Шестиразовая
ГУРУ-ЙОГА

с комментарием ламы Сопы Ринпоче

Шестиразовая Гуру-йога

Составлена Лосангом Чокьи Гьялценом, Пабонкой Ринпоче и Нгулчу Джедрунгом

Комментарий ламы Сопы Ринпоче

Требования по практике

Выполнение шестиразовой гуру-йоги и чтение содержащегося в этом буклете комментария требуют полного посвящения уровня высшей йога-тантры. Пожалуйста, не читайте этот буклет до получения такого посвящения.

Источники изображений:

Рисунок Ваджрадхары с супругой © Энди Уэбер. Использовано с разрешения.

Рисунок Ваджрасаттвы с супругой © Роберт Бир. Использовано с разрешения.

Содержание

Полная шестиразовая гуру-йога 5

Краткая шестиразовая гуру-йога 15

Польза от практики шестиразовой гуру-йоги 18
Лама Сопа Ринпоче

Как практиковать шестиразовую гуру-йогу 24
Лама Сопа Ринпоче

Самаи пяти будда-семейств 66
Лама Сопа Ринпоче

Полная Шестиразовая Гуру-йога

A1 В Буддхе, Дхарме и Высшем Собрании
Ищу Прибежища вплоть до просветления.
Силою заслуг, накопленных практикой даяния и других совершенств,
Да стану я буддой на благо всех живых существ.

A2 Пусть все живые освободятся от ненависти и привязанности, цепляния за одних существ и отвращения к другим.
Пусть обретут высшее блаженство,
Пусть освободятся из океана невыносимых страданий
И никогда не расстаются с подлинной радостью свободы.

A3 Отныне и впредь, пока я не стану буддой,
Пусть никогда не теряю – даже если под угрозой будет моя жизнь, – желания обрести полное просветление,
Чтобы освободить от страхов сансары
И беспечности нирваны всех живых существ.

A4 О будды, бодхисаттвы и гуру, внемлите
Тому, что ныне провозглашаю от всего сердца.
Подобно буддам прошлого, что развили
Просветленные помыслы, подлинную бодхичитту,
А затем практиковали этапы ее развития,
Упражняясь, как все дети будд,
Пусть и я, ради блага всех существ
Разовью бодхичитту и упражняюсь
Подобно всем бодхисаттвам.

A5 Ныне моя жизнь стала подлинно плодотворной,
Потому что я, обретя полноценное человеческое тело,
Сегодня развил(а) подлинную сущность будд -
Бодхичитту, став ребенком Будды.

A6 Ныне, применяя любые искусные средства,
Пусть всегда действую в согласии с этой сутью
(И следую за деяниями всех детей Будды).
Пусть никогда не смешиваю с этой чистой безупречной сутью
(Никакие учения, лишенные этого просветленного помысла).

A7 В небе передо мной, на изумительном драгоценном троне,
На сиденье-мандале из лотоса, солнца и полной луны
Восседает мой коренной Гуру, всеобъемлющий Ваджрадхара,
С синим телом, одним ликом и двумя руками.
Он держит ваджру и колокольчик и обнимает подобную себе мать;
Ослепительно сияет, наделенный всеми признаками будды,
Убранный многочисленными драгоценными украшениями,
Облаченный в прекрасные одеяния из чарующего божественного шелка.
Одно лишь памятование о нем рассеивает все мои страдания.
По природе вмещающий все высшие объекты прибежища,
Он сидит в ваджрной позе со скрещенными ногами.
Три центра его тела помечены тремя слогами.
Свет исходит из слога ХУМ (в его сердце)
И призывает Гуру Ваджрадхару из его подлинной обители.
ДЖА ХУМ БАМ ХО
Они сливаются, становясь нераздельны.

A8 Склоняюсь у твоих лотосных стоп,
Мой подобный драгоценности Гуру Ваджрадхара.
Твоя доброта возвещает мгновенное
Нисхождение великого блаженства.

A9 ОМ Склоняюсь перед бхагаваном, владыкой отважных ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, чье сияние сравнимо с пламенем в конце великого эона ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, увенчанным неистощимым узлом ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, с обнаженными клыками и гневным ликом ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, чья тысяча рук пылает светом ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, держащим топор, воздетый аркан, копье и посох с черепом ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, облаченным в тигровую шкуру ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Склоняюсь перед тобой, чье тело цвета дыма устраняет все препятствия ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Склоняюсь перед Бхагавати Ваджраварахи ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед неуязвимой в трех царствах царицей арья практикующих-женщин ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, своими великими ваджрными средствами уничтожающей весь страх перед злыми духами ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, чьи очи наделяют восседающих на алмазном троне совершенной непобедимостью ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, чье гневное тело психического жара способно иссушить Брахму ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, устрашающей и иссушающей демонов и посему способной устранить все остальные силы ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Перед тобой, торжествующей надо всем, что способно вызвать в тебе недовольство, волнение или притупленность ХУМ ХУМ ПХЭТ

ОМ Склоняюсь перед Ваджраварахи, супругой, побеждающей похоть ХУМ ХУМ ПХЭТ

A10 Все, чем владею, и что не мое,
Что размещено здесь и что представляю мысленно -
Подношу вам подобные океану облака различных подношений:
внешних, внутренних и тайных.

A11 Тело, речь и ум – мои и других существ,
Наши богатства и заслуги, накопленные в прошлом, настоящем и будущем -
Совершенную драгоценную мандалу в сочетании со множеством подношений Самантабхадры:
Представляю их все и подношу их вам,
Мой Гуру, мой йидам и Три Высших Драгоценности.
Примите их из сострадания, даруйте волны своих благословений.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

A12 Смиренно молю, драгоценный Гуру,
Подобно буддам трех времен и десяти направлений, что усмиряли (живых существ),
И ты осуществляй деяния будд в бесчисленных царствах,
Приняв форму монаха в шафрановых одеяниях.

А13 Смиренно молю, драгоценный Гуру,
Почитаемый Ваджрадхарой, ради ограниченных умом,
Подобный полю заслуг, более святому,
Чем бесконечные круги бесчисленных будд.

А14 Все достижения – высшие и обычные -
Обретаются благодаря чистой преданности тебе, мой защитник.
Осознав это, оставляю тело и даже жизнь;
Благослови практиковать лишь то, что порадует тебя.

Б1 Испрошенный так, мой высший Гуру
Нисходит на мою макушку.

Б2 Он вновь с радостью (сливается со мной),
Наш вкус становится един.

Б3 С гордостью в форме Ваджрасаттвы
Я обнимаю (свою супругу) Бхагавати,
И держу ваджру и колокольчик,
Символизирующие тайну великого блаженства, нераздельную
С тайной (пустотности), свободной от умственных построений о реальном существовании.

Б4 С этого момента, без сожалений
Отдаю свое тело, а также богатства
И заслуги, накопленные в трех временах,
Чтобы помочь всем существам, моим матерям.

Б5 *(Только для полностью посвященных монахов)*

Б6 Восхвалять себя и принижать других;
Не делиться богатством или Дхармой;
Не прощать, даже если (другие) просят о прощении;
(Сомневаться в) Махаяне или отвергать ее;
Присваивать подношения, предназначенные для Трех Драгоценностей;
Оставлять Дхарму (из-за сектантства);
Расстригать (монахов или монахинь);
(Совершать) пять чудовищных злодеяний;
(Поддерживать) извращенные воззрения;
Уничтожать места, такие как города;
Обучать пустотности тех, кто не готов;
Отвращать других от полного просветления;
Подталкивать других к нарушению обетов пратимокши;
Принижать тех, кто следует Хинаяне;
Обманом претендовать на постижение (пустотности);
Принимать в дар то, что было украдено у Трех Драгоценностей;
Выносить ложные суждения;
Отрекаться от бодхичитты -
Таковы восемнадцать коренных проступков (бодхисаттвы).
Не считать их пагубными,
Не отвергать желание вновь им предаваться,
Радоваться им или наслаждаться
И не испытывать стыда или угрызений совести
– четыре связывающих фактора, что должны присутствовать,
Чтобы шестнадцать из этих падений были полными.
Для двух же – искаженных воззрений и отказа от бодхичитты –
Четыре фактора не нужны.
(От всех этих падений) буду защищать себя.

Б7 Презирать или принижать своего Гуру;
Пренебрегать любой из практик;
Дурно говорить о своих ваджрных братьях;
Оставлять любовь к любому существу;
Отбрасывать бодхичитту устремления и применения;

Презирать учения сутры или тантры;
Раскрывать тайны тем, кто незрел;
Дурно обращаться со своими совокупностями;
Отрицать пустотность (или сомневаться в ней);
Продолжать общаться с дурными людьми;
Не памятовать о воззрении (пустотности);
Лишать других веры;
Не соблюдать обещаний;
Презирать женщин:
Таковы четырнадцать коренных падений тантры.
Буду избегать их, даже если придется отдать жизнь.

Б8 Я оставлю четыре основных недобродетели, а также алкоголь и дурное поведение;
Предамся святому Гуру-защитнику;
Буду с уважением относиться к друзьям по Дхарме;
Взращивать десять добродетельных деяний;
Никогда не оставлю Махаяну;
Не буду переступать через священные объекты или неуважительно к ним относиться.
Все эти дополнительные обеты буду чтить.

Б9 Полагаться на неподходящую супругу / неподходящего супруга;
Пребывать в союзе без трех осознаваний;
Демонстрировать тайные субстанции неподходящим сосудам;
Ругаться или спорить во время ритуала подношения;
Нечестно отвечать на искренние вопросы;
Больше недели оставаться в доме шраваки;
Хвастаться, что я йогин, если им не являюсь;
Учить святой Дхарме тех, кто лишен веры;

Даровать ритуалы мандалы без полной подготовки;
Без нужды нарушать обеты пратимокши или бодхичитты;
Поступать вопреки учениям *"Пятидесяти строф о преданности Гуру"*:
Таковы нарушения вторичных обетов тантры.
В соответствии с заветами буду удерживаться от них.

Б10 Все действия буду (сначала) совершать левой рукой;
Буду совершать подношения (женщинам) и никогда не стану их оскорблять;
Не стану вступать в союз с неподготовленной (супругой) / неподготовленным (супругом);
В союзе не буду разлучаться с воззрением (пустотности);
Буду неустанно стремиться к пути (преобразования) привязанности;
Никогда не оставлю два вида мудры;
Буду в первую очередь стремиться ко внешним и внутренним методам;
Никогда не стану выпускать семя;
Буду хранить чистоту поведения;
И избегну отвращения, вкушая бодхичитту.

Б11 Никогда не нарушу, даже во снах,
Никаких правил практик чистой нравственности
Обетов пратимокши, бодхичитты и Ваджраяны.
По заветам Будды стану практиковать.

Б12 Как Будда задумал, стану хранить
Полноту священной Дхармы прозрений и писаний,
Собранных в трех колесницах и четырех классах тантры.
Всех существ освобожу способами, что им подходят.

В1 Благодаря силе белых заслуг от этого (добродетельного деяния)
И (сострадательного) влияния Ваджрадхары во всех моих жизнях,
Пусть никогда не преступлю никаких принятых обетов,
Пусть завершу этапы двойного пути.

В2 Вкратце, да обрету рождение в Шамбале, великой сокровищнице,
И там завершу этапы несравненного пути
Столь быстро, насколько позволяет сила благих заслуг,
Собранных этой добродетельной практикой.

В3 Во всех своих рождениях, пусть никогда не разлучаюсь с совершенными гуру.
Используя как следует славную Дхарму,
Чтобы осуществить благо этапов и путей,
Да обрету быстро просветление Ваджрадхары!

Следующая последовательность составляет три прочтения шестиразовой гуру-йоги. Каждое утро и каждый вечер читайте так:

А1 (3х), А2-3, А4 (3х), А5-14;
А1-6, А8, А10-А14;
А1-6, А8, А10-А14;
Б1-12
Б2-4, Б11-12
Б2-4, Б11-12
В1-3

Краткая шестиразовая гуру-йога

В своем сердце обращаюсь к Трем Драгоценностям Прибежища,
Пусть я смогу освободить существ и привести их к блаженству!
Пусть сострадательный дух любви растет во мне,
Чтобы путь к просветлению я сумел(а) завершить.

В небе – на лотосе, солнце и лунном диске –
Вижу своего ламу в форме Ваджрадхары.
Синего цвета, держит ваджру и колокольчик,
Испытывает великое блаженство с супругой – Дхату-ишвари.

На лбу – белый ОМ, в горле – красный А,
Из синего ХУМ в сердце исходят разноцветные лучи,
Приглашая просветленных десяти направлений и
Призывая их раствориться в нем.

К твоими синим лотосным стопам склоняюсь, Ваджрадхара!
Совершаю тройные подношения, подобные океанам облаков:
Земли, драгоценный сосуд, солнце и луну,
И все драгоценные дары тебе подношу.

Высшие и обычные достижения обретаются
Благодаря чистой преданности тебе, защитник,
Поэтому свои тело, жизнь и богатство отдаю
И молю: помоги во всем радовать тебя.

Испрошенный так, лама переходит на мою макушку
И растворяется – мы становимся едины,
И я, Ваджрасаттва, единый с Бхагавати,
Держу ваджру и колокольчик, испытывая великое блаженство.

Землю, тело, богатство и все собранные добродетели

Ради всех матерей с радостью отдаю.
Обещаю защищать все принятые обеты,
Даже ради выживания не преступать ни одного.

Поддерживая учения как сутры, так и тантры,
Да смогу я полностью освободить всех существ.
Пусть собранные добродетели струятся к Дхарме,
Поддерживают ее и напитают молитвы мастеров.

Прошу: пусть милость Трех Драгоценностей Прибежища,
Следуя цепочке причин и следствий,
Осуществит все возносимые мной ныне молитвы
И приведет меня к берегу просветления.

Примечания:

1. ХУМ – транскрипция с санскрита. Большинство тибетских лам произносят этот слог как "ХУНГ".

2. ДЖА ХУМ БАМ ХО – транскрипция с санскрита. Большинство тибетских лам произносят эти слоги как "ДЗА ХУНГ БАМ ХО", и именно так они записываются тибетскими буквами.

3. ПХЭТ – транскрипция с санскрита. Разные ламы могут произносить этот слог как "ПЭТ" или "ПЭ".

Колофоны:

Полная шестиразовая гуру-йога была написана Лосангом Чокьи Гьялценом (Первым Панчен-ламой) и дополнена Первым Пабонкой Ринпоче. Перевод с тибетского на английский – Александр Берзин и Шарпа Тулку. Перевод использован с разрешения.

Краткая шестиразовая гуру-йога была написана Нгульчу Джедрунгом и переведена Александром Берзиным и Шарпа Тулку. Перевод использован с разрешения.

Пересмотренные переводы этих текстов, выполненные Александром Берзиным, смотрите на сайте www.berzinarchives.com. Оба перевода подверглись незначительным правкам со стороны департамента образования ФПМТ при подготовке Книги молитв ФПМТ в январе 1999 года. Пересмотр редакции был выполнен в марте 2002.

Польза шестиразовой гуру-йоги

Лама Сопа Ринпоче

Если вы получали посвящения высшей йога-тантры или йога-тантры, вам безусловно следует практиковать шестиразовую гуру-йогу.

Эта практика не имеет себе подобных. В Тибете Тринадцать Золотых Дхарм хранятся в тайне и считаются чрезвычайно драгоценными; их не распространяют за стенами сакьяпинских монастырей. Тем не менее, эти учения ни в коей мере не сравнимы с шестиразовой гуру-йогой. Пабонка Дечен Ньингпо говорил, что шестиразовая гуру-йога драгоценнее, чем три галактики, полные золота. Почему? Потому что практика шестиразовой гуру-йоги приносит невероятную пользу. Она обеспечивает невероятную защиту. Эта практика устраняет огромную неблагую карму и очищает десять неблагих деяний. Она очищает нарушенные обеты пратимокши, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. Она позволет практиковать общие тантрические обеты, самаи пяти будда-семейств и особые коренные обеты тантры. Выполняя шестиразовую гуру-йогу, мы практикуем все самаи и напоминаем себе о четырнадцати коренных падениях и восьми *бомпо* самай материнской тантры. Мы накапливаем невероятную заслугу, поддерживая самаи и обеты тантры. В соответствии с коренной тантрой Манджугхоши, без практики чистой нравственности этих обетов у нас не будет основы для тантрических реализаций и возможности обрести просветление. Даже если мы не занимаемся много другими практиками, достаточно поддерживать в чистоте обеты-самаи. Таким образом, эта практика дарует невероятную защиту.

Эта практика поддерживает чистоту трех уровней ваших обетов. Непосредственная её польза состоит в том, что вы не попадете в низшие царства. Если вы не попадете в низшие царства и вместо этого обретете совершенное человеческое тело, наделенное восемью свободами и десятью богатствами, а также встретите учения Будды, то очень быстро обретете просветление. Другими словами, эта практика, судя по всему, действительно создает причины для того, чтобы в будущем вы обрели совершенное человеческое тело и встретились с учениями Будды – в особенности с тантрическими учениями. Тогда даже если вы не обретете просветление в этой жизни, то без промедления вскоре его достигнете.

В соответствии с «*Колесом острых орудий*», причина обретения совершенного человеческого рождения – этого тела, наделенного восемью свободами и десятью богатствами, – это практика трех уровней обетов: пратимокши, бодхисаттвы и тантры. В этом конкретном совершенном человеческом рождении у вас есть возможность практиковать не только путь малой колесницы, не только путь парамитаяны, но и путь тантры. Вы способны практиковать все учения Будды.

Каким образом шестиразовая гуру-йога защищает нас от падения в низшие царства? Шестиразовая гуру-йога содержит обзор трех уровней обетов. Повторение этих обетов помогает нам помнить о том, совершали ли мы какие-либо их нарушения. Если мы не совершали нарушений, мы сорадуемся. Если совершали – мы немедленно очищаем нарушения, исповедуясь и зарождая мысль о том, что будем впредь защищать эти обеты. Эта практика позволяет нам быстро выполнить те действия, которые нам следует совершать.

Если человек, принявший обеты пратимокши, бодхисаттвы и тантры живет с нарушениями обетов и не беспокоится по этому поводу, думая: «Ну, если это и нарушение, то не страшное», – его неблагая карма очень тяжела. Как объяснял Пабонка Ринпоче, если человек, не держащий никаких обетов, убивает сто человек и сто лошадей, а другой человек, держащий обеты, допускает угасание одного из них, карма второго гораздо тяжелее кармы первого. Хотя первый и убил множество людей и животных, быть беспечным по поводу обетов и допускать их угасание – очень тяжелая карма. Практика шестиразовой гуру-йоги защищает вас от невероятно тяжелой неблагой кармы нарушения обетов, несовершения исповеди и незарождения мысли впредь защищать обеты.

Его Святейшество Зонг Ринпоче говорил, что когда после принятия нами тантрического посвящения мы едим или пьем, нам нужно благословлять еду и практиковать йогу вкушения пищи и питья – независимо от того, съедаем мы три тарелки риса или одну ложку. Если мы этого не делаем, неблагая карма в восемнадцать раз тяжелее, чем карма полностью посвященного монаха, который нарушает четыре своих коренных обета – не убивать людей, не врать о своих реализациях, не воровать и не вступать в сексуальную связь. Если мы едим с обыденным настроем ума и обыденным воззрением, без йоги вкушения и благословения пищи, неблагая карма гораздо тяжелее. Это касается не

только еды. Когда мы одеваемся утром, мы должны повторять ОМ А ХУМ и подносить нашу одежду Гуру-Божеству, воспринимая себя как божество. Его Святейшество Зонг Ринпоче упоминал только еду, но есть много способов совершать божеству подношения.

У нас также есть обязательство шесть раз в день совершать подношения – подношение мандалы и так далее – добродетельному другу. Мы также должны шесть раз в день практиковать любящую доброту и четыре вида даяния – три раза днем и три раза ночью. Можно также выполнять одну сессию утром, одну днем, одну на исходе дня; затем еще одну в начале ночи, одну в полночь и одну на исходе ночи. Таким образом, если вы повредили обет, вы без промедления очищаете его и зарождаете мысль не повторять нарушение. В ламриме Пятого Далай-ламы – «*Джампел Шалунг*» – сказано, что с момента совершения нами одной из десяти недобродетелей до того момента, когда мы повторно принимаем обет, мы непрерывно создаем карму рождения в горячих адах. Очень важно понять эти моменты, чтобы быть искусными и защищать себя.

Таким образом, очень важно включать обеты бодхисаттвы и тантрические обеты в практику гуру-йоги. Можно даже принимать обеты с начальной молитвой прибежища и бодхичитты. Поскольку обеты принимаются умом, вы можете читать эту молитву в самом начале практики и принимать сразу обеты и бодхичитты устремления, и бодхчитты применения.

Если вы читаете эту молитву и вновь принимаете обеты в практике гуру-йоги, это обеспечивает еще большую защиту. В шестиразовой гуру-йоге вы вновь принимаете обеты и зарождаете мысль не нарушать их. Таким образом, вы перестаете непрерывно создавать причину для рождения в горячих адах и тому подобного. Это невероятная защита! Сейчас мы не способны вынести даже небольшую боль в коленях или спине; не способны стерпеть головную боль. Поскольку мы не можем вынести даже малейшее неудобство в мире людей, нам никак не вытерпеть ады, в которых существа подвергаются самым страшным из возможных в шести мирах сансары страданиям.

Для коренного нарушения обета бодхисаттвы нужны четыре условия: мы не воспринимаем действие как проступок, не меняем свой настрой, радуемся действию и не испытываем стыда. Его Святейшество Далай-лама говорит, что если мы не применим противоядие для этих четырех ошибок в течении четырех часов, то совершим коренное падение. В

соответствии с текстом под названием «*Ронгта*» для нарушения тантрических обетов также нужны эти четыре ошибки – за исключением обета о зарождении ложных воззрений и отказа от любящей доброты.

Таким образом, снова и снова выполняя шестиразовую гуру-йогу, вы защищаете себя от совершения коренных падений. Это одна из причин, по которым шестиразовая гуру-йога настолько ценна; она не позволяет вашим действиям стать коренными падениями. Эта практика – мощная защита.

По словам ламы Цонкапы, если вы совершаете коренное падение бодхисаттвы, то не сможете зародить путь бодхисаттвы, путь правильного видения, в этой жизни. Я спрашивал об этом геше Йеше Тобтена, и он согласился. Я также спрашивал Зимея Ринпоче, и Ринпоче сказал, что если вы исповедуетесь и очищаете падение, то все в порядке; вступить на путь бодхисаттвы будет невозможно только если не совершаются исповедь и очищение. Это подобно дурным последствиям ошибок, совершенных по отношению к добродетельному другу; если вы совершаете ошибку, то даже если вы с большим усердием практикуете тантру, достижения будут подобны аду. Это также происходит из-за отсутствия исповеди и очищения, когда вместо них мы оставляем карму, не делая ничего, чтобы очистить поврежденные самаи. Если вы не очищаете карму, все так и будет – независимо от того, сколько вы занимаетесь другими практиками.

Медитация и начитываниye мантры Ваджрасаттвы как отца и матери – в аспекте маха-ануттары – очищают неблагую карму любой тяжести, даже нарушение коренных обетов высшей йога-тантры. Таким образом, самые важные практики – это Ваджрасаттва и шестиразовая гуру-йога. На самом деле шестиразовая гуру-йога важнее, потому что эта практика подразумевает соблюдение обетов. Если вы не соблюдаете обеты, практика Ваджрасаттвы будет бесконечной. Если вы не выполняете шестиразовую гуру-йогу – практику соблюдения обетов – не зарождаете мысль не нарушать обеты вновь, не принимаете их вновь и не практикуете осознанное соблюдение обетов – практика Ваджрасаттвы будет бесконечной.

В других традициях говорится об обретении просветления с помощью медитации, но не говорится о просветлении с помощью соблюдения нравственности. Пабонка Дечен Ньингпо учил, что при отсутствии нравственности все остальное, что у вас есть, подобно разбитому горшку, сосуду с дыркой. Что бы вы туда ни наливали, все выльется. В «*Основе*

всех благих качеств» лама Цонкапа говорит, что даже если вы зародили бодхичитту, но не упражняли ум в трех видах нравственности, то просветления не достигнете. «Благослови, чтобы, осознав это, я с великим усердием соблюдал обеты».

Вывод: вы должны размышлять о пользе практики шестиразовой гуру-йоги и о том, насколько она невероятна. Вы не должны жалеть о принятии посвящения просто потому, что нарушили обеты. Не нужно думать: «Я совершил ошибку». Если вы не используете возможность снова и снова принимать посвящения в этой жизни – пока тантрические учения еще существуют – то когда-нибудь в будущем, хотя в этой стране и будет тантра, у вас будут какие-то неблагие причины, чтобы ее избегать. Если вы не практикуете тантру и не принимаете посвящений, достичь просветления невозможно. Для реализации тончайшего ума ясного света, который становится причиной обретения дхармакаи, необходимо получать посвящения. Даже бодхисатттвам десятой бхуми необходимо принимать посвящения. Затем, приняв посвящение от ваджрного мастера и удерживая мать мудрости дэвов, вы реализуете ясный свет и отсечете тонкие двойственные воззрения. Так вы достигнете просветления.

Как сказано в учении, если вы сравните того, кто в этой жизни стал архатом, и того, кто принимает посвящение, но не способен практиковать коренные обеты тантры, человек, неспособный сохранять чистоту обетов, достигнет просветления первым. Человек, неспособный соблюдать обеты, совершает коренные падения и рождается в адских царствах. Тем не менее, принявший посвящение и не сумевший соблюсти свои обеты обретет просветление еще до того, как ставшее архатом существо вступит на путь махаяны.

Я спрашивал Кирти Ценшаба Ринпоче, почему шестиразовая гуру-йога столь драгоценна, более драгоценна, чем Тринадцать Золотых Дхарм. Ринпоче сказал, что это потому, что шестиразовая гуру-йога сочетается с ламримом. Если вы выполняете шестиразовую гуру-йогу в сочетании с ламримом, и особенно – с лочжонгом, практикой преобразования ума – то практика гуру-йоги охватывает весь путь. Ринпоче сказал, что в других традициях гуру-йога не объединена со всем путем. В этом традиция ламы Цонкапы совершенна уникальна. Ринпоче это подчеркнул. Раздел бодхичитты в молитве ламрима в "Лама Чопе" – самоотречение и забота о других живых существах – может практиковаться только теми, чей ум полон отваги. Это совершенно

особая практика, глубоко тайная и совершенно особая. Поэтому когда вы включаете ее в гуру-йогу, практика становится совершенно уникальной и исключительной; более драгоценной, чем Золотые Дхармы.

Такую невероятную пользу приносит шестиразовая гуру-йога. Она обеспечивает чистоту ваших обетов и немедленно защищает вас от падения в низшие миры. Она создает причину для обретения совершенного человеческого рождения и встречи с учениями. Шестиразовая гуру-йога создает причину для быстрого обретения просветления.

Колофон: Это учение было даровано Ламой Сопой Ринпоче в Катумбе, Новый Южный Уэльс, Австралия, в сентябре 1991 года. Расшифровка выполнена Архивом Мудрости Ламы Йеше и использована с его разрешения. Редакция – досточтимая Гьялтен Миндрол, Департамент Образования ФПМТ, июль 2006.

Как практиковать шестиразовую гуру-йогу

Лама Сопа Ринпоче

А1 Прибежище и бодхичитта

Первая строфа шестиразовой гуру-йоги состоит из принятия прибежища и зарождения бодхичитты. Визуализация в шестиразовой гуру-йоге, по сути, та же, что и в практиках Джорчо или Лама Чопе. Поскольку шестиразовая гуру-йога основана на этих практиках, если вы с ними знакомы, то знаете, что представлять и в шестиразовой. Единственное отличие – знание определений обетов; в остальном практики похожи. Если вы не знаете, как выполнять Джорчо или Лама Чопу, эта практика может быть немного непонятной.

Есть несколько способов представлять поле заслуг. Один из способов – представлять образы в поле прибежища группами, подобными группам людей на рынке. Если где-то разбивают открытую ярмарку, вокруг нее собирается множество людей. По-тибетски это называется *"том цог"*: *"том"* – рынок, а *"цог"* – собрание. *"Том цог"* переводится как "рыночное собрание".

В другой визуализации , соответствующей традиции "всеохватывающей драгоценности", коренной Гуру сидит в центре, а ламы линии передачи выстроены вертикально, один над другим. В отличие от визуализации поля заслуг в Лама Чопе, здесь нет молочного океана или дерева, но в целом обширная визуализация поля прибежища такая же.

В соответствии с наставлениями Его Святейшества Серконг Ченшаба Ринпоче, в центре поля прибежища расположен большой трон. Этот трон окружен множеством ступеней, как сцена в театре. На троне лежит лотос с одиннадцатью лепестками, и в центре его – пять тронов. Один трон – центральный; остальные троны расположены сзади, справа, слева и спереди от него. На центральном троне восседает ваш коренной гуру в форме Гуру Будды Шакьямуни. Почему? Потому что все реализации поэтапного пути к просветлению приходят от коренного Гуру; достижение вами просветления зависит от коренного Гуру. Хотя и существует бесчисленное множество будд, без Гуру вы не обретете реализаций поэтапного пути к просветлению. Эти реализации

возможны только благодаря встрече с Гуру. Поэтому коренной Гуру восседает в самом центре.

Самая сущность поля заслуг – коренной Гуру. Не важно, сколько сотен, тысяч или миллиардов божеств вы представляете, главное – это ваш коренной Гуру. Почему коренной Гуру проявляется в форме Гуру Будды Шакьямуни? Потому что Гуру Будда Шакьямуни – основатель нынешней Будда-дхармы, нынешнего учения. В соответствии с тантрическими наставлениями, в сердце Гуру Будды Шакьямуни восседает Будда Ваджрадхара. В сердце Будды Ваджрадхары – божество сосредоточения, слог ХУМ.

На троне по правую руку от Гуру Шакьямуни восседает Майтрея, окруженный ламами линии обширного пути – Асангой и остальными. Перед ними – три группы лам Кадампы. В центре – линия трактатов Кадампы, начинающаяся с Потовы; справа – линия ламрима, а слева – линия Ченгапы. Перед ними – линии Древней Кадампы, а перед теми, в свою очередь, – лама Цонкапа и линия Новой Кадампы: восемь учеников, которые в уединенной местности выполняли затворничество вместе с ламой Цонкапой.

На троне по левую руку от Гуру Шакьямуни восседает Манджушри, окруженный ламами линии глубинного пути – Нагарджуной, Чандракирти и так далее. Перед ними – ламы линии обширных писаний, начиная с линии Кадампа-Шумбава; затем линия Ламрима, начинающаяся с Гонповы, и линия Кадампа-Ченгапа, начинающаяся с Чаюлвы. Перед ними – линия Новой Кадампы: лама Цонкапа и его ученики. Такова визуализация, соответствующая наставлениям Его Святейшества Серконга Ринпоче. Все эти образы – Майтрея, Манджушри и восседающие перед ними пандиты – обращены лицом к Гуру Будде Шакьямуни.

Ваджрадхара и ламы линии благословений сидят за Гуру Буддой Шакьямуни. На одних изображениях они изображаются сидящими отдельно, а на других – над головой друг у друга или за спиной друг у друга, так что можно выделить группы. В центре – линия Махамудры, увенчанная Ваджрадхарой. Ламы линии передачи имеют форму Манджушри. Перед ними, слева и справа – ламы линий тантр Гухьясамаджи, Ямантаки и Чакрасамвары. Лама Атиша и ламы линии Шестнадцати Капель Кадампы сидят сзади.

Таково поле прибежища в соответствии с видением Пабонки Дечен Ньингпо. Пабонка Дечен Ньингпо однажды отправился в

паломничество в Пембо, чтобы увидеть пещеры геше линии Кадампы. Когда Ринпоче в одиночестве находился в пещерах, слуги услышали, как он издал изумленный возглас. Внутри пещер Пабонка Дечен Ньинпго увидел поле заслуг ламрима. Вернувшись в Лхасу, он попросил художника изобразить это поле таким, каким оно предстало в видении. Другие визуализации, по сути, такие же, но в объяснениях Панчен-ламы Лосанга Чокьи Гьялцена или других лам детали отличаются.

На троне перед Гуру Буддой Шакьямуни восседает ваш собственный коренной гуру. Ваш коренной Гуру – учитель, который обратил ваш ум из не-Дхармы в Дхарму. Тот среди ваших гуру, кто привел ваш ум к Дхарме, кто принес вашему уму больше всего блага, и есть ваш коренной Гуру. Ваш коренной Гуру сидит на троне впереди; левой рукой он совершает жест разъяснения Дхармы, подобно ламе Цонкапе, а правой держит лотос с мечом мудрости и текстом Праджняпарамиты. Все остальные гуру сидят вокруг коренного Гуру и обращены к нему лицом. Те Гуру, которые уже скончались, сидят на лотосах, а те, что еще живы, сидят на подушках. Если в обычном виде у этих гуру не хватает конечностей или есть другие физические недостатки, или слепота, не следует их представлять таким образом; представляйте, что их тела совершенны и здоровы.

На первом уровне, ниже гуру, находится Гухьясамаджа. Ямантака – справа, Чакрасамвара – слева, а Хеваджра – сзади. Под ними, на втором уровне – божества Калачакры и другие божества высшей йога-тантры. Еще ниже – божества йога-тантры, тантры осуществления и тантры действия. Под ними – тысяча будд счастливой кальпы, включая тридцать пять будд (покаяния) и восемь будд медицины. Под ними – восемь видов бодхисаттв, а еще ниже – архаты: архаты-пратьекабудды (освободившиеся в одиночку) и архаты-шраваки (слушатели). Под ними – даки и дакини, и, наконец, защитники Дхармы, вышедшие за пределы сансары. Под ними, за пределами трона – четыре царя-охранителя.

Самое важное, о чем нужно помнить, когда вы представляете поле прибежища – это то, что все эти божества и ламы линии являются проявлениями вашего коренного Гуру – в том числе и архаты с бодхисаттвами. Это не обычные архаты и бодхисаттвы, отделенные от гуру. Все эти архаты, бодхисаттвы, даки, дакини, защитники Дхармы и ламы линии – проявления коренного Гуру. Они проявляются таким образом, чтобы защитить нас от трех низших царств и страданий сансары и привести нас к просветлению.

Как это поле заслуг может быть проявлением коренного Гуру? Подлинное значение Гуру – это изначальный, чрезвычайно тонкий ум, запредельная мудрость недвойственных блаженства и пустотности, дхармакая, абсолютный Гуру, святой ум, называемый единым изначальным спасителем. Поток дхармакаи, абсолютного Гуру, лишен начала и конца. Когда вы обретаете просветление, ваш ум обретает единство со всеми буддами, с дхармакаей. В той части Лама Чопы, где мы обращаемся к Гуру с молитвами, описывая различные его качества, разные виды его доброты, перед повторением молитвы "*Кхьо ни лама*" Гуру описывается как "единый изначальный спаситель". Таким образом, когда вы используете слово "Гуру", повторяете слово "Гуру" или на самом деле видите Гуру – в чистой или искаженной форме – подлинный смысл, о котором следует помнить – это дхармакая, единое изначальное чрезвычайно тонкое сознание, вместерожденное блаженство, запредельная мудрость, нераздельная с великим блаженством и пустотностью, совершенно чистый святой ум всех будд. Таков абсолютный Гуру.

Если вы всегда поддерживаете это понимание, это осознавание и эту устойчивую веру, то каждый раз, когда вы видите, слышите Гуру или думаете о нем, любые внешние ошибочные представления будут казаться театральной постановкой. Это станет мощной защитой для вашего ума. Если вы способны размышлять таким образом, мысли об ошибках, ереси, гневе и тому подобном не возникнут в вашем уме. Таким образом, вы не создадите препятствий для достижения реализаций на пути к просветлению.

Когда вы размышляете таким образом о значении "Гуру" – дхармакаи, святого ума всех будд, полного бесконечного сострадания к вам и всем живым существам – кажется логичным, что эта дхармакая должна различными способами проявляться, чтобы вести вас и всех остальных живых существ. Таким образом, этот абсолютный Гуру – святой ум дхармакаи, запредельная мудрость недвойственных блаженства и пустотности все будд, лишенная начала и конца, полная бесконечного сострадания к вам и ко всем живым существам – проявил это поле прибежища. Поскольку у нас нет кармы, которая позволяла бы напрямую воспринимать другие аспекты Будды, абсолютный Гуру также проявляется в искаженной, обыденной форме. Таким образом, гуру, которых вы представляете, также проявляются в обыденной – искаженной – форме. Поэтому есть логические доводы в пользу того, что

это проявления Гуру. Если вы упускаете это из виду, не понимаете подлинного смысла слова "Гуру", если считаете Гуру просто учителем, от которого получали учения, вам сложно будет понять, что поле заслуг – это проявление коренного Гуру. Все образы в поле заслуг едины; их природа – коренной Гуру, и коренной Гуру проявляется во множестве обликов. Это главное, о чем следует помнить, представляя поле заслуг в Джорчо, Лама Чопе или шестиразовой гуру-йоге. Это самая суть гуру-йоги. Состояние ума, которое обращается в это понимание, в эту веру, и есть гуру-йога.

Если представлять обширное поле заслуг вам сложно, вы можете просто представить коренного Гуру в форме Будды Шакьямуни.

Затем мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Принимая прибежище в Будде, вы полностью полагаетесь на Будду – как маленький ребенок полагается на своего отца, всем сердцем, всей жизнью. Вы принимаете прибежище в Дхарме подобно жаждущему, который стремится к воде, только с еще большей решимостью. Вы принимаете прибежище в Сангхе подобно тому, как человек, отправляющийся в опасные места, полагается на проводника, который указывает правильный путь и защищает от грабителей. Сангха помогает нам осуществить абсолютную Дхарму, подлинный путь и подлинное прекращение страданий. По той же причине мы полагаемся на Дхарму Будды. Мы принимаем прибежище, чтобы отречься от страха перед нашими собственными страданиями в сансаре и зародить сострадание к другим страдающим в сансаре живым существам. Без сострадания прибежище не будет прибежищем Махаяны.

Мы опираемся на два вида прибежища – прибежище причины и прибежище результата. Прибежище причины – это принятие прибежища во внешних Будде, Дхарме и Сангхе для того, чтобы по-настоящему стать Арья Сангхой и затем по-настоящему стать Буддой. Чтобы преуспеть в этом, мы полагаемся на прибежище причины – на внешнего Будду, внешнюю Дхарму и внешнюю Сангху.

Первые две строки молитвы прибежища охватывают поэтапный путь существа низших способностей – низшие царства, драгоценное человеческое рождение, прибежище и карму. Последние две строки включают бодхичитту, шесть парамит, а также мудрость – поэтапный путь существ высших способностей. Субъект, действие и объект принятия прибежища существуют только как обозначения, навешенные умом. Они не существуют со своей собственной стороны; они пустотны.

Вы, акт обретения и объект, который вы обретаете, пустотны со своей стороны.

Если три раза днем и три раза ночью вы выполняете практику принятия прибежища, это выполняет часть самаи Вайрочаны.

А2 Четыре безмерных

Затем мы зарождаем четыре безмерных мысли. Во-первых, мы зарождаем безмерную мысль равностности. Мы желаем, чтобы живые существа освободились от привязанности к тем, кто к ним близок, и отвращения к тем, кто от них далек. Мы представляем, что испускаем лучи света, чтобы очистить всех живых существ от отторжения и привязанности. Все это – дарование бесстрашия. Зарождая безмерную мысль любящей доброты, желая, чтобы все живые существа достигли запредельного счастья, мы практикуем даяние любящей доброты. Если вы получали высшие посвящения, то должны практиковать самаи Ратнасамбхавы: даяние любящей доброты и даяние бесстрашия. Эти две самаи практикуются именно так. Освобождение живых существ от океанов страданий – безмерная мысль великого сострадания; желать всем существам никогда не расставаться с чистым блаженством освобождения – безмерная мысль великой радости.

Мы сочетаем практику четырех безмерных мыслей с практикой *тонглен*. Зарождая безмерную мысль равностности, мы принимаем на себя гнев и привязанность других существ. Зарождая безмерную мысль любящей доброты, мы отдаем другим существам свое счастье и заслуги трех времен. Таким образом мы практикуем иное (материальное) даяние, что также относится к самаям Ратнасамбхавы.

Зарождение четырех безмерных мыслей развивает и усиливает нашу бодхичитту. Чем больше мать больного ребенка думает о своем малыше, тем сильнее становится ее желание освободить дитя от страданий. Подобным образом, когда мы развиваем четыре безмерных мысли, наша бодхичитта усиливается и расширяется.

А3 – А4 Обеты бодхисаттвы

Затем перед объектами прибежища мы принимаем обеты вступления на путь бодхичитты. Мы должны взращивать обеты бодхичитты три раза днем и три раза ночью. Когда вы читаете эту строфу, думайте, что повторяете ее слова за полем заслуг и таким образом принимаете обет

вступления на путь бодхичитты. Трижды приняв обет бодхисаттвы, вы должны зародить веру и подумать: "Я получил(а) обеты бодхисаттвы".

А5 -- А6 Сорадование и воздержание

Затем зародите радость, думая: "Сегодня (что означает, что я все еще жив(а), а не мертв(а)) моя жизнь обрела смысл. Приняв обеты бодхисаттвы, я придал(а) своей жизни смысл". Именно об этом говорится в строфе: "Сегодня я благим образом обрел(а) человеческую жизнь и обрел(а) рождение в роду Будды". Приняв обеты бодхичитты устремления и бодхичитты применения, вы рождаетесь в роду Будды. Это подобно рождению в царской семье. Если вы рождены в царской семье, то в конечном итоге станете царем. Подобным образом принятие обетов бодхисаттвы подразумевает, что в конечном итоге вы станете буддой. Если вы зарождаете бодхичитту, то становитесь бодхисаттвой, а затем и буддой. Таким образом, в этот день вы стали ребенком Будды.

Став ребенком Будды и памятуя о бесконечном благе, которое вы способны обрести и использовать ради блага всех живых существ, вы безошибочно и как следует будете защищать принятые обеты. Что значит "безошибочно"? Когда ум неуправляем, он соединяется с омрачениями, становится подобен воде, смешанной с грязью. Ум лишен ясности, не способен сосредоточиться или увидеть реальность. "Безошибочно" значит без падений. Речь идет о практике бдительности. Размышляйте таким образом.

Вы должны размышлять над этими двумя аспектами – медитировать над счастьем от принятия обетов бодхисаттвы и бдительностью их соблюдения – шесть раз каждый день.

Когда вы выполняете развернутую форму шестиразовой гуру-йоги, после молитвы о принятии обетов бодхисаттвы и медитации на радости от их обретения вы можете вставить особую молитву бодхичитты.

Растворение поля прибежища

Затем мы растворяем поле прибежища. Трон растворяется в лотосе, лотос растворяется в поле прибежища снизу вверх и сверху вниз, и все сливаются с коренным Гуру, Гуру Буддой Шакьямуни. Ламы линии благословения растворяются в Ваджрадхаре, а Ваджрадхара растворяется в Гуру Будде Шакьямуни. Ламы линии обширного пути растворяются в Майтрее, а он растворяется в Гуру Будде Шакьямуни. Ламы линии глубинного пути растворяются в Манджушри, а

Манджушри растворяется в коренном Гуру, Гуру Будде Шакьямуни. Так этот процесс описывается в практике Джорчо. Затем Гуру Шакьямуни в форме света нисходит и растворяется у вас в межбровье, где расположен вход в центральный канал. Свет вливается в это пространство и благословляет поток вашего ума. Это означает, что поток вашего ума обретает все качества Гуру Будды Шакьямуни. Таков один из способов растворения поля прибежища; есть и другие визуализации.

Вы не можете выполнять идущие далее практики внешних и внутренних подношений, не выполнив сначала самопорождения в образе божества. Поэтому когда поле заслуг растворяется в свете, вливается в ваше межбровье и благословляет ваш ум, вы становитесь совершенно пусты, становитесь чистой пустотностью. Можно прочесть мантру шуньяты, ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ, и затем выполнить визуализацию самоочищения в пустотности. Вы, объекты прибежища и все сущее – не более чем обозначения, навешенные на основу. Вы и все сущее по форме становитесь чистой пустотностью. Медитируйте таким образом, а затем медитируйте на поэтапном пути порождения, используя свое главное божество и привнося три каи на путь к просветлению. Это главная практика *кье-рим*, поэтапного пути порождения.

Эта молитва и медитация на шуньяте также выполняются в начале Лама Чопы, когда вы выполняете самопорождение в образе божества. Эту практику очень хорошо выполнять даже при выполнении шестиразовой гуру-йоги, потому что вы на практике постигаете важность пути высшей йога-тантры.

Как мы принимаем форму чистой пустотности и порождаем себя в образе божества? Поддерживая умом мысль об общем пути – отречении, бодхичитте и пустотности, – представьте у себя в сердце слог ХУМ, состоящий из синего света. Лучи синего света исходят из слога ХУМ во всех десяти направлениях. Синий свет впитывается во всех живых существ и их окружение. Все живые существа тают в синий свет и растворяются в вас. Гуру Будда Шакьямуни тает в свет и вливается в ваш лоб, точку межбровья. Затем свет впитывается в слог ХУМ в вашем сердце.

Если вы дыхнете на зеркало, испарина постепенно стянется к центру. Подобным образом, ваше собственное тело в форме света растворяется в семенном слоге ХУМ в вашем сердце.

Я не буду говорить о двадцати пяти этапах растворения, протекающих в момент смерти. Вы много раз выполняли медитацию на процессе обычной смерти, поэтому упоминать все детали нет необходимости. Я упомяну только главное.

Когда ваше тело растворяется в слоге ХУМ, элемент земли растворяется в элементе воды и вы переживаете видение, подобное миражу. Думайте: "Теперь возникает видение-мираж". Английский слог ХУМ здесь не подойдет. Лучше представлять тибетский ХУМ, потому что каждой его части соответствует отдельная медитация.

ХУМ постепенно растворяется снизу вверх. Сначала *шабкью* растворяется в ХА. В то же время элемент воды растворяется в элементе огня, и вы переживаете видение, подобное выходящему из трубы дыму. Оно подобно дымку в комнате, где зажигают много благовоний; все пространство заполнено дымом.

Затем ХА растворяется снизу вверх, и в этот момент элемент огня растворяется в элементе воздуха. В этот момент возникает видение огненных искр, как при сжигании большого количества сухого сена.

Затем верхняя часть ХА растворяется в полумесяце, и элемент воздуха растворяется в сознании. Думайте: "У меня возникает видение пламени". Оно похоже на пламя маленькой свечи, заженной в темной комнате или большой темной яме.

Затем полумесяц растворяется в *тигле*, семени. Думайте: "Теперь я переживаю белое видение". Белое видение подобно снегу повсюду или восходу осенней луны. Затем *тигле* растворяется в *нада*, тончайшей линии с тремя изгибами. Думайте: "Я переживаю красное видение". Красное видение подобно цвету меди; иногда таким бывает вечернее небо. Затем нада постепенно растворяется снизу вверх. Думайте: "Возникает темное видение". Оно подобно внезапному падению в яму, в некое очень темное место. Так это иногда описывают ламы. Когда *нада* полностью исчезает, возникает видение ясного света. Думайте: "У меня возникает видение ясного света". Видение ясного света подобно очень раннему утру осенью, когда в воздухе нет пыли. Оно чрезвычайно мирное и ясное, свободное от белого света солнца или луны. Оно не белое и не темное. Оно также не красное.

В этот момент помните: "Я и все сущее пустотны от подлинного существования, пустотны от независимого бытия". Медитируйте на пустотности. Соединяйте ясный свет и пустотность. Затем проявится

мудрость, постигающая только пустотность, природу великого блаженства.

Нужно помнить о трех вещах: проявляющееся – ясный свет; постигаемое – чистая пустотность; переживание – великое блаженство. Эти три аспекта должны возникать одновременно – видение ясного света, безошибочное понимание того, что оно лишено самобытия, и ощущение того, что эта мудрость по природе своей есть великое блаженство. Затем зародите в своем сердце непоколебимую решимость: "Такова моя будущая – обретаемая как плод – дхармакая Ваджрабхайравы *(или того божества, которое вы практикуете)*. Это я. Это я". Какое-то время медитируйте над этим. Это называется использованием обыденной смерти на пути дхармакаи или очищением обыденной смерти на пути к дхармакае.

Если вы не способны вспомнить великое блаженство, используйте воспоминания о сексуальном удовольствии и увеличьте его в тысячи, миллиарды раз. Чем больше мудрость, которая по природе своей является великим блаженством, переживает это блаженство, тем определеннее становится ее переживание пустотности. Чем сильнее определенное понимание пустотности, тем больше возрастает блаженство. Чем больше возрастает блаженство, тем сильнее определенное постижение пустотности, и так далее.

Удерживайте божественную гордость: "Это моя будущая – обретаемая как плод – дхармакая, запредельная мудрость великого блаженства Ямантаки". Медитируйте на этом сколько возможно. Медитируя на этой дхармакае, вы проявляетесь как простая форма божества с одним ликом и двумя руками.

Ваш собственный ум, проявляющийся в форме пустотности – определенного понимания умом чистой пустотности, объекта, переживающего великое блаженство – и думающий: "Это я", является творцом. Ум провляет мандалы ветра и огня. Они становятся основой полной мандалы и дворца. Далее, в йоге Ямантаки, например, во дворце находится Манджушри, причина держателя ваджры. Когда вы достигаете этого этапа в медитации, то также становитесь Манджушри. В этот момент вы должны думать: "Это подобно обретению тела промежуточного состояния". Затем думайте, "Это самбхогакая" и удерживайте божественную гордость. Это называется использованием обыденного промежуточного этапа на пути к самбхогакае.

После этого, когда вы проявляетесь в полной форме божества, которое называется держателем ваджры плода, думайте: "Это нирманакая". Снова удерживайте божественную гордость. Это называется использованием обыденного перерождения на пути нирманакаи.

Я не буду объяснять здесь все детали мандалы. Чтобы понять их, вам нужен отдельный комментарий. Я просто даю общее представление об использовании обыденных смерти, промежуточного состояния и перерождения на пути к трем каям.

Если вы знакомы с этими медитациями и получали комментарии, вы можете выполнять практики, которые я только что описал. Если нет, то дхармакая, на которой вы медитируете, проявляется как божество. Сущность дхармакаи, проявляющейся в форме божества, является основой. Эту чистую форму мы обозначаем как Ямантака, Чакрасамвара и так далее.

Когда мы выполняем практику божеств, это подлинно существующее "я", которое нам видится, не является основой, которую мы обозначаем "Я Тара", или "Я Ваджрапани", или "Я Ваджрасаттва." Подлинно существующее "я" не является основой, на которой можно было бы удерживать божественную гордость Тары, Ваджрапани или Ваджрасаттвы. Верить, что "я" – это Ваджрасаттва или Тара – совершенно неверная практика. "Я" не является совершенной основой для имен "Тара" или "Ваджрасаттва".

После порождения в облике божества ко всем живым существам во всех направлениях исходят лучи света. Все живые существа становятся божеством, которое вы практикуете, а все земли становятся мандалой. Затем благословите внутреннее подношение и медитируйте на порождении перед собой. Преобразуйте богинь подношения и совершите внешние, внутренние, тайные и абсолютные подношения полю заслуг в соответствии с текстом.

Эта практика очень важна. Она защищает вас от внешних и внутренних препятствий и позволяет вам быстро обрести благословение особого божества. Вы немедленно накапливаете обширную заслугу , а также отсекаете свое нечистое, обыденное восприятие. Эта практика подсекает обыденный ум и обыденное восприятие. Привнесение трех кай на путь очищает обыденную смерть, перерождение и промежуточное состояние. Ваши заслуги созреют, и вы быстро достигнете плода – трех кай. Таким образом, эта практика – лучший из методов; она чрезвычайно важна.

А7 Визуализация поля заслуг

Затем мы представляем поле заслуг. На расстоянии длины тела перед вами – расстоянии, до которого при выполнении полных простираний дотянулись бы ваши руки, – представьте львиный трон – чрезвычайно красивый, чарующий и сделанный из драгоценностей. Лев символизирует четыре состояния бесстрашия. На троне лежит лотос и полные диски солнца и луны. Он символизируют реализации поля заслуг, восседающего на троне, указывают на три основы пути: лотос символизирует отречение, солнце – абсолютную бодхичитту, а луна – относительную бодхичитту. В соответствии с учениями тантры они символизируют достигаемый путь: ясный свет, иллюзорное тело и их единство.

На этом троне восседает ваш собственный коренной Гуру в форме всеобъемлющего владыки Ваджрадхары. Как я уже упоминал, когда мы говорим слово "Гуру", когда мы видим Гуру или думаем о нем, то всегда должны помнить, что Гуру – это дхармакая, святой ум всех будд, безначальное и бесконечное, вечное, исконное, чрезвычайно тонкое сознание, никогда не отдаляющееся от пустотности, подобное воде, вливаемой в воду. Такое описание дхармакаи, абсолютного Гуру – высшая тайна; это главное достижение и главный путь высшей йога-тантры.

Божественный дворец, манадала и бесчисленные поддерживающие божества – все это воплощения этого абсолютного Гуру, коренного Гуру. Какие бы ни проявлялись форма, божество или мандала, все это – воплощение этого святого ума. Другое имя этой мудрости блаженства и пустотности – Ваджрадхара. Это абсолютный Ваджрадхара.

Далее этот абсолютный Ваджрадхара – коренной Гуру, всеобъемлющий владыка – проявляется как относительный Ваджрадхара, в форме тела синего цвета, с одним ликом и двумя руками. Он держит ваджру и колокольчик и обнимает подобную себе супругу. Супруга-мудрость не является отдельным существом; она – коренной гуру, всеобъемлющий владыка Ваджрадхара. Ваджрадхара проявляется как мужская и женская формы в союзе.

Единение блаженства и пустотности проявляется как это единое существо, отец и мать, чтобы указать на достижение запредельной мудрости. Отец и мать – одно и то же. Именно поэтому мы говорим "обнимает подобную себе мать". "Мать" – более точный перевод.

Вариант "супруга" не совсем неверный, но от отца и матери происходит ребенок. В тантре есть связанные с этим разъяснения.

Отец и мать Ваджрадхара символизируют то же самое, что и ваджра с колокольчиком. Высший смысл колокольчика – запредельная мудрость, постигающая чистую пустотность; высший смысл ваджры – запредельная мудрость великого блаженства. Причина, по которой мы называем это божество "Ваджрадхарой", состоит в том, что оно поддерживает достижение нераздельных блаженства и пустотности. "Ваджра" означает "нераздельное". Нераздельное с чем? Нераздельное с методом и мудростью – запредельной мудростью недвойственных великого блаженства и пустотности. "Дхара" означает "держащий". Поддержание достижения нераздельных блаженства и пустотности называется "Ваджрадхарой". "Саттва" означает "наделенный". Наделенный запредельной мудростью нераздельных блаженства и пустотности зовется "Ваджрасаттвой". "Ваджрасаттва" означает то же самое, что и "Ваджрадхара".

Это же означает и "Ваджрабхайрава". "Ваджра" – это метод, а "бхайрава" – мудрость. "Ваджрабхайрава" – это единение метода и мудрости. Таковы имена многих божеств. Даже святое имя выражает сущность божества. Имя описывает, что это за божество: Ваджрасаттва, Ваджрадхара, Ваджрабхайрава, Херука и так далее.

Обнимающие друг друга мать и отец показывают, что коренной Гуру, всеобъемлющий владыка, абсолютный Ваджрадхара, есть единство метода и мудрости, блаженства и пустотности. Обнимающие друг друга мать и отец также указывают на состояние ума, которое достигается при обретении просветления. В соответствии с учениями высшей йога-тантры, чтобы достичь просветления, вы должны использовать сильную привязанность, возникающую на основе переживания удовольствия, возникающего при встрече мужских и женских сексуальных органов. Главное – это ум, ум мудрости объединенных метода и мудрости. Чтобы развить мудрость недвойственных блаженства и пустотности, мы практикуем самаю мудры, то есть тела в чистой форме обнимающих друг друга отца и матери. Чтобы практиковать этот путь, эта форма находящихся в объятии отца и матери – коренной Гуру, всеобъемлющий владыка, абсолютный Ваджрадхара – показана в форме относительных отца и матери.

Чтобы указать на достижение нераздельных блаженства и пустотности, единение метода и мудрости – абсолютный смысл ваджры

и колокольчика – божество держит материальные ваджру и колокольчик.

Отец и мать Ваджрадхара наделены всеми святыми знаками и признаками. Сияющие, величественные, они убраны многочисленными драгоценными украшениями и облачены в божественные одеяния, которые называются "бензали". Если это божественное одеяние развернуть, оно покроет три галактики. Если его свернуть, оно поместится в одну руку. Таковы его качества.

Одно только памятование о Ваджрадхаре устраняет все страдания. "Устраняет все страдания" подразумевает все возможное: от мыслей об ошибках добродетельного друга до тончайших воззрений двойственности. Памятование о Ваджрадхаре устраняет страдания трех царств, общие страдания сансары и страдания существ, связанных низшей нирваной. Сюда относятся и два омрачения, все ошибочные представления, устраняемые на поэтапном пути существ трех уровней способностей. Таким образом, Ваджрадхара объемлет все высшие объекты прибежища.

Он восседает в ваджрной позе. У него на лбу – слог ОМ, в горле – слог А, в сердце – слог ХУМ. Ваджрная поза показывает, что Ваджрадхара обрел просветление в сущности четырех положений. Белый слог ОМ на лбу символизирует святое ваджрное тело всех будд, воплощенное в Вайрочане. Это означает, что божество, которое вы практикуете, также является и Вайрочаной, воплощением святого ваджрного тела всех будд. Красный слог А в горле символизирует святую ваджрную речь всех будд, воплощенную в Амитабхе. Поэтому это божество также является Амитабхой, святой ваджрной речью всех будд. Синий слог ХУМ представляет святой ваджрный ум всех будд, воплощенный в Акшобхье. Это означает, что божество также является Акшобхьей, святым ваджрным умом всех будд.

Кто эти божества? Это ваш коренной Гуру. Нет божества, которое не являлось бы коренным Гуру, абсолютным Ваджрадхарой. Нет будды, который не был бы абсолютным Гуру, а абсолютный Гуру – это коренной Гуру. Поэтому говорится, что до Гуру нет даже слова "Будда". Это Гуру-Божество – святое ваджрное тело, святая ваджрная речь и святой ваджрный ум. Другими словами, это все будды, один во множестве и множество в одном. Смысл здесь такой же, как и в визуализации прибежища.

Из слогов ОМ, А и ХУМ исходят лучи света, призывающие Гуру Ваджрадхару – святой ум дхармакаи всех будд – из его естественной обители. Все сущее сводится к двум истинам – абсолютной истине и относительной истине. Таким образом, мудрость, всеведущий ум, дхармакая, объемлет все. Где есть мудрость, там присутствует и святое тело. Даже в эти времена упадка наши тончайший ум и тончайший ветер всегда пребывают вместе. Они были нераздельны с безначальных времен. Они нераздельны. Если вы размышляете таким образом, то поймете тончайший ветер, являющийся тончайшим телом. Подготовка к достижению единства святого тела и святого ума производится на грубой и тонкой стадиях зарождения, когда мы представляем крошечный огонек размером с горчичное семя, божество, мандалу и так далее. Прямая причина обретения просветления создается на стадии завершения. Те, кто пережил объединение ясного света и иллюзорного тела, способны по-настоящему проявлять мандалу и ее божеств, чрезвычайно маленьких и числом равных атомам горы.

Даже в ходе стадии завершения все обстоит так же; они способны по-настоящему проявлять невообразимое множество божеств. После достижения просветления ум мудрости способен охватить все сущее. Таков этот процесс.

Затем копии Гуру Ваджрадхары вливаются в самого Ваджрадхару. ДЖА ХУМ БАМ ХО. ДЖА призывает, ХУМ побуждает их войти в само божество, БАМ побуждает их стать нераздельными, а ХО закрепляет. Таким образом, мы видим Гуру нераздельным с Ваджрадхарой. Как упоминается в *"Пятидесяти строфах о преданности Гуру"*, ваджрный наставник и держатель ваджры нераздельны. Мы практикуем эту самаю шесть раз.

А8 Простирание перед Гуру

Доброта Гуру дарует великое блаженство за один миг. Великое блаженство – это дхармакая или просветление. Опять же, это одно и то же. Коренной Гуру – всеобъемлющий владыка, Ваджрадхара в абсолютном смысле. Каким именно образом доброта Гуру дарует великое блаженство всего за один миг? Если мы достигаем просветления в этой краткой жизни времен упадка, эта жизнь по сравнению с безначальными рождениями или жизнью существ в аду или мире богов считается одним мигом.

"Подобный драгоценности Гуру" – это исполняющая желания драгоценность. Это неточное сравнение, но оно показывает, как именно Гуру исполняет желания, даруя все виды счастья вплоть до полного просветления. В краткой версии "Призывания Гуру издалека" также говорится, что Гуру подобен драгоценности.

В *"Пятидесяти строфах о преданности Гуру"* сказано: "В трех временах с преданностью склоняйся у святых стоп Гуру". Это простирание становится такой практикой. Кроме того, таким образом мы защищаем ум от нарушения первого второстепенного обета бодхисаттвы.

А9 Восемь восхвалений

Далее мы практикуем восемь восхвалений. Если вы получали посвящение материнской тантры, у вас есть самая читать эти восемь строф каждый день. Первые строфы – восхваление отцу; поэтому сначала мы визуализируем Гуру Чакрасамвару. В конце каждой строки стоят слоги "ХУМ ХУМ ПХЭТ", и, как и в практике Ваджрайогини или Чакрасамвары, следует трижды звонить в колокольчик, по разу на каждый из слогов. Это указывает на три каи. Эти слоги также обладают чрезвычайно богатым смыслом. После восхвалений отца следуют восхваления матери.

Эта молитва приносит невероятное благо. Если во время паломничества вы видите Гуру или священные объекты, рекомендуется повторять эти восемь восхвалений и совершать подношения себе, представляя себя в образе Чакрасамвары. Визуализировать себя в облике Херуки Чакрасамвары и подносить эти восемь восхвалений – все равно что совершать подношения и хвалы всем буддам десяти направлений. В этот момент вы немедленно обретаете невообразимую обширную заслугу. Затем вы сможете постоянно, непрерывно ощущать вместерожденное великое блаженство великого героя – достославного Херуки. Вам улыбается удача; вы становитесь объектом сострадания Чакрасамвары. Достославный Херука, Бхагаван, Дордже Пхагмо, четыре сердечных йогини, даки и дакини действительно входят в ваше сердце, когда вы читаете эту молитву. Испытывая великую радость, они благословляют поток вашего ума и направляют вас своим великим состраданием.

На самом деле эти хвалы приносят пять видов пользы. Первый вид пользы: совершая подношения и восхваления себе в образе Чакрасамвары и памятуя о значении слогов ХЕ, РУ и КА, вы совершаете

подношения и возносите хвалу всем буддам десяти направлений. Второе: вы доставляете Чакрасамваре великую радость; вы непрерывно переживаете великое блаженство с Чакрасамварой, и он чрезвычайно вами доволен. Третий вид пользы: все даки и дакини двадцати четырех мест по-настоящему входят в вас и благословляют поток вашего ума – тонкий ум, каплю и ветер. Четвертое: они чрезвычайно довольны вами и с состраданием вас направляют. Пятый вид пользы, обретаемый всеми, кто практикует восемь восхвалений: каждый, кто видит, касается или вспоминает вас, накапливает обширную заслугу. В коренной тантре Херуки Чакрасамвара сказал: "Прилежно совершающий простирания накапливает ту же заслугу, что и при совершении подношения всем буддам. Великий герой постоянно будет пребывать с тобой. Джордже Пхагмо и я, а также даки и дакини, посланники, вместе пребудем в сердце этого практикующего. Каждый, кто видит этого человека, накопит заслугу".

Пабонка Дечен Ньингпо учит: нам не следует сомневаться в том, что нам повезло по-настоящему увидеть Херуку – отца и мать – даков, дакини и так далее. Нам не следует спрашивать себя: "Достигну ли я Херуки, если буду практиковать? Придут ли они, если я призову их?". Не следует испытывать подобных сомнений. Вы должны помнить слова Будды Ваджрадхары, который учил, что если вы читаете эти восемь восхвалений, то Херука – отец и мать – всегда пребудут в потоке вашего ума и благословят его. Поэтому не нужно сомневаться, спрашивать себя, увидите ли вы Херуку, снизойдут ли они в нас или нет, пребудут ли они в потоке нашего ума или нет. Таким образом, зародив устойчивую веру в эти строфы коренной тантры, изреченной Ваджрадхарой, следует повторять восемь восхвалений.

Когда вы повторяете эту молитву или любое восхваление божеству, либо простирайтесь, либо представляйте, что головой касаетесь трона, стоп божества. Затем читайте эти молитвы восхваления.

Прочитав эти хвалы, вы должны зарождать радость, думая: "Все даки и дакини по-настоящему явились; они снизошли в мое сердце и пребывают там". Это один из способов зарождения особого счастья и радости при чтении восьми восхвалений. Другой способ – думать: "Я очистил(а) все свои омрачения и неблагую карму, накопленную с безначальных времен". Зародив такую мысль, вы затем исповедуетесь в поврежденных самаях – тяжелейшей неблагой карме, которую создали по отношению к Гуру – Чакрасамваре и дакам и дакиням, которые

вошли в вас. Вы исповедуетесь и думаете, что эти кармы немедленно очищаются; они не существуют.

После этого, вы обращаетесь к Чакрасамваре и дакам и дакиням в своем сердце с истовыми просьбами об успехе в своей практике и других начинаниях. Затем думайте, что они приняли ваши молитвы.

Пабонка Дечен Ньингпо говорил, что эта практика восьми восхвалений включает такие деяния, как путешествие во множество отдаленных святых мест, в ходе которого вы претерпеваете множество трудностей; совершение тысячи подношений и простираний перед символами святого тела, святой речи и святого ума; выполнение множества пудж для устранения препятствий – множества пудж защитникам и пудж подношения благовоний, подношений чая защитникам местности и дэвам страны. Эта практика включает все эти методы устранения препятствий и достижения успеха. Как сказано в текстах, эта практика чрезвычайно проста! Чтобы выполнять ее, вам не нужно претерпевать трудности. За одно мгновение она создает невероятную заслугу и способствует невероятному очищению омрачений. Выполняя эту практику, вы обретаете успех во всех начинаниях этой жизни, следующих жизней и промежуточного состояния. Чем бы вы ни занимались – молитвами о живых, молитвами об умерших – во всем вы достигаете успеха, и это можно использовать, чтобы приносить благо всем живым существам. Поэтому нам нужно ценить эту практику.

В сорок третьей главе Чакрасамвара-тантры упоминается, что как бы далеко ни были даки и дакини, где бы они ни пребывали – на перекрестках, в семейном доме, на священной горе Героя Чакрасамвары – они видят вас, когда вы вполняете эту практику. Когда вы выполняете эту практику, все даки и дакини десяти направлений немедленно видят вас и входят в вас. Затем они благословляют ваш ум.

Лама Йеше много выполнял эту практику, практику восьми восхвалений. Например, он читал ее, если кто-то заболевал. Когда мы впервые приехали в Сола Кхумбу, женщина пожаловалась на боль в спине и тому подобное. Лама положил ей на спину *малу* и прочел восемь восхвалений. Тогда я не понимал, почему Лама читает восемь восхвалений, если кто-то болен. Я не знал обо всех этих невероятных видах пользы.

A10 – A11 Подношения и подношение мандалы

Далее идут внешние, внутренние и тайные подношения, являющиеся частью самаи Амогхасиддхи. Затем следует подношение мандалы. В *"Пятидесяти строфах о преданности гуру"* упоминается, что вы должны трижды в день подносить мандалу своему коренному Гуру. Эта практика исполняет этот завет.

A12 – A14 Памятование о доброте Гуру и обращение с молитвами

Далее следует раздел, в котором определяется значение слова "Гуру" и описывается доброта Гуру. После этого мы обращаемся к Гуру с молитвами. Когда вы начинаете эту молитву, думайте о восьми видах пользы от правильной преданности Гуру и восьми недостатках неправильной преданности. Попытайтесь понять смысл и зародите сильную решимость: "Отныне и впредь я не допущу ни одной мысли о недостатках". Зародите сильную, нерушимую, мощную преданность – памятование о качествах Гуру – и решимость прожить жизнь с этой преданностью.

Помните о доброте этого проявления, которое направляет вас в соответствии с вашей собственной кармой. Без этого проявления к просветлению вас ничто бы не вело. Размышляйте над смыслом этой молитвы, над тем, что такое "Гуру" и как Гуру осуществляет все деяния бесчисленных будд в бесчисленных полях будд. Если вы вспоминаете таким образом о доброте Гуру и пресекаете любую мысль о недостатках добродетельного друга, то обращение к Гуру с молитвами становится молитвой ко всем буддам. Вы также сможете воспринимать любые совершаемые Гуру действия как чистые деяния.

A12

Эта первая строфа помогает нам понять, что Гуру есть сущность всех будд трех времен и десяти направлений, принявшая форму монаха в шафрановых одеяниях или любую другую форму, которая приносит благо живым существам и усмиряет их. Даже если мы не способны воспринимать Гуру как Будду, мы можем видеть Гуру в форме монаха в шафрановых одеяниях. В силу нашей удачи сущность всех будд трех времен и десяти направлений проявляется, чтобы усмирить наши умы и наши омрачения. Нам чрезвычайно повезло, что мы не видим Гуру в форме собаки или обезьяны.

Когда вы повторяете: "И ты осуществляй деяния будд в бесчисленных царствах", думайте: "Гуру осуществляет деяния будд ради меня". Высшее из деяний будды – деяния святой речи, дарование учений. Чтобы достичь просветления, нам нужно получать учения о пути, которым мы следуем; в противном случае достичь нашей цели будет невозможно. Следуя учениям, Гуру полностью объясняет основу, путь и плод просветления. Размышляя таким образом, мы понимаем, что деяния Гуру – это деяния будд; невозможно выделить других деяний. Между тем, как нас направляет Будда, и трудами, которые ради нас осуществляет Гуру, нет разделения. Ведут ли нас к просветлению деяния Гуру – передача лунгов, посвящений, комментариев, объяснений тантры, советов? Создают ли эти деяния семена пути и плода просветления в наших умах? Да! Ведут ли нас эти деяния к просветлению? Ведут! Эти действия приносят нам благо; они позволяют нам вступить на поэтапный путь и достичь просветления.

Будда Шакьямуни зародил бодхичитту, вступил на путь Махаяны и накапливал заслугу три неисчислимых эона, тяжело трудился, претерпевал множество трудностей, следуя по пути, и затем достиг просветления – состояния, в котором качества всех реализаций и чистота доведены до совершенства, а все омрачения полностью устранены. Он осуществил это, чтоб вывести нас из страданий сансары и привести к просветлению.

Существует бесчисленное множество полностью просветленных будд, достигших состояния всеведения. Если бы после достижения всеведения они пребывали в этом состоянии блаженства, не трудясь ради блага живых существ, то тем самым обманули бы существ. Такое невозможно! Еще когда они были бодхисаттвами, с момента зарождения бодхичитты они полностью оставили труды ради собственного блага и трудились только ради живых существ. Вступив на путь Махаяны, они отвергли себялюбивые помыслы и зарождали только помыслы заботы о других. Если на уровне бодхисаттв они только и делали, что трудились ради других, зачем им останавливаться после достижения просветления? Посему будды, безусловно, трудятся ради нас, живых существ.

Как же Будда трудится ради меня и других существ? Как Будда спасает меня от страданий сансары и постепенно ведет к просветлению? Только посредством трудов, осуществляемых Гуру. Между тем, как нас направляет Будда, и трудами, осуществляемыми Гуру, нет разделения. Так нам следует размышлять.

Чтобы сделать свою практику более эффективной, очень полезно думать о том, что Ваджрадхара – воплощение всех гуру. Можно медитировать над правильной преданностью Гуру, представляя форму единого Ваджрадхары. По сути, Ваджрадхара – это все гуру, а сущность всех гуру – единая форма Ваджрадхары. Все гуру преображаются [исходящими] из слога ХУМ в горле Ваджрадхары [лучами], переносятся на кончиках лучей света и затем возвращаются и окружают Ваджрадхару в обыденных формах – монахов в шафрановых одеяниях или тех формах, в которых Гуру проявляется, чтобы усмирять умы живых существ. По сути, это единое существо – Ваджрадхара, а Ваджрадхара проявляется в форме различных гуру. Такие размышления очень эффективны. Думайте о Гуру не только в этой жизни. Размышляйте: "Эти гуру едины по сути со всеми моими гуру в прошлых жизнях и будущих жизнях, вплоть до достижения просветления. Они также едины с моим Гуру в этом рождении". Памятование о том, что каждый гуру – это вся сущность Ваджрадхары, помогает нам зародить преданность к тем гуру, ощутить преданность которым нам нелегко. Можно зародить сильную преданность остальным учителям, воспринимая их как единую сущность, различные проявления, в целом единые.

В наших прошлых жизнях эти гуру даровали учения и вели к накоплению заслуги. Именно так они спасали нас от низших царств и вели к этому человеческому рождению. В этом рождении они вновь даруют учения и показывают нам, как практиковать и накапливать добродетель, снова ведут нас к будущим рождениям в форме человека, которая дает наибольшую возможность практиковать святую Дхарму. Таким образом, передавая различные учения, они ведут нас по поэтапному пути от одного вида счастья к другому, вплоть до полного просветления. Думайте: "Безусловно, деяния Гуру ведут меня к просветлению. Если деяния Гуру – не труды будд, чем еще они могут быть? Если эти гуру – не Будда, кто же тогда тот Будда, который направляет меня и трудится ради моего блага?".

Есть четыре вида причин и условий, участвующих в зарождении добродетельных мыслей. Одно из них – личное условие. Это вся добродетель, которую мы накопили в своем уме. Дхармакая, святой ум Будды – это личное условие зарождения благой кармы и добродетели. Результаты блага не могут проявиться, а благая карма не может созреть без опоры на дхармакаю. Где существует дхармакая? В святом уме Гуру.

Таким образом, гуру являются Буддой. Следует медитировать таким образом.

Есть очень краткая медитация на эту тему, тему правильной преданности Гуру на уровне мыслей и правильной преданности Гуру на уровне действий. Первое – вверение себя Гуру посредством мысли. Есть четыре довода, которые преобразуют ум, не воспринимающий Гуру как сущность Будды, в ум, который воспринимает Гуру как сущность Будды. Первый довод: Ваджрадхара сказал, что Гуру является Буддой. Второй: Гуру осуществляет деяния всех будд. Третий: даже в наше время будды и бодхисаттвы трудятся ради всех живых существ. Четвертый: в нашем личном видении ничто не определенно. Такая медитация, не останавливающаяся на этих пунктах подробно, очень эффективна для ума; она краткая и очень хорошая. Здесь есть сходство с дебатами; вы спорите со своими предрассудками, которые выискивают в Гуру недостатки. Падмасамбхава учил: "Если не осознаешь, что Гуру есть Будда, ум твой не будет освобожден благословениями Гуру. Поэтому размышляй над качествами Гуру и всегда молись Гуру". Падмасамбхава утверждает, что для освобождения ума от восьми мирских дхарм, пут привязанности, цепляющейся за подлинное самобытие, уз невежества, цепляющегося за подлинное существование, себялюбивых мыслей, двойственного ума и нечистых представлений, нашему уму нужны благословения Гуру. Чтобы получить благословения Гуру, нужен преданный ум, воспринимающий Гуру как сущность Будд. Чем лучше мы это понимаем, тем большее благословение обретаем. По словам Падмасамбхавы, чтобы увидеть в Гуру сущность Будды, нам нужно размышлять над качествами Гуру.

Чем больше вы размышляете над собственными благими качествами, тем больше осознаете собственную чистоту. Вы не обращаете особого внимания на свои недостатки; благие качества затмевают недостатки. Подобным образом, чтобы осознать, что Гуру есть сущность Будды, вы должны размышлять над качествами Гуру. Как упражнять свой ум, чтобы воспринять Гуру как сущность Будды? Размышляя над благими качествами Гуру. Чем больше благих качеств вы видите, тем меньше замечаете недостатков.

Неважно, является ли Гуру на самом деле буддой, просветлен он сам или нет. Если вы со своей стороны воспринимаете Гуру как Будду – достигшего всех реализаций и всех прекращений – и видите благие качества Гуру, то существенно приближаетесь к просветлению. Каждый

раз, когда вы думаете о недостатках Гуру, вы удаляетесь от просветления. Если вы воспринимаете Гуру как сущность Будды, то получаете только пользу и никакого вреда. Если вы думаете об ошибках, никакой пользы нет; вы только теряете. Не важно, является ли сам по себе Гуру Буддой или нет, просветлен он или нет, невежественен ли, является ли бодхисаттвой или не бодхисаттвой, архатом или не архатом. Если вы преданно практикуете сами, как можно меньше внимания уделяете ошибкам и пытаетесь увидеть благие качества Гуру, то получаете только великую пользу и с легкостью быстро достигнете всех реализаций на пути к просветлению. Кадампинский Геше Потова говорил: "Сила благословения Гуру зависит не от Гуру; она зависит от преданности в уме ученика". Чем сильнее ваша преданность, тем большее благословение вы получаете от Гуру.

Представляйте Ваджрадхару, окруженного всеми гуру. Сначала думайте: "Все мои гуру есть Будда". Затем наблюдайте за своим умом; наблюдайте, что на это отвечает ищущий ошибки, полный предрассудков ум. Полный предрассудков ум отвечает: "Ты говоришь, что гуру являются Буддой, но это всего лишь визуализация. Не более. Они не Будда, потому что этому Гуру присущи такие-то недостатки. Он очень скуп со своим имуществом; в нем сильна привязанность к еде. Он невежественен в Дхарме и много лжет. Он не практикует то, чему учит. Он не знает учений тантры. Он много спит". Просто выслушайте, что говорит полный предрассудков ум. Затем скажите этому уму: "Твое восприятие гуру, эта видимость – всего лишь проекция твоих мыслей-галлюцинаций. На самом деле все обстоит не так. Почему? Потому что Ваджрадхара сказал, что во времена упадка он будет проявляться в обыденных формах. Будда не лжет, не обманывает живых существ". На это полный предрассудков, выискивающий недостатки ум ответит: "О да, знаю эту цитату. Знаю. Она не означает, что все гуру – Будда. Это значит, что среди гуру есть Будда, а не то, что все они являются Буддой". Вы скажете: "Если никто из этих гуру, дающих комментарии, передающих посвящения, дарующих постриг, разъясняющих тантру, дающих советы – никто из них не является Буддой, это значит, что будды сдались и не трудятся ради моего блага. Они трудятся ради других существ, но не ради меня. Это означает, что Будде присуща предвзятость. В этом случае все труды, которые ради меня осуществляются гуру, труды, ведущие меня от страданий по пути счастья к просветлиню – не труды Будды. Значит, Будда не трудится

ради всех живых существ, проявляя различные формы в соответствии с уровнем моего ума; Будда не испытывает ко мне сострадания и обманывает живых существ, не соблюдает свой обет трудиться ради блага всех существ в соответствии с уровнем их ума. Если Будда испытывает сострадание к живым существам, если Будда трудится ради живых существ, проявляясь в различных формах в соответствии с уровнем умов этих существ, то этими формами могут быть только мои нынешние гуру, которые трудятся ради меня". Размышляйте таким образом.

Вы также можете проверить себя: утверждая, что гуру являются Буддой, позвольте предрассудкам, стремлению искать недостатки, проявиться. Подумайте о каком-то конкретном Гуру: "Он не Будда, потому что ему присущи недостатки". Очень хорошо думать об этом Гуру. Взгляните на каждого Гуру и проверьте, способны *ли* вы отыскать недостатки. Затем, если вам кажется, что гуру присущи недостатки, используйте цитаты из слов Ваджрадхары и четыре довода, которые я упоминал. Если вы будете следовать своим проекциям, полному предрассудков уму, выискивающему недостатки, то будете видеть недостатки во всех. Вывод, который напрашивается, когда вы видите недостатки – что никто из гуру не является Буддой, что они не могут быть Буддой. Спросите себя про каждого Гуру, является *ли* он Буддой. Когда приходит ответ: "Он не Будда, потому что я вижу недостатки", спросите себя, правильно *ли* ваше *в*идение. Все *ли*, что вы видите, существует? Если все, что мы видим, существует, то все видения, возникающие после приема *ЛСД*, должны существовать, должны существовать все миллиарды долларов, которые мы видим во сне. Когда фокусник осуществляет превращения, возникающая перед нами прекрасная женщина должна существовать. Когда человек с дефектом зрения видит покрытые снегом вершины как желтые, должен существовать желтый снег. Если все, что мы видим, существует, должны существовать и все эти явления.

Затем полный предрассудков ум говорит: "Ну нет! Гуру я вижу на самом деле. Им действительно присущи недостатки, потому что я ясно их воспринимаю". Однако вы собственными глазами видите множество вещей, которые не являются подлинными. Ничто не определенно. Нам все кажется подлинно существующим. Когда мы теряем что-то в своем доме и не может это найти, мы действительно верим, что это "что-то" не существует, хотя оно реально. Когда у нас жар, когда мы больны, ум

верит в то, что видит. Следовательно, мы должны поставить перед полным предрассудков, выискивающим недостатки умом вопрос: "Разве не могут мои гуру сознательно проявляться в форме, наделенной недостатками? Разве не могут они этого делать ради усмирения моего ума?". Это возможно. Затем снова спросите свой полный предрассудков ум: "Разве не могут эти недостатки быть просто проекциями твоих собственных мыслей-галлюцинаций? Под воздействием наркотиков ум видит всевозможные галлюцинации; глаз с дефектом зрения видит всевозможные иллюзии. Подобным образом разве не могут быть недостатки, которые ты замечаешь в Гуру, просто проекциями галлюцинирующего сознания?". Затем задайте полному предрассудков уму третий вопрос: "Разве не может Будда проявлять обыденную форму? Разве такое невозможно?". Задайте эти вопросы полному предрассудков, выискивающему недостатки уму. Полный предрассудков, выискивающий недостатки ум не сможет на них ответить. На эти вопросы ответить непросто.

В этот момент можно прекратить выдвижение доводов. Но затем полный предрассудков и неблагих мыслей ум спросит: "Зачем же воспринимать Гуру как Будду? Тот факт, что кто-то является гуру, не означает, что этот человек – будда. Я являюсь гуру для других, но, насколько я знаю, буддой я не являюсь". Задайте этому уму, полному неблагих мыслей, такой вопрос: "Значит, твои ученики не могут медитировать на тебе как Будде, потому что ты не являешься Буддой? Разве не должны ученики перестать замечать твои недостатки и вместо этого смотреть на твои достоинства, чтобы развить преданность? Разве не нужно им зарождать таким образом преданность? По твоим словам, это не нужно. Это значит, что твои ученики не могут следовать за тобой как своим Гуру в помыслах и поступках, потому что ты замечаешь только свои недостатки, но не свои достоинства. Если ты позволишь своим ученикам поступать так же, они падут в адские миры. Однако ты утверждаешь, что не нужно воспринимать Гуру как Будду". Вывод: на основании этих доводов, не видя ошибок, видя только достоинства, мы способны видеть Гуру как сущность Будды. Эта мысль о преданности становится вратами к обретению подлинных благословений Будды, а затем мы сможем осуществить путь к просветлению. Таким образом, здесь скрыт глубокий смысл, возможность быстро обрести просветление, свободу. Если вы сможете практиковать таким образом, все остальные достижения будет очень легко обрести.

A13

Следующая строфа – памятование о доброте Гуру и подношение почтения. Как упоминается в тексте, нынешний Гуру добрее всех будд, добрее даже основателя буддизма в нашу эпоху, Гуру Будды Шакьямуни. В эти времена упадка, когда учения Будды подобны солнцу, клонящемуся к закату, никто из предыдущих будд, великих йогинов или пандитов не смог усмирить наши умы. Однако наши нынешние гуру усмиряют наши умы, открывая нам учения. Это величайшая доброта. Мы остались позади; никто из предыдущих будд не смог усмирить наши умы; мы остались без проводников. Затем, в этот период упадка, этот Гуру явился, чтобы направлять нас, чтобы открывать эти учения.

Таким образом вспоминайте о великой доброте Гуру. Помните, что каждый из наших гуру проявлял к нам доброту в безначальных рождениях, в этой жизни, и будет проявлять доброту в будущих рождения, пока мы не достигнем просветления. Помните о великой доброте каждого Гуру.

Нынешний Гуру проявлял великую доброту, наставляя нас в Дхарме, благословляя наш ум и направляя нас другими, вспомогательными способами. Таким образом, вспоминайте о доброте своего коренного Гуру и выражайте почтение.

В первой строфе мы вспоминаем о качествах Гуру и зарождаем преданность; во второй вспоминаем о доброте учителей и выражаем почтение – то есть подносим служение. Вспомните о доброте всех гуру в прошлых жизнях, которые направляли вас и привели вас к обретению совершенного человеческого тела, которым вы сейчас обладаете. Вспомните о гуру в будущих жизнях, которые будут вести вас к просветлению. Если вы не обретете просветление в этой жизни, помните о доброте гуру в будущих жизнях. Размышляя таким образом, вы делаете их доброту еще больше.

A14

Наконец, в последней строфе вы просите Гуру о благословении и отрекаетесь от жизни и тела, чтобы во всем его радовать. Это чрезвычайно важная молитва о том, чтобы всегда радовать гуру и никогда – ни на мгновение – их не расстраивать. Радовать гуру – важнейшая практика, приносящая все виды успеха. Это самая важная практика для достижения просветления в этой же жизни.

Молясь таким образом, вы создаете причины для того, чтобы суметь осуществить описываемое в будущих жизнях. Почему это важно? Почему на радовании Гуру делается такой упор? Потому что радовать Гуру – мощнейшее очищение. Даже если в прошлом вы совершали ошибки, пренебрегая советами гуру или нарушая связывающие с ними самаи, радовать их – лучший и простейший способ очищения этих ошибок. Все полностью очищается. Это также самый быстрый и простой способ накопления обширной заслуги. Это самый быстрый способ обретения благословения Гуру, быстрейший способ достичь просветления и быстрейший способ привести к просветлению всех живых существ.

Преданность Гуру не означает, что вы испытываете преданность, когда Гуру делает что-то, что вам нравится – улыбается и раздает подарки, – а когда Гуру проявляет гнев или раздражение и указывает на ваши ошибки, вы от него сбегаете. Это неправильная преданность добродетельному другу. Тексты учат не этому. В них сказано: "Получив Дхарму, следует предаться совершенным образом. Вплоть до обретения просветления следует поддерживать правильную преданность добродетельному другу".

Б1 – Б2 Растворение и медитация Махамудры

Визуализация здесь подобна тому, что ниже описывают медитации на махамудре. Вместо того, чтобы представлять шарик света размером с горчичное семечко, вы представляете розовый слог ХУМ – белый, но с красным отсветом – размером с горчичное семечко. Лучи света пяти цветов – по природе своей являющиеся великой привязанностью и великим блаженством – исходят из этого ХУМ.

В Лама Чопе есть молитва о благословении Гуру, в которой мы просим его пребывать в центральном канале и поместить стопы на восьмилепестковый лотос в нашем сердце, чтобы нам удалось достичь объединения иллюзорного тела и ясного света. Как и в этой молитве, здесь вы можете осуществить девять преобразований стадии завершения. Вы можете выполнять практику иллюзорного тела и ясного света.

Вы можете также выполнять различные практики медитации махамудры (*смотрите ниже*), или принять самопосвящение в контексте шестиразовой гуру-йоги, используя Ваджрадхару. Перед тем, как Гуру Ваджрадхара растворится в вашей макушке, можно выполнить очень

краткое самопосвящение – принять четыре отдельных очищающих посвящения, которые очищают и восстанавливают поврежденные коренные обеты тантры; эту практику также можно выполнять на этом этапе.

Затем медитируйте на пустотности. Пытайтесь насколько возможно постичь пустотность и удерживайте ум в состоянии объединения блаженства и пустотности. Это высший смысл гуру-йоги. Так накапливается заслуга запредельной мудрости, и это защищает нас от нарушения одиннадцатого коренного обета тантры – не оставлять памятование о пустотности. Мы должны вспоминать о пустотности каждый день.

Затем, как объясняет Пабонка Ринпоче, место и все существа в нем воспринимаются как иллюзорные, и все становится пустотным, подобно отражению луны на воде. Они существуют не по-настоящему, а только как обозначения со стороны ума, подобно водному пузырю, возникающему на поверхности воды.

Как медитировать на растворении и махамудре

Махамудра, связанная с практикой гуру-йоги – это тот самый чистый путь, которым шли все будды трех времен. Это сущностная практика святых умов всех образованных пандитов и великих йогинов Индии и Тибета. Она чрезвычайно быстро собирает заслуги. Эти наставления подобны огню в конце времен, огню, мгновенно сжигающему всю неблагую карму и падения. Эта практика подобна крюку, который приносит все общие и особые реализации.

В упомянутом мной стихе из Ламы Чопы сказано:

Благослови меня уже в этой жизни
Завершить путь единения ясного света и иллюзорного тела,
Поставив свои стопы, о спаситель, на восемь лепестков
Моего сердца в самом центре моего центрального канала.

В тантрической медитации слово "сердце" относится к неразрушимому семени, где пребывают тонкое сознание и тонкое тело. Каждый раз, когда будда растворяется в нас, он вливается в это тонкое сознание. Он вливается не в тело, созданное из крови, костей и плоти. Тонкое тело – носитель ума – становится причиной святого тела будды,

причиной иллюзорного тела. Когда мы медитируем на махамудре, то должны медитировать так, как описано в этой строфе из Лама Чопы.

Смотрите на Гуру с глазами, полными слез, так, чтобы волоски на теле встали дыбом, с сильной безупречной верой. Долго и решительно возносите молитвы – из глубин сердца, из самого костного мозга. Затем представьте, что сидения растворяются в свете, и этот свет вливается в Ваджрадхару, который растворяется в свете и вливается в ваше сердце.

Когда Гуру становится един с вашим умом, думайте, что ваш ум благословлен. Видимость лишена твердости и плотности, она мерцает. Ваш ум полон сильнейшей радости, подобно уму ребенка, который давно не видел родителей. Ребенок чрезвычайно счастлив, когда видит родителей. С безначальных времен в сансаре ваш ум был разлучен с Гуру. Теперь же вы встретились с Отцом-Гуру. Ничто не приносит практикующим махамудру, которые наделены реализацией – способны видеть, что Гуру, по сути, является Буддой, – наделены нерушимой преданностью, большую радость, чем это переживание.

После того, как Гуру растворяется в вашем сердце, не следует думать о мирских вещах, ожиданиях, нежелательном, о том, что может случиться в будущем. Отбросьте все этих предрассудки. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем. Не думайте ни о чем ином – например, об объектах в настоящем. Не позволяйте таким мыслям возникать.

Удерживайте однонаправленное сосредоточение ума на этой видимости, которая мерцает и лишена твердости. Сосредотачивайтесь какое-то время на единстве с Гуру. Вы не должны терять сознание или засыпать, не должны переставать созерцать свой ум. Ваш ум занят однонаправленной медитацией. Не выходите из этого состояния.

Созерцайте ясную и познающую природу ума и удерживайте на этом ум. Ум должен быть расслаблен, не должен напрягаться. Позвольте ему быть свободным, не напряженным. Ум должен быть расслаблен, но внутреннее расслабление не должно быть абсолютным; ум должен быть соредоточен на объекте медитации. Ум не должен созерцать никакие другие объекты. Если вы какое-то время будете удерживать на этом ум, он достигнет покоя. Если вы не мутите воду, она становится очень чистой. Сосредоточьте ум на его собственной ясной и познающей природе. Затем, когда природа ума становится ясной, опирайтесь на памятование и осознанность. Памятование подразумевает, что вы не забываете об объекте медитации, а осознанность распознает

препятствия в медитации. Периодически проверяйте, возникают ли препятствия.

Определение отрицаемого объекта

Затем медитируйте на пустотности, поддерживая памятование и осознанность. Удерживайте сильную концентрацию на пустотности. Когда энергия ослабнет, усильте сосредоточение ума на пустотности, а затем укрепляйте его все больше и больше.

Если "я" отыскать нелегко, думайте: "Я создал огромную неблагую карму, совершил множество ужасных ошибок. Мне предстоит рождение в аду". Когда вы так размышляете – критикуете себя и думаете о множестве причин для рождения в аду, которые создали – наблюдайте за "я". Или наоборот, льстите себе – говорите себе, насколько вы хороши! Вспоминайте о своих благих качествах. Думайте: "В будущих жизнях я обрету драгоценное человеческое тело. Я достигну просветления". Размышляя таким образом, наблюдайте за возникающей мыслью о "я". Главное – в какой форме "я" проявляется и как предстает перед этой мыслью. Нам нужно точно распознать, каким "я" видится уму.

Для того, чтобы осознать пустотность "я", нам нужно распознать отрицаемый объект, объект, на котором зациклено наше невежество, цепляющееся за подлинное самобытие. Нам нужно осознать, что этот отрицаемый подлинно существующий объект пустотен. В соответствии с воззрениями школ Вайбхашика (тиб. *che tra mra wa*) и Саутрантика (*тиб. do de pa)* он лишен самобытия. Самобытие, отвергаемое этими двумя школами – это существование "я" без опоры на совокупности; речь не идет о том, что "я" существует без опоры на название или исключительно как обозначение. Об этом речи нет. Даже если вы способны постичь пустотность личностей, это все равно не высшее постижение тонкого отрицаемого объекта – противоположности шуньяты.

В соответствии с воззрениями Читтаматры (*тиб. sem tsam*), явления не существуют без опоры на переживаемые нами отпечатки, отпечатки, оставшиеся в нашем сознании. Явления не существуют отдельно от кармических отпечатков в уме, который их воспринимает. Однако это все еще не осознание тонкого отрицаемого объекта – противоположности шуньяты. Даже если вы распознаете отвергаемый объект в соответствии с воззрениями Читтаматры – объект,

существующий только со своей собственной стороны, независимо от свободного от заблуждений ума, который обозначает этот объект, "я", существующее только с собственной стороны – вы все равно пока не поняли тонкий отрицаемый объект, противоположность шуньяты.

Когда вы осознаете, что тонкий отрицаемый объект, противоположный шуньяте, не существует, вы постигаете шуньяту. Высшая философская школа, Мадхьямака (тиб. *у ма па*) содержит два воззрения. В соответствии с Мадхьямакой-Сватантрикой (тиб. *ранг гью па*), со стороны "я" существует что-то, независимое от обозначений мыслью и звуком. В соответствии с воззрением Мадхьямака-Прасангики (тиб. *тхал гьюр ва*), последним и высшим воззрением, тонкий отрицаемый объект – это "я", существующее не только как обозначение, навешенное мыслью и словом. Вы постигаете абсолютную природу "я", осознав, что оно пустотно, что оно ложно.

Когда вы медитируете на шуньяте, когда вы планируете узреть видимость "я", вы можете пережить видение темноты. Когда вы пытаетесь распознать отвергаемый объект, который пустотен, вы переживаете видение внешней тьмы. Вы думаете: "Мне нужно понять, каким мне видится "я", и активно пытаетесь увидеть, каким представляется "я", закрываете глаза – и из-за этого переживаете видение приходящей извне тьмы. Такое случается, и это неправильно.

Иногда, когда вы медитируете, может возникнуть ощущение некой твердости. Это еще не распознавание отвергаемого объекта. Это чувство возникает, потому что мы думаем: "Я буду искать "я" всем своим умом", и активно изучаем "я". Ум напряжен, взвинчен, и мы забываем проверить его состояние. Затем возникает некая плотность. Кажется, как будто у вас внутри стержень или ступа – однако это не отвергаемый объект. Когда вы медитируете, ум должен быть довольно расслаблен, но намерение узреть видимость "я" должно быть сильным. Хотя намерение узреть "я" сильно, ум в целом должен быть расслаблен. Если вы не понимаете эту практику, то когда ум напрягается и зажимается, ветер поднимается в верхнюю часть тела. Из-за этого возникает ощущение чего-то твердого, как будто у вас внутри стержень или ступа.

Иногда, когда вы проверяете видимость "я", когда вы думаете: "Теперь я распознаю "я", вы способны увидеть только совокупности. Больше вы ничего не видите; видимо только тело. Это также ошибка. Она возникает, когда в медитации вы думаете только о совокупностях. В целом не существует "я", которое было бы отдельно от этих

совокупностей; "я" – это только обозначение на основе собрания этих совокупностей. Так все обстоит в реальности. Безусловно, видимость совокупностей – это не то, что невежественный ум считает "я". Разумеется, этому невежественному уму кажется, что "я" существует само по себе, но в случае этой ошибки вы не способны распознать видимость "я"; вы не видите ничего, кроме видимости совокупностей, этого тела. Именно так возникает эта ошибка.

Иногда, когда вы пытаетесь проверить видимость "я", в уме ничего не возникает. Мысль о "я" исчезает. Это происходит потому, что вы упускаете вместерожденное невежество, которое думает о "я". Вы должны пытаться проверять видимость "я", когда она возникает, а вместо этого пытаетесь рассмотреть видимость "я", когда мысль уже прекратилась. Предыдущая мысль о "я" исчерпана, а новая мысль о "я" еще не возникла. Вы пытаетесь наблюдать за пустотой, которая возникает между этими двумя мыслями о "я", но это не подлинная пустотность. Пустота между двумя мыслями не означает, что вам не присуща видимость "я"; дело вовсе не в этом.

Смотреть на то, каким "я" кажется вместерожденному невежеству, цепляющемуся за подлинное самобытие – все равно что ходить по комнате ночью. Когда вы входите в комнату ночью, а свет выключен, ваша рука касается колонны, вы думаете: "Здесь колонна – колонна, существующая сама по себе". Колонна кажется подлинно существующей, явно существующей со своей стороны. Когда свет включен, вы видите колонну и касаетесь колонны. Тот, кто распознает отрицаемый объект, осознает этот отрицаемый объект постоянно, но он более очевиден при выключенном свете. Когда ваша рука касается колонны, проще осознать видимость того, что колонна существует со своей собственной стороны, как реальная колонна. Вы ощущаете прикосновение к самосущей колонне – возникает такая видимость. Тем не менее, видимость колонны как простого обозначения на некой основе не возникает. Она должна возникнуть, но не возникает. Ничто не обладает ни каплей самобытия.

Когда мы идем по полу, то ощущаем пол. Поверхность кажется существующей самостоятельно. Когда мы ступаем на пол, он существует со своей стороны. Мы чувствуем "поверхность" со стороны поверхности. Эта самосущая поверхность, по которой мы идем, и является объектом отрицания. Именно это мы называем подлинно существующим,

самосущим, независимо существующим – те объекты, которые кажутся нам существующими со своей собственной стороны.

Когда вы смотрите на цвета, то видите исходящую от них самих яркость. Вы видите красный цвет – красный сам по себе; видите желтый – желтый сам по себе. В желтом цвете вы видите цвет, желтый сам по себе. Смотря на красный цвет, вы видите цвет, красный сам по себе. Цвета очень помогают распознать объект отрицания – осознать шуньяту, абсолютную природу реальности – потому что они очень яркие.

Когда вы смотрите на воду, то не видите воды. Видимость воды – просто обозначение, навешенное на основу, но вы этого не ощущаете. Вы воспринимаете реальный самосущий океан – набегающие волны и самосущий синий цвет. Вода скрыта под существующей с собственной стороны "водой". Вы не видите воду, которая является простым обозначением на этой основе, не видите, что самосущей воды не существует, независимо существующей воды нет.

Касаясь своей руки, вы ощущаете руку, существующую со своей стороны. Вы не видите, что рука просто обозначена; вы видите самосущую плоть. Вы не видите, что рука – это просто обозначение.

То же самое и с прикосновением к чему-нибудь мягкому. Оно мягкое само по себе, а не в силу обозначения мыслью и звуком. Когда вы касаетесь чего-нибудь жесткого, то чувствуете самостоятельную жесткость, а не жесткость, обозначенную мыслью и звуком. Вы чувствуете подлинно существующие "мягкость" и "жесткость", которых нет. Вы чувствуете независимые "мягкость" и "жесткость", которых нет.

Иногда проще распознать объект отрицания – то, что кажется невежеству подлинно существующим – за пределами объектов. Как только вы ясно распознаете внешний объект – распознаете, что над синим цветом присутствует синий цвет, существующий со своей стороны – сразу размышляйте о "я". Вы немедленно распознаете независимо существующее "я", отрицаемый объект, объект невежества, который вовсе не существует – от макушки до пят; его нигде нет. Нет необходимости активно задействовать логику. Как и в случае с синим цветом, наблюдая за "я", вы осознаете, что над совокупностями присутствует подлинно существующее "я". Вы воспринимаете его совершенно ясно. Затем вы осознаете: "Вот же он, объект отрицания, не существующий и совершенно пустотный". Когда вы это распознаете, глубоко в своем уме вы понимаете: "Это пустотно. На самом деле этого нет". Затем вы однонаправленно сосредотачиваетесь на этом. После

этого вспомните о взаимозависимом происождении – ничто не существует само по себе. Все зависит от мыслей, которыми ум просто обозначает совокупности. Именно так существует "я"; ничто не самосуще. Не размышляя о других логических доводах, вы однонаправленно наблюдаете за этим подлинно существующим "я". В то же самое время, ум осознает, что оно пустотное, совершенно ложное. Затем это "я" исчезает. Вы не знаете, куда оно делось. Нечего постигать, не за что держаться, не за что цепляться. "Я" становится совершенно пустотным. Другими словами, "я" полностью потеряно, "я" стало совершенно пустотно.

У существ низших способностей при исчезновении "я" из глубин сердца поднимается страх. Но вы никогда не должны думать: "Я впадаю в крайность". В крайность впасть невозможно, "я" не может исчезнуть. Вам совершенно не следует беспокоиться по поводу исчезновения "я", "я" всегда будет существовать. Вам следует выйти за пределы этого страха. Поскольку сознание не исчезает, не исчезнет и "я". Вам следует выйти за пределы этого страха. Вы никогда не должны цепляться за иллюзию "я" или пытаться сохранить "я". Цепляние за него станет препятствием на пути к постижению пустотности.

У существ высших способностей при исчезновении "я" возникает невероятная радость. Слезы льются даже из ушей! Ум чрезвычайно, безумно счастлив. "Я" полностью теряется – как если вы ночью принимаете куст за тигра. Когда вы доходите до куста и светите на него фонариком, то видите куст. Тигр полностью исчезает – он совершенно не существует. Медитируя таким образом, позвольте "я" полностью исчезнуть. Именно это должно произойти. Мы кружили в сансаре и страданиях с безначальных времен, потому что до сих пор не утратили "я", не постигли пустотность. Мы не поняли, что объект невежества – самосущее "я" – пустотно.

Мы осознаем, что остается только "я". Та же видимость остается, но мы больше не цепляемся за самосущее "я". Оставшееся "я" просто обозначено мыслью и звуком на основе совокупностей. Только это и остается. Когда вы осознаете, что самосущее "я", "я", существующее самостоятельно, полностью пустотно, остается только "я", обозначенное на основе совокупностей.

Каждый может медитировать на шаматхе, то есть стремиться к медитации на основе воззрения. Можно искать воззрение на основе

медитации и стремиться к медитации на основе воззрения. В данном случае речь о медитации на основе воззрения.

Когда вы критикуете себя, думая обо всей накопленной неблагой карме, ведущей к рождению в адских мирах, ищите "я". У вас возникнет сильное ощущение "я". Вы мощно ощущаете "я": некое "я", отдельное от совокупностей, самосущее; подлинное "я", которое родится в адских царствах и будет страдать. Эта видимость очень сильна. Именно ее мы должны распознать, осознавая ее пустотность. Ее пустотность – это шуньята "я".

Когда вы льстите себе, возникает та же видимость – видимость подлинно существующего "я", которое не является ни телом, ни умом, существует поверх совокупностей, но не является ими; подлинного "я", существующее само по себе. Это "я" счастливо. То же происходит, когда вы падаете с утеса; возникает видимость "я", не являющегося ни телом, ни умом. Мы не думаем, что тело или ум упадут. Мы не думаем, что это тело упадет. Начиная падать, мы думаем о неком "я", которое не является ни телом, ни умом. Это реальное "я", существующее самостоятельно, упадет. В уме возникает сильный страх.

Видимость этого "я" возникает, когда нам угрожает опасность, когда мы начинаем падать или попадаем в автомобильную аварию. Мы думаем, что упадет "я", которое не является ни телом, ни умом, реальное "я", существующее самостоятельно – не то, которое просто обозначено на основе совокупностей. Мы думаем: "Ох, я же погибну. Я упаду". Это "я" – подлинно существующее, самосущее, независимое, обладающее самобытием "я" – на самом деле вовсе не существует, даже как название. Это "я" нигде нельзя обнаружить.

Когда мы осознаем, что это "я" полностью пустотно, то постигаем шуньяту "я", абсолютную природу "я". Таким образом мы постигаем пустотность благодаря логике взаимозависимого происхождения.

Другой способ медитировать

Есть и другой способ медитировать и анализировать махамудру; для некоторых людей он может быть более действенным. Перед медитацией, в которой Гуру Ваджрадхара сливается с вами, хорошо прочесть молитву-обращение. Вы можете прочесть молитву обращения к линии передачи махамудры. Самая суть этой молитвы линии махамудры такова: "Прошу, благословите меня на то, чтобы воспринимать Гуру как Будду, развить отвращение к сансаре и суметь

нести ответственность за всех матерей-живых существ. С такими помыслами о всеобщей ответственности, да смогу я быстро достичь общего пути, и, в частности, славного единения махамудры".

Слово "единение" означает объединение двух элементов. В соответствии с учениями тантрической махамудры, благодаря вхождению благословений Гуру в сердце, сердечная чакра, ветра и капли начинают функционировать. Когда благодаря практике гуру-йоги, благословениям Гуру, *туммо* и так далее они начинают функционировать, ветра могут войти в центральный канал и раствориться в нем. Затем, благодаря нисхождению капель, вы переживаете четыре вида блаженства и так далее. Величайшее блаженство – вместерожденное блаженство ясного света, которое возникает, когда капли доходят до четвертой чакры. Вы были едины с ясным светом вместерожденного блаженства с безначальных рождений. Вы рождены с ним. Благодаря этим практикам он проявляется, становится явным. Слово "единение" – например, в фразе "восславленное единение махамудры" – может означать тончайший ум, переживающий великое блаженство, единое с пустотностью.

Такова тантрическая махамудра – тончайший ум в виде вместерожденного великого блаженства – величайшего блаженства, блаженства высшей йога-тантры. Бодхичитта плавится и стекает по центральному каналу; благодаря этому грубое сознание прекращает функционировать, а тончайшее сознание проявляется. Когда мы переживаем это великое блаженство, то постигаем пустотность. Ум переживает мощную поглощенность пустотностью. Чем глубже и сильнее ваш ум поглощается пустотностью, тем слабее становится грубый ум – двойственное воззрение, беспокоящие мысли.

Другое значение "единения" – это единение вашего ума и ума Гуру. С помощью этого ума и этого благословения вы медитируете над пустотностью. Неважно, однако, медитируете ли вы с помощью методов сутры или тантры – следует поддерживать такое понимание. Так что "единение" может иметь и такое значение, однако главное значение – единство блаженства и пустотности. Это высшее значение восславленного единения махамудры, великой печати.

"Печать" - это мудра. Одно из значений мудры – взаимозависимое происхождение. Невозможно отделить взаимозависимое происхождение от пустотности, а пустотность нельзя отделить от взаимозависимого происхождения. Таково значение слова "печать".

Если вы запечатываете сверток или пакет, развалиться он не может. Содержимое свертка невозможно украсть. Таково одно из значений мудры, печати. Другой смысл печати – единение взаимозависимого происхождения и пустотности.

Перед тем, как Гуру Ваджрадхара растворится в вас, вознесите краткую молитву. Вы просите не только коренного Гуру в форме Ваджрадхары, единого со всеми остальными буддами. Хотя речь и идет о "коренном Гуру", подразумеваются под этим все – все остальные гуру. Трижды от всего сердца вознесите молитвы.

Затем думайте, что из святого тела исходят лучи с нектаром, которые очищают все препятствия и омрачения, в особенности представления о "я", за которое мы цепляемся, представления о подлинно существующем "я". Тонкое двойственное воззрение, которое возникает даже в ходе белого пути видения, красного пути возрастания и черного пути преддостижения также очищается. Это главное омрачение, которое очищается стадией завершения. Стадия зарождения очищает обыденные представления и обыденные видимости, а стадия завершения устраняет даже тонкие двойственные воззрения и тонкий ум – заблуждения, возникающие даже во время белого, красного и черного переживаний. Когда они очищены и полностью устранены, остается только тончайший ум. Это все равно, что достичь подлинного ясного света, тонкой мудрости, напрямую постигающей пустотность. После этого омрачений не остается. Не остается ни привязанности, ни тому подобного.

Смысл тайной мантры – защита ума. Она содержит оба элемента – стадию зарождения, защищающую ум, и стадию завершения, которая также его защищает. Таким образом мы обретаем защиту от препятствий и обретаем реализации на пути. Мы очищаем все препятствия, стоящие на пути развития нами ведущих к просветлению метода и мудрости, в особенности препятствия на пути развития мудрости, а затем зарождаем реализации метода и мудрости – в особености мудрости – как сутры, так и тантры – мудрости постижения пустотности и запредельной мудрости недвойственных блаженства и пустотности, ясного света тантрической махамудры. Затем мы достигаем плода, двух кай.

Затем Гуру Ваджрадхара вливается в ваше сердце через центральный канал. В центральном канале находится неразрушимое семя – наполовину красное, наполовину белое. Внутри неразрушимого семени

скрыт тончайший ум. Мы представляем его размером с кунжутное семя, горчичное семя, в форме света. Ваджрадхара растворяется в этом неразрушимом семени. Как только Ваджрадхара в нем растворяется, вы должны ощутить великую радость от встречи с Гуру в своем сердце, встречи вашего ума с умом Гуру.

Когда мы думаем о встрече с Гуру, то должны сосредотачиваться не на внешней форме, а на уме дхармакаи, запредельной мудрости. Вы должны сосредоточиться на абсолютном Гуру, запредельной мудрости недвойственных блаженства и пустотности, которая, как я упоминал, совершенно чиста; на тонком уме, который переживает обретение совершенного, бесконечного блаженства, нераздельного с пустотностью. Когда вы хорошо сосредотачиваетесь на этом, когда ваш ум обретает с этим единство, вам будет легче ощутить блаженство.

С безначальных рождений вы никогда не встречали абсолютного Гуру. Вы долго ждали; теперь же вы встретились с абсолютным Гуру и обрели с ним единство. Это невероятное чувство – в миллион раз лучше, чем у попрошайки, который выиграл миллион долларов! Гораздо лучше, чем у человека, который много лет ждал встречи с другом и наконец его увидел; в миллион раз лучше этого. Вы встретились с абсолютным Гуру, но речь не о физической встрече. Вы встретили абсолютного Гуру на уровне ума.

Не думайте о прошлом или будущем. Просто практикуйте такое осознавание природы ума, которая обретает единство с абсолютным Гуру, дхармакаей. Однонаправленно смотрите на этот ум; уделите ему какое-то время.

Затем очень медленно двигайтесь дальше. Когда вы наблюдаете за природой ума – единством с абсолютным Гуру, другая часть ума – половина или четверть ума – наблюдает, следит как сторож или полицейский. Эта часть ума, этот сторож наблюдает за видимостью "я" – медленно анализирует. Говорится, что когда вы несете чашу с напитком и идете по дороге, то смотрите на чашу, но должны следить и за дорогой. В противном случае вы прольете напиток или рухнете на землю. Медитировать вы должны таким же образом. В целом, начинающим следует приступать к медитации именно так; так же следует продолжать сосредоточение, не отвлекаясь. Половина или четверть ума следит за тем, медитируете ли вы на объекте.

Пока мы не достигнем однонаправленного сосредоточения, пока мы не освободимся от привязанности, рассеянных мыслей – грубых и тонких – нам следует медитировать таким образом.

Если вы направите все свое сосредоточение на объект, то при возникновении отвлечений полностью отвлечетесь, потому что часть ума не наблюдает за тем, медитируете ли вы. Такое отвлеченное состояние может длиться часами, и вы даже не осознаете, что отвлеклись!

Как отыскать "я"

Вам не следует интересоваться тем, каким "я" кажется в целом – только тем, каким "я" кажется вам самим. Спросите себя: "Что я делаю?" – "Медитирую". Каким это "Я медитирую" вам представляется? Затем просто наблюдайте за этим, анализируя. Что такое "я"? В действительности "я" – просто обозначение, навешенное умом. Размышляйте таким образом. Поэтому все остальное, что возникает, является объектом отрицания. Все это ложно, все это галлюцинация. Такие размышления очень сильны. Если в прошлых жизнях вы накопили большую заслугу, этого может быть достаточно для постижения пустотности без множества слов и логических доводов.

Сосредоточьтесь однонаправленно на том, каким видится "я" или что угодно – помимо того, что существует лишь как обозначения, навешенные умом. Эта галлюцинация – объект отрицания. На самом деле эта галлюцинация полностью пустотна; ничего подобного не существует, ни на атом. Хотя это "я" проявляется со своей стороны, в своем сердце вы осознаете, что оно пустотно. Например, когда возникает мираж, вы видите его, но сердцем знаете, что воды там совсем нет.

Когда возникает страх утраты "я" или невероятная радость от утраты "я", это означает, что ваша медитация успешна. В этот момент вы должны понять, что вам невероятно повезло. С безначальных рождений до настоящего времени вы ни разу не постигали пустотность, но теперь это начинает происходить. Вы должны знать, что вам очень повезло, что это должно случиться. Очень важно об этом помнить и использовать эту возможность. Однако на самом деле "я" никогда не исчезает. Существует непрерывность сознания, и явление, обозначенное на основе сознания, никогда не исчезает. Тем не менее, когда вы постигаете пустотность, возникает ощущение несуществования "я". Обычно мы бы назвали это нигилизмом, но именно такое возникает переживание. Цепляться не за что; это драгоценное "я", за которое мы цеплялись с безначальных

рождений, не существует. Это и есть постижение пустотности – цепляться не за что. Это называется "видением срединного пути".

Когда вы ощутили страх, вы должны завершить переживание, выйдя за пределы страха. Страх подобен мосту. Переходя через страх, вы достигаете понимания того, что "я" полностью пустотно. Оно не существует. Вы должны дойти до этого уровня.

Таким образом, вам нужно каждый день продолжать медитировать. Каждый день вы должны продолжать этот анализ. В противном случае, если вы не будете продолжать, ум может снова стать грубым, и вы не сможете постигнуть пустотность. Вы не сможете развить и интегрировать это переживание, применяя медитации, с этапа безмятежности – способа преодолеть блуждание мысли и притупленность – до переживания пустотности "я".

Эти практики – прекрасная возможность соединять медитации на пустотности. Тогда они становятся медитацией махамудры, которые чуть богаче. Такова, в частности, медитация махамудры сутры.

Б3 Проявление в облике Ваджрасаттвы

Затем из мудрости, постигающей пустотность, которая по природе своей является великим блаженством – дхармакаей, абсолютным Гуру – вы проявляетесь как божество Ваджрасаттва. В соответствии с текстом молитвы, вы проявляетесь как Ваджрасаттва, то есть как белый Ваджрадхара, в той же форме. Обычно, однако, следует проявляться как то божество, которое вы практикуете – Ямантака, Чакрасамвара, Гухьясамаджа и так далее. Таковы самаи Акшобхьи: самая мудры и самаи памятования о колокольчике и ваджре. Так практикуются эти три самаи.

Б4 Отдача тела, имущества и заслуг

Затем мы посвящаем свои тело, имущество и заслуги трех времен всем живым существам. Это самая Ратнасамбхавы. Среди четырех видов даяния посвящение наших заслуг всем живым существам относится к даянию Дхармы.

Б5 – Б10 Памятование об обетах

Далее мы напоминаем себе об обетах: обетах пратимокши – у монахов и монахинь или у мирян, – обетах бодхисаттвы и тантрических обетах – перечисляем четырнадцать коренных падений и десять *бомпо*,

упомянутых в *"Пятидесяти строфах о преданности гуру"*. Что до обетов бодхисаттвы, то если вы сохраняете ум в состоянии бодхичитты, храните мысль о замене себя на других, то не нарушите слишком уж много обетов. В этом сущность обетов бодхисаттвы. Лучшая защита для обетов бодхисаттвы – насколько возможно удерживать ум в состоянии бодхичитты.

Есть определенные самаи материнской тантры, поэтому в этой части практики вы пытаетесь вспомнить обеты-самаи, которые приняли. Затем вы зарождаете решимость соблюдать эти обеты и не повторять нарушений. Это практика самаи Вайрочаны: воздержание от нарушения трех видов нравственности, труды ради живых существ – то есть нравственность накопления добродетели, – и практика шести совершенств. Соблюдение всех остальных обетов и самай также становится самаей Амогхасиддхи.

Что до обетов, думаю, на английском есть весьма доходчивый их перевод. Если вы не знаете самай пяти будда-семейств, их следует изучить. Затем вы пытаетесь осознать, что делаете в своей повседневной жизни, и привнести в неё самаи пяти будда-семейств. Мы пытаемся осознать, что практикуем их. Таким образом мы можем по-настоящему наслаждаться жизнью, потому что соблюдаем тантрические обеты, очень быстро приносящие просветление.

Б11 – Б12 Защита Трех Колесниц

Следующая строфа выполняет самаю Амитабхи – самаю отдельно практиковать внешнюю Дхарму – колесницу сутры – и тайную Дхарму – тантру действия, тантру осуществления, йога-тантру и высшую йога-тантру. Это обязательство известно как самая лотоса. Она также становится нравственностью накопления добродетели, что относится к самае Вайрочаны, о чем я уже упоминал.

Затем мы обещаем освободить всех живых существ теми методами, которые им больше всего подходят. Это защита нравственности посредством осуществления деяний ради живых существ, что, опять же, относится к самае Вайрочаны.

В2 Перерождение в Шамбале

Затем идет посвящение заслуг, в котором говорится о рождении в Шамбале. Почему в Шамбале? Причина, возможно, в том, что у нас есть кармическая связь, позволяющая переродиться в Шамбале. Его

Святейшество Далай-лама и многие другие учителя много раз передавали посвящение Калачакры; его посещало гораздо больше людей, чем другие посвящения. Это свидетельствует о том, что у людей южного континента есть особая кармическая связь. Возможно, эта молитва читается именно по этой причине.

В учениях также говорится, что если вы не обретете просветления во время ранней эпохи учений Будды, но при этом в этой жизни оставите в потоке своего ума столько благих отпечатков, сколько возможно, то в последующую эпоху учений Будды вы будете практиковать остаток пути и обретете просветление в Шамбале, в том теле, в котором родитесь в этой чистой земле.

Если вы не сможете достичь просветления с помощью практики тантры в этой жизни, то быстрый метод – молиться о рождении в чистой земле Шамбалы. В этих чистых землях есть возможность практиковать тантру, и, переродившись в Шамбале, вы сможете завершить практику тантры и достичь просветления. Поэтому это искусный метод.

Заключение

Пабонка Дечен Ньингпо говорит, что если мы правильно практикуем шестиразовую гуру-йогу, начиная с прибежища и заканчивая посвящением, то наши три уровня обетов обретают высшую чистоту. Особые наставления и практики Золотых Дхарм Тибета считаются чрезвычайно глубокими, однако большинство из этих практик не сравнимы с шестиразовой гуру-йогой. Шестиразовая гуру-йога потрясающа. Она содержит сущностные практики как сутры, так и тантры. Она подобна дому, в котором есть все! Это чистый путь, радующий всех будд. Шестиразовая гуру-йога – лучший способ извлечь пользу из этого драгоценного человеческого рождения.

Колофон:

Эти учения были дарованы ламой Сопой Ринпоче в Катумбе, Новый Южный Уэльс, Австралия, в сентябре 1991 года, и в Институте Ченрезига, Эудло, Квинсленд, Австралия, в сентябре 1980. Расшифровка была предоставлена Архивом Мудрости Ламы Йеше и используется с его разрешения. Составление в данной форме, редакция – досточтимая Гьялтен Миндрол с помощью досточтимой Констанс Миллер, Департамент Образования ФПМТ, июль 2007.

Самаи пяти будда-семейств

Лама Сопа Ринпоче

В *"Ракшон"* Пабонка Дечен Ньингпо говорит: «Простираюсь перед ламой Манджугхошей. Почтительно склоняясь перед лотосными стопами славного ламы Ваджрадхары, я разъясню здесь высокий метод поддержания чистоты обетов-самай в соответствии с коренной тантрой, чистыми учениями Владыки-Гуру. Тот, кто правильно получил посвящение в великую мандалу двух высших тантр, пока сохраняет обеты в потоке ума, должен вспоминать самаи коренных и дополнительных обетов и шесть раз в день практиковать самаи пяти будда-семейств».

По словам Кирти Ценшаба Ринпоче, пять типов будд связаны с пятью омрачениями, и устранение этих омрачений проявляется как божество. Можно также сказать, что пять нечистых совокупностей после очищения проявляются как божества; здесь, однако, акцент делается на омрачениях. Чистота этого потока ума, достигаемая устранением гнева, проявляется как божество Акшобхья. Чистота потока ума, достигаемая устранением невежества, проявляется как Вайрочана. Чистота потока ума, достигаемая устранением гордыни и скупости, проявляется как божество Ратнасамбхава. Чистота потока ума, достигаемая устранением зависти, проявляется как божество Амогхасиддхи. Чистота потока ума, переживаемая благодаря устранению привязанности, проявляется как Амитабха.

Каждый из дхьяни-будд восседает на особом троне. Слон символизирует невежество, и когда оно полностью очищено (в том числе его семя и отпечаток), это очищение проявляется как Вайрочана. Поэтому Вайрочана восседает на троне, поддерживаемом слонами. Лошадь символизирует зависть, и поэтому Будда Амогхасиддхи восседает на троне, поддерживаемом лошадями, что символизирует устранение невежества из потока ума, и так далее.

Если вы не вспоминаете каждый день коренные и дополнительные обеты и особенно самаи пяти будда-семейств, то получаете *бомпо*. В тантрическом тексте «*Цемо*» сказано: «Бодхисаттва, желающий жить в чистой нравственности тайной мантры, должен, как наставлял Ваджрадхара, хранить самаи опоры на добродетельного друга, хранить

ваджру и колокольчик, самаю мудры, самаю вкушения пищи и самаю защиты».

Шесть самай Вайрочаны

Первые три самаи относятся к практике трех видов нравственности:

1. Нравственность воздержания от пороков.

2. Нравственность добродетели, или практика шести парамит.

Такие практики, как подношение мандалы и простирания, возможно сочетать с шестью парамитами. Это один из способов поддержания этой самаи.

3. Нравственность трудов ради живых существ.

В учениях ламрима упоминаются одиннадцать способов трудиться ради живых существ, в том числе дарование лекарств больным, указание пути заблудшим и так далее.

Работа в Дхарма-центре в соответствии с желаниями вашего Гуру – это практика гуру-йоги. Если вы сочетаете эту работу с шестью парамитами, избегая лени и так далее, то практикуете нравственность добродетели. Сама работа, которая включает обучение Дхарме или создание условий для практики Дхармы другими людьми и накопление заслуги – это практика нравственности трудов ради живых существ.

Работаете ли вы в Дхарма-центре или где-то еще, вы можете практиковать самаю Вайрочаны, трудясь ради других. Поскольку кто-то должен выполнять конкретный вид работы, а вы взяли эту ответственность на себя, вы практикуете самаю Вайрочаны, связанную с трудами ради живых существ. Сочетайте свою практику тантрических самай с повседневной работой, думая: «Я выполняю свою работу ради других живых существ. Я практикую самаю Вайрочаны». Следующие три самаи Вайрочаны относятся к принятию прибежища:

4. Принимать прибежище в Будде шесть раз каждый день.
5. Принимать прибежище в Дхарме шесть раз каждый день.
6. Принимать прибежище в Сангхе шесть раз каждый день.

Вы принимаете прибежище в прибежище-причине, которое существует в других, чтобы достичь прибежища-результата в самих себе.

Четыре самаи Акшобхьи

К ним относится поддержание чистоты самай ваджры, колокольчика и мудры. Для того, чтобы всегда напоминать себе о нераздельности метода и мудрости в святом уме божества, которое вы практикуете, и чтобы обрести единство с этими методом и мудростью, вы храните символические ваджру и колокольчик. Ваджра символизирует метод, или великое блаженство. Колокольчик символизирует мудрость, или пустотность.

1. Самая ваджры
2. Самая колокольчика

Для того, чтобы помнить о святом уме великого блаженства Гуру-Божества, вы храните ваджру толкуемого смысла, материальную ваджру. Чтобы практиковать осознавание мудрости пустотности, вы храните колокольчик толкуемого смысла.

Ваши собственные тело и ум в природе метода (великого блаженства) и мудрости (пустотности) – это ваджра и колокольчик окончательного смысла.

3. Самая мудры

Чтобы развить переживание запредельной мудрости недвойственных блаженства и пустотности, вы представляете свое тело в чистой форме божества, отца и матери в союзе. Это самая мудры.

4. Самая ваджрного наставника

Правильная преданность добродетельному другу, или ваджрному мастеру, который является корнем всех реализаций – это четвертая самая Акшобхьи. В шестиразовой гуру-йоге мы вспоминаем о качествах и доброте Гуру, совершаем подношение мандалы и других даров; это часть самаи Акшобхьи.

Кроме того, когда Гуру сливается с вами, ваш ум становится блаженством-пустотностью, а тело проявляется в чистой форме божества – либо Ваджрасаттвы как отца и матери, либо другого божества. Таким образом вы практикуете самаю мудры Акшобхьи, окончательное значение ваджры и колокольчика.

Четыре самаи Ратнасамбхавы

Практиковать четыре вида даяния шесть раз в день – это самая Ратнасамбхавы. Эти четыре вида – материальные и другие дары; дарование Дхармы; дарование бесстрашия или защиты; и дарование любящей доброты.

1. Материальные дары

Сюда относится предоставление материальной помощи другим; например, дарование денег и других видов материальной помощи попрошайкам. Однако даже дать еды или воды крошечным насекомым (например, муравьям) и животным – также материальное даяние.

Кормление собаки или кошки у вас дома, сопровождаемое мотивацией даяния, может относиться к этой самае. Поскольку вы все равно кормите своих животных, вы можете совершать это с добрым сердцем, и ваше действие становится добродетельным; осознавая это как часть тантрической самаи Ратнасамбхавы, вы сразу создаете благую карму. Его Святейшество Серконг Ринпоче бросал еду собакам на улице и говорил мне, что это самая подношения материальных даров.

2. Дарование Дхармы

В зависимости от своих способностей вы даруете Дхарму тем, кто созрел или подходит для ее получения.

3. Дарование бесстрашия

Это подразумевает защиту от опасности. Если кто-то заболел, дать ему лекарство или начитать мантры, чтобы поспособствовать выздоровлению – также дарование бесстрашия. Его Святейшество Серконг Ринпоче часто спасал насекомых, упавших в воду, защищая их таким образом от опасности. Это также даяние бесстрашия.

Говорить о преобразовании мышления и о недостатках сансары, чтобы успокоить человека, у которого проблемы в отношениях – даяние бесстрашия и одновременно даяние Дхармы, создающее наибольшую благую заслугу. Когда вы говорите с другими о Дхарме, это даяние Дхармы само является даянием бесстрашия, потому что Дхарма – лучшая защита, защищающая ум от любых омрачений. Обучение Дхарме – лучшее даяние бесстрашия.

Другие примеры даяния бесстрашия – даровать покой ума, консультируя кого-то по поводу его или ее проблем или предоставляя материальную помощь; спасти насекомое, упавшее в воду или атакованное другими насекомыми; защитить мышь от желающей убить ее кошки.

4. Дарование любящей доброты

Сюда относится желание всем живым существам счастья. Хотя вы, возможно, не богаты и не можете предоставлять материальную помощь, вы должны практиковать тонглен, отдавая все (заслуги, имущество, тело) живым существам шесть раз в день. Это делается с помощью особой строфы подношений из шестиразовой гуру-йоги.

Три самаи Амитабхи

1. Внешняя самая относится к тантрам действия и исполнения.
2. Внутренняя, или тайная, самая относится к йога-тантре и высшей йога-тантре.
3. Третья самая подразумевает раздельную, без путаницы, практику сутраяны, парамитаяны и тантраяны.

Вы обещаете практиковать те пути, которые способны практиковать, и зарождаете желание позже заняться практикой тех, которые пока не способны практиковать в силу недостаточных способностей. Некоторые практики стадии завершения высшей йога-тантры, например, вместо того, чтобы стать путем к просветлению, могут быть опасны.

Две самаи Амогхасиддхи

1. Поддержание чистоты самай остальных будда-семейств
2. Совершение четырех типов подношений: внешних, внутренних, тайных и абсолютных.

Внешние подношения – это материальные подношения, совершаемые на алтаре – два вида воды и так далее. Подношение пяти видов мяса и пяти нектаров – это внутреннее подношение. Благословив, очистив, проявив и сделав неисчерпаемыми пять видов мяса и пять нектаров, вы подносите их как незагрязненный нектар запредельной мудрости. Тайные подношения вы совершаете, проявляясь как отец и мать в союзе, благословляя белую и красную каплю и порождая вместерожденное блаженство, которое затем подносите. Абсолютное подношение – это само блаженство, медитирующее на пустотности.

Колофон: Составлено на основе учений ламы Сопы Ринпоче, дарованных в ходе посвящения Херуки в Институте Ваджрапани, США, в октябре 1988; в ходе посвящения Ваджрайогини в Институте Ламы Цонкапы в Италии, в сентябре 1989 года; и комментария на шестиразовую гуру-йогу в Катумбе, Австралия, в сентябре 1991 года. Расшифровано, отредактировано и собрано досточтимой Элсой Кэмерон. Опубликовано и использовано с разрешения Архива Мудрости Ламы Йеше (www.LamaYeshe.com). Дополнительный материал из учений в Катумбе добавлен и отредактирован досточтимой Гьялтен Миндрол, Департамент Образования ФПМТ, июль 2006.

Перевод, редакция, публикация (с) Буддийский центр сохранения традиций махаяны "Танден Тендар Линг", 2012

Все заслуги посвящаются долгой жизни драгоценных Учителей

http://www.fpmt.ru