

Ёнгдзин Лопен Тензин Намдаг Ринпоче

НАСТАВЛЕНИЯ ПО НЁНДРО

Шентен Даргье Линг, сентябрь 4-10, 2005

Транскрипция и редакция
Кэрол и Дмитрия Ермакова

Воскресенье, 4 сентября

На этих лекциях речь пойдет о тренировке ума, которая также называется “Подготовительные практики”.

Прежде всего, я хотел бы сказать об организации и о понимании того, как начать практиковать. Все это не слишком оторвано от нашей жизни. Религия должна быть связана с жизнью, и мы должны постараться получить глубокую с ней связь, а также понимание. Если вы делаете что-то ради религии, которая отделена от нашей жизни, тогда это будет плохо функционировать. И в связи с этим есть различные пути.

Давайте, прежде всего, взглянем на то, в каких условиях мы живем. Я подразумеваю под этим, что мы все – люди, и мы должны взглянуть на то, как мы живем, каков уклад нашей жизни, и какова вся наша цивилизация. Все мы живем на земле, и наше существование связано с материальными и нематериальными вещами. Весь внешний мир является материальным, тогда как сознание, напротив, является

нематериальным. Однако то и другое – материя и сознанием - являются непостоянными. Но есть и постоянные вещи, такие как пространство, пустотность и Естественное состояние. Таким образом, прежде всего, вы должны разделить два этих вида существования.

Все, что существует как материя или сознание, связано и зависит от причин. Без причины ничего не происходит. Это не пустые слова, и если вы внимательно рассмотрите свое собственное состояние, сравнив его с цветами или деревьями, вы поймете, как оно устроено. Взгляните на цветок, - как вы заботитесь о нем и сколько усилий прикладываете, чтобы его вырастить. Все существующие явления имеют точно такую же природу и появляются точно также. Если у вас есть здоровое семя, вы кладете его в почву, а затем требуется время и ваши усилия, для того чтобы оно превратилось в цветок. Если же вы ничего не делаете – не поливаете и не ухаживаете за ним соответствующим образом, - тогда цветок будет плохо расти. Это просто пример.

Точно таким же образом многие из вас имели опыт выращивания урожая на полях. Для этого необходимы большие усилия, и если вы будете плохо работать – урожай будет тоже плохим.

Поэтому тщательно размышляйте об этих вещах. Они свидетельствуют о том, что все функционирует таким же образом. Это не так трудно понять. Просто возьмите в качестве примера какое-либо растение и следите за тем, как оно выращивается. Все существующие явления, включая нашу собственную жизнь, развиваются точно также.

Очень важно знать каким образом наша жизнь взаимодействует с условиями существующих явлений, а также то, что все зависит от причин. Каким образом все зависит от причин? Вы должны быть уверены, что если вы работаете – это даст результат. Иначе все ваши слова о том, что

все существующее – непостоянно, о кармической причине, или бодхичитте останутся лишь словами. Поэтому, прежде всего вы должны иметь уверенность. Все вначале должны размышлять о чем-то простом, о примере с выращиванием цветов или деревьев. Убедитесь в том, как появляется результат. Если вы обретаете уверенность в том, каким образом вещи существуют, тогда у вас больше не будет сомнений на этот счет. Не сомневайтесь относительно своего знания того, каким образом существуют материальные вещи и ваша собственная жизнь. Это очень вам пригодится в дальнейшем.

Если вы не посеете семя, то сколько бы вы ни трудились - ничего не вырастет. С другой стороны, если семя посажено, - оно прорастет. Но откуда же берутся семена? Из прошлых урожаев, которые засеивались и собирались из века в век. Учитывая это очень трудно написать историю (генеалогию) даже одного семени. Нет начала этому процессу, поскольку каждое предыдущее семя имело свою предтечу. Всякое явление имеет свою причину.

Причина – это не то, что было посеяно совсем недавно, но общие источник и причина. Имеется бесчисленное количество этих причин. Всей жизни не хватит на то, чтобы найти истоки. Если вы думаете, что причиной является эволюция, то нужно понимать, что без причины не может возникнуть ничего. Если что-то возникает без причины, тогда почему то же самое не возникает затем снова и снова? Если вы считаете, что вещи появляются без причины, тогда зачем практиковать религию? Нет никакой разницы между плохой или хорошей вещью, если ничего не зависит от причины.

Иногда плод вырастает большим, а иногда маленьким. Неправильно говорить, что его сделал таким бог, скорее, это зависит от

каких-то причин. То же самое происходит и с двумя братьями одной матери - они вырастают разными. У них может быть разное здоровье и внешний вид, а также их судьбы складываются по-разному. Кто же является создателем этих различий? Очевидно, что это их собственные причины.

Итак, эти примеры были призваны показать, что все зависит от причины, поэтому вы не можете сказать, что не верите в причину, или в кармическую причину. Вы можете что-то говорить, но не можете хоть что-то контролировать. У вас нет силы, поскольку все происходит благодаря определенным условиям. Как бы вы чего-то ни ожидали, это не произойдет без причины. Мы стараемся делать что-то хорошее и надеемся на соответствующий результат, но если мы делаем что-то негативное – это также определенно принесет результат. Необходимо понять, что причина очень могущественна.

Возьмем, к примеру, нашу жизнь. Мы собрались здесь, и каждый полагает, что он родился от двух родителей, матери и отца; отец также имел мать и отца, а не появился ниоткуда. С вашей матерью все то же самое, у нее также были отец и мать. Таким образом, вы можете еще больше углубиться в генеалогию своих предков, и при этом не возникает никаких сомнений в том, что у всех были свои родители. Мы сами являемся тому доказательством. Невозможно, чтобы кто-то из людей прошлого возник внезапно и без причины.

Итак, повторяю, вы должны подумать над тем, что все существующее опирается на причину. Это первое на что необходимо обратить внимание, и я прошу всех поразмышлять над этим.

И если вы признаете, что причина распространяется на все, включая и нашу жизнь, то теперь же вы должны готовиться к следующей

жизни. Если причина обладает хорошим качеством и у вас есть хорошие семена, тогда следующий за этим результат будет тоже хорошим. В этом нет сомнения.

Еще я хочу сказать, что в самом начале речь шла о благих семенах. Затем нужно подумать о том, как создаются эти благие семена. Если рассмотреть суждения обычных людей, то они предполагают, что осуществляют благие деяния. Но эти мысли зависят от индивидуальных намерений, а не от реальности. Например, вы можете видеть, как некоторые люди стремятся совершить самоубийство, убить кого-то, или же нанести увечье, и они считают это хорошим делом. С другой стороны, мы ясно видим, что является плохим и хорошим, тогда как некоторые их путают. Например, некто дает другому яд, думая что он пойдет ему на пользу. Таким образом, мысли людей далеко не всегда приводят к хорошим результатам.

Именно поэтому мы следуем Учениям Будды. Это происходит не потому, что мы так сильно любим Будду, или что-то еще. Мы следуем Учениям вовсе не потому, что любим или не любим Будду. Мы можем видеть, как оно работает, а также находим подтверждение его эффективности, и это совершенно ясно и честно.

Прежде всего, у самого Будды была нормальная жизнь, он был обычным человеком, таким же как и мы, и он также испытывал страдания. В его жизни было много страданий и бед, и он хотел их остановить. Но каким образом их можно остановить? Будда задумался и стал искать способ очиститься от страданий. Его страдания были такими же что и у остальных, окружающих его существ. Он понял, что все они точно также страдают, поэтому следующей его мыслью был вопрос, как возможно

очистить от страдания всех живых существ? Это его желание как можно быстрее освободить всех от страдания называется состраданием.

Вторая мысль заключается в постановке следующего вопроса, являются ли эти страдания и беды природой сознания, или же они лишь временно соединяются с ним? Это второй шаг. Решение этого вопроса имеет большую важность. Если страдание и беды являются природой всех существ, тогда вы никогда не сможете их очистить. Это будет похоже на кусок угля, который можно сколько угодно тереть и чистить, но он никогда не станет белым. Будда понял, что со состраданием дела обстоят иначе, поскольку оно является временным. Оно не всегда соединено с сознанием, поскольку иногда сознание соединяется со счастьем. Если бы страдание было природой сознания, тогда вы не смогли бы ничего изменить. Если мел – белый, вы не можете сделать его черным, и вы не можете сделать кусок угля белым, поскольку такова их природа.

Итак, вы не можете сказать, что сознание всегда связано со страданием, и вы не можете сказать, что оно всегда пребывает в блаженстве и счастье. Оно всегда меняется. Естественным образом оно является изменчивым. Очень важно понять, что оно не похоже на кусок мела, или угля.

Также мы ожидаем от нашего человеческого состояния, что оно будет прекрасным и счастливым. Однако наши ожидания не оправдываются. Несмотря на то, что мы всегда надеемся на лучшее, но природа вещей стоит на своем. Таким образом, счастье и страдание – это временные и неустойчивые явления. Это значит, что они легко могут быть очищены.

Все живые существа, включая людей, стремятся к счастью и благополучию, но все, что они могут сделать, приводит лишь к временной

эйфории, подобно алкоголю, или наркотикам. Все это временное счастье, которое со временем исчезает, а иногда приводит к еще большим страданиям. Нужно стараться соединиться со своим умом, поскольку счастье возникает из ума. Это было продемонстрировано самим Буддой, и это не является чем-то искусственным и временным. И я хотел бы сказать, что не нужно доверять непостоянному и не реальному счастью. Старайтесь доверять действительно благим вещам и реальности, поскольку это приведет вас к состоянию отсутствия страдания.

Возвращаясь к сказанному, мы можем взглянуть на миллионера, о котором все думают, что он самый счастливый человек. Сам же этот миллионер так не считает, поскольку окружен в своей жизни многими проблемами. Ваши проблемы увеличиваются вместе с увеличением богатства. Но если вы слишком бедны, то вы будете постоянно в чем-то нуждаться, и это также является проблемой. Что бы вы ни делали в этой жизни, вы никогда не будете счастливы. Иногда, правда, возникают моменты счастья от веселья на вечеринках, или от чего-то подобного, но это длится не долго и, в конце концов, когда-то кончается. Лучше всего постараться найти реальное счастье, которое неизменно.

* * *

Теперь я хотел бы сказать немного больше о том, что было упомянуто в начале, - о контроле над умом. Что это значит? Если вы не контролируете ум, вы не можете сосредоточиться. Я хочу сказать, что если вы готовите хорошее семя на будущее, прежде всего ваше сознание должно быть на правильном пути. Та же деятельность, которой вы занимались до сих пор, на протяжении бесчисленных жизней, была

следствием вашего необузданного ума. Каждая отдельная личность обладает индивидуальным сознанием, и если она его не контролирует, но просто позволяет ему оставаться самим собой, тогда эта ситуация похожа на состояние дикого животного. Если вы следуете только за своим ограниченным эго, связанным с телом и речью, то все время вы будете перерождаться в различных телах, а сознание будет меняться, подобно реке. Иногда оно будет разбухшим и большим, а иногда маленьким, поскольку сознание всегда изменяется и на него нельзя положиться. Вот почему вы должны его контролировать.

Самый простой путь, это следить за тем, что происходит в сознании. Иногда появляются мысли связанные с вашими житейскими обстоятельствами, или вашей работой, - тогда необходимо им следовать. Но не следуйте всему, что приходит в голову, иначе вы станете похожим на сумасшедшего. Это неверный путь.

Это самое начало и вы еще не можете правильно контролировать сознание. Вы можете просто останавливать бесполезные мысли и не следовать за ними. Таково начало этой практики, и она еще устойчива. Чем больше вы постигаете, тем меньше необходимости следовать за своими мыслями, или реагировать на то, что происходит; в этот период вам не нужно двигать своим телом или произносить слова. Это самое начало практики контроля, когда еще очень мало стабильности.

Одна из причин, по которой я говорю о необходимости контролировать свой ум, заключается в том, что ум подобен дикому животному. Подумайте о том, что вы совершали с момента своего рождения. Каков результат всей этой вашей деятельности, и что вы от этого получили? Каков плод всей вашей напряженной деятельности? Как

вы подготовились к следующему этапу (смерти)? Подумайте обо всех этих вещах.

В нашей жизни мы думаем, что вся наша деятельность очень важна, что если мы ее прекратим - что-то пойдет не так. Вы всегда чем-то заняты, и эту занятость вы создаете сами для себя. Вы сами создаете все свои проблемы, страдания и беды. И что является результатом всего этого? Что вы можете взять с собой на следующем этапе? Подумайте хорошенько, если вы не получаете ничего полезного для будущего, какая тогда польза от столь непосильных трудов. Сколько бы у вас не было денег в банке, после смерти все это уже не нужно. Возможно, они сделают нескольких людей счастливыми, но возможно и то, что они станут причиной разлада. Очень скоро после вашей смерти не останется ничего. Тысячелетиями ничего не меняется: люди всегда были чем-то заняты, и после них ничего не оставалось. В своей жизни они постоянно испытывают страдание, которое сами же на себя навлекают. Можно ясно видеть, что нет никого другого, кто являлся бы их причиной. И даже диктаторы и тираны, которые отчасти являются этой причиной, не являются постоянными. На кладбище вы можете видеть множество плит, под каждой из которых лежит мертвец, который когда-то чувствовал себя важным, был чем-то занят, работал, испытывал трудности и, наконец, оказался под землей. Больше ничего. К сожалению, в своей жизни мы мало об этом думаем, мы слишком заняты своими важными делами. Но, если серьезно призадуматься, они не являются такими уж важными. И вам кажется, что если вы думаете об этом, то ваша жизнь от этого портится.

Все, что происходит в вашей жизни – хорошо. Мы собрались здесь, и возможно, что у некоторых из вас, как и у меня, время уже на исходе, но в этой жизни есть только две важные вещи. Не будьте

привязаны только к этой жизни. Смерть обязательно придет. Но вы не исчезнете, и доказательством этому может быть сон со сновидениями, где мы ясно переживаем различные события. В этот момент все воспринимается нами как наяву. Вы можете сказать, что сон – это всего лишь сон, но он показывает нам, что произойдет после смерти. Ваше тело лежит спокойно, но иногда вы смеетесь, а иногда плачете. Вы чувствуете себя также как и наяву. Это состояние демонстрирует то, что произойдет после смерти, и вы здесь не исключение. В это время никто не сможет вам помочь. Все плохие и хорошие вещи, осуществляемые вами, являются семенем подобного состояния.

Прежде всего, важно, чтобы люди заботились о двух важных вещах: о жизни и о смерти. Сами мы не можем постичь, как нужно готовиться к состоянию после смерти. Все люди полагают, что имеют благие намерения, но сами не могут их по-настоящему оценить. И все подобные суждения зависят от индивидуальных предпочтений отдельных людей. Можно много говорить о плохом или хорошем, но все это не внушает доверия, поскольку все постоянно меняется.

Поэтому лучше всего подготовиться к следующей жизни. Именно это является причиной, по которой мы должны следовать Учению Будды. В свое время он практиковал и очистил все семена страдания и бед. Как только все семена очищаются, они больше не могут появиться вновь. И если нет семян, то уже ничего не может возникнуть. Сам Будда много практиковал, имел большой опыт и достиг реализации, а его Учения являются его посланием нам. Это не указы, заставляющие нас делать то, или это, но просто описание того, что делал он, а также того, как им была достигнута окончательная цель – Состояние Будды, - являющееся

подлинным счастьем и блаженством. Он оставил путеводитель, который указывает единственный Путь к освобождению.

В самом начале учений и подготовительных практик вы должны понять, как устроена наша жизнь и каковы ее условия. Иначе все мои объяснения подготовительных практик будут казаться простыми словами. Поэтому подумайте о своей жизни, о себе и о своих действиях. Все это время вы были заняты разного рода деятельностью, но какая польза от этого для вашего последующего существования? Возможно, вы сделали что-то достойное и думаете, что это будет полезно для вашего будущего. Вы должны иметь об этом представление и думать об этих вещах, поскольку все, что вы накопили, все материальные богатства, остаются невостребованными. Даже если кто-то оставит что-то рядом с вашим телом, чтобы вы смогли это взять с собой, - это не сработает. Кто-то другой будет обладать этим.

Только полезные вещи являются духовными и соответствующими Учению Будды. Они не могут быть вводными в заблуждение или ошибочными. Если вы хоть как-то следуете ему и осуществляете какие-то практики, вы можете быть уверены, что это обязательно пойдет на пользу.

Я еще буду много говорить об этом, но если мы взглянем на человечество в целом, то не все в этой огромной массе людей находятся в равном положении. Некоторые слепы и бедны, некоторые голодают, некоторые очень богаты, некоторые крайне жестоки, некоторые близки к самоубийству, испытывают страдания и беды, убиты горем, тогда как другие счастливы. Таково состояние людей. Но сколько людей понимают, что они должны следовать Учению? Несмотря на это все люди должны думать о двух вещах, - об этой жизни и о смерти. Это очень важно. Но что

вы можете сделать для следующего этапа? Вы не можете сами это понять, и поэтому должны следовать наставлениям Учения.

И, прежде всего, вы должны понять свою собственную ситуацию. Вы не должны придумывать себе отговорки. Сейчас все имеют достаточно времени для размышления, а также у всех у вас здоровые органы, поэтому вы не должны говорить, что у вас нет времени и т.д. Не оправдывайте себя. Вы совершенно свободны, вы можете слышать и следовать за тем, что вас привлекает. Но очень часто вы говорите, что у вас нет времени, хотя все создается вашим собственным намерением. Если вы доверяете Будде, то у вас совсем не много оправданий, поскольку теперь вас никто не ограничивает. Вы свободны и поэтому вам не нужно объяснять, что у вас нет времени. Это ваше дело. Когда приходит время, вы уже не можете сказать, что у вас нет времени для практики, что вы заняты какой-то важной работой и пр. Вы, правда, можете так сказать, но это не сработает, никто не снимет с вас ответственности. Надеюсь, что теперь вы будете серьезно относиться к своей жизни. Каждый решает сам, и никто не заставляет вас слушать это Учение.

Второе, это то, что благодаря тому, что вы можете ясно слышать Учения, видеть тексты и обладаете свободным временем для посещения лекций, ваша жизнь наделена полезным потенциалом следования Учению. Это обусловлено теми семенами, которые вы накопили прежде. Данная жизнь является результатом этого. Сегодня я говорил, что нашу жизнь можно уподобить цветам, деревьям и пр. Она происходит из предыдущих жизней, хоть и нет никакой возможности показать или собрать причины этой жизни сразу после рождения. Однако нет сомнения, что в ваших прошлых жизнях вы много работали и осуществляли благоую деятельность; теперь же это вылилось в то, что все ваши органы работают

нормально и вы можете следовать Учению. Надеюсь, что вы реализуете эту возможность и будете заниматься полезными вещами всю оставшуюся жизнь.

Теперь у нас есть благоприятные жизненные условия и свобода, но это всего лишь предпосылки для обретения хороших качеств. Все это временно, поскольку мы неизменно приближаемся к смерти. Вы не можете продлить свою жизнь также как паспорт. Поэтому вы должны размышлять над этим. Ваши тело, речь и ум двигаются навстречу к смерти. После смерти разрушается тело, но не ум, и именно поэтому вы должны готовиться к следующей жизни. Это также как если вы хотите получить урожай в следующем году, в этом вы должны работать и запастись хорошими семенами. В данном же случае вы должны размышлять об Учениях.

Итак, наша жизнь хорошая, но непостоянная. Мы часто смотрим на часы, но не замечаем, что наша жизнь течет также быстро. Мы отсчитываем время но не чувствуем как проходит жизнь. Независимо от того готовимся ли мы к будущему, думаем о нем или нет, - время идет. Время проходит независимо от того делаем что-то или нет. Поэтому для людей очень важно готовится к следующей жизни. Это очень важно для людей и очень сложная задача для других существ. Им это трудно понять, или же у них просто нет времени слушать и следовать Учению. Многое упускается. Человеческая жизнь - особая, поскольку вы можете выбирать, заняться вам чем-то плохим или, наоборот, хорошим. Поэтому думайте – все в ваших руках. Если вы не думаете о будущем, а также об обретении лучшей формы существования, тогда ваша жизнь ничем не отличается от жизни животных. Они ищут пищу, когда голодны, или же ищут воду, когда испытывают жажду. Они очень сообразительны, и в жаркий день

обязательно будут искать тень. Но только люди могут помыслить о том, что будущая жизнь обязательно настанет, и только они могут к ней подготовиться. Это очень важно. Не будьте как многие другие люди, которые думают лишь о бренных вещах и о том, что перед носом. Вы можете обладать положением в обществе, богатством и ни о чем не беспокоится, но все это, в конце концов, вам не поможет.

Что необходимо делать, после того как вы поняли, что необходимо думать и готовиться к следующей жизни? Вы не можете полагаться на свои знания, и поэтому должны следовать Учениям Будды. Это единственный путь. В ином случае все наши желания сделать то, или это не будут иметь связи с реальностью. Если вы в целях благотворительности раздаете оружие и наркотики, это приведет к убийствам и деградации. Желания людей далеко не всегда связаны с реальностью и полезны. Иногда они могут быть позитивными, но всегда остается побочный эффект, поскольку они - нечистые.

Понедельник, 5 сентября

Прежде всего я бы хотел поговорить о гуру-йоге. В рамках того, о чем я собираюсь здесь рассказывать, для нашей традиции и для подготовки к практике Дзогчен, гуру-йога очень важна. Эти Учения сохранились Защитниками, духами и линией Учителей. Существуют очень строгие правила и Защитники, стоящие за Учением, охраняют их уже многие века. Несмотря на трудные времена гонений, эта традиция никогда не пресекалась и до сегодняшнего дня остается живой. Защитники очень сильны, и это одна из причин, по которой вы должны выполнять гуру-йогу. Кроме того, это единственный путь осуществить

связь с этими Учениями. Как многие из вас уже знают, передача означает получение разрешения.

Вначале вы должны думать о гуру-йоге и визуализировать. Большинство людей нашей сангхи уже знают, как это делать, но я хочу еще раз об этом напомнить.

Итак, для гуру-йоги мы занимаем пятиточечную позицию. Вы скрещиваете ноги и кладете руки на колени, затем соединяете большие пальцы с безымянными. Ваша левая рука находится выше правой. Опустите плечи и выпрямите позвоночник. Подбородок должен быть слегка опущен, а глаза направлены вниз, в направлении переносицы.

Сохраняйте эту позицию. Не закрывайте рот, чтобы вы могли свободно через него дышать. Это то, что мы называем пятиточечной позицией тела. Какова цель сохранения этой позиции? Если ваш взгляд устойчив и сосредоточен в одном направлении, тогда вам будет проще контролировать свой ум, поскольку вы не отвлекаетесь на различные визуальные предметы. Здесь важно удерживать свой ум и визуализировать перед собой Тапихрицу.

Те, кто не знают, как выглядит Тапихрица могут взглянуть на его изображение, а затем представьте, что он находится прямо перед вами в радужном ореоле. Он обнажен, поскольку воплощает изначальное состояние, или дхармакаю. На самом деле изначальное состояние не имеет формы, но мы называем это “пустой формой”. Ее не так просто уловить или понять, поскольку эта форма - пустая. Однако это можно сделать, и позже я объясню как.

Вы должны представить Тапихрицу немного выше вас самих и обращенного лицом к вам. Вначале он выглядит как нарисованный, но постепенно вы должны представить, что его тело становится светящимся.

Затем тот образ, который вы представляете перед собой, его форму размер и пр., следует закрепить в уме. Он не должен меняться от медитации к медитации. Вы должны очень точно представлять его размер, цвет, сияние и мудрость. Если в ходе медитации что-то меняется, это значит, что ваша визуализация не развивается. Все должно быть совершенным. Если же все время происходят какие-то изменения, ваша медитация и визуализация не смогут правильно развиваться. Вы должны хорошо сосредоточиться, чтобы вас ничего не отвлекало. Очень часто ваше внимание отвлекается и перескакивает на другой объект, поэтому вам нужно постоянно возвращаться к прежней форме Тапихрицы. Когда вы понимаете, что отвлеклись, необходимо снова вернуться к своей визуализации и снова сосредоточиться на том же образе. Если же вы будете постоянно следовать за мыслями, вашу медитацию можно считать неудачной.

Следовательно, со своей стороны, вы должны сохранять очень стабильный и ясный ум. Обычно, во время визуализации гуру-йоги, мы оставляем глаза открытыми, но если вам это мешает, можете их закрыть. Не отчаивайтесь, если вы откроете глаза и увидите только пустую комнату, а не Тапихрицу. Иногда этот процесс занимает много времени.

Наверное я должен объяснить почему мы сосредотачиваемся на Тапихрице, а не на Будде, или каких-то иных божествах. Чтобы объяснить это я кратко расскажу его историю.

Данная традиция линии Дзогчен и особенно Шанг-Шунг Ньенгьюд имеет очень древние истоки, и вплоть до сегодняшнего дня она никогда не прерывалась. В восьмом веке Тапихрица был двадцать пятым Мастером, одним из тех, которые неизменно достигали радужного тела. Достижение радужного тела означает достижение Состояния Будды, при

котором материальное тело становится сияющим светом. Это не магическая трансформация, которая ничего не меняет, но чистая реализация Природы. По мере вашей практики вы очищаете все свои загрязнения и, наконец, демонстрируете доказательство реальной структуры материального тела, которое способно стать светом. Это не обычная магия, но глубинная связь с Источником и Природой.

Есть некоторые причины визуализировать Тапихрицу как Мастера этой линии. Первая заключается в том, что до него эта линия и Учения должны были передаваться от Мастера, которые давал устную передачу, и ученики должны были заучивать это наизусть. Никто не мог записывать эту информацию. В те времена Учителя жили по двести лет, или чуть меньше, они вполне могли передавать и поддерживать эту линию передачи. Тапихрица родился от матери с отцом и был реальной исторической личностью в восьмом веке. Он был двадцать пятым Мастером и хранителем традиции Дзогчен. В те времена из Индии пришел Буддизм, и в стране было очень неспокойно. Тогда было огромное смешение множества культур и религий, и Тапихрица разрешил записывать Учения на бумагу. Это одна из причин, по которой мы можем сказать ему спасибо.

Другая причина состояла в том, что тогда все учения Ньенгьюд, и в частности Традиция опыта, были разрознены, Тапихрица собрал их все, освоил, достиг Состояния Будды, преобразился в Радужное тело, а затем вернулся в форме маленького мальчика. Он долгое время был слугой одного богача, а затем, когда пришло время, он провозгласил свое Знание двум ученикам. Именно по этой причине очень важно визуализировать образ Тапихрицы.

После Тапихрицы не все Мастера преобразались в Радужное тело, как это было прежде, но, по крайней мере, шесть Мастеров из Шанг-Шунга достигли этой реализации. Затем эта традиция была перенесена в Тибет и там некоторые достигали подобной реализации. В последние времена, точно также, некоторые Мастера могут практиковать и достигают Радужного тела, когда материальное тело становится светом. Но это происходит не регулярно. В двадцатом веке, не так давно, был один или два таких случая. Но, как бы то ни было, эта линия не прерывается.

Мы должны практиковать так хорошо как можем, с преданностью, и это принесет очень много пользы всем.

В этой практике Тапихрица воплощает собой всех Мастеров линии Дзогчен. Он один представляет все их Знание и именно поэтому вы должны поддерживать с ним связь и визуализировать настолько ясно насколько это возможно, прямо перед собой.

Со своей стороны мы должны просто сохранять описанную выше позицию тела. Я уже говорил об этом. Повторяю, очень важно представлять Тапихрицу прямо перед собой настолько ясно, насколько это возможно.

Затем нужно не только сосредотачиваться на этой визуализации какое-то ограниченное время, но поддерживать ее так долго как это возможно, а также не отвлекаться на мысли и не забывать об объекте сосредоточения. Как только вы замечаете, что отвлеклись, немедленно вернитесь к своей визуализации и снова сосредоточьтесь на ней. Это очень важно. Вначале вам будет трудно, поскольку у вас нет опыта медитации и сосредоточения. Как только вы понимаете, что ваши мысли в другом месте, вернитесь назад и снова сосредоточьтесь на Тапихрице.

Обычно мы делаем эту практику четыре раза в день, и длительность каждой сессии зависит от желания, но лучше не делать их слишком короткими. Если вы делаете эту практику, то становитесь более счастливым. Однако вначале появляется желание быстрее ее закончить, поэтому старайтесь делать каждую сессию достаточно продолжительной. Четыре дневные сессии, это: 1) раннее утро, 2) перед полуднем, 3) между 3 и 5 часами после полудня и 4) перед сном.

Старайтесь визуализировать Тапихрицу во время этих четырех сессий. Вначале лучше ограничить время практики, однако мне трудно сказать каким должен быть минимум. Индивидуальный график каждый должен составить для себя сам.

В-третьих, постарайтесь испытывать к нему доверие и преданность. Он - Будда, обещавший, что всегда будет находится перед тем, кто в него верит. В этом нет сомнения, поскольку он неизменно обладает знанием и все существование для него ясно как на ладони. Неважно какого вы цвета и на каком языке вы говорите, он может видеть всех одинаково. Он видит тех, кто испытывает к нему преданность. Это важно. Что касается нашей преданности, то расстояние здесь не играет никакой роли. Далеко мы или близко для Будды не имеет значения. Неважно где вы находитесь и на каком языке говорите, он может видеть всех существ, а его доброта и сострадание распространяются повсюду. Помните об этих вещах, когда визуализируете Тапихрицу.

Затем постарайтесь сфокусироваться на нем не отвлекаясь на мысли. Сосредоточьтесь и поддерживайте это состояние настолько долго, насколько это возможно, пока не появится устойчивость и ясность. Вслед за этим ваша преданность и доверие будут становиться сильнее. Чем более сильной становится ваша преданность, тем сильнее становится ваша

практика гуру-йоги. Если же иногда вы говорите - "Да, практиковать хорошо", а потом думаете - "Зачем я это делаю? Я ничего не вижу!" - тогда вы никогда не преуспеете в практике. Хотя небольшая польза все же будет.

Когда вы ясно визуализируете Тапихрицу, а также испытываете к нему доверие и преданность, то любые просьбы, обращенные к Защитникам, молитвы об очищении страданий и бед, любые просьбы о защите и помощи, исполняются. Он может исполнять все просьбы, в том числе он может защищать, несмотря на то что не является Защитником. Многие хотят жить долго, иметь богатство и т.д., и если у вас есть доверие, вы можете попросить о здоровье, богатстве, долголетию и защите. Вы можете просить обо всем. Ненужно искать кого-то еще. Он полон знаниями, и если он чего-то не может сделать, значит это не может никто. Вероятно, вы полагаете, что есть множество сильных Защитников, таких как Сипэ Гьялмо, или Еше Валмо, и потому какой смысл просить кого-то другого, но это только ваше мнение. Если вы полностью доверяете Будде, то он никогда вам не откажет. Но если вы думаете, что вам нужно Божество долгой жизни, он предоставит вам его. Если вы думаете, что он Тапихрица, а не Защитник, и поэтому не может помочь, тогда он скажет милостиво, что вам лучше иметь своего Защитника, он не будет возражать против этого. Именно поэтому Девять Путей появляются в ответ на нужды практикующих. Если вы доверяете и следуете Тапихрице, - этого вполне достаточно. Все зависит от вас, и по этой причине у нас есть разные Пути.

Возможно, что у вас недостаточно времени для одной из сессий и вам нужно остановиться, тогда вам нужно визуализировать Тапихрицу настолько ясно, насколько это возможно и, что из его груди появляются

три элемента. Вначале – элемент воды. Он выглядит как вода, или белая жидкость, которая исходит из его груди и, очищая, вливается в вас. Это не простая вода, но Мудрость Будды, его ясный свет, который вливается в нас и смывает все загрязнения, завесы, эмоции, болезни, беспокойства и т.д.

Затем, из того же места появляется пламя, которое также является Естественной мудростью. Оно вливается в вас и сжигает все оставшиеся загрязнения и завесы.

Третьим появляется ветер. Это Мудрость, которая сдувает все окончательно, после чего вы становитесь чистым и прозрачным. Ваше тело, речь и ум очищаются и готовятся к получению инициации и благословения.

Затем, из его лба, горла и центра груди излучаются белая буква А, красная ОМ и синяя ХУМ. Обычно это три тибетских буквы, но их можно также представлять как соответствующие звучания. Они символизируют Тело, Речь и Ум, излучаются из трех телесных центров и поглощаются теми же центрами в нашем теле. Затем вы должны интегрироваться с его Телом, Речью и Умом.

Так происходит связь, и вы соединяетесь с Линией мастеров. Необходимо относиться к этому с доверием. Вы получаете разновидность инициации, которая предполагает направленность внимания. Если вы не направляете свое внимание, тогда вы просто смотрите на Учителя, на то, что он говорит, или делает, думая, что получаете инициацию. Лучше, если вы будете думать о том, что делаете, то есть о получении инициации и связи. Вы должны помнить об этом. Надеюсь, что вы получите много инициаций. Неважно с какой школой они будут связаны, но вы должны

обязательно направлять свое внимание, иначе вы ничего не получите и по-прежнему останетесь без инициации.

Это гуру-йога, которая также выражается в вашей неизменной вере в то, что даже во время еды вы можете просто визуализировать Тапихрицу прямо перед собой и подносить ему все то, что находится на вашем столе – пищу, напитки, красивые предметы и даже воду. Но не делайте и не говорите ничего, что может показаться странным для окружающих. Очень важно просто думать и подносить то, что находится перед вами. Мы можете делать то же самое с одеждой и прочими вещами. Вы можете, например, подносить свой фотоаппарат или часы, и не бойтесь, Тапихрица не отнимет их у вас. Если вы делаете подношения, то результатом становится только лишь благо, и вы ничего не теряете. Не нужно рвать цветы и относить их куда-то, поскольку Будда пребывает повсюду. Не думайте, что Будда сидит на алтаре, - он повсюду, и вы можете подносить все, что увидите на улице, или в магазине. Владельцы магазинов могут не беспокоиться, ничего не пропадет, а вы получите в результате этого большую пользу. Это реальное и чистое подношение не связанное с желанием и жадностью. Если вы делаете эти чистые подношения, то в итоге получаете великое благо. Все создается умом, и если ваш ум чистый и ясный, а вы делаете подношения, им не будет предела. Куда бы вы ни шли и ни ехали, вы можете думать так. Нет необходимости сидеть в каком-то определенном месте – можете думать об этом везде. Такова практика гуру-йоги.

Вы можете думать, что Тапихрица днем и ночью поддерживает и помогает вам. Вы никогда не должны беспокоиться. Думайте об этом.

* * *

Есть четыре момента, о которых нужно помнить после гуру-йоги:

- 1) Как трудно обрести такую же удачную человеческую жизнь.
- 2) Обретенная вами человеческая жизнь – непостоянная.
- 3) Кармические причины очень сильны и неумолимы.
- 4) Где бы вы ни родились, вы будете продолжать вращаться в самсаре.

Самсара подразумевает шесть сфер существования, и куда бы вы ни следовали, вы всегда

будете ограничены страданиями и бедами. Вы должны помнить об этих четырех вещах.

Что бы вы ни изучали и на чем бы ни медитировали, очень важно думать об этих четырех моментах. Медитация может означать сосредоточение, отсутствие движения, закрытые глаза и отсутствие мыслей. Но есть и другой вид медитации, которую вы должны практиковать. Вы должны ясно припомнить эти четыре момента, которые очень важно знать.

1. В первую очередь вы должны думать о вашей нынешней жизни. Каждый индивидуум должен размышлять о том, как устроена его жизнь. Вы вполне здоровы и у вас нет особых проблем. Все ваши органы чувств работают нормально, а ваши страдания и беды не слишком серьезные. Вам не нужно думать о своих проблемах, ведь они есть у всех. У вас есть глаза, уши, нос и т.д. и все они здоровые. Ваша нынешняя жизнь не подчинена коммунистам, военным и пр. Вы довольно свободны, и если хотите что-то делать, то имеете такую возможность. Вы можете изучать все, что хотите, а также распоряжаться собственным имуществом, никто

не будет вам это запрещать. Вы свободны и вы можете видеть, насколько вы свободны по сравнению с другими. Даже сегодня многие люди погибают, голодают и болеют. Все они – люди. Сравните свою жизнь с ними, и вы увидите насколько она свободна и насколько благополучна.

Подумайте о том, как велико население земли, но вы все-таки можете беспрепятственно следовать наставлениям Будды. Вы можете изучать, практиковать и постигать; есть все книги, все Учения и вообще все необходимое. Так, вы должны сравнить свое положение с другими и знать об этом, понимая, насколько благоприятной является ваша жизнь.

В данном случае вы должны думать только о правильных и благих вещах, а не о проблемах. Вы не должны думать о негативных аспектах жизни, о проблемах, но рассматривать все как совершенное, а свое положение, как совсем неплохое. Думайте об этом.

2. Но вы должны понять, что эта нынешняя, благополучная и свободная жизнь возникает из причины. Все люди, которые умирают, голодают и страдают даже сегодня, стремятся получить хорошие вещи, но не могут. Вчера я объяснял, что все существование, кроме пространства, пустотности, или постоянных вещей, изменяется и зависит от вашей прошлой жизни. Эта нынешняя жизнь полностью зависит от предыдущей. С большими трудностями вы собирали чистые причины и практиковали. Это причина, результатом которой является ваша нынешняя жизнь. Вы можете ясно видеть каким образом отдельные части причины связаны с настоящим. Есть очень подробное объяснение того, как вещи проявляются в этой жизни. Поэтому вы должны думать, что все связано с вашей предыдущей жизнью; все, что вы накопили с таким трудом, является причиной, а ее результат становится этой жизнью. Вам необходимо думать так: “В своей прошлой жизни я все делал правильно”.

Вы можете это определенно знать, поскольку тому есть логическое доказательство. Я всегда говорю, что все зависит от причины, и вы можете видеть это по признакам вашей жизни. Вчера я привел пример с двумя братьями, которые имеют одних родителей и появляются одновременно, но когда они вырастают, то встречаются с различными обстоятельствами в своей жизни. Здесь ясно, что эта разница была создана вовсе не их родителями, но причинами их предыдущих жизней. Вы должны понимать, что причина (карма) очень сильна.

Человеческая форма – это общее понятие. Нет необходимости думать о нынешней жизни, которая во многом это зависит от предыдущей. Все, что вы делали и о чем думали является причиной, и приводит к результатам, которые мы можем видеть в этой жизни.

Я хотел бы пояснить немного, что я подразумеваю под “прошлой жизнью”. Мы не знаем сколько жизней мы практиковали, но это может привести к определенному результату в этой жизни. Например, если вы перемешаете прошлогодние семена и те, что хранили течение нескольких лет и посеете их на поле, то все они смогут прорасти и дать плоды. И точно также, когда я говорю о причинах прошлой жизни, это не значит, что они относятся только лишь к предыдущей жизни; это могут быть причины многих предыдущих жизней.

Общая причина для человеческой жизни – это моральная дисциплина. Это значит прекращение убийств, воровства, прелюбодеяния, злословия, лжи и пр. Если вы останавливаете подобные действия и поддерживаете обеты, тогда это становится причиной человеческой жизни. Если коротко, то главным образом вам нужно практиковать и поддерживать обеты, веру и моральную дисциплину.

Второе, это практика, размышления и освоение щедрости. Это приводит ко всем совершенствам и благам в следующей жизни. Если вы не были щедрым, но, напротив, крали и грабили, тогда результатом будет то, что вы будете бедным. Щедрость означает не просто раздачу собственного имущества, это лишь малая ее часть. Но, в рамках освоения щедрости, мы также обладаем особыми методами подношения *санг*, *сур*, *воды* и *чод*. Если вы знаете эти практики и применяете их, тогда это становится великим путем щедрости.

Итак, первое – моральная дисциплина - является причиной для совершенной человеческой жизни. Второе – щедрость - является причиной благосостояния. И, третье, если вы хотите обладать красивым телом, причиной этого служит терпение. Если же вы часто проявляете злость по отношению к окружающим, то в следующей жизни вы не будете внешне привлекательным. Так что будьте осторожны.

Все это необходимо. Также вы должны быть упорными, не просто практиковать время от времени, но постоянно. Если этого не делать, тогда результат не будет устойчивым и не появится в надлежащие сроки. Для этого необходима решительность (усердие).

Другой момент – созерцание. Это также полезно для следующей жизни. Если ваша медитация стабильная, она поможет вытеснить такие эмоции как злость, зависть и т.д. Обычно для этого используется *шаматха*. Этой практики недостаточно для того чтобы полностью искоренить все беспокойства, но вы можете временно их устранить, или сделать их не слишком грубыми.

Обычно люди стремятся к долгой жизни, но это зависит от их прошлых жизней. Если вы заботитесь о сохранении жизней других существ, тогда это может быть причиной для продления вашей. Мы

можем делать некоторые практики долгой жизни, но это похоже на подкладывание веточек в огонь, которые будут поддерживать его лишь некоторое время. Также и практики помогут продлить жизнь лишь ненадолго. И, главным образом, длительность нашей жизни зависит от действий в прошлых жизнях. Не важно верите вы в это или нет, вы можете говорить что хотите, но ваши слова ничего не изменят. У некоторых людей короткая жизнь и они умирают сразу после рождения, другие же живут долго, и все это зависит от причин прошлых жизней. Непросто изменить что-то, как бы вы этого ни хотели. Все хотят быть здоровыми и жить долго, но приходится ожидать того, что случится, - вы ничего не можете изменить. Это ясно.

Итак, как я уже говорил, в этой жизни мы должны заботиться о двух вещах, и вторая – это забота о последующей жизни, а также стремление сделать ее лучше. В этой жизни вы можете стараться практиковать моральную дисциплину, щедрость, терпение, уверенность и т.д. Старайтесь практиковать их как можно лучше, и нет сомнения, что это будет полезно для вашего будущего. У вас будет хороший результат, вы будете красивым, здоровым, богатым и т.д. Но если вы не заботитесь об этом, тогда может произойти все что угодно и вам никто не сможет помочь. Подумайте об этом внимательно. Это означает, что вы должны стараться изучать и осуществлять практику. Такова подготовка к следующей жизни. Вы должны изучать и практиковать десять парамит. Очень важно практиковать их, стараться остановить десять пороков и начать осуществлять десять добродетелей. В своей жизни мы имеем возможность практиковать, что очень важно для людей, поскольку мы можем понимать и это нечто очень особенное. Другие животные, такие

как коровы, быки, свиньи и т.д., к сожалению, не имеют такой возможности.

В тексте говорится, что все совершенное вами в прошлых жизнях может быть видно в этой жизни, а существование будущей жизни зависит от вашей нынешней деятельности. Все в ваших руках. И теперь вы должны размышлять, творить счастье и думать: “Я проделал хорошую работу в прошлой жизни, и теперь она вполне благоприятная”. Не думайте о негативной стороне, но лишь о хорошей, а также о сотворенных вами благих действиях.

3. Это часть касается нашей нынешней хорошей жизни, которая не вечная и всегда меняется. Однако вы должны всегда быть настроены позитивно и помнить о непостоянстве. Невозможно отсрочить то, чему суждено случиться. Поэтому очень важно понять насколько ценной является эта жизнь. Думайте об этом и старайтесь всегда практиковать добродетель и накапливать заслуги. Я не буду говорить много о непостоянстве, поскольку все об этом знают, достаточно лишь посмотреть на то, что нас окружает. Все изменяется день ото дня, и все зависит от причин.

4. Вчера я говорил, что вы должны помнить и размышлять над тем, что где бы вы ни родились, вы продолжаете пребывать в самсаре, и в этом нет сомнения. Достаточно часто люди говорят, что они не могут видеть ад претов и т.д., но вовсе необязательно их видеть. Вы можете обратиться к примеру со своими предками. Хоть мы их и не видели, однако совершенно уверены в том, что они были, иначе не было бы нашей жизни. Мы не можем обнаружить их костей, поскольку никто не знает, где они похоронены, и мы даже не знаем их имен. Но мы можем быть уверены, что они были, так как мы сами являемся тому свидетельством. И точно

также мы можем быть уверены, что где бы мы ни родились, мы всегда будем привязаны к страданиям и бедам. Никто не заставляет нас рождаться в этих нехороших местах, - мы сами их создаем и вынуждены в них вращаться. Иногда все не так плохо, мы можем испытывать моменты счастья, или же мы можем все жизнь страдать. Но даже если у нас счастливая жизнь, - это временное явление. Я всегда сравниваю это с больным, находящимся в больнице. Иногда его боль затихает и он чувствует себя хорошо, но большее время он испытывает страдание, в результате которого он и оказался в этой больнице. Также и вы должны понимать, что счастье этой жизни далеко не идеально, поскольку оно сковано страданием.

Необходимо всегда помнить об этих четырех моментах.

Вторник, 6 сентября

Первая сессия сегодня будет посвящена Признанию. Вчера я объяснял гуру-йогу и, в частности, вторую часть из четырех тем для медитации, о том, как ценна эта наша жизнь, в связи с чем не нужно думать о ее негативной стороне, иначе у всех нас будет масса проблем. Думайте лучше о позитивном аспекте, о том, что ваш ум и все остальное - совершенно. Это правильный подход для слушания, изучения и религиозной практики.

Второй момент, о котором вы должны размышлять, это то, что полученная вами драгоценная жизнь не является постоянной и всегда движется навстречу смерти. Это второй момент. Третий момент состоит в том, что где бы вы ни родились, в самсаре, вы всегда будете связаны страданием и бедами. Здесь нет никакого счастья. Таков третий момент. И

четвертый момент состоит в том, что все на самом деле формируется кармической причиной.

Итак, первое – это гуру-йога, второе – это размышления о ценности жизни. Затем подумайте о непостоянстве, и о том, что именно эта замечательная жизнь непостоянна. Далее поразмышляйте над тем, что все создается кармическими причинами, и, четвертое, что вы вращаетесь в самсаре с безначальных времен, и что вы никогда об этом не задумывались.

По крайней мере каждое утро делайте гуру-йогу вначале, а затем последовательно размышляйте над этими четырьмя моментами. Заучите их описание и старайтесь думать об этом в течение первой сессии. В течение остальных трех сессий нужно думать только о гуру-йоге.

После четырех вышеперечисленных моментов следует Признание, которое означает признание во всех негативных и порочных действиях, которые вы совершили. Однако невозможно припомнить все, или даже то, что происходило в этой жизни. С другой стороны, мы не знаем, какие именно негативные действия мы совершили. Мы уверены в том, что все наши действия – позитивные. Поэтому нам самим очень трудно в этом разобраться.

Всего есть четыре темы для Признания:

1. Это похоже на суд. Если можете, то представляйте перед собой Дерево прибежища со всей линией учителей, защитников и т.д. Если же это для вас трудно, тогда представляйте одного Тапихрицу. Он в данном случае становится представителем всей линии мастеров. И самое простое представлять его перед собой, лицом к лицу и немного над вами. Здесь он предстает в качестве судьи. Мне кажется, что это выглядит именно так, хотя у меня нет большого опыта в этой практике.

2. Думайте, что вы здесь выступаете в роли обвиняемых. Но в чем ваша вина? В течение бесконечных времен вы накапливали негативные действия, и все их невозможно припомнить. Таким образом, вы должны извиняться за все негативные действия совершенные вами. Это похоже на признание злодеяний перед судьей.

3. Какие бы негативные действия вы ни совершили, вы обещаете больше их не делать.

4. Недостаточно просто сказать “извините”. Вы должны очиститься от содеянного. Это подобно тому, как судья назначает наказание, или заставляет возместить ущерб. Вы должны подумать о том, как вам очистить свои негативные действия и что нужно сделать для этого. Ваши тело, речь и ум должны быть интегрированы в практику религиозного пути.

Прежде всего, что это за поступки, в которых вы признаетесь? Это то, что вы совершили сами, но не вполне осознали. В соответствии с Учениями негативные действия в основном совершаются нашими телом, речью и умом.

А) Первое – это злоба. Это одна из причин негативных действий. Все знают, что такое злость. Кажется, что это наша собственная природа. Мы видим то, что делает нас несчастными и немедленно возникают очень грубые мысли. Это называется злобой. Если злоба становится все более сильной, это может привести к изменению цвета вашего лица, а ваше тело начинает трястись. Вначале эти эмоции кажутся незначительными, но если они разрастаются, это может причинить страдание тем, кто вас окружает. Если вы глава семьи, последняя будет испытывать неприятности, а если вы глава государство, то в нем возникнут проблемы. Если обратиться к началу и к тому этапу, когда злость уже есть, то все

ваши мысли и действия становятся негативным, если они вызваны этой злостью. Это не приведет к немедленному результату, но останется в хранилище *алаи*, или в сознании *кюнжи-намце*. Оно очень похоже на носовой платок, и в нем ничего не пропадает до тех пор, пока не появится соответствующий результат, разрушающий семя. Если вы осуществляете признание, то кое-что может быть очищено, в противном случае загрязнения всегда сохраняются в базовом сознании *кюнжи*. Вы не можете знать как давно и что именно вы накопили, и это не пустые слова. Во сне вы можете видеть часть своей злости или чего-то другого находящиеся в хранилище. Это подтверждение. Когда вы только пробуждаетесь от очень глубокого сна, вам кажется, что вы находитесь в музее, где разглядываете находящиеся вокруг экспонаты. Когда ваше сознание пробуждается от глубокого сна, оно путешествует по сознанию *алаи*, сталкиваясь с негативными явлениями. Они видны для вашего сознания, которое смотрит вокруг. Это доказательство того, как и где хранятся все вещи.

Злоба - это первая вещь, которая должна быть очищена. Она является одним из трех ядов сознания.

Б) Второй – это желание. Как оно формируется и к каким негативным вещам приводит? Достаточно часто, когда мы видим прекрасные вещи, или же слышим, осязаем и обоняем их, мы говорим, что они очень интересные и замечательные, а наш ум притягивается к ним как к магниту. Когда вы привлекаетесь к объекту, очень трудно отделить от него ум, поскольку эти два тесно друг с другом связаны. Есть два вида привязанности. Первый похож на тягу, как у алкоголика, который не может противостоять своему желанию. И это соответствует очень сильному желанию. Второй подобен стремлению снова и снова увидеть

что-то прекрасное. До тех пор пока поддерживается такой вид сознания, вы продолжаете накапливать негативные вещи.

Есть еще нечто похожее, когда ваше сознание стремится к Трем драгоценностям, Тапихрице, Будде, божествам, или чему-то подобному. Это разновидность желания, но не желание совершить что-то негативное. Это не просто наши обычные эмоции, но особые и благие мысли в отношении объективного. Для самого сознания это подобно желанию, но намерение и способ действия в данном случае называется преданностью (ревностью). Обычные желания не похожи на это чувство.

Желание очень глубоко укоренено в сознании и эмоциях, поэтому его трудно отсечь, так что, в конце концов, оно даже может привести к самоубийству. Желание может быть большим или маленьким, но, пока оно существует, вы будете накапливать негативные отпечатки в сознании *алаи*. Они не могут разрушиться или испортиться, поскольку хранятся в очень надежном месте. Это второе отравляющее сознание.

Мы называем их тремя отравляющими сознаниями и это одно из них, хотя часто люди думают, что это хорошие вещи.

В) Второе – это заблуждение (*тимуг*), которое является аспектом неведения. Как я уже говорил, все, что мы делали, было вызвано кармическими причинами – добродетелями, заслугами, пороками и т.д. Иногда мы можем что-то сказать, но не можем быть в этом совершенно уверены, мы только можем предполагать правильность или ошибочность чего-то. Наше знание покрыто, или охвачено неведением (*тимуг*), а также является его частью. Это означает, что мы не уверены в том, что слышим. Мы можем говорить о прошлой, или последующей жизни, но у нас нет уверенности, есть они на самом деле или нет. Мы не знаем этого, поскольку связаны неведением. Также мы можем говорить о кармических

причинах, позитивных и негативных вещах, но мы ничего не знаем наверняка. Это так, поскольку все покрыто неведением. Если вы что-то изучаете, но не понимаете со всей ясностью, значит это тоже покрыто для вас неведением. Вы всегда в чем-то сомневаетесь, и неведение не дает нашему знанию проявиться.

Очень трудно объяснить, что такое неведение. Однако можно сказать, что это очень и очень плохое явление, поскольку им все охвачено и покрыто, так что нет никакой ясности. Мы можем говорить о кармической причине, о нынешней жизни, о результате, о непостоянстве и т.д., но мы не можем иметь ясности относительно всего этого, поскольку все мы полностью охвачены неведением.

Часто этот термин (*тимуг*) переводится как неведение, но это лишь часть (аспект) неведения. Само неведение намного больше. Обычно мы подразумеваем под *тимуг* одно из отравляющих сознаний.

Всего есть три главных отравляющих сознания, и до тех пор, пока они есть, вы будете накапливать негативные элементы. Эти три являются главными. К ним добавляются еще два, и всего получается пять. Эти два – гордость и зависть.

Г) Гордость означает, что мы испытываем гордость по отношению ко всему, что с нами связано. Все понимают, о чем идет речь. Неважно хорошо это или плохо на самом деле, но вы совершенно уверены в том, что это хорошо настолько, что этим можно гордиться. Например, если студент знает, что он лучший, у него появляется гордость. Однако, если это действительно так, тогда это чувство уже не является отравляющим сознанием. Например, Будда считает, что он лучший, всеведущий и т.д., – это правда и это уже не та же самая (обычная) гордость. Кажется, что это то же самое, ведь сознание действует точно также, но это зависит от

объекта, от того истинный он или нет. Например, если человек кого-то убил, а затем возгордился этим, думая про себя: “О, я убил своего врага!”, тогда это негативное и недостойное действие.

Д) Зависть похожа на соперничество в школе. Вы наверняка встречались с проявлениями зависти и соперничества. Про того, кто не обладает духом соперничества и кто беззаботен, говорят, что он не является хорошим учеником. Все хотят быть лучшими и стараются соответствовать необходимым требованиям. Это разновидность зависти.

До тех пор пока вы осуществляете подобные действия, вы накапливаете их негативные отпечатки, которые сохраняются в виде семян в сознании-хранилище (*кюнжи*). Таковы пять главных факторов накопления всего негативного.

Однако, в зависимости от объекта, существует определенное различие. Например, если некто думает: “Я хочу как можно скорее очистить все загрязнения и все негативное и достичь Состояния Будды”, а затем, соизмеряясь с другими, стремится быть первыми, тогда, несмотря на наличие соперничества, это позитивное намерение, которое, по сути, не является завистью. Вы можете рассудить, является ли это реальным или нет, но само суждение не зависит от вашего желания. Вот почему вы изучаете Учения Будды. Затем вы можете видеть, какой путь является верным, а какой ошибочным. Если же вы рассуждаете исходя из собственных предпочтений, тогда вас всегда будут преследовать ошибки.

Теперь я должен сказать еще немного о Признании, в частности, в чем необходимо признаваться, что было накоплено и что является действительно негативным. Вы должны знать об этом, иначе вы будете думать, что Признание - это обычное признание. Так в чем же необходимо признаваться?

Это пять отравляющих сознаний, которые ведут к негативным результатам. Другой момент – это десять негативных действий, которые можно очистить и в которых необходимо признаваться. Всего есть три негативных действия осуществляемые телом, четыре – речью, и три – умом. Все результаты наших действий хранятся в сознании-хранилище, и все они являются семенами страдания и бед, поэтому необходимо все их признать. Признание подобно стирке грязного носового платка. Оно не может искоренить все негативное, но может временно ослабить его проявления. Настоящее Признание – это воззрение Дзогчен. Оно подобно сияющему солнцу. Когда солнце сияет – вся тьма рассеивается. Об этом можно много говорить, но прежде я хотел бы рассказать о десяти порочных действиях.

Первые три, осуществляющиеся телом, это убийство, воровство и прелюбодеяние.

1. Убийство означает пресечение жизни живого существа. Если вы отделяете ум от материального тела – это называется убийством. Неважно большое это существо или маленькое – убийство остается убийством. Однако не думайте, что срывать цветок, или плод с дерева является убийством, но, убив рыбу, вы отнимаете у нее жизнь. Свиньи и куры тоже являются живыми существами, поэтому их убийство является негативным действием. В яйцах тоже зреет жизнь, связанная с сознанием, поэтому его разбивание приравнивается к убийству, несмотря на то, что внешние проявления жизни здесь не заметны.

2. Второе – это воровство. Если вы берете то, что принадлежит людям, животным или духам, следовательно, вы крадете. Есть такие, например, духи как наги (боги воды или земли), поэтому вы должны думать о всех существах. Не думайте, что их не видно и поэтому их

можно игнорировать, - они существуют также как и мы. Люди видят друг друга, поскольку имеют одинаковую форму существования и одинаковые органы чувств. Некоторые вещи принадлежат другим существам, но мы не видим этого и можем рубить деревья, использовать водоемы и т.д. Все это может не нравиться им и реакцией этих существ становится месть, доставляющая неприятности нарушителям их спокойствия.

3. И прелюбодеяние является третьим порочным действием, осуществляемым телом.

* * *

Далее следуют четыре действия, осуществляемые речью.

1. Думаю, все знают, что такое ложь. Однако в некоторых случаях вы должны решать, что лучше - говорить правду или солгать. Например, в случае смертельной опасности для жертвы, которую преследует убийца, в ответ на его просьбу помочь найти убегающего, даже если вы знаете, где он, лучше сказать, что вы его не видели. Это ложь, но она во благо. Достаточно часто, кроме как с помощью Учений, мы не можем решить, является ли нечто истинным, или же это просто плод нашего воображения. Поэтому нужно всегда исследовать объект.

2. Клевета означает, например, внесение раздора между друзьями. Это просто, поэтому я не буду объяснять подробно.

3. Болтовня означает бессмысленные разговоры и отсутствие позитивных, полезных действий, призванных развивать добродетель.

4. Злые речи причиняют другим неприятности, но иногда они же могут послужить благу. Если вы в грубой форме скажете тому, кто вам доверяет, чтобы он встал на правильный путь, тогда эти слова становятся

полезными. Но вы должны проверить является ли данный объект действительно истинным.

Эти четыре связаны с речью и далее перечислятся три, связанные с умом.

1. Первое на тибетском называется *нагсем*. Это значит, что когда у кого-то есть что-то хорошее, вы, вместо того чтобы радоваться, испытываете желание получить это и думаете: “это должно быть моим”, или же “мне должны принадлежать все эти хорошие вещи”.

2. Это чувства, при которых у вас всегда плохие мысли и недоброжелательное отношение к другим.

3. Ошибочное воззрение является главной проблемой. Это когда вы думаете, что Будда не был прав, или же что взгляды и практика Дзогчен являются бесполезными, что кармических причин, невидимых существ, прошлых и будущих жизней нет и т.д. Все это ошибочные воззрения.

Таковы десять негативных действий.

Итак, все связано с пятью отравляющими сознаниями и с десятью негативными действиями, и вы должны думать, что на вас лежит определенная вина. Вы должны ясно осознавать эти вещи. Они сохраняются в сознании-хранилище, и поэтому на вас лежит вина.

Прежде всего, в качестве судьи представляйте прямо перед собой Тапхрицу, а о себе думайте как об обвиняемом. Это значит, что вы признаетесь во всех совершенных вами проступках, и это второй этап.

В-третьих, вы должны прекратить делать то, что не является благим.

В-четвертых, вам необходимо очищение. Недостаточно просто сказать, что вы раскаиваетесь во всем, или же подумать, что вы больше не

будете впредь совершать ничего негативного. Это конечно хорошо, но вы должны произвести очищение. Вы должны накапливать добродетель и заслугу. Что это такое? Они противоположны десяти негативным действиям. Но что же нужно делать со своим телом, речью и умом в процессе признания и очищения всего негативного?

Что касается тела, то вы должны простираться перед образами Трех драгоценностей и перед священными текстами, а также делать обхождения вокруг них и подносить все, что можете. Это нужно делать на уровне тела.

Затем, на уровне речи, вы можете произносить молитвы и пр. Например, в нашей традиции есть три сердечные мантры:

ОМ МАТРИ МУ Е СА ЛЕ ДУ
А КАР А МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЖИ ЖИ МАЛ МАЛ
А А КАР СА ЛЕ О А ЯНГ ОМ ДУ

У нас также есть стослоговая мантра. И все это предназначено для очищения и признания на уровне речи.

Затем, на уровне ума, вместо зависти и гордости, вы должны радоваться всему тому хорошему, что происходит с другими. Мы называем это *иранг*, и говорим, что если вы делаете так, то получите все хорошее от позитивных действий других существ.

Все это связано с добродетелью и заслугами очищения и признания посредством тела, речи и ума.

Затем есть десять, противоположных негативным, действий. На уровне тела, это остановка соответствующих негативных действий; на

уровне речи осуществление того, что противоположно негативному; и на уровне ума – это также мысли, противоположные негативным.

Итак, три позитивных действия телом, это:

1. Сохранение чужой жизни.
2. Удовлетворенность тем, что имеется.
3. Проявление щедрости по отношению к другим.

Три позитивных действия речью:

1. Всегда говорить правду.
2. Стараться налаживать отношения между людьми.
3. Говорит только о том, что связано с добродетелью.
4. Говорить тактично и миролюбиво.

Три позитивных действия умом:

- 1+2. Думать о том, как помочь другим, относиться ко всем с сочувствием и любовью.
3. Изучать науки и стараться рационально познавать истину.

Далее вам нужно действительно практиковать Признание. Иначе, если вы ничего не делаете, а только лишь раскаиваетесь, этого будет недостаточно. Каков смысл Признания? Соответственно Учениям вы не должны думать: “О, я не совершал ничего плохого”. Никто не может этого знать, поскольку с безначальных времен у нас было бесчисленное количество жизней, и тогда мы совершали массу негативных деяний.

Вы должны воспринимать Тапихрицу, находящегося прямо перед вами, как реальное существо и говорить: “Ты знаешь обо всем негативном, содеянном мною. Я раскаиваюсь в этом, и с этого момента не буду совершать ничего плохого”. Но это должно бы по-настоящему, если

вы пообещали прекратить все негативные действия, - вы должны их прекратить.

Такова краткая, сущностная форма этих четырех моментов.

Вторая часть связана с Бодхичиттой, но вначале я должен дать вам передачу (*лунг*).

Вначале я коротко расскажу вам о сострадании, поскольку с него начинается практика Бодхичитты. Все мы понимаем, что такое боль, связанная со страданием. И другие существа, также как и вы, переживают то же самое, - мы можем видеть это непосредственно. Прежде всего, нужно понимать, что те же самые наши страдания переживаются также и другими. Если вы можете что-то сделать, для того чтобы облегчит их страдания и беды, сделайте это, хотя совсем непросто сделать это непосредственно. Это настоящее и чистое чувство сострадания невозможно передать словами. Очень важно думать о других существах, испытывающих страдание и стремиться освободить их от него как можно быстрее. Если можете, сделайте это непосредственно, если же нет, тогда осознавайте, что они чувствуют такую же боль что и вы.

Кроме того, вы должны понять, что все живые существа когда-то были вашими матерями. Это не просто объяснить, поскольку существуют разные верования и культуры, но из текста и в соответствие с нашей традицией очень важно понимать, что когда-то мы были связаны со всеми существами, как со своей матерью. В качестве примера можно привести пример с одним черным зернышком, находящемся среди белых, находящихся в закрытой чашке. Если мы будем постоянно трясти все эти зерна, то за определенное время это черное зерно успеет прикоснуться ко всем белым. Чашка в данном случае представляет шесть сфер самсары. Зерна – это все живые существа. Черное зернышко – это мы сами.

Перемещение зерен – это рождение и смерть. Иногда мы рождаемся в высших сферах, иногда в низших, но все время мы вращаемся в самсаре и сталкиваемся с разными существами, как со своими родителями. Это потому что у нас было бесконечное множество жизней, и мы пребывали не в одной вселенной, но в миллионах и миллионах. Хоть вы и не можете их видеть, они действительно существуют.

Рождение и смерть непрерывно следуют друг за другом, и мы постоянно сменяем своих родителей, поэтому нет ни одного существа, которое не было бы нашей матерью. Такова цепь перерождений – смерть следует за рождением, а за смертью - рождение. Нет ни одного существа, которое бы никогда не умирало и не рождалось. Поэтому все мы связаны друг с другом, и это происходило не один раз.

Когда бы мы ни были связаны с неким существом, как со своей матерью, она всегда заботится о нас как о своем ребенке. После того как мы появляемся из ее чрева, мы совершенно беспомощны. С этого момента мать начинает о нас заботиться и делает это на протяжении всей жизни. Нам не так-то просто отплатить за такую доброту. Мы благодарим даже за небольшую помощь постороннего человека, что же говорить о материнской заботе, которая распространяется на всю нашу жизнь. Неважно где мы находимся, она всегда проявляет заботу и ответственность за своего ребенка. В нашей традиции говорится, что если вы не стараетесь отплатить за материнскую доброту, то вы хуже животного, поскольку не отличаете родного человека от врага.

Это логический способ подумать о том, что вы должны отплатить за доброту своей матери, но как это сделать? Недостаточно просто водить ее в больницу, если она больна, или же кормить ее. Это самое малое, что вы можете сделать, поскольку страдания и проблемы остаются. Таким

образом, главное, что вы должны сделать – это освободить ее от всех страданий и проблем. Так, ребенок должен принять на себя ответственность за свою мать.

Но, взглянув на свое состояние, вы увидите, что у вас нет на это сил. Так как же отдать этот свой долг? Для этого вы должны исследовать и изучать Учения Будды, и только после этого вы найдете способ помочь другим. Пока у вас недостаточно сил, вы ничего не можете сделать для того, чтобы освободить других от их страдания и проблем. Подумав об этом, вы поймете, что никто кроме Будды не сможет освободить вашу мать от страдания. И если вы достигните Состояния Будды, тогда вы сможете сделать что-то для очищения всех ее страданий и бед. И все же, даже если сам Будда придет к вашей матери, ее страдания никуда не исчезнут. Он сможет лишь дать совет вам и вашей матери относительно того, как практиковать и как их очистить. Это будет его Учением. Если даже он предстанет прямо перед вами, вряд ли он сможет что-то сделать. Однажды Будда родился в Индии, но он не смог освободить всех окружающих его существ от страдания, - они продолжали болеть, умирать и т.д. Единственным Путем является Учение. Но недостаточно просто его слушать и изучать, вы также должны его практиковать. Только тогда вы сможете что-то сделать для освобождения своей матери. Недостаточно просто читать ей Учения, это не поможет. Вы должны постараться достичь Состояния Будды, а затем дать ей наставления и увести от страдания. Это единственный способ. Никто другой не придет и не заберет ее на небеса. Например, если кто-то болен, то единственное, что может сделать доктор, это дать определенные рекомендации и лекарства. Но если пациент не будет принимать лекарства, оно не поможет. Сам пациент должен начать принимать лекарства, и только тогда у него есть

шанс избавиться от болезни. Точно также Будда дает нам советы, но мы сами должны практиковать, чтобы затем освободиться от страдания и бед.

Среда, 7 сентября

Мы продолжаем говорить о Бодхичитте. Само слово “Бодхичитта” достаточно популярно, а практика - непростая. Первая трудность состоит в том, что не просто понять, что ко всем живым существам нужно относиться как к своим матерям. Это не просто. Тем не менее, необходимо думать об этом, и я надеюсь, что все уже знают, как это делается.

Вторая вещь, это сострадание. О нем все знают, поскольку о нем говорят многие религии. Но вначале вы должны понять, что сострадание означает в нашей традиции. Вы должны внимательно наблюдать за тем, как возникают ваши проблемы и страдания, и насколько они болезненные. Вы всегда должны стремиться находить способ от них избавиться. Это обычное дело, поскольку никто не хочет иметь много проблем.

Таким образом, намерение заключается в мыслях о том, что все существа были с вами связаны как матери, и что все существа испытывают страдания и беды. Неважно какие проблемы у вас есть, но благодаря им вы можете понять, что чувствуют другие и стремиться освободить их от этого. Обычно мы думаем, что должны освободиться от своих собственных страданий как можно быстрее. Это мысли свойственны для всех. Но если вы постараетесь войти в эту традицию и принять Учения, вам придется думать по-другому, о том, что вы хотите как можно быстрее освободить от страдания других. Другие имеют очень большую важность. Обычно мы думаем по-другому, что мы сами очень

важны, а также о том, что все хорошие вещи, прежде всего, должны принадлежать нам, а уж потом другим. Теперь же вы должны постараться изменить это и думать, что другие более важны, чем вы сами. Вы должны думать о том, что очень хорошо было бы помочь другим, даже если вам самим придется страдать. Так вы должны измениться. Вы не можете изменить свой ум, но можете стремиться изменить свои намерения. Это основа сострадания. Затем вы можете видеть научились ли вы и практикуете ли сострадание, наблюдая за тем, думаете ли вы таким образом.

Мы не можем изменить свое тело, речь и ум, но можем изменить намерение. Обычно все живые существа ставят себя на первое место, и лишь иногда считают, что другие важны, но все же не так как они сами. И теперь вы должны изменить это и думать, что другие тоже важны, и стараться прежде освободить их от страданий и бед, и только потом себя. Таким образом, вы должны изменить свое намерение, а не тело и речь. Это не просто, но это должно быть ясно.

Я уже говорил, что единственный способ помочь живым существам – своим матерям – это достичь Состояния Будды, в котором у нас появляется сила освобождать от страдания и очищать других. Такова цель практики сострадания. Поэтому вначале нужно понять, что только Будда может что-то сделать для живых существ, но это всего лишь ваше знание и намерение. Второе – это то, что одних мыслей недостаточно, поскольку вы не можете помочь ими себе и другим. Вы должны делать что-то для достижения Состояния Будды, вместо того чтобы просто думать, или говорить о чем-то.

Что для этого необходимо делать? Все возникает из причин и, следовательно, Состояние Будды также возникает из причин. Что вы

должны практиковать, чтобы накопить причины Состояния Будды? Есть только две вещи – накопление добродетели и накопление мудрости. Эти две части являются причинами достижения Состояния Будды. Вы должны подготовиться и практиковать их. Они также включены в практику Десяти парамит: 1) щедрость, 2) моральная дисциплина, 3) уверенность (усердие), 4) терпение, 5) созерцание, 6) молитва, 7) развитие энергии и силы, 8) сострадание, 9) метода (посвящение заслуги), 10) мудрость.

Из этих десяти мудрость и созерцание относятся к накоплению мудрости, а остальные к накоплению добродетели. Это причины, и, следовательно, вы должны накопить два этих вида причин для достижения Состояния Будды. Только лишь знание и размышление называется “молитвой Бодхичитты”. Но если вы практикуете непосредственно и сохраняете свои обеты, тогда это называется “вступлением в практику Бодхичитты”. Тот, кто действительно может это практиковать, называется Бодхисатвой. Об этом легко говорить, но, как я уже говорил ранее, сострадание – это изменение, и если вы делаете это, тогда вы становитесь настоящим Бодхисатвой. Я уже говорил, что тому есть две причины: накопление мудрости и практика накопления добродетели.

В нашей традиции есть три системы – Сутра, Тантра и Дзогчен. И Бодхичитта является путем для всех трех. Каждый практикующий может делать любую подходящую для него практику. Вы сами должны решить, какую практику вам делать. Если вы серьезный практикующий, то выберете то, что лучше всего подходит для вас.

Затем, вы должны подготовиться к достижению Состояния Будды. Вы должны думать об этом и вы должны достичь этого состояния, чтобы помочь всем живым существам, - это называется “молитвой Бодхичитты”,

или “намерением Бодхичиты”. Если вы практикуете любое из двух накоплений, это развивает и совершенствует практику Бодхичитты.

Среди десяти парамит метод является девятой. И метод означает, что во всех наших добродетельных действиях, больших или маленьких, очень важно Посвящение (заслуги). Если мы накапливаем заслугу или осуществляем благие действия, но затем однажды впадаем в ярость, тогда вся накопленная нами добродетель сгорает и разрушается. Если же вы посвятили всю заслугу от содеянного, тогда это действует как защита от последующего уничтожения, - ваша добродетель не иссякнет. Однако посвящение это не простое произнесение слов, но способ напоминания, что всеми полученными Учениями и достижениями нужно поделиться со всеми существами, чтобы они смогли достичь Состояния Будды. Цель Посвящения заключается в том, чтобы поделиться всем позитивным накоплениями, - тогда это становится настоящим Посвящением. Помните об этом всегда, и особенно, когда осваиваете Учение.

Когда вы делаете что-то посредством своих тела, речи и ума, всегда старайтесь соединить это с добродетелями и заслугой. Старайтесь достичь Состояния Будды. Какой в этом смысл? Я уже говорил, что все живые существа были когда-то вашими матерями и, что вы должны отплатить им за всю их доброту. Именно поэтому вы должны достичь Состояния Будды, поскольку вы знаете, что никто, кроме Будды не может это сделать.

Как Будда это делает? Когда некое существо достигает Состояния Будды, оно немедленно проявляется как шесть Будд в шести мирах. Есть много мест, в которых невозможно слушать, или практиковать религию, но все же Будда воплощается там и старается помочь насколько это возможно. Если, например, кто-то серьезно болен, он даже может

воплотиться в виде лекарства, доктора или в виде любого другого вида помощи. Вот почему мы делаем все чтобы воздать за материнскую доброту. Думайте об этом, а также всегда и всеми способами старайтесь интегрироваться с десятью парамитами. Это часть Бодхичитты и причина Состояния Будды. Бодхичитта – это причина Состояния Будды.

Такая Бодхичитта является практикой для всех, но особенно для практикующих Махаяну. Они практикуют в соответствие со своими способностями и несут ответственность за все свои действия. Очень не просто достигнуть состояния Будды за одну жизнь; это занимает многие и многие жизни, в зависимости от вашего намерения и практики. Если вы практикуете путь Сутры, это требует миллионы жизней безостановочной практики. Это очень не просто. При этом последователи Махаяны практикуют только лишь десять парамит. Кажется, что это просто, но в действительности, это очень трудно. Не думайте, что после нескольких лекций вы начнете медитировать, и перед вами появятся чудесные видения, божества и защитники, это заблуждение. Для этого должно пройти немало времени.

Тантра немного короче, но вы все еще должны практиковать многие жизни, и это тоже не просто.

Далее – Дзогчен. Поначалу это кажется простым, вы просто смотрите на свой ум и видите, что у него нет цвета, нет формы, и вообще ничего не существует. Тогда вы говорите: “Замечательно, я понял воззрение Дзогчен”, все выглядит красиво и легко, однако это совсем не так. Например, в царстве Шанг-Шунг специально искали подходящих учеников, чтобы передать им Учения, и находили всего двух среди многочисленного населения. Это говорит о том, что очень трудно найти хороших последователей этой традиции.

Чтобы стать Буддой необходимо много времени. На этом пути вам предстоит преодолеть множество беспокойств и особенно эмоций, которые появляются у вас время от времени. Затем вы должны принять прибежище в Трех Драгоценностях, особенно в Будде, и сказать: “Пожалуйста, защити меня! Я беру на себя ответственность, даю обещания, а также я должен развивать причины Состояния Будды, такие как десять парамит. При этом могут появиться беспокоящие эмоции, поэтому, пожалуйста, защити меня”. Таково принятие прибежища. Настоящее Прибежище означает защиту обещания развивать причины Состояния Будды.

Такова цель Прибежища, но есть еще некоторые моменты, о которых необходимо помнить: 1) где принимают Прибежище; 2) кто принимает Прибежище; 3) как принимают Прибежище; 4) цель принятия Прибежища. Необходимо знать все эти моменты.

1. **Где.** Главным образом мы принимаем Прибежище в Трех Драгоценностях – в Будде, в Дхарме и в Бодхисаттвах. Если можете, представляйте Будду прямо перед собой. Дхарма – это священные тексты, особенно Учения, которые передал Будда. Бодхисаттвы, это те, кто подчиняется и следуют Учениям Будды, то есть серьезные практикующие. Визуализируйте их. Если вы не можете визуализировать всех, тогда представьте перед собой Тапхрицу, который вмещает в себя все объекты Прибежища. Он воплощает всех Будд, Дхарму и Сангху, так что, если вам так проще, представляйте только его. Как бы то ни было, эта визуализация, по сути, является гуру-йога. Я уже объяснял, как выглядит данная визуализация, фигура Тапхрицы окружена радужным ореолом ясного света. Или же вы можете визуализировать Шенлха Одкара. Постарайтесь не менять визуализацию часто, представляя то Тапхрицу,

то Шенлха Одкара, поскольку тогда вы замедлите освоение визуализации. Остановитесь на одном из вариантов и уже не меняйте его, - только тогда ваша визуализация будет становиться все яснее и стабильнее. Если же вы будете постоянно ее менять, как одежду, она не будет работать.

2. **Кто.** Если у вас есть серьезные планы и намерения практиковать, освобождать себя и других существ, и вы уже взяли на себя ответственность отплатить своим матерям, освободив их от страдания и бед, тогда вы становитесь практикующим, принявшим Прибежище.

3. **Как.** Доверьтесь Будде. Если вы просто говорите о чем-то, тогда это не вполне устойчиво; если же вы верите во что-то, тогда это становится надежным, а не просто актуальным сегодня и неактуальным завтра. Ваша уверенность должны быть эффективной. Не следуйте чему-то и не принимайте в этом прибежище просто от того, что ваш друг, или кто-то еще делает это. Постарайтесь понять, кто такой Будда. Почему я должен принять Прибежище? Чего он смог достичь? Если вы разобрались в этих вопросах, тогда вы сможете полностью этому доверять и знания эти станут устойчивыми. В ином случае, сегодня, может быть, все в порядке, но завтра что-то происходит, и вы легко обо всем забываете, отвлекаясь на что-то другое. Или же, в этом году вы принимаете участие в ретрите, но после него просто дожидаетесь следующего и ничего не делаете между ними. Этого недостаточно. Старайтесь размышлять логически, рассуждать и хорошо все осознавать, только тогда ваша уверенность будет настоящей и устойчивой.

4. **Цель.** Какова цель принятия Прибежища в Будде? Он сам пообещал, что всегда будет находится перед теми, кто действительно ему доверяет и принимает в нем Прибежище. Таково было его обещание. Он дал это обещание не потому что ожидал получить что-то взамен, - это был

акт чистого благорасположения. Таков путь Будды. Если вы верите, он обязательно будет находиться прямо перед вами. Такова в целом цель Прибежища.

Кроме этого вы можете не только просить о защите собственной практики. Это сущностная часть, но также вы можете попросить о благосостоянии, о здоровье, или о чем-то еще. Вы можете просить Будду о многих вещах, это совершенно нормально. Но это является мелочью, а не чем-то существенным. Главное, как я уже говорил, это практика и накопление причин Буддовости. Это занимает время и, тем не менее, это необходимо для защиты в этой и последующей жизни. Не так просто достичь Состояния Будды за одну жизнь. Когда мы говорим об этом, кажется, что все просто, но, на самом деле, это не так. Я уже говорил, что сам Будды дал обещание, что если вы будете обладать настоящей преданностью и верой в него, он будет находиться прямо перед вами. Но если это происходит лишь время от времени, тогда вы не будете его видеть перед собой, однако не думайте, что его обещание ничего не значит. Его трудно увидеть, поэтому не слишком важно, можете вы его видеть или нет. Само ваше намерение должно быть неизменным, чистым, ясным и прочным. Это очень важно для Прибежища.

Обеты Прибежища

1. Кроме того, если вы принимаете Прибежище в Будде и Трех Драгоценностях, а также обладаете доверием, тогда есть одна вещь, которую вы должны пообещать следующее: Что бы ни происходило в вашей жизни – удачи, трудности и прочие различные события – вы

должны пообещать, что никогда не разуверитесь в Трех Драгоценностях. Это главный обет Прибежища.

2. Второй обет Прибежища состоит в том, что вы должны знать, что если вы принимаете Прибежище в Будде, тогда вы должны всегда помнить, что все виды его образов представляют его Тело и призваны всегда напоминать о нем.

Священные тексты и особенно любые виды Учений очень важны, поскольку вы должны помнить, что они являются воплощением Речи Будды.

Все храмы, ступы, пагоды и т.д. воплощают Ум Будды. Не думайте, что Ум Будды подобен ступенькам ступы, это конечно глупо. Ум Будды не имеет формы, и все это призвано просто напоминать о нем.

Раньше не было современных технических способов хранить Учения и поэтому о них ничего не говорится в текстах тех времен, теперь же вы можете хранить Учение разными способами, но все равно вы должны относиться к ним с почтением. В этих текстах не упоминается даже фотография, поскольку она не существовала, когда эти тексты записывались. Даже если Учения находятся в вашем компьютере, вы должны обращаться с ним почтительно. Не наступайте на него!

3. Если вы едите, или пьете, не забывайте подносить это Будде. Просто думайте об этом, нет необходимости делать какие-то внешние манипуляции. Будет выглядеть довольно странно, если вы придете на вечеринку и подбросите вверх кусочек пищи. Ум очень могущественен, поэтому просто помните и думайте о подношении. Не бойтесь, что кто-то придет и отхватит у вас часть еды, или что-то испортит, поскольку главное происходит в умственной сфере.

4. Вы должны вспоминать об этом каждое утро, а также необходимо уделять этому максимальное время, а не лишь несколько секунд. Визуализируйте Будду, думайте и верьте в него. Если вы заучили несколько предложений молитвы Прибежища, тогда повторяйте их так долго, как можете. Существует множество различных традиций, которые вы можете использовать. И здесь представлено то, что мы произносим каждое утро:

ЧЬЕН ДЕН ЦАВЕЙ ЛАМА НАМ ЛА КЬЯБ СУ ЧИ
ДОП ДЕН НГАК ЧЬИ ИДАМ ЛХА ЛА КЬЯБ СУ ЧИ
НЮ ДЕН САНГВАЙ КХАНДРО МА ЛА КЬЯБ СУ ЧИ
ЛАМА ИДАМ КХАНДРО СУМ ЛА КЬЯБ СУ ЧИ

Я принимаю Прибежище в своем коренном Ламе.

Я принимаю Прибежище в могущественных Идамах Тантры.

Я принимаю Прибежище в могучих и тайных Дакинях.

Я принимаю Прибежище во всех Трех: в Ламе, в Идаме и в Дакинях.

Когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, это относится к Учениям – книгам и священным текстам, главным образом относящимся к разделам Дзогчен, Тантры и Сутры. Но если некто действительно принимает обеты и медитирует, или даже постигает природу Дзогчен, тогда вы всегда должны проявлять свое уважение и к такой личности. Вам не обязательно перед ним простираться, поскольку вы можете и не знать, кто действительно является реализованным. Но вы должны знать, что члены Сангхи всегда говорят о Естественном состоянии. Когда вы

постигаете и сосредотачиваетесь на Природе, это и будет настоящей, сущностной Дхармой. Из всех сил старайтесь уважительно относиться друг к другу. Это часть Прибежища. Дхарма должна существовать благодаря людям. Часто под Дхармой подразумеваются тексты, ступы и т.д., поскольку они являются ее аспектами, но они не являются настоящей Дхармой, поскольку ее сущностью являются люди, принявшие обеты Десяти парамит. Это реальная и сущностная Дхарма, и вы должны принимать в них Прибежище. Это не значит, что вы должны простираться друг перед другом, достаточно взаимного уважения и отсутствия грубости.

Если вы принимаете Прибежище в Бодхисаттвах, старайтесь придерживаться тех же принятых обетов, заботьтесь о живых существах и практикуйте Бодхичитту. Если вы делаете то же, что и Бодхисаттва, стараетесь думать и помогать живым существам, - они радуются, но если вы нарушаете их заветы, тогда это сопоставимо с нарушением обета Прибежища.

* * *

Итак, продолжим говорить о Прибежище. Обычно, чтобы проиллюстрировать его, мы описываем поклонение телом, речью и умом. Относительно ума я уже рассматривал такие пункты как: Где? Кто? Как? и т.д. Традиционный способ осуществить поклонение – это простирание. Это одна часть. Другая – это восхваления, обращенные к Трем Драгоценностям и, кроме того, мы повторяем четыре строфы молитв Прибежища. Делайте первое и второе по 100 000 раз. Сами решайте насколько это вам под силу. Однако, старайтесь сделать как можно

больше повторений, поскольку так делали все до вас. Вы должны помнить о цели простирания. Вначале вы стоите прямо, но это не просто вы сами, здесь вы возглавляете всех существ, находящихся за вашей спиной. Три Драгоценности находятся прямо перед вами. Затем вы складываете ладони рук, как бы удерживая в них весь мир, и поднимаете, делая подношение. В результате, те, кто олицетворяют Прибежище, принимают это подношение и радуются. Затем вы складываете руки вместе и возлагаете их на свою голову. Это означает, что вы принимаете их благословение. Коснитесь своего лба, горла и груди большими пальцами, получая таким образом благословения тела, речи и ума. Так вы обретаете мудрость. Затем склонитесь вперед, присядьте и коснитесь коленями, руками и лбом пола. Прикосновение этих пяти точек к земле препятствует перерождению в самсаре. Когда вы склоняетесь и опускаете свои руки на землю, это очищает все загрязнения и негативные факторы. Далее, вы касаетесь земли, чтобы остановить перерождение в самсаре. Когда вы поднимаетесь, то как бы становитесь Буддой и все живые существа повторяют то же вслед за вами.

Это относится к телу, но в то же самое время вы повторяете молитву Прибежища. Это традиционный способ выполнения поклонения.

Второе, о чем вы должны заботиться, это обхождение вокруг храма или ступы. В наши дни многие люди отправляются к горе Кайлаша, или же к иным священным местам. При этом вы должны думать о Трех Драгоценностях, а не просто смотреть на окружающее, делая простирания и подношения. Главное, вы должны думать о том, что делаете и какова ваша цель. Например, если вы обходите святое место, то почему вы это делаете? Многие знают о горе Кайлаша, но бонпосцы не ломают себе голову как ее обходить – по часовой стрелке или против, мы можем

делать это обоими способами. Главное, это то, что мы думаем о своем Идаме, *Гекхё*. В текстах говорится, что он спустился туда и воплотился в виде дикого яка, оставив отпечатки копыт на скале. Вы и сегодня можете их увидеть. Но даже если вы их никогда не увидите, это не важно, главное всегда доверять Трех Драгоценностям. Вы можете визуализировать их повсюду – вдалеке или вблизи, язык и цвет не имеют большого значения. Главное – это думать о них. Нет особенной необходимости отправляться в эти места. Если вы где-то проводите свой отпуск, не тратьте время впустую, рассматривая окружающие вас скалы и ледники. Это не очень интересно и, возможно, вы простудитесь. Вы должны думать об Идаме и Будде, возносить им хвалы, простираться, повторять молитвы и т.д. Это достойное занятие. Иначе, вы просто развлекаетесь, и это совсем другое. Таково Прибежище.

Следующий раздел посвящен подношению мандалы.

Какова цель этой практики? “Мандала” означает “вселенная”. То место, где делают эти подношения, является местом Божеств и Идамов. Это также называется мандалой. Это то же самое слово, но вы должны понять две вещи.

1. **Где.** Это та же самая визуализация Божеств и Древа прибежища. Визуализируйте прямо перед собой главных Божеств, Будд и Сангху, всех Идамов, Дакинй и Защитников настолько хорошо, насколько можете. Таково место для подношения.

2. **Кто делает подношения.** Мандала подносится теми, кто обладает пониманием, принявшим Прибежище и просящими Будду, Дхарму и Сангху помочь всем живым существам очистить от страдания и бед. Так вы просите их об этом и делаете подношение. Это выглядит, как

будто вы просите кого-то о чем-то и платите за услугу, хотя здесь нет ничего общего. Три Драгоценности ни в чем не нуждаются, но, со своей стороны, мы хотим обладать определенным благом, и поэтому делаем подношения. Это похоже на бакшиш, но в действительности нечто совсем иное.

В соответствии с традиционным способом подношения вы должны подготовить определенные предметы. И здесь самое главное думать обо всем мире. У нас есть традиционный способ представлять себе вселенную вовне и живых существ, как внутреннее содержимое. Затем мы начинаем считать, - первая тысяча, потом следует вторая и третья. Всего их насчитывается один миллиард. И это только одна вселенная. Одна находится на востоке, одна на севере, одна на западе и одна на юге. В четырех промежуточных направлениях также находятся четыре вселенные. Таким образом, всего их восемь. Сделайте это девять раз пока не закончите. Это подобно подсчитыванию пылинок на земле, – их не счесть.

Каждая вселенная одинаково обладает всеми шестью сферами. Там есть ады с населяющими их существами; то есть два ада, - горячий и холодный, в которых существа испытывают неизмеримые страдания жара и холода. Кроме того, в них также есть миры голодных духов, животных, людей, полубогов и богов. Хоть существа, населяющие их, и разные, но все они испытывают страдание и беды. Наша планета, это лишь малая часть всей вселенной. Даже в этот самый момент некоторые вселенные горят и разрушаются, тогда как другие, напротив, создаются и продолжают существовать. Их очень много. Тела живых существ, находящихся внутри этих вселенных также разрушаются, и они перемещаются в другие миры и на другие планеты. Различные планеты

связаны общей кармической причиной, поэтому живым существам нет надобности отыскивать место, где они будут жить, они перемещаются туда автоматически. Для этого не нужны визы и паспорта.

Все эти миры и планеты имеют собственные солнца, луны и звезды. Они очень похожи друг на друга, и Будда пообещал отправлять туда свои эманации, чтобы помогать живым существам, населяющим шесть сфер существования. Это означает, что они воплощаются во всех вселенных без исключения. Например, если мы наполним водой сотню чашек, в каждой будет отражаться солнце. Также и здесь, когда существо достигает Состояния Будды, оно излучает мириады Будд во все вселенные, так что они имеют возможность помогать всем живым существам. Им нет числа. Принимая во внимание эту ситуацию, очень трудно определить начало или конец всего, поскольку существа подобны бегающему по столу муравью, не понимающему где он находится.

Все живые существа, также как и мы сами, осуществляют подношение мандалы Трем Драгоценностям вместе с нами. Мы представляем, что держим в руках вселенную и подносим ее радуя своих покровителей. И также все окружающие вас существа делают подношения Трем Драгоценностям и просят их о получении Двух накоплений, дабы обрести Состояние Будды. Все живые существа одинаково получают эти накопления и добродетели. Такова цель подношения мандалы. И в то же самое время вы можете думать, что подносите свое тело, вселенную и свое имущество, представляя, что подносите вообще все. Вы также можете подносить в своей визуализации все ценное на ваш взгляд. И окружающие вас существа делают то же самое.

В общем, эти подготовительные практики являются подготовкой для практики Дзогчен. Все они описываются в Шанг-Шунг Ньенгьюд Нендро (*rDzogs pa chen po zhang zhung snyan brgyud kyi sngon 'gro gsol 'debs*).

В этой главе есть три раздела и в каждом еще по три подраздела. Все они называются Девять разделов Бон. Теперь мы достигли последнего раздела из трех подразделов.

На прошлых занятиях я рассказывал о том, как делать подношения мандалы. И наиболее важной вещью здесь является не подношение материальных вещей, но памятование о том, что вы подносите мандалу. Есть четыре важных момента для каждой практики подношения *санг*, подношения воды, *мандалы*, *сур* и *чод*.

1. Где вы делаете подношение;
2. Какие вещи вы используете для подношения;
3. Кто делает подношение;
4. Цель осуществления подношения.

Лучше всего, если вы знаете все об этом, иначе, если вы просто делаете что-то бездумно, это будет похоже на бессмысленную игру. Итак, для мандалы несущественны материалы и ритуалы, которые вы осуществляете. Первой наиважнейшей вещью является место, в котором вы делаете подношение. Если можете, то визуализируйте все Древо прибежища. На нем присутствует множество фигур, но, как я уже говорил вчера, сутью всего этого Древа прибежища является Тапихрица, или

Шенлха Окар. Таким образом, вы можете использовать то, что вам больше подходит.

Второй момент состоит в том, что вы делаете подношение мандалы утром или вечером. И возможно, что не всегда вы можете использовать материальные принадлежности, поэтому утром и в полдень думайте о том, что ваше тело, а также все внутренние и внешние вещи, становится мандалой. Ваше сознание также может превратиться в мандалу. Все внешнее и внутреннее, а также все существа находятся внутри тела и сознания, поэтому подносите их буддам в качестве мандалы.

Теперь перейдем к третьей части трех подразделов. Первый подраздел – это повторение мантры. Есть три Сердечные мантры и одна Стослоговая. Все эти четыре мантры имеют схожую визуализацию.

Прежде всего, представьте Шенлха Окара или Тапихрицу, прямо перед собой и постарайтесь визуализировать настолько ясно, насколько это возможно, что ясный свет из его лба, горла и груди проникает в наши соответствующие центры, очищая все загрязнения, и мы сами становимся Шенлха Окаром или Тапихрицей. Затем из вас самих излучаются лучи света, вся вселенная наполняется их сиянием, и все живые существа превращаются в Тапихрицу или Шенлха Окара.

Прежде всего, вы должны практиковать и испытывать сострадание ко всем существам. Благодаря вашему свету все существа превращаются в Тапихрицу или Шенлха Окара, однако все еще нуждаются в очищении. Тогда Тапихрица или Шенлха Окар, находящиеся прямо перед вами, испускают ясный свет. Это кажется светом, хотя на самом деле является Мудростью и Знанием Будды. И когда этот свет касается всех существ,

они очищаются от страдания и бед, болезней и усталости, - все это очищается. Думайте главным образом об этом.

Если говорить о деталях, то это похоже на гуру-йогу. Вначале визуализируйте Шенлха Окара или Тапихрицу прямо перед собой. Из его груди вначале исходит огонь. Это выглядит как огонь, но в действительности является его Мудростью и Состраданием. Он входит в вас и во всех существ, сжигая все загрязнения и завесы. Сама причина сжигается.

Далее следует вода, которая также на самом деле является Мудростью и Знанием. Она смывает все загрязнения, завесы и все негативны вещи.

Затем появляется сильный ветер. Это Мудрость, которая выдувает все загрязнения и завесы всех существ. После этого они полностью очищаются и готовы воспринимать воззрения Дзогчен. Представляйте, что теперь все живые существа действительно чистые.

Вы сами повторяете все три Сердечные мантры друг за другом в каждой из сессий. Традиционно принято начитывать их 100 000 раз, но вы можете повторять их настолько много, насколько вам под силу. Делайте это каждый день, и здесь говорится, что нужно повторить их, по крайней мере, три раза. Это минимум.

Первая Сердечная мантра – ОМ МА ТРИ МУ Е СА ЛЕ ДУ. Большинство из вас ее знают. Но те, кто все-таки ее не знают, могут получить объяснения.

Вторая – А А КАР СА ЛЕ О А ЯМ ОМ ДУ. Это семенной слог Шенлха Окара.

Третья – А КАР А МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЖИ ЖИ МАЛ МАЛ СО ХА. Она предназначена для очищения и для получения благословения ото всех Будд и от Шенлха Окара.

Далее я хотел бы сказать о том, что уже вышел текст Джона Рейнольдса, в котором описывается цель и значение Стослоговой мантры.

Повторяйте мантры так долго, как сможете. Вначале нужно начитывать первую сто тысяч раз или больше, затем вторую и третью, и уже после начитывается Стослоговая мантра. Однако ваше время ограничено, поэтому повторяйте первую так долго как сможете, может быть 100 раз, затем вторую – тоже 100 раз, и столько же третью и четвертую. Количество повторений может зависеть от того, сколько времени у вас есть. Главное здесь, это сосредоточить свой ум. Но он не должен быть слишком напряжен, поэтому полезно делать это одновременно (сосредотачиваться и повторять мантру).

И после того как вы повторите мантры определенное количество раз, принимайте три семенных слога точно также как в случае визуализации Тапихрицы. Из его лба, горла и груди вы получаете соответственно белое А, красное ОМ и синее ХУМ. Также как в гуру-йоге его Тело, Речь, Ум и Знание сливаются с вашими телом, речью и умом. После этого все загрязнения и беспокойства очищаются.

Таков метод. И это разновидность реальной практики Признания. Я уже говорил, что есть четыре пункта Признания, и одним из них является религиозная очищающая практика.

Когда вы повторяете эти мантры, необходимо прекратить внутренний монолог (то есть говорить с самим собой).

Обычно эти мантры не имеют определенного смысла. Это семенные слоги, краткая форма. Например, ОМ МА ТРИ МУ Е СА ЛЕ ДУ состоит из восьми семенных слогов.

ОМ воплощает все семенные слоги Тонпа Шенраба. Тибетская буква ОМ состоит из пяти частей и каждая символизирует одну из Мудростей Тонпа Шенраба, одно из его пяти Тел, одну из пяти Активностей или один из пяти аспектов Знания. Есть множество объяснений этих пяти элементов. И когда вы произносите слог ОМ думайте о Тонпа Шенрабе, который является основателем Юндрунг Бон. Возможно, что большая часть сангхи знает об этом, но другие впервые слышат это имя. Так вот, Тонпа Шенраб является Буддой прошлых времен, и это реальная историческая личность.

МА символизирует все семенные слоги любящей Богини Джаммы, женской формы Природы Будды. Обычно Естественное состояние имеет два аспекта, ясность и пустотность. Мы называем пустотность женской формой. Будды проявляют пустотный аспект в виде женской формы, а ясный – в виде мужской. Когда вы смотрите на Будду или Идама, иногда вы можете видеть его гневные аспекты, но целью всегда является помощь и опека над существами, а также очищение их страданий и бед. Вот почему их Природа или Мудрость проявляется таким образом. Каким образом они проявляются? Пустотный аспект становится женской формой, тогда как аспект ясности – мужской, и в союзе они становятся Шенлха Окаром или Тапихрицей. Как бы то ни было, это зависит от вашего понимания. С точки зрения Идама или Будды ваши взгляды и представления не имеют большого значения, но с вашей собственной точки зрения - это важно. Если вы готовы понять воззрения Дзогчен, тогда нет необходимости искать что-то снаружи. Или же, если кто-то не верит в

то, что Природа находится внутри, или не удовлетворен таким объяснением, тогда Будда демонстрирует множество своих разнообразных и красочных проявлений, мирных или гневных. Как последователи Учения вы можете осуществлять поклонение, повторять мантры и визуализировать для самих себя. Но, что касается Природы, то все это не обязательно, вы просто сосредотачиваетесь на Природе и остаетесь в ней. И то и другое хорошо и зависит от самого практикующего, от его преданности и т.д.

Остальные шесть слогов излучаются Владыкой Буддой Тонпа Шенрабом в Шесть сфер – в ады, к претам, к животным, к людям, к асурам и к богам. Он воплощает шесть Будд в Шести сферах, чтобы опекать живых существ и помогать им.

Вы можете использовать мантру ОМ МА ТРИ МУ Е СА ЛЕ ДУ для очищения, для практики Прибежища, для устранения препятствий, для защиты, или для оздоровления. Если ваша преданность сильна и достаточна чиста, тогда все становится совершенным, проявляясь как мощное влияние Будды.

Вторая мантра - А А КАР СА ЛЕ О А ЯМ ОМ ДУ является мантрой Шенлха Окара, а также демонстрирует ясность Естественного состояния. Если вы повторяете ее, это поможет развить Мудрость и чистый внутренний ветер, который интегрирован с этой Природой, а также соединить Мудрость и Чистоту с Природой. Если вы часто ее повторяете, все загрязнения и завесы будут очищены, разовьется Ясность и Мудрость, а также Естественное состояние. Но главное, в ней содержится объяснение Чистоты и Совершенства (*кадаг* и *лхюндруб*). Слоги этой мантры говорят о том, какова Чистая Природа. И когда вы ее

произносите, она может быть полезна для других практикующих, поскольку в ней содержится многое.

Третья мантра - А КАР А МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЖИ ЖИ МАЛ МАЛ СО ХА. Она демонстрирует семенные слоги мира страдания. ДУ – символизирует ады, ТРИ – мир претов, СУ – мир животных. Итак, существуют семенные слоги загрязнений адских миров, претов и животных. Кроме того, есть семена – противоядия, которые очищают соответствующие страдания. Все они очищают соответствующие загрязнения и завесы.

Далее, есть Стослоговая мантра. И можно найти множество ее объяснений, но, прежде всего, в ней описывается каким является Будда, каково его местопребывание, какова мандала находящиеся там дракон, лев, гаруда и т.д., которые контролируют нагов, макар и пр. Все они излучаются высшими Последователями Учения и защищают тех, кто принимает Прибежище в Тонпа Шенрабе, или в Шенлха Окаре. Они являются разновидностью украшений, выглядят как нечто внешнее, их тела с ног до головы украшены животными, они поедают и т.п. Но все это показано для того, чтобы продемонстрировать, как они защищают. Также имеется огромная свита Идамов, Будд и Защитников.

Затем мы переходим к разделу повторения мантры. Во время повторения мантры очень важно сосредотачиваться на визуализации, также как за рулем, во избежание аварии вам нужно сохранять внимательность. Поэтому повторяйте мантру и поддерживайте сосредоточение ума. Это очень важно.

Второе занятие. Почти все члены сангхи знают о практике чод. В нашей традиции мы имеем четыре разные практики щедрости: *санг*, подношение воды, *сур* и *чод*.

Вначале следует подношение санг. Возможно, некоторые из вас уже встречались с этой практикой. Это не просто сжигания можжевельника, еще для этого ритуала вам нужно нечто похожее на *цампу* (слегка поджаренная ячменная мука). Она смешивается с маслом или молоком, а затем сжигается вместе с можжевельником. Это и есть подношение санг. Вы сжигаете определенные материальные субстанции, вы можете видеть дым, но все это является лишь опорой для визуализации. В общем, есть подношения санга, воды, сур и чод, где мы используем материальные субстанции. Но мы должны понимать, что все они являются простой опорой для того, чтобы мы представляли, что все это является Исполняющей желания драгоценностью, которая дарует всем приглашенным существам все, что они хотят.

Кому предназначены эти подношения? Четырем гостям.

1. Высокие гости – это Три Драгоценности;
2. Высшие защитники;
3. Некоторые виды гневных духов. Возможно, некоторые думают, что это злые духи, но на самом деле они относятся к категории асуров. Это могущественные духи деревьев, скал, источников и т.д. Если они благорасположены, тогда можно рассчитывать на их помощь, но если они недовольны и рассержены, они могут быть очень опасны для существ.
4. Обычные существа – это все остальные существа, являющиеся гостями.

Что подносят. Например, в сангхе мы подносим дым сжигаемого можжевельника, который является лишь основой для пяти видов подношения. Вы должны представить, что этот дым становится всеми прекрасными формами, являющимися подношением для глаз. Затем все боги вдыхают запах, который становится подношением для носа. Все прекрасные мелодии являются подношением для ушей. Все замечательные вкусы пищи становятся подношением для языка. Мягкость и грубость становятся тактильным подношением для тела. Таким образом, разные прекрасные вещи при помощи дыма становятся подношением для Высоких гостей.

То же самое предлагается в качестве подношения для Высших защитников, таких как Сипэ Гьялмо, Еше Валмо и т.д. И точно также все пять объектов подношения, - запах, звук, вкус, прикосновение и форма – предлагаются им.

Затем, третья группа гостей состоит из тех, с кем мы были связаны в своих многочисленных прошлых жизнях, перед кем мы имеем кармические долги, которые необходимо отдать. Если мы отдадим эти долги, то уже ничего и никому не будем должны. Наши подношения становятся такой отдачей долгов. Если кого-то преследуют неудачи и болезни, от которых невозможно избавиться, это значит, что в прошлых жизнях он накопил кучу долгов, которые сгрудились в этой жизни. И теперь этот человек постоянно находится в окружении своих должников, которые требуют отдачи того, что им причитается. Мы можем и не знать всех своих должников, и, тем не менее, совершенно необходимо расплатиться со всеми долгами. Иногда возникают болезни, которые не поддаются лечению, и мы считаем, что они были вызваны кармическими

долгами, накопленными в прошлых жизнях. Эти долги можно вернуть посредством практики щедрости. Не думайте, что вы никогда не брали в долг, и что вы никому и ничего не должны. У всех у нас огромное количество задолженностей.

* * *

Все эти четыре вида подношений, - санг, вода, сур и чод – мы всегда подносим тем же самым четверем гостям, и то, что мы подносим, это пять объектов подношения.

Четвертая группа гостей – это обычные живые существа, и мы подносим им все то, в чем они нуждаются. Неважно живые они или мертвые, ведь каждому существу нужны пища и кров, и они могут получить все это благодаря вашей визуализации. Все практики подношения являются опорой, поэтому главное – это ясно визуализировать, что они получают все ваши подношения. Высокие гости, с другой стороны, не нуждаются ни в чем, но сам практикующий получает пользу от своих подношений.

Теперь мы переходим к подношению чод. Обычно, все живые существа очень сильно привязаны к своим собственным телам. И в практике Чод главным элементом является подношение собственного тела четверем гостям. Это наилучший вид щедрости, поскольку мы больше всего привязаны к своему собственному телу. Всем существа это свойственно, ведь даже умирая они стараются сохранить свое тело. Поэтому очень важно думать, что мы делаем подношение своим телом.

Во-вторых, если у нас есть какая-то болезнь, тогда мы действительно хотим излечить свое тело и надеемся на обретение

здоровья. Однако страдания и болезни всегда случаются, поэтому лучше произнести “возьми”, или “я отдаю”, чем стараться сохранить себя. Лучше один раз сказать “возьми все, что тебе нужно”, чем сто раз “я уберегусь”.

Итак, для практики чод мы визуализируем прямо перед собой некоторое количество Божеств и Три Драгоценности, или, если это слишком трудно для вас, визуализируйте одного Тапихрицу или Шенлха Окар. Представьте, что они окружены собранием живых существ. Затем представляйте, что в вашей груди появляется большое отверстие. Из него ваша Мудрость или Природа вашего Ума выходит наружу. Вначале она выходит как белое светящееся *тигле*, сияющее как огонь. Когда оно оказывается прямо перед вами, то тут же превращается в гневное божество синего цвета, с одной головой и двумя руками, держащее очень острый и длинный меч в правой руке и смотрящее на вас. Затем, это гневное божество рассекает ваше тело ставшее подобным трупу. Оно отсекает четыре конечности и складывает из них очаг. Затем оно отсекает голову и ставит ее на этот очаг как котел. Остальную часть тела, предварительно разделив ее на мелкие части, оно складывает в этот котел. Все это постепенно увеличивается в объеме, и все содержание становится нектаром. Затем это гневное божество трансформируется во множество прекрасных дакинь, богинь подношения. Объекты подношения становятся нектаром, прекрасным и могущественным, с приятным запахом. Его дакини подносят Высоким гостям, или Трем Драгоценностям. Затем, вторая часть подносится Высоким защитникам, и они получают множество прекрасных вещей, таких как *амриту* (нектар). Это подношение приводит в хорошее расположение духа, и они радуются.

Затем все это подносится асурам, и наши кармические долги аннулируются. Оставшаяся часть подношения отдается обычным живым

существам в виде всех необходимых для них вещей, будь то поддержка, кров, лечение, пища и т.д. Они получают все.

И, наконец, все Высокие гости получают удовлетворение и радуются, а вы очищаетесь и получаете мудрость и благословения. Вторая группа гостей становится вашими защитниками. Третья группа удовлетворяется и больше ничего от вас не требует. Четвертая группа гостей получает удовлетворение и освобождается от страданий, все проблемы улаживаются. Все долги возмещаются. Вы должны хорошо усвоить эту практику. Если вы практикуете это, ваше положение улучшится, и вы получите защиту от многих проблем. Ваше здоровье будет хорошим благодаря устранению причин болезней и других проблем.

Обычно мы осваиваем эту практику как главный способ развития щедрости. Наше тело очень важно для нас, мы очень к нему привязаны, и теперь мы должны отдать его кому-то. Это не кажется легким, но если вы много изучаете и практикуете, это оказывается полезным, поскольку показывает, как избавиться от привязанности, или же тому, как отдавать другим вещи, с которыми вы очень тесно связаны. Это хороший метод для практики щедрости. Кроме того, это лучшая практика для облегчения серьезных болезней и бед. Есть определенные молитвы и сентенции, которые очень полезно повторять. С той же целью осуществляют практики подношения мандалы, чод, сур и санг.

Сур – это не только подношение умершим, вы также можете рассматривать эту практику как подношение четверем гостям. Я бы хотел сказать несколько слов об этом. Умершие обладают сознанием и поэтому очень важно визуализировать вещи специально для них. Они отделены от физического тела и существуют в форме бесплотных духов. Поэтому,

если мы используем собственное воображение и создаем вещи посредством сознания, мы можем встретиться с сознанием умершего. Они не могут видеть материальные вещи, поскольку потеряли с ними связь, но если мы представим что-то в своем уме, они могут это увидеть. Это связь между умершим и живым, которая осуществляется посредством мысли и сознания. Это не просто слова, вы можете видеть это на примере снов. Умершие иногда являются во сне и даже могут сообщать определенную информацию. Достаточно часто люди думают, что если умершие приходят во сне, это очень плохой знак, и это грустно. Они приходят в надежде получить какую-то помощь, и если вы стараетесь их оттолкнуть, это нехорошо. Это точно также как если бы к вам пришел важный гость, а вы захлопнули перед ним двери. Возможно, что в этом случае гость на вас рассердится, или же будет сильно огорчен, поэтому лучше так не делать. Метод налаживания контакта между умершим и живым состоит в визуализации и намерении думать о них. Мы не знаем в точности, что им нужно, но обычно они нуждаются в помощи. Они могут желать получить автомобиль или компьютер, все что угодно, и могут считать, что это им поможет. Вам же ничего не стоит представить все необходимое, и это может действительно им помочь. Они могут увидеть вашу визуализацию. Не думайте, что после смерти, когда вы теряете связь с телом, ум исчезает. Достаточно часто люди думают, что с ними это не случится. Но примером этому может служить состояние сновидения. Ваше тело лежит в кровати, тогда как ум живет во сне, иногда он радуется и смеется, а иногда грустит и плачет. Ваши ощущения там такие же, как наяву. И то же самое происходит после смерти. Подумайте об этом.

Длительность пребывания в этом состоянии зависит от индивидуума и его кармы. Если умерший пребывает в этом состоянии в

течение четырех недель, тогда первые две недели причина предыдущей жизни остается очень сильной, и он кружится вокруг тех же мест, с которыми был связан при жизни. Он потерял свое материальное тело, но внешняя форма все еще остается, также как это происходит во сне. Итак, умерший сохраняет свою форму и привычки в течение половины срока пребывания в этом состоянии, он воспринимает все, связанное с его прошлой жизнью. Далее он переживает разновидность повторной смерти, и уже после этого происходит связь с последующей жизнью, куда бы ему ни суждено было отправиться, мысли и ощущения настраиваются на последующее существование. И если вы были связаны с ним в своей жизни и думаете о нем, ему вполне можно помочь. Мы не знаем, как долго конкретный умерший будет пребывать в этом состоянии, но обычно заупокойные ритуалы сур, подношения воды и т.д. проводятся в течение 49 дней. Это приносит большую пользу, поскольку влияние намерений и сознания по-прежнему сильно. Поэтому всегда старайтесь помогать умершим посредством своего воображения. Это очень важно. Вы, конечно, можете этому не верить и говорить все что угодно, но вы не можете знать об этом наверняка, поскольку у вас нет необходимых для этого способностей.

Пятница, 9 сентября

На последнем занятии мы обсуждали молитву. И молитва здесь тождественна гуру-йоге, но есть еще и дополнительная визуализация. Вы должны визуализировать Древо прибежища. Но если это трудно для вас, можете визуализировать то же что и в гуру-йоге. Не очень хорошо менять свою визуализацию, поэтому решите с самого начала, какая визуализация

для вас удобнее – Шенлха Окар, Тапихрица или, если вы уже достаточно опытни, можете представлять перед собой Древо прибежища.

Я должен объяснить это в соответствие с текстом. Прежде всего, немного выше того места, где вы стоите и лицом к вам представьте своего коренного ламу в виде Шенлах Окара, сидящего на лotosовом троне, на солнце и на луне. Вы должны четко это представлять. Размер визуализации не имеет значения. У него белое тело и он находится в пятиточечной позиции. Это не выглядит как изображение, и его тело воспринимается как живое, оно сияет светом и наполнено Мудростью. Оно окружено ярким сиянием и радугами. Представьте также всю линию мастеров, от Шенлха Окара и вплоть до Дхармакаи. Довольно трудно представлять их по отдельности. Вокруг Шенлха Окара располагаются многие сиддхи. Под ним и в центре находится Еше Валмо, справа мужские Защитники, а слева – женские. Что они охраняют? Главным образом они охраняют Учения Будды.

После того, как вы представили все это, постарайтесь почувствовать преданность. Если вы можете уделить этому некоторое время, тогда постарайтесь сосредоточиться сильнее и представить всех божеств. И самое важное – это преданность. Чем она сильнее и глубже, тем больше благословения вы получите. Если у вас нет ясной визуализации и достаточной преданности, тогда вы не получите многого.

Затем, из груди всех божеств излучается ясный свет. Это их Мудрость, нектар и амрита. Они исходят из их груди и проникает в головы молящихся. Внешне это похоже на воду, но, на самом деле, это Мудрость. Она очищает всех молящихся от загрязнений и завес, а также смывает все виды проблем.

После этого белое, красное и синее тигле выходят из их лба, горла и груди и проникают в ваши соответствующие телесные центры, интегрируясь с ними. Так вы получаете Силу, Знание, Чистоту и т.д. Это называется инициацией, или благословением.

После того как вы их получаете, вы можете развить опыт и знание воззрения Дзогчен, а также подготовиться для этого Знания. Вы очищаетесь и становитесь подходящим сосудом для практики Дзогчен. Для этого вам необходима преданность. Вам необходимо очищение и вера. Эти действия защитят и уничтожат все беспокойства. Поэтому перед молитвой вы должны подумать о том, что благодаря ей вы очищаетесь, получаете защиту и любую помощь, которые вы можете визуализировать благодаря преданности, поскольку все осуществляется через преданность. Такова молитва.

Во время практики и медитации не так много времени для чтения молитв. Если можете, то следуйте через молитву к Линии мастеров. Обычно это практикуется между занятиями, когда вместе с простираниями Чицунг Дева повторяется 100 000 раз. Повторяйте молитву сколько сможете и делайте это с преданностью.

ЧИ ЦУК ДЕ ВА ЧЕН ПОИ ПХО ДРАНГ ДУ
ДРИН ЧЕН ЦА ВЕЙ ЛА МА ЛА СОЛ ВА ДЕБ
САНГ ГЪЕ СЕМ СУ ТОН ПА РИН ПО ЧЕ
РАНГ НГО РАНГ ГИ ЩЕ ПАР ДЖИН ГЪИ ЛОБ

*Из макушки моей головы, из места великого блаженства,
Я молю тебя великодушный Лама,
О Драгоценный, одари меня благословением*

Дабы я распознал свою собственную Истинную Природу как Будда!

На этом заканчиваются Девять разделов. И далее следуют инструкции относительно того, как интегрировать жизнь и практику. Эти Подготовительные практики являются основанием для интеграции религиозной жизни и обычной, чтобы она не проходила впустую. Это подготовка к следующей жизни. И я часто говорю о такой подготовке. Но как ее осуществлять? С самого начала мы должны практиковать и выполнять Предварительные практики правильным способом. Иначе, несмотря на множество интересных практик высокого уровня, мы будем просто что-то делать, не будучи уверенными, правильно это или нет.

Итак, инструкции относительно того, как интегрировать практику и жизнь таковы:

Прежде всего, необходимо ежедневно практиковать девять разделов Подготовительной практики. Это значит, что каждый день вы должны вставать как можно раньше, садиться в пятиточечную позицию и практиковать гуру-йогу. Это первое.

Второе, подумайте о том, как прекрасна эта ваша жизнь. Все ваши органы в порядке, все совершенно и ничто вас не беспокоит.

Все это хорошо, но вы должны помнить, что как только вы получили это благополучное человеческое тело, оно всегда изменяется и не является постоянным. Это размышления о непостоянстве. Не думайте, что непостоянство, это когда что-то случается, поскольку все знают, что все вещи разрушаются и не являются вечными. На самом деле непостоянство означает, что как только вы рождаетесь, начинается непрерывный отсчет времени, который приводит вас к смерти. Поэтому

старайтесь делать все необходимое, чтобы подготовиться к следующей жизни. Это третий момент непостоянства.

Далее следует кармическая причина. Все создается кармической причиной, все ей подчинено и не появляется случайно.

Пятое, это то, что где бы вы ни находились, вы всегда перерождаетесь в самсаре. И будь вы в высших мирах, или в низших, вы все равно страдаете. В некоторых местах страдание глубже и тяжелее, тогда как в других местах легче. Но где бы вы ни родились, всем шести сферам существования всегда свойственно страдание.

Вы должны думать о всех этих вещах по крайней мере три раза в день. Далее следует Признание, а затем Бодхичитта и Прибежище. Я уже подробно объяснял, как визуализировать и что делать. Кроме всего прочего, вы также должны делать все связанные с этим практики (простирая и повторение мантр) три раза в день. Если хотите, можете делать их чаще.

Далее – Бодхичитта. Вы должны думать об этом, а также повторять молитвы.

Затем следует Прибежище. Визуализируйте в точности так, как объяснялось. Сосредотачивайтесь, визуализируйте и повторяйте молитвы, как было описано ранее. Делайте это три раза или больше.

Затем следует подношение мандалы. Визуализируйте в точности как говорилось, тоже три раза. Если вы можете делать эту практику с материальными принадлежностями, то делайте, если же нет, тогда используйте мудры.

Затем повторяйте три Сердечные мантры. Если вы уже делали их, когда практиковали Признание, тогда здесь делайте то же самое. Или же вы можете использовать три Сердечные мантры и Стослоговую.

Далее визуализируйте и выполняйте практику чод.

После всех этих практик следуют Молитвы. Это последняя часть. Я уже говорил об этом. Что касается практики чод, то вы должны ясно мыслить. Нет необходимости читать текст, поскольку он достаточно длинный. Но если хотите, можете делать все полностью.

После этого следует молитва к Линии мастеров. Она достаточно длинная, но интересная. Из нее можно видеть, сколько было Учителей со времен Дхармакаи и до сего дня. Здесь описывается история Дзогчен, в которой все Учителя были людьми, такими же как мы. Рассказывается об их жизнях, как они встретили своего Учителя, как они практиковали, и что случилось в итоге. Обо всем этом рассказывается вкратце. Поэтому будет очень хорошо, если вы сможете прочитывать весь текст.

После этого, все, что вы сделали во благо, посвящайте всем живым существам, дабы очистить их от страдания и бед, а также достичь Состояния Будды. Таково Посвящение; думайте об этом раз за разом, по крайней мере три раза, а затем произнесите трижды следующие строфы:

ГО СУМ ДАК ПАИ ГЕ ВА КАНГ ГЬИ ПА
КХАМ СУМ СЕМ ЧЕН НАМ ГЬИ ДЁН ДУ НГО
ДЮ СУМ САК ПАЙ ЛЕ ДРИП КЮН ГЬЯНГ НЕ
КУ СУМ ДЗОГ ПАИ САНГ ГЬЕ НЬЮР ТОП ЦОК

Все чистые добродетели, осуществляемые посредством трех врат тела, речи и ума

Я посвящаю благу живых существ трех сфер.

Очищая все препятствующие действия трех ядов,

Пусть мы быстро достигнем совершенного Состояния Будды трех Тел.

Вначале хорошо это изучите, а затем сосредоточенно практикуйте. Так нужно осуществлять эту ежедневную утреннюю практику. После этого вы можете умыться и пойти на работу.

Эту практику можно делать и в другое время, например, в полдень вы можете делать постирания, повторять мантры, или предаваться созерцанию. Но что бы вы ни делали, старайтесь соединять это с благорасположенностью, а также не поддаваться отвлечениям и беспокойствам.

Затем, если вы находитесь в одиночном ретрите, тогда старайтесь не выходить на прогулку, не ищите ничего, а также старайтесь не встречаться с людьми. Что же касается речи, то вам не нужно ни с кем разговаривать. Ваш ум не должен беспокоиться, старайтесь поддерживать созерцательный настрой. Вы должны как можно меньше двигаться и из всей телесной активности делать только постирания. Также постарайтесь прекратить внутренний диалог. Словом, всеми своим телом, речью и умом вы должны пребывать в подлинном ретрите. Ваше мышление должно быть упорядочено. И когда вы будете поддерживать такой благоприятный образ жизни, необходимо использовать это время с пользой. Старайтесь серьезно и с полной ответственностью интегрироваться с заслугой и добродетелью. Эти Учения исходят от Будды, который практиковал без притворства и заблуждений, испытывая сильное сочувствие по отношению ко всем существам. Поэтому можно полностью опереться на это правдивое Учение, происходящее от самого Будды.

Дренпа Намкха так сказал по этому поводу: “Вы сами должны думать, как осуществить пользу. Вы должны сделать свою жизнь достойной, поскольку вы обрели это благое рождение. И если трудности и страдания придут к вам, вы не должны ни на кого пенять, поскольку вы сами ответственны за все. Это бесполезно и бессмысленно. Никто ни чего за вас не сделает, и вы сами должны позаботиться о своем благополучии”. Так он сказал.

Если вы серьезно занимаетесь всеми этими Подготовительными практиками, знаки обязательно появятся. Что это за знаки? Например, они могут появиться во сне. Вам может сниться восходящее солнце, купание, полеты, восхождение, цветочные сады, или же разговоры с Учителем и получение Учений от него, или от божеств. Иногда в своих снах вы можете извергать из своего желудка кровь, или червей. Но все это не плохие знаки, поскольку они указывают на очищение. Если вы продолжаете усиленно заниматься Подготовительными практиками, тогда у вас появится реальное видение Учителя, ваше тело почувствует легкость, а ваш ум станет ясным. Самое лучшее, если эти вещи появятся в реальной жизни, но их появление во сне также существенно. Вы должны серьезно относиться к любой практике. В нашем описании практики часто говорится об ограниченном количестве повторений, но также очень важно практиковать до появления знаков, это и будет окончательным пределом. Поэтому вы не должны просто подсчитывать количество повторений.

* * *

Я считаю, что все новички должны практиковать Подготовительные практики. Я могу научить всему, но результат будет

зависеть только от вашей практики. Соблюдайте строгую последовательность и старайтесь ничего не упускать. Иногда люди говорят: “Я не хочу делать это, и буду делать то”. И такой выбор недопустим. Если вы сосредотачиваетесь и хотите практиковать соответствующим образом, это будет правильно. Иначе, вам что-то приходит в голову, и вы решаете, что одно вам не нравится, а другое вы просто не можете делать. Это нехорошо.

У нас не так много времени для выполнения Подготовительной практики, и поэтому я расскажу как сосредотачиваться на букве А. Необходима последовательность в передаче этих учений, и еще раз я настоятельно прошу осуществлять практику и интегрировать ее с обычной жизнью. После получения наставлений в соответствие с путем Дзогчен Подготовительная практика становится подготовкой к постижению Естественного состояния. Опытному практикующему не обязательно начинать с сосредоточения на букве А, тогда как новичок, напротив, должен следовать соответствующим инструкциям.

Обычно наш ум подобен дикой лошади, которую трудно укротить. Нам свойственно естественное следование за мыслями, которое необходимо в ходе обычного мышления. Но теперь вы должны оставить эту привычку, поскольку это мешает сосредоточения ума. Есть множество способов его укрощения, и концентрация на букве А один из них. Как это сделать?

Сохраняйте, как обычно, пятиточечную позицию тела. Поместите букву А на уровне вашего носа, ни слишком высоко и не слишком низко, на расстоянии от локтя до кончиков пальцев.

Это объект. Ваши глаза должны непрерывно вглядываться в букву А. Ум также должен быть сосредоточен только на ней, не отвлекаясь

больше ни на что. Таким образом вы должны сосредотачиваться и вглядываться в букву А не моргая. Смотрите только на этот объект не отводя взгляда, поскольку, если ваши глаза не двигаются, ваш ум также будет стабильным. Этот метод предназначен не для тренировки глаз, но для того, чтобы помочь вашему сознанию сосредоточиться на этом объекте без отвлечений, вызываемых мыслительным процессом. В это время вы должны думать только о букве А. Вы должны ясно осознавать, что если во время сосредоточения случайно появляется мысль, она обязательно вас отвлечет. Когда вы сосредотачиваетесь на объекте, то вначале он воспринимается устойчивым. Затем иногда может появляться что-то похожее на мерцание экрана в телевизоре, или же буква А превращается в нечто другое. Некоторые спрашивают меня хорошо это или плохо? Это ничего не значит. Когда вместо вашего объекта появляется что-то другое, это значит, что вы просто потеряли фокус, и как только вы это чувствуете, необходимо тут же вернуться к своему объекту. Совершенно неважно, какие образы появляются у вас перед глазами, плохие или хорошие. Вы сосредотачиваетесь на букве А, и как только появляются отвлечения, немедленно возвращайтесь к своему объекту. Иначе это превратится в плохую привычку, и вы никогда не достигнете успеха в сосредоточении.

Иногда, когда вы смотрите на букву А, получается так, что вы видите ее своими глазами, но отсутствует необходимая внимательность. То есть время от времени появляются небольшие отвлечения ума и ваше сознание отходит от объекта. Но через какое-то время вы замечаете это, и тогда нужно немедленно вернуться. Крайне важно противодействовать подобным отвлечениям, поскольку сосредоточение призвано контролировать ум, а не сознание глаза. Иногда, если вы всматриваетесь

очень пристально, то из глаз могут пойти слезы. Не беспокойтесь и не мешайте ими течь.

Пусть ваш рот будет слегка приоткрыт, а дыхание течет ровно, естественным образом.

Если вы делаете это надлежащим образом, а ваш ум и сознание сосредоточены на букве А, тогда с самого начала вы должны четко фокусироваться на объекте. По мере развития эта тренировка становится началом подлинного созерцания, которое не отвлекается на посторонние мысли и образы. Иногда внимание притупляется, и образ объекта видится не вполне ясно. Это беспокойство притупленности. Для противодействия этому необходимо стараться поддерживать ясность и бодрость. Настоящему созерцанию не свойственны ни притупленность ни возбужденность. Поэтому всегда старайтесь сохранять ясность и бодрость.

Надеюсь, что вы все поняли. Иначе, если вы продолжаете практиковать и медитировать неправильно, качество практики будет ухудшаться и, в конце концов, она превратится в простое расслабление. Вы будете видеть букву А, но в этом не будет силы и, соответственно, не будет продвижения и развития. Если это происходит, значит вы двигаетесь в неправильном направлении. И как только вы это замечаете, остановитесь и очистите свою практику. Если же вы практикуете как следует, и старайтесь это удерживать, тогда знаки непременно появятся. Например, если вы способны некоторое время непрерывно сосредотачиваться на объекте, то вскоре вашему телу и сознанию будет трудно двигаться. Не беспокойтесь, это никак не отразится на вашем здоровье, но вы сможете увидеть, насколько ваш ум и ваше тело связаны.

Ваш ум сосредоточен, и ваше тело также ограничено в движении. Это похоже на вид каталепсии, когда трудно пошевелит телом.

Если вы не можете сосредоточиться на объекте, тогда ничего не произойдет. Это означает, что вы не сосредотачиваетесь неправильно, и поэтому все ваши медитации не смогут развиваться. Таким образом, вы можете понять, двигается ли ваша практика в правильном направлении, и знаки указывают, насколько вы развиваетесь. Если ваше сосредоточение правильное – знаки обязательно появятся.

И как долго вы должны этим заниматься? Для начинающих лучше делать четыре раза в день или чаще, если есть такая возможность. В крайнем случае, вы можете делать эту практику в любое свободное время. Со временем результат обязательно появится, поскольку эти занятия станут привычкой. Как долго нужно заниматься этой практикой? Главным ориентиром должно стать ваше самочувствие и появляющиеся знаки. Обычно говорится о неделе, или о десяти днях, но обычные люди не могут заниматься практикой так долго.

Метод, о котором мы здесь говорим, очень важен для практики Дзогчен и для достижения Естественного состояния. Кроме того, это обычная подготовка для *шаматхи*. Вы должны использовать в качестве объекта не только букву А, но также дыхание, движения пр. Но что бы вы ни делали, необходимо всегда сосредотачивать свое сознание. Если же вы медитируете, например, на дыхании и не обращаете внимание на то, что ваш ум находится без должного контроля, это будет пустой тратой времени, а не началом нормальной шаматхи. Когда вы тренируете свой ум, необходимо его контролировать. Это обычная практика шаматхи; только правильное сосредоточение приведет к результату и достигнет цели. Теперь вопросы.

Вопрос: Нужно ли делать эту практику даже после появления знаков?

Ответ: Знаки появляются, но требуется дальнейшее развитие. Это зависит от того, что вы делаете. Если вы делаете это в соответствие с нашей традицией Дзогчен, тогда необходимо получить дальнейшие объяснения. Но если вы практикуете обычную шаматху, тогда знаки, это еще не все. Мы можем сравнить это с ребенком. Вначале он ходит в детский сад, а затем в школу. Знак это только начало. Если вы практикуете шаматху, тогда необходимо двигаться дальше. Знаки лишь указывают на то, что вы готовы вступить на путь. Когда вы начинаете контролировать свой ум, важным знаком являются ваши эмоции. Они не должны быть слишком грубыми, то есть вы уже можете ограничивать свои чувства, желание или неприязнь. Они не могут сразу же очиститься, но можно попытаться их ослабить. Это – знак, и это очень важно. Если же вы не можете управлять своими эмоциями, несмотря на то, что медитируете годами, это значит, что есть какая-то ошибка. Ведь медитация является противоядием от эмоций. Самое лучшее постараться их полностью искоренить, или же, по крайней мере, подавить их и ослабить.

Суббота, 10 сентября

Сосредотачиваться на букве А важно особенно для новичков. Вы должны стараться делать эту практику, поскольку она важна как для шаматхи, так и для многих других практик. Старайтесь контролировать свой ум. Это лишь первый способ продемонстрировать метод и то, как

устроено наше обычное сознание. Как правило, оно крайне необузданное, как дикая лошадь. Это происходит потому что на протяжении многих жизней вы не пытались его контролировать и всегда следовали за своими мыслями. Иногда они выводят на правильный путь, а иногда на ошибочный. Как бы то ни было, вы следуете за мыслями и не думаете о том как долго это продолжается и к чему приводит. Ваше сознание подобно диктатору, тогда как тело, речь и ум, это его слуги, которые подчиняются любому его приказу. Если вы присмотритесь к своему сознанию, то увидите, что иногда оно приводит к счастью, но иногда то же самое сознание, а не тело, приводит к страданию. Телесные страдания, такие как болезни пр., немного беспокоят сознание и делают его не слишком счастливым. Но это лишь иногда. Тому есть примеры. Вы глазами всматривайтесь в букву А, и глаза лишь помогают ментальному сознанию. Очень важно чтобы ум всегда был направлен на объект. Вы должны внимательно следить за тем, чтобы это было так, и интенсивно сосредотачиваться на букве А. Если мысли мешают вашему сосредоточению, тогда вы должны их тут же остановить и снова вернуться к объекту. И то же самое справедливо для общей шаматхи. Это можно сравнить с выпасом лошади, что очень актуально для Тибета. Когда находят подходящий луг, то лошадь привязывают на длинный повод, и она может пастись только в пределах ограниченного круга. Точно также вы фиксируетесь на букве А, а ум, как привязанная лошадь, не выходит за пределы поставленного перед ним объекта. Всегда очень важно упражнять свой ум, чтобы он не был слишком диким и не бродил где попало. Это начало освоения шаматхи. В качестве объекта не обязательно использовать букву А. Это может быть просто подходящий

камушек, палочка, или какое-нибудь изображение. Но не меняйте объект часто, чтобы это вас не беспокоило.

В нашей традиции мы выделяем три главных беспокойства: вялость, возбужденность и упадок сил.

Эти три вида беспокойства могут влиять на любой вид медитации, и вы должны очистить их, продолжая практиковать и сосредотачиваться на объекте. Далее вы можете развивать это, становясь все стабильнее, пока это не приведет к тому, что вы потеряете ощущение собственного тела, речи и ума, которые перестают быть важными, так как контролируются умом. Если ваше тело полностью контролируется умом, вы не будете чувствовать ни жара, ни холода и сможете поддерживать все благодаря созерцанию. Кроме того, вы обретете ясновидение и сможете демонстрировать чудеса. Для этого не нужно прикладывать особых усилий, благодаря медитации все это разовьется само собой. Но все это не так важно, хотя люди считают, что это благо. Возможно, это полезно для зарабатывания денег.

Вы всегда используете свой ум, и если есть способность его контролировать, тогда нет никакой надобности сосредотачиваться на объекте. Вы можете контролировать свой ум сосредотачиваясь на букве А, на тигле, или же вообще ни на чем, просто сохраняя ум спокойным и умиротворенным. Но вы все еще сосредотачиваетесь на своем уме, независимо от того двигается он, или пребывает в покое. Вы всегда должны сохранять это состояние. Продолжайте практиковать таким же образом, и вы достигните результата. Окончательной целью является достижение высшего уровня *дева-локи*, хотя это состояние все еще находится в пределах самсары. Это происходит потому, что такое созерцание не является средством полного очищения эмоций и неведения.

Неведение все еще остается. Данный вид созерцания приводит к стабильному сознанию, но не является противоядием от неведения. Когда ваше пребывание в дева-локе подходит к концу, вы должны будете снова опуститься в низшие сферы, к тому, с чем вы были связаны. Поэтому данное состояние не является окончательным, но есть лишь временное благополучное и мирное существование.

Итак, я вкратце рассказал, как практиковать обычную шаматху. Второй момент, это если вы практикуете и сосредотачиваетесь на высшей медитации в системе Махамудры, то вместо сосредоточения на букве А, вы должны сосредотачиваться на отрицании, на том факте, что ничего по своей сути и твердо не существует. У вас другой объект медитации, но все остальное то же самое, и это называется медитацией на пустотности. Это относится к системе Мадхьямаки, высшей из всех сутрических систем.

Возможно, мне стоит объяснить вкратце значение фразы “ничего по своей сути (inherently) не существует”. Здесь можно обратиться к примеру с автомобилем. Если вы внимательнее присмотритесь к нему и зададитесь вопросом, чем он является? - двигателем, корпусом и т.д., - то увидите, что все его составляющие не являются автомобилем. Все это части автомобиля, но не сам автомобиль. Однако мы продолжаем думать об автомобиле. Возможно, вы полагаете, что все его части в совокупности являются автомобилем. Но груда всех его частей тоже не является автомобилем. Если вы действительно взгляните на это с объективной стороны, вы не сможете найти реального автомобиля, и поэтому автомобиль не обладает подлинным существованием. Если вы будете продолжать сосредотачиваться на идее о том, что ничего по своей сути (подлинно) не существует, тогда это называется мудростью, которая обнаруживает пустотность автомобиля.

Это одно. И другое, о чем я хотел бы немного сказать, это использование примера с нашим собственным эго. Мы всегда говорим о “самом себе”, или о “я”, но имеем лишь Пять совокупностей (*скандх*), особенно те, что относятся к телу, речи и уму. Мы даем всему этому наименования и думаем, что это и есть “Я сам”. Но если внимательнее присмотреться к тому, что мы называем Я, то где это Я находится? Речь является *вашей*, а не *вами*, тело тоже является *вашим*, а не *вами*, и то же самое с умом. Все это не является реальной личностью. Вы не сможете где-то ее обнаружить. Если у вас болит голова, и вы скажете врачу “Я болен”, он не возразит вам, сказав, “Больны не вы, а ваша голова”. Следовательно, ваше тело, речь и ум определяются наименованиями и не являются реальными. Если вы рассмотрите это логически и руководствуясь разумом, то вы не обнаружите ни тело, ни речь, ни ум. Ум – это “мой ум”, а не “Я”. Так где же находится реальное Я? Вы не найдете его у себя, - тела, речи, ума и “меня” нет нигде. Таким образом “не я” в данном случае становится объектом. Вы сосредотачиваетесь на нем, и это называется “отсутствие самости”, это реальная мудрость. Если вы опираетесь на систему шаматхи, то она является противоядием и очищает неведение на пути Сутры, или Мадхьямаки. Это обычная практика шаматхи, или воззрение Мадхьямаки, где вы должны думать, что есть объект и субъект, которые должны быть соединены вместе. Вы должны четко это знать.

Теперь мы возвращаемся к системе Тантры в Бонпо, которая имеет те же воззрения что и Дзогчен. Я уже говорил, что вы должны, посредством собственного сознания, интенсивно сосредотачиваться на букве А. Вы должны понять, чем на самом деле является сознание и каков его источник. Вы должны взглянуть на собственное Я и посмотреть имеет

ли оно цвет, форму, где оно находится, какие у него размеры и т.д. Вы должны проверить все тщательно. Куда оно следует? Откуда исходит? Почему оно так сильно? Вы должны были понять это после того, как мы исследовали *объект* (автомобиль), но теперь вы должны исследовать *субъект*. Но это не может быть тем же, что Мадхьямака, или Махамудра. И это не может быть тем же, что и воззрение Дзогчен, поскольку здесь исследуют объект, чтобы понять существует он или нет. Далее мы исследуем субъект, и сосредотачиваемся на сознании. Как оно выглядит? Как возникает? Откуда появляется? Как формируется? Все это вещи, которые необходимо исследовать, когда вы обращаетесь к субъекту.

И снова, здесь есть две вещи: то, что рассматривается, или на чем сосредотачиваются, а также мыслящее и рассматривающее сознание. Это выглядит как два вида сознания – субъект и объект, ведь иначе оно не смогло бы видеть окружающее и самого себя. Первое и второе очень похожи. Когда вы смотрите на них, то не находите ни цвета, ни формы, ни вообще чего-то конкретного, но, все-таки, что-то есть. Они проявляются спонтанно, и вы не можете привести их к реальному существованию. Они очень могущественны, и вы не можете так просто от них избавиться. Поэтому вы должны тщательно исследовать являются ли они реальными, или же это просто слова.

Когда вы исследуете это таким образом, то не можете найти ничего особенного. Взглянув на сознание, вы не обнаруживаете ничего реального: ни цвета, ни формы, ни источника, вообще ничего. И если вы взгляните на того, кто проводит это исследование, то есть посмотрите на себя, то не сможете никого найти. Абсолютно невозможно установить, что это за существо, занятое поиском, или же, кто есть этот ищущий. Но то, что обнаруживается, является невыразимым состоянием. Если вы

будете исследовать это снова и снова, то очень скоро появится усталость, но вы так ничего и не обнаружите. Однако останется невыразимое состояние, когда невозможно ничего высказать. Поскольку нет ничего объективного и видимого, выразить что-то также невозможно.

Но если вы посмотрите на это состояние, то оно не похоже на бессознательность. Оно не похоже на состояние глубокого сна, поскольку в это время вы можете видеть разные вещи, но отсутствуют всяческие суждения относительно того, чем они являются. После того как вы исследуете сознание и ничего не обнаруживаете, некоторое время оно выглядит ясным. Вы не можете его описать, поскольку невозможно объяснить каким образом оно является ясным и кто видит его как ясное. Если некто обладает подобным переживанием, мы называем это “началом исследования ума”.

Есть две вещи, которые необходимо знать, когда вы делаете это. Первое, это то, что после того как мысли освобождаются и исчезают, вы ничего не можете обнаружить, если используете для этого сознание. Затем, после того как вы ищете и ничего не находите, появляется состояние, которое кажется очень ясным. Второе, это состояние, когда мысли исчезают, притом что вы пребываете в покое и расслаблении, или же это похоже на состояние сознания, когда вы просыпаетесь после глубокого сна. Вы должны сравнить эти два состояния и обнаружить разницу. Только вы сами можете это сделать, поскольку никто другой не решит за вас, напугали вы что-то или же все предельно ясно. Для вас очень важно постараться обнаружить ум, что также означает разделение этих двух состояний. Ведь состояние бессознательности очень обычно, но оно не имеет ничего общего с религией. Это доступно даже свиньям, собакам и кошкам.

Обычно “Ум” означает, что после того как сознание освобождается, или исчезает, остается только Природа. Вы не можете здесь ошибиться, и, тем не менее, необходимо определить это самостоятельно. Ведь если вы будете медитировать на чем-то, никто не сможет определить, что за медитацию вы используете. Поэтому это очень важно.

Кажется, что нет ничего сложного в том, чтобы посмотреть на свой ум и сказать, что вы ничего не обнаруживаете. Очень просто сказать, как это делают многие, что они ничего не находят, или же говорить о пустотности и прочем. Но на самом деле довольно сложно отделить одно от другого.

Посмотрев на сознание вы не находите ничего, но за этим стоит невыразимое состояние. Не спешите говорить, что это пустота, но постарайтесь все тщательно исследовать. После того как исчезают все виды сознания, в этот момент появляется ясность, и тогда присутствует невыразимое состояние, которое не имеет ничего общего с сознанием, поскольку сознание полностью исчезает. После этого остается лишь невыразимое состояние, которое кажется ясным и свежим. Однако нельзя сказать, что оно является ясным, поскольку оно находится за пределами сознания. Речь формируется сознанием; вначале вы думаете, а затем говорите, разумеется, если вы не безумный, или вроде того. Если это состояние находится за пределами сознания и мышления, тогда каким образом вы можете постичь, без рассуждений и предубеждений, знаете вы эту Природу или нет? После того как вы ясно представляете эту Природу, чем она является для вас, вы вспоминаете, что пребываете в ней. В этот момент она вам как бы показывается. Когда же вы интегрируетесь с Природой, она сама себя осознает, и это называется *Ригпа*,

Самоосознание. Это особый вид пустотности, поскольку в это время есть осознание. Это похоже на лампу, которая освещает саму себя.

Итак, мы говорим о пустотности, которая отличается тем, что является освещающей саму себя. Это не просто объяснить. Сама Природа есть Самоосознающее Ригпа, а Ригпа является Природой. Вы не можете отделить одно от другого.

Но, оставьте эту Природу как есть. Не сосредотачивайтесь ни на чем и не старайтесь как-то ее описать. После того как мысли исчезнут, оставайтесь в этом состоянии как есть. Не меняйте и не создавайте ничего так долго, как можете. Именно это и есть безыскусная медитация, в которой вы обнаруживаете ясную Природу без участия цепляющегося сознания. Просто оставьте все как есть. Это реальная и общая основа нашей собственной традиции Тантры и Дзогчен. Но вы все еще не можете сказать, является ли это воззрением Тантры или Дзогчена. Это общая основа для того и другого.

Во время медитации вы не должны различать ясность, пустоту, единство и т.д. Но между медитациями необходимо понять, что недостаточно просто бездумно повторять “природа”, “пустотность” и т.д. Вы должны помнить, что вы делаете, и для этого руководствуйтесь и изучайте достойные и безупречные тексты Учения. Но если вы заблуждаетесь, или просто читаете тексты Учения без разъяснений Учителя, истолковываете их по собственному разумению, несмотря на то что тексты являются полностью аутентичными, вы продолжаете использовать собственные ограниченные суждения. Именно поэтому вам необходимы разъяснения квалифицированного учителя, после которых вы получите адекватные знания. Это делает определенную поправку, и важно вещь здесь является то, что это находится полностью за пределами

сознания, без каких-либо привязанностей и цепляний. Вы сами должны это понимать. После того как мысли исчезают, соответствующее Состояние становится совершенно чистым и не привязанным к сознанию, или мыслям. Очень важно отметить это. Вы ничего не сможете обнаружить и интегрировать при помощи сознания. В это конечно трудно поверить, но имейте терпение. После того как мысли растворяются не остается ни цвета, ни формы, - это легко сказать, но слова здесь ничего не значат.

* * *

Я хотел бы сказать только одно: вы должны внимательно исследовать свои мысли и сделать их ясными. Вы даже можете разозлиться и взглянуть на свою злость. Если вы на нее посмотрите, она не сможет оставаться долго. Она очень скоро растворяется и остается только лишь Естественное состояние как есть и без изменений. Это показывает вам, в зависимости от длительности момента и вашего опыта, насколько вы устойчивы. Вначале невозможно долго оставаться в этом состоянии, но вы не цепляетесь за следующую мысль и просто пребываете в нем как прежде. Мысли не задерживаются и очень скоро растворяются. Когда они растворяются, это Состояние остается в точности таким же, каким оно было до возникновения мыслей. Итак, я хочу сказать, что это Состояние пребывает без мыслей, и вы должны сохранять осознание. Не цепляйтесь за мысли, кто бы чего ни говорил. Сохраняйте это Состояние как есть, без какого бы то ни было цепляния за мысли. Это не просто. Многие могут сомневаться, что это возможно. Но, как бы то ни было, это является важнейшим моментом.

Данная медитация не имеет ничего общего с сознанием, просто оставьте все как есть. Это значит, что здесь есть сила, ясность, пустотность, единство, и это есть нечто совершенное. Вы должны знать и интегрироваться с этим Состоянием. Тем не менее, это является общей основой для Тантры и Сутры, для Махамудры и Дзогчена. Однако, если вы не удовлетворены этим, данная практика окажется бессмысленной. Тогда вы должны практиковать что-то другое, по своему разумению, или исходя из наставлений учителя. Можно использовать мантры, визуализировать и т.д., в зависимости от того, что вам лучше подходит. В данном случае вы переходите к Тантре, поскольку не слишком доверяете своей Природе, вы лишены знания того, что Основа совершенна. Если у вас нет этого знания, вы не верите Базовой природе и поэтому прибегаете к мантрам и поклоняетесь идамам. То есть вы добавляете различные вещи к Естественному состоянию. Если, сохраняя такое намерение, вы естественным и главным образом занимаетесь визуализацией и повторением мантр, это значит, что вы являетесь практикующим Тантру, а не Дзогчен.

Если вы хорошо понимаете, что значит “совершенное”, вы понимаете и то, что Естественное состояние - совершенно. Каким образом оно совершенно? Это подобно молоку, в котором уже заключено масло. Если вы определенным образом обработаете молоко, то оно превратится в масло. Если же для этого не будет ничего сделано, масло останется в молоке. И таким же образом Природа совершенствуется при помощи Десяти парамит, и любая практика повторения мантр, визуализации, воззрения мадхьямаки, то есть противоядие, которое очищает от неведения, все это связано с медитацией Естественного состояния. Природа – это Великое совершенство всеведения, а соответствующие

результаты и чистые вещи могут проявляться по мере практики. Если вы не понимаете этого, тогда Основа остается той же, но вы по-прежнему лишены части знания, и поэтому необходимо прибегнуть к тантрической практике, поскольку вы не верите, или не знаете, что Природа совершенна. Поэтому вместо практики расслабления вы повторяете мантры. Подобные ограничения не позволяют вам быть практикующим Дзогчен.

Это значит, что практикующий должен знать, что такое Совершенство, как оно проявляется и какой силой обладает. Данное знание имеет важное значение для вашей практики. Но независимо от того знают об этом или нет, Природа связана со всеми существами и никогда не отделяется от их сознания. Однако, это не мешает им испытывать страдания и отправляться в ад. Это происходит потому, что они лишены Знания. Если есть знание, то вы можете практиковать. Поэтому вначале вы овладеваете знанием и практикуете, а затем это помогает очистить все страдания и беды. Откуда берется это знание? Когда вы сосредотачиваетесь в медитации, просто оставьте это состояние как есть, не прикасайтесь к нему и не производите никаких манипуляций. Уже после медитации вы должны исследовать и изучать то, что необходимо делать и знать, а также цель медитации. Если же вы не обладаете адекватным знанием, а просто предполагает о чем-то, тогда это не поможет.

Очень хорошо последовательно совмещать медитацию и изучение. Я знаю людей, которые, прочитав две, или три странички с объяснением *тхогал* и *трекчхо*, восторженно говорят: “Это замечательное Учение, такое простое, короткое и ясное, что теперь я понимаю что такое Дзогчен!” Но это лишь слова, которые вряд ли приведут к истинной цели.

Не заблуждайтесь относительно этого. Вы можете слышать чудесные истории о божествах и о том, как очень скоро ваше тело становится ясным светом, но возможно, что все это приведет вас только к нигилизму. На нескольких страницах можно перечислить лишь названия тхогал и божеств, различные видения и т.д. Это всего лишь список.

Это очень важный момент. Не пытайтесь имитировать то, что вы следуете Дзогчен.

А теперь желающие могут задавать свои вопросы. Помните, что ваши вопросы могут помочь и другим.

Вопрос: Когда мы сможем увидеть вас снова?

Ответ: Если вы хотите на меня смотреть, смотрите теперь. И если вы хотите что-то мне сказать, то самое лучшее сделать это тоже сейчас, поскольку это поможет другим. Некоторые стесняются задавать вопросы, но у них есть некоторые сомнения. Я знаю, что для некоторых не все ясно.

Вопрос: Я здесь первый раз и хотел бы узнать, что мне делать, когда я приеду домой, и будут ли другие семинары, которые я мог бы посещать.

Ответ: Конечно, можете, но мои рекомендации относительно того что делать и чего не делать зависят от ситуации. Если вы были здесь лишь недолго, но получили объяснения гуру-йоги, тогда эта практика может стать очень хорошим фундаментом. Если вы уже знаете эту практику, очень хорошо, но если что-то неясно, вы можете попросить практикующих объяснить вам. Это очень простая практика, но очень полезная практика.

Вопрос: Если, например, вы уже практиковали Тантру прежде, получили учения Дзогчен и взяли на себя определенные обязательства, но нет времени практиковать то и другое, что тогда делать?

Ответ: Мне трудно ответить на этот вопрос, поскольку вы сами должны решать. В этом случае я не могу вам сказать делать то, или это. Когда человек получает множество инициаций от разных лам, то это не просто игра. За некоторыми посвящениями стоят серьезные обязательства, обещания *samai*. Если вы воспринимаете инициацию как всего лишь представление, это одно, но если вы принимаете на себя определенные обязательства, это другое. Я не могу сказать, чтобы вы прекратили что-то делать. Это очень опасно.

Вопрос: Я думаю, что для понимания Дзогчен необходимо выйти за пределы сознания, но для понимания Тантры нужен некоторый вид сознания, для того чтобы визуализировать и т.д.

Ответ: Основа та же самая. Например, если у вас есть золото, то вы можете сделать кольцо на палец или на ухо; они разные, но оба сделаны из золота. Если вы практикуете Тантру, то базовая Природа – это Пустотность, Естественное состояние и Сострадание. Они поддерживают друг друга, так что пустая Природа и сострадание становятся семенными слогами, а затем преобразуются в видение Идама, в его Тело, Речь и Ум. Если вы создаете визуализацию Идама, она должна быть живая, наделенная Телом, Речью и Умом. И точно также, если вы не понимаете и не осваиваете Естественное состояние, то вы не сможете быть совершенным практикующим Тантру, поскольку у вас нет основы. Тантрическая практика является противоядием от любого неведения, загрязнений и эмоций, но вы должны обладать базовой Природой. Без понимания и без освоения базового Естественного состояния та

визуализация, которую вы можете строить, подобна той, что используют индуисты и другие. Без этой основы вы можете иметь определенное видение, но, по сути, это не Тантра.

В Тантре вы визуализируете Идама и естественным образом он является Пустой формой. Это связано с Состраданием, Знанием и Мудростью, поэтому этот Идам может быть противоядием от неведения, загрязнений и цепляния за самость. Таким образом, есть две вещи. И Тантра должна двигаться именно таким образом. Но есть единое Естественное состояние, ведь иначе это ассоциируется с состраданием. Эти две вещи соединены и являются причиной, которая позволяет Идаму стать видимым. Следовательно, Идам является противоядием от цепляния за самость и от неведения. Мы часто приводим пример с отражением в воде, или в зеркале, и это значит, что вы отражаете ненамеренно, и потому это является пустой формой. Вы все же можете видеть форму; то есть, эти две вещи сходятся вместе, а затем они могут быть противоядием, которое очищает от неведения и загрязнений.

Вопрос: Можно ли посоветовать начинающим медитировать на Естественное состояние, и если да, то как это сделать?

Ответ: Прежде всего, вы должны постоянно прикладывать усилия к тому, чтобы пройти через все девять стадий Подготовительных практик. Это самое лучшее. Как я уже говорил, это нужно делать лишь раз в день. Затем следует гуру-йога и продолжение сохранения Естественного состояния. Когда вы завершаете эту часть и хотите сделать еще что-то, переходите к Посвящению заслуги. Эти три практики наиболее важны. Но когда вы просто гуляете между занятиями практикой, вы также можете вспомнить Естественное состояние. И вы можете делать это всегда, нет необходимости придерживаться расписания.

Если вы уже опытный практикующий, вы можете соединить свою обычную работу с Естественным состоянием, или хотя бы вспоминать его время от времени. Это очень важно. Одно не должно мешать другому, и вы вполне можете помнить и интегрировать Естественное состояние в свою жизнь. Однако начинающие не должны это делать, поскольку они могут упустить и то и другое (то есть работу и практику).

Вопрос: Иногда мне кажется, что лучше пребывать в Естественном состоянии, но иногда мне также кажется, что это способствует визуализации. По-моему это можно сочетать.

Ответ: Да, Естественное состояние всегда пребывает вместе с вами, но это еще не все. На пути Дзогчен Естественное состояние совершенствуется. Вы должны всегда помнить, что естественным образом из него появляются все позитивные и негативные вещи; нет надобности что-то засеивать. Вы должны все изучать и не думать, что в Дзогчене нет Десяти парамит, Мудрости и т.д. Это было бы совершенно ошибочным взглядом. В Дзогчене нет никакого нигилизма. Вы должны понять это. Это не простые слова. Это значит, что вы должны изучать то, как здесь практикуются все Десять парамит. И когда вы медитируете на Естественном состоянии, все это там присутствует. Я уже много раз говорил, как нужно практиковать, но это является совершенно необходимым. Различные практикующие используют разные методы, но все что вы практикуете необходимо сочетать с Десятью парамитами. Для этого вы должны читать и изучать тексты.

Вопрос: В Естественном состоянии все есть, и Естественное состояние естественно присутствует в нас. Но если мы не знаем об этом, мы больше не пребываем в этом Естественном состоянии.

Ответ: Если вы думаете о Естественном состоянии, вы никогда его не увидите, поскольку оно находится за пределами мыслей. Обычно мы говорим, что сознание важно использовать, когда мы изучаем, или познаем что-то. Но здесь мы говорим, что Естественное состояние за пределами сознания. Если вы думаете, что медитируете на Естественном состоянии, тогда это не является медитацией на Естественном состоянии. Естественное состояние недоступно для сознания. Сознание не может видеть Природу, поскольку оно всегда цепляется за объект. Природа совершенно такая же, как пространство, она не зависит от ваших действий. Самое лучшее оставить ее как есть. Если же вы заметили, или схватили нечто, это значит, что вы это потеряли. Естественное состояние всегда есть, но вы не знаете об этом. Естественное состояние должно узнать себя, но оно не познается сознанием. Это нечто совершенно противоположное обычному знанию, и поэтому его очень трудно понять. Мы изучаем это год за годом, но у нас всегда остается этот аргумент. Это не просто!

На этом закончим.

Это было наше последнее занятие, и я чуть не забыл сказать: Все вы должны практиковать и не дожидаться ретрита в следующем году. Практикуйте самостоятельно, или в группе. Старайтесь воплотить изученное. Смерть не зависит от того, верите вы в нее или нет, вы просто должны знать, что она придет. Старайтесь соединять жизнь с практикой настолько это возможно. Неважно практикуете ли вы сами по себе, или в группах, самое главное, чтобы это было всегда с вами. Очень важно практиковать самостоятельно.

