

Как обычно, вначале установите правильную мотивацию, направленную на обуздание ума и излечение его от болезни омрачений. Вы должны четко понимать, что с безначальных времен мы все страдаем от этой болезни и большую часть времени проводим в мучениях в мире ада. Чтобы излечиться самим и помочь в этом другим, сегодня вы получаете это драгоценное учение по Ламриму. Эти наставления являют собой суть всех 84 000 томов учения Будды. Скажите себе: «Во всей Дхарме нет противоречий, и все 84 000 томов предназначены для меня, чтобы я стал буддой. Пусть я буду способен понять все эти наставления и принять как руководство к действию, чтобы развить в себе позитивное состояние ума и устранить омрачения. Да смогу я обрести высшее воззрение Будды как можно быстрее».

Получая наставления по этому тексту, помните о четырех величиях Ламрима. Слушание учения станет для вас гораздо эффективнее, если вы будете опираться на шесть осознаний. Если каждый раз во время слушания Дхармы они присутствуют в вас, тогда они подготавливают «поле» ваше ума правильным образом, и учение становится более полезным для вас. Вы должны осознать себя как больного, Будду – как подлинного доктора, учение – как лекарство.

Слушайте учение с тем, чтобы практиковать его, а не для того чтобы впечатлить кого-то и показать свои знания. Это опасно. Получайте учение с мыслью: «Какое бы учение я ни получил, я буду применять его в повседневной жизни». Практика заключается не в том, чтобы днем и ночью что-то читать. Учение – это советы, которыми надо пользоваться ежедневно, чтобы сделать себя скромнее, добрее и мягче; чтобы деяния ваших тела, речи и ума никому не навредили, чтобы даже насекомые вас не боялись. Если кто-то себя странно ведет, не обращайтесь внимания, может быть, так вас проверяют. О других судить сложно, поэтому лучше следите за собой. Старайтесь не причинять никому вреда, тогда день за днем будете становиться более счастливыми.

Если вы чувствуете себя несчастными, виноваты в этом только вы, потому что это результат ваших отрицательных действий в этой или прошлой жизни. Буддийская теория гласит, что невозможно испытать страдание, если для него не была создана причина. Во всех своих проблемах вините только себя, поэтому и бойтесь только себя. Даже если вы ничего плохого не делали в этой жизни, но с вами постоянно случаются неприятности, вас бьют или ругают, значит, причина для этого была создана вами в прошлой жизни. Если вы говорите: «Я не виноват, это он делает мне плохо», – то вы не знаете буддийской теории. Если вы не виноваты, вам нельзя навредить: даже если вас будут бить, вам будет от этого только лучше.

Если же кто-то вас бьет, а вам от этого плохо, значит, для этого есть причины. Может быть, в прошлой жизни вы ударили этого человека, и ваша собственная негативная карма толкает его, чтобы он ударил вас сейчас. В таком случае – это ваша вина. Если вы всегда будете так думать, то уверяю, что почти никогда не будете злиться. Иногда в силу привычки гнев у вас будет возникать, но как только вы вспомните наставления по «Ламриму», злость тут же исчезнет. Сейчас же, когда у вас возникает гнев по отношению к какому-нибудь человеку, вы подливаете масла в огонь, вспоминая еще и обиды, которые он нанес вам в прошлом. Поэтому мой вам совет: как только вы начинаете испытывать гнев, останавливайте себя, направляйте негативные мысли в другое русло, трансформируйте их в позитивные.

Вернемся к теме. Вчера мы говорили о второй подготовительной практике – подношениях. Не так важно, насколько богаты ваши дары, главное, чтобы в них не было пяти изъянов, то есть ваша мотивация должна быть чистой. Каждый день, особенно во время ретрита, вы должны наполнять чаши для подношений. В повседневной жизни можно наливать в них воду. Приобретите семь чаш – вы не настолько бедны, чтобы не иметь такой возможности.

Когда я вижу, как много одежды вы себе покупаете, я всегда удивляюсь – зачем столько? Это все равно, что покупать мусор. Впоследствии вы уже не знаете, куда его деть. Когда его становится много, для него уже не хватает места, вам негде пройти, а выбросить – жалко. Купите лучше две-три хорошие вещи, вместо большого количества дешевых.

Итак, сначала чаши надо очистить и поставить друг на друга. Затем в верхнюю чашу нужно налить немного воды. Ставить на алтарь пустые чаши и потом вливать в них воду – это плохой знак. Буддизм верит в знаки, потому что все в мире взаимозависимо. Любые действия имеют последствия. Плохой знак – плохой результат. Когда Миларепа впервые встретил Марпу, он преподнес ему пустую чашу, которая издавала красивый звук. И, несмотря на то, что Миларепа всю жизнь занимался практикой, ему постоянно не хватало еды и одежды. Так случилось из-за того, что чаша была пустой. Это был плохой знак. Но поскольку эта чаша издавала красивый звук, то слава о Миларепе широко распространилась. Она существует и до сих пор. Все взаимозависимо. Поэтому сначала в верхнюю чашу налейте немного воды, затем отливайте из нее большую часть во вторую чашу. Первую чашу с оставшейся в ней водой ставьте на алтарь. То же самое проделывайте с остальными чашами. При этом ставьте чаши на алтарь слева направо.

Расстояние между чашами не должно быть большим, иначе жизнь за жизнью вы будете находиться далеко от вашего Учителя. Следите также за тем, чтобы чаши не соприкасались, в противном случае, несмотря на то, что Духовный Наставник будет рядом с вами, вы не сможете выказывать ему должное уважение. Поэтому ставьте чаши так, чтобы между ними было расстояние в одно рисовое зернышко. Тогда вы будете находиться рядом с Учителем, но при этом не будете вести себя фамильярно. Между Гуру и учеником должна быть некоторая дистанция. Находясь на достаточном расстоянии от Учителя, вы не увидите его недостатков, и будете всегда выказывать уважение. Быть слишком близко к Духовному Наставнику – опасно, потому что у вас могут возникнуть мысли, что он ничем не отличается от обычного человека. Вы можете подумать: «Он красиво говорит, но думает, как я, а иногда даже хуже меня». Тогда все, что он будет делать, будет казаться вам неправильным. Вы будете гнить изнутри, как некоторые плоды манго: красивые снаружи, но испорченные внутри.

После того как вы поставите чаши так, как я сказал, визуализируйте, что это не маленькие, а большие чаши, а все их содержимое – нектар, который вы подносите Трем Драгоценностям. Чтобы преобразовать воду в чашах в нектар, скажите ОМ А ХУМ, брызгая на чашечки павлиньим пером или пальцами, смоченными в этой воде-нектаре. Или делайте подношение в соответствии с Ямантака-тантрой, произнося: «Аргам, падьям, генде, пушпе, дьюпе, алоке, ньюидэ, шапта».

Третья подготовительная практика. Сядьте на удобную подушку. Важно, чтобы задняя часть вашего сиденья была чуть приподнята. У вас дома должна быть специальная подушка, которая будет напоминать о необходимости заняться практикой. Это ваш духовный спортзал, где вы можете каждый день понемногу тренировать свой ум. В обычном спортзале тренер всегда говорит, что не нужно сильно нагружать себя сразу, иначе потом вам станет плохо, и занятия будут заброшены. Так же и с духовными упражнениями – тренируйтесь понемногу, но постоянно. Эмоции делают вас глупыми, развивают ложный энтузиазм. Например, придя в спортзал, вы думаете: «Сегодня я буду интенсивно заниматься, и завтра мои мускулы будут огромными». Вы считаете, что желание быстро получить результат – это энтузиазм, на самом деле – это недостаток терпения. Потому что, если через два дня вы не видите результата, то бросаете начатое и становитесь таким же ленивым, как раньше. Настоящий энтузиазм – это радость от выполнения практики.

Во время ретрита у вас также должна быть подушка для практики. Установите под подушку деревянную подставку и нарисуйте на ней свастику – символ стабильности практики и вашей защиты. На изображение свастики положите перекрещенную траву куша. Во-первых, она будет напоминать вам о том, что Будда медитировал и достиг просветления, сидя на этой траве. Во-вторых, эта трава будет предохранять вас от тонких загрязнений и препятствий, которые вы можете и не заметить. Например, во время практики у вас внезапно появляется сонливость, сознание теряет ясность, и вам уже не хочется продолжать практику. Трава куша защитит вас от этого.

Итак, садитесь на подушку в позу Вайрочаны, имеющую восемь признаков. Во время медитации ваше тело должно находиться в позе, соответствующей указаниям в тексте, где говорится о созерцании. Положите правую ладонь на левую, ноги сложите в позу лотоса или полу-лотоса. Позвоночник должен быть прямым, голова немного наклонена вперед, глаза полускрыты, и взгляд направлен вниз, в сторону носа, но не четко на нос. Рот слегка приоткрыт, а язык касается нёба – это предохранит его от высыхания. Сейчас это не актуально, но потом, когда вы будете долго медитировать, когда четыре часа медитации станут пролетать для вас, как секунда, вы увидите, что это помогает. Поэтому уже сейчас вырабатывайте эту привычку.

Положите правую ладонь на левую. Соедините большие пальцы. Это символизирует единство метода (левый большой палец) и мудрости (правый большой палец). Затем вы должны проконтролировать состояние своего ума – никогда не приступайте сразу же к практике, иначе она не будет эффективной. Это аналогично тому, что перед поездкой вы сначала смотрите по карте, как добраться до нужного места, а затем проверяете, в том ли направлении едете. В духовной практике тоже необходимо проверять, в правильном ли направлении мыслит ваш ум.

Если вы приступаете к практике из духа соревновательности или в состоянии гнева, зависти, сильной привязанности или под властью других негативных эмоций, значит, вы идете в неправильном направлении. Это не только бесполезно, но и опасно. Если вы читаете мантру Ямантаки в гневном состоянии, то, тем самым, создаете причину для того чтобы родиться вредоносным духом. Ваше сознание не может быть полностью свободным от отрицательных мыслей, даже если вы этого и не замечаете, поэтому перед практикой необходимо заняться дыхательной медитацией – йогой дыхания. Это просто и невероятно полезно. Сначала медленно выдохните. Выдох должен быть полным, чтобы вышел весь воздух. Потом также медленно вдохните и скажите: «Один». Затем делаете следующий цикл выдох-вдох, и произнесите: «Два».

Я в своей практике стараюсь строго следовать «Ламриму»: если в тексте говорится, что нужно что-то делать – я делаю, если не говорится – не делаю. Мне хочется, чтобы вы поступали так же. Чже Ринпоче – это Будда Шакьямуни в человеческом теле, и он не стал бы писать ненужные вещи. Если о чем-то не написано, то это не так важно. В «Ламриме» Чже Ринпоче не говорил, что необходимо сделать сто тысяч постираний или подношений мандалы, поэтому я не заставляю вас это делать. Чже Ринпоче говорил, что практика должна быть чистой и ежедневной. В некоторых текстах практика рассматривается не количественно, а во временном промежутке, например, ретрит по определенной теме в течение стольких-то дней. Есть два вида ретрита: первый – когда ведется счет начитанных мантр; второй – когда берется временной промежуток для практики. Оба они верны. Выбирайте тот, который вам больше подходит.

Итак, когда дышите, концентрируетесь только на дыхании и считайте вдохи-выдохи. Их должно быть двадцать один. Каждый день делайте такую йогу. Не думайте, что это

помешает вашей практике, наоборот, она станет только чище. Обычно вы стремитесь закончить практику как можно быстрее. От этого нет пользы. Практика нужна не только для того чтобы следовать своим обетам, она должна приносить вам пользу. Ваша ошибка в том, что вы берете на себя слишком много обязательств: получаете много посвящений, а потом не можете ни одну практику выполнить чисто. После йоги дыхания ваш ум придет в нейтральное состояние, и в этот момент возвращайте в себе положительные качества. Будет ли ваша основная практика эффективной – зависит от состояния ума.

Прежде чем приступить к практике, посвятите какое-то время, хотя бы одну-две минуты, мотивации первого уровня – аналитической медитации: «Столько живых существ умерло сегодня, и я могу покинуть этот мир в любой момент. У меня так много причин для рождения в аду! Как это будет страшно – попасть туда. Ведь там живые существа испытывают невероятные страдания! Чтобы не родиться в мире ада и найти высшее рождение, я буду заниматься практикой». Если вы с такой мотивацией прочтете всего одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ», то, как бы получите одну серебряную монету, начало вашего капитала. А занятие практикой только ради соблюдения обетов похоже на собирание пустых бутылок. Бесполезно также читать мантры, думая о повседневных делах, о счастье в этой жизни или о том, как вы похвастаетесь перед друзьями своей практикой.

Далее – мотивация второго уровня: «Если мой ум не будет очищен от омрачений, то я постоянно буду находиться в сансаре. Даже если получу человеческое рождение, там не будет истинного счастья. До тех пор пока я буду под контролем омрачений, я всегда буду обладать природой страданий. В такой ситуации, чего бы я ни достиг, кем бы ни стал, куда бы ни уехал, – везде будет природа страданий. Лучший метод достижения счастья и избавления от страданий – это освобождение ума от омрачений. Ум, свободный от омрачений, есть наивысшее счастье. Чтобы достигнуть такого состояния сознания, сегодня я буду заниматься духовной практикой». Подумайте обо всем этом очень быстро.

Сейчас, вместо того чтобы думать о том, как хорошо иметь ум, свободный от омрачений, вы мечтаете о покупке, например, «Мерседеса». Вы копите на это деньги. «Мерседес» – это тоже сансара: это металл, он ломается, поглощает много бензина. В объектах сансары нет ничего хорошего, они ненадежны. Лишь ум, полностью очищенный от омрачений, – это настоящее, постоянное счастье. Для достижения такого уровня ума вы слушаете учение по Ламриму. Если вы, видя красивые машины, золотые украшения, модную одежду, дорогие часы, тоже хотите их иметь, значит, вы совсем не поняли «Ламрим».

Только поняв это учение, вы увидите, что даже мирские божества обладают природой страдания. Тогда, несмотря на то, что они летают, обладают сверхъестественными силами, прекрасно выглядят, вы скажете: «Если их ум не свободен от омрачений, то они – такие же больные существа. Боги чуть лучше меня, но они все равно страдают болезнью омрачений». Это аналогично тому, что все больные туберкулезом – богатые и бедные – равны, ведь они одинаково страдают от болезни. Вот увидев архата, вам следует вдохновиться: «Если б я достиг хоть частички его реализаций, то был бы счастлив. Его ум полностью свободен от омрачений. Это действительно здоровый человек, достигший стабильного состояния. Жизнь за жизнью архат будет счастлив».

Положение мирского бога нестабильно: сейчас у него есть немного счастья, но потом он может родиться в низших мирах. Боги живут миллионы лет, а человек совсем немного, поэтому его положение, даже если он самый могущественный, красивый, популярный или сильный, – еще более нестабильно. Оно может в любой момент измениться. И богатство, и власть – ненадежны, потому что вы не знаете, что с вами будет завтра. Стабилен только ум, полностью свободный от омрачений. Если вы будете размышлять таким образом, то вас уже

не будут вдохновлять ни мирские божества и их реализации, ни «Мерседесы», ни люди, имеющие власть или популярность, например, Алла Пугачева. Если вы станете ее другом, то поймете, что у нее много проблем, о которых вы не знаете: популярные люди часто впадают в глубокую депрессию.

Используйте здравый смысл, тогда вы увидите, что мирское состояние, которое вы считаете стабильным, не сравнится с настоящей нирваной. Сейчас же ваш ум думает, что нирвана – это нечто, находящееся где-то далеко. Или для вас это просто красивое слово, означающее исполнение мирских желаний, обретение богатства. Вы считаете, что достигните нирваны, если будете читать молитвы с просьбами о достижении мирских благ. Но это заблуждение. Нирвана – это ум, свободный от болезни омрачений. Достигнув такого состояния ума, вы испытаете такое невероятное счастье, которое я не могу объяснить словами. Вы даже представить себе этого не можете. Ум не нуждается в объектах, которые сделают его счастливым. Когда вы устраните омрачения, беспокоящие ум, он сам по себе станет радостным и будет испытывать совершенное счастье. Ум не нуждается в других причинах, чтобы стать счастливым.

Отсутствие омрачений делает ум счастливым постоянно. Состояние абсолютного счастья не зависит от новых причин как от «топлива»: когда заканчивается «топливо», счастье тоже прекращается, – нет. Вы должны это понимать. Если бы счастье зависело от причин, то будь у вас хоть гора причин, однажды они все равно бы закончились, и счастья бы не было. Я говорю о совершенном счастье – нирване. Скажите себе: «Если бы я сумел достичь такого вечного, совершенного счастья, то смог бы расслабиться». Чтение мантр с такой мотивацией аналогично сбору золотых монет.

Далее – мотивация третьего уровня – ум, движимый состраданием. Если вы хотите счастья для себя, то после достижения нирваны можете расслабиться. С точки зрения индивидуального освобождения – это правильно. Но, когда к вам приходит сострадание, и вы видите, что все матери – живые существа ужасно страдают, то, как можно, с этой точки зрения, отдыхать и наслаждаться лишь своим счастьем? Подумайте: «Почему живые существа страдают? Потому что во многих предыдущих жизнях, будучи моими матерями, они создавали негативную карму – им надо было кормить, защищать и одевать меня. Сейчас из-за этого они испытывают адские мучения. Их падение в низшие миры связано со мной. Как я могу наслаждаться нирваной, когда они так страдают? Чтобы освободить их от страданий и помочь достичь совершенного счастья – состояния ума, полностью свободного от омрачений, пусть я как можно быстрее стану буддой! Чтобы помочь всем живым существам, я буду читать мантры».

Даже одна мантра «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ», прочитанная с такой мотивацией любви и сострадания, станет настоящим бриллиантом. Две мантры – два бриллианта. Такую мотивацию трудно взрастить всем сердцем, но как только вам это удастся, постарайтесь начитывать столько мантр, сколько сможете. Это принесет невероятную пользу. Например, если ваш счет в банке закрыт, то, сколько бы средств вы ни перечисляли, они туда не поступят. Но, как только счет открывается на мгновение, постарайтесь положить на него как можно больше денег – сколько сможете. «Банк» вашего ума открывается только такой мотивацией – желанием помочь.

Сейчас поговорим о визуализации Поля Заслуг. Оно так называется, потому что помогает накопить большое количество добродетелей. Если у вас большие сельскохозяйственные угодья – вы соберете много урожая. Аналогично этому на Поле Заслуг можно накопить большие заслуги. Для начала вы должны понять механизм действия кармы. Тяжелая она или нет, зависит от многих факторов: объект, мотивация и т.д. Я объясню действие кармы

относительно объекта. Если вы причиняете вред особо значимому кармическому объекту, то зарабатываете тяжелую негативную карму. Если же приносите ему пользу, то накапливаете много позитивной кармы. Весомые объекты – это ваш Духовный Наставник, будды, бодхисаттвы, родители.

О трех уровнях мотивации я уже сказал. Теперь нужен еще и объект, на который направлено действие. Самые значимые объекты для накопления добродетелей те же – Духовный Наставник, будды и бодхисаттвы, защитники Дхармы, даки и дакини. Они образуют Поле Заслуг. Можно, например, накапливать заслуги, целый день раздавая людям еду. Но визуализация Поля Заслуг и минутное подношение ему позволят заработать в миллион раз больше заслуг. Визуализируйте его не как изображение, а как живое воплощение.

Чже Ринпоче говорил, что вначале наш ум понимает плохо, слушает невнимательно, ленится; в нем постоянно доминируют омрачения и какой бы практикой мы ни занимались, прогресса не наступает. У всех нас такая ситуация, и здесь секрет продвижения вперед – вверить себя объектам Поля Заслуг. Для этого нужно знать, как правильно визуализировать. Если каждый день визуализировать Поле Заслуг, имея некоторый уровень отречения, немного сострадания и любви, и делать подношение Полю Заслуг, то однажды ваш ум станет более ясным, острым и добрым. Но при визуализации не говорите, что вы – бодхисаттва. Это стыдно, не позорьте меня. В нынешней ситуации, когда у вас нет никакого прогресса, я никогда не скажу: «Занимайтесь тантрической практикой», потому что тантра в этом случае очень опасна.

Не надо думать: «Геше-ла еще не закончил говорить о преданности Гуру, как начинает рассказывать о Поле Заслуг». Я могу вам еще десять лет объяснять одни и те же предварительные вещи, потому что до вас все еще не доходит то, что относится к важнейшим предпосылкам практики Дхармы.

Итак, в чем состоит ваша ежедневная практика? Сначала нужно сделать шесть подготовительных практик. Наведите порядок в комнате, повторяя слова «отбрось пыль – отбрось затемнение; пыль – это не пыль, а омрачения», установите алтарь, сделайте подношение, затем садитесь на подушку в позу медитации и делайте дыхательную йогу. Далее, возвращайте три уровня мотивации, чтобы накопить добродетели для достижения трех целей, визуализируйте Поле Заслуг, делайте мысленное подношение, после этого читайте мантры и в конце делайте посвящение. Вот и вся практика. Вы должны это знать наизусть.

Визуализация поля Заслуг. Вы должны накапливать добродетели на основе целого Поля Заслуг, а не какого-то маленького объекта. Мастера прошлого понимали: «Если я буду визуализировать одно Поле Заслуг, иметь одно тело и от имени одного тела делать подношения и просить обо всем, то добродетели будут высоки. Но, чтобы достичь состояния будды этого недостаточно, нужно накопить столько добродетелей, сколько зарабатывают за бесчисленные кальпы». Поэтому мастера представляли себя в бесчисленном количестве тел и делали огромные подношения такому же бесчисленному количеству Полей Заслуг.

Начните с визуализации одного Поля, потом – двух, трех и т.д. Со временем вы сможете визуализировать бесчисленное количество своих тел и Полей Заслуг. Каждый день выполнения такой практики позволяет накапливать невообразимые добродетели: в течение трех дней можно накопить больше заслуг, чем за десять лет медитации в горах до получения этого учения. Что толку сидеть в горах и думать: «Я – йогин. Через десять лет все будут восхищаться тем, как я тут жил». Олени тоже живут в горах, но не прогрессируют.

Итак, визуализируйте, как из сферы пустоты появляется золотая земля, посреди нее – молочный океан, а из него – огромное дерево исполнения желаний. В нашем мире нет такого дерева, оно растет в чистой земле. Там не надо готовить еду, если кто-нибудь проголодается, он подходит к дереву исполнения желаний, просит и получает пищу. Так же можно попросить и одежду. Можно в уме выразить желание, и оно тут же исполняется. Это явление существует как результат позитивной кармы. А результат отрицательной кармы – постоянные страдания в аду, где, например, вы можете увидеть на верхушке дерева своих детей, просящих о помощи. Как только вам удастся добраться до верхней ветки, ваши дети тут же окажутся внизу. Вы начнете спускаться, а они вновь будут наверху. И так вам до бесконечности придется спускаться и подниматься по дереву, которое будет исполосовывать ваше тело.

Вернемся к дереву желаний. Визуализируйте, что корень этого дерева – золотой, а ветви – серебряные. Крона у дерева – куполообразная. На дереве – одиннадцать ветвей – уровней, на которых расположены цветки лотоса. На них – подушки. На вершине дерева находится особый трон, поддерживаемый четырьмя снежными львами. На нем вы визуализируете Ламу Лобсанга Тубванга Дордже Чанга. Что означает это имя? Лама – это Духовный Учитель, Лобсанг – Чже Ринпоче, Тубванг – Будда Шакьямуни, Дордже Чанг – Будда Ваджрадхара.

Разные мастера дают разные комментарии. Панчен Ринпоче, высший мастер, сказал: «Ваш Учитель – это Чже Ринпоче. А Чже Ринпоче есть Будда Шакьямуни, который является Буддой Ваджрадхарой. Они едины и неразделимы». Как это может быть? Будду Ваджрадхару, его Самбхогакаю, могут видеть только чистые существа – арьи. Но, чтобы помогать обычным живым существам, он проявил себя в форме Будды Шакьямуни, который родился человеком и приносил пользу даянием Дхармы. Когда его кармические связи с непосредственными учениками исчерпались, он ушел в нирвану. Но это не значит, что Будда Шакьямуни не помогает живым существам. Он приходит в этот мир в виде духовных наставников. Мой Учитель говорил, что большинство великих махасидхов Индии и Тибета являются эманацией Будды Шакьямуни: Нагарджуна, Тилопа, Гуру Ринпоче, Атиша, Чже Ринпоче, Его Святейшество Далай-лама.

Когда Будда Шакьямуни в облике Чже Ринпоче ушел, он проявился в виде вашего Духовного Наставника. Принимая прибежище в Будде, знайте, что он постоянно помогает вам в облике вашего Гуру, обычного человека. Визуализируйте Чже Ринпоче и думайте: «Внешние проявления моего Духовного Учителя и Чже Ринпоче – едины». Внутреннее проявление вашего Гуру и Чже Ринпоче – это Будда Шакьямуни, а тайное – Будда Ваджрадхара. Визуализируйте в сердце Чже Ринпоче Будду Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будду Ваджрадхару. Все они являются Буддой Ваджрадхарой. Это сущностные наставления Панчена Ринпоче. Он говорил, что, даже если вы наполните вазу золотом и пойдете искать такие наставления, то не найдете их.

Не забывайте, что означает «Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг». Это главный объект Поля Заслуг. Царь Ашока в одном из своих предыдущих воплощений, будучи ребенком и не понимая еще, кто такой Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг, очень хотел что-либо поднести Будде. Но у Ашоки ничего не было, тогда он с чувством уважения поднес Будде горсть песка. Благодаря этому он родился царем в следующей жизни и построил за один день сто ступ, посвященных Будде. Если вы каждый день будете визуализировать Поле Заслуг так, как я сказал, и делать подношение, то добродетели от этого будут несравнимыми.