

Лама Йонтен Гиалтсо

Нектар Освобождения

МРО «Буддистский центр "Калачакра"»
Москва

Содержание

Предисловие	5
Биография досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо	8
О традиции Джонанг	11
ЧАСТЬ I. Основополагающие темы буддизма	15
О религии	17
Что такое «я»?	18
Пять скандх	20
Пять элементов.....	22
Пятьдесят один ментальный фактор.....	24
Иллюзорность явлений	33
О карме и кармических тенденциях	36
Четыре благородные истины.....	41
Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения	46
О сновидениях	55
Бардо.....	58
Отречение.....	70
Три типа личности	72
Прибежище.....	78
Жентонг	81
Путь к Освобождению и Просветлению.....	89
Состояние будды	92
ЧАСТЬ II. Медитация	95
Для чего нужна медитация	97
Семичленная поза Вайрочаны	99
Семичленная поза Вайрочаны. Разбор ошибок	101
Шаматха	103
Объекты медитации.....	103
Пять ошибок	104
Восемь противоядий	105
Шесть сил	107
Девять стадий развития шаматхи	108

Випашьяна	113
Введение в випашьяну.....	113
Природа явлений	116
Махамудра	119
Введение в Махамудру.....	119
Основа и плод	120
Учение о трех видах Махамудры	123
Четыре йоги Махамудры.....	131
ЧАСТЬ III. Введение в Тантру	139
Сутра и Тантра. Четыре класса Тантры	141
Качества подлинного духовного наставника.....	150
Качества ученика. Взаимоотношения учителя и ученика.....	153
Самайи в Тантре	155
Структура тонкого энергетического тела	157
Введение в Калачакра-тантру.....	162
Космология Калачакры	168
Символизм божества Калачакры	173
Песочная мандала Калачакры.....	176
Монограмма Калачакры	179
Стадии кьерим и дзогрим	182
Приложение	188
Молитва-пожелание о распространении учения школы Джонанг	188
Преобразование повседневных действий в практику Дхармы	191
О начитывании мантр при помощи четок	196
Медитации на каждый день.....	201
Словарь терминов	205

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие друзья! У вас в руках книга досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо «Нектар Освобождения», которая является собранием лекций, прочитанных Учителем за последние годы в разных городах России. Лама неустанно дарует чистое учение Будды, и каждое его слово проникнуто подлинной добротой и любовью.

Лама более пятнадцати лет делится своим духовным опытом с учениками в России. За это время им было передано множество наставлений, в том числе тайных методов традиции Джонанг, которая сама по себе не так известна за пределами Тибета, как другие школы. Тайные учения передавались Ламой непосредственно ученикам во время строгих ретритов. В эту книгу включены лекции на открытые темы, которые будут полезны и интересны как начинающим, так и опытным практикующим.

Лама Йонтен Гиалтсо обладает глубокими познаниями, сочетающимися при этом с невероятной скромностью. В наше время крайне сложно повстречать мастера, который имел бы столь богатый опыт в практике медитации. Лама более девяти лет провел в строгих ретритах в Тибете, занимаясь медитативными практиками, полученными от его коренного Учителя, достопочтимого Ламы Кунга Тукдже Пала (1925—2000; см. ил. 1).

Лама Кунга Тукдже Пал был высокорезализованным йогиним и считался воплощением Всеведущего Долпопы Шераб Гьялцена (1292—1361). Труды Долпопы по Калачакра-тантре и воззрению Жентонг являются фундаментальными для буддийского учения, а сам Долпопа получил от людей и мастеров других традиций звание Всеведущего и почитался как воплощение самого Будды. Вторым ближайшим Учителем Ламы Йонтена Гиалтсо был Его Святейшество Богдо-геген Ринпоче IX (1932—2012; см. ил. 3), уполномочивший Ламу распространять

учение школы Джонанг и тантры Калачакры в России и в других странах. Богдо-геген Ринпоче — признанное воплощение Джецуна Таранатхи (1575—1634). Этот мастер написал уникальный по своему охвату труд «История буддизма в Индии», в котором содержится подробная биография индийских мастеров, а многочисленные работы Таранатхи до сих пор изучаются во всех школах тибетского буддизма. Таким образом, два основных Учителя Ламы Йонтена Гиалтсо являлись воплощениями двух выдающихся мастеров линии преемственности Джонанг Калачакры.

Наставления Ламы относятся не только к традиции Джонанг и по своей сути охватывают практически все направления тибетского буддизма. Лама деятельно демонстрирует подлинное уважение ко всем традициям, поддерживает другие школы и является активным приверженцем несектарного движения Рима.

Настоящая книга состоит из трех частей. В первой части собраны основополагающие положения учения Будды, доступные для понимания в том числе и тем, кто никогда ранее не сталкивался с буддизмом. Несмотря на то что эта часть содержит в себе глубокие вопросы, изложены они простым языком. Прочитав ее, читатель сможет узнать о том, что из себя представляет наше «я», что называют круговоротом сансары, в котором находятся существа, и что есть путь и плод духовных практик буддизма.

Во второй части, имеющей более практическую направленность, говорится о медитации. В частности, Лама объясняет ошибки, которые возникают во время медитации и препятствуют прогрессу в практике. Эта часть состоит из трех разделов: наставлений об однонаправленной концентрации (шаматхе), о глубинном видении (випашьяне) и о прямом введении в природу ума (Махамудре).

Предисловие

В третьей части рассматриваются некоторые вопросы тантрического пути, основанного на Калачакра-тантре. Здесь читатель сможет познакомиться с классификацией тантр, взаимоотношениями учителя и ученика, символизмом тантры Калачакры, структурой тонкого энергетического тела, а также со стадиями тантрической практики — зарождения (кьерим) и завершения (дзогрим).

В конце книги находится приложение, состоящее из пяти частей: в первой приведена молитва-пожелание о распространении учения школы Джонанг, написанная Его Святейшеством Далай-ламой XIV, во второй даются наставления о преобразовании повседневных действий в чистые деяния бодхисаттвы, в третьей — советы о правильном начитывании мантр и использовании четок, в четвертой — непосредственные инструкции по медитации, в пятой — словарь терминов. Таким образом, читатель получает широкий обзор духовного пути, рекомендации для ежедневной практики, знакомится с буддийской терминологией и методами трансформации сознания.

Выражаем благодарность всем, кто прямо или косвенно принял участие в подготовке и издании настоящей книги.

Пусть эта книга принесет огромную пользу тем, кто будет изучать ее, увидит, коснется или даже просто услышит название. Пусть нектар мудрости драгоценного Учителя приведет к Освобождению всех страдающих в сансаре существ.

Заслуги от издания данной книги посвящаем долгой жизни Ламы Йонтена Гялтсо и всех великих учителей современности, а также процветанию учения Будды.