

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение по Ламриму, развеите в себе правильную мотивацию. Мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ.

В учении о Прибежище мы уже завершили обсуждение первой части, которая называется причины Прибежища. Обсудили мы также и второе положение – причины, по которым Будда является подходящим объектом для Прибежища. Третье положение – это способ принятия Прибежища. Здесь четыре пункта. Первое – принятие Прибежища через понимание качеств Трех Драгоценностей, мы уже обсудили это. И второй способ – это принятие Прибежища через различение качеств Трех Драгоценностей. Если вы не знаете разницу между Буддой, Дхармой и Сангхой, то когда вы принимаете Прибежище, вы как бы смешиваете все эти три объекта между собой. Так что, Прибежище следует принимать через различение качеств Трех Драгоценностей, через различение активности Трех Драгоценностей и через различение вдохновения. Таков способ принятия Прибежища через различение качеств Трех Драгоценностей.

Первое – принятие Прибежища через различение качеств Трех Драгоценностей.

Характеристика Будды состоит в том, что это существо, которое избавилось от всех своих ограничений и реализовало весь свой потенциал. Вот эти два качества являются характеристикой Будды.

Дхарма характеризуется как качество ума, которое напрямую познает Пустоту. Это не существо. Это качество ума – Дхарма.

Сангха это тоже существо, которое хотя еще не устранило все свои ограничения и не реализовало весь свой потенциал, но обладает прямым познанием Пустоты.

Итак, когда вы принимаете Прибежище с пониманием этих различных характеристик Будды, Дхармы и Сангхи, это тоже способ принятия Прибежища. Сначала вы понимаете характеристику каждого из объектов Прибежища, а потом, поняв различие в их характеристиках, говорите: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе».

Теперь принятие Прибежища через понимание различий в их активности.

Итак, как я вам уже говорил, есть три пути принятия Прибежища через различение качеств Будды, Дхармы и Сангхи. Первое – это принять Прибежище через различение их характеристик. Второе – принятие Прибежища через различение их активности. И третье – принятие Прибежища через различение вдохновения.

С точки зрения активности, мы, во-первых, различаем Будду. Будда – это Наставник, который проповедует Учение и дает передачу. Вот посредством понимания такой активности Будды вы принимаете в нем Прибежище.

Активность Дхармы заключается в отбрасывании омрачений. Вы принимаете Прибежище в Будде, поскольку он является основным Наставником, указующим вам Путь. И, в силу этой активности Будды, вы принимаете в нем Прибежище. А в Дхарме вы принимаете Прибежище как в том, что отбрасывает ваши омрачения. Активность Дхармы состоит в отбрасывании омрачений. Если вы хотите отбросить свои омрачения, вы должны породить в своем сердце Дхарму. Итак, когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, вы тем самым порождаете в своем сердце сильное желание – породить в себе Дхарму. То есть, вы преисполняетесь сильного желания породить в себе Дхарму.

Когда вы принимаете Прибежище в лекарстве, как вы это делаете? Вы не ставите лекарство на алтарь и не молитесь ему: «Лекарство, пожалуйста, избавь меня от болезней». Вы же так не поступаете. Когда вы принимаете Прибежище в лекарстве, вы принимаете его. Вот способ принятия Прибежища в лекарстве – принять его. Функция лекарства заключается в отбрасывании ваших болезней. Точно также, функция Дхармы заключается в отбрасывании омрачений, поэтому каждый день вы должны принимать какую-то порцию Дхармы, практиковать какую-то Дхарму. Если вы не можете породить в себе высшую настоящую Дхарму, то есть, познать Пустоту напрямую, то, по крайней мере, вы должны какое-то количество Дхармы, какую-то Дхарму каждый день практиковать. А что такое – повседневная Дхарма? Повседневная Дхарма – это реализация хотя бы одного благого, позитивного качества и устранение хотя бы одного недостатка, одного омрачения. Это и называется Дхармой. Именно это отбросит ваши омрачения. Это освободит вас от болезни омрачений. Итак, когда вы принимаете Прибежище в Дхарме – это означает, что вы должны практиковать её каждый день без перерыва, подобно тому, как пьют курс лекарства.

Поэтому не ставьте Ламрим и ваши знания Дхармы на алтарь и не молитесь перед ними, прося об избавлении вас от омрачений. Вы должны принимать Дхарму. Что такое – практиковать Дхарму? Это означает претворять на практике все те учения, которые вы получаете сейчас. Это означает жить в соответствии с этими учениями. Итак, с каким неблагоприятным обстоятельством вы ни встретились в жизни, эти трудности должны только укреплять вашу Дхарму. Посредством понимания активности Дхармы вы должны каждый день мыслить и жить в соответствии с Дхармой. В этом заключается практика Дхармы.

Активность Сангхи. Сангха – это тот, кто посредством практики Дхармы постиг Пустоту напрямую. И активность Сангхи заключается в том, что она служит образцом, хорошим примером для остальных. Подавая хороший пример другим, Сангха вдохновляет их на практику Дхармы. И в этом заключается активность Сангхи, через понимание которой вы принимаете в ней Прибежище.

И третье – принятие Прибежища через вдохновение. Не вдохновение – через признание, узнавание или осознание. Например, если вы хотите пересечь океан, вы здесь зависите от трех факторов: от лодки, от кормчего и от спутников. Не опираясь на эти три фактора, невозможно пересечь океан сансары. Итак, осознание. Необходимо осознать, что Будда является кормчим. Необходимо осознать, что Дхарма – это лодка. Также необходимо осознать, что Сангха – это спутники, которые помогают вам, поддерживают вас во время этого путешествия и кормят вас. И вот с пониманием такого различения качеств Будды, Дхармы и Сангхи вы принимаете Прибежище.

Третье – это принятие Прибежища с решимостью. Второй момент – принятие Прибежища через различение качеств – мы уже обсудили и переходим к рассмотрению следующего момента это – принятие Прибежища с решимостью. Вообще, эти положения очень похожи, поэтому различия между этими пунктами очень тонкие. Здесь тоже принятие Прибежища в Будде как в Наставнике, в Дхарме как в основном объекте Прибежища и в Сангхе как в защите. Например, Будда – это врач. Дхарма – лекарство. А Сангха – сестры милосердия или медсестры. И вот из этих трех объектов Прибежища вы должны твердо решить для себя, то есть, породить такую решимость, что основным объектом Прибежища для вас является Дхарма. Если вы не породите в своем сердце Дхарму, Будда вас не сможет освободить. Вы должны это понять. И в этом должна заключаться решимость. Будда может показать вам лекарство, дать вам лекарство. Но самое главное – вы должны потом принимать это лекарство, лекарство Дхармы. И только таким образом вы освободитесь от

омрачений. Когда вы принимаете Прибежище с такой решимостью, то вы должны исполниться очень сильной решимостью: «Я буду практиковать Дхарму». Здесь, в этом пункте, это самое главное – исполниться решимости практиковать Дхарму.

Например, если вы случайно проглотили какую-то отраву, яд, и вы очень заболели от этого, и вы знаете, что последствия будут губительны. Итак, вы естественным путем, естественным образом, зная о губительности последствий принятия яда, принимаете Прибежище во враче, в лекарстве и в медсестрах. И, в особенности, вы прибегаете к лекарству, потому что когда врач поставит вам диагноз и пропишет лекарство, вы принимаете его очень серьезно, и вы стараетесь делать всё возможное, чтобы принимать его правильно, так, как положено, и прислушиваетесь при этом к совету врача. Вы знаете, что самое главное для вас – это лекарство, потому что именно оно вас спасет. Лекарство и слушание советов врача. Принятие лекарства и следование предписаниям врача – это подобно практике Дхармы. Тогда, несомненно, вы будете выздоравливать.

А то бывает так, что многие люди и в Тибете и, наверное, в Бурятии, в Калмыкии, в Туве и в России считают Будду основным объектом Прибежища. Дхарма для них как бы менее важна. Они постоянно молятся Будде: «Будда дай мне это. Будда дай мне то. Защити меня от болезней, от проблем». Как будто Будда может сотворить какие-то чудеса в ответ на вашу молитву и просто дать вам все, что вы хотите. Это ошибка – так думать. А практика Дхармы как бы уходит на второй план, становится несущественной, и вы вообще даже об этом не думаете, главное – молиться Будде. Например, если какой-то лама вам говорит, что вы должны читать мантру Тары и какие-то молитвы, вы обращаетесь к другому ламе, чтобы он за вас всё это прочитал, помолился за вас. Это всё равно, что попросить какого-то ламу или врача: «Вот я болею, пожалуйста, попринимайте, за меня лекарства». И вот вы сами пьете пиво, гуляете, расслабляетесь, а лама целый день сидит дома и проводит ритуалы за вас. В Тибете именно так принято поступать. Не все, конечно, так поступают, но такая ошибка распространена в Тибете. Здесь, в Бурятии, тоже. Это неправильно.

То есть, ситуация примерно такова. Вы заболеваете. К вам в дом приходит врач, и вы начинаете ему поклоняться и говорить: «О! Доктор, какой вы хороший. Как вы добры ко мне. Какой вы великий. Пожалуйста, освободите меня от болезни». Доктор скажет: «Да-да. Сейчас освобожу». Уважение к врачу – это хорошо. Но доктор прописывает вам лекарства, и когда он уходит, только за ним закроется дверь, как вы эти лекарства выбрасываете в окно и поступаете совершенно противоположно тому, что предписал врач. Например, врач вам сказал: «Не ешьте перец». Как только он уходит, вы тут же бросаетесь есть перец. Он говорит вам: «Не ешьте жирную пищу», – а когда он уходит, вы еще больше жирного начинаете есть. А когда друзья будут удивляться и спрашивать, почему вы так поступаете, вы скажите: «Ну, он – врач. Его долг сказать мне, что принимать, что есть, что не есть, а я уж сам должен для себя решить – буду я это делать или нет». Посредством такого поведения невозможно освободиться от болезни.

Иногда мы ведем себя также, как в этом примере. Когда перед вами находится статуя Будды или Духовный Наставник сидит перед вами, вы преисполнены благоговения, почтения, ведете себя как очень хорошие практики. На всё, что вам говорит Учитель, вы киваете: «Да, да, да. Я, безусловно, всё это сделаю». Когда Духовный Наставник уходит и статуя Будды перед вами нет, то вы ведете себя так, как обычно, то есть, поступаете совершенно противоположным образом тому, что они вам посоветовали. Например, они вам посоветовали: «Не совершайте десять негативных карм, потому что это очень плохая, очень вредная для вас диета». Вы говорите: «Да, да, конечно». Но когда они уходят, вы начинаете постоянно совершать эти десять негативных карм. Где же ваша практика Дхармы? Вы даже не способны правильно поддерживать диету, следовать диете, как же вы

можете принимать лекарство медитации на весь Ламрим, начиная от преданности Учителю и заканчивая мудростью, познающей Пустоту. Таким образом, постарайтесь увидеть свои собственные недостатки и отругайте себя. Скажите себе: «Если ты действительно хочешь принять Прибежище, принимай Прибежище, в первую очередь, в Дхарме. Она должна стать твоим основным Прибежищем». Дхарма должна стать вашим основным лекарством, исцеляющим от болезни омрачений. Когда у вас, вследствие такой сильной решимости, возникает такое Прибежище, то практика Дхармы происходит у вас сама по себе. Вы будете непроизвольно практиковать Дхарму. И тогда вы будете очень осторожны со своей диетой, вы будете принимать лекарство в положенное время.

Сам Будда очень сильно почитал Дхарму. Будда поступал так, чтобы показать нам, что именно Дхарма спасет нас, именно Дхарма освободит нас от болезни омрачений и освободит нас от сансары. Поэтому Будда перед учением сам делал себе трон, сел на этот трон и давал учение, подчеркивая важность Дхармы. Он говорил: «Я могу вам только дать это лекарство. Я только могу дать вам Дхарму, но только вы сами можете освободиться, используя это лекарство, эту Дхарму. И только если вы будете использовать это лекарство, вы освободитесь от своих омрачений. Я не могу непосредственно просто взять и вытащить вас из сансары. Я не могу смыть с живых существ омрачения, как грязь смывают водой. Я не могу избавить их от страдания также легко, как колючку вытаскивают из ноги. Я не могу перенести свои реализации в ваше сознание. Я могу помочь вам, только указывая вам путь и только даруя вам Дхарму, подобную лекарству. Только так я могу вам помочь».

А вы, со своей стороны, что должны сделать? Вы должны принять это лекарство. И вы должны понять, что это лекарство бесценно. Это драгоценное лекарство способно излечить даже хроническую неизлечимую болезнь, от которой мы страдаем с безначальных времен. Поэтому это лекарство бесценно. Очень редко такое лекарство попадает. Сегодня мне так повезло, что я обрел это лекарство. Я без труда его обрел. В прошлом, когда Будда был Бодхисаттвой, он, ради того чтобы получить одну строфу этого лекарства Дхармы, всего лишь одну строфу, одну шлоку, он вонзил в своё тело тысячу игл. Я же получаю такое драгоценное лекарство без малейшего усилия, без малейшего труда, но не должен принимать его как должное. Итак, я должен относиться к этому лекарству очень серьезно, очень бережно и сделать все, чтобы использовать его как положено, как следует. Потому что иначе, если я буду умирать с руками, полными лекарства, которые я так и не принял за всю свою жизнь, – это будет очень большая потеря и это будет очень стыдно. Иногда люди получают учение Дхармы, как будто коллекционируют лекарства для того, чтобы показывать и демонстрировать эти лекарства другим людям и говорить: «Вот у меня есть такое-то знание Дхармы, такое-то знание Дхармы». И это очень постыдно и очень грустно.

Четвертое – это принятие Прибежища, не рассказывая об этом другим. Когда вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вам необязательно рассказывать последователям других конфессий, других духовных традиций об уникальных качествах Будды, Дхармы и Сангхи. Например, вы не должны говорить: «Наш Будда – самый лучший Наставник, который указал превосходный путь. Ваш же путь является ошибочным и ваши наставники не совершенны». Вот такого вам говорить не следует.

Если вы сами поняли отличия качеств Будды от качеств других наставников, которые сами не освободились от сансары, например, от индуистов, которые принимают прибежище в мирских богах, если вы увидели большое различие в объектах Прибежища буддизма и индуизма, тем не менее, вам необязательно рассказывать об этом последователям индуизма. Самое главное – вы должны понять для себя, что мои объекты Прибежища гораздо более надежны. Чем больше я анализирую Будду, Дхарму и Сангху с непредвзятым

умом и анализирую их отличия от других объектов Прибежища, тем больше я понимаю преимущества Будды, Дхармы и Сангхи и их надежность. Ашвагоша – великий буддийский ученый вначале был индуистом. Лишь позже в своей жизни он стал буддистом.

Мне показалось, что Чопел идет. Такой усатый мужчина приближается, я решил, что это Чопел – сын Богдо Гэгэна. Очень похож. А я подумал: «Может, Богдо Гэгэн сегодня уже приехал. Произошло чудо, и Богдо Гэгэн приехал сегодня». Вообще, махасиддха Нагпа Чопа, перерождением которого является Ринпоче, он был способен на такие вещи, просто Ринпоче в наши дни предпочитает не демонстрировать свои сиддхи.

Итак, Ашвагоша написал, став буддистом: «Я отказался от других наставников и принял Прибежище в Будде. Почему я так поступил? Потому что, подвергнув качества Будды всестороннему глубокому анализу, я не увидел ни малейшего недостатка, а увидел лишь одни достоинства. По этой причине я принял Прибежище в Будде». Итак, здесь очень важно также осознавать различие между буддийскими и небуддийскими учителями. Последователи индуизма говорят, например такое: «Мой Учитель является подлинным Учителем, настоящим Учителем, потому что он может видеть далеко». Дхармакирти говорил, что это не критерий подлинности Учителя, потому что если вы говорите, что Духовный Наставник подлинный, потому что он обладает зорким взглядом, то зорким взглядом обладает и орел. Следуя такой логике, тогда надо принимать Прибежище и в орлах.

Критерий подлинности Наставника основывается на его качествах, на качествах его тела, речи и ума. Одно из этих качеств называется великим состраданием, а второе – мудростью. В особенности, важно иметь мудрость, понимание абсолютной природы феноменов. И посредством такого понимания необходимо полностью устранить из ума все омрачения. Подобное существо является подходящим объектом для Прибежища. В этом отличие буддийского Наставника от небуддийских.

Теперь, что касается Дхармы, то Дхарма отличается от небуддийских дхарм, небуддийских учений. Но не от всех. Например, от индуистских. Если мы сравниваем буддийскую Дхарму с индуистскими учениями, то она отличается тем, что в буддийской Дхарме нет таких вещей, как кровавые жертвоприношения. Некоторые дхармы, некоторые учения проповедуют убийство, насилие над живыми существами. Но в буддийской Дхарме это вообще строго запрещено, и в этом её отличие от некоторых небуддийских дхарм и учений. Таким образом, вы проводите различие между буддийским Прибежищем – Буддой, Дхармой и Сангхой – и небуддийскими учениями или небуддийскими объектами Прибежища. И принимаете Прибежище через осознание их отличий от небуддийских объектов Прибежища. Но при этом вы не рассказываете об этом другим, последователям других конфессий, других традиций, потому что это может создать конфликты, может создать недоразумения.

Например, если вы зашли в китайский магазин, где на прилавке увидели китайский магнитофон, а у вас есть свой собственный Sony магнитофон, и вы сравниваете свой магнитофон Sony, который сделан в Японии с этим самым китайским вариантом Sony, и вы видите отличия, вы чувствуете разницу. Но если вы расскажите продавцу о своих открытиях: «А-а-а, у вас такой, такой-то магнитофон, вот мой-то лучше, потому-то, потому-то, потому-то». Это просто глупо с вашей стороны. Зачем продавцу что-то говорить? Вы просто про себя сравниваете этот магнитофон со своим для того, чтобы осознать ценность своего магнитофона и затем вы внутренне радуетесь и еще больше начинаете восхищаться своим магнитофоном. Ну, не говорите просто об этом никому вслух. Но вы должны это понять, при этом. Вы не должны никому говорить, но понять для

себя вы это должны, потому что если вы не поймете преимущества своего Прибежища, вы никогда не поймете, насколько вам повезло.

Четвертое основное положение медитации на Прибежище заключается в преимуществах принятия Прибежища. Итак, если в вашем сердце зародится чистое Прибежище, первое преимущество в том, что вы с этого момента станете буддистами, чистыми буддистами. На самом деле, вступить в буддизм, получить членство, скажем, в буддизме – это не так-то легко. Потому что по своей родословной, по своей крови вы не можете стать буддистом. Не можете также стать буддистом, оттого что провозгласите себя буддистом на словах: «Я буддист». От этого вы не станете буддистом. Даже если вы повторите за мной формулу Прибежища «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ...», то есть, получите передачу этой формулы, даже от этого вы буддистом не станете. Если я поставлю вам на голову пумбу, положу на голову ваджру, и это не сделает вас буддистом.

Откровенно говоря, в этом мире очень мало настоящих буддистов. Также очень большая редкость – это настоящие христиане и настоящие мусульмане, поэтому происходит столько конфликтов на религиозной почве. Потому что настоящие духовные практики в этом мире – это очень большая редкость. По поводу христиан я вам, конечно, ничего не могу точно сказать, но для того, чтобы стать настоящим буддистом, вы должны зародить в своем сердце чистое Прибежище. Вот тогда вы станете настоящим буддистом, а без этого вы – вторичный, второстепенный буддист. Вы – фанаты буддизма, но не настоящие буддисты. Итак, преимущество в том, что когда у вас в сердце возникнет чистое Прибежище, вы станете чистым настоящим буддистом, и Будда, Дхарма и Сангха будут постоянно защищать вас, потому что вы попадете в их защитный круг. До этого они не могли даровать вам такую защиту, потому что вы не находились внутри защитного круга. Они могут защищать вас только тогда, когда вы находитесь в их защитном круге. А для того чтобы попасть в этот защитный круг, надо зародить Прибежище в своем сердце.

Если окна вашего дома выходят на запад, то когда встает Солнце, как может Солнце попасть в ваш дом? У Солнца нет намерения светить в одни дома и не освещать другие дома, оно распространяет свой свет в равной степени на всё, на всю Землю. Но если окна вашего дома обращены на запад, когда Солнце встает, на восходе Солнца его лучи не попадут в ваш дом. И точно также если вы не примите Прибежище от чистого сердца, то вы не получите благословения и защиты Будды, Дхармы и Сангхи. Хотя они в равной степени хотят защищать всех, вы не получите от них защиты, потому что ваш ум не обращен к Будде, Дхарме и Сангхе.

Это первое преимущество. Поэтому вы должны понять, что врата в буддизм – это обретение в сердце чистого Прибежища и, в особенности, принятие Прибежища в Дхарме, серьезная практика Дхармы, следование диете. Основная диета после принятия Прибежища в Дхарме – это не причинение вреда другим. Я вам об этом уже много раз говорил. Если вы продолжаете вредить другим, но при этом говорите: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха защитите меня», – никакой защиты вы не получите. Подобно тому, что какое бы лекарство вы ни принимали, оно не окажет на вас никакого эффекта. Если вы, страдая от язвы, постоянно едите перченую, жаренную, жирную еду, то, какое бы, даже самое сильнодействующее лекарство, вы ни принимали, эффекта не будет.

Второе преимущество принятия Прибежища. Это Прибежище является основой для всех остальных обетов. Это обеты собственного освобождения, обеты бодхичитты, обеты тантры. Без чистого Прибежища в сердце у вас нет основы для всех этих обетов. И это вы должны понять.

Третье преимущество. Благодаря тому, что в вашем сердце породилось чистое Прибежище, каждое мгновение вы будете очищаться от большого количества тяжелой негативной кармы. Она будет исчезать из вашего ума в силу чистого Прибежища. Невероятная практика. Когда столько причин страданий покидают вас. Когда вы засыпаете с сильным Прибежищем, с чистым Прибежищем, весь ваш сон становится практикой Дхармы. Если вы знаете, как практиковать Дхарму, это очень легко. Даже ваш сон становится практикой Дхармы. Но вот если вы не знаете, как практиковать Дхарму и встаете в три часа утра...

Миларепа спит в это время, а его сосед по комнате в это время в три часа встает, начинает очень громко звонить в колокольчик и ваджру, чтобы услышал владелец дома, очень громко стучать в дамару, распевать молитвы, мантры. И всё это он делает для того, чтобы все знали, что он занимается практикой Дхармы в такой ранний час. А в уме у него какие мысли в это время? Он планирует купить корову, чтобы корова отелилась и чтобы было много молока. Из молока он сделает масло, продаст масло и заработает много денег. И тогда будет счастлив. Итак, в чем он в это время принимает Прибежище? Он принимает Прибежище в корове. А на словах в это время говорит: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и в Сангхе». А в уме, в сердце принимает Прибежище в корове, в коровьем молоке и так далее.

И вы тоже, если потеряете бдительность, вы будете делать свою практику и на словах говорить: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», а в уме будете в это время принимать Прибежище в своих начальниках. «Мой начальник будет мною доволен, он повысит меня по службе. Я буду получать большую зарплату и буду счастлив». Поэтому в этом вам Прибежище принимать не следует. Всё это – детские игрушки не более того. Так вот, мудрые люди это понимают отчетливо. Когда они ищут самый надежный объект Прибежища, они ничего надежнее, чем Будда, Дхарма и Сангха не находят. Стол – вещь хорошая, но стол хорош для того, чтобы ставить на него чашку. Стол не подходит для того, чтобы опираться на него всем своим весом. Потому что тогда он не выдержит вашего веса и рухнет. Итак, когда вы принимаете Прибежище в каком-то ненадежном объекте, то, когда этот объект рухнет, когда он не выдерживает вашего веса, вот тогда у вас начинается кошмар.

И поэтому засыпайте с чистым Прибежищем в сердце и спите спокойно. И тогда ваш сон станет чистой практикой Дхармы, и сон станет очищением от негативной кармы. Вы должны понять, что из пятидесяти одного ментального фактора сон относится к так называемым изменяющимся ментальным факторам. Сам по себе сон не является ни позитивным, ни негативным фактором. Он – изменяющийся фактор. Что это означает? Это означает, что если вы засыпаете с сильными омрачениями, с сильной привязанностью, с сильным гневом, то весь ваш сон становится негативным ментальным фактором. То есть, во время сна вы будете накапливать негативную карму. Если же вы заснете с позитивным, с благим настроением ума, с сильным Прибежищем, с чистыми любовью и состраданием в сердце, то тогда весь ваш сон станет позитивным ментальным фактором. И во время сна вы будете очищаться от негативной кармы. Это одна из самых лучших медитативных сессий, которые вы способны себе устроить в своей жизни. Потому что когда вы спите, у вас однонаправленное сосредоточение очень хорошее.

Поэтому проще всего – это развейте правильную мотивацию и спите. И это будет также одним из уровней йоги сна. Самый легкий вариант йоги сна, который вы можете выполнять уже прямо сейчас. Вот заниматься йогой сновидения высокого уровня – это трудно. В настоящий момент вы еще не годитесь для этой практики. Вот такой йогой сна я занимаюсь сам, и она мне подходит. Сначала развейте правильную мотивацию и с такой мотивацией засыпайте. И тогда, сколько бы часов вы ни спали, каждое мгновение вы будете

накапливать позитивную благую карму. Так оно и есть. И очень хорошо будет то, что в вас не породится за это время никаких негативных эмоций. Это очень хорошо. Так что, попробуйте применить такую простую йогу сна. Например, с правильной мотивацией ложитесь в постель, и с правильной мотивацией начинайте начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, постепенно вы уснете. У нас есть такая тенденция: когда мы начинаем читать мантру, мы легко засыпаем. Не надо уговаривать себя: «Спи, спи». Надо просто читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Богдо Гэгэн Ринпоче также в шутку говорит: «Когда я хочу заставить себя уснуть, у меня это не получается. Но когда я делаю самопосвящение и начинаю читать текст ритуала, меня каждый раз клонит ко сну. Я засыпаю». Один раз Богдо Гэгэн Ринпоче, я, Калден лама, мы втроем как-то раз готовились к посвящению Ямантаки и проводили ритуал самопосвящения. В середине ритуала Ринпоче постепенно стал клевать носом. Калден лама увидел это и как застучит в дамару, как запоет, закричит. Очень хулиганский Калден лама. Впервые Калден ламу в Россию привез Тэло Тулку Ринпоче из Индии. Тем самым Тэло Тулку Ринпоче проявил к вам огромную доброту. Тэло Ринпоче увидел Калден ламу в Дели и сказал Калден ламе: «Хочешь в Россию со мной поехать?» Калден лама, который тогда еще был монахом, сказал: «Нет. Я плохой монах. Я в России не нужен». На это Тэло Ринпоче сказал: «Нет, мне в России как раз нужны плохие монахи, поэтому поехали со мной». И на это Калден лама сказал: «Ладно. Если вам нужны плохие монахи, я приеду». И приехал сюда.

Через несколько месяцев он снял с себя монашеские обеты. Может быть, у вас такая карма, что кто-то, не монах, а мирянин, должен показывать вам, как практиковать Дхарму именно мирянину, показывать пример, как мирянин должен практиковать Дхарму. То есть, Калден лама как бы вам объясняет, что вы можете немножко хулиганить, это дозволительно, но при этом самое главное – быть добрым. А если доброты внутри у вас никакой нет, но при этом вы ведете себя очень благообразно, очень скромно, смиренно и с большим чувством собственной важности ходите туда-сюда, это глупо. И этому вас учит Калден лама. Анна Ташинамаевна мне рассказала, что один раз она обратилась к Калден ламе: «Калден лама». Калден лама её одернул и сказал: «Не называйте меня Калден ламой. Я не лама. Я плохой человек. Я пью пиво. Я гуляю». Но не позволяйте ему слишком далеко заходить в своих, так сказать, шалостях. Иногда его надо всё-таки останавливать.

И четвертое преимущество в том, что если у вас в сердце чистое Прибежище, без малейшего труда вы накопите необычайные заслуги. Например, если хотя бы на мгновение у вас появится вдохновение от осознания качеств Будды, то за это мгновение вы накопите уже огромнейшие заслуги. А они станут причиной обретения тела Будды. Например, если вы смотрите на статую Будды и, думая о всех восьмидесяти образцовых и тридцати двух благородных святых знаках тела Будды, если вы думаете о них о всех, исполняетесь восхищения и почтения и думаете: «Как превосходны качества Будды! Да обрету я в будущем такие же качества, как у Будды, и смогу, благодаря этим качествам, помогать всем живым существам». Поэтому такие мысли принесут вам огромнейшие заслуги. Вот одно мгновение такого вдохновения от созерцания статуи Будды принесет вам больше заслуг, чем практика щедрости, совершаемая в течение ста лет.

Так что, когда у вас в сердце чистое Прибежище, накопление заслуг становится не трудным, а очень легким делом. А когда легко очищать негативную карму и легко накапливать заслуги, то реализации приходят очень быстро. Если вы в сухую землю засеете зерно и будете стоять над ним и просить его: «Прорасти, прорасти, прорасти», – оно не прорастет. Если вы с мантрами будете стоять и молиться: «Расти, расти, расти», – оно всё равно не прорастет. Если вы будете тантрические жесты, мудры указывать на это

место: «Расти, расти, расти», – всё равно не прорастет, не вырастет. А если вы зерно засеете в хорошо подготовленную, удобренную, увлажненную, очищенную землю, то, даже если вы не будете думать о том, прорастет оно или не прорастет, если вы не будете просить: «Расти», - всё равно оно прорастет. Очень быстро прорастет. Вы будете потрясены, когда увидите, как быстро оно растет. Поэтому взаимозависимость – это очень важное дело, и вы должны это понимать.

Пятое преимущество заключается в том, что и люди, и нелюди не смогут вам навредить. Если у вас в сердце чистое Прибежище, вредоносные духи вообще никак не смогут вам навредить. Вам не надо будет делать подношение сергим. Вам не надо будет просить определенных защитников Дхармы, чтобы они вас защитили. Если у вас есть чистое Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то, на сто процентов, вы будете под защитой. Я, честно говоря, почти никогда не делаю подношение сергим. Когда я приезжаю домой к маме, она всё время настаивает на том, чтобы я делал подношение сергим, и иногда я его делаю. Если я не делаю сергим, она начинает меня ругать: «Вот ты монах, а практику не делаешь». Моя мама думает, что практика Дхармы – это делать подношение сергим. Иногда, когда она слишком уж настойчива, я говорю: «Ну, ладно, принеси всё необходимое, я сделаю подношение сергим». И тогда она радуется и говорит: «Ой! Как приятно видеть, как ты делаешь практику Дхармы». А когда я звоню в колокольчик, пою молитвы ритуала, наливаю водку, то она сидит так благоговейно, сложив ладони, и думает, что вот я занимаюсь практикой Дхармы. А когда я даю ей тарелку и говорю: «Вынеси на улицу», она тоже поспешно и с большим почтением её выносит. Когда на следующее утро я уже не стремлюсь вновь делать подношение сергим, она опять начинает высказывать своё пожелание, что его надо делать.

Тот факт, что и в Бурятии, и в Тибете подношение сергим стало практикой Дхармы – это знак упадка, это не очень хороший признак. Настоящая практика Дхармы – это Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Зачем постоянно подносить водку местным духам? Ну, они напьются этой водки, опьянеют и затем будут дурить голову людям, тоже пьянить их. Считается, что характер хозяев местности и характер людей, живущих в этой местности, очень похож. Например, если местные духи, которые живут в Курумкане, очень злые и очень завистливые, то они будут влиять и на жителей Курумкана и делать их более злыми и более завистливыми. А если духи земли более спокойны, более миролюбивые, то и люди становятся более миролюбивыми. Я слышал про это, но не знаю, насколько это правда. Я не видел воочию хозяев местности, но мой отец был оракулом, он видел их. А я не видел. Мой отец очень не хотел, чтобы я становился оракулом. Он говорил: «Я тебе советую – никогда не становись оракулом. Это так болезненно, очень болезненно». Ну, оракул – это просто оракул. В тибетском обществе они не имеют большого значения. Некоторые тибетцы вот считают, что оракул – это что-то очень особенное. Но это не играет такой уж важной роли.

Шестое преимущество. Ваши временные и ваши конечные цели будут исполнены без усилий, без труда. Это очень хорошее преимущество. То, что все ваши пожелания будут исполнены без труда, означает, что вы без труда достигнете состояния Будды, если у вас в сердце чистое Прибежище. А если вы без чистого Прибежища столько занимаетесь интенсивной практикой и тому подобным, результата не будет. То есть, ваша практика не станет даже буддийской. Как же вы тогда сможете достичь буддийских реализаций?

Когда Атиша пришел в Тибет, то в Тибете на одной горе один монах медитировал на Ясный Свет ума. В течение десяти лет он занимался строжайшей медитацией на горе. И вот один ученик сказал Атише: «Вот там один йогин на горе уже десять лет сидит и занимается строгой медитацией на Ясный Свет ума, что вы думаете о его достижениях?» Атиша

применил своё ясновидение и сказал: «Очень хорошо, что он занимается медитацией на горе, но он всё еще не буддист». Потому что если человек десять лет сидит на горе и просто созерцает свой ум безо всякого Прибежища в своем сердце, безо всякой бодхичитты, без отречения, просто созерцает ум, то каким буддистом он может стать? Небуддисты – индуисты, когда они погружаются в неформенную концентрацию, то есть, однонаправленное сосредоточение на уме, они могут прибывать в этом состоянии целыми кальпами безо всякого результата. Конечно, у них наступает некоторый покой, потому что их омрачения не проявляются, но омрачения-то остаются в их сознании, хоть и в не проявленном виде. Затем, когда они выходят из этого сосредоточения и видят разнообразные объекты, у них вновь вспыхивают омрачения.

Есть история о том, как один индуистский мудрец долгое-долгое время пребывал в однонаправленном сосредоточении на своем уме. Через пятнадцать лет он вышел из этой медитации. Дело в том, что этот мудрец был очень привязан к своей бороде. Когда он вышел из этого сосредоточения, он увидел, что его бороду погрызли крысы и некоторые пряди длинные, некоторые – обгрызенные, короткие. И он очень сильно разозлился на этих крыс. «Где эти крысы?» – сказал он. Взял палку и пошел искать крыс, чтобы отомстить им за это. Какой смысл в такой медитации? И вы тоже будьте осторожны, а то проведете длинный ретрит, потом выйдете из него с палкой в руке и скажете: «Ну, где все эти люди, которые мешали мне все эти годы медитировать?» Во время ретрита вы сидели и сдерживались: «Терпение, терпение. Я должен развивать терпение. Так, остался один день. Я потерплю еще денек. Пускай шумят». Потом вы быстренько заканчиваете свой ретрит, а палка у вас уже наготове лежит, во время ретрита вы приготовили. Потом выходите из ретрита с палкой... Если так, то, значит, всё это время вы не занимались никакой практикой Дхармы. Это было пустой потерей времени.

Седьмое преимущество заключается в том, что вы не родитесь в низших мирах. Это невероятное благо. Если вы не хотите родиться в низших мирах, примите Прибежище.

Один бог увидел признаки своей приближающейся смерти. Поскольку он был ясновидящим, то увидел, что, когда он умрет, он родится свиньей в таком-то, таком-то месте, в очень грязном месте. И когда он осознал это, то он потерял аппетит, потерял покой. Он был так испуган, так несчастен. И совершенно не знал, что делать. Но, опять же, своим ясновидением он увидел, что в этом мире дает учение Будда, и пошел к Будде. Он простерся перед Буддой и сказал: «Скоро я умру, и мне предстоит родиться в низших мирах. Пожалуйста, скажи мне, как поступить». Будда сказал ему: «Прими Прибежище в Трех Драгоценностях от чистого сердца и с пониманием качеств Трех Драгоценностей и однонаправленно молись им». И этот бог стал постоянно принимать Прибежище от чистого сердца. И своей практикой Прибежища он очистил карму рождения свиньей и вновь обрел благоприятное рождение. Это правда.

Когда карма еще не проявилась, но вот-вот проявится, её еще можно очистить. Пока наша карма рождения в следующей жизни еще не проявилась и поэтому, пока она еще не проявлена, мы имеем все возможности очистить возможную карму рождения в низших мирах. Пока мы приняли очень много яда, этот яд еще не подействовал. Но, рано или поздно, он начнет действовать и проявится в виде страдания в низших мирах. Так что, для нас самое важное в данный момент – это принять противоядие. Лучшее противоядие, которое мы можем принять, это принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе для того, чтобы вывести из своего организма яд негативной кармы. В этот критический момент, если вместо того чтобы выводить яд из организма, вы будете учиться летать, какой смысл в том, что вы научитесь летать? Ну, даже если вы полетите, какой в этом смысл? Яд всё сильнее и сильнее действует на ваш организм, а вы тем временем летаете. А другие смотрят на вас и

говорят: «О! Как великолепно, он летает». Те, кто обладает ясновидением, будут смотреть на вас с большим состраданием.

Именно поэтому в самом тексте тантры Гухьясамаджи сказано: «Для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего, для новичка глубинна практика Прибежища». И об этом сказано в самой тантре Гухьясамаджи. На этом примере вы можете понять. И когда у вас появится подобное противоядие, не надо уже слишком сильно бояться, у вас уже есть противоядие. Вы уже можете вывести яд из своего организма. Скажите себе: «Вот если я не приму противоядие, тогда мне грозит опасность, но если я его принимаю, чего мне бояться». Итак, особенно если вы во время смерти примите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вам гарантировано, то, что в течение одной жизни вы не родитесь в низших мирах. И это седьмое преимущество.

Восьмое преимущество состоит в том, что, благодаря чистому Прибежищу, вы очень скоро достигнете состояния Будды. Это очень хорошо. Итак, самый быстрый путь к состоянию Будды для вас лежит через порождение чистого Прибежища. Это первый шаг к состоянию Будды, а далее идет уже отречение и бодхичитта. Но в данный момент даже бодхичитта не практична для вас, потому что вам еще рано, вы не можете пока её в себе породить. Поэтому самое реалистичное – это Прибежище.