

Я очень рад вас видеть. Из четырех практик нендро первая и наиболее важная – это практика нендро Прибежище. Я дам вам наставления о том, как проводить ретрит по Прибежищу, чтобы вы могли провести его в будущем, если у вас будет время. Если вы знаете, как проводить ретрит по Прибежищу, то вам понадобится восемнадцать дней, чтобы закончить его. Если вы в течение этой жизни проведете ретрит по Прибежищу, ваша жизнь перестанет быть пустой и наполнится смыслом. Дайте себе обещание, что в будущем, рано или поздно, вы сделаете это. Если вы выполните практику Прибежища сто тысяч раз, у вас будет почти 80% гарантия того, что после смерти вы не переродитесь в низших мирах. Поэтому практика Прибежища очень и очень важна. Также она закладывает очень прочный фундамент для достижения высших реализаций. После такой практики, даже если вы не достигните высоких реализаций, в течение одной следующей жизни вы не переродитесь в низших мирах.

Говоря откровенно, в настоящее время ваша ситуация не очень хороша. Вам пока еще рано говорить о высоких реализациях, вам следует думать о том, как не переродиться в низших мирах. Это будет реалистично. В настоящее время ваша ситуация подобна ситуации человека, который выпал из самолета и с каждым мгновением все ближе и ближе подлетает к земле. При этом у вас нет парашюта. У некоторых из вас, может быть, есть парашют в руках, но к вашему телу он не привязан. А у некоторых из вас парашюта нет вообще. Если вы падаете, не имея парашюта, – это катастрофа. Но самое обидное – упасть на землю, держа парашют в руках.

Поэтому очень важно осознавать, что с самого момента своего рождения мы все ближе и ближе подходим к смерти. И когда-нибудь мы абсолютно точно умрем. И, несомненно, существует жизнь после смерти. Поэтому было бы очень глупо думать только о делах этой жизни. Поглощенность делами одной этой жизни напоминает поведение группы людей, выпавших из летящего самолета, которые в процессе падения обсуждают, как построить в воздухе прекрасный дворец, как стать мэром какого-нибудь города. Даже если вы станете мэром города, президентом, какой в этом смысл, ведь вы же ежесекундно падаете вниз? Должности в такой ситуации не имеют значения, золото и бриллианты также не имеют значения. Единственная значимая вещь – это парашют. Итак, ценность тех или иных понятий зависит от ситуации.

Буддийская теория гласит: «Рождение заканчивается смертью, поэтому рано или поздно нам придется умереть». И, несомненно, существует жизнь после смерти. Так что же самое важное в такой ситуации? В такой ситуации самое драгоценное – это иметь парашют Дхармы. Если у вас будет парашют Дхармы, то вы не переродитесь в низших мирах. Существует большое количество высших практик, но в первую очередь вам необходим парашют Дхармы, в данном случае его символизирует практика Прибежища. Благодаря этому парашюту, этой практике вы не переродитесь в низших мирах.

Если вы не способны удалиться в длительный ретрит, нестрашно. Но мне хотелось бы попросить вас, чтобы вы в течение десяти ближайших лет провели ретрит по практике нендро Прибежища, начитали сто тысяч раз мантру Прибежища. Но просто начитать сто тысяч раз мантру Прибежища недостаточно, вы должны провести специальный ретрит на эту тему, выполняя специальные визуализации. Я объясню вам, как необходимо это делать. Тогда мое учение будет полезным. Я ничего не беру за свое учение, я прошу только одного: дайте обещание в течение ближайших десяти лет провести ретрит по практике нендро Прибежища. Это будет для вас очень полезно. Вы можете провести ретрит в Москве, под Москвой, в Курумкане, где вам будет удобно.

Очень важно провести групповой ретрит. Те, кто уже сделал практику Прибежища сто тысяч раз, могут сделать ее еще раз, ничего плохого в этом не будет, ваше Прибежище будет только лучше, после второго ретрита по Прибежищу ваш парашют станет надежнее. Ваш первый парашют просто похож на парашют, а в действительности он не крепкий. Он подобен бумажному парашюту, когда дует сильный ветер, он совершенно не работает.

Если вы сделаете сто тысяч раз практику Прибежища, вы ощутите результаты уже в этой жизни – ваш ум станет гораздо спокойнее и умиротвореннее. Вредоносные духи не смогут вас беспокоить, и у вас не возникнут большие препятствия. Я с уверенностью могу сказать, что если вы сделаете эту практику, вы не умрете преждевременной смертью. Люди умирают либо преждевременно, либо по истечении жизненного срока. Преждевременная смерть – это очень печально. Ваш жизненный срок еще не истек, но вы умираете из-за какого-то неблагоприятного условия. Также как свеча может потухнуть по двум причинам: либо она заканчивается и затухает сама по себе, либо из-за порыва ветра, который задувает ее огонек.

Обрести человеческую жизнь очень трудно. И было бы очень обидно, если бы вы, обрета эту драгоценную человеческую жизнь, умерли преждевременной смертью, в то время как ваш жизненный срок еще не истек. Это очень грустная ситуация. Вы должны понимать, что очень многие люди, живущие в нашем мире, может быть, половина всех живущих на земле людей, умирает именно преждевременной смертью из-за различных несчастных случаев, катастроф и так далее. Жизненный срок человека еще не истек, но он погибает из-за какого-либо несчастного случая. Я могу гарантировать, что преждевременная смерть не придет к вам, если вы сделаете практику Прибежища сто тысяч раз. Даже если вы попадете в аварию, когда будете ехать на автобусе, другие люди могут погибнуть, но вы уцелеете.

Благодаря практике Прибежища даже в этой жизни у вас возрастет удача, ваши желания будут исполняться. Вами будет заложен очень хороший фундамент для высших реализаций. А без ста тысяч нендро Прибежища, какую бы практику вы ни выполняли, она не будет иметь силы. Сделав эту практику, вы станете чистыми буддистами. Вы будете буддистами уже не на словах, а по-настоящему. Будда, Дхарма и Сангха будут защищать вас жизнь за жизнью. Все ваши благие качества будут возрастать день ото дня, а омрачения и негативные эмоции будут постепенно уменьшаться. Поэтому многие великие Мастера прошлого говорили, что вначале необходимо сделать основной упор на практиках нендро, в особенности на практике Прибежища.

Таковы преимущества этой практики. Если вы хотите получить их, выполняйте ее. Если не хотите – ничего страшного. Будете ли вы делать эту практику решать вам. В буддизме ничего не делается из-под палки, нет никаких насильственных методов, все очень демократично. Вы делаете что-либо только по своему желанию. Я могу объяснить вам преимущества той или иной практики, если вы с ними согласны, то можете ее выполнять. Ретрит необходимо выполнять не потому, что Духовный Наставник принуждает вас к этому, а только по собственному желанию.

Перед объяснением того, как выполняется ретрит по практике Прибежища, я передам вам обет Прибежища и дам передачу мантр. А потом я подробно расскажу вам порядок этой практики. Соедините ладони. Представляйте меня в форме Манджушри, божества желтого цвета, который в правой руке держит меч, а в левой руке на лotosовом цветке держит текст Праджняпарамиты. Визуализируйте, что над моей головой в облике Манджушри находится Его Святейшество Далай-лама. В его сердце пребывает Будда Шакьямуни, окруженный божествами и защитниками Дхармы. Все они очень счастливы, что вы принимаете обет Прибежища и получаете передачу мантры Прибежища и радуются тому, что в будущем вы

проведете ретрит по Прибежищу. Если вы хотите дать такое обещание, то в этот момент вы можете обещать, что в ближайшие десять лет вы проведете такой ретрит. Основной обет Прибежища – это обет не вредить другим. Сделайте все возможное, чтобы не вредить другим ни телом, ни речью, ни умом. Когда я буду читать: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая», – представляйте, что из моего рта в облике Манджушри, изо рта Его Святейшества Далай-ламы исходит белый свет. Этот свет входит в вас через рот, проникает в ваше сердце и остается в нем как чистый обет Прибежища. Повторяйте за мной. (Передача Обета Прибежища.)

Как я уже говорил, было бы очень хорошо, если бы вы провели групповой ретрит. Вам потребуется для этого восемнадцать дней. Ретрит нужно начинать с утра, а подготовить все необходимое для него накануне вечером. Как проводить подготовку к этому ретриту? Во время ретрита у вас должны существовать внешняя и внутренняя границы. Внешняя граница – это граница определенной территории, за которую вы даете себе обещание не выходить. И поэтому вы должны позаботиться о том, чтобы на этой территории у вас было все необходимое, например еда. Когда у вас закончится пища, вы не сможете выйти за внешнюю границу, чтобы пополнить свои запасы. В этом плане очень удобно проводить групповой ретрит. Вы можете определить границу этой территории в уме и сказать себе: «Я не пересеку эту черту».

Но ретритная территория не должна быть слишком большой, не должна включать в себя весь город, она должна быть средней. Не говорите: «Я – Ямантака, а границы моего ретрита – границы города». Так не должно быть. Внешние границы вашего ретрита не должны включать ни большой, ни малый город. Основная цель очерчивания этой внешней границы заключается в том, чтобы не общаться с людьми, живущими вне нее, потому что общение с такими людьми помешает вашей практике. Это спровоцирует ваши мысли на блуждание. Во время ретрита ваши мысли все время будут пытаться отклониться, и когда вы будете с кем-то разговаривать, они смогут это сделать.

У входа в ваш ретритный домик должно стоять либо деревянное полено, либо два камня, выкрашенные в белый цвет, один на другом. Их надо визуализировать как защитников Дхармы. То есть эти камни или полено необходимо мысленно трансформировать в защитника Дхармы, чтобы во время ретрита он не впускал в ваш домик негативные силы и препятствия.

Затем в вашем ретритном домике необходимо установить алтарь. Алтарь должен занимать центральное место и не должен быть слишком низким. Он должен быть выше, чем стол. Это очень важно. В центре алтаря должна стоять либо статуя Будды, либо изображение Будды. Справа от Будды должна стоять фотография Его Святейшества Далай-ламы, слева – божества – Ямантака, Тара, Манджушри, Авалокитешвара и все божества. Все это – слева от Его Святейшества Далай-ламы. Самое главное, чтобы в центре был именно Будда. Это очень важно. Защитники Дхармы обязательно должны находиться в углах алтаря и замыкать все изображения. Вы можете держать на алтаре два изображения защитников Дхармы, например, слева защитница Дхармы Палден Лхамо, а справа Каларупа. Этого будет достаточно. Если у вас нет этих изображений, постарайтесь их найти, так как иметь изображения защитников Дхармы очень важно.

Также на вашем алтаре необходимо установить чашечки с подношениями согласно традиции Ямантака-тантры. Скоро вы все получите посвящение Ямантаки, я дам вам подробный комментарий, и в будущем вы сможете делать практику нендро в облике Ямантаки. Вы будете делать практику Прибежища в качестве Ямантаки. Я объясню вам, как выполнять практику Прибежища с точки зрения тантры Ямантаки. Существует

огромная разница между людьми, которые делают просто практику нендро, и людьми, которые делают эту практику через тантру Ямантаки. Эта разница просто колоссальна, она подобна разнице между бриллиантом и обычным камнем. В действительности такие комментарии не разрешается давать открыто, но большинство из вас уже имеет посвящение Ямантаки, а другие люди скоро его получат.

Затем вам необходимо подготовить два торма, которые должны стоять на алтаре. Торма — это ритуальный кекс для подношений. Во время практики вы превращаете его в нектар и подносите для накопления заслуг. Первое торма вы подносите Будде, Дхарме, Сангхе и всем божествам, а второе – защитникам Дхармы. Одно торма должно быть большим, а другое – маленьким. Калден-лама все приготовит, так что не волнуйтесь. Если же Калден-ламы не будет рядом, можно будет просто поставить на алтарь два кекса (торта). Достаточно просто красивого кекса, причем он не обязательно должен иметь форму торма. Основная функция торма – подношение, оно должно быть красивым и вкусным.

После этого вы устанавливаете на алтаре чашечки для подношений. В трех первых должна быть вода, в четвертой должны быть цветы. В пятую чашечку вы насыпаете рис, а сверху ставите благовонные палочки. В следующей чашечке должен быть светильник. В седьмую нужно положить что-то съестное – печенье или шоколад, это символизирует подношение пищи. В восьмой должна быть музыка. Если у вас есть маленькая раковина, то насыпьте в чашечку рис, а сверху положите раковину. Если раковины у вас нет, то можете в эту чашечку можно просто налить воду.

Кроме того, на алтаре нужна жечь благовония, чтобы в вашем доме все время был приятный запах. Также на алтаре, если это возможно, нужно держать пумбу – ритуальный сосуд. В пумбу нужно налить воду и положить специальную освященную пиллюлю. Если вы умеете выполнять церемонию освящения пумбы, то есть превращения воды, содержащейся в пумбе, в нектар, то сделайте этот ритуал. Если сами вы не умеете делать это, то попросите того, кто умеет, а потом заберите с собой эту освященную воду и держите ее в пумбе на алтаре. Перед ретритом необходимо разбрызгать эту воду по всему помещению, она очистит ваше помещение.

Под подушкой для медитации вам необходимо начертить свастику. Практики тантры должны чертить под подушкой для медитации двойную ваджру, но вам пока еще рано это делать. Свастика символизирует стабильность. Это буддийский символ, а не нацистский. Гитлер знал, что свастика – это символ стабильности, и поскольку он жаждал стабильной власти, он стал использовать этот символ. Не надо ассоциировать свастику с нацизмом или с фашизмом. Буддисты не возражают против использования их символов и никому в этом не препятствуют. Ваша подушка должна быть немножко приподнята сзади. Кроме того, под вашей подушкой должны лежать две скрещенные травинки куша, если у вас нет травы куша, то вы можете использовать две любые травинки, положив их крест-накрест. Эти травинки не будут давать негативной энергии земли возможности влиять на вас.

Вы должны подготовить все это с вечера. Затем сделайте садхану Ямантаки и, породившись Ямантакой, так и засыпайте в облике Ямантаки, сохраняя визуализацию себя как Ямантаки в мандале. Вы непрерывно должны визуализировать себя, находящимися в мандале Ямантаки. Для других людей ваш ретритный дом будет обычным домом, а для вас это будет мандала Ямантаки, и вы будете проводить свой ретрит в ней. Ни один вредоносный дух не сможет зайти в мандалу Ямантаки, которую вы визуализируете, и не сможет причинить вам вред.

Утром вам нужно будет проснуться в шесть часов. Обычно люди просыпаются в 5.30, но я разрешаю вам проснуться в шесть часов. В шесть утра вы просыпаетесь, а в половине седьмого начинаете свою первую сессию. Женщины, у которых на утренний туалет уходит больше времени, должны встать в половине шестого. А мужчины, которые способны сделать все за 10 минут, могут проснуться в 6.20. Я шучу. Итак, время, в которое вы встаете, зависит от вас, в 6.30 вы должны начать первую сессию своего ретрита. Первая сессия длится с 6.30 до 8.30, вторая сессия – с 10.30 до 12.30, третья – с 15.30 до 17.30 и последняя – с 19.30 до 21.30. В перерывах вы можете готовить себе еду, есть или спать. Но вы должны строго соблюдать расписание этих сессий.

Рассчитайте количество мантр, которое вам нужно будет начитывать за одну сессию, исходя из того, что вы должны закончить ретрит за восемнадцать дней. Если вам нужно провести ретрит за восемнадцать дней, ежедневно по четыре сессии, сколько мантр вы должны читать за одну сессию? 1300 за сессию. Если вы каждую сессию будете начитывать 1300 мантр, то тогда за восемнадцать дней вы сможете начитать сто тысяч мантр Прибежища. Вам нужно читать эту мантру автоматически, старайтесь делать это как можно быстрее. В противном случае, (если вы проводите групповой ретрит), те люди, которые уже начитали 1300 раз, могут сделать Посвящение Заслуг и уйти, а те, которые еще не начитали это количество, должны будут дочитывать, получится несовпадение.

Теперь я объясню вам, как вы должны начинать сессию. Если возможно, вы должны делать нендро Прибежища через текст Гуру-пуджи, либо через ежедневную молитву. Если вы делаете практику нендро через Гуру-пуджу, то, на мой взгляд, лучше всего выполнять нендро Прибежища после того, как вы произнесете однонаправленное обращение к Духовному Наставнику: «Вы – Гуру, Вы – Йидам, Вы – все Дакини и защитники...», – после получения четырех посвящений в качестве благословения. Это все написано в тексте Гуру-пуджи. Если же вы делаете практику нендро через ежедневную молитву, то вы должны приступить к практике Прибежища на этапе чтения мантр. Во время чтения молитвы или выполнения Гуру-пуджи вы должны визуализировать себя в форме Ямантаки. Людям, получившим посвящение Ямантаки, лучше всего делать нендро через Гуру-пуджу. Это будет очень эффективно. Вы визуализируете себя Ямантакой, читаете Гуру-пуджу и после однонаправленного обращения к Духовному Наставнику и принятия четырех посвящений в качестве благословения начинаете практику Прибежища.

Во время чтения Гуру-пуджи с самого начала вы визуализируете перед собой Поле Заслуг. В тексте этой практики также отмечено, что и где визуализировать. Когда вы доходите до того момента, о котором я вам говорил, вы визуализируете, как Лама Цонкапа – центральная фигура Поля Заслуг – превращается в Будду Шакьямуни. Затем вам необходимо породить в своем сердце некоторое чувство Прибежища. А иначе, ваше начитывание мантр будет сухим начитыванием, вы будете подобны попугаю, читающему мантру. Для того чтобы породить в своем сердце чувство Прибежища, вы должны сначала породить причины Прибежища. Есть две причины принятия Прибежища. Я объясню вам, как породить эти причины Прибежища, и когда вы породите в своем сердце причины Прибежища, то в нем естественным образом, непроизвольно возникнет и само чувство Прибежища.

И вот тогда, когда вы начнете читать: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая», – ваша практика Прибежища будет очень мощной. Она станет настоящей практикой Прибежища. Поэтому очень важно породить в своем сердце причины Прибежища. Если есть причины Прибежища, то Прибежище возникнет само по себе. Рассмотрим, например, процесс зарождения гнева. В чем причина гнева? Когда в вашем уме возникает причина гнева, в нем непроизвольно возникает и сам гнев. Вы не способны

его контролировать. Все эмоции возникают вследствие причины. Хорошие, положительные эмоции, возникающие вследствие положительных причин, необходимы. В буддизме не говорится, что любые эмоции – это плохо, думать так очень опасно. Негативные эмоции – это плохо, но все хорошие эмоции крайне необходимы. Вы должны приумножать в себе хорошие, положительные эмоции. Если наряду с негативными эмоциями вы будете уничтожать и позитивные, искореняя вообще все эмоции из своего сознания, ваш ум очерствеет и высохнет, станет равнодушным. Это очень опасно. Поэтому буддийская практика состоит в уничтожении всех негативных эмоций и развитии, увеличении всех позитивных эмоций.

Состояние сознания, из которого полностью устранены все негативные эмоции и полностью развиты все позитивные эмоции, – это и есть состояние Будды, состояние Просветленного существа. Поэтому люди, практикующие Махамудру, Дзогчен и ясный свет ума, должны быть осторожны. Не надо отбрасывать абсолютно все эмоции. Был один практик дзен-буддизма, который очень долго занимался медитацией. Однажды этот человек пришел к Его Святейшеству Далай-ламе и спросил у него: «У тех людей, которые занимаются медитацией дзен, становится меньше негативных эмоций. Но одновременно, я не знаю почему, они становятся очень равнодушными людьми, лишенными каких-либо положительных эмоций, любви, сострадания. Почему так происходит? В чем причина?» Его Святейшество на это сказал: «Если позитивные состояния ума не возрастают, значит, медитация выполняется неверно».

Основная цель медитации – увеличение позитивных состояний ума, в особенности любви и сострадания, потому что это сердце буддизма. Корень всего учения Махаяны основан на любви и сострадании. Эти эмоции следует возвращать в себе до бесконечности. Поэтому аналитическая медитация очень-очень важна. Теперь мы возвращаемся к нашей теме. Если вы уйдете в ретрит, не получив этих комментариев, то вы вернетесь из него либо более гордыми и высокомерными, чем были раньше, либо очень черствыми и будете говорить: «Все эти люди вокруг – сансарические люди, а я – йогин. Они мешают мне практиковать, у них очень плохие энергии». Думать так очень плохо. В результате ретрита, у вас должно возникнуть большее чувство любви и заботы обо всех людях.

В чем заключаются две причины Прибежища? Первая из них называется страх, а вторая – вера. Вы можете подумать: «Почему страх является причиной Прибежища? У нас и так достаточно страхов, почему же тогда у нас нет Прибежища?» Да, у вас есть страх, ваш страх – мирской страх, у вас нет того страха, который необходим для Прибежища. Мы, мирские люди, боимся того, чего нам бояться не следует. Этот страх нам не помогает. Мы не боимся того, чего нам по-настоящему следует бояться. Чего же мы боимся? Мы боимся старости, боимся потерять желанные объекты, боимся каких-то трагедий, то есть боимся возникновения нежелательных объектов. В действительности не надо всего этого бояться. Ваша природа такова, что вы начали стареть уже в момент рождения. Все встречи заканчиваются разлукой, поэтому когда-нибудь вы непременно расстанетесь со всеми желанными объектами. Этого не надо бояться, вы должны принять это.

Вы должны заранее говорить себе: «Когда-нибудь я расстанусь с этим объектом, не смысла цепляться за него или что-либо еще». Проведя анализ, вы поймете, что все наши мирские страхи относятся к тем страхам, которые я перечислил. Также мы боимся смерти. Но вы не должны бояться смерти, вы должны бояться рождения в низших мирах. Рано или поздно нам всем придется умереть. Сама по себе смерть – это не катастрофа, но если вы умрете без подготовки, это будет катастрофа. Чего же вы должны бояться? Вы должны бояться перерождения в низших мирах. Если бы вы сейчас могли видеть Манджушри и

разговаривать с ним, то он сказал бы вам: «Будьте осторожны. Бойтесь перерождения в низших мирах».

Такова реальная ситуация. Я не утверждаю, что всем вам грозит опасность перерождения в низших мирах, но она грозит большинству из вас. Почему я полагаю, что Манджушри сказал бы вам остерегаться низших миров? Потому что он очень ясно видит все механизмы кармы. Ему известен ваш жизненный срок. Он видит, что в вашем сознании очень мало позитивной кармы и очень много негативной кармы. А какова причина перерождения в низших мирах? Это негативная карма. Какова причина перерождения в высших мирах? Это позитивная карма. У вас очень-очень мало позитивной кармы и очень много негативной кармы. Поэтому у вас очень мало шансов получить благоприятное перерождение. Но я уверяю вас, что это в том случае, если вы не проведете ретрит по Прибежищу. Закон кармы очень силен, он сильнее, чем Будда. Когда проявляется карма, Будда уже не может ничего сделать. Если бы сила Будды была больше, чем сила механизма кармы, то никаких страданий бы не было, потому что тогда Будда полностью оберегал и защищал бы вас.

Теперь думайте следующим образом: «Смерть может прийти в любой момент. Может быть, через месяц я неожиданно умру. У меня очень много негативной кармы и очень мало позитивной. Если произойдет несчастный случай, одна из этих негативных карм проявится, и я получу рождение барана – это будет кошмар. Почему? Потому что если я буду бараном, я не смогу практиковать Дхарму». Затем постарайтесь поставить себя на место барана, подумать с точки зрения барана, представить себя бараном с большими рогами. Представьте себя зимой, каково вам будет зимой, в мороз и холод. Замерзнув, вы не сможете даже сказать кому-то, что вам холодно. Вы не сможете спросить у людей: «Где геше Тинлей дает учение?» И даже если я приду к вам и попробую дать учение, даже если я буду давать учение десять часов подряд, вы не поймете ни слова. Вот это кошмар. Когда вы подумаете об этом кошмаре, то в сравнении с ним все ваши мирские страхи покажутся вам незначительными. Будучи бараном, очень трудно переродиться человеком. Гораздо проще, имея драгоценную человеческую жизнь, стать Буддой, чем, будучи бараном, обрести драгоценную человеческую жизнь. Если вы исследуете этот вопрос, вы осознаете, какое это несчастье.

Затем подумайте о страданиях низших миров: о страданиях животных, о страданиях существ в адах, страданиях голодных духов. Постепенно в вашем сердце будет появляться все больший и больший страх перед рождением в низших мирах. И этот страх станет причиной порождения в вашем сердце чистого Прибежища. Этот страх уничтожит все ваши обычные мирские, обывательские депрессии. Когда у вас появится страх перед рождением в низших мирах, у вас уже не будет мирских депрессий, мирских страхов. Пока вы имеете человеческую жизнь, даже потеря обеих ног не будет кошмаром. Вы и без ног сможете практиковать, готовиться к будущей жизни. Поэтому вы должны понять, что жизнь после смерти, несомненно, на 100%, существует. Это можно доказать логически. Наука утверждает, что невозможно полностью уничтожить грубую материю. Если это так, то возможно ли полностью уничтожить ваше сознание?

Ум продолжит свое существование даже после смерти. Он переродится в соответствии с законом кармы. Это открытие сделал Будда, это не какой-то новый, созданный кем-то закон. Это закон самой природы. Различают три разных уровня страха. Первый уровень страха – это страх перед рождением в низших мирах. Второй уровень страха – это страх не только перед перерождением в низших мирах, но и страх перед рождением под властью омрачений. Это понимание: «Пока я нахожусь под властью омрачений, где бы я ни родился, я буду в сансаре. У меня не будет настоящего счастья. Оно будет нестабильным.

Омрачения – это ужаснейшая болезнь. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, освободите меня от этой болезни омрачений».

Это промежуточный, средний уровень принятия Прибежища. Первый уровень принятия Прибежища – это страх перед рождением в низших мирах и обращение к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой защитить вас от рождения в низших мирах. И третий уровень страха – это страх того, что сансарические страдания испытываете не только вы, но и все ваши матери-живые существа, находящиеся под властью омрачений. Принимая Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы обращаетесь к ним с просьбой, чтобы они защитили от омрачений и освободили от сансары не только вас, но и всех ваших матерей-живых существ.

Именно такие чувства страха и веры должны быть порождены в вашем сердце. В следующий раз я расскажу вам, как развить в себе сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху. Ваша практика Прибежища будет очень мощной, если вы будете начитывать мантру с сильными чувствами страха и веры в сердце. Также я подробно объясню вам визуализации, которые необходимо выполнять. Молитесь о том, чтобы не умереть, не сделав практику Прибежища. Обращайтесь к защитникам Дхармы, говорите им: «Пожалуйста, защитники, защищайте меня, пока я не закончу ретрит по практике Прибежища».