

Итак, как обычно слушайте Учение с правильной мотивацией. Мы с вами обсуждаем шесть подготовок. Мы уже обсудили первую подготовку – уборку в доме и установку алтаря. Вторая подготовка – это расстановка на алтаре подношений. Третья – это сидение на удобной подушке в семичленной позе Вайрочаны, порождение правильной мотивации, принятие Прибежища и порождение бодхичитты. Четвертая подготовка – это визуализация Поля Заслуг. Пятая подготовка – это совершение семичленного подношения в качестве средства очищения негативной кармы и накопления заслуг. Шестая подготовка – это молитвенное или сердечное обращение.

Мы остановились на обсуждении третьей подготовки, то есть сидении на удобной подушке в семичленной медитативной позе, развитии правильной мотивации, принятии Прибежища, порождении бодхичитты. То есть, такая должна быть последовательность: сначала правильная мотивация, потом Прибежище, потом бодхичитта. Когда ему задали такой вопрос, Лама Цонкапа говорил, что вначале, когда мы пишем текст, вступление к этому тексту мы пишем на санскрите. И, подобным образом, что является наиважнейшим вначале медитации? Это был один из сорока двух вопросов Ламы Цонкапы, которые он задал. В ответ на это, Первый Панчен Лама (Панчен Лобсанг Чогьен) написал: «Какой бы медитацией вы ни занимались, вначале наиважнейшим является развитие правильной мотивации. Вначале в медитации наиважнейшим является развитие правильной мотивации. И во время слушания Учения также вначале наиважнейшим является развитие правильной мотивации».

Нагарджуна сказал: «Любое действие, которое вы совершаете с привязанностью, гневом и неведением, является негативной кармой. Любое действие, которое вы совершаете, будучи свободными от привязанности, гнева и неведения, является позитивной кармой».

Атиша сказал: «Если корень ядовитый, то все, что из него вырастет, – ствол, ветки, листья – все тоже станет ядовитым. Если корень целебен, то ствол, ветки и листья тоже станут целебными. Подобно этому, если мотивация, подобная корню, является негативной, то любое действие, которое вы совершаете с такой мотивацией, станет негативной кармой». Если вы даже занимаетесь духовной практикой, но с мотивацией привязанности к этой жизни, к славе, репутации в этой жизни или с мотивацией зависти, соперничества между собой, то снаружи ваши занятия будут казаться духовной практикой, но в действительности, духовной практикой они не будут. Если же мотивацией, подобно корню, служит позитивное состояние ума, то, какое бы действие вы с ней не совершали, оно станет мощной практикой Дхармы.

На этом этапе автор рассказывает историю о бодхисаттве. Один великий бодхисаттва плыл на корабле через океан с пятьюстами купцами. На этом же судне плыл человек, который задумал убить этих пятьсот торговцев. Бодхисаттва пытался его остановить, но это было невозможно. Тогда бодхисаттва подумал: «Если я позволю ему это сделать, то он совершит убийство пятисот торговцев и накопит тяжелейшую негативную карму. Он лишит драгоценной человеческой жизни пятьсот человек и накопит карму рождения в низших мирах, в аду. Итак, если я создам негативную карму для того, чтобы спасти всех этих людей, для того, чтобы уберечь его от рождения в низших мирах, то ничего страшного, я готов на это. Итак, мне придется взять на себя негативную карму убийства одного этого человека для того, чтобы спасти всех этих людей и его самого от низших миров. Если, в силу этой негативной кармы, я получу рождение в аду, в низших мирах, то я готов пойти на это ради спасения всех этих людей. И пусть в силу этого все они освободятся от низших миров».

И вот с такой мотивацией, с таким сильным состраданием этот бодхисаттва убил этого злоумышленника. Но вместо того, чтобы попасть в низшие миры, благодаря этому поступку, бодхисаттва накопил заслугу, которая обычно создается в течение множества, множества калп, и достиг высочайшей реализации. Эта реализация появилась не благодаря тому, что он совершил убийство, она породилась из его великого сострадания и желания взять на себя рождение в низших мирах, пойти в низшие миры для того, чтобы спасти всех этих людей. Вот такое великое сострадание очищает огромное количество негативной кармы и создает очень мощные заслуги. Эту историю рассказал сам Будда. Он рассказывал эту историю, вспоминая о своих предыдущих жизнях, когда он был еще только бодхисаттвой.

На этом Учении Будды среди всех прочих слушателей была одна монахиня. После этого Учения она отправилась в далекое место и там как-то увидела одного бандита и подумала: «Вот, если я убью этого бандита, то он перестанет вредить людям, а я сама накоплю большую благую карму, как тот бодхисаттва». Итак, как видите, мотивация у нее изначально была несколько иной, она была, скорее, эгоистичной. «Я накоплю заслуги», – думала она. У того бодхисаттвы вообще не было такой мотивации. «А потом, когда я расскажу об этом Будде, – подумала она, – Будда меня похвалит. Молодец, ты хорошо поступила, скажет он». И с такой мотивацией она убила этого бандита. Потом, когда она рассказала об этом Будде, Будда сказал: «Ты накопила очень тяжелую негативную карму». Вот эта история тоже очень важна и должна служить дополнением к первой, потому что иначе вы начнете поступать так, как поступил тот бодхисаттва в первой истории.

Когда вы совершаете подобное действие, оно не должно быть ни в кой мере омрачено даже малейшим эгоизмом, оно должно совершаться только ради других, с полной самоотверженностью и с мыслями только о других. Вот тогда оно может быть приемлемым, а, в противном случае, такие действия совершенно неприемлемы. Очень важно проверять свою мотивацию, следить за ней. Иногда вам кажется, что вы поступаете правильно, а на самом-то деле вы руководствуетесь своим эгоизмом. Хотя поступок этой монахини был очень похож на поступок бодхисаттвы, она совершила ошибку в самом начале, зародив неправильную мотивацию, и поэтому само действие явилось причиной накопления очень тяжелой негативной кармы. Хотя некоторое сострадание она чувствовала, но оно было смешено с привязанностью. И там было больше привязанности, чем сострадания.

Итак, вы должны понимать, что бодхисаттве дозволено совершать негативные действия на уровне тела и речи, но только в том случае, если он уже обладает великим состраданием, в противном случае, такие действия строго запрещены. Это знать очень важно. Итак, в Хинаяне, например, строго запрещается нарушать какие-либо из десяти заповедей, то есть, имеется ввиду воздержание от десяти неблагих карм. Совершение какой-либо из них строго запрещено, однако, такое положение дел только в Хинаяне. Когда речь идет об обете бодхисаттвы, о Махаяне, то бодхисаттве позволено убивать, бодхисаттве позволено воровать, бодхисаттве позволено лгать, но только в тех ситуациях, когда он делает это во имя великой цели помощи другим, обладая величайшим состраданием. Тогда ограничения, действительно, малы. Но только в таком случае, когда бодхисаттва обладает великим состраданием и служит великой цели, помогая другим. В противном случае, это тоже строго воспрещено. На самом деле, ситуация в Махаяне такова же как в Хинаяне: тоже строго воспрещается совершение этих десяти негативных карм. Но есть и исключительные случаи, когда, руководствуясь великим состраданием, ради того, чтобы принести благо другим, множеству, множеству людей, бодхисаттва имеет право совершить такие поступки.

Вот вам пример: если некто гонится за овцой и хочет ее убить. Вы видели, куда побежала овца, в какую сторону. И если этот человек, увидев вас, спросит: «В какую сторону побежала овца?», вы скажете: «Мне не разрешается лгать, поэтому я не могу нарушить свой обет, который я дал». И вы говорите: «Она убежала вот туда». Без малейшего сострадания, зная, что этот человек сейчас ее поймает и убьёт, вы указываете в ту сторону, куда она побежала, боясь лишь только за себя, боясь накопить самому негативную карму. Вот тем самым вы нарушаете свой обет бодхичитты. Так что, понимаете, что всё зависит от мотивации? Насколько вы нарушаете или не нарушаете обет, в большой степени зависит от вашей мотивации. Если вы в тот момент, в той ситуации, про которую я сказал, подумаете: «Ну, хорошо. Я солгу и накоплю негативную карму, но я готов на это. Потому что, если я скажу правду, этот человек накопит тяжелейшую негативную карму убийства животного, овцы, а овца потеряет свою драгоценную жизнь. Если я, для того, чтобы спасти жизнь овцы, для того, чтобы уберечь этого человека от совершения негативной кармы, из великого сострадания солгу и сам накоплю негативную карму, то я готов на это пойти, ничего страшного». И вот с таким великим состраданием вы указываете на противоположную сторону от той, куда в действительности побежала овца. В тот момент вы создадите очень сильную, очень мощную благую карму. Если вы думаете: «Если я из-за того, что я солгал, попаду в низшие миры, ну, ничего страшного. Я готов туда пойти. Пускай они не попадут в низшие миры». Если у вас действительно присутствует такая искренняя мотивация, значит, вы создадите очень сильную позитивную карму таким поступком. Ваша благая карма, которую вы создадите, затмит своим светом ту маленькую неблагую карму, которая создается вашим поступком, точно также как солнце, появляясь на небе, своими лучами затмевает свет звезды. Итак, великое сострадание, подобное солнечному свету, затмит своим сиянием ту негативную карму, которую вы совершаете этой ложью, которая подобна свету звезды. Поэтому очень важно, какое бы действие вы ни совершали, чтобы его корнем была правильная мотивация.

Например, четыре человека читают «Двадцать одну хвалу Таре». Все они читают один и тот же текст, одну и ту же молитву «Двадцать одна хвала Таре». Первый человек читает её с мотивацией бодхичитты. Он думает при этом: «Для того, чтобы освободить всех живых существ от страдания, привести их всех к безупречному счастью да достигну я состояния Будды. Без достижения мной состояния Будды, для меня было бы невозможно оказать им такую помощь. Для того, чтобы стать Буддой, я должен накопить заслуги. Сегодня я накапливаю заслуги, читая «Двадцать одну хвалу Таре». Пусть моя молитва «Двадцать одна хвала Таре» станет причиной моего достижения состояний Будды ради блага всех живых существ». И с такой мотивацией этот человек читает «Двадцать одну хвалу Таре».

Второй человек, читая эту молитву, думает: «Пока я нахожусь в сансаре, я неотделим от страдания. Поэтому, если я не освобожусь от этой болезни омрачений, я всегда буду страдать. Для того, чтобы освободиться от этой болезни омрачений, я читаю сейчас эту «Двадцать одну хвалу Таре». Тара, прошу тебя, спаси и защити меня от страданий сансары». И с такой мотивацией второй человек читает «Хвалу Таре».

Третий человек думает: «Я могу умереть в любой момент, если я умру и получу рождение в низших мирах, то это кошмар. Так вот, для того, чтобы освободиться от низших миров и обрести Драгоценную человеческую жизнь, сейчас я молюсь Таре. Тара, прошу тебя, жизнь за жизнью помогай мне обретать Драгоценную человеческую жизнь». И с такой мотивацией третий человек читает «Двадцать одну хвалу Таре».

А четвертый человек думает про себя: «Тара – божество действия. У меня такие, такие проблемы в этой жизни, поэтому я возношу тебе хвалу, Тара, пожалуйста, устрани вот эти,

вот эти мои проблемы и исполни такие-то, такие-то мои желания». И с такой мотивацией этот четвертый человек читает “Двадцать одну хвалу Таре”.

Итак, все эти четыре человека находятся в одной и той же комнате и одновременно хором читают “Двадцать одну хвалу Таре”. Но если в это время их увидит ясновидящий, он заметит, что существует огромное различие в тех заслугах, которые они при этом создают. Первый человек накапливает самые мощные заслуги, второй человек – средние заслуги, третий человек – малые заслуги, а занятие четвертого человека вообще не является практикой Дхармы.

Один из учеников Атиши спросил у него: «Какой результат достигнут те, кто занимается практикой, заботясь о счастье лишь в этой жизни?». Атиша сказал: «Результатом будет таковость». Что означает пустота, то есть, никакого результата. «А какой результат это принесет в будущей жизни?». И Атиша сказал: «В будущей жизни это принесет результат – рождение в низших мирах».

Нагарджуна сказал: «Какое бы действие вы не выполняли с привязанностью, гневом и неведением, то в результате будет только негативная карма». Поэтому, если вы выполняете практику с привязанностью к этой жизни, то в результате вы можете накопить карму рождения в низших мирах. Например, вы станете монахом, будете читать молитвы и при этом думать: «Если я сейчас буду молиться, ко мне будут приходить люди, делать мне подношения. Когда они будут делать мне подношения, я в это время еще громче буду читать молитвы. Я должен научиться очень красиво бить в тарелки, бить в барабан, чтобы ко мне приходило еще больше людей». Миряне такие странные люди: когда монахи сидят и очень громко бьют в барабаны или в тарелки, они преисполняются благоговения и думают: «О-о-о, какая мощная духовная практика!» Поскольку они именно так к этому относятся, то и монахи, соответственно, начинают очень много использовать ритуальные принадлежности, часто бить в тарелки, в барабаны. Я не уверен, что во времена Будды существовали эти ритуальные принадлежности, большие барабаны, тарелки, и что они так уж часто использовались. Иногда Его Святейшество говорит, что, скорее всего, в те времена подобных ритуальных предметов не существовало, и это привнесение тибетцев. Его Святейшество говорит: «Не надо уделять слишком уж много внимания таким вещам, потому что все это вторично».

И вот когда монахи делают такие ритуалы, то когда люди на таких монахов со стороны смотрят, они думают, что они занимаются Дхармой. Этот монах может читать так молитву целый день. Но какая мотивация-то у него? Мотивация – сколько денег ему за это заплатят, поднесут. Потом он проверяет, смотрит: «Нет, еще пока не достаточно», и продолжает. «Так, сколько людей ко мне идут?», – думает он. Если вы будете так поступать, то, как сказал Атиша, в этой жизни результатом будет пустота, то есть результата не будет вообще в этой жизни, а в будущей жизни результатом явятся низшие миры. В результате будет рождение в мире животных, в аду и в мире голодных духов. Вот три результата, которые приносит чрезмерная забота об этой жизни во время практики, как сказал Атиша. Если вы делаете садхану Ямантаки, думая о том, что сейчас научитесь контролировать вредоносных духов, и вам никто из них не сможет повредить, и это ваша главная мотивация – разогнать всех вредоносных духов своей практикой Ямантаки, – то в этой жизни результат будет пустым, а в следующих жизнях результатом будет рождение в низших мирах. Поэтому будьте осторожны со своей мотивацией, она имеет очень большое значение.

Поскольку мы являемся последователями Махаяны, нам недостаточно иметь лишь позитивный настрой ума. Какую бы практику мы ни делали, мы должны стараться делать

её с махаянской мотивацией. Тогда вы можете подумать: «Какой смысл сначала тренировать свой ум в мотивации малой личности, если сразу же можно приступить к практике Махаяны?» Дело в том, что невозможно развить чистую махаянскую мотивацию без предварительного развития мотивации личности малого и среднего уровня. Это основа для развития махаянской мотивации. Вы должны понять следующее для себя: «Я не могу достичь состояния Будды за одну жизнь. Поэтому мне придется практиковать Дхарму жизнь за жизнью. Поэтому для того, чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, в будущей жизни я опять должен родиться человеком, в противном случае, я не смогу продолжить свою нынешнюю практику». Такая мотивация является общей для начального и высшего уровня. То есть, она не принадлежит только низшему уровню, она связывает начальный и высший уровни. Она связана с махаянской мотивацией.

Также махаянская мотивация связана и с мотивацией среднего уровня. Если я не смогу освободить свой ум от омрачений, как я могу освободить от сансары всех живых существ, как я могу освободить других живых существ от омрачений? Поэтому для того, чтобы освободить их от болезни омрачений, сначала я должен освободить сам себя от своих омрачений. Итак, это мотивация личности среднего уровня, но она связана с махаянской мотивацией. Она является общей для среднего уровня и для высшего уровня.

Я буду объяснять это более подробно позже, когда мы дойдем до этой темы. Если вы будете знать хотя бы только это – то, что я сегодня вам преподаю, то, если вы, зная это, прочтете хотя бы одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то это будет очень мощная практика. Если вы, без осознания этого, проведете ретрит в течение целого года, то есть опасность, что вы выйдете из этого ретрита с такими большими странными глазами. Если корень ядовит, зачем что-то выращивать из него. Все, что вырастет из такого корня, будет также ядовитым.

Итак, с подобной мотивацией, сначала вы должны принять Прибежище. Для того, чтобы принять Прибежище, нам надо визуализировать перед собой Поле Заслуг. Подробная визуализация Поля Заслуг будет объяснена позже, а сейчас я вкратце расскажу то, что будет достаточно для практики Прибежища. В пространстве перед собой визуализируйте пять тронов. Один трон находится в середине, один находится сзади него, один перед ним, один справа и один слева. На центральном троне, который поддерживают четыре льва, восседает на лотосе, солнце и луне Будда Шакьямуни. Внешняя форма у него Будды Шакьямуни, но в его сердце представляйте Будду Ваджрадхару. В сердце Будды Ваджрадхары пребывает семенной слог ХУМ. Затем на троне перед тронном Будды Шакьямуни восседает ваш Коренной Учитель – Его Святейшество Далай-лама. Постарайтесь в Его Святейшестве Далай-ламе увидеть также всех остальных своих Духовных Наставников, которые были к вам очень добры. То есть, они все воплощены в одном облике Его Святейшества Далай-ламы. Иногда вы можете представлять себе, для того чтобы развить больше веры в других Учителей, что лицо Его Святейшества Далай-ламы превращается в лицо вашего другого Духовного Наставника, что они представляют собой единое целое, которое может являть себя в разных аспектах, в разных формах.

По правую руку от Будды, то есть, по левую от нас, получается, на еще одном троне восседает Будда Майтрея в окружении Духовных Наставников линии обширного метода. По левую руку от Будды восседает Манджушри, окруженный Учителями линии глубинной мудрости. Сзади Будды Шакьямуни, немножко возвышаясь над ним, пребывает Будда Ваджрадхары, окруженный Учителями линии тантрической практики, среди них Наропа, Тилопа и прочие. Также среди них божества четырех классов тантр, а также Будды и бодхисаттвы, архаты Хинаяны и Защитники Дхармы. Это приблизительная визуализация для принятия Прибежища. Позже я объясню вам подробнее. Если вы не можете

визуализировать всё подробно, вы должны, самое главное, представлять эти пять тронов и восседающих на них Наставников и также представлять, что там же находятся и все божества, все Будды, бодхисаттвы.

Затем, породив в себе две причины Прибежища, вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Что касается страха – первой причины – то он бывает трех уровней. Первый – страх перед низшими перерождениями, второй – страх перед собственными страданиями в сансаре и третий – страх перед страданиями в сансаре, как собственными, так и других живых существ. Породив в себе такие три уровня страха, вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Второй причиной Прибежища является сильная вера в Будду, Дхарму и Сангху как в тех, кто может спасти вас от сансары и низших миров. Если вы хотите сделать нёдро Прибежища, начитать сто тысяч мантр Прибежища, то это можно сделать одним из двух способов. Причины Прибежища, и в первом, и в другом способе, одни и те же – это страх и вера. Техника несколько отличается.

В первом случае вы с такой визуализацией сразу произносите всю формулу Прибежища, НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ и визуализируете, что из Поля Заслуг исходит свет с нектаром, который вас очищает и благословляет.

Вторая техника – это особая техника. Она очень полезна и раньше я вам её не объяснял. Сначала вы начитываете один круг на четках только первую строчку НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ. Может быть, вы не можете породить в себе нужное чувство, читая эти слова на санскрите, поэтому, может быть, для вас более эффективно вместо «НАМО ГУРУБЭ» читать «Принимаю Прибежище в Духовном Наставнике» или покороче: «Ищу Прибежище в Учителе», «Ищу Прибежище в Учителе». И так вы начитываете один круг, пытаясь породить в себе это чувство Прибежища, и порождая две причины Прибежища – страх и веру. Причем, на начальном уровне, я думаю, лучше всего вам породить страх перед низшими мирами и просить именно о защите от низших миров. Скажите себе: «Если я не спасусь от перерождения в низших мирах, то я не смогу и сам освободиться от сансары, и не смогу освободить от сансары других живых существ. Поэтому для того, чтобы я достиг состояния Будды ради блага всех живых существ, первой моей стратегией является обезопасить себя от рождения в низших мирах». Таким образом, вы своей мотивацией объединяете начальный уровень и высший, продвинутый уровень. Таким образом, благодаря этой вашей мотивации, хоть она и связана с начальным уровнем, вы будете очень сильно отличаться от обычного хинаянского практика.

Без Духовного Наставника все это для вас было бы слишком сложно, вы бы не смогли это понять. Вы бы очень легко запутались. Вы бы сказали себе: «Я же последователь Махаяны, зачем это я должен принимать Прибежище с заботой о спасении от низших миров?». И тогда вы вообще бы ничего не добились, поскольку не поняли бы важности этого. С сильным чувством по-русски читайте «Я принимаю Прибежище в Учителе», визуализируя перед собой в этот момент только Будду Шакьямуни и вашего Духовного Наставника, думая, что они едины и неразделимы, и понимая, что Духовный Наставник является воплощением всех Будд. Таким образом, визуализируя Его Святейшество Далай-ламу и над ним Будду Шакьямуни, вы повторяете: «Ищу Прибежище в Учителе, ищу Прибежище в Учителе», представляя, что из сердец Будды Шакьямуни и Его Святейшества исходит белый свет с нектаром, который очищает в первую очередь ту негативную карму, которую вы накопили в отношении Духовного Наставника. Потому что та негативная карма, которую вы создали по отношению к своему Учителю, является очень и очень тяжелой. Она может проявиться уже в этой жизни, и проявится очень быстро. И это будет кошмаром. Потому что, сколько мгновений вы гневались на своего Духовного Наставника,

ровно столько кальп вы проведете в аду. Поэтому неуважение к Духовному Наставнику, непонимание Духовного Наставника – вот эти все вещи нуждаются в немедленном очищении.

Скажите себе: «Из-за своих омрачений, иногда я вижу недостатки в Духовном Наставнике, которые, на самом деле, являются отражением моих собственных омрачений. И я вижу их, и я верю в них. Я должен немедленно от этого очиститься. Помогите мне очиститься от этого». Таким образом, вся негативная карма, которую вы накопили по отношению к Духовному Наставнику, полностью очищается вашей визуализацией, вашей мантрой и вашим Прибежищем в Учителе. То есть, очищается основная негативная карма тела, речи и ума. Когда вы, таким образом, читаете: «Ищу Прибежище в Учителе» и отсчитываете на четках, то первую половину круга вы делаете акцент на очищении от негативной кармы, вторую половину – на получении благословения от Духовного Наставника. Таким образом, вы принимаете Прибежище в своем Духовном Наставнике и визуализируете в это время, на втором этапе, что из сердца Будды Шакьямуни и Его Святейшества исходит желтый свет с нектаром, который вас благословляет. В силу этого благословения увеличивается ваш жизненный срок, увеличивается и возрастает ваша мудрость, и ваш ум становится весьма подходящим сосудом для очень быстрого развития всех реализаций. И вы достигаете благословения тела, речи и ума Духовного Наставника. Самым мощным благословением всех Будд является благословение тела, речи и ума вашего Духовного Наставника.

Вопрос: Свет из трех точек исходит?

Ответ: Свет исходит из сердец Будды Шакьямуни и Его Святейшества и входит в вас сверху вниз, наполняя всё тело. Желтый свет с нектаром – это благословение. А в начале вы визуализируете как белый свет с нектаром входит в вас – это как очищение от негативной кармы.

Вопрос: Входит в сердце к нам?

Ответ: Вообще вас наполняет с головы до ног сверху вниз. Наполняет и очищает, а потом благословляет также.

Потом точно также вы читаете: «Ищу прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде». И здесь такая же техника. В это время вы концентрируетесь уже только на Будде Шакьямуни, визуализируя, что сначала из его сердца исходит белый свет с нектаром, представляете, что очищается ваша негативная карма тела, речи и ума, в первую очередь, накопленная по отношению к Будде и по отношению ко всем божествам заодно. И вы также включаете в свою визуализацию не только Будду Шакьямуни, но и божеств, и представляете, что белый свет исходит из сердца Будды и из сердец божеств. Что такое негативная карма, накопленная по отношению к Будде? Ну, это карма, например, от продажи статуй Будды, оттого, что вы ставите их в низкое место, перешагиваете через них и тому подобное. Во множестве своих предыдущих жизней, из гнева и неведения, вы разрушили, уничтожили много статуй Будды. И вот это всё вы тоже очищаете. Кроме того, тем самым вы очищаете всю негативную карму, созданную вашими телом, речью и умом, в особенности негативную карму, созданную в отношении Будды. Также тем самым очищается негативная карма рождения в низших мирах.

Итак, половину круга вы читаете, делая такую визуализацию, а половину круга вы получаете благословение от Будды. Тогда из его сердца исходит желтый цвет с нектаром и вы получаете благословение Будды. И при этом вы повторяете по-русски: «Ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде», потому что необходимо порождение чувства. То есть, не читайте мантру как попугай, который

повторяет только: «Ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде» механически, ни о чем не думая. У вас это должно сопровождаться сильными чувствами страха и веры. Когда вы чувствуете, что утрачиваете страх перед рожденьями в низших мирах, перед сансарой, перед мучениями живых существ в сансаре, то вы себе как бы снова зажигаете чувство страха и, если ослабевает ваша вера в Будду, вы вновь подогреваете, порождаете её в себе.

Практика нёндро Прибежища, сто тысяч мантр Прибежища очень популярна в Тибете. Как-то в ретрит по Прибежищу решили уйти один Геше и монах. И вот они занимались этой практикой вместе, сидя рядом в горах. Прошло пятнадцать или шестнадцать дней с начала их ретрита, когда монах, так же, как и вы, закончил уже его и пришел навестить этого Геше. Т спросил его: «А ты закончил?» Тот говорит: «Нет, я не закончил». «Но ты же Геше, – удивился монах, – почему это ты так долго делаешь эту практику?» И Геше на это сказал: «Я делаю упор на качестве своей практики, поэтому не дошел еще и до середины». Может быть, вы все делали акцент на количестве. И тогда моментально монах осознал свою ошибку, сделал простирание перед Геше и попросил научить его правильно делать эту практику. Получив от него наставления, он вновь стал делать ту же самую практику, и у него действительно появились признаки прогресса, потому что она приносит результат. Итак, качество очень важно, не практикуйте как попугаи, без какой-либо мотивации. Мотивация здесь очень важна.

Таким образом, когда вы применяете такую технику, то за один круг на четках у вас идут четыре круга. Когда вы закончите начитывать четыре круга, то это будет считаться за один круг, потому что вы делаете это по отдельности. Если вы делаете так нёндро, то перед вами должно лежать, например, десять монеток. И вот, когда вы закончили начитывать круг «Ищу Прибежище в Сангхе», это получается четвертый круг, вы откладываете в сторону одну из этих монеток, чтобы отсчитать один круг. Очень легко так подсчитывать, потому что, когда все десять монеток окажутся справа, то, значит, вы начитали десять кругов или тысячу. Если каждую сессию вы будете начитывать по тысяче, то за четыре сессии вы начитаете четыре тысячи. Если вы каждый день будете начитывать по четыре тысячи, то за десять дней вы начитаете сорок тысяч, за двадцать дней вы начитаете восемьдесят тысяч, за двадцать пять дней вы начитаете сто тысяч. Для того, чтобы ретрит провести за двадцать пять дней, вы можете придерживаться вот такого графика или как-то по-другому распределить количество начитываемых мантр.

Вы хотите снова сделать практику Прибежища? Это очень важно. И я тоже хочу такой практикой заниматься. Каждый раз, когда вы делаете подобную практику, у вас возрастают заслуги, очищается негативная карма, и тогда реализации будут приходить к вам гораздо быстрее. А без этого, какой бы высокой медитацией вы ни занимались, вы тем самым как бы кладёте сухие зёрна на стол перед собой и затем молитесь: «Пусть из этого зерна вырастет дерево». Как же это возможно? А когда вы занимаетесь такой практикой, то это все равно, что засеять зерно в очищенную, влажную, богато удобренную почву. Если вы это сделаете, то даже если вы будете говорить: «Пусть оно не прорастает, это зерно», оно всё равно прорастет. А вы будете говорить: «Почему оно так быстро растёт, не расти. Я хочу, чтобы у других людей быстрее выросли деревья их реализаций, у себя не хочу». Оно всё равно будет расти быстрее всех. Так что, не всё зависит только от ваших желаний. В основном, всё зависит от взаимозависимости, то есть, от причин.

Затем вы говорите «Ищу Прибежище в Дхарме». Я думаю, лучше всего вам делать по-русски, потому что большинство тибетцев, когда они делают нёндро Прибежища, они читают эту мантру не на санскрите, а на своём, тибетском языке: «Лама кьябсучо, Лама кьябсучо, Лама кьябсучо», то есть: «Ищу Прибежище в Учителе», «Сангье кьябсучо, Сангье кьябсучо» – «Ищу Прибежище в Будде». То есть, они это делают для того, чтобы



по-настоящему развить в себе это нужное чувство. Это займет больше времени, но это будет более эффективно. Если вы так автоматически очень быстро читаете НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, то, конечно, может быть, вы завершите свой ретрит за две недели, но эффекта будет гораздо меньше.

Вопрос: По-бурятски можно, да?

Ответ: Если вы бурят, то, конечно, читайте по-бурятски. Язык – это ничто, самое главное – чувство. В практике Прибежища самое главное – это вера и почтение к Полю Заслуг.

Затем, когда вы говорите «Ищу Прибежище в Дхарме», в это время представляете, что из всего Поля Заслуг исходит сначала белый свет с нектаром, и вы осознаете, что самая основная Дхарма – это ум Будды, который познаёт Пустоту. Это Дхарма. А также пресечение омрачений в уме Будды, также является Дхармой. Итак, вы принимаете Прибежище в Дхарме – это третье. И вы думаете при этом, что основной объект Прибежища – это Дхарма, это мудрость, познающая Пустоту. «Да обрету я её». А также бодхичитта. Это пресечение омрачений в вашем уме дарует вам полную совершенную защиту от страдания, когда вы его обретете. Итак, вы начитываете «Ищу Прибежище в Дхарме, Ищу Прибежище в Дхарме», и при этом визуализируете, что из Поля Заслуг исходит сначала белый свет с нектаром, который очищает вашу негативную карму тела, речи и ума, в особенности, ту, которую вы создали по отношению к Дхарме. Например, оскорбление Дхармы.

Как я уже вам рассказывал, оскорбление Дхармы – это очень тяжелая негативная карма. И если вы из своего эгоцентризма говорите: «Я – гелугпинец, а Учения Кагью, Сакья, Ньингма не хороши», то тем самым вы совершаете падение, связанное с оскорблением Дхармы. Точно так же, когда вы думаете: «Я ньингмапинец, а гелугпинские, сакьяпинские, кагьюпинские Учения не хороши, не чисты», – то же самое. Вы можете, имеете право сказать: «Вот подобная интерпретация, которую сделал этот или тот Наставник, она не верна, потому что она противоречит коренным текстам». Но никогда не говорите, что ньингмапинское Учение само по себе нехорошо. Потому что Учения Ньингма проистекают от Гуру Ринпоче, и они очень чисты.

После того, как Будда Шакьямуни ушел из этого мира, он постоянно возвращался сюда в различных формах, в различных обликах для того, чтобы сохранять Учение. Когда Будда уже был при смерти, его ближайшие ученики, Ананда и другие, спросили: «Если ты уйдешь, кто же о нас позаботится? Кто же позаботится об Учении?» И Будда сказал: «Не беспокойтесь. Каждый раз, когда будут наступать трудные времена, мои эманации будут приходить в форме монаха и сохранять Учение». Гуру Ринпоче, Падмасамбхава также является эманацией Будды Шакьямуни, которая пришла специально для того, чтобы принести Учение в Тибет. В некоторых текстах есть упоминание о Наставнике по имени Лама Тима Пенден. Говорится, что он – Духовный Наставник всех трёх миров. Кто это? Это Будда Шакьямуни. Приняв форму Духовного Наставника Ламы Тима Пендена, он приносит благо живым существам.

Затем, когда Учение в Тибете пришло в упадок, Будда Шакьямуни явился туда в форме Атиши и возродил Учение в Тибете. И позже, когда Учение в Тибете вновь было под угрозой деградации, в Тибет пришел аспект мудрости Будды Шакьямуни – Манджушри, в облике Ламы Цонкапы и возродил Учение во всей его чистоте. После того, как Будда достиг Просветления, он явил из себя различные аспекты своего ума, которые материализовались в облике тех или иных существ. То есть, вокруг него были Авалокитешвара – аспект его сострадания, Манджушри – аспект его мудрости, все они не были какими-то отдельными существами, все они были неотделимыми от Будды, то есть,

представляли собой то же самое, что и Будда. Но почему они явились как отдельные существа, которые задавали Будде вопросы, учились у него? Ради блага его слушателей, тех, кто получал от него Учение. Потому что, если бы они не задали этот вопрос Будде, никто бы другой этот вопрос Будде не задал.

В действительности, Будда сам себе задавал вопросы для того, чтобы принести пользу нам. Если вы поймете это, то очень многое прояснится в вашей голове, и вы станете гораздо мудрее, чем раньше. А сострадательный аспект Будды – Авалокитешвара, воплощенный в человеческом облике в наше время, это Его Святейшество Далай-лама. В настоящее время он присутствует здесь. То есть, Будда Шакьямуни до сих пор среди нас в облике Его Святейшества Далай-ламы. Не думайте, что Будда Шакьямуни жил когда-то давно, потом умер и всё, его больше нет. Он постоянно, постоянно помогает вам, присутствует среди нас. И ваш Духовный Наставник также может являться воплощением Будды Шакьямуни, который непосредственно руководит вами. Когда-то Будда Шакьямуни, когда он был еще бодхисаттвой, сделал следующее посвящение: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Такое посвящение он делал, будучи бодхисаттвой, а после того, как он стал Буддой, несомненно то, что он всегда будет оставаться среди нас и помогать нам.

Вот, если вы с таким чувством будете произносить: «Ищу Прибежище в Учителе, ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Дхарме, ищу Прибежище в Сангхе», то с каждым днем ваш ум будет становиться все яснее и яснее. Невозможно, чтобы у вас при такой практике появилась невосприимчивость к Дхарме. Даже, если вы не знаете очень много Учений, не понимаете много Дхармы, то ничего страшного. Вы должны знать лишь существенные наставления, необходимые для вашей личной практики. Как говорится, обладание большой информацией о Дхарме, то есть, знание теории без практики Дхармы, является причиной развития невосприимчивости к Дхарме. Это очень опасно. Будьте с этим очень осторожны. Будьте осторожны, потому что такому риску подвержены больше последователи Гелугпы. Изучение Дхармы – это очень и очень важно, но если вы изучаете только интеллектуально, только получаете информацию, ничего не практикуете, то это большая ошибка. Ошибка не самой традиции Гелугпа, а ошибка отдельных практиков.

Другие традиции: Ньингма, Кагью, они очень хороши, очень подлинны, но последователи этих традиций, отдельно взятые, могут совершить уже несколько другую ошибку. Они могут сделать слишком большой акцент на медитации, без изучения теории. Если они скажут, что теория не нужна, нужна одна медитация, то это также большая ошибка. Это подобно незнанию того, как строить дом, когда вы, ничего не зная, берете в руку лопату и начинаете рыть землю под фундамент, без каких-либо других инструментов. Медитация без знания Дхармы подобна безногому, который пытается забраться в гору. Как вы можете без ног забраться в гору? Накопление знаний о Дхарме без медитации подобно погоне за радугой. Что вы получите? Вы вернетесь с пустыми руками. Поэтому для вас очень важно не впадать ни в одну из этих двух крайностей. Ищите знания Дхармы ради собственной практики, а не для того, чтобы стать ученым. Чем больше у вас знаний Дхармы, тем эффективней будет ваша практика. Поэтому последователи традиций как Гелуг, так и других: Ньингма, Кагью, должны быть очень осторожны, чтобы не впасть в одну из этих двух крайностей. Последователи Гелуг должны больший акцент делать на практике, а последователи Ньингма и Кагью должны делать больший акцент на получении Учения. Тогда и те, и другие придут к одному и тому же результату. Потому что, на самом деле, путь один. Учение Гуру Ринпоче, Учение Миларепы, Учение Ламы Цонкапы – это одно Учение, просто стиль у них разный.

Даже когда я даю вам Учение, если я говорю вам, что не надо слишком интенсивно практиковать, и вы должны расслабиться, вы, услышав это, слишком расслабляетесь. Однако, эти мои слова обращены не ко всем вам, а только к тем людям, которые слишком перегибают палку, интенсивно практикуя. Вот им я советую расслабиться, а не всем. Однако же, когда я вижу своих ленивых учеников, которые слишком расслабились, и говорю: «Вы должны интенсивно практиковать», то меня, почему-то, слышат те, которые и так интенсивно практикуют, и начинают практиковать еще интенсивнее. То есть, я, один Учитель, говорю вещи, кажущиеся противоречивыми. На самом деле, это не противоречия. Я просто смотрю с двух разных точек зрения.

Миларепа сказал: «Какой смысл иметь большие знания Дхармы, если вы не медитируете». Слова Миларепы истинны, но обращены они к тем, кто только накапливает теоретические знания и не занимается практикой. Но эти слова Миларепы слышат его ленивые ученики и радуются, думая: «Ой, как хорошо. Теперь мы вообще не будем учиться, только медитировать». Также, как я вам говорю, а меня слышат только те, кому не надо. Когда Лама Цонкапа говорит: «Вы должны учиться. Если вы не знаете, как медитировать, то вы не сможете правильно медитировать», то его слышат такие ученые, школяры, которые и без того склонны к теоретическому изучению без практики. И они еще больше начинают изучать теорию и всю жизнь вообще не практикуют, говоря: «Лама Цонкапа же сказал, что сначала надо хорошенько всему научиться, а потом только уже медитировать». И, умирая, они так и не приступают к практике. Однако, слова Ламы Цонкапы обращены не ко всем, а только к тем практикам медитации, которые занимаются медитацией, не зная Дхармы. Вот им он советует сначала поучиться.

Во время практики Прибежища, такие практики не знают, как выполнять практику Прибежища. Они не знают, в чем причина Прибежища. Они не знают, что самое главное в начале медитации. Может быть, они и знают, как визуализировать перед собой Поле Прибежища, но всех этих механизмов они не знают. И тогда они просто как попугаи читают мантру НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, стараясь побыстрее ее начитать. Именно таким людям Лама Цонкапа из сострадания говорит: «Неправильно. Сначала вы должны, как следует, понять учение и лишь потом медитировать».

То есть, что я хочу сказать. Между воззрением Ламы Цонкапы и воззрением Миларепы нет никакого различия. Воззрение одно и то же. Точно также, как когда я одним говорю: «Немножко расслабьтесь, не практикуйте так интенсивно», а другим, наоборот, советую практиковать, у меня одно и то же воззрение. Воззрение одно и то же, просто я говорю с двух разных точек зрения для того, чтобы помочь разным ученикам. Если вы поймете этот момент, то вы никогда не будете оскорблять Дхарму. Вы будете говорить, что Ньнгма – хорошая школа, и Сакья – хорошая школа, вы в равной степени будете уважать все эти четыре школы. Если вы будете почитать Учения всех четырех школ, в результате, вам от этого будет только одно благо.

Но это не означает, что вы все должны смешивать в одну кучу. Это тоже неправильно. Сначала вы должны, следуя пути одной из этих школ, освоить полностью всю систему. И уже потом, когда освоите, вы можете говорить, что вы придерживаетесь внесектантского подхода. Если вы в самом начале заявите: «У меня внесектантский подход», то ничего не достигнете. Если вы нахватаетесь немножко у Гелуг, кусочек Ньнгма, кусочек Сакья, то вы не сможете все разложить по своим местам и просто запутаетесь. Если вам какой-нибудь ньингмапинский лама скажет: «Делайте эту практику», я как представитель гелугпинских лам скажу: «Делайте другую практику», а вы – один человек. Вы будете разрываться и думать: «Какую же практику мне, все-таки, делать – эту или ту?»

Кхедруб Ринпоче советовал: «Почитайте все традиции, но следуйте одной традиции. Тогда вы, в конечном итоге, достигнете реализации всех этих четырех традиций». Потому что, как только у вас породится бодхичитта, это будет, собственно, реализация всех этих четырех традиций. Потому что нет гелугпинской, кагьюпинской или ньингмапинской бодхичитты. Бодхичитта везде одна и та же. Например, если человек породил бодхичитту, следуя традиции Кагью, то я бы визуализировал его в Поле Заслуг Гелугпа, потому что этот человек – бодхисаттва, а бодхисаттва не принадлежит какой-либо одной традиции. Подобное понимание крайне полезно для того, чтобы избежать накопления тяжелой негативной кармы в отношении Дхармы, то есть, избежать оскорбления Дхармы.

В России это, к сожалению, очень распространенное явление. Здесь люди очень любят критиковать другие школы, говорить, что эта более низшая, а эта какая-то не такая, плохая. То есть, во имя Дхармы, занимаясь Дхармой, они накапливают тяжелейшую негативную карму. Вот этого вы должны опасаться. Самое главное – я не хочу, чтобы мои ученики критиковали другие школы. Я прошу вас об этом. Не делайте этого. Это очень тяжелая негативная карма оскорбления Дхармы.

Итак, во время начитывания «Ищу Прибежище в Дхарме» вы визуализируете, что из сердец фигур Поля Заслуг исходит белый свет с нектаром, который очищает вас от всей негативной кармы, в особенности, от кармы оскорбления Дхармы. И, помимо того, что вы должны воздерживаться от критики других школ тибетского буддизма и других традиций буддизма, я также думаю, что вам не следует критиковать и другие религии, такие как христианство, мусульманство. Я не знаю, является ли критика других конфессий оскорблением Дхармы, но это близко к этому. Поэтому, несомненно, критика других конфессий создает негативную карму.

Итак, вы начитываете половину круга с концентрацией на очищении и половину круга – с сосредоточением на получении благословения. Наконец, когда вы произносите: «Ищу Прибежище в Сангхе», вы, опять же, визуализируете все Поле Заслуг и представляете, что из него исходит белый свет с нектаром. Он входит в вас, очищает вас от негативной кармы тела, речи и ума, и, в особенности, от негативной кармы, накопленной по отношению к Сангхе, духовной общине. Вторую половину круга вы получаете благословение.

Эти комментарии специально предназначены для выполнения практики Прибежища в рамках подготовительных практик. Когда вы закончите эту практику начитывания ста тысяч мантр Прибежища, если вы имеете Посвящение Ямантаки, в конце сделайте подношение Цог. Вы должны преисполниться радости, что завершили эту практику. Но у вас не должно быть ощущения, что вы ее завершили полностью. Вы должны пожелать, чтобы в будущем у вас была возможность вновь сделать эту практику Прибежища. Поэтому Лама Цонкапа и говорил: «Для начинающего тантра Гухьясамаджи – не глубинна. Для начинающего более глубинной является практика Прибежища».

Если вы проведете ретрит по Прибежищу в точности так, как я вам сейчас объяснил, то я вам на сто процентов гарантирую, что вы с ума не сойдете. Наоборот, когда вы закончите этот ретрит, то вы выйдете из него с невероятным покоем, умиротворением в уме. Это я вам могу гарантировать. Тогда смерть перестанет быть для вас каким-то бедствием, катастрофой. Потому что смерть ведь может прийти в любой момент. В настоящий момент наша реальная ситуация такова, что мы подобны группе людей, которые выпали из летящего самолета и падаем на землю. С каждым мгновением мы всё ближе и ближе подлетаем к земле. Что же самое драгоценное и ценное для нас в этой ситуации? Самое ценное для нас в этой ситуации – это парашют. Парашют практики Прибежища. Это самый

наимощнейший для нас парашют. Если вы приземлитесь на этом парашюте практики Прибежища, то приземление для вас не будет несчастьем. Но без такого парашюта вы-то будете думать, что у вас есть парашют, а окажется что он – бумажный. То есть, на вид-то он будет парашютом, но помочь он вам не поможет. У некоторых моих учеников уже есть бумажные парашюты, а они думают, что у них настоящие. Это ошибка. Ну, конечно, иметь бумажный парашют гораздо лучше, чем вообще никакого парашюта не иметь. Но не надейтесь на этот свой бумажный парашют, лучше попытайтесь добыть настоящий. А как его добыть, я вам сегодня объяснил. И тогда вы сможете сказать: «Если я завтра умру, жалеть мне будет не о чем, потому что я достал парашют».

Постарайтесь до того, как вы умрете, как минимум, по крайней мере, сделать сто тысяч практик Прибежища. Я не говорю вам, что вы должны стать Буддой или что-то еще в этой жизни, по крайней мере, практику Прибежища. Начните с практики Прибежища.

Время наше кончилось. Сегодня пол девятого я сюда приду снова, и у нас с вами будет обсуждение, период вопросов и ответов. Так что, готовьте вопросы. У нас не осталось много времени до приезда Богдо Гэгэна, поэтому мы работаем немножко более интенсивно сейчас. Вы не устанете? Итак, восемь тридцать сегодня вечером.