

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Учение по практикам нёндرو

1. Значение практики нёндру	2
2. Прибежище.....	2
3. Гуру-йога	3
4. Подношение Мандалы.....	10

1. Значение практики нёндро

Сегодня утром у нас будет Учение по практике. Есть очень много видов практики, и все они очень полезны. Вы не должны говорить: “Эта практика самая главная, а в другой практике нет необходимости”, потому что такие слова - это оскорбление Дхармы. Все эти практики предназначены для того, чтобы человек, который их все выполняет, стал Буддой. Поэтому вы должны знать, что у каждой практики есть своя функция. Если вы знаете функцию, механизм как работает эта практика, то, когда вы будете ею заниматься, она будет более эффективна.

Я могу привести аналогию, которая связана с созданием красивого сада. Очень грязное место, очень каменистое, там очень сухая земля и полно пыли, очень много колючек. Вот такое голое, каменистое, сухое, пыльное, грязное и полное колючек место можно сравнить с нашим сансарическим умом. И это место вам нужно превратить в безупречный и прекрасный сад, то есть в состояние Будды. То есть, вы должны убрать все колючки, все сорняки, все камни, всю грязь и посадить там и вырастить прекрасный сад. В этом саду должны расти не только прекрасные цветы, но и великолепные деревья исполнения желаний. Но для того чтобы этого добиться, в первую очередь, вы должны понять, каким образом убрать все камни, сорняки, грязь и оросить это место водой. Причем, речь идет не о маленьких камешках, которые можно поднять и выбросить, а о больших валунах, которые вы даже не можете поднять руками. Поэтому вам необходима особая техника, особый метод устранения вот этих огромных камней. Это место занимает не какой-то маленький участок земли, а огромный участок. Поэтому сначала вы должны узнать, как устранить всю эту грязь, сорняки и камни, потом вы должны знать, как орошать водой и удобрять почву, потом знать, как выращивать цветы, как выращивать деревья исполнения желаний, то есть вы должны знать все. Потому что все это необходимо знать.

Итак, когда речь идет о практике, какая практика является первоочередной? В первую очередь вам не нужно сажать в землю семя дерева исполнения желаний. Оно не прорастет, поскольку почва к этому не готова. Поэтому в первую очередь очень важно убрать все камни из этого места, все что препятствует. Затем полить землю водой, чтобы сделать ее мягкой и хорошо удобрить ее. Все это называется подготовительными практиками.

Итак, для того чтобы наш ум превратился в сад просветления, в первую очередь, нужно сделать предварительные практики. Существует четыре основные предварительные практики.

2. Прибежище

Первая из них предназначена для того, чтобы сделать вас подходящим сосудом - это практика Прибежища. Те люди, которые получали посвящение Ямантаки могут делать практику Прибежища в контексте практики Гуру-Пуджи. Те люди, которые не получали посвящения Ямантаки, могут делать практику Прибежища в контексте ежедневной молитвы, которую мы читаем каждый раз. Итак, попытайтесь прочесть мантру НАМО ГУРУ БЭ НАМО БУДДА Я НАМО ДХАРМА Я НАМО САНГА Я сто тысяч раз. Благодаря этому ваш ум станет подходящим сосудом для практики, также благодаря этому вы станете чистыми буддистами. Когда вы читаете эту мантру, вы должны очень ясно перед собой визуализировать Поле Заслуг. Если у вас есть изображение Поля Заслуг на танке, то вы должны смотреть на него, а потом

попытаться мысленно себе представить все Поле Заслуг. Перед собой вы должны визуализировать огромное Поле Заслуг.

Когда вы доходите до этапа НАМО ГУРУ БЭ НАМО БУДДА Я... в Ламе Чопе, то здесь вы можете начитывать эту мантру. До того как начать ее начитывать вы должны развить в себе два чувства - это страх и веру в Три Драгоценности. Но развивайте в себе не мирской страх, не обычный, а духовный. Потому что мирской страх - это глупый страх, он не только вам не помогает, но еще больше ввергает вас в состояние дисперсии. Как говорится: не бойтесь смерти, не бойтесь болезней, а бойтесь негативной кармы, бойтесь низших перерождений и бойтесь сансары. Вот то, чего нам следует бояться, а всего остального нам бояться не следует. Настоящая катастрофа, если вы переродитесь в низших мирах. Думайте так: "Я получил эту Драгоценную Человеческую Жизнь, но накопил очень много негативной кармы, и скоро я расстанусь с Драгоценной Человеческой Жизнью и после этого могу переродиться в низших мирах. Три Драгоценности, защитите меня от этого". И тогда, если ваше чувство будет достаточно сильным, то в вашем сердце появится ощущение Прибежища.

Когда у вас появляется страх перед низшими перерождениями, перед сансарой, то сразу же в вашем сердце возникает вера в Три Драгоценности. И то чувство, которое у вас появляется, как раз и называется Прибежище. Затем вы читаете мантру НАМО ГУРУ БЭ НАМО БУДДА Я... , переводится она, как «я принимаю Прибежище в Духовном Наставнике, Будде, Дхарме и Санге». Необходимо видеть Духовного Наставника, как воплощение всех Трех Драгоценностей. Когда вы читаете эту мантру, то визуализируете, что из Поля Заслуг исходит белый свет с нектаром, который очищает вас от всей негативной кармы, из-за которой вы можете переродиться в низших мирах, а также благословляет вас. Это очень мощная практика для начинающих. Кроме того, вы просите Три Драгоценности, чтобы они защитили вас особенно в момент смерти, потому что это очень ответственный, критический момент. Вот с таким чувством Прибежища вы читаете мантру НАМО ГУРУ БЭ НАМО БУДДА Я..., если это возможно, то очень хорошо делать сессии по начитыванию мантры Прибежища как можно больше. Нужно четыре раза в день делать сессии по начитыванию мантры Прибежища.

Сколько времени занимали у нас в Курумкане четыре сессии? За сколько дней закончили Прибежище? Это занимает где-то пятнадцать дней, если вы занимаетесь по четыре сессии в день. Итак, постарайтесь прочесть сто тысяч раз мантру Прибежища. Тогда ваша человеческая жизнь уже не будет пустой, как раньше, потому что вы уже прочли сто тысяч раз мантру Прибежища.

Очень важно ежегодно на месяц уходить в ретрит. Это крайне необходимо. Отпуск на месяц, это совершенно ни к чему, а вот ретрит на месяц - это очень важно. Было бы очень хорошо, если бы на будущий год вы поехали на месяц в Курумкан, если нет, то проведите ретрит в течение месяца либо на даче, либо дома. Может, в августе на будущий год будет ретрит в течении месяца. Думаю, что август - подходящее время. Это время отпусков.

3. Гуру-йога

Вторая практика Нёндро, предназначена для получения благословения Духовного Наставника - это практика Гуру-йоги. С помощью практики Гуру-йоги вы получаете благословение всех Будд. Благословение подобно богатым удобрениям и воде,

которые щедро удобряют, смягчают и делают сильной, плодородной землю, на которой вы собираетесь вырастить свой прекрасный сад. Те люди, которые получали посвящение Ямантаки, могут делать практику МИГЗЭМ через Ламу Чопа. Подробные объяснения, как делать это, я дал в Бурятии, и в Бурятии же была напечатана книга с наставлениями, которые я давал там по этому поводу. Она уже в Москве, и те, кто ее не получил, можете получить.

Практика Гуру-йоги выполняется, когда вы читаете МИГЗЭМ. Когда вы читаете МИГЗЭМ, ваш ум должен побуждаться преданностью Гуру. С таким чувством преданности Гуру вы читаете МИГЗЭМ.

Вы должны знать в чем заключается восемь преимуществ преданности Учителю, а также восемь недостатков. Чем больше вы думаете о преимуществах этого, тем сильнее в вашем уме возникает преданность. Чем больше вы думаете об ущербе, который вы причиняете себе, нарушая преданность Гуру, тем больше вы боитесь нарушить связь со своим Учителем. Я уже давал вам все эти Учения. Затем подумайте о развитии веры в Духовного Наставника, о развитии уважения к Духовному Наставнику. Вы можете проводить эту аналитическую медитацию, когда читаете МИГЗЭМ. Когда вы читаете, одновременно вы можете анализировать.

Вы визуализируете Поле Заслуг перед собой и своего Учителя в форме Ламы Цонкапы, очень отчетливо представляете и начинаете читать МИГЗЭМ, при этом размышляя о преимуществах преданности Гуру, недостатках нарушения связи с Гуру, о качествах Учителя. Таким образом вы делаете эту аналитическую медитацию одновременно с чтением мантры.

Практика Гуру-йоги совершенно пуста, если в вас отсутствует преданность Гуру. Поэтому вам очень важно заниматься этой аналитической медитацией и развивать в себе веру и уважение к духовному Наставнику - это два основных положения этой практики. Уважение возникает благодаря осознанию доброты вашего Духовного Наставника. Самое главное, что вы родились человеком и встретились с Дхармой, именно благодаря доброте вашего Духовного Наставника - это главная его доброта. Потому что, если бы в прошлой жизни вы не встречались с Духовным Наставником, вы бы не знали, как создавать позитивную карму. Вы должны понимать, что любое счастье, которое вы испытываете, вы испытываете также благодаря доброте Духовного Наставника. Я все время думаю об этом, когда делаю практику, и для меня это действительно очень полезно.

Когда в вашем сердце возникает сильнейшее уважение к вашему коренному Духовному Наставнику - Его Святейшеству Далай-ламе, то представляйте, что он воплощает в себе всех ваших Учителей. Каждый ваш Духовный Наставник как бы входит в Его Святейшество Далай-ламу и становится неотделим от него. Очень важно развивать преданность Гуру, начиная со своего коренного Учителя, то есть с Его Святейшества Далай-ламы. Я говорю вам, что вашим коренным Учителем должен быть Его Святейшество Далай-лама, потому что, если вы общаете все три мира, то не найдете Учителя, который превосходил бы его своим величием.

Наропа принял Тилопу в качестве своего Духовного Наставника, только лишь услышав его имя. Когда он только услышал имя Тилопа, он не смог сдержать слез, и у него возникло огромное желание найти своего Духовного Наставника. Но сколько он не искал, он не мог его найти, и ему пришлось преодолеть очень много всяких трудностей и испытаний. Наконец, после множества лишений он

встретился со своим Духовным Наставником, но Тилопа не давал ему Учение еще двенадцать лет после этого. Несмотря на то, что он сразу же принял Тилопу в качестве своего Духовного Наставника и испытывал к нему очень чистую преданность, и очень долго его искал, но в течение целых двенадцати лет он не слышал от него ни одного Учения и находился у него лишь в услужении, был для него слугой. Наконец, когда он все-таки получил Учение от Тилопы, Учение было крайне эффективно для него.

Большинство из вас получало Учение от Его Святейшества Далай-ламы, вы читали книги Его Святейшества Далай-ламы, поэтому вы должны говорить: “Его Святейшество Далай-Лама - это мой коренной Учитель”. Мой Учитель Панор Ринпоче говорил мне, что иметь такого коренного Учителя, как Его Святейшество Далай-лама, - это огромная удача. Поэтому вы можете как бы поставить Его Святейшество себе на плечо и обойти с ним всю Вселенную, повторяя: “Вот мой коренной Учитель”. И вы все время можете это делать с чувством большой гордости, потому что Его Святейшество Далай-лама в действительности Будда Ваджрадхара в человеческом теле.

Итак, нужно иметь очень сильную преданность к коренному Учителю, затем вы можете говорить, что все мои другие Учителя - это эманация моего коренного Учителя. Они являются представителями моего коренного Учителя, потому что мой коренной Учитель, Будда Ваджрадхара, должен приносить благо всем живым существам, он не может все время находиться со мной. Поэтому один маленький его лучик, лучик его славы, великолепия, приняв форму Духовного Наставника пришел ко мне и помогает мне. Вы можете представлять меня, как крошечный лучик, исходящий от Его Святейшества Далай-ламы, который находится здесь, для того чтобы помогать вам. Но уважать меня необходимо также, как уважать своего коренного Учителя. Это очень важно, потому что вам это принесет огромную пользу. Для меня же это мирская Дхарма, не более того. Я не идиот, меня не интересует почтение учеников. Поэтому я говорю все это только для вашего блага.

Мы не можем быть всегда рядом с Учителем. Теперь, когда мой Учитель Геше Наванг Даргье умер, мне очень жаль, что я использовал его недостаточно мудро. Поэтому по своему опыту говорю, что очень важно иметь равную преданность ко всем своим Учителям. Тогда днем и ночью на вас будет дождем падать благословение, и тогда породить в себе реализации будет очень легко. Без преданности Гуру, какой бы сильной медитацией вы не занимались, я уверен, никаких реализаций вы не породите. Если же у вас сильнейшая преданность Гуру, вы можете спать и совсем мало заниматься практикой, но эта небольшая практика, которой вы будете заниматься, будет крайне эффективна. Одно из положительных качеств, которое у меня есть, заключается в том, что у меня очень сильная преданность к моим Духовным наставникам. Именно благодаря этому я все время счастлив. Но, все-таки, моя преданность еще не находится на таком высочайшем уровне, как у некоторых других Учителей. Но я пытаюсь работать над этим, чтобы как можно скорее перейти на этот высокий уровень.

На своем собственном опыте могу сказать, что, чем больше возрастает ваша преданность, тем больше возрастает ваша мудрость. Это совершенно однозначно, это так. Кроме того, по мере возрастания преданности, ум становится все спокойнее и умиротвореннее. Тогда даже во сне к вам приходит ваш Учитель и дает вам Учение, общается с вами. Это я тоже говорю вам на собственном опыте. Постепенно, поскольку ваша преданность стала очень сильной, вы сможете

увидеть во сне и божеств. Затем вы начнете в сновидениях видеть Дакинью, они будут к вам приходить.

Ради того, чтобы породить в вас вдохновение, расскажу вам одну историю. После того, как я получил посвящение Ваджрайогини от Геше Наванг Даргье, во мне родилась очень сильная преданность к нему, очень сильная вера, очень сильное уважение и очень сильное осознание его доброты. Когда я делал практику, я все время помнил о его доброте и поэтому не мог сдержать слез, и так, со слезами на глазах, я делал эту практику. Что касается доброты. Дать немного поесть голодному, конечно, - добрый поступок, но разве может он сравниться с той невероятной добротой, которую проявляют к нам Учителя, даруя нам полное, целостное Учение Сутры и Тантры в такие времена упадка, в которые мы сейчас живем. Это невероятнейшая доброта.

Итак, ночью, когда я уснул, то мне приснился очень необычный сон. Во сне ко мне пришли две женщины. Обычно Духовному Наставнику нельзя рассказывать о своих снах, но я вам расскажу ради вашего блага. Для вас это только на благо, для меня это некоторые нарушения, но это не важно. Эти две женщины были очень довольны мною. Эти две женщины были Дакини, и они были очень довольны мною, и я знал, почему. Они были довольны, поскольку я испытывал такую преданность к Учителю. Когда вы испытываете чистую преданность к своему Духовному Наставнику, то все Будды, все Даки и Дакини, все слетаются к вам, как пчелы на мед. И это совершенная правда, потому что преданность Гуру подобна меду.

Эти две женщины смотрели на меня, улыбаясь и сказали, что должны сделать у меня в голове дырку, потому что я получил от Геше Наванг Даргье необычную практику - Пхова, связанную с Ваджрайогиней. В будущем я также передам ее вам, потому что это невероятно мощная практика. Я сам занимаюсь ею каждый день. Ну, теперь вы знаете мою маленькую тайну, но ничего страшного. Они взяли вот такую вот длинную иголку и молоток, и одна из Дакинь приставила эту иголку к моей макушке. Я вас предупреждаю, что если я вам совру, то нарушу монашеский обет. Вторая начала забивать эту иголку мне в голову и во сне я знал, что они открывают мой Центральный канал. Я позволил им сделать все, что они хотят. Я сидел спокойно, а они проделали дырку у меня в голове. Но боли, конечно, не было, потому что это было во сне. После чего они сказали: “Ну, хорошо. Пойдем с нами”. Мы опустились под воду и очень долго куда-то шли, где-то очень-очень глубоко под водой. Они меня тащили, я уже задыхался, но они продолжали тащить меня куда-то. Наконец, мы всплыли. И когда мы всплыли, мы очутились в Чистой Земле, в невероятно красивом месте.

Я стал смотреть и увидел, что в Чистой Земле тоже есть монахи, мне раньше казалось, что в Чистых Землях монахов нет, но в своем сне я убедился, что есть. Итак, основываясь на своем сне я полагаю, что в Чистых Землях есть монахи. Но я не уверен, потому что никто никогда не говорил, что монахов в Чистых Землях не бывает, но никто не утверждал, что там есть монахи. То есть, ни в одном тексте не сказано про монахов в Чистых Землях. Но в своем сне я увидел в Чистой Земле монахов, поэтому мне кажется, что монахи в Чистой Земле все-таки есть. Люди там были очень спокойные, очень счастливые. Я видел там какие-то деревья, но не знаю, были ли это деревья исполнения желаний или нет, но они были очень красивые. Вообще, это место было невероятно красивое, и люди там были очень открытые, очень спокойные. И я знаю, что это знак, который свидетельствует о

перерождении в Чистой Земле. Если у вас, благодаря вашей практике, возникнет подобный знак, то вы можете умереть спокойно.

Все это возникает благодаря преданности Гуру. Я пытаюсь доказать вам это на собственном примере, не потому что я великий ученый или очень реализованный, а только потому, что этот результат возник благодаря только одному - преданности Учителю. Если у вас будет преданность Гуру, то обязательно придет какой-нибудь знак, и у вас появится уверенность. Тогда вам не надо будет бояться смерти. До тех пор, пока к вам во сне не придет такой знак, вы можете бояться смерти. Потому что, когда вы умрете, у вас есть опасность перерождения в низших мирах. Но если к вам придет такой знак, то вы можете умереть спокойно.

Если вы, испытывая преданность к Гуру, начитаете сто тысяч раз мантру МИГЗЭМ, то я вам гарантирую, что в течение одной или двух жизней вы не переродитесь в низших мирах. Это я вам гарантирую. Поэтому обязательно, до того, как вы умрете, нужно прочесть сто тысяч раз МИГЗЭМ и, несомненно, во время этой практики у вас будут определенные сны.

В самом начале вы должны делать основной упор на то, чтобы в будущих жизнях не переродиться в низших мирах. Не концентрируйтесь вначале на получении каких-то высоких реализаций. Не думайте, что нёндро - это всего лишь неприятная обязанность, исполнив которую вы сразу же можете начать стремиться к высшим реализациям. Все это не так. Нёндро - это подготовительная практика, которая закладывает в вас фундамент, такой фундамент, который спасет вас от перерождения в низших мирах. Это профилактическая практика.

Некоторые люди знают, что Нендро обязательно, и они хотят побыстрее закончить все Нендро, чтобы тут же прыгнуть в высшую Тантру. Такой подход - это мирская Дхарма. И потом они говорят своим друзьям: "Я уже все четыре Нендро закончил. Я уже выше гораздо, чем ты". Это все мирская Дхарма.

Ваша основная забота должна быть о том, чтобы вы не переродились в низших мирах, когда вы умрете. Тогда ваша жизнь будет значимой, и тогда, если вы закончите четыре Нендро, вы умрете спокойно. Вы не будете переживать из-за высших реализаций, зная, что продолжите свою практику в будущих жизнях и там достигнете этих реализаций. Вы родитесь либо человеком, либо в Чистой Земле. Вот такой подход очень важен: "Я буду продолжать свою практику жизнь за жизнью".

Когда вы читаете МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... в контексте Гуру Пуджи, то одновременно делаете аналитическую медитацию, развиваете сильную веру и уважение. Сейчас я расскажу вам, как и что визуализировать. Сейчас я даю вам уже не обычный комментарий на практику Гуру-йоги. С помощью этой практики Гуру-йоги вы получаете четыре вида сиддхи: мирные сиддхи, сиддхи возрастания, сиддхи могущества и гневные сиддхи.

Вы также должны знать смысл мантры МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... Авалокитешвара - сокровищница, необнаружимого сострадания. Почему необнаружимого любви и сострадания? Здесь имеется в виду Пустота, то есть вы, не отступая в своем уме от осознания Пустоты, преисполняетесь, тем не менее, сильным состраданием ко всем живым существам, как Авалокитешвара. Понимая, что Авалокитешвара одновременно постигает Пустоту и испытывает сильнейшее

сострадание, вы должны понять и осознать, что сострадание Ламы Цонкапы подобно состраданию Авалокитешвары. Вторая интерпретация этой строки звучит так: “Какое сострадание имеет Авалокитешвара, такое же сострадание имеешь и ты, Лама Цонкапа”. Третья интерпретация: «Авалокитешвара и ты неотделимы и представляют собой единое целое». И, таким образом, вы видите своего Духовного Наставника неотделимым единым целым от Авалокитешвары. То есть вы представляете в форме Ламы Цонкапы Его Святейшество Далай-ламу и всех своих Духовных Наставников, Гуру Ринпоче и всех Великих Мастеров Тибета, в форме Ламы Цонкапы. Тогда вы получите больше благословения.

Вторая строчка: “Воплощение незагрязненной мудрости - Манджушри”. Смысл здесь такой: “Твоя мудрость такая же, как мудрость Манджушри”. Вторая интерпретация: “Всей мудростью, которой обладает Манджушри, обладаешь и ты”. И третья интерпретация: “Ты и Манджушри - неотделимое единое целое”. Аспект мудрости всех Будд называется Манджушри, поэтому Лама Цонкапа, ваш коренной Мастер, представляет собой неотделимое, единое целое с Манджушри.

Третья строка: “Победитель всех злых сил - Ваджрапани”. Ваджрапани - это аспект могущества всех Будд. Он уничтожает все злые силы, всех демонов. Самый могущественный в этом отношении - это Ваджрапани. Здесь такие же три интерпретации: “Твое могущество такое же, как могущество Ваджрапани”, “Всем могуществом, которым обладает Ваджрапани, обладаешь ты”. И третье: “Ваджрапани и ты - неотделимое, единое целое”.

“Тебе, Лобсан Рампа, - драгоценность короны Тибета, я поклоняюсь” - таков смысл этой мантры., Когда вы произносите мантру МИГЗЭМ, эффект от нее гораздо сильнее, если вы знаете смысл. Если вы читаете МИГЗЭМ, то злые духи и все такое прочее вообще не может никак вам повредить. Они даже не могут войти в то помещение, где вы практикуете.

Если у вас очень много разнообразных визуализаций, которые имеет каждая своя функцию, и если вы все это включаете в свою практику, то два часа пролетает очень быстро. / (Геше-ла говорит по-русски.) Раньше, когда я плохо знал Гуру-Йогу и не знал, как правильно заниматься аналитической медитацией, читал МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... - смотрю- пятнадцать минут, еще МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... - смотрю, ой, двадцать минут. Я думал: “Как можно заниматься два часа”. Это когда я был очень молодым, я занимался МИГЗЭМ, мне очень трудно было, потому что я не знал, как нужно представлять, просто представлял Ламу Цонкапу. Я читал МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ.., я хотел быстрее закончить, это очень трудно. Другим мыслям нет места, я только хочу быстрее закончить. Тогда это очень долго. Каждую минуту смотрю на часы - время идет очень медленно. Потом я от Геше Наванг Даргье, от Его Святейшества Далай-ламы получил наставления как нужно заниматься практикой Гуру-йоги. Я занимаюсь практикой, смотрю - два часа тридцать минут пролетели очень быстро, как пятнадцать минут. Когда знаешь, как нужно правильно практиковать, время летит быстро. Когда время долго тянется, значит вы неправильно делаете практику. Когда вы думаете: «как быстро закончил», в это время вы точно занимались практикой. Понятно, да?/

Итак, когда вы знаете, как выполняется визуализации во всех подробностях, то два часа - это слишком мало для вас. То есть, вы хотите выполнять эту практику в течение двух часов, но каждый раз получается, что вы два с половиной часа делали. Если такое происходит, то это очень хорошо. А если вы хотите заниматься

практикой два часа, а все время заканчиваете ее уже через полтора часа, то это плохой знак.

Вопрос: В каком темпе нужно читать МИГЗЭМ?

Ответ: МИГЗЭМ нужно читать в среднем темпе. Так, чтобы это вам не мешало, чтобы чтение мантры стало автоматическим, чтобы ваша рука, перебирающая четки, тоже автоматически это делала. Правда, сейчас есть такой счетчик, появились счетчики для мантр, кстати, очень хорошее средство для подсчитывания мантр, иначе вам придется откладывать всякие зернышки, собирать в кучу, чтобы понять сколько кругов мантр вы начитали. Так все время делалось раньше. Но это будет отвлекать вас, нарушать ваше сосредоточение, так что мне нравятся счетчики. Когда вы прочли один круг мантры, вы отсчитали на счетчике - «один», второй круг - «два». В одной руке четки, а в другой счетчик. (Смех.) Времена изменились. В будущем этот счетчик станет еще одним видом четок, которые вы будете держать в руках.

Когда вы начитаете сто тысяч раз мантру Гуру-йоги, то вы должны сделать Подношение Цог. Я думаю, что если вы хотите делать практику Гуру-йоги, лучшее место для этого - это Курумкан. Вместо того, чтобы во время отпуска ехать на Черное море или еще куда-то, лучше поезжайте в Курумкан и займитесь там практикой Гуру-йоги. Это совершенно невероятное место. Оно мне очень нравится. У центра Ламы Цонкапы там есть свой двухэтажный дом. Там можно построить еще дома.

Самое главное - это практиковать то, что вы получаете. Если вы всю жизнь будете только учиться, то это не принесет вам пользы. Когда вы получаете, благодаря Духовному Наставнику сущностные наставления, то это особенно благоприятно именно для практики. Как говорил Миларепа: “Если ты не медитируешь на сущностных наставлениях, которые получил от Духовного Наставника, то какой бы медитацией ты не занимался, она не будет иметь большой силы”. Не медитируя на сущностных инструкциях, полученных от Духовного Наставника, сколько бы вы не изучали обширных текстов, и сколько бы вы их не изучили, вы так и не поймете, как правильно медитировать. Учение превратится для вас в обычную интеллектуальную информацию. От этого вы просто станете более гордым, заносчивым и высокомерным.

Очень важно не забывать ни о той, ни о другой стороне: учиться и практиковать одновременно. Если вы будете только практиковать и не будете изучать Дхарму, то это тоже будет бесполезно. Сущностные наставления должны быть для вас основой. Кроме сущностных наставлений, необходимо изучить обширные тексты. После того как вы изучили текст, он также становится наставлением для вашей практики, потому что вы поймете и воспримите его, как наставление для практики. Если же вы не получили предварительных сущностных наставлений от своего Наставника, то сколько бы вы не читали этих больших текстов - «Праманаварттика», «Абхисамаяламкара» и так далее, они останутся для вас просто сухой информацией. Они не станут для вас руководством к медитации, а станут лишь темой для споров. Это все равно, что считать звезды на небе. Звезды совершенно не имеют никакой связи с вашей жизнью. Если вы знаете, что такое Юпитер и где он находится - это хорошо, а если не знаете, то это совершенно ничего не меняет.

Что такое настоящие наставления? Благодаря этому все тексты, которые вы читаете, «Абхидхармакоша», «Абхисамаяламкара» и так далее, становятся как бы частью вашей жизни. Они обретают реальную связь с вашей жизнью. Комментарий на текст «Праманаварттика», который я вам сейчас даю, полезен для того, чтобы развивать свою практику Прибежища. После того как вы изучите этот текст, поймете все качества Будды, которые логически обосновываются в этом тексте, то ваше Прибежище станет очень чистым и настоящим. Вы будете понимать, что Будда действительно является настоящим объектом для Прибежища. Затем в вашем сознании с легкостью возникнет отречение, то есть вы поймете, что действительно существует Освобождение и сможете это доказать. Тогда в вашем сознании появится сильнейшее желание: «Я должен этого достичь!» Тогда сострадание и все остальное гораздо легче будет у вас появляться в уме.

Итак, основная цель текста «Праманаварттика» - это порождение чистого Прибежища, Отречения, Бодхичитты. Кстати, если кто-то вас спросит, вы можете сказать, что настоящая цель изучения текста «Праманаварттика» не в том, чтобы стать великим ученым, а в том, чтобы быстрее породить в себе чистое Прибежище, Отречение и Бодхичитту. Тогда настоящие Мастера, которые понимают истинное предназначение этого текста, будут уважать вас за эти слова. Они скажут: «Вы действительно понимаете истинный смысл «Праманаварттики». Если же вы стремитесь только к тому, чтобы победить других людей в диспуте, то это противоречит цели «Праманаварттики».

Наше время кончилось. Практику Ваджрасаттвы я вам уже дал. Сто тысяч раз прочесть мантру Ваджрасаттвы для очищения - это очень важно.

4. Подношение Мандалы

Затем необходимо сделать сто тысяч подношений мандалы ради накопления заслуг, но это не очень трудно. Сначала вы делаете обширное подношение мандалы, а потом короткое подношение мандалы. Три раза по часовой стрелки поворачиваете - это символизирует очищение тела, речи и ума. Затем три раза против часовой стрелки. То есть вы водите вот так рукой и этой тыльной стороной ладони вы должны таким образом тереть основу для мандалы. Смотрите. (Показывает.) Когда вы делаете краткое подношение мандалы, возьмите в руку немного риса и три раза против часовой стрелки. Обширное подношение мандалы все знают. Ну, а те, кто не знает, надо научиться, Калден-лама вас научит, очень важно знать, как делается подношение мандалы. Три раза против часовой стрелки, потом три раза по часовой стрелке. Когда вы по часовой стрелке вращаете, то это очищение тела, речи и ума, а когда вы против часовой стрелки вращаете, то это как бы зацепление благословения для тела, речи и ума.

Мой комментарий на подношение мандалы, вы можете прочесть в бурятской книжке, которая вышла, так что не надо это повторять. Сейчас я прочту вам краткое подношение мандалы, а вы слушайте. (Геше-ла читает подношение мандалы.) Очень быстро все происходит. Вот так.

Подношение мандалы поможет вам накопить очень большие заслуги. Есть четыре вида подношения мандалы:

- внешнее подношение мандалы
- внутреннее
- подношение мандалы таковости

- тайное подношение мандалы.

Внешняя мандала - это гора Меру, четыре континента, Солнца и Луна. Все это в прекрасной форме вы подносите. Вы можете представлять в качестве горы Меру гору Кайлаш, окруженную нашими четырьмя континентами. В этом мире все хорошего качества: «мерседесы», телевизоры. Вы все это подносите. Все это - для накопления заслуг. Поскольку у вас есть кармическая связь с этим миром, то вы можете подносить все. Поскольку вы живете в этом мире, имеете с ним кармическую связь, значит какой-то процент этого мира принадлежит вам, и его вы подносите. Потому что то, с чем вы никак не связаны, вы поднести вообще не можете.

Внутреннее подношение мандалы: ваш живот - гора Меру. Для людей с большими животами это проще. Ваши руки, ноги - это четыре континента, глаза - это Луна и Солнце. Нос, уши - это все драгоценности выполняющие желания. Кишки, желудок - это тоже какие-то другие драгоценные украшения. Все это превращается в гору Меру, четыре континента, прекраснейшие и драгоценные подношения. Все это вы подносите для накопления заслуг, так чтобы жизнь за жизнью вы могли приносить благо живым существам.

Когда вы делаете подношение мандалы, вы закладываете причины для того, чтобы переродиться царем Дхармы. По сравнению с царем Дхармы, президент - это вообще никто. В будущем, когда это зерно созреет, вы совершенно точно станете царем Дхармы. Если вы сделаете сто тысяч подношений мандалы, то вы создадите сто тысяч причин для того, чтобы переродиться царем Дхармы. Тогда вы сможете помочь очень многим живым существам, вы сможете распространять Дхарму в том месте, где вы правите. Что такое царь Дхармы? Это означает, что вы, с одной стороны - царь, а с другой стороны, вы - владыка Дхармы, то есть ответственный за сохранение и распространение Дхармы в этом месте. Как царь Суцен Гампо в Тибете: с одной стороны, он был мирским правителем Тибета, а с другой стороны, был царем Дхармы в тот момент. Не все цари - цари Дхармы. Некоторым царям вообще лучше было не рождаться, потому что они только убивают, убивают и убивают. Если вы рождены царем Дхармы - это очень хорошо. Вместо того, чтобы убивать людей, вы помогаете им и даете им мудрость.

Таковы четыре Нёндро. Теперь вы знаете смысл каждой из этих практик и главное для вас - стремиться сделать их не для того, чтобы потом побыстрее перейти к каким-то высшим практикам, побыстрее получить какие-то высокие реализации. Вы должны понимать предназначение каждой из этих практик, и с этим пониманием вы должны их выполнять. Тогда эта практика становится очень полезной. Если вы закончите четыре практики Нёндро, то после этого совершенно спокойно можете умереть. В этом смысл жизни. А читать всю жизнь тексты не выполняя практику - все это достойно сожаления. И самое главное, изучение и медитации должны идти рядом, как два крыла. Если у вас есть два крыла, то вы можете взлететь, если у вас только одно крыло, то взлететь вы не сможете. Никогда не пренебрегайте ни медитацией, ни изучением Дхармы. Никогда не говорите, что медитация важнее, чем слушание Дхармы, и никогда не говорите, что изучать Дхарму важнее, чем медитировать. И то, и другое важно. И то, и другое очень важно. До свидания.