убиваете. Но, если в этот момент вы подумаете об убийстве как о том, что создает негативную карму, и остановите вашу руку, это и будет настоящей практикой кармы.

Если в тех случаях, когда вы обычно критикуете других людей, вы начинаете останавливать себя, это создает хорошую карму.

Когда в нашем уме возникает гнев, мы создаем плохую карму. Подумайте в этот момент: «У меня и так много проблем, а своим гневом я только создам себе дополнительные сложности. Лучше мне остановиться и не вести себя глупо». Если вы хотите погасить огонь, надо залить его не маслом, а водой. В данном примере вода - это попытка успокоить и обуздать себя.

Такой образ мышления поможет вам постепенно измениться. Вы можете быть уверены в этом. Даже слона, если хорошо постараться, можно сделать послушным. Почему же тогда мы не в состоянии подчинить себе свое человеческое естество? Одна из слабостей человека заключается в том, что он, умея хорошо дрессировать животных, плохо справляется с самим собой.

Таковы первые шаги в практике кармы.

Очень важно медитировать на четырех характеристиках кармы. Это послужит основой для вашего изменения. Чтобы изменения были устойчивыми, необходима правильная основа. Если же вы попытаетесь измениться, просто услышав чью-то захватывающую речь о том, что вам надо это сделать, вы добьетесь только временных результатов. Поэтому вначале вы должны слушать учение, затем размышлять над ним (в данном случае над четырьмя характеристиками кармы) и сравнивать это с вашим повседневным образом мыслей.

Проанализировав свой привычный образ мышления, вы увидите, чем он отличается от Учения Будды, и тогда вы обретете глубокое и правильное понимание того, как именно вам надо меняться. Именно так занимайтесь аналитической медитацией, в этом случае она будет очень действенной. Если же вы не будете слушать учение и размышлять над ним, ваша медитация окажется бесполезной. Будда говорил, что заниматься следует в таком порядке: Слушание - Размышление - Медитация.

Перед тем, как начать медитировать на четырех характеристиках кармы, произнесите молитву. Визуализируйте перед собой будд и бодхисаттв, а также вашего духовного учителя. Попросите их дать вам благословение для скорейшего достижения реализации в практике кармы и устранить препятствия, мешающие этой реализации. Затем вы визуализируете, что от всех будд и бодхисаттв исходит белый свет, благословляя и очищая вас и всех живых существ. При этом ваш ум становится очень мягким и податливым. Теперь можно приступать к медитации на четырех характеристиках кармы.

Четыре характеристики кармы.

1. *Данность кармы.*

---

Карма существует. Если вы создаете негативную карму, то она определенно даст негативный результат, она не может дать позитивного результата; если вы создаете позитивную карму, то она даст позитивный результат, она не может дать негативного результата. Возьмем, к примеру, зерна перца и яблока. Из семени перца вырастет перец, но

не яблоня, а из яблочного зернышка - только яблоня. Каждый результат порождается определенной причиной. Причина, которая не имеет никакого отношения к следствию, не может создать это следствие. Иначе бы все было смешано и существовало бессистемно. Если вы подумаете над этим положением, то придете к убеждению, что карма действительно существует. Тогда скажите себе: «Я хочу счастья и не хочу страданий. Если я хочу счастья, я должен создать причину для него. Не создав причины для счастья, я не смогу его достичь. Если я не хочу страданий, я должен прекратить создавать причины для них. И таким образом я смогу пресечь возникновение и проявление негативной кармы. Та негативная карма, которая создана мною, может быть очищена. И в будущем я больше не должен создавать ее». Медитируя таким образом на первой характеристике кармы, вы должны прийти к этому убеждению. Так вы закладываете основу для своего дальнейшего духовного развития.

## *2. Отсутствие результата, если не созданы предпосылки для его возникновения.*

Если вы не создали причины, то не можете получить результат. Скажите себе: «Мое счастье не зависит от моих желаний. Оно возможно при наличии определенных причин. Если я хочу быть счастливым в будущем, я должен быть реалистом, то есть создать для этого причины в настоящем». В нашей повседневной жизни мы беспокоимся о будущем, но не создаем причин для своего счастья. Закон кармы учит нас: не беспокойся о будущем, лучше создай причину для своего счастья. Есть очень хорошее высказывание: «Не надо много думать о будущем, лучше правильно действовать в настоящий момент». Хороший фермер не волнуется и не страдает от бессонницы, размышляя, взойдет ли его пшеница. Он просто вовремя и правильно совершает необходимые действия. Зная принцип действия закона кармы, мы становимся хорошими «духовными фермерами». Результат своей деятельности обычные фермеры получают довольно быстро, в течение года. То, что мы делаем на духовном уровне, имеет несравнимо более глобальные последствия. При этом, чем больше семян духовности мы поседем на нашем духовном поле, тем значительнее будет результат. И вы говорите себе: «Не создав негативной кармы, я не столкнусь с негативным результатом, и, значит, мне не надо беспокоиться о будущем. Поэтому, если я не хочу страдать, я должен прекратить создавать негативную карму». Вот к такому убеждению вы приходите после медитации на второй характеристике кармы.

## *3. Если когда-то вы создали карму, она не может не проявиться.*

Независимо от того, сколько времени пройдет, созданная карма однажды проявится и даст результат. Поэтому необходимо быть очень осторожным и внимательным. Хорошо, если в дальнейшем вы сможете очистить свою карму, если же нет, то непременно столкнетесь с ее негативными последствиями. Верно и другое: если вы создали положительную карму, то неизбежно получите положительный результат. Если кто-то заговорит с вами о выгодном проекте, который может принести вам много денег, у вас непременно возникнет желание принять в нем участие. Точно также, когда вы убедитесь, что позитивная карма дает хорошие результаты, вам захочется приобрести ее. Проявление положительного результата - просто вопрос времени. Понимание этого создаст еще более прочную основу для практики кармы.

## *4. Карма умножается.*

Посаженное в землю яблочное зернышко вырастает в дерево, которое приносит много яблок. Точно также, когда карма проявляет себя, результат ее умножается. Скажите себе: «Я не должен пренебрежительно относиться даже к незначительной негативной карме, потому что, проявившись однажды, она даст приумноженный результат. Поэтому даже небольшую негативную карму я должен устранять и очищать, а позитивную - накапливать». Так вы становитесь очень хорошими «фермерами» кармы: в каждый момент вы готовы накапливать хорошую карму и очищать негативную. Если вы знаете, как правильно это делать, тогда день ото дня вы будете все больше преуспевать в практике Дхармы.

Сейчас я расскажу вам о схеме, по которой вы можете создавать хорошую карму. Очень важно знать о четырех моментах, образующих карму: объекте, мотивации, действии и завершении.

---

### 1. *Объект*

Существует много различных объектов, в отношении которых создается карма. Среди них выделяют так называемые «весомые объекты». Они значительно усиливают вашу карму, как положительную, так и отрицательную. Поэтому следует быть осторожными с весомыми объектами.

Существует три весома объекта - ваш учитель, родители (отец и мать), будды и бодхисаттвы.

Если вы, к примеру, создаете негативную карму в отношении вашего духовного учителя (гневааетесь или плохо говорите о нем), то последствия этого будут несравнимо хуже, чем в случае вашего гнева на обычного человека. Поэтому мы должны быть особенно внимательны к этим объектам.

В начале нашей практики весомые объекты очень важны для накопления заслуг. В отношении будд, бодхисаттв и вашего духовного учителя вы можете накопить большие заслуги и, таким образом, значительно быстрее получить реализацию. Поэтому они известны как «поле накопления благих заслуг».

Умение ценить доброту отца и матери и воздавать им за бескорыстную заботу также способствует накоплению позитивной кармы.

Существуют три различных вида проявления кармы.

*Первый вид* - карма, которая проявляется в этой жизни. Ее вы можете в этой жизни испытать и проследить.

*Второй вид* - карма, которая проявляется в следующей жизни.

*Третий вид* - карма, которая проявляется через жизнь.

Карма, созданная в отношении духовного учителя и родителей, проявится уже в этой жизни. Если в ранний период вашей жизни вы были послушны родителям и вашему духовному учителю, вы создали много положительной кармы, результаты которой сможете испытать уже в этой жизни. Таким образом, ваш духовный учитель и родители являются не просто весомыми объектами, это объекты кармы, проявляющейся в этой жизни. Поэтому еще в начале я говорил вам о практике гуру-йоги и о преданности гуру (я не имею в виду лично себя, я даю вам это учение не для того, чтобы получать подношения). Следует помнить, что, практикуя гуру-йогу, вы без особых трудностей можете создать много позитивной кармы.

Вы должны помнить и о том, что непослушание родителям, плохие отзывы о них и о вашем духовном учителе - все это создает очень плохую карму. И даже если вы в течение ста лет будете заниматься практикой шаматхи, у вас ничего не выйдет. Вы только ухудшите свою карму, потому что не создали основы.

Если вы ленивы, это не так страшно. Ленивые создают мало негативной кармы. Зато, будучи очень активным и имея неправильную мотивацию, можно создать большую отрицательную карму. Поэтому для начала быть ленивым не так уж плохо. Но с весомым объектом в любом случае надо быть очень осторожным. Старайтесь накапливать в отношении этого объекта положительную карму и останавливайте себя, когда появляется угроза создания негативной кармы.

Сейчас я объясню, как создание кармы в отношении духовного учителя отличается от ее создания в отношении других объектов. Будда Ваджрадхара говорил об этом так: «Если какой-то человек сделал очень богатые подношения сотням будд чистых земель, а другой сделал только одно - своему духовному учителю, то последний создал больше положительной кармы, чем первый. Почему так? Потому что духовный учитель - это воплощение всех будд».

Каждый из многих сотен будд - это индивидуальный будда, а ваш учитель - воплощение всех существующих будд. Поэтому подношение ему - это подношение всем буддам. Делая подношение духовному учителю, вы тем самым делаете подношение всем буддам и бодхисаттвам. Если же вы критикуете вашего духовного учителя, вы критикуете не его

одного. Он - воплощение всех будд и бодхисаттв, а значит вы критикуете их всех. Это создает очень тяжелую отрицательную карму.

Что касается меня, я очень серьезно отношусь к подобным вещам, и с весомыми объектами очень осторожен. Я стараюсь быть добрым к моим родителям и отблагодарить их за все, что они сделали для меня, за их любовь. Они были необыкновенно добры ко мне. Благодаря им я получил это человеческое тело и сознание. Вы бываете признательны людям, которые сделали вам что-то хорошее, но не забывайте, что ваши отец и мать заботятся о вас, пока вы не встали на ноги, и остаются добры к вам в течение всей вашей жизни. Так что старайтесь делать что-то хорошее в отношении весомых объектов и тогда без особых усилий вы будете накапливать все больше и больше заслуг. Духовная реализация требует значительного накопления заслуг и активного очищения негативной кармы. Без этого вашей реализации не помогут даже самые усиленные занятия духовной практикой. Это правда. Если вы не подготовите почву, всходов не будет. Поэтому сначала Земля разрыхляется, удобряется, и только после этого туда кладется семя. И тогда, даже если вы не захотите этого, оно прорастет. Разрыхление почвы и удаление из нее камней можно уподобить очищению негативной кармы, а увлажнение и удобрение земли - созданию позитивной кармы. Если в подготовленную почву вы посадите хотя бы одно зерно бодхичитты или одно зерно шаматхи, оно обязательно прорастет. В противном случае, сколько бы семян вы ни посадили, из них ничего не вырастет. Поэтому вы должны быть внимательным и опытным «духовным фермером». Один из учеников Атиши медитировал высоко в горах. Другой прислуживал учителю, в связи с чем у него не было времени для занятий медитацией. Однажды Атиша, собрав всех своих учеников, сказал: «Сегодня я хочу посмотреть, кто из вас достиг большей реализации». Тот ученик, который медитировал высоко в горах, подумал: «Что будет сравнивать наш учитель? Какие у того могут быть достижения, если он совсем не медитировал?» Когда же Атиша сравнил результаты практики своих учеников, выяснилось, что тот ученик, который прислуживал ему, достиг очень высокого уровня реализации. Все ученики были крайне удивлены и спросили, как ему это удалось. Он ответил: «Я достиг ясновидения, когда мой учитель заболел. Я прислуживал ему день и ночь. Я собирал его испражнения, не испытывая ощущения, что прикасаюсь к чему-то нечистому. Выбросив их, я почувствовал, как из моего ума исчезли многие загрязнения. И я начал видеть другие миры и узнавать, что происходит в отдаленных местах. Это произошло внезапно. И после этого естественно повысился уровень моего знания, моей мудрости и бодхичитты».

Лама Цонкапа говорил, что один из секретов быстрой реализации в наше время упадка - это накопление благих заслуг, очищение негативной кармы и умение положиться на святой объект накопления благих заслуг. Я сам занимаюсь такой практикой и советую вам заниматься тоже. В ней нет ничего неправильного, она ни к чему плохому не приведет. Мой духовный учитель - Его Святейшество Далай-лама - практикует сам и учит других практиковать таким образом.

При создании положительной кармы не должно быть ошибки при избрании объекта. Если вы собирались убить одного человека, а убили вместо него другого, то вы таким образом создали меньше негативной кармы, потому что ошиблись в объекте. Как вы помните, в создании кармы важны четыре момента. Когда при совершении вами плохих действий задействованы все четыре, вы создаете тяжелую негативную карму. Если же какие-то из этих четырех моментов не задействованы или задействованы не полностью, тогда карма не такая тяжелая. То же самое относится и к созданию позитивной кармы.

---

## *2. Мотивация.*

Мотивацией для создания негативной кармы являются гнев, привязанность или невежество. Если присутствует одна из этих мотиваций, вы неизбежно создаете негативную карму. Но если действие совершено без умысла, например, вы бросили камень, а он случайно кого-то убил, негативной кармы будет меньше: у вас не было соответствующей мотиваций.

## *3. Действие.*

Под действием подразумевается сам процесс совершения задуманного поступка. Если вы, уже обдумав план убийства, вовремя останавливаетесь, негативной кармы будет создано

меньше, так как самого действия вы не совершили. Если вы в кого-то стреляли, но промахнулись, и человек остался жив, значит действие не совершено. То есть не совершено убийство, задуманное действие.

#### *4. Завершение.*

Вы кого-то убили и почувствовали удовлетворение - это и есть завершение кармы.

Вы еще можете облегчить негативную карму, почувствовав на завершающей стадии вместо удовлетворения сожаление и раскаяние. В этом случае четвертый момент (завершение) будет отсутствовать, что сделает карму не столь тяжелой.

Если же задействованы все четыре составляющие, то карма становится не только тяжелой, но и определенной, то есть она обязательно проявится в этой жизни или в следующей. А если сразу после совершения плохого поступка вы чувствуете сожаление, карма становится неопределенной.

Зная, как действует механизм образования кармы, вы можете из жизни в жизнь пресекать проявление негативной кармы. Это очень мудро. В настоящий же момент у нас накоплено очень много негативной кармы.

#### **Вопросы.**

*Вопрос.* Объясните, пожалуйста, как работает механизм визуализации? Когда мысленный образ становится реальностью?

*Ответ.* Ваше воображение - это не более, чем ваше воображение. И в реальность оно превратиться не может. Представляя себе Ваджрайогиню или других божеств (правильно представляя), вы создаете сильный потенциал позитивной кармы. И благодаря этому вы в конце концов сможете действительно увидеть Ваджрайогиню. Она присутствует всегда и во всем, где бы вы ни находились и чем бы ни занимались. Это можно сравнить с отражением луны в воде: у луны нет намерения находиться в определенном месте. У нее нет причины появляться на поверхности воды. Но когда вода чиста, луна естественно отражается на ее поверхности. Когда же вода мутная, отражения нет. Поэтому очень важна практика накопления и очищения.

## **О КАРМЕ (продолжение)**

В прошлый раз я рассказал вам о четырех характеристиках кармы и о том, как надо медитировать на них. Изменения, которые могут произойти в вас при такой медитации, будут постоянными и стабильными.

Каким образом мы создаем карму? Я уже говорил, что в создании кармы задействованы четыре фактора: объект, мотивация, действие и завершение. Если задействованы все четыре фактора, то карма обретает вес. В случае отсутствия одного из факторов карма становится более «легкой». Поэтому, когда мы все же совершаем дурной поступок, создавая таким образом негативную карму, мы должны в завершение постараться хотя бы не получать от этого удовольствия. Когда вы получаете удовольствие от дурных поступков, происходит «включение» четвертого фактора и карма становится «тяжелой». Как пример, рассмотрим ситуацию, когда объектом кармы является комар. Он сел на руку и укусил вас. Вы сразу же почувствовали гнев, т.е. на этом этапе уже задействована мотивация. Далее вступает в силу третий фактор - действие. Вы убиваете комара. Что дальше? Если вы говорите: «Как хорошо, что мне удалось убить его», то в таком случае задействованными оказываются все четыре фактора. Подобная карма называется «определенной». Это карма, которая в скором времени проявится. Неопределенная карма тоже проявится, но не сразу, возможно, лишь через несколько жизней.

В случае с комаром возможен и другой вариант, когда вы, убив, не испытываете после этого радости, а скорее наоборот, чувствуете сожаление, что уничтожили живое существо. Тогда четвертый фактор - завершение - отсутствует. Такая карма уже не так «тяжела».

Буддизм хорошо изучил природу человеческой психики и утверждает, что сразу измениться очень трудно. В самом начале практики кармы следует научиться чувствовать сожаление о том, что вы совершили дурной поступок. Такой подход очень практичен.

Действительно, когда вы испытываете гнев, сложно удержаться от того, чтобы не наговорить людям гадостей. Но если уж такое случилось, постарайтесь тут же почувствовать сожаление и раскаяние в содеянном. Никогда не испытывайте удовольствие от того, что вы поступаете плохо. Если вы сможете ощутить раскаяние, это будет вашим первым шагом к изменению, а также первым шагом к реальной практике.

Я сам занимаюсь подобной тренировкой ума и могу с уверенностью сказать, что она очень полезна. Вы действительно можете этот метод применять на практике. Очень важно прикладывать усилия к тому, что доступно и осуществимо на практике, а не парить на крыльях воображения. Нам необходима практичность.

Сожаление становится мощным фактором в вашей практике очищения. Чтобы действительно почувствовать его, вам нужно иметь ясное представление о том, что такое результат кармы. Чем отчетливее вы будете видеть возможный результат, тем быстрее и легче сможете почувствовать сожаление о дурном поступке. Размышлять о результате кармы очень полезно. Чем больше вы размышляете над тем, какой результат приносит отрицательная карма, тем меньше вам хочется создавать ее. И чем больше вы размышляете о результате положительной кармы, тем больше вам хочется ее создавать. И тогда уже не требуется, чтобы кто-то посторонний убеждал вас в том, что не следует совершать дурных поступков. Вы сами будете знать, что делать. Вы становитесь хозяином самому себе, обретаете внутреннего «наблюдателя». Внутри вашего сознания возникает нечто, что контролирует вас. И тогда действия становятся «чистыми», так как мотивация их изменилась. Это уже не чьи-то слова о том, как надо поступать, и не желание что-то доказать людям, произвести на них впечатление. Ваши действия будут определяться знанием закона действия и результата. Когда такое произойдет, считайте, что вы приступили к практике кармы.

Многие великие йогины говорили, что врата в буддизм - это Прибежище. Если вы не приняли Прибежища, вы не буддист. Первая ступенька в практике Дхармы - это практика кармы, т.е. накопление позитивной кармы и очищение негативной. Врата к освобождению - отречение. Врата к достижению состояния будды - бодхичитта. Абсолютное же противоядие от сансары - пустота. Все это очень глубокие мысли.

Существуют три вида результатов кармы.

*Первый вид* - действенный результат.

Действенный результат в виде рождения в аду вы получаете, если накопили «весомую» негативную карму. Если ваша карма «средней тяжести», действенный результат выражается в том, что вы рождаетесь в мире голодных духов. Действенный результат «легкой» негативной кармы - рождение в мире животных.

Например, убийство человека создает очень тяжелую карму, и действенным результатом, в случае ее проявления, будет рождение в аду. Убийство животного - это карма средней тяжести, ее действенным результатом будет рождение голодным духом. Убийство комара, если судить по объекту, в отношении которого совершается действие, - это легкая карма. Если сравнить убийство, например, слона и комара, то в первом случае вы зарабатываете худшую карму, потому что слон - это более «существенный» объект, чем комар. Тяжесть кармы зависит от объекта, в отношении которого совершено действие. Вы можете спросить: «Почему такая разница, ведь все они живые существа?» Дело в том, что в данном случае мы рассматриваем проблему с точки зрения весомости объекта. На слоне, в частности, живет множество живых существ, которые погибают вместе со слоном. А комар один. Тогда возникает другой вопрос: слон же намного больше, чем человек, почему же убийство человека порождает такую тяжелую карму? Это уже вопрос о количестве и качестве. Если мы говорим о слоне и комаре, то это вопрос количества - между слоном и комаром нет качественных различий, зато существует количественное различие. Когда же мы сравниваем слона и человека, речь идет о качественном различии. Количественно слона больше, но качественно человек гораздо значительнее.

Человеческая жизнь считается драгоценной. Поэтому, хотя слон больше, чем человек, быть человеком, с точки зрения качества этой жизни, намного важнее. Сознание человека способно на многое, оно даже может создать большую позитивную карму. Поэтому убийство человека является серьезным проступком и создает очень тяжелую карму.

## **Вопросы**

*Вопрос.* Следует ли из этих рассуждений, что, убив толстого человека, мы совершаем больший грех, чем убив худого?

*Ответ:* Быть может небольшая разница есть, но очень небольшая. Здесь также все зависит от обстоятельств. Например, можно убить маленького худенького ребенка и большого толстого человека, но большой и толстый может быть в силу возраста на пороге смерти, а у ребенка впереди долгая жизнь. И в данном случае убийство ребенка, у которого все впереди, является более серьезным проступком. Но лучше все-таки вообще никого не убивать.

*Вопрос.* Есть такие формы жизни, как бактерии, например, вирус холеры. Его убийство - тоже грех?

*Ответ:* В случае, если вы испытываете чувство гнева по отношению к этой бактерии, которая является причиной вашего заболевания, присутствует мотивация. И это плохо. Но, если вы просто принимаете лекарство, не думая о том, что хотите причинить вред этой бактерии, а хотите просто выздороветь, эта мотивация отсутствует, и вы не нарабатываете себе негативную карму.

*Вопрос.* Что это - простое неведение относительно причины и следствия?

*Ответ:* Здесь отсутствуют два фактора - мотивация и завершение, поэтому действие не носит яркого выраженного негативного характера.

Точно также вы можете случайно убить насекомое, когда просто ступаете по земле. Когда вы едите, то убиваете некоторых живых существ. Но в вас отсутствует соответствующая мотивация - вы не намеревались их убивать. Более того, можно развить в себе мотивацию высокого уровня. Когда вы, принимая пищу, понимаете, что во время еды уничтожаете живые организмы, обитающие в ней, вам следует рассуждать следующим образом: «Сейчас я не могу обходиться без пищи. Во время еды мне приходится уничтожать эти живые организмы, но я искренне сожалею об этом. Я должен есть, чтобы выжить, а также чтобы продолжать свою практику. Пусть мне представится возможность в следующих жизнях отблагодарить тех живых существ, которых я сейчас вынужден уничтожать». Когда вы будете есть с подобной мотивацией, неосознанное потребление пищи превратится в сознательный процесс. Такая благая мотивация создает большую положительную карму. То, что вы уничтожаете много живых существ, сохранится как элемент негативности, но при этом, благодаря вашей мотивации, будет создано и много позитивной кармы.

Вернемся к четырем факторам. Рассмотрим пример, когда фактор объекта негативный, фактор мотивации позитивный, само действие негативное и завершение позитивное. Он иллюстрирует закон о том, что если мотивация сильна, карма будет скорее положительной, чем отрицательной.

Один великий бодхисаттва встретил как-то на корабле человека, который замыслил убийство многих людей. Он попытался остановить этого человека, но это ему не удалось. Тогда Бодхисаттва подумал: «Если я не убью его, он убьет многих людей, чем создаст себе очень много негативной кармы. Если я убью его, то сам создам негативную карму. Ну, что ж, пусть это будет моя негативная карма. Но тем самым я помогу ему и спасу жизни множества людей». Он проанализировал ситуацию, и с мотивацией сильного сострадания убил этого человека. При этом завершающая стадия его поступка тоже была позитивная. Он сказал: «Я создал негативную карму, но пусть этот человек, которого я убил, будет рожден в каком-то лучшем мире. И пусть все другие люди станут счастливее». Бодхисаттва пошел на этот поступок из чувства сильного сострадания и, таким образом, создал много положительной кармы. В данном случае даже убийство человека превратилось в создание мощной положительной кармы. Здесь мы видим, что объект - негативный, мотивация - положительная (очень сильное сострадание), действие негативное (убийство) и завершение - положительное. Из этих четырех факторов самые важные - мотивация и завершение. В данном случае они создают больше положительной кармы, чем отрицательной.

Возможен и другой вариант: объект - положительный, мотивация - негативная, действие - положительное, завершение - отрицательное. Если вы поразмыслите над этим, то обнаружите, что наша духовная практика очень часто выглядит подобным образом. На первый взгляд мы как будто создаем очень положительную карму, но, проверив свою мотивацию, можем убедиться, что с ней далеко не все в порядке. Даже если наше действие



положительное - мы имеем большие четки, читаем все время мантры, это ничего не решает, так как завершающая стадия может оказаться негативной. Когда вы осознаете, что из себя представляет карма и четыре составляющие ее фактора, даже обычные поступки могут создать очень много положительной кармы.

Вот еще одна история. Во времена распространения буддизма в Тибете, один человек занимался очень полезной практикой Дхармы: он делал множество простираний. Как-то один мастер традиции Кадампа, практикующий медитацию высоко в горах, спустился вниз. Его звали Дромтомпа. Он был учеником Атиши. Тот человек, который делал простирания, спросил Дромтомпу: «Как проходит моя практика Дхармы? Я уже сделал тысячу тысяч простираний. Дромтомпа на это ответил: «Да, простирания - это очень хорошо, но практика Дхармы лучше». Тогда этот человек подумал, что практика Дхармы заключается в чтении текстов и мантр. И он прочел очень много текстов и мантр. В присутствии других людей он старался произносить мантры погромче и выставлял напоказ свои большие четки. Вновь пришел Дромтонпа. Человек снова задал вопрос: «Я прочел много текстов и мантр, как теперь обстоят дела с моей практикой Дхармы?» И Дромтомпа ответил: «Читать мантры и тексты, конечно, очень хорошо, но практика Дхармы лучше». Когда Дромтомпа ушел, человек вновь задумался, что же это такое, практика Дхармы? «О, наверное, это медитация». Тогда он уселся в позу медитации и очень долго оставался в таком положении. Потом вновь встретился с Дромтомпой и снова задал ему свой обычный вопрос: «Как проходит моя практика Дхармы?» Тот ответил ему, что медитация - это очень хорошо, но если он будет практиковать Дхарму, будет еще лучше. И тогда человек наконец то догадался спросить: «Пожалуйста, объясни мне, что же такое практика Дхармы?» И Дромтомпа сказал: «Практика Дхармы - это изменение мотивации». Он объяснил, что существует три разных уровня мотивации. Первый уровень - совершение действий во имя достижения счастья не в этой, а в будущей жизни. Второй уровень связан со стремлением полностью освободиться от сансары. Третий уровень - это мотивация бодхичитты.

Если вы произнесете хотя бы одну мантру с мотивацией бодхичитты, эффект будет самый сильный. Чтение мантры с мотивацией отречения от сансары произведет уже меньший эффект, но он тоже будет значительным. Такой эффект называется средним. Произнесение мантры с мотивацией обретения счастья в будущей жизни (самый нижний уровень мотивации, он же - первый) все еще имеет отношение к практике Дхармы. Но когда вы произносите мантру без всякой мотивации, это не является практикой Дхармы вообще. Я знаю, что мантры сейчас в моде. Однако чтение их с мыслью о счастье только в этой жизни не является практикой Дхармы.

Вернемся к результатам кармы.

Очень трудно поверить в ад, но он существует. Очень «хорошие» места появляются как результат хорошей кармы, а «плохие» в результате плохой, негативной кармы. Он проявляется как результат большого количества негативной кармы. Очевидно, что многие накапливают такую карму, так что можете быть уверены, что ад существует. Под адом подразумевается место, где ни на миг не прекращаются сильнейшие страдания. Оно может существовать и в человеческом мире. Если вы, в силу созданной вами тяжелой отрицательной кармы, получаете при ее проявлении рождение в аду, это очень плохо для вас, так как там вы не сможете практиковать Дхарму. Существуют холодные и горячие ады. В детали вдаваться не будем, но вообще это полезно знать, потому что тогда вы будете осторожнее.

Отравление ядом - ничто, по сравнению с тем результатом, который вы получаете, создавая негативную карму. Будда говорил, что разъяренный слон для вас менее опасен, чем негативная карма, потому что она может уничтожить счастье многих будущих жизней.

*Следующий вид результата-* «результат подобного действия».

Совершение убийства - это сокращение срока человеческой жизни. Если после рождения в аду вы все же перерождаетесь как человеческое существо, то имейте в виду, что результат совершенного вами убийства еще до конца не исчерпан: ваша жизнь может быть очень короткой и в ней может возникнуть множество опасностей. Возможно, вы переживете «результат подобного действия» (то есть на этот раз вы станете жертвой убийства). Результат проявляется еще и в том, что, когда вы, пройдя через ад, получаете рождение на земле, в вас сохраняется тенденция к убийству, и это очень плохо. Таким образом, даже когда действие других результатов уже исчерпано, «результат подобного действия»

остается. Плохо это потому, что под его влиянием вы можете создать очень много негативной кармы.

В нас присутствуют сильные тенденции к совершению негативных действий. Все они являются результатом нашей негативной кармы. В одной семье могут быть очень разные дети. Например, у одного из братьев есть потребность убивать животных, а у другого нет. Это проявление «результата подобного действия». Посмотрите, окружение одинаковое, родители одни и те же, а вот тенденции в детях не совпадают. Значит, они берут начало в предыдущих жизнях. Вы должны думать о том, что «результат подобного действия» создает много негативной кармы, которая заставляет вас без конца крутиться в сансаре. Чтобы изменить положение, вам необходимо устранить эту карму.

Сейчас мне хотелось бы рассказать о том, как очистить негативную карму. Видя, что человек жестоко страдает, испытывая сильную боль, мы понимаем, как серьезно его положение. Однако, если бы не существовало противоядия от этой болезни, не было бы смысла говорить страдальцу о том, что его состояние очень опасно. Также обстоит дело и с негативной кармой: если бы от нее не существовало противоядия, было бы бесполезно говорить о том, какие негативные последствия она влечет. Если бы ничего нельзя было изменить, вы просто чувствовали бы себя несчастными. Когда вам известно о существовании противоядия, всегда можно что-то предпринять: очистить свой организм, если это болезнь, либо в нашем случае очистить карму. Даже в негативной карме есть одно положительное качество - она поддается очищению, если этим заниматься.

Практика очищения кармы очень важна. Даже тяжелая отрицательная карма может быть очищена в короткое время, если вы знаете, как это сделать. Существуют практики очищения негативной кармы, происходящие из сутр и из тантр. Вначале поговорим о практике, изложенной в сутрах, а потом о тантрической практике Ваджрасаттвы. Следует заметить, что, если вы не знаете практики очищения, происходящей из сутр, то тантрическая практика превращается просто в бесполезное чтение мантр или визуализацию божества. Очень важно соединить практику сутр и тантр, тогда появляется мощный и эффективный метод очищения кармы.

Сутры указывают на существование четырех противоядий, которые дают очищение. В соединении с уникальным механизмом тантр они становятся очень мощными и могут очистить даже тяжелую негативную карму.

В сутрах говорится, что при очищении кармы важно ощущение сожаления (раскаяния). Его не нужно путать с ощущением вины, это разные вещи. В буддизме нет понятия вины. Люди должны чувствовать сожаление, но не вину. Под сожалением подразумевается, что человек, осознав свою ошибку, принимает решение не совершать ее снова. Чувство вины означает, что вы обвиняете себя, считаете плохим человеком и чувствуете ненависть и гнев по отношению к себе. Вина заставляет вас чувствовать себя несчастными, а это не приносит никаких хороших результатов.

Я приведу пример того, как в буддизме относятся к сожалению. Вот вы в хорошей чистой одежде отправились куда-то в грязное место, и ваша одежда запачкалась. Когда вы это обнаружите, вам нет смысла говорить: «Какой я плохой!» Ваша одежда запачкалась, поскольку вы отправились туда, где было грязно, и самое лучшее, что вы можете сделать - это выстирать ее и больше не ходить в то место. Или же вы всю жизнь можете терзать себя рассуждениями о том, какой вы плохой. Но ничего хорошего из этого не выйдет: вы не станете чище, а будете лишь терзать себя. Очень важно осознавать такое различие между сожалением и виной. Я говорю это потому, что мне и в европейских странах и в России приходится встречать многих людей, которые испытывают чувство вины и очень несчастны от этого. Постарайтесь избегать этого чувства.

Итак, четыре противоядия.

*Первое противоядие*- раскаяние, сожаление.

Именно сожаление, а не чувство вины. Повторю еще раз: испытывая сожаление, вы вспоминаете те неправильные действия, которые совершили, и понимаете, что эти действия плохие и вам не надо их совершать впредь. Вы думаете о результатах своих действий.

В этой жизни ваше тело, речь и ум создают много негативной кармы. Если она не будет очищена, то ничего хорошего это вам не принесет. Это реальная ситуация.

В настоящий момент мы близки вовсе не к состоянию будды, а к тому, чтобы начать блуждание в адах. Это правда. И даже если вам не очень радостно это слышать, ничего не поделаешь, я вам должен был сказать правду. Я и сам в таком же положении.

Как действует первое противоядие? Как в вас возникает сожаление?

Оно естественным образом возникает в вас, когда вы думаете о том результате, к которому приведут ваши негативные действия, если вы не очистите карму. Но это сожаление не заставляет вас чувствовать себя несчастным. Оно скорее дает вам силу для того, чтобы что-то предпринять.

Еще один пример. Вы по ошибке принимаете яд, будучи введены в заблуждение его сладкой оболочкой. А затем от кого-то узнали, какое воздействие окажет на вас эта отравленная конфетка. И что же, вы будете плакать и бить себя в грудь: «О, я несчастный, я проглотил яд!»? Это не мудро. Скорее, вы постараетесь что-то сделать, чтобы спасти себя, или найдете врача, который вам поможет. Если он окажется хорошим специалистом, вы получите от него действенное противоядие, и, излечившись, сможете снова чувствовать себя счастливым.

Точно также действует механизм сожаления. Оно должно вас подвигнуть на то, чтобы вы что-то предприняли для очищения вашей негативной кармы.

*Второе противоядие* - принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Способность положиться на объект Прибежища - это тоже, что способность довериться врачу. Вы понимаете, что, не приняв Прибежища, можете получить рождение в адах в результате вашей негативной кармы. И поэтому вы просите Прибежище и принимаете его, чтобы Будда, Дхарма и Сангха защитили вас от рождения в низших мирах.

*Третье противоядие* - действенное противоядие.

К нему относятся чтение мантр, простирая, строительство ступ, работа по приведению в порядок храмов и других святых мест. Последнее является очень мощной практикой очищения.

Один из учеников Будды испытывал большие трудности с запоминанием священных текстов. Он ничего не мог запомнить из-за своей плохой кармы, накопленной в предыдущих жизнях. Однажды он пошел к Будде и попросил его: «Я самый неспособный из твоих учеников. Пожалуйста, дай мне какую-нибудь практику, чтобы я мог что-то с этим сделать». Будда, зная, что это результат предшествующей плохой кармы, сказал ему: «Хорошо, ты должен будешь убирать в храме. При этом говори себе: «Очищая грязь, очищаю омрачения. Грязь - это не грязь, грязь - это омрачения».

Будда дал ему эту мантру, и ученик приступил к уборке храма. Сначала он не мог запомнить даже эти слова, ему было трудно. Но он продолжал изо дня в день убирать в храме, повторяя их. Ученик занимался этой практикой, и однажды в его сознании наступило прояснение. Он постиг глубокий смысл повторяемых слов и достиг высокой реализации. Когда вы делаете уборку в доме, вы можете следовать этому примеру. И тогда домашняя работа станет вашей духовной практикой. В России много едят, поэтому у вас на кухне бывает много грязной посуды. Когда вы моете ее, повторяйте:

«Очищая грязь, очищаю омрачения.»

Грязь - это не грязь - это омрачения.

Эти глубокие наставления Будды очень полезны для вас. Я и сам так поступаю. Убирая свой дом, я произношу эти слова по-тибетски, вы можете произносить по-русски. Очень важно, чтобы духовная практика была связана с вашими повседневными делами, тогда вы сможете непрерывно практиковать Дхарму. Если же вы ограничитесь медитацией где-нибудь в уединенном месте, ваша практика Дхармы не будет успешной. И в вашей повседневной жизни не наступит улучшения.

*Четвертое противоядие* - стремление не повторять снова того, что уже совершали.

Чувство сожаления поможет вам усилить стремление более не совершать старых ошибок. Есть негативные действия, в отношении которых очень трудно выработать это стремление. Например: «Я больше никогда в жизни не испытаю чувства гнева», - это намерение практически не выполнимо. Но есть и такие поступки, с которыми можно работать, с тем, чтобы не совершать их в дальнейшем. Например, вы можете выработать в себе стремление никогда сознательно не убивать живых существ. Это реально. Ваши обещания должны быть твердыми. Если вы что-то обещали, то должны сдержать свое слово. Что касается России, я не очень уверен в умении русских держать обещания, потому

что здесь их слишком часто дают. Не давайте много обещаний - это плохая привычка. Важно выполнить данное обещание. Если вы не можете гарантировать того, что действительно никогда не совершите данного поступка, то дайте лучше обещание сделать все возможное для этого, приложите все усилия. Вы можете в себе выработать следующее стремление: «Я приложу все усилия, чтобы больше так не поступать». Тогда вы будете честны с самим собой. Даже если вы сделаете что-то дурное, чего обещали стараться не совершать, то не нарушите данного вами слова. Его Святейшество Далай-лама всегда говорит, что в отношении совершения чего-то дурного вы должны принять на себя обязательство либо этого никогда больше не делать, либо приложить все усилия к тому, чтобы этого избежать. В дальнейшем продолжайте работать над собой. И имейте в виду, что вы даете обещание не себе. Вы даете его Будде, Дхарме и Сангхе.

Используя четыре противоядия, можно очистить любую, даже очень тяжелую отрицательную карму.

Отстирать ваши одежды без применения каких-либо моющих средств трудно, но если у вас есть мыло - дело другое. Эти четыре противоядия выступают в качестве мыла для очищения кармы. С их помощью вы можете очистить негативную карму, накопленную не только в течение этой жизни, но и за все предыдущие.

Почему в наше время людям очень трудно достичь высокой реализации? В древние времена люди достигали состояния шаматхи за шесть месяцев, в наше время это осуществить на практике очень трудно. Я задал этот вопрос моему духовному учителю Панору Ринпоче, который занимался медитацией в горах 30 лет. Он сказал: «Это происходит потому, что в наше время люди не обращают должного внимания на очищение. Они считают, что это очень простая вещь. Одна из ошибок тибетцев заключается в том, что они стали придавать чрезмерно большое значение Тантре. Люди слишком быстро, перепрыгивая через все остальное, стали обращаться к мощной тантрической практике». Так что вначале обратите внимание на очищение, и, если вам удастся очистить свою карму, реализация придет значительно быстрее и легче.

Таким образом, для вашей реализации необходимы практика очищения и практика накопления заслуг. Если вы будете делать эти две практики должным образом, реализация наступит гораздо быстрее.

Учитель приводил мне такой пример: «Вот земля, на ней много камней и другого мусора, и совсем нет воды. Если ты бросишь в нее много семян, ни одно из них не взойдет. Какие бы семена ты туда не бросал - бодхичитты, Шести йог Наропы, Махамудры - все равно ничего не вырастет. Первое, что ты должен сделать - это очистить землю. Твой ум подобен этой загрязненной земле. Из него надо устранить всю грязь. Очистка ума от мусора называется практикой очищения. Затем надо увлажнить землю водой и удобрить ее. Это - накопление заслуг. Затем посади туда единственное зерно - зерно отречения. И оно тоже будет медленно расти! За тем посади туда зерно бодхичитты, и оно тоже будет медленно расти. И только затем можно посадить зерно Тантры. Тогда вырастет подлинное дерево Тантры, и оно даст настоящий плод».

Для меня это был очень хороший совет. Он дал мне правильное направление в практике. Тогда я понял, как я должен практиковать Дхарму. Эта аналогия была очень полезна для меня. С ее помощью я смог собрать в правильном порядке все обширные учения о Дхарме. У меня не осталось недопонимания. Мешает только лень. Я вам могу сказать честно, что если бы я сейчас встретил Будду или какое-то божество, то не попросил бы его дать мне особую личную практику или какое-то тайное учение. Попросил бы только об одном - научить меня, как еще углубить практику.

Ритуал посвящения заслуг.

## **ТАНТРИЧЕСКИЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ НЕГАТИВНОЙ КАРМЫ. ПРАКТИКА ВАДЖРАСАТТВЫ**

На прошлых лекциях я рассказывал вам, о том как достичь состояния будды путем практики Сутры и Тантры. Это исходный материал, которого не достаточно для обретения

состояния будды, но его нужно иметь в виду. Так опытный архитектор вначале собирает необходимый ему для работы материал, составляет проект и только потом приступает непосредственно к его осуществлению.

Сейчас мы с вами поговорим о том, как практически подойти к строительству здания, заложить прочную основу. Когда люди строят здание, они начинают не с 10 этажа, а с возведения фундамента. Практика, которая связана с созданием основы для дальнейших занятий, по-тибетски называется «Нендро», что означает «подготовительная практика». Смысл ее заключается в очищении негативной кармы и накоплении позитивной.

Если вы не очистили негативную карму и не накопили позитивную, то, что бы вы ни делали, все усилия будут бесполезны. Даже если вы сможете сделать 100 тысяч простираций, они останутся всего лишь физическими упражнениями. А практика буддизма - это практика ума, а не тела или речи. При этом, если ваш ум занят практикой Дхармы, тело также оказывается вовлеченным в нее.

В прошлый раз я говорил о четырех составляющих кармы - объекте, мотивации, действии и завершении. Когда задействованы все составляющие, карма становится очень мощной: либо положительной, либо отрицательной.

Для создания положительной кармы особенно важны мотивация и завершающая стадия. Бывает, что, занимаясь духовной практикой, мы создаем себе очень незначительную положительную карму. Это происходит потому, что задействованными оказываются только две составляющие - объект и действие, в то время как мотивация и завершающая стадия отсутствуют. Отсутствие правильной мотивации - это основная причина того, что положительная карма, накопленная в результате духовной практики, бывает очень незначительна.

Как я уже говорил, существуют три уровня мотивации:

1. Мотивация, ориентированная на будущую жизнь (мотивация, нацеленная на достижение счастья в этой жизни, не имеет отношения к практике Дхармы).

2. Мотивация, связанная с желанием освободиться от сансары. Эта мотивация должна исходить из глубины вашего сердца. Чтобы такая мотивация действительно возникла, важно хорошо понять, что такое сансара и освобождение от нее.

3. Мотивация бодхичитты. Даже одно простираение с мотивацией бодхичитты создает очень большую духовную заслугу. Об этом говорят коренные тексты Учения.

Чтобы ваша практика была успешной, развивайте в себе мотивацию всех трех уровней (стремление к обретению будущей жизни, стремление к освобождению от сансары и, наконец, бодхичитту). Лишь развив мотивацию бодхичитты, приступайте к духовной практике. По окончании каждой практики обязательно нужно сделать посвящение заслуг. Посвятите их достижению вами в будущем состояния будды. Тогда любая ваша практика будет служить накоплению значительной положительной кармы.

Таким образом, решающую роль при накоплении позитивной кармы играют второй и четвертый факторы (мотивация и завершение). С тем, что касается первого и третьего факторов кармы (объекта и действия), дело обстоит проще, т.к. объект вы можете видеть, а действие не трудно совершить. Но всегда при этом помните о мотивации и завершении!

Мой учитель говорил, что не обязательно заниматься сразу многими духовными практиками. Он приводил такой пример: «Если тащить в дом всякий хлам, который валяется на улице (бутылки, камни и так далее.), то толку от этого будет мало: хлам и есть хлам - в нем нет ничего ценного. Вместо этого узнай, где находятся золото и бриллианты. Отправляйся туда, но при этом не очень торопись и не теряй голову от возбуждения, а спокойно возьми драгоценности. Пусть у тебя дома будет немного вещей, но пусть все они обладают подлинной ценностью».

Таким образом, во всем очень важно качество. Мой духовный наставник говорил: «Если ты сможешь сделать сто тысяч простираций - это хорошо, но не так уж важно, если и не сможешь. Старайся, чтобы твоя практика простираций была чистой и эффективной». Я же со своей стороны даю вам такой совет: если вы сможете сделать сто тысяч простираций, очень хорошо, но если нет, то делайте каждый день хотя бы по три простираения, но с правильной мотивацией, и тогда они будут очень эффективными. Позже вам будет рассказано, как правильно делать простираения. Даже одно простираение, сделанное правильно, имеет очень большую силу.

Для очищения уже возникшей негативной кармы существует тантрическая практика Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва - это божество, которое связано именно с очищением негативной кармы.

Для того, чтобы успешно заниматься этой практикой, в первую очередь необходимо уметь визуализировать Ваджрасаттву. Это божество белого цвета, его лицо подобно лицу Ченрезы. В правой руке он держит ваджр, а в левой - колокольчик.

Ваджр символизирует метод. Существует много уровней метода, в том числе отречение, бодхичитта, Великое Благословение Тантры, Иллюзорное Тело. Ваджр символизирует все эти методы. Колокольчик - символ Мудрости, познающей пустоту.

Ваджрасаттва возникает из единства блаженства и пустоты. Аспект сострадания Будды, обретая форму божества, становится Ченрезы, аспект мудрости - Манджушри, а аспект единства блаженства и мудрости, познающей пустоту - Ваджрасаттвой.

Перед тем, как приступить к практике Ваджрасаттвы, необходимо прочесть молитвы для ежедневных упражнений в медитации. Можно построить свои занятия следующим образом:

1. *Молитва.*
2. *Практика Ваджрасаттвы.*
3. *Практика Пховы.*

В этом случае практика Пховы будет более эффективной.

После чтения молитвы и перед начитыванием мантр вы визуализируете Ваджрасаттву над макушкой вашей головы. Постарайтесь увидеть его единым с вашим духовным наставником, т.к. если вы будете представлять Ваджрасаттву как новое и незнакомое вам божество, эффект будет слабее. Лучше думать, что ваш духовный учитель, которого вы хорошо знаете, принял облик Ваджрасаттвы и помогает вам очистить негативную карму.

Итак, Ваджрасаттва находится у вас над макушкой. Затем вы призываете божеств из дхармакаи, Ваджрасаттв из всех чистых земель, а также вашего духовного учителя. Все Ваджрасаттвы со-бираются над вашей головой. Ваджрасаттву нужно представлять похожим на ребенка 10-12 лет. Затем вы произносите мантру (один раз):

ДЗА ХУМ БАМ ХО

В этот момент все будды и бодхисаттвы собираются в визуализируемом вами образе Ваджрасаттвы и растворяются в нем. Таким образом, объект вашей медитации обретает силу. Вы должны почувствовать, что образ над вашей головой - это воплощение всех будд и бодхисаттв. Для очищения вашей негативной кармы очень важно иметь сильную веру в то, что это действительно так.

Затем вы развиваете мотивацию бодхичитты. Вы говорите себе: «Если я не очищу свою негативную карму, то это плохо не только для меня. Не очистив кармы, я не смогу стать буддой и принести благо всем живым существам. Я должен очистить свою карму, чтобы помочь им».

Далее, подумайте о той отрицательной карме, которую вы накопили в течение этой жизни. Размышляйте о том, что уже в этом воплощении вы создали много негативной кармы телом, речью и умом. Следовательно, в ваших предыдущих жизнях, когда вы не были человеком или были не очень разумны, вы создали своими поступками еще больше негативной кармы. Почувствуйте сожаление о тех недостойных поступках, которые вы совершали в течение всех своих - предыдущих жизней, о накопленной вами негативной карме.

Скажите себе: «Из-за своего неведения в этой и во многих предыдущих жизнях я создал большую негативную карму. Сейчас я действительно сожалею об этом». Таким образом, формируется первое противоядие.

Второе противоядие - объект Прибежища, который находится над вашей головой. Вы должны обратиться к нему со словами: «Без тебя, Гуру Ваджрасаттва, я не могу очистить свою отрицательную карму. Я полагаюсь на тебя, помоги мне, пожалуйста. Гуру Ваджрасаттва, пожалуйста, очисти мою негативную карму, которую я создал в этой жизни и многих предыдущих».

Далее вы произносите мантру Ваджрасаттвы, и это является третьим противоядием. Чтение мантры, визуализация, концентрация - все это делает очищение очень сильным.

Мантра Ваджрасаттвы:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРА САТО ТИНОПА ТИТО  
ДЕНДУ МЕМБАВА СУТОКАЙЕ МЕМБАВА СУПУКАЙЕ МЕМБАВА АНУРАКТО  
МЕМБАВА САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ  
КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМИ  
МУНДЗА ВАДЖРАБХАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Когда вы произносите эту мантру, из сердца Ваджрасаттвы исходит свет и нектар. Они стекают вниз по его ногам, входят в макушку вашей головы, а затем разливаются по всему телу.

Существуют три различных вида очищения негативной кармы. Все они очень важны и полезны.

1. *Ниспадающее очищение.* Оно состоит в том, что нектар и белый свет входят в вас сверху и стекают вниз. Это очищение подобно душе.

2. *Восходящее очищение.* Если в чашку с мусором налить воды, вся грязь всплывает наверх. Нектар наливается в вас, заполняя ваше тело снизу вверх, и все загрязнения выходят через макушку.

3. *Спонтанное очищение.* Если в темном доме включить свет, темнота исчезнет вся без остатка. Когда свет и нектар входят в ваше тело, они мгновенно очищают всю негативную карму. При этом, если у вас есть понимание пустоты, спонтанное очищение становится очень мощным.

Вы должны подумать: «Нет негативной врожденной кармы, нет обладающих самосущим бытием богов, нет самосущего меня, нет независимого от всех остальных факторов действия очищения. Все это взаимно обусловлено». При таком осознании вся отрицательная карма растворяется в пустоте. Посредством ума, познающего пустоту, негативная карма очищается в сфере пустотности.

В будущем мы будем очень подробно говорить о пустоте. Осознав ее, вы по-настоящему научитесь ценить буддизм. Лама Цонкапа говорил: «Я проникся уважением к Будде, когда узнал учение о пустоте и взаимозависимом возникновении. Я начал ценить его не только за все его достижения в духовном совершенствовании, но и за преподанное им учение».

Если вы действительно хотите заниматься Тантрой, то должны взять из практики Сутры все самое полезное - отречение, бодхичитту и пустоту, иначе ваша практика Тантры будет бесплодной.

Теперь мы подробнее поговорим о том, как выполняется *очищение загрязнений в вашем теле*.

*Ниспадающее очищение.* Из сердца Ваджрасаттвы исходит белый свет и нектар, и они очищают ваше тело сверху вниз. Представьте себе, что свет и нектар вымывают из вас сгустки грязи, змей, скорпионов и прочую нечисть. Вся эта грязь выходит из пор и стекает по вашему телу вниз. Внизу под землей нужно визуализировать огромного каннибала. Вся гадость, выходящая из вас, попадает к нему в рот, где превращается в нектар. Та ненависть, которую этот каннибал испытывает к вам, трансформируется в любовь. Таким образом достигаются две цели: очищение и устранение препятствий.

*Восходящее очищение.* Вы представляете, как нектар и свет, которые только что стекли вниз к вашим ногам, теперь поднимаются к макушке головы, выходит через поры, при этом также происходит очищение вашего тела. Затем они опять стекают вниз, вновь попадая в рот каннибала. Это упражнение полезно и для того, чтобы научиться концентрации.

*Спонтанное очищение.* Свет и нектар, исходящие от Ваджрасаттвы, проникают в ваш сердечный центр. В этот момент исчезает все негативное, что есть в вас, вся отрицательная карма растворяется в сфере пустоты вашего ума.

Таким образом, цикл очищения состоит из 3-х этапов: ниспадающее, восходящее и спонтанное очищение (по 1 разу).

Затем вы просите об *очищении вашей речи*. Из сердца Ваджрасаттвы исходит красный свет и нектар, и вы снова осуществляете цикл очищения, описанный ранее.

Затем вы просите даровать вам *очищение ума*. Из сердца Ваджрасаттвы струятся синий свет и нектар, и вы вновь делаете тот же самый цикл.

Далее вы просите об очищении одновременно тела, речи и ума вместе, поскольку вы создали много негативной кармы посредством их совместных действий. Представьте, как вы с кем-то деретесь: ваша рука двигается, при этом вы ругаетесь, а в вашем сознании

возникает гнев. Итак, вы просите, чтобы вам было даровано одновременное очищение тела, речи и ума, и тогда из сердца Ваджрасаттвы исходят нектар и 3 луча: белый, красный и синий. Цвета переливаются подобно радуге. Вы вновь осуществляете цикл очищения. Процесс визуализации происходит одновременно с чтением мантры, которую желательно произносить вслух (негромко), если же обстоятельства не позволяют, произносите ее про себя.

Заканчивая практику Ваджрасаттвы, представьте, что рот каннибала закрывается двумя перекрещенными ваджрами, великан становится очень добрым и вместо того, чтобы причинять вам зло, хочет помочь вам. Вы видите, как он ложится на спину, на землю, его лицо обращено вверх, а рот запечатан двумя перекрещенными ваджрами.

Итак, из четырех противоядий мы уже использовали три (третье действенное противоядие заключается в визуализации и чтении мантры). Затем наступает черед четвертого противоядия. Оно заключается в сильном стремлении не совершать плохих поступков снова. Вы говорите себе: «Я признаю, что совершил много дурного, но теперь сделаю все возможное, чтобы избежать этого в дальнейшем». Это должны быть не просто слова, следует развить сильное стремление, идущее из глубины вашего сердца. Представьте, что вы приняли яд, но потом пожалели об этом и обратились к врачу. Он дал вам лекарство, которое должно вывести из организма весь яд. Четвертое противоядие сродни тому чувству, которое вы испытываете, когда, принимая лекарство, обещаете себе больше не травиться так необдуманно. В противном случае доктору надоест вас лечить.

Аналогичным образом, представьте себе, что Ваджрасаттва - врач, и вы обращаетесь к нему с просьбой помочь очистить вашу негативную карму. Он помогает вам, а вы вновь совершаете много дурных поступков и опять обращаетесь к нему. Он продолжает оказывать вам помощь, но в конечном итоге и ему это может надоесть. Развитое стремление «никогда так больше не поступать» становится очень мощным фактором очищения вашей негативной кармы. Оно поможет вам действительно изменить себя, ведь устремление ума - очень большая сила. Когда человек стремится что-то сделать, он способен преодолеть все трудности. Человеческий ум обладает большей мощностью, чем ветер. Если он будет устремлен на то, чтобы разрушить гору, она будет разрушена. При этом, если устремление ума направлено на разрушение, оно может принести много зла. Например, очень опасно стремление отомстить. Если человек решает отомстить кому-то, в нем возникает очень сильное устремление к насилию. Тогда он может убить, не испытывая при этом боли, и для него не существует никаких внутренних преград.

Выработанное стремление не совершать дурных поступков эффективно работает при очищении негативной кармы и помогает не накапливать ее в будущем. Когда ваше намерение не совершать дурных поступков твердо, вы будете легко их избегать. Очищение негативной кармы - это тоже практика кармы. Вы не только очищаете свою карму, но также не позволяете негативной карме проявляться, а это само по себе является созданием позитивной кармы. Не совершить убийство - это позитивная карма в том случае, если вы приняли на себя подобное обязательство. Приняв обет не совершать убийства, вы, каждый момент, когда его не совершаете, создаете положительную карму, поскольку выполняете свой обет. Даже во сне вы накапливаете позитивную карму.

После того, как вы выработали в себе стремление не совершать дурных поступков, ваша практика Ваджрасаттвы может считаться завершенной. Вы представляете, что та мудрость, которая была заключена в Ваджрасаттве, опять сливается с его образом, а сам Ваджрасаттва становится размером с ваш большой палец. Он входит в ваш центральный канал, опускается по нему в сердечный центр, принимая форму того божества, которое вам ближе, например, Тары, Ваджрайогини или какого-либо еще. После этого вы можете сделать практику Пховы



или прочесть мантры Гуру-йоги. По окончании практики идет посвящение заслуг: вы посвящаете все накопленные во время этих занятий заслуги очищению вашей негативной кармы, что позволило бы вам достичь состояния будды.

Можно практиковать утром или вечером, как вам удобнее. Очистительная практика очень полезна: высокой реализации невозможно достичь без очищения кармы.

Если вы хотите достичь шаматхи, то, выполняя практику Ваджрасаттвы, вы скорее приблизитесь к желаемому результату. Так же и любая другая практика будет даваться вам легче.

Сейчас я дам вам устную передачу мантры (лунг). Без такой передачи произнесение вами мантры не будет иметь силы.

Представьте себе Ваджрасаттву, который находится у меня над головой. Обычно мы визуализируем Его Святейшество Далай-ламу в форме Ваджрасаттвы. Мы можем быть абсолютно уверены, что Его Святейшество - это Ваджрасаттва. Он подлинное божество в человеческом теле. Во всей Вселенной вы не найдете равного ему учителя. Мы очень счастливы, что он есть. Он испытывает по отношению к нам любовь и сострадание. Я тоже буду визуализировать Его Святейшество Далай-ламу, и он обязательно придет. Он будет присутствовать здесь в форме Ваджрасаттвы над моей головой. Когда я буду произносить мантру, вы должны визуализировать, что Ваджрасаттва также произносит мантру и из его рта и моего рта исходит белый свет. Эта форма передачи мантры идет от Будды Ваджрадхары. Его Святейшество получил ее от своего учителя, тот от своего, и так далее, вплоть до Будды Ваджрадхары. Это чистая линия без каких-либо перерывов. Если линия прерывается, мантра теряет силу. До меня все, через кого передавалась эта мантра - Его Святейшество Далай-лама, его учитель, учитель учителя и так далее, были божествами в форме человека. Я же обычный человек.

Итак, свет входит в ваш рот, опускается в сердечный центр и начинает вращаться там в виде мантры. Визуализируйте в вашем сердце диск луны, на верхушке которого находится слог «ХУМ», вокруг него вращается мантра Ваджрасаттвы. Пожалуйста, сложите руки, развейте в себе сильную мотивацию бодхичитты и скажите себе: «Я хочу заниматься практикой Ваджрасаттвы». Теперь получите передачу мантры.

Вы также получили разрешение заниматься практикой Ваджрасаттвы. Если во сне вы увидите себя совершающим омовение, убирающим дом или начнете летать, знайте, что это признаки очищения. Очень важно делать эту практику постоянно. Ритуал посвящения заслуг.

## **ПРАКТИКА ПРОСТИРАНИЙ**

На прошлой лекции мы говорили о практике Ваджрасаттвы, предназначенной для очистки негативной кармы. Практика кармы способствует очищению уже имеющейся негативной кармы, помогает избежать создания новой негативной кармы и позволяет накопить положительную карму. Это три составляющих основной практики кармы. Для того чтобы понять, как это сделать, необходимо знать теорию кармы. Поэтому мы так подробно ее рассматриваем.

Если вы хорошо освоили теорию кармы, то без труда сможете избегать совершения дурных поступков, причем будете делать это не в результате какого-го давления извне, а потому, что знаете: так поступать нехорошо и, наоборот, вот это делать полезно. Зная теорию кармы, вы становитесь мудрым человеком. Не думайте, что мудрый человек обязательно должен быть стариком. Даже молодые люди, если их действия основаны на понимании того, какие действия разумны, а какие нет, могут стать мудрыми. Духовность имеет очень большое значение, потому что она делает людей мудрее. А это дает возможность быть счастливыми самим и приносить счастье другим. Такова главная цель нашего существования. Более того, мудрость сделает вас счастливыми не только в этой, но и во всех последующих жизнях. Тибетский буддизм - не какая-то таинственная мистика, а очень реалистическое учение, которое делает людей более мудрыми, глубокими и добрыми.

Мы уже говорили об очищении негативной кармы. Теперь поговорим о том, как избежать ее создания в дальнейшем. Для этого нужно знать механизм возникновения негативной кармы.

Если ваш дом заливают вода и вы хотите что-то с этим сделать, вам необходимо выяснить, в каком месте произошла протечка. Если вы не разберетесь, в чем дело, то сколько бы вы ни вытирали пол, на нем постоянно будут образовываться лужи.

Негативная карма возникает не в результате действий других людей, а в результате наших собственных действий, которые мы совершаем посредством своих трех составляющих: тела, речи и ума. Когда в вашей жизни возникают какие-то проблемы, то винить в них вы можете только себя. Они являются проявлением негативной кармы, которую создали вы сами. Никто другой в этом не виноват. Но совершая подобные действия, вы не только поступаете плохо по отношению к другим, но и себе создаете негативную карму. Это другая причина, по которой вы не должны совершать такие поступки. Они подобны сладкой отраве. Такая «конфетка» сначала может показаться вкусной, но потом, через два-три часа у вас заболит живот. Точно также, совершая негативный поступок, вы можете сначала думать, что это хорошо, но через некоторое время столкнетесь с его негативными последствиями.

Всего можно насчитать десять видов негативных действий: три из них совершаются телом, четыре - речью и три - умом. Рассмотрим их подробнее.

Три вида негативных действий, совершаемых на уровне тела - это *убийство, воровство и сексуальная невоздержанность*.

*Первое негативное действие*, совершаемое телом, - это убийство живого существа. Что такое убийство, вы знаете очень хорошо. Оно осуждается даже законами государства. Самая драгоценная вещь, которая у нас есть, - это жизнь. Жизнь очень важна. Для других живых существ жизнь так же драгоценна, как для нас наша собственная. Понимая это, мы должны удерживаться от убийства других живых существ.

*Второе негативное действие* тела - воровство. Опять в качестве примера можно взять самих себя. Если у вас кто-нибудь украдет ручку, вы расстроитесь, хотя на самом деле это всего-навсего ручка, пусть даже и очень красивая. Точно также, если вы крадете что-то у другого человека, то он чувствует себя несчастным. Всегда можно провести аналогию с личными переживаниями, представить, что таким образом поступили с вами.

*Третье негативное действие* тела - сексуальная распущенность. Сюда можно отнести вступление в связь с чужим мужем или чужой женой, то есть то, что может создать дисгармонию, конфликт в семье, и таким образом привести к негативному результату. Исследуя причину, почему в семьях сейчас так мало гармонии, почему так много разводов, вы придете к выводу, что одна из главных причин - это неверность. Поэтому вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы контролировать свое тело.

Существует четыре вида негативных действий, совершаемых речью: *ложь, злословие, грубая речь и пустая болтовня*.

*Ложь*. Опять берем в пример себя. Когда нас кто-то обманывает, нам это неприятно. Точно также неприятно другим, когда обманывают их. Кроме того, ложь уменьшает силу вашей речи уже в этой жизни. Если вы лжете, то вам в этой жизни будет очень сложно кому-то помочь, потому что ваша речь не обладает силой.

*Клевета и злословие*. Это такая речь, которая приводит к распрям и создает проблемы в отношениях между людьми, разделяет их. Например, когда мужу вы говорите плохо о жене, а жене о муже, то тем самым создается конфликт. Это и есть результат злословия. Постарайтесь, чтобы ваша речь не была клеветнической, зловерной. Когда вы чувствуете, что собираетесь сказать о людях что-то дурное, постарайтесь вовремя остановиться.

*Грубость, или гневная и резкая речь* - третье негативное проявление речи. Это также создает негативную карму.

Четвертое негативное действие речи - это *пустая болтовня*, то есть обсуждение того, кто что сказал, кто что сделал и так далее. Такая речь не создает значительной негативной кармы, но тем не менее не полезна, поскольку представляет собой пустую трату времени, как вашего, так и других людей, участвующих в беседе. Кроме того, хотя сама по себе пустая болтовня не вредоносна, в результате ее могут возникать гнев, ревность и

привязанность. Поэтому старайтесь не тратить много времени на пустую болтовню. При этом разговоры о дхарме не относятся к пустой болтовне.

Итак, мы обсудили четыре негативных действия речи. Мы постоянно совершаем эти действия в нашей жизни. До сих пор мы не осознавали этого, но теперь вы должны сказать себе: «Теперь я знаю о существовании негативных действиях тела и речи, и должен стараться их не совершать». Вот это и будет подлинной практикой Дхармы.

Если, например, вы громко читаете мантру: «Ом мани падме хум, ом мани падме хум...», а в это время на вашу руку садится комар и вы его убиваете, продолжая читать мантру, то это не является практикой Дхармы.. Так иногда случается в Тибете. Там Дхарма превратилась в культурную традицию, и некоторые люди просто не обладают глубоким пониманием учения, хотя и знают наизусть мантры.

Далее, существует три негативных действия ума.

*Первое -это ум, испытывающий привязанность.* Это «схватывающий» ум, который постоянно чего-то хочет, жаждет, полон вожделений. Вы можете спросить: «Чем такой ум плох, где же здесь негативная карма, почему причиняется вред другим? Вот гнев -это очень плохо, он может принести вред другим». Вожделеющий ум не причиняет прямого вреда другим, но вред косвенный он приносит. Никто не хочет испытывать чувство гнева, но гнев возникает. Почему? Потому что в уме существует привязанность к объекту. Например, когда есть привязанность к своей репутации и кто-то говорит вам что-то обидное, возникает гнев. Когда нет привязанности к своей репутации и говорят те же слова, гнев не возникает. Таким образом, ум, полный привязанностей, косвенным образом задевает других людей. Первая и Вторая мировая войны возникли из-за действий такого ума, полного вожделения. Одна страна объявила войну другой из-за желания завладеть ее территорией. Другая страна, естественно, не хотела терять свою территорию и началась война. В основе этого лежит вожделение, живущее в уме. При этом обе стороны оказались потерпевшими. В Первой и Второй мировых войнах не было победителей, все что-то потеряли.

Когда вы поразмыслите над всем этим, то поймете, что ум, полный привязанностей, создает проблемы. Это справедливо на уровне межнациональных отношений. Если же мы посмотрим на это с точки зрения семьи, то увидим, что и здесь многие проблемы возникают из-за вожделеющего ума. Желания для ума подобны соленой воде: чем больше пьешь, тем сильнее жажда. Здесь невозможно получить удовлетворения. Рассмотрите свою жизнь, и вы, скорее всего, обнаружите, что это сплошная погоня за соленой водой.

Когда вы просыпаетесь, проверяйте свое состояние ума. Сразу после того, как вы просыпаетесь, возникает ощущение «я», а потом вступает в действие ваш вожделеющий ум, и вы начинаете думать: «Я хочу того, я хочу сего». В результате ваша жизнь превращается в погоню за разными вещами и удовольствиями, но все равно вы никогда не бываете удовлетворены. Если вы получаете что-то, то не чувствуете удовлетворения, а если что-то теряете, испытываете уныние. Поэтому ваша жизнь состоит из стремления получить что-то и страха потерять то, чем вы уже обладаете. Желая получить какую-то вещь, испытывая к ней сильную привязанность, вы, скорее всего, никогда ее не получите. Это подобно попытке поймать радугу: тот, кто попытается поймать ее, останется с пустыми руками. Так же и вы тогда на момент смерти останетесь с пустыми руками, если в этой жизни будете следовать за вашим вожделеющим умом. Поэтому следует сказать себе: «С незапамятных времен и до настоящего времени я гонялся за радугой и пил соленую воду. Сегодня пришло время перестать это делать. Я не должен больше обманывать себя». И тогда, наконец, вы пойдете по светлому пути, осознав, что до сих пор вожделеющий ум вел вас путем тьмы. На темном пути имеется и красивая на вид радуга, и сладкая отравка, и многое другое, что поначалу кажется приятным и легкодоступным. Однако, чем дальше вы будете по нему идти, тем с большим количеством проблем столкнетесь, и, наконец, вы попадете в такую ситуацию, когда вам будет уже не под силу их разрешить. Единственное, что вам останется, - сойти с этого пути и сменить направление.

По светлому пути вначале идти очень трудно. Большая часть ваших друзей будет отговаривать вас, увлекая на путь тьмы. На светлом пути нет сладкой отравы. Вместо сладкой отравы вы встречаетесь там с горькими лекарствами и уколами. Вначале это, конечно, не очень приятно: кому нравится укол? Но если иметь в виду ваше будущее, это очень хороший, реалистический путь, без несбыточных фантазий и радужных видений. Реальное не всегда привлекательно, а вот фантастическое часто бывает очень красивым.

Итак, вы должны сказать себе: «Я должен следовать светлым путем. Это и есть практика Дхармы.

Второе состояние ума, создающее негативную карму, - зато *ум, замысливающий зло*. Это, я думаю, понятно. Даже вам самим становится плохо, когда вы испытываете гнев, не говоря уже о других людях. Чем больше вы будете уменьшать в себе привязанность, тем меньше в вас будет гнева. Чем больше будет в вас привязанности, тем сильнее будет ваш гнев. Поэтому, если вы не хотите чтобы ваш ум был склонен к гневу, постарайтесь уменьшить в себе привязанность. Тогда в вашем уме воцарится некоторый мир. Нельзя привнести мир в ваш ум откуда-то извне. В действительности, мирное состояние и чистота нашего ума уже находятся внутри нас, но гнев и привязанности не дают им проявиться. Это подобно загрязненной воде. Сколько бы в ней ни плавало грязи, по своей природе она чиста. Вам не надо приносить откуда-то чистую воду и лить ее в грязную. В грязной воде уже заключена чистая вода, но она не может проявить себя из-за грязи, потому что вы, например, баламутите воду руками и поднимаете грязь. Если вы перестанете баламутить воду, грязь осядет и проявится ее чистота, которая существовала изначально. Вы не создали ее только что, она была присуща воде всегда. Точно также, полный покой ума и чистота ума уже заключены внутри нас. Уменьшая в себе привязанности и гнев, вы приближаетесь к состоянию чистоты и покоя. Вы не должны искать этот мир вне своего ума. В буддизме говорится: «Не ищи мир во вне, ищи его в себе». Это способ достичь подлинного мира и покоя.

Третье негативное состояние ума - *неправильные, ложные взгляды*. Когда человек придерживается неправильных взглядов, он утверждает, что нет никаких перерождений, нет кармы, что все дозволено, можно убивать, нужно только наслаждаться жизнью, все равно за этим ничего не последует. Это и называется - придерживаться неправильных взглядов. Сюда относится и представление о том, что в жизни важно лишь хорошо зарабатывать деньги и делать все, что захочется, даже убивать, а остальное не имеет значения. От таких неправильных взглядов следует избавляться.

Итак, мы имеем десять негативных проявлений тела, речи и ума. Если вы сумеете уменьшить в себе эти проявления, то устраните причины страданий в будущем и ваш ум приблизится к своему изначальному состоянию чистоты и покоя. Состояние будды не нужно искать где-то во вне, отправившись в дальнюю дорогу. Оно находится внутри вас. Его можно достичь, только очищая свой ум. И первый шаг на пути достижения состояния будды - это уменьшение в себе десяти негативных действий тела, речи и ума. Это практика, которая лежит в основе всего остального. И это основа не только тибетского буддизма, но и Тхеравады и других направлений. Хотя в других религиях может не быть учения о карме, тем не менее они говорят нам о наличии хороших и дурных действий, т.е. о тех же самых десяти негативных проявлениях.

Поэтому, к какой бы религии вы ни принадлежали, вы станете ее истинным последователем, уменьшив в себе эти десять негативных качеств. Вы можете тогда называть себя по-другому, но будете истинным практиком. Например, алмаз в Тибете называется «дорже», в России - «алмаз», в Англии - «даймонд». Несмотря на множество названий, алмаз остается тем же самым. Если вы будете практиковать уменьшение десяти негативных действий тела, речи и ума, то, возможно, станете истинным алмазом. Та теория кармы, которую я вам подробно изложил в своих беседах, очень полезна для уменьшения негативной кармы. Очень трудно добиться этого, если просто заставлять себя не совершать каких-либо негативных действий. Если насильно заставить себя что-то делать можно выдержать это день, два, может месяц, а может и год. Иногда такое случается. Например, человек, принявший монашество, но плохо знающий философию, спешит принять побольше обетов и первое время очень силен в их выполнении, отвергая то одно, то другое. Но проходит время, и он уже говорит, что больше не хочет быть монахом.

Точно также, если вы действительно себе ясно представляете причины и следствия своих поступков, то на вас не нужно оказывать давления, и вам уже не нужно прилагать усилий, чтобы заставить себя это делать. Вспомним пример с детьми, которые не знают, что бывает сладкая отравка, и поэтому их очень трудно убедить не есть ее. Мама говорит им: «Не надо этого кушать». Но когда она уезжает, они быстро хватают эту сладкую отравку. А взрослый человек, знающий о вреде, который принесет ему яд, ни за что не будет его есть, сколько бы его ни угощали. Если просто говорить себе «не надо», удержаться будет очень трудно,

поскольку интерес к тому, что вы себе запрещаете, в результате только увеличится. Вы говорите «не надо», а внутренний голос говорит «давай, давай». Но зная философию, вы сумеете поступать мудро.

Итак, вы должны медитировать на четырех характеристиках кармы, которые я давал вам раньше. Тогда вы станете мудрым, и практика очищения будет идти из глубины вашего ума.

Теперь мы поговорим о том, как накопить положительную карму. Уменьшение и прекращение десяти негативных действий тела, речи и ума - это позитивная карма. Каждый день в вашей повседневной жизни контролируйте и проверяйте ваше тело, речь и ум. Многие мастера традиции Кадампа советовали: когда вы находитесь среди людей, будьте внимательны к вашей речи. Когда вы находитесь среди большого количества людей, очень легко могут проявиться негативные свойства вашей речи. Вот когда вы один, проблем с речью, как правило, не возникает. В такие периоды бывает очень активен ваш вожделеющий ум, который говорит вам: «Я хочу вот это и еще вот то мне бы хотелось получить», заставляя вас, исходя из этого, строить планы. Потом возникает много других негативных мыслей. Поэтому, когда вы находитесь в одиночестве, старайтесь контролировать свой ум. Это тоже практика Дхармы. Для того, чтобы практиковать Дхарму, необязательно часами сидеть в медитативной позе. Когда вы находитесь в какой-то неблагоприятной ситуации и уже готовы совершить негативные действия, но все-таки удерживаетесь, то это одна из самых сильных практик Дхармы. Например, вы уже почти собрались, кого-то обругать, но в последний момент удержались. Вот тогда в вас происходят реальные изменения. Сначала эти изменения сделают счастливыми вас, а затем и других.

Я уже приводил пример: если вы посадите зерно просто в сухую и каменистую почву, оно не вырастет. Какие бы зерна вы ни сажали в эту почву - зерно Бодхичитты, зерно Пустоты, зерно Тантры, - они все равно не вырастут. Но если почва подготовлена, то даже если вы посадите всего одно зерно, оно вырастет. Мы сейчас говорим не о каком-то физическом поле, мы говорим о поле нашего ума.

Существует семь видов или уровней подготовительной практики для накопления заслуг и очищения негативной кармы. Первая из них - это простирания. Есть три вида простираний: простирания тела, речи и ума. Что касается простираний тела, то их два вида. Один вид - полное простираение, другой - полупростираение. Простирания являются одним из самых мощных способов накопления заслуг. Это знак уважения и почтения, а также противодействие высокомерию. Высокомерие - одно из главных препятствий на пути к духовному развитию. Вода не может находиться на камне, если он имеет заостренную форму, она будет стекать по нему вниз. На ровной и гладкой поверхности она может задержаться, поэтому, когда над равниной идет дождь, вода разливается повсюду. После дождя на равнине может быть залито все, но на камне с острой вершиной не будет ни капли воды. Точно также, когда духовный учитель дает всем наставления, некоторые воспринимают его слова с благодарностью и уважением, а некоторые с высокомерием. Высокомерные люди ничего не получают. Даже, если они получают Учение, оно не приносит им пользы. Это подобно тому, как если налить нектар в грязный сосуд, то и нектар станет грязным. Поэтому первое, что вы должны сделать, - это уменьшить свое высокомерие. Оно одно из главных препятствий на духовном пути и очень вредно для вас. Высокомерие бывает свойственно также и тем людям, которые занимаются духовной практикой. Например, кто-то говорит, что он один умный, что лишь он один занимается высокой духовной практикой, а все остальные глупы и занимаются низкой практикой. Это - самообман. В будущем, когда вы достигните высокого уровня практики, никогда не смотрите на других сверху вниз и не говорите, что они по сравнению с вами занимаются простой практикой. Вы должны говорить, что они молодцы, так как делают практику, которая им подходит и полезна. Когда-то и вы начинали с простой практики, благодаря доброте вашего учителя. Подумайте о том, что это произошло, благодаря вашему учителю. Простирания сделают вас человеком скромным и почтительным. Кроме того, простирания очень сильно способствуют накоплению заслуг.

Сейчас я расскажу, как делать простирания. Сначала сложите вместе руки *над макушкой*. В простирании каждое движение имеет очень большое значение. Полное простираение (простираение в полный рост) очищает ваши каналы и закладывает основу для практики тантры. То есть каждое звено является подготовительным для следующего. Кроме того, простираение - очень хорошее физическое упражнение. Американские ученые выяснили, что тибетские простирания - это лучший вид физических упражнений. Когда-то они думали, что

бег - очень хорошее упражнение, потом узнали, что, если много бегать, то через некоторое время это может принести вред всем вашим сухожилиям. То есть с одной стороны - хорошо, а с другой - приносит вред. Но когда они исследовали простирания, то выяснили, что это абсолютно безвредное упражнение. Кроме того, оно очень полезно для всего тела. Простирания полезны для тех, у кого проблемы с нервами, например, для людей, легко впадающих в гнев. Если они будут постоянно делать простирания, то станут намного спокойнее. Таково воздействие простираний на чисто физиологическом уровне. Вообще, для здоровья простирания очень полезны. Его Святейшество Далай-лама просил меня сделать сто тысяч простираний перед тем, как я отправлюсь в горы. Когда я сделал сто тысяч простираний, мое тело стало очень сильным и легким, поэтому я очень легко мог подняться в гору и спуститься обратно. И в течение трех лет я не нуждался в помощи ни одного врача. Голова тоже не болела. Вот когда я приехал в Россию, тогда то и начались все мои болезни.

Когда вы ставите ладони на макушку - это является символом короны Будды. Когда-нибудь вы обязательно станете буддой, потому что создали для этого причину. Хотя, конечно, вы станете буддой не только по одной этой причине, но она станет одним из факторов.

Далее вы приставляете ладони вместе так, чтобы кончики пальцев находились на уровне «третьего глаза». Это символизирует тело Будды и создает причину для обретения тела Будды. Затем ладони складываются вместе на уровне горла. Это способствует достижению речи Будды. Потом ладони перемещаются на уровень сердечного центра - для достижения сознания Будды. После этого вы ложитесь на землю и вытягиваетесь в полный рост. Вначале вы становитесь на колени, потом опираетесь на руки, затем руки скользят по ковру и вы вытягиваетесь. После того, как вы полностью вытянулись, ваши руки соединяются вместе, большие пальцы соприкасаются. Потом немного приподнимаются ладони и опять опускаются на землю. Это - завершение простирания.

Когда вы опускаетесь на землю, вы должны думать о том, что вы вырываете корни сансары. С такой мыслью вы растягиваетесь на земле. А когда вы поднимаетесь с земли, то думаете о том, что открываете ворота освобождения. Очень важно, чтобы ваши руки были полностью вытянуты на земле, потому что это позволяет очистить ваши каналы. Подниматься нужно в обратном порядке. Итак, я описал вам, как выполняется полное простирание.

Полупростирания начинаются также, как и полные. Ладонями вы касаетесь макушки головы, середины лба, горла и середины груди. Затем вы становитесь на колени, ставите на землю руки и касаетесь земли лбом. То есть ваше тело не полностью лежит на земле, а только руки, колени и голова. Поднимаетесь также в обратном порядке.

Сейчас я расскажу, как это нужно делать. Если вы захотите сделать сто тысяч полных простираний, вам понадобится какая-нибудь большая деревянная доска, чтобы по ней можно было легко скользить руками. Или любое другое покрытие, подходящее для этой цели. Был вопрос о перчатках. Одевать перчатки нельзя, но можно что-нибудь подкладывать под ладони, чтобы проще было скользить рукам. Дело в том, что вам нужно будет чистыми голыми руками (без всяких подкладок и перчаток) делать жесты вначале простирания. А в какую сторону света при этом смотреть - неважно.

Перед тем, как делать простирания, вы должны прочесть молитву, которую мы читаем перед каждой лекцией. Затем представьте себе, что перед вами находится Будда и учителя четырех школ тибетского буддизма, а также все великие учителя Индии, все будды, бодхисаттвы, даки и дакини. В центре находится Будда Шакьямуни. Все это предваряет чтение мантры. После этого вы приступаете к самим простираниям.

Когда вы ставите руки на макушку, то начинаете читать мантру простираний. Количество простираний не так важно, как их качество. Если вы не можете сделать сто тысяч простираний, это не страшно, старайтесь каждый день делать качественные простирания, с полным вниманием. Не устраивайте погони за «духовностью». В вашей практике не должно быть давления, в том числе и давления на самого себя. Вы должны получать удовольствие от того, что делаете, вам должно это нравиться. Потому что, если будет какое-то давление, например, вы будете внушать себе, что должны сделать сто тысяч

простираций, то в какой-то момент вы просто почувствуете усталость от практики и вообще все бросите. Один месяц будете активно заниматься, а затем скажете, что больше не хотите ничего.

Теперь я вам дам мантру простираций. Считается, что эта мантра увеличивает благие заслуги от простираций в сто тысяч раз. Так сказано в древних текстах.

Мантра увеличения заслуг от простираций (мантра простираций):

НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМА У ДАРМА ШРИЕ СОХА

Произносить эту мантру лучше перед началом простираций, сложив руки в центре груди. Повторите ее три раза, а потом уже делайте простираания. При этом вы должны думать не только о том «поле заслуг», которое визуализировали перед собой, но и о том, что вы окружены множеством «полей заслуг». Представьте также, что вы обладаете множеством тел, и все эти миллионы тел делают вместе с вами простираания, а также их делают все остальные живые существа. Думайте о том, что простираания делаются для очищения негативной кармы и накопления положительной, для того, чтобы вы достигли состояния будды на благо всех живых существ. Такая мотивация очень важна. Не стоит делать простираания с желанием приобрести здоровье или сделать свое тело красивым и стройным.

Делая простираания, читайте мантру Прибежища:

НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ

Первая строка говорит о том, что вы принимаете прибежище в своем духовном наставнике, вторая строка говорит о прибежище в Будде, третья - в Дхарме, четвертая - в Сангхе. С этой мантрой вы делаете простираания (мантра читается одновременно с выполнением простираций). Вы видите, как от тех будд и бодхисаттв, которых вы визуализировали вначале в качестве поля благих заслуг, исходит свет. Перед буддами и бодхисаттвами вы визуализируете вашего духовного наставника, он сидит на маленьком троне. На самом большом троне сидит Будда Шакьямуни - наш главный учитель. Все другие духовные учителя - его эманации. Когда Будда умирал, то очень многие из его учеников спрашивали, что же с ними будет, когда он уйдет, кто будет направлять их? Он сказал: «Не беспокойтесь. Я буду приходить к вам иногда в виде монаха, иногда, как обычный человек. Я буду приходить и творить благо, пока у вас будет нужда во мне». Многие великие учителя Индии и Тибета были эманациями Будды. Вы не можете сказать кто из них есть кто, это все разные формы Будды.

Огромная вера в Будду возникает у вас из понимания глубины его Учения. Чем больше вы размышляете над Учением, тем яснее осознаете, что он подлинный освободитель живых существ. Он действительно показал полный путь, логично и мудро обосновав его. Вы развиваете в себе веру в Будду, а затем делаете простираания как символ уважения к нему. В течение дня вы должны сделать минимум три простираания. Когда вы, например, летите на самолете, трудно делать простираания. В этом случае можете делать умственное или словесное простираания, сопровождая их теми же жестами, которые выполняются в начале телесных простирааний, но не вытягиваясь. Если же вы испытываете некоторую неловкость перед окружающими, то можете сделать простираания только словесно или мысленно, без жестов. Для буддизма важнее всего сознание человека, его ум. Буддизм - очень гибкое учение, и он не требует делать ничего, что было бы слишком неудобно и болезненно.

Возвратимся к практике полного простираания. Когда вы делаете простираание и произносите мантру прибежища, то в этот момент из сердец Будды, вашего духовного наставника, Его Святейшества Далай-ламы, всех будд и бодхисаттв, даков и дакинь исходит белый свет. Он проникает в ваше тело и очищает негативности вашего тела, речи и ума. Он

дарует благословение телу, речи и уму. Вы ощущаете, что попадаете под защиту будд и бодхисаттв. Именно с таким чувством необходимо делать простирания.

Когда вам хочется сделать больше простираний, делайте больше (чем три). Мантру простираний можно говорить перед каждым простиранием, а можно и не говорить. Мантру прибежища произносим во время каждого простирания. Если вы можете говорить мантры быстро, то на каждое простирание можно произносить либо только мантру прибежища, либо две мантры подряд - и мантру простирания, и мантру прибежища. Заканчивая цикл простираний, обязательно сделайте посвящение заслуг.

В заключение этого курса лекций я хотел бы пожелать вам быть добрыми и заниматься практикой Дхармы. Постарайтесь в вашей жизни причинять как можно меньше вреда окружающим, больше помогать другим и продолжать вашу практику. Не ожидайте, что когда-нибудь в будущем вам будет дана какая-нибудь одна сверхважная практика. Это самообман. Думать, что сейчас у вас много всякой работы, а потом, когда ее закончите, уйдете в один большой ретрит, это тоже самообман. Пожалуйста, занимайтесь вашей практикой каждый день и соблюдайте свои обеты. Повторяйте их перед сном, произносите молитвы, медитируйте, читайте мантры и делайте простирания. Во время путешествий можете делать мысленные простирания, а также произносить про себя: «Я преклоняюсь перед Буддой, Дхармой и Сангхой». Это будет пищей для вашего ума. Тогда каждый день ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее, сами вы станете более счастливыми, и в вашей семье будет больше мира. Так вы сумеете лучше подготовиться к будущей жизни. Если вы не станете буддой в этой жизни, неважно. Вы провели очень хорошую подготовительную работу и рано или поздно обязательно достигнете просветления. Это безопасный путь. Старайтесь ценить достоинства других людей, сопереживайте им. Если человек занимается практикой, нельзя говорить, что вы хорошо занимаетесь, а он плохо. Это неправильно. Также уважайте людей, исповедующих другие религии и помогайте им, если они делают что-то, что приносит пользу другим людям. Каждый раз, когда вы хотя бы мысленно участвуете в благих поступках других людей, вы накапливаете заслуги. Моя основная практика - содействие и соучастие. Я рассказывал вам, что когда я жил высоко в горах, то вставал в 8 часов утра. Все, кто у нас занимался медитацией, вставали в 4 или 5 часов. Но когда я просыпался в 8 часов (такова уж моя природа, я не мог ее изменить), то я радовался успехам всех, кто занимался медитацией. После этого я приступал к собственной практике. Будда говорил, что если кто-то мысленно соучаствует в деятельности других людей, он получает те же заслуги. Если вы будете знать, как соучаствовать, то без особого труда сможете накопить много заслуг. Но когда ваш ум склонен к соревнованию и соперничеству, вы не получите пользы, даже много практикуя. Все будет бесполезно, если вы станете считать себя умнее других. Таким образом, вы лишь питаете свое эго. Поэтому старайтесь, чтобы ваша практика была чиста.

### **Вопросы.**

*Вопрос.* Не является ли деление на позитивное и негативное в теории кармы проявлением двойственности восприятия?

*Ответ.* Понятие двойственности обладает очень глубоким смыслом. Двойственностью, или дуализмом называется представление о том, что вещи существуют сами по себе, цепляние за представление о самосущем бытии какого-либо объекта. Говорить о светлом и темном путях как об обусловленных - это не значит впасть в дуализм. Просто следует помнить, что черный и светлый пути существуют условно и не имеют внутреннего самосущего существования. Сами по себе они не существуют. Мы говорим о двух истинах: относительной и абсолютной. Относительная и абсолютная истины не противоречат друг другу. Относительная истина говорит нам о бытии вещей в мире относительности. Абсолютная истина учит нас, что вещи пусты, то есть лишены самообусловленного существования. Когда вы осознаете эти два взгляда на вещь, как на две стороны единого целого, тогда познаете пустоту и перестанете впасть в крайности утверждения и отрицания.

Ритуал посвящения заслуг.





## ПРИЛОЖЕНИЕ

Диалог между Кармаваджрой, наставником школы Ньингма Лхобрагом Кхенченом, и Бодхисаттвой Ваджрапани, имевший место в присутствии Чже Цонкапы в Лхо Браге в 1396 году.

### ОЖЕРЕЛЬЕ НЕКТАРОВ, ДАЮЩИХ ВЫСШЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Поклоняюсь Ваджрапани, Владыке Тайны!

«Тебя, явившего сущность ума (thugs-kyi ngo-bo) всех будд прошлого, настоящего и будущего, великого Ваджрадхару, Владыку Тайны, благословенного буддами, многочисленными, как пески реки Ганг, и обладающего памятью слона<sup>1</sup>, прошу преподать наивысшую из всех колесниц!

Тебя, богато украшенного всяческим благом, прошу даровать учение, основанное на истинных воззрениях, чуждое всем грубым и противоречивым взглядам!

Тебя, победоносного, прошу даровать учение, разрывающее сеть сомнений относительно воззрения (late), созерцания (smog) и действия (spied)!

Тебя, кладезь драгоценностей, прошу даровать учение, порождающее в нашей жизни непостижимое самадхи единства успокоения ума (zhi-gnas) и трансцендентного проникновения в суть (lhag-mthong, санскр. vipashyana)!

Тебя, посланника истины, прошу дать наставление, заливающее великим дождем Дхармы пылающий огонь оскверняющих страстей!

Тебя, горящего пламенем мудрости, прошу дать глубокое наставление, сжигающее мусор веры в истинное и независимое самобытие вещей!

Тебя, воплощение красоты всех форм, прошу дать наставление, порождающее свободное от скверн блаженство, при мысли о котором глаза наполняются слезами!

Тебя, драгоценный камень, исполняющий желания, прошу дать необычайное наставление, несущее быстрое обретение Дхармакаи, немногословное, но глубокое по содержанию, и столь ясное, что человек, одаренный проницательным умом, услышав его, избавится от сомнений и

осознает его значение, и невежественный пастух также сможет понять слова и вникнуть в их суть - внемли просьбе Матибхадрашри<sup>2</sup> и мольбе, исходящей от меня, Кармаваджры!»

Не успел я вознести эту молитву, как в мои уста проник необычайный вкус, и когда он разлился по моему языку, я почувствовал себя на вершине наслаждения. Это Твое милосердие, О Гуру!

Затем, не являя Своего тела, Своим непоколебимым голосом Он изрек:

•Кармаваджра! Донеси мои сокровенные слова до слуха Матибхадрашри<sup>3</sup>! Эти сокровенные слова, которые изрекаю я, Ваджрадхару, есть мысль Отца Самантабхадры, речь, идущая от сердца Матери Самантабхадры! Дабы обрести высшее исцеление, величайшую из всех колесниц, ищи ясный свет самого ума (sems-nyid od-gsal)!»

Я, Кармаваджра, спросил: «Что есть в действительности ясный свет?»

Он ответил: «Кармаваджра! Ясный свет (разъясняется посредством) трех: *сущности* (ngo-bo), *природы* (rang-bzhin) и *сострадания* (thugs-rje)».

Кармаваджра спросил: «Можно ли совершить ошибку во время медитации на ясный свет? Или нет?»

Он сказал: «Твой вопрос необычайно хорош! Того, кто не достиг понимания, подстерегают ошибки. Я разъясню четыре положения: *характер* ошибки, *признак* ошибки, ее *порочность*, и *плоды* ошибки. *Характер* ошибки в отношении *сущности* таков: в целом, то, что мы называем «сущностью», есть изначально чистая пустота естественного состояния внутреннего самоосознавания (rang-gi rig-pa), свободная от воздействия внешнего многосложного сознания (shes-pa bcos-lhad), в которой нет ничего (внутренне)

установленного. Когда человек пытается созерцать пустоту как таковую (strong-pa nyid), а не сосредотачивается лишь на этом отсутствии свойств, он совершает ошибку отрицания (истинной) пустоты, поскольку продолжает цепляться умом за пустоту (как за объект). *Признаком* этой ошибки служат следующие мысли: «Наверху нет Будды, внизу нет ада, несуществование всего и есть пустота». *Порочность* этой ошибки такова: тот, кто полагает, что «все пустотно», в лучшем случае отказывается от всякой религиозной практики, то есть от преданности, очищения восприятия, принятия прибежища, духовности помыслов, любви и сострадания, и погружается в заботы этой жизни, а в худшем - оскверняет свою практику греховными действиями. Тому, кто так извращает истину, место только в ваджрном аду. Подобные ложные деяния принесут следующие *плоды* поскольку такой человек презрел истину о добродетели, то в лучшем случае он станет последователем тех, кто придерживается крайних воззрений, а в худшем, презрев закон причинности, попадет в океан страданий. Кармаваджра! Многие утверждают, что постигли пустоту, но мало кто действительно постиг абсолютную реальность в ее истинном виде (don-dam-pa'i gnas-lung)!

Кармаваджра! Есть также четыре ошибки в отношении *природы*. Прежде всего расскажу о *характере* ошибки. Осознание (rig-pa), которое есть самосияние пустоты (strong-pa'i rang-mdangs) проявляется как (божественное) тело (sku) и мудрость (ye-shes). В теле нет (самосуших) лица и рук. В мудрости нет (самосуших) цвета и признаков. Все это лишь самопроявление сияния пустоты, единства ясного света и пустоты (gsal-stong dbye-med). Тот же, кто не понимает неделимого взаимопроникающего единства ясности и пустоты (gsal-stong zung-'jug), ошибочно принимает осознание за проявление (snag-ba). *Признаком* этой ошибки служит то, что все учения Дхармы воспринимаются раздельно (т.е. не связанными друг с другом). Ум такого человека, сколько ни обучай его Дхарме в ее единстве, не может ее осознать. *Порочность* этой ошибки в том, что человек принимает всякую видимость (snang-ba) за субстанционально существующую (dngos-po can) и не желает приступать ни к какой из практик Дхармы. Поверив словам, излагающим различные философские теории, он сходит с пути к просветлению. Подобный человек никоим образом не сможет достичь освобождения, поскольку привязан к видимостям. Вот *плод* этой ошибки: из-за привязанности к внешнему проявлению ясного света он перерождается в мире форм, не зная о своем внутреннем ясном свете, единстве ясности и пустоты. Он впал в одну из крайностей и лишен возможности достичь освобождения. Кармаваджра! Многие утверждают, что постигли ясный свет, но немногие культивируют постижение взаимопроникающего единства ясности и пустоты!

Кармаваджра! Есть также четыре ошибки в отношении *сострадания*. *Характер* ошибки таков: концептуальная мысль (gnam.rtog), возникающая как одна из многих, а не в качестве лучезарного по природе ясного пустотного осознания, каким бы путем она ни возникла, никогда не превзойдет осознание-пустотность (rig-stong). Человек, который этого не понимает, ошибочно принимает осознание за пустоту. *Признаком* этой ошибки служит его чрезмерное увлечение деяниями тела, речи и ума в этой жизни. *Порочность* этой ошибки заключается в том, что, полагая, будто концептуальная мысль (rtog-pa) не возникает в Дхармакае, такой человек ловит все возникающее в сеть концептуальной мысли; он становится высокомерным, и добродетельные проявления его ума теряют свою силу. Поскольку в результате он уделяет особое внимание удовлетворению дурных инстинктов (bag-chags), то достигает лишь (цели) этой жизни. Он связывает себя цепями двойственности, подозрений и сомнений. *Плод* этой ошибки состоит в том, что, не ведая ошибочности концептуальной мысли, такой человек бывает побежден своими инстинктами. Не ведая порочности причинных связей, он заканчивает жизнь на пути сомнений и после смерти вновь погружается в сумятицу трех миров. Кармаваджра! Многие утверждают, что не имеют концептуальных мыслей, но лишь немногие понимают критерии самоосвобождения (в момент возникновения) (shar-grol)».

Я, Кармаваджра, спросил: «Глупо совершать эти три ошибки, но как же их избежать?»

Владыка Тайны сказал: «Кармаваджра! Эта пустота реальности осознания (rig-pa'i ngo-bo stong-pa) никем не сотворена, не имеет ни причин, ни условий, но существует изначально. Не пытайся «создать» пустоту, но просто сосредоточься на ее собственной реальности, и тогда ты безошибочно достигнешь состояния будды в сфере изначальной чистоты (ka-dag-gi klong). Природный ясный свет (rang-bzhin 'od-gsal) пребывает в естественном и неделимом единстве с безначальной пустотой. Его проявлением (rtsal)

является бесконечное сострадание. Все возникающее (gang-shar) лишено самообусловленного существования, посему ты должен понимать эти Три как великое единство, состояние будды в его неделимости!»

И вновь спросил я, Кармаваджра: «Каковы ошибки применительно к *воззрению, медитации и действию?*»

*/Первая тема/* Владыка Тайны произнес: «Слушай, Кармаваджра! Во-первых, есть пять ошибок применительно к *воззрению*: *само ошибочное воззрение, ошибочное место обитания, ошибочный выбор спутника, ошибка от омрачений* (nyon-mongs), и *ошибочное пристрастие*. Прежде всего расскажу об *ошибочном воззрении*: йогин, следующий этому методу тайной мантры, предпочитает прямое обнаженное восприятие реальности (mngon-sum rjen-pa) общепринятому учению (chos-spyi'i lta-ba) о безграничной пустоте (stong-pa mtha'-bral). Для того, кто постиг абсолютную реальность (don-dam-pa), различия между этими двумя не существует. Тот же, кто этого не постиг, придерживается общепринятого, заурядного воззрения (spyi'i lta-ba), которое не превосходит внешнего, словесного воззрения, присущего рассудку (yid-dpyod tshig-gi lta-ba); подобное воззрение ошибочно. Не доверяя воззрению, опирающемуся на прямое восприятие и уверовав в воззрение, связанное с внешним, рассудочным мышлением, человек думает, что ему не к чему стремиться, и что свобода от крайностей есть бездействие. Тогда своими поступками он извращает понятия добра и зла. Полагая, что нет ни хорошего, ни дурного, что добродетель не вознаграждается, что грех не несет зла, что все едино, человек находит удовлетворение в обыденном (tha-mal nyid). Это называется «воззрение, играющее с дьяволом»; в нем корень всех лжевоззрений. Пусть Матибхадрашри действует, соединяя истинное воззрение, опирающееся на природную ясность недвойственного прямого постижения пустоты с законом причины и следствия.

Теперь о том, как избежать ошибки в *выборе места*: тот, кто постиг временное, преходящее (интеллектуальное) воззрение (gne-skabs-kyi lta-ba), для того, чтобы достичь сферы окончательного воззрения (mthar-thug-gi lta-ba), должен отправиться в чистое и уединенное место, подобное хижине отшельника. Даже имея временное воззрение, ты должен углублять его в строгом затворничестве. Дурные места искажают воззрения. Скажи об этом Матибхадрашри! Временное воззрение следует развивать в затворничестве.

Теперь о том, как не ошибиться в *выборе друзей*: постигший временное воззрение должен иметь друзей, согласных с Дхармой и не усугубляющих омрачения. Имея дурных друзей, невозможно не заразиться от скверных деяний. Подобные друзья увлекают в (хлопоты) этой жизни и не оставляют места для углубления воззрений. Кармаваджра и Матибхадрашри! Если вы не хотите совершить эту ошибку, отсекайте все привязанности к дурным друзьям и живите в уединении.

В-четвертых, расскажу об ошибке *от омрачений*: если человек, постигший временное воззрение, не стремится преодолеть возникающих омрачений, любые внешние обстоятельства приведут его к омрачениям. В силу даже мгновенного (негативного) кармического действия он будет затем долгое время совершать поступки, утяжеляющие карму. Негативная карма будет накапливаться в результате действия пяти ядов в шести сферах чувственного восприятия. Плоды (таких действий) проявятся как во временном, так и в абсолютном смысле, поэтому, как только возникнут омрачения, немедленно сдержи их силой памятования (dran-pa) и, смягчив свой ум (shes-pa), успокой его: медитируй на любовь и сострадание ко всем живым существам, находящимся во власти подобных скверн, молись о даровании им благословений, благодаря которым они смогут вступить на путь преодоления этих скверн. В особенности, призови Гуру из глубины своего сердца. Очисти семя омрачений (nyon-mongs-pa'i sa-bon) с помощью мантр и считай наиважнейшей медитацию на божество. После, обретя успокоение в самой сути воззрения, вознеси длительные молитвы посвящения заслуг. На этом пути ты обретешь добродетели как в относительном, так и в абсолютном смысле. Уклоняясь от подобного пути, ты погрязнешь в трясине омрачений, и не достигнешь сферы (истинного) воззрения. В этом великий корень всех ошибок. Кармаваджра и Матибхадрашри! Если вы хотите избежать этой ошибки, примените противоядия от всех возникающих омрачений. Пользуйтесь противоядиями!

В-пятых, расскажу об ошибочных *пристрастиях* (phyogs mthun): люди, обладающие лишь временным (интеллектуальным) воззрением, ошибочно принимают прибежище в Священных Писаниях, (придерживаясь) только постулатов, изложенных в трактатах их

собственной школы, разделяя все на «я» и «другие», «высшие» и «низшие» школы, «хорошие» и «дурные» учения. Тем самым они превращают великое и свободное от крайностей воззрение Будды в предмет привязанностей и досужих до-мыслов (обычных) людей. Вот в чем корень ошибок. Кармаваджра и Матибхадрашри! Если вы хотите избежать этой ошибки, вы должны по-стичь великую безграничную пустоту (stong-yangs chen-po), что и является свободным от крайностей воззрением!

*/Вторая тема/ Теперь о втором положении. Есть четыре ошибки относительно медитации: ошибка самой медитации; ошибка в выборе места и друзей; ошибки, связанные с дефектами медитации; и ошибка в результате страстей.*

Во-первых, расскажу об ошибке *самой медитации*. Гуру дает четкое определение сущности, природы и сострадания, но ученик из-за своей непонятливости не может постичь, что есть сущность, природа и сострадание. Не понимая, что ясность и пустота нераздельны, он совершает ошибку. В результате, практикуя согласно методу своего Гуру, он родится человеком в мире желаний в силу привязанности к малейшему моменту блаженства тела и ума; родится божеством в чистых мирах в силу привязанности к одному лишь отсутствию мысли (mi-rtog-pa); родится божеством в мире форм в силу привязанности к одной лишь ясности, свободной от мыслей; родится божеством в мире желаний в силу привязанности к блаженству, свободному от мыслей; и, наконец, родится божеством в мире без форм в силу привязанности к пустоте, свободной от мыслей. Таковы ошибки относительно трех миров. Если он станет непрерывно пресекать (появление) объектов чувственного восприятия (dbang-po'i yul-gyuu), то попадет в мир бесконечного пространства. Если пресечет всякое восприятие и породит состояние, подобное состоянию глубокого сна, то попадет в мир абсолютного ничто (ci-yang-med). Если пресечет в своем сознании (shes) всякое проявление ясности (gsal-srang), то попадет в мир бесконечного сознания (nam-shes mtha'-yas). Если станет без конца порождать в своем ясном осознании один лишь свет блаженства, а в своем воспринимающем осознании - абсолютное ничто, то попадет в мир, стоящий за пределами бытия и небытия (yod-min med-min). Таких называют «нашедшими однобокий покой». Покидая после смерти эти состояния, существо скитается по трем мирам (khamsgsum) и шести сферам бытия (rig-drug). Кармаваджра и Матибхадрашри! Если вы не знаете, как устранить ошибки медитации, то (медитация) вам не нужна, ибо из миров тупой медитации вы лишь вернетесь в колесо перерождений.

Далее, если ты признаешь, что тело и ум (действительно существуют) так, как это представляется заурядному человеку (so-so skye-bo), ты совершишь ошибку, признав ординарность своего собственного бытия. Если будешь придерживаться крайностей о существовании и не существовании, то твоим уделом станут еретические воззрения. Если станешь отрицать все объекты, кроме ума, то уподобишься шравакам и пратьекабуддам. Если поверишь, что всякая видимость есть проявление ума, то совершишь ошибку читтаматринов. Если начнешь рассматривать все одушевленные и неодушевленные явления (snod-bcud) как божественные, то совершишь ошибку тантриков. Что толку медитировать, если ты не способен избежать крайностей и ошибок?»

Тогда я спросил, как избежать этих ошибок.

Владыка Тайны сказал: «Если хочешь их избежать, то, подобно Матибхадрашри, сперва расширь границы своего ума посредством обучения, затем посредством доказательств, содержащихся в личных наставлениях (gdams-pa), дойди до самой сути учения, и, наконец, не совершай вышеупомянутых ошибок во время практики. Невзирая на то, что в медитации возникают влечение и привязанность, созерцай, подобно кролику, лежащему в гнезде орла, или подобно лучнику (подстерегающему добычу). Ты избежишь всех ошибок, если не дашь себя смутить ни одной видимости, возникающей в твоём переживании, ничего не отрицая, ничему не следуя, ни о чем не тревожась, ни в чем не сомневаясь и ни за что не цепляясь.

Во-вторых, расскажу об ошибочном *выборе места и друзей*. Созерцатель должен медитировать в подходящем для этого уединенном месте. Если он живет в монастыре со множеством монахов или в месте, способствующем порождению страстей, то совершит ошибку в силу загрязнений, связанных с имуществом, привязанностью и отвращением. Если он свяжется с дурными друзьями, то это воспрепятствует развитию его медитации и ослабит энтузиазм, и он обретет лишь страдания. Кармаваджра и Матибхадрашри! Если вы практикуете чистое учение, то должны незамедлительно применять мощные противоядия от негативного воздействия дурных друзей и неподходящих мест.

В-третьих, указываю на ошибки, связанные с *дефектами медитации*. Созерцателю угрожают три опасности - *подавленность, возбуждение и отвлечение*. Есть шесть причин возникновения *подавленности*: *место, друзья, время, пища, положение тела и неправильная медитация*.

Подавленность из-за *места* возникает, когда ты живешь в лесу, расположенном в низине или впадине, либо в стране, где нарушается уединение или преобладают скверны. Тогда твой ум цепенеет, тонкие капли теряют ясность (*thig-le mi-gsal*), осознание притупляется, сон длится слишком долго, тело тяжелеет. В таком случае следует совершить ритуал омовения и исповедания и, отправившись в высокое и чистое место, медитировать на свежем воздухе или с открытым окном. Созерцай снежные вершины и медитируй в обнаженном виде, тогда эта (подавленность) пройдет.

Подавленность из-за *друзей* возникает, когда ты находишься рядом с загрязненными людьми. Соверши ритуал очищения и омовения, и ты устранишь эту подавленность, оберегая себя от тех, кто нарушает обеты и полон скверн.

*Сезонная подавленность* появляется весной и летом, когда ты чувствуешь тяжесть и угнетенность. Устрани ее, медитируя в высоких местах и снежных горах.

Подавленность из-за *пищи и одежды* возникает, когда ты носишь оскверненную одежду других людей и ешь их оскверненную пищу, поэтому следует избегать подобной одежды и пищи.

Подавленность из-за *положения тела* бывает у начинающих, когда они медитируют на ходу, сидя, лежа и т.д. Чтобы ее устранить, следует медитировать в трех ваджрных позах, сидя прямо и сохраняя бдительность, что усилит восприятие и придаст яркость форме.

Теперь о подавленности из-за *неправильной медитации*: когда во время медитации твое сознание (сосредоточено) в нижней части тела, ты будешь побежден своим физическим естеством. Чтобы побороть эту подавленность, следует воображать свои чувства яркими, как светильник, и нести их по небу, усиливая осознание лучезарностью самого ума. Кармаваджра! Тот, кто не обладает усердием (*brtson-'grus*), не сможет преодолеть эти препятствия.

Что касается ошибки *по причине страстей*, то у созерцателя множество коварных врагов. Пять коренных ядов порождают восемьдесят четыре тысячи страстей, которые не оставляют места для медитации и заводят в круговорот бытия. Преодолевая отвлечения, возникающие в результате страстей, созерцатель должен воображать себя матерью, которая боится потерять единственного сына; страсти нужно отбрасывать так же, как она отбросила бы змею, незаметно заползшую к ней на колени. Сдерживая их памятованием (*dran-pa*) и бдительностью (*shes-bzhin*), практикуй согласно вышеупомянутым наставлениям о воззрениях, иначе дурные кармические деяния будут накоплены в мгновение ока. Если не хочешь совершить эту ошибку, никогда не разлучайся с бдительностью, своим верным стражем, и направь все усилия на выбор правильного поступка. Опять же, пока не достигнешь стабильности в воззрениях и медитации, практикуй в уединении, подобно раненому оленю. Беги от страстей, как от ядовитых змей!

В ошибках, возникающих на почве *возбуждения*, различают возбуждение из-за *места* и возбуждение из-за *условий*. Когда ты медитируешь в высоком и чистом месте, твое осознание становится ясным, но ум не желает оставаться в покое, концептуальные мысли приходят в волнение и разбегаются. Если позволить им бежать куда вздумается, они попадут под влияние страстей, поэтому осознание нужно попеременно усиливать и ослаблять. Если не можешь справиться со своими мыслями, укроти их взглядами учеников. Иногда в таких случаях полезно сосредоточивать свое сознание на подстилке для сидения. Вечером, приняв лежачее положение, помести ум в черную каплю внутри кишкообразной вены, расположенной в центре подошв ног. Как только поднимется туман мысли, узнай ее и (припечатай) ПХАТ. Задержи дыхание, а затем сделай расслабленный выдох. Кроме того, возбуждение можно устранить, позволяя мыслям бежать своим чередом, следовать привычному им пути.

Теперь о возбуждении из-за *условий*. Когда из-за какого-либо внешнего обстоятельства ум влечется к загрязнению, скажи себе: «Все поступки лишены смысла», и прогони желание прочь. Практикуй с любовью, состраданием, отвращением, мастерством, мудростью, почтением и преданностью. Сосредоточься на вышеупомянутых наставлениях о воззрениях и практикуй усиленно (*nan-tan-bya*).

Тебя подстерегают две ошибки на почве *отвлечения*: отвлечение из-за *непонимания* и отвлечение из-за *обстоятельств*. Отвлечение из-за *непонимания* возникает, когда ты не знаешь, как определить границы сеанса медитации, и сколько бы ты ни медитировал, все безрезультатно. При этом порождаются ложные взгляды о Гуру и наставлениях. Ты не можешь отличить постижение от (поверхностного) понимания, и твоя медитация становится тупой. В этом случае тебе следует призвать Гуру, породить в себе уверенность в наставлениях, чаще ограничивать сеансы медитации, медитировать целенаправленно, не отвлекаясь на другие дела, и пресекать измышления в моменты ясности. Тогда отвлечение будет устранено, и твой опыт достигнет новых вершин. Второй вид отвлечения происходит из-за *обстоятельств*; в этом случае ты отвлекаешься на внешние обстоятельства, попадая под влияние шести объектов восприятия, смешанных с пятью ядами, и не можешь пресечь колебания силой памятования. В качестве лекарства от этого отвлечения, при условии, что его применяют неожиданно, следует отсечь восприятие всех видимостей, осознав их иллюзорность. Кармаваджра! Если хочешь устранить эти ошибки, колоти свинью дубинкой по рылу!»

И вновь я, Кармаваджра, спросил Владыку Тайны: «Разве на пути Тантры не используются страсти?»

Владыка Тайны ответил: «Разумеется, используются. Но только павлин способен питаться ядом. Также и человек, способный применять на пути страсти, не отрекаясь от них, встречается реже, чем цветок удумвара. Даже самый усердный из практиков, если он дружит со страстями, в конце концов ими отравится, поэтому страсти необходимо отринуть. Если же он сначала как можно сильнее разовьет в себе отречение от всех страстей и объектов желаний, то увидит их иллюзорность и не почувствует к ним ни влечения, ни привязанности. Если некоторые из них возникают, их не нужно останавливать, поскольку они безвредны. Если они не возникают, не порождается и стремление их осуществить, и желаний нет. Только в этом случае они могут стать побудительными силами на пути. Тот, кто использует страсти на пути, не избавившись от сильной привязанности, подобен мухе, кружащей вокруг меда и, в конце концов, увязающей в нем. Кармаваджра и Матибхадрашри! Именно так следует рассматривать этапы и пути!

*/ Третья тема/* Существуют две ошибки в отношении *действия*: *действие, совершенное не вовремя*, и *ошибочное действие в целом*. Во-первых, расскажу о *действии, совершенном несвоевременно*: действие «пчелы» предшествует слушанию, размышлению и медитации; это действие начинающего. Его не подобает совершать в период обучения дисциплине. Действие «олень» совершается во время практики и не применимо во время обучения дисциплине, поскольку в этот период самадхи практикующего может попасть под чужое влияние. «Тупое» действие совершается, когда человек проникает в самое сердце практики (gnad-du-bsnun-pa), и, если к нему прибегнуть во время «пчелы», препятствует различению словесных значений (tshig-gi don). Действия «гнездящейся голубки» совершаются во время порождения внутреннего опыта (rang-pyams); они могут помешать самадхи и невысказаны там, где нет глубинной силы (drod-med). Действия «безумца» совершаются при демонстрации личного опыта; если к ним прибегает тот, кто обладает лишь частичным опытом, он делает ошибку, поскольку не постиг еще окончательный смысл (don-gyi mtha'). Действия «льва» следует совершать в тот период, когда воззрения полностью пробудились (klong-du gyur-pa'i dus-su); если же будешь совершать их в период обучения (nyams-len-gyi dus-su), совершишь ошибку. Основанные не на реальности (de-nyid), а на внешних явлениях (snang-ba gzhan), эти действия будут ошибочны. Действия «собаки-свиньи» совершаются в период посвящения; тот, кто выполняет их не вовремя, не добьется успеха из-за вмешательства дакинь. Если твои действия безошибочны, любая видимость явится тебе в пустоте, но другие, в силу ограниченности своего видения, могут разувериться в тебе, ибо тайное (учение) способно ввести в заблуждение. Обладая властью над любой видимостью, ты будешь способен творить чудеса.

Чтобы избежать вышеупомянутых действий, ты должен понять их ошибочность, (иначе) твоя практика не принесет плодов. Кармаваджра и Матибхадрашри! Вы должны действовать согласно трактатам об общих положениях Дхармы!

Теперь расскажу об *ошибочных действиях, касающихся Дхармы в целом*: если твои поступки, даже будучи осознанными, противоречат Дхарме, они не способствуют пути Будды и называются «искусственными», то есть ошибочными. Кармаваджра! Если не

хочешь ошибиться в момент действия, следи за тем, чтобы любой твой поступок способствовал пути к просветлению!

/ Четвертая тема/ Есть две ошибки относительно плода: *ошибка переходного периода* (gnas-skabs) и *ошибка завершения практики* (mthar-thug). *Ошибка переходного периода* совершается, если ты примешь обычный (thun-mong) плод практики глубинных наставлений за высший (mchog); тогда в тебе родятся гордость и высокомерие, что воспрепятствует обретению абсолютного плода. *Ошибка завершения практики* бывает, если ты достигнешь плода практики, но не избавишься от сомнений и примешь плод за причину (этих сомнений). Кармаваджра и Матибхадрашри! Вы должны осознать, что причина (rgyu) сомнений не имеет под собой основы!»

И вновь я, Кармаваджра, спросил: «Нужно ли тому, кто действительно постиг суть (этого учения) об осознании (rig-pa), порождать в себе бодхичитту (sems-bskyed)? Или в этом уже нет необходимости?»

Владыка Тайны изрек: «Тантры Махаяны особо отличает порождение бодхичитты. Однако, о непостоянстве и смерти, законе причины и , следствия и пороках сансары следует вспоминать четыре раза в день. В противном случае все твои помыслы обратятся (лишь) к заботам этой жизни. Если ты не медитируешь постоянно на развитие любви и сострадания ко всем живым существам, то совершаешь ошибку шраваков и пратьекабудд. Если ты не понимаешь ежесекундной необходимости нравственного выбора ('dor-len), касающегося тончайших аспектов причины и следствия (rgyu-'bras cha-phra-mo), то пусть даже твои реализации велики, ты накопишь разнообразные недобродетели. Кармаваджра! Если ты и вправду хочешь жить согласно Дхарме, ты должен неизменно связывать вышеупомянутые (духовные принципы) со своим постижением!»

И снова я, Кармаваджра, спросил: «Что более всего препятствует практике пути?»

Владыка Тайны произнес: «Препятствием для только что вступившего на путь является все, что уводит ум в сторону. В особенности, для мужчины опаснейший из демонов - женщина, а для женщины опаснейший из демонов - мужчина. И тем, и другим грозит искушение демонов пищи и одежды».

И вновь я спросил: «В наши дни многие тантрики утверждают, что жизнь с супругой приносит огромную пользу. Так ли это на самом деле?»

Владыка Тайны ответил: «Проще найти золото, чем супругу, способствующую успеху на пути. Увлечение недостойной женщиной превратит тебя в раба плоти! Очищая свое восприятие (по отношению к подобной женщине), ты причинишь себе сердечную боль. Все запасы благих заслуг и мудрости ты принесешь в жертву демону плоти. Ты уверуешь в божественность своей извращенной похоти. Будь на то твоя воля, ты совокупился бы даже с собакой. Ты будешь говорить о вере, но изгонишь ее из своего сердца. Твои алчность и зависть станут безмерны. Твои кармические действия, хоть и невелики, будут тянуть тебя вниз подобно железному крюку. Дхарма не принесет плодов, и ты останешься во власти похоти и страдания. Ты будешь использовать в практике желание, надеясь на освобождение, но твои страсти лишь возрастут. В надежде на основе желания расширить свое сознание ты попадешь в темницу потерь и омрачений. Супруга, не соблюдающая духовные обеты - сущая дьяволица!»

Я спросил: «Какая же из женщин достойна того, чтобы взять ее в супруги?»

Владыка Тайны изрек: «Та, что лишена вышеупомянутых недостатков. В особенности та, что почитает Дхарму, отличается широтой ума, настойчива, обладает великой верой и состраданием, в полной мере одарена шестью совершенствами (pha-rol-tu phyin-pa drug), послушно следует советам Гуру, преданна практикующему, хранит тантрические обеты как зеницу ока, не испытывает вожеления кроме как во время посвящения (dbang-gi dus) и соблюдает требования чистоты. Если ты сможешь найти такую (супругу), она станет твоей подругой на пути.

Она предназначена для служения тому, кто того желает, но является особенной Дхармой лишь для исключительного, высшего практика. Для обычных людей, не способных держать в узде свои страсти, это будет обычным загрязнением, поэтому они должны оставить все (помыслы об этом). Если, войдя в двери Тантры, ты не соблюдаешь обеты, можешь не надеяться достичь состояния будды!»



И снова я, Кармаваджра, спросил: «Раз подобное пристрастие к пище, одежде и телу вредит практике Дхармы, прошу Тебя дать наставление о том, как освободить ум от этих трех!»

Владыка Тайны сказал: «Кармаваджра! Эти тела (скоро) превратятся в прах. Жизненный срок давно predetermined. Молод ты или стар, ты ни в чем не можешь быть уверен. Никто не избежит смерти. Я не встречал человека, который бы спасся от смерти благодаря привязанности к своему телу, каким бы прекрасным оно ни было. Оставь все заботы о теле и дисциплинируй себя в затворничестве. Что касается одежды, то тебе достаточно самых ветхих лохмотьев. Что касается пищи, то тебе хватит зерна и воды. Человеческие существа не способны на (значительную) практику Дхармы. Если, побужденный бодхичиттой, ты обретишь какие-либо добродетели, их сила будет огромна. Но это очень большая редкость.

Мои сокровенные слова - сердечное послание дакинью. Это тайное учение я, Ваджрадхара, дал Матибхадрашри, получившему внешнее благословение от богини Сарасвати, а внутреннее - от Гухьяджнянашвари. И я скрепляю это наставление печатью молчания на три года, в течение которых оно не должно быть разглашено. Оно называется «Ожерелье нектаров, дающих высшее исцеление». Это лекарство неприятно на вкус во рту веры начинающего ученика; даже если его вера глотает его, то отторгает, словно рвоту. Но по своим целительным свойствам оно не имеет себе равных в излечении от чумы круговорота бытия. Раз попросив это лекарство, перевари его, не отторгая. Тогда ты сможешь достичь освобождения от свирепой чумы круговорота бытия».

И снова Кармаваджра спросил Владыку Тайны: «Что из себя представляет этот Матибхадрашри? Достигнет ли он состояния будды? Какое божество ему покровительствует? Где он был рожден в своих прошлых жизнях?»

Владыка Тайны изрек: «Этот Лобсанг Драгна накопил обширные запасы благих заслуг и мудрости. В течение семи драгоценных жизней он являлся в облике пандита и трудился на благо живых существ. В предыдущей жизни он родился в Кашмире, недалеко от Шринагара, был известен как Пандит Матибхадрашри и собрал вокруг себя пятьсот превосходных учеников. В представлении обычных людей он достиг пути применения. Но даже я, Ваджрапани, не в силах оценить его совершенства. Ему покровительствуют особые божества - внутренние и внешние богини, а также Защитники трех родов (т.е. Авалокитешвара, Манджушри и Ваджрапани); таковы его божества. Что же касается достижения им состояния будды, то я об этом не говорю, это предскажут Авалокитешвара и Манджушри. Он - тот, кто приносит пользу всем видящим, слышащим или вспоминающим его. Никто не в силах измерить достоинства этой личности».

И вновь Кармаваджра спросил Владыку Тайны: «Надолго ли Учение останется в Стране Снегов?»

(Владыка сказал): «Отныне наше время будет временем Писаний; в него войдет время Сутр. Вместе со Сводом дисциплинарных правил это учение пребудет здесь тринадцать столетий».

И вновь Кармаваджра спросил Владыку Тайны: «Много ли страданий и радостей выпадет на долю Тибета, Страны Снегов?»

(Владыка сказал): «Зло возрастет и победит добро, и жители окраин соберутся в центре. Тогда божества и демоны, обитающие на окраинах, также придут в центральный район. Затем люди покинут центральный район и уйдут в чужие страны, и центральные божества и демоны также уйдут на чужбину. Поэтому божества и демоны не будут жить в мире с другими божествами и демонами. Чума и голод унесут много жизней, а оставшиеся в живых будут несчастны. Вы, наставники, отвечающие за сохранение учения, должны быть сострадательны. Настало время, когда враг приходит извне и побеждает. Выполняя даже малейшую толику необходимого служения, ученые и монахи могут сохранить учение. Все еще возможно сохранить его, применяя методы отбрасывания зла (bzlóng-thabs). Но это нельзя откладывать более чем на десять лет по причине кармы живых существ. Если в Общине возникнет раздор, это знак того, что худшие времена не заставят себя ждать. Культивируя самадхи высшей колесницы, например, самадхи неразличения (mi-rtog-pa), ты обретишь трансцендентное проникновение, которое придет к тебе еще быстрее, если ты используешь глубокий метод сострадания. Если ты достигнешь сущностных составляющих тела (lus la gnad-du bsnan-pa) посредством глубоких методов чтения мантр, в уме непременно появится реализация; это означает, что непостижимый, высший принцип

глубинного метода (Тантры) породит великое сострадание. Там, где нет обучения, расплодятся лишь ложные Тантры, поэтому на начальных этапах обучение крайне необходимо.

Однако, в наше время принято лишь получать благословение от современных созерцателей в надежде на порождение духовности. Что может дать этот метод, кроме крупицы опыта трансцендентного проникновения? Тогда, повторяя мантры и заклинания глубоких Тантр, можно обрести лишь немногие обычные достижения. Тебе же следует породить в себе истинное стремление к высшему достижению. Для этого ты должен очистить свое восприятие мира, и, чтобы породить опыт совершенного трансцендентного проникновения, вверить себя Гуру, который сам обладает совершенным трансцендентным проникновением. Если ты не можешь обрести совершенное трансцендентное проникновение, изучай мое тайное наставление, ибо тебе необходимо устранить (бесчисленные) ошибки. Поскольку у тех, кто не достиг успокоения ума, воззрения ограничены, Победители не говорили, что одного трансцендентного проникновения достаточно. Такого просто не бывает. Превосходнейший из методов достижения трансцендентного проникновения заключается в Шести Йогах и Дзогчене<sup>4</sup> - необычайных тантрических наставлениях. Хотя в целом существует неизмеримое количество разнообразных причин достижения освобождения и всеведения, их можно объединить в три категории. Я дал множество таких тайных учений. Может ли практика Дхармы стать Путем, зависит от степени бодхичитты. Природа бодхичитты есть великое сострадание. Ее предназначение состоит в служении живым существам. Она необычайна. Критерием достижения полного понимания и переживания этих трех (составляющих бодхичитты - духа, сострадания и активности) служит пресечение всех эгоистичных побуждений и обращение всех помыслов к альтруизму».

Я, Кармаваджра, спросил: «Является ли Дзогчен безупречным воззрением?»

Владыка Тайны изрек: «Дзогчен есть высшее воззрение, но труды наставников Нагарджуны и Чандракирти, разъясняющие воззрение, также безошибочны. Не полагаясь на них, невозможно породить трансцендентное проникновение. В наше время в Юцанге огромное количество людей способно устранить заблуждения о пути к состоянию будды посредством безошибочных ссылок и рассуждений, а затем учить других правильному пути. Но нет уверенности в том, что те, кто способен учить всему этому, призваны учить. Если не имеющие права учить дают учения, все, включая учителя, обретут дурные перерождения! Они достойны сострадания!»

И снова Кармаваджра спросил Владыку Тайны: «Долго ли проживет этот Лобсанг Драгпа? Каковы будут его последователи? Что он должен делать, дабы приумножить свои достижения? Где он будет служить существам в будущих жизнях? Прошу, поведай мне».

Владыка Тайны произнес: «Его достижения в служении живым существам приумножатся, если он проведет свою жизнь в странствиях. Его жизненный срок не превышает сорока пяти лет, но если он посвятит все свое время практике, то проживет до семидесяти одного года или, возможно, до семидесяти трех. Его жизнь, посвященная трудам во благо живых существ, продлится, если он будет медитировать на Белую Тару, Амитаюса и Манджушри Рактайямари, так как он связан с Манджушри. В противном случае ему могут помешать злые силы. Вышеупомянутые практики бесценны. Из его последователей трое будут выдающимися людьми, и многие вступят на путь накопления. Что касается его пути, то, судя по предсказаниям, которые были ему даны в прошлых жизнях, даже святые не способны измерить этот путь. Вскоре он узрит лики вышеупомянутых божеств. Эти видения придут к нему тремя путями: лучший способ - увидеть их напрямую; средний способ - увидеть их умственно в практике медитации; и худший способ - если он увидит их во сне. Прежде, чем он узрит лики божеств, произойдут ужасные события чудесного свойства. В облике божеств явятся великие демоны. Дабы победить их, стабилизируй свое самадхи, призови существо мудрости (ye-shes-pa) (явившегося тебе божества) и соединишь с ним. Если это (настоящее) божество, воссияет лучезарный свет. Если это демон, он исчезнет. Несмотря на то, что произойдет великое множество подобных событий, это все, что я могу легко и доступно объяснить. Я не склонен рассказывать, каким образом к нему придут видения божеств. Демоны помешают мне сделать это предсказание!»

И вновь я спросил: «Где переродится этот Лобсанг Драгпа в следующей жизни?»

(Владыка сказал): «Он родится в Тушите, в присутствии Майтрейи, в облике Бодхисаттвы Манджушригарбхи. Затем он пожелает служить существам в другой вселенной, населенной людьми, и переродится там в форме Дхармараджи, Просветленного Царя, который принесет неизмеримое благо обитающим там существам. После этого он вернется в мир людей этой вселенной и родится в общине Ликчави в восточной Индии в качестве Пандита Джнянашри, и соберет вокруг себя две тысячи последователей. Все они достигнут великих путей накопления и применения».

(Так говорил Ваджрапани). Затем Кармаваджра сказал Лобсангу Драгпа:

«Слова Владыки Тайны могут быть неправильно истолкованы другими, поэтому держи их в тайне. Я мог бы бесконечно превозносить величие твоего тела и твоих добродетелей, но поскольку у тебя не хватило бы времени записать все это, я рассказал о них лишь частично. Но все вопросы, заданные мною, и его собственные пространные объяснения дословно изложены в моих записях».

Желаю всем блага!

*(Колофон)*

Следует заметить, что в целом существует множество правильных интерпретаций деяний и наставлений махасиддхов. Тем не менее, среди откровений этого святого учителя (Кармаваджры), если рассматривать их в контексте воззрения, существуют три системы интерпретации: одна согласно учению Махамудры, другая в соответствии с Срединным Путем и третья согласно учению Великого Совершенства - Дзогчена. Каждый подход имеет свои особенности, которые определяются нуждами учеников. Это наставление, называемое «Ожерелье нектаров, дающих высшее исцеление», является превосходным учением, полученным самим наставником Цонкапой, который говорил: «Тайное слово Святого Ваджрапани, в котором нет ничего лишнего, пропущенного или ошибочного - вот что такое это «Ожерелье нектаров, дающих высшее исцеление». В своих молитвах он всегда произносил эти слова.

Примечания:

1. Дословно в тексте сказано: "Имеющий уши слона". Этот поэтический образ указывает на то, что Ваджрапани выслушал тайные учения всех будд и не забыл ни одного из них.
2. Матибхадрашри - имя Ламы Цонкапы в предыдущем рождении,
3. Видимо, в этот период своей жизни Цонкапа еще не мог лично видеть Ваджрапани.
4. Шесть Йог Наропы и Дзогчен Падмасамбхавы.

## СТО БОГОВ ТУШИТЫ

### Обращение к Чже Цонкапе

Из сердца Всемогущего Защитника, Владыки ста богов Тушиты,  
Паря на пушистых облаках, белоснежных, как свежий творог,  
Исходит Всеведущий Владыка Дхармы Лобсанг Драгпа.  
Прошу Тебя, снизойди к нам вместе в сыновьями!

В предлежащем пространстве на львином троне, на лотосе и луне  
Восседает Святой Гуру с улыбкой на прекрасном лице,  
О Высшее поле заслуг моего ума, исполненного веры,  
Прошу Тебя, останься с нами на сто эонов, дабы распространять Учение!

Поклоняюсь Тебе, чье прекрасное Тело, блистающее славой,  
Проникновенная Речь, услаждающая слух счастливых,  
Чистый гений Ума, охватывающего все познаваемое,  
Несут благо всем, кто Тебя видит, слышит и вспоминает.

Разнообразные цветы и ароматы, благовония, светильники  
И чистую сладчайшую воду подношу Тебе наяву,  
А также океан других подношений  
Мысленно предлагаю Тебе, о Высшее поле заслуг!

Во всех злодеяниях, что я совершил телом, речью и умом  
И накопил с безначальных времен  
А в особенности в нарушении трех обетов  
Я исповедуюсь с глубочайшим раскаянием!

В сей темный век Ты стяжал богатства знаний и постижений,  
Отрекшись от восьми мирских забот, дабы осознать великую ценность свобод и условий;  
О Всемогущий Защитник, мы искренне возносим Тебе хвалу  
За все Твои удивительные свершения!

О Высший Святой Гуру, в небесах Тела Истины  
Сооруди заоблачный дворец Своей мудрости и любви,  
И прошу, пролей на достойных учеников  
Великий дождь глубочайшей непревзойденной Дхармы!

Пусть в силу всей накопленной мною добродетели  
Воссияет сущность Учения Будды,  
Пусть принесет она благо всем живым существам  
И в особенности озарит Учение Святого Лобсанга Драгпы!

*Тексты "Ожерелье нектаров, дающих высшее исцеление" и "Сто богов Тушиты" перевела с английского М. Малыгина.*

## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ,

упоминавшиеся в лекциях Геше Тинлея

### *Четыре Благородные Истины*

1. Истина о страдании.
2. Истина о причине страдания.
3. Истина об избавлении от страдания.
4. Истина о Пути, ведущем к избавлению от страданий.

### *Тройная практика тренировки ума.*

1. Практика нравственности.
2. Практика концентрации.
3. Практика мудрости.

## СУТРА

### *Три уровня практики:*

1. Начальный. На этом уровне выполняются медитации:
  - 1) о непостоянстве и смерти;
  - 2) о драгоценности человеческой жизни;
  - 3) практика Прибежища;
  - 4) практика кармы.
2. Средний. Здесь выполняются:
  - 1) медитация на Четырех Благородных истинах;
  - 2) «тройная практика тренировки ума».
3. Продвинутый. Основное внимание на двух методах развития бодхичитты:
  - 1) рассмотрение причинно-следственных связей (причина-действие-результат);
  - 2) постановка себя на место другого.

### *Четыре практики помощи другим:*

1. Давать именно то, что им необходимо.
2. Говорить осторожно и мудро, на благо того, с кем говоришь.
3. Самому поступать в соответствии со своими словами.
4. Привлекать к практике своих друзей.

### *Шесть практик высшего совершенства (парамит)*

1. Практика совершенного милосердия.
2. Практика высшей нравственности.
3. Практика высшего терпения.
4. Практика развития энтузиазма.
5. Практика концентрации.
6. Практика запредельной мудрости.

### *Четыре этапа пути к просветлению:*

1. Путь накопления.
2. Путь подготовки.
3. Путь видения.
4. Путь медитации.

## ТАНТРА

### *Четыре класса тантр:*

1. Крия-тантра (тантра действия).
2. Чарья-тантра (тантра поведения).
3. Анутгара-тантра (йога-тантра).
4. Маха-анутгара-йога-тантра (великая высшая йога-тантра).

*Три класса Маха-ануттарайога-тантры:*

1. Отцовская - Гухьясамаджа-тантра.
2. Материнская - Чакрасамвара-тантра.
3. Недвойственная - Ямантакайога-тантра.

*Два вида Ясного Света:*

1. Предварительный Ясный Свет.
2. Подлинный Ясный Свет.

*Два метода достижения Ясного Света:*

1. Прямой метод.
2. Косвенный (непрямой) метод.

*Четыре посвящения:*

1. Посвящение сосуда.
2. Тайное посвящение.
3. Посвящение мудрости.
4. Посвящение словом.

**КАРМА**

*Четыре момента, образующие карму:*

1. Объект.
2. Мотивация.
3. Действие.
4. Завершение.

*Три уровня мотивации:*

1. Желание обрести счастье не в этой, а в будущей жизни.
2. Стремление полностью освободиться от сансары.
3. Безграничное сострадание, бодхичитта.

*Два вида результатов кармы:*

1. Действенный результат.
2. Результат подобного действия.

*Три весомых объекта, действия в отношении которых создают особенно значительную карму:*

1. Духовный учитель.
2. Родители (отец и мать).
3. Будды и бодхисаттвы.

*Четыре характеристики кармы:*

1. Данность кармы.
2. Отсутствие результата, если не созданы предпосылки для его возникновения.
3. Если карма создана, она не может не проявиться.
4. Карма умножается.

*Три категории кармических отпечатков:*

1. Отпечатки, приносящие счастье. Они называются позитивной кармой.
2. Отпечатки, создающие причины для страданий. Это негативная карма.
3. Отпечатки, не создающие причин ни для страданий, ни для счастья. Это нейтральная карма.

*Три вида кармы:*

1. Проявляющаяся в этой жизни.
2. Проявляющаяся в следующей жизни.
3. Проявляющаяся через жизнь.

*Четыре противоядия:*

1. Раскаяние и сожаление.
2. Принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе.
3. Действенное противоядие, состоящее в чтении мантр, выполнении протираний, строительстве ступ и т. д.
4. Твердая решимость не повторять снова того, в чем раскаялись.

*Десять видов негативных действий:*

1. Три негативных действия тела:
  - 1) убийство;
  - 2) воровство;
  - 3) сексуальная невоздержанность.
2. Четыре негативных действия речи:
  - 1) ложь;
  - 2) клевета и злословие;
  - 3) грубость, или гневная и резкая речь;
  - 4) пустая болтовня.
3. Три негативных действия ума
  - 1) ум, испытывающий привязанность;
  - 2) ум, замышляющий злодеяния;
  - 3) ложные взгляды.

*Три вида очищения негативной кармы в практике Ваджрасаттвы:*

1. Ниспадающее очищение.
2. Восходящее очищение.
3. Спонтанное очищение.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	2
Практика отречения и тренировка ума.....	4
Практика Сутры.....	9
Практика тантры.....	12
Ямантакайога-тантра.....	19
О карме.....	24
Тантрический метод очищения негативной кармы. Практика Ваджрасаттвы .....	36
Практика протираний.....	41
Приложения.....	49

Библиотека "Открытое небо" <http://www.astro-ezoterics.ru/library/>