

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, направленную на укрощение ума. Наши дни проходят очень быстро. Я думал, что это всего второй день, но идет уже восьмой день лекций. Такое ощущение, что прошло только два-три дня. У нас сейчас очень хорошее время и для того чтобы отдохнуть, и для того чтобы набраться мудрости, которую вы сможете унести с собой в будущую жизнь. Мы отправились на пикник, но в том месте, куда мы пошли, также есть и бриллианты. Поэтому, развлекаясь на пикнике, мы одновременно с этим собираем их в свой карман. Если каждый день по четыре часа мы будем собирать бриллианты, это очень хорошо. Я очень рад, что в этот раз здесь присутствует много мальчиков и девочек. Вы – будущие держатели учения. Мы, взрослые люди, скоро уйдем, покинем этот мир, а вы будете держать учение.

Итак, заголовок «Как тренировать себя после вверения себя Духовному Наставнику». Он объясняется в двух частях: вдохновение на извлечение сути из драгоценной человеческой жизни и непосредственное извлечение смысла из драгоценной человеческой жизни.

Непосредственное извлечение смысла из драгоценной человеческой жизни объясняется в трех частях: первая – тренировка на начальном уровне практики, вторая – тренировка на среднем уровне практики, третья – тренировка на высшем уровне практики.

Тренировка на начальном уровне практики включает два подзаголовка: первый – развитие вдохновения на получение пользы в будущей жизни. В этой части объясняется непостоянство и смерть, потому что мы скоро умрем, а также рассматриваются страдания низших миров. После этого у вас возникнет вдохновение к обретению пользы в будущей жизни. Второй подзаголовок – метод обретения счастья в будущей жизни.

Итак, с точки зрения драгоценной человеческой жизни, мы знаем, что наша жизнь драгоценна. С точки зрения непостоянства и смерти, мы знаем, что скоро умрем. С точки зрения страданий в низших мирах, мы знаем, что находимся в очень опасной ситуации.

Теперь пришло подходящее время, чтобы указать метод обретения счастья в будущей жизни. Эта тема объясняется в двух частях: порождение прибежища, которое является вратами в буддизм и развитие веры в закон кармы, которая является корнем всякого счастья.

Когда вы обретете сильную веру в закон кармы, в этот день вы обретете корень счастья. Если у вас нет убежденности в законе кармы, то не имеет значения, сколько времени вы занимаетесь кажущейся духовной практикой, потому что это не настоящая практика. Вы будете практиковать очень поверхностно. Ваша мотивация будет направлена либо на то, чтобы получить подношение от кого-то, и вы будете читать для этого мантры; либо вы захотите впечатлить людей и показать им, какой вы духовный человек; либо вы будете практиковать, чтобы не болеть в этой жизни или чтобы прославиться как духовный практик.

Как только вы обретете убежденность в законе кармы, даже обыкновенный разговор станет для вас практикой Дхармы, потому что вы будете делать все, основываясь на законе кармы. Это буддийская практика. Если вы знаете, как практиковать, то буддийская практика для вас не будет сложной, она будет очень легкой. Главное – это жить в соответствии с законом кармы. В подробностях изучите, что такое карма. Когда вы хорошо представляете механизм кармы, вы четко понимаете, что должны делать, а чего делать не стоит. Если вы живете в соответствии с законом кармы, то вам не о чем беспокоиться. Если мы, например, живя в России, соблюдаем ее законы, то нам нечего бояться. Неважно, что люди пытаются делать – пусть делают – нам важно жить, следуя законам России. Нарушить закон кармы гораздо опаснее, чем нарушить российский закон. Преступив российский закон, вы можете сделать кому-то подарок и избежать ответственности, потому что все эти законы созданы людьми.

Люди могут их менять, это не настоящие законы, а поверхностные. От настоящего закона убежать невозможно. Это закон кармы. Его никто не создавал, это естественный закон.

Итак, в этой теме указываются два метода обретения счастья в будущей жизни. Первый из них – это порождение прибежища, которое является вратами в буддизм. Этот пункт объясняется в пяти частях. Первая: «В зависимости от каких причин можно породить прибежище». Вторая: «В каких объектах принимать прибежище». Важно определить, подходящие они или нет. Третья: «Каким образом принимать прибежище». Четвертая: «Преимущества принятия прибежища». Когда вы узнаете их, то захотите каждый день принимать прибежище более искренне. Пятая: «После принятия обета прибежища вам необходимо его держать, поскольку в принятии прибежища есть большая польза, вам необходимо соблюдать данный обет».

Итак, в Ламримере вы должны понимать темы таким образом. Благодаря медитации на преданность Учителю вы закладываете прочный фундамент, который будет являться корнем всех реализаций.

Благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь вы осознаете свой собственный невероятный потенциал. Также вы осознаете значимость своей жизни. Благодаря подобному пониманию вы сможете извлечь смысл из своей жизни.

Медитация на непостоянство и смерть вдохновляет вас на практику Дхармы. Она вдохновляет вас задуматься о счастье в будущей жизни. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то полностью теряетесь только в этой жизни. Когда ваш ум заботится о счастье в будущей жизни посредством медитации на непостоянство и смерть, тогда он очень искренне спросит вас: «Каков метод обретения счастья в будущей жизни? Что я должен сделать, какой практикой мне заняться?»

Я вам уже рассказывал историю о тибетском юноше, который думал, что простирания – это буддийская практика. Но мастер Кадампы сказал ему: «Делать простирания – это хорошо, но заниматься практикой Дхармы гораздо лучше». Тогда юноша стал думать о том, что же является практикой Дхармы и решил, что это чтение мантр. Он просто читал мантры, ни о чем не думая в этот момент. Но если голова пуста, зачем читать мантры? «Потому что это практика», – думал юноша. С какой целью? Что он получает от этого? Зачем их читать, с какой мотивацией? Без правильной мотивации это тоже не буддийская практика. Когда юноша вновь задал вопрос мастеру Кадампы, тот ответил: «Читать мантры, конечно, хорошо, но заниматься практикой Дхармы гораздо лучше». Молодой человек вновь задумался: «Что же такое практика Дхармы? Что такое духовная практика?» Тогда ему пришло в голову: «Наверное, это медитация». Затем он сел в строгую позу. Мальчик просто сидел и думал: «Я медитирую». Люди приходили, а он говорил: «Не мешайте, я медитирую». Долго-долго он так сидел. Иногда русские любят так сидеть. Это самоистязание. Затем юноша спросил мастера Кадампы: «Я уже много времени медитирую, по четыре часа в день. Как у меня с практикой Дхармы?» Мастер ответил: «Медитация – это, конечно, хорошо, но если бы ты занялся практикой Дхармы, было бы лучше». Тогда молодой человек сделал простирание и спросил: «Что же такое практика Дхармы?» После этого мастер Кадампы дал ему учение по Ламриму, и юноша понял: «Одним словом невозможно сказать, как надо практиковать Дхарму». Если вы после получения учения «Ламрим» скажете, что не знаете, как практиковать Дхарму и будете спрашивать, что такое практика Дхармы, то это позор.

Итак, начальный уровень практики Дхармы. Есть два начальных уровня: первый – принятие прибежища, второй – развитие веры в закон кармы. Это две основные практики. Для них вы

должны быть вдохновлены пониманием непостоянства и смерти. В любой момент вы можете умереть. Если вы занимаетесь практикой с заботой о будущей жизни, то, действительно, это является практикой Дхармы. Это начальный уровень практики. Что такое средний уровень практики? Это понимание четырех благородных истин, уменьшение омрачений, освобождение от сансары. Это практика.

Можно сказать, что практика начального уровня – это непричинение вреда и накопление добродетелей. Промежуточный уровень практики – это укрощение ума посредством понимания, что омрачения являются самой страшной опасностью. Высший уровень практики – это тренировка ума в бодхичитте и практика шести парамит (совершенств). Это основная буддийская практика, фундамент. Если в добавление к этому вы получите тантрическое посвящение и станете практиковать тантру, то это будет дополнительной практикой. Вы должны понимать, что такие вещи, как развитие шаматхи, порождение мудрости, познающей пустоту, входят в практику шести парамит. Шесть парамит – это океан практики бодхистаттвы, который невероятно обширен.

Итак, первый из пяти пунктов развития прибежища – это понимание того, благодаря каким причинам можно породить прибежище. Чтобы породить прибежище, нужно создать причины его порождения в своем сердце. Тогда прибежище возникнет само. Первая причина – это страх. Это не обыденный параноидальный мирской страх. Такая боязнь – бесполезная и глупая. В буддизме говорится, что обыкновенный страх глуп, что люди не боятся того, чего стоит опасаться и совсем не страшатся того, чего как раз бояться нужно. Это неправильно.

В жизни, когда вы что-то обретае, вам надо помнить, что любая встреча заканчивается расставанием. Глупо бояться расстаться с чем-то. Однажды, рано или поздно, все объекты вас покинут, однажды даже ваше тело оставит вас. Здесь нечего бояться. Любое рождение заканчивается смертью, поэтому ее не нужно бояться. Но умереть без подготовки – это, действительно, опасно. Если вы готовы к смерти, то не бойтесь ее. Глупо испытывать страх перед ней.

Еще вы боитесь старости. Вы, молодые, с каждым мгновением становитесь старше, поэтому не бойтесь стать старыми. Просто примите ее, не прячьте от себя реальность. У нас очень много мирских страхов, но нет ни одной причины их испытывать. Настоящий страх – это страх родиться в низших мирах. Это, действительно, опасно. Представьте, что завтра вы умрете и родитесь животным. Как это ужасно! Это продлится не год и не два – это будет продолжаться долго, пока вы снова не станете человеком. Поэтому каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров и развивайте страх родиться там.

Вторая причина – это вера в Будду, Дхарму и Сангху. Они могут защитить вас от подобных страданий. Из этих трех объектов самый мощны – это Дхарма. Как она вас защищает?

Благодаря Будде, благодаря Духовному Наставнику, вы получаете учение. Будда помогает, указывая вам путь. Так же, как доктор, когда прописывает вам лекарства. Но это не главный объект прибежища. Основной объект – это Дхарма. Когда вы больны, главное противоядие – это лекарство. Итак, Дхарма – это лекарство, которое помогает вам очиститься от кармы рождения в низших мирах и естественным образом избежать рождения там.

Как Дхарма вас защищает? Она, конечно, не приходит и не охраняет вас, она помогает вам избавиться от причин страданий. Какая-то Дхарма помогает избавиться от причин страданий; какая-то – создавать причины счастья; другая Дхарма помогает сделать ум сильнее, то есть развить терпение; какая-то – развить однонаправленное сосредоточение;

какая-то Дхарма помогает открыть ум и познать абсолютную природу всех феноменов, какая-то раскрывает ваше сердце, и вы начинаете любить всех живых существ. Каждая Дхарма имеет свою функцию, чтобы ваш ум полностью освободился от страданий и достиг совершенного счастья.

Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, как вы принимаете прибежище в Будде? Вы не делаете так: «О, Будда, я принимаю в вас прибежище... и т.д.». Самое главное – думать: «Будда, я буду следовать всем советам, которые вы даете». Это и есть принятие прибежища в Будде.

Принятие прибежища в Дхарме – это принятие противоядия, избавление ума от слабостей. Каждый день принимайте противоядие к омрачениям, к негативной карме; каждый день используйте методы реализации потенциала вашего ума. Это будет принятием прибежища в Дхарме. В буддизме, когда принимаете прибежища в Дхарме, не говорите: «Дхарма, пожалуйста, защитите меня, я дам вам все...» Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, вы должны быть активными. Не нужно пассивно ждать, что она защитит вас. Вы применяете Дхарму и тем самым освобождаетесь от причин страданий. Таким образом Дхарма вас защищает. Когда вы, действительно, применяете Дхарму, она изменяет ваш ум и таким образом защищает вас. Вы можете это почувствовать. Если бы существовала сверхъестественная Дхарма, которая приходила бы к вам и говорила: «Все, теперь я тебя защищу», то я бы смотрел на это скептически. Я бы подумал: «Такого не может быть». Здесь все научно: какую причину вы создаете, такой результат и получаете.

Буддийское принятие прибежища очень сильно отличается от других религий и также сильно отличается от атеизма. Оно находится между ними. С чем согласны все религии, кроме буддизма? Они полагают, что Бог – создатель всего, они однонаправлено полагаются на него и думают, что таким образом освободятся от страданий. Поэтому во многих религиях есть группы людей, которые только сидят, молятся и ничего не делают. Когда на них смотрят умные люди, то им кажется, что это неправильно. Они знают: когда что-то делаешь, тогда что-то и получаешь. Поэтому они говорят: «Это не Бог создает, это я сам создаю». Например, они вырастили красивый сад и говорят: «Это я создал, а не Бог. У человека, который только читает молитвы, сада не будет». Исходя из такого небольшого опыта, они решают, что Бога нет. Например, одни люди строят прочный дом, а другие просто читают молитвы. Зимой, когда становится холодно, бездомные жалуются на то, что Бог не защищает их. А те, кто построили дом, смеются: «Бог не защищает меня от мороза. Я сам построил теплый дом и спокойно зиму». Поэтому в нашем мире некоторые группы людей становятся атеистами. Они говорят: «Что я создаю, такой результат и получаю. Мой сосед днем и ночью читает молитвы, а зимой умирает от холода. Бог ему не помогает. Я построил дом, Бог его не создавал. Я не верю ни в какого Бога». Так они впадают в другую крайность.

Буддизм говорит, что и те и другие неправы. Вы должны понять, что буддизм верит в бога. Более того, в буддизме есть его детальный анализ. Но буддисты не верят, что бог создал все. В буддизме много и мирских и не мирских богов. Среди мирских богов большое разнообразие. Не мирских богов тоже много: защитники Дхармы, даки и дакини, Манджушри, Авалокитешвара. Если бы я начал их пересчитывать, то этому не было бы конца.

Существуют мирские боги, но они находятся под властью омрачений, поэтому и называются мирскими. Не мирские боги – те, чей ум вначале был под властью омрачений, но затем посредством практики избавился от них.

Буддийский подход к прибежищу можно сравнить с подходом ученика к Учителю. То есть, люди, которые говорят: «Бог создал все», как бы предполагают, что ученик не должен ничего делать. Самое главное – думать: «Учитель, ты – все». Это очень похоже на молитву: «Учитель, вы мой Бог. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я стал ученым». Ученик ничего не делает, только читает молитву: «Учитель, Учитель! Дайте мне знания...». Таким образом знания не придут. Кланяясь в ноги Учителю, вы не станете ученым. Скромность – это хорошо. Но только этого недостаточно. Если вы хотите результат, надо создать полную причину. Мы, буддисты, не говорим, что это неправильно. Надо уважать Учителя, молиться ему. Но только уважать, только читать ему молитвы – недостаточно. Например, если вы хотите вкусной еды и молитесь о ней, она сама не придет. Надо поехать, купить продукты, порезать их, потом приготовить. Нужно создать все причины. Всего одна причина не может создать еду. Если только купить овощи, сидеть и молиться: «Бог, дай мне вкусную еду», – то еды не будет. В буддизме говорится, что молитвы и уважение – это хорошо, но это неправильный способ принятия прибежища. Он неполный. Поэтому вы незащищены.

Атеист – это тот, кто вообще без Учителя начинает читать книгу и что-то немного понимает. Тогда он говорит: «Зачем мне Учитель? Он мне не нужен. Я сам читаю и понимаю». Чтобы ученик смог без Наставника разобраться в какой-то одной теме, ему придется потратить лет пять. Как бы вы ни были активны, без Учителя у вас не будет прогресса. Атеисты очень активны: они работают днем и ночью, но, в конце концов, результат небольшой, потому что здесь тоже отсутствует полная причина: нет уважения, не хватает скромности. Большинство атеистов высокомерно, а сильно верующие люди – слишком скромные. Это потому, что присутствует только одна причина. Нет полного результата. Что значит полный результат? Это когда у людей есть скромность, но когда нужно быть строгим, они могут быть и строгими. Когда надо пошутить, могут и пошутить. Они создают полную причину, не впадают в крайность. Есть уважение и скромность, но они верят в себя: «Я могу». Есть активность: «Я должен». Все это вместе создает полный результат.

Чтобы ученику стать настоящим ученым, во-первых, необходимо быть активным. Во-вторых, ему надо полагаться на своего Учителя. Ему необходимо найти подлинного Духовного Наставника, который показывает верный путь, верить себя ему и следовать по тому пути, который указал Гуру. Тогда он достигнет результата. Так вы должны принимать прибежище. Это буддийский способ принятия прибежища.

Иногда в буддийских республиках (в Тибете, Бурятии, Туве, Калмыкии) встречается христианский способ принятия прибежища: «Бог, Учитель, пожалуйста, помогите мне. Мой сын завтра пойдет учиться, пожалуйста, благословите его. У меня нет внучки. Пожалуйста, дайте мне внучку». В этот момент вы считаете Бога создателем и просите его, чтобы он сотворил для вас внучку. Такое происходит, потому что местные люди не получали учение. Для них читать тексты и получать мудрость не так важно. Для них главнее пойти в храм, попробовать нектар, почувствовать запах благовоний, помахать на себя руками возле благовоний и сказать: «Все плохое убираю, убираю». Это неправильный путь принятия прибежища.

Его Святейшество Далай-лама часто повторял тибетцам, что во время болезни очень важно пить лекарства. Потому что, когда болеют дети, они молятся Учителю: «Пожалуйста, вылечите моего ребенка, пусть он не будет болеть». Потом они читают мантры. Это немного помогает. Если дети болеют из-за духов, то такое обращение поможет. Если они так вылечились один раз, то родители думают, что Учитель излечит все. Иногда так получается, потому что некоторые болезни возникают из-за влияния вредоносных духов. От них можно избавиться посредством молитвы. В этом случае бесполезно принимать лекарства. Важно знать, что является причиной болезни: пришла ли она через духа или возникла по

биологическим причинам, через вирус. Нужно поставить правильный диагноз. Когда тибетцы болеют из-за биологических причин, они все равно молятся: «Учитель, помогите», и делают ему подношения. Но от вируса без лекарств не избавиться. Те, кто болеет туберкулезом, не избавятся от болезни посредством молитв. Нам нужно здравомыслие. Если вы будете поступать так, то атеисты посмотрят на вас и подумают: «Я раньше думал, что духовные люди странные, а теперь вижу, что они настоящие дураки». В таких ситуациях Далай-лама говорит, что нужно ездить к врачу. Буддизм специализируется не на восстановлении здоровья, а на лечении ума. Когда у вас болит тело, надо ехать к врачу: просто молиться недостаточно. Надо знать, что для всего есть своя профессия, не нужно все смешивать.

Когда вы принимаете прибежище в Сангхе, она вам помогает как друг по Дхарме, как медсестра, помогающая избавиться от болезни омрачений. Поэтому держать тесную связь с Сангхой очень важно. Вы можете развивать веру в Будду, Дхарму и Сангху таким образом: Будда – это подлинный врач, Дхарма – подлинное лекарство, Сангха – лучшая медсестра. Когда вы разовьете такую веру, то обретете прибежище в своем сердце.

Существует три вида прибежища. Три уровня прибежища возникают из трех уровней страха. Низший уровень – когда вы принимаете прибежище из страха перед низшими мирами. Промежуточный уровень – когда вы понимаете, что недостаточно освободиться от низших миров: «Если мой ум будет находиться под контролем омрачений, то все будет обладать природой страдания. Страданиям не будет конца». У вас возникает страх перед болезнью омрачений. Пока они есть, будут и страдания. Из страха перед омрачениями вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и обращаетесь к ним с просьбой: «Пожалуйста, освободите меня от этой болезни омрачений». Что такое Дхарма в этот момент? Это противоядие, позволяющее вам освободиться от омрачений. Именно его вы принимаете. Если каждый день его применять, то в вашем уме омрачений будет становиться все меньше и меньше. Это результат принятия прибежища в Дхарме.

Принятие прибежища – это очень активная позиция, а не просто обращение: «Я принимаю прибежище в вас – Будда, Дхарма и Сангха». Вы произносите это трижды в первый раз, чтобы напомнить себе о прибежище. Но настоящее принятие прибежища – это когда вы в повседневной жизни следуете советам Будды, ищете его Учение. Это принятие прибежища в Будде. Вы просите его: «Пожалуйста, ведите меня».

Принятие прибежища в Дхарме – это применение противоядия от омрачений, от негативной кармы. Когда кто-то говорит вам что-то плохое, и вы уже почти разозлились, скажите себе: «Я принял прибежище в Дхарме, которая означает «терпимость». Зачем злиться?» Затем детально обдумайте учение о том, почему не нужно злиться. Подумайте о том, что этот человек является объектом не гнева, а сострадания. Если вы получите детальное учение и в повседневной жизни станете думать таким образом и вместо гнева будете испытывать сострадание, тогда в вашем сердце появится Дхарма. Это будет означать, что вы приняли чистое прибежище в Дхарме, потому что применяете противоядие. Применяя его, вы становитесь лучше. Это есть принятие прибежища в Дхарме. Это по-настоящему поможет вам становиться все лучше и лучше. Не существует какой-то сверхъестественной Дхармы, которая сможет вас защитить.

Принятие прибежища в Сангхе – это памятование о великих мастерах прошлого и следование их примеру. Вы это делаете в обществе тех людей, которые достигли высоких реализаций и просто в компании друзей по Дхарме. Очень важно, чтобы вас окружали хорошие люди. Если вы будете находиться в плохой компании, то постепенно сами станете плохим. Каким бы человек ни был, когда он связывается с дурными людьми, то потихоньку

сам становится нехорошим. Поэтому говорится, что человека можно узнать по его друзьям. Спросите человека: «Кто ваши друзья?» Он ответит: «Мои друзья пьют», – тогда вы сделаете вывод, что он тоже пьёт. Если они все курят, то и он тоже. На девяносто процентов вы можете судить о человеке по его друзьям.

Человек, который критикует своих друзей, не станет вам надежным другом. Потому что если он ругает их, то в будущем станет критиковать и вас, даже если вы станете ему другом. Это его природа – критиковать своих друзей. Не верьте человеку, который обманывает своих друзей. У Чингисхана был один секрет победы. Он не принимал тех людей, которые предали своего хана и свое царство. Он говорил: «Если он предал своего хана, в будущем предаст и меня». Будьте осторожны с теми людьми, которые предали своих жен, мужей, или своих родственников. Они очень ненадежны, если предали своих родных. У нас, в Тибете, говорят: «Мужчина, который бросил свою жену, ненадежный». У него нет жалости – он оставил самых близких людей. Такой человек ради своей выгоды бросит всех. В первый день знакомства он будет выглядеть скромным, но внутри у него есть привычка бросать людей ради своей выгоды. С такими людьми будьте осторожны. Это мой вам совет. Тибетцам слишком скромные люди не нравятся, потому что они играют, как актеры. Если перед вами по-настоящему принципиальный человек, вы сначала не увидите его положительные качества. Он не показывает свои хорошие качества. Если в самый первый день человек постоянно очень скромно говорит: «О, как хорошо», то будьте осторожны. С тибетскими ламами тоже так: если они выглядят слишком скромными, постоянно плачут, жалеют всех, – будьте очень осторожны. Они выглядят так, будто у них есть сильное сострадание. Некоторые думают, что все тибетцы святые. Это неправильно. Сначала вы думаете, что все тибетцы святые, а потом видите двух-трех из них, которые оказались нехорошими, и говорите, что все тибетцы плохие. Это тоже неправильно. Там есть и хорошие и плохие люди.

Сейчас я вам расскажу о родословной тибетских людей. Вы должны знать факты, тогда не будете шокированы. В Бурятии есть очень хорошие люди, но очень плохие тоже есть. В Калмыкии также – везде одинаковая ситуация. Поэтому я нейтрально отношусь ко всем живым существам. В России также есть хорошие люди и плохие.

Пошел дождь. Не бойтесь, вы не бумага, не промокнете. Я остановлю дождь. Дождь прекращается. Вот сейчас вы начинаете мне верить. Не верьте. Это случайность. Я сделал жест рукой, и дождь прекратился, а вы решили, что Геше Тинлей остановил дождь. Это неправильно. Люди начинают думать, что это качества буддизма и потом будут меня просить остановить дождь, а я не смогу. Люди разочаруются и скажут: «В буддизме ничего полезного нет». Это ошибка. Буддизм существует не для того чтобы останавливать дождь. Буддизм – это лечение ума.

Смотрите, если вы будете правильно меня хвалить, то это поможет людям. Но если вы меня хвалите неправильно, это приведет к упадку Дхармы, это ей навредит. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: «Если человек не знает, как правильно хвалить, то если он не будет хвалить – это станет настоящей похвалой».

Итак, линия тибетцев. Отцовская линия – обезьяна, которая была бодхисаттвой. Это был Авалокитешвара в облике обезьяны. Материнская линия – местный дух скалы. У них было шесть детей. Они множились, и их стало шесть миллионов. В Тибете различают два типа людей. У первых очень сильна отцовская линия. У них особая нервная система для порождения бодхичитты. Они очень добрые, мягкие, всегда готовы помочь. Они также очень наивные и бесхитростные. Их легко обмануть. Меня тоже легко обмануть, потому что я наивный. Но долго обманывать не получится. В конце концов, правда всегда открывается.

У второго типа людей, рождённых от духа скалы, сильна материнская линия. Они внутри очень черные. Через двадцать лет они вспомнят, что вы сделали плохого. Если у них появится шанс отомстить через столько времени, они вам ответят. Такие тибетцы тоже есть. Они плетут очень коварные интриги. Поэтому существует много историй об интригах в окружении Тринадцатого Далай-ламы, Пятого, Шестого, Седьмого Далай-ламы – везде есть интриги. Это злые, коварные люди, но с виду они веселые и наивные. По вам, бурятам, видно, когда вы злитесь, а они кажутся наивными. Но там такое коварство! Их жалко – они вредят сами себе. В Тибете немного таких людей, но они есть. Большинство тибетцев очень добрые, честные, искренние люди. Торговцы-индусы дают тибетцам в долг без всяких расписок, потому что большая часть тибетцев честна. Тибетцы берут товар в кредит, потом продают его и возвращают деньги индусам с благодарностью. У моего папы было очень много друзей в Индии. Индусы верили тибетцам больше, чем своим близким. Таких добрых, чистых людей, какие были раньше в Тибете, сейчас нет. В тибетском сообществе большинство хороших людей, но есть также и плохие люди, очень коварные, опасные. Всему обществу дают яд и создают дисгармонию между людьми. Такое тоже есть, поэтому надо быть осторожными.

Высший уровень прибежища – это страх не за самих себя, вращающихся в сансаре. Вы берете за пример то, как ужасно находиться в сансаре под властью омрачений, как ужасно быть в низших мирах. На этом примере вы порождаете чувство по отношению ко всем живым существам: «Пусть все они избавятся от страданий». Вы боитесь за них, что они будут страдать. Мать больше боится не того, что заболит она, а что будет болеть ее ребенок. Люди, у которых большое сердце, больше боятся того, что другие страдают в сансаре, страдают от омрачений. С сильным страхом за всех живых существ обратитесь к Будде, Дхарме и Сангхе. Вы должны сильно верить в то, что они могут защитить вас от страданий. Таким образом вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Это высший уровень прибежища. Когда вы произносите строчки прибежища: «Намо Гурубэ, Намо Буддая...» в первый раз, то вспоминаете о низшем уровне практики. Просто вспоминайте, что это страдания низших миров: «Чтобы освободиться от них я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Произнося строчки прибежища во второй раз, вспоминайте о страданиях сансары: «Как ужасно иметь ум, который постоянно находится под контролем омрачений. Как жутко иметь ум, в котором постоянно присутствует болезнь омрачений. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, освободите мой ум от болезни омрачений». Это промежуточный уровень прибежища. Когда в третий раз вы повторяете: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхамрая, Намо Сангхая», вспомните, что не только вы, но и все живые существа страдают в сансаре. Будет очень хорошо, если эти строки вы будете произносить медленно, порождая сильное сострадание. Попросите Будду, Дхарму и Сангху освободить от сансары не только вас, но и всех живых существ.

Теперь мы вместе займемся практикой прибежища. Итак, эти песнопения перешли к нам по линии Венцапы и основаны на тексте «Лама Чопа». Там говорится, как дакини поют «Лама Чопа». Соедините руки.

В первый раз очень быстро вспомните о низших мирах – как ужасно попасть туда и испытывать там страдания. После этого принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, но не думайте, что они придут и будут вас защищать. Вы должны понимать, что можно освободиться, только применяя противоядие. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой находится Его Святейшество Далай-лама в виде Будды Шакьямуни. Поскольку это комментарий для приобретения опыта, вы должны также медитировать вместе. Когда мы вместе будем читать строчки, визуализируйте, как из сердца Его Святейшества Далай-ламы (Его Святейшество в облике Будды Шакьямуни), из моего сердца

(я, ваш Духовный Наставник, в облике Манджушри) исходят белый свет и нектар. Таким образом, они очищают вас от перерождения в низших мирах. Думайте, что посредством этого очищения Будда, Дхарма и Сангха защищают вас от страданий низших миров. В этот момент применяйте противоядие – прибежище в Дхарме.

Когда вы читаете строки во второй раз, то представляйте, что свет и нектар полностью очищают вас от всех омрачений, ваш ум становится абсолютно чистым. Таким образом, вы спасаетесь от сансары.

В третий раз белый свет и нектар проникает не только в вас, но и во всех живых существ. Далее, желая всем живым существам полностью избавиться от омрачений, визуализируйте, как белый свет и нектар касается вас и всех живых существ, очищает вас от омрачений и негативной кармы и помогает развить бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Поскольку в вас рождается бодхичитта, раскрывается весь ваш потенциал. А поскольку вы приобретаете мудрость, познающую пустоту, все ваши омрачения и их отпечатки полностью исчезают.

Вы должны делать такую визуализацию, пока трижды читаете строки прибежища. Если вы сейчас сразу не можете этого сделать, то тренируйтесь каждый день. Трижды принимайте прибежище, и если вы будете делать визуализацию правильно, это будет мощной практикой.

Если вы хотите сделать ретрит по прибежищу, то нет необходимости читать сто тысяч раз мантру прибежища. Самое главное – это чистота. Вы можете сделать пятидневный, семидневный или пятнадцатидневный ретрит. Не считайте количество мантр, просто посвятите практике свое свободное время. Если у вас есть несколько свободных дней – сделайте ретрит. Занимайтесь практикой чисто. Если у вас есть тантрическое посвящение, то делайте практику «Лама Чопа». Вначале пойте: «Намо Гурубэ, Намо Буддая...» с той визуализацией, о которой я говорил. Это будет очень мощной и полезной практикой. Если у вас нет посвящения – неважно. Делайте ежедневную молитву и в месте, где нужно читать мантры, пойте: «Намо Гурубэ, Намо Буддая». В этот момент ум не должен блуждать, вам надо породить определенные чувства, правильно визуализировать, делать практику очищения, получая благословение. В конце каждой строчки «Намо Гурубэ...» и в самом конце визуализируйте желтый свет и нектар, которые наполняют ваше тело и благословляют вас. Это нужно делать очень кратко. Когда вы начинаете читать «Намо Гурубэ...», то визуализируете белый свет и нектар, который очищают вас, а в конце этой строчки представляйте желтый свет и нектар, благословляющие вас. На каждую строчку вы делаете такую визуализацию. Вам нужен опыт, потому что без него это трудно представлять. В самом начале у вас не будет получаться. Когда вы правильно визуализируете, вам сложно породить чувство, а когда вы правильно порождаете чувство, вам сложно удержать визуализацию. Все это надо делать очень сжато, и, чтобы этому научиться, нужно тренироваться.

Если вы занимались аналитической медитацией на Ламрим, в особенности на тему прибежища, то сможете породить чувство намного быстрее и легче. В трех строчках прибежища заключается понимание всего Ламрима. Если вы понимаете учение о четырех благородных истинах, то, размышляя о нем, у вас быстро породится отречение от сансары и принятие прибежища станет правильным. Если вы знаете учение о любви, сострадании, о бодхичитте и медитируете на них, то стоит вам услышать или сказать слова: «матери живые существа», как тут же в вас возникают все эти чувства. «Матери живые существа страдают в низших мирах» – и у вас сразу появляется чувство. Это все приходит через опыт, тренировку. С помощью тренировки можно всего достичь.

Группа людей попросила меня передать благословение Ваджрасаттвы. Пятого августа с утра, перед пуджей долгой жизни, состоится это благословение. Во время самой пуджи долгой жизни первыми выстраиваются руководители центров и несут соответствующие объекты, поскольку они символизируют все центры. Если у вас не будет объекта, ничего страшного – просто визуализируйте его. Самое главное – ваша вера. То, что у вас в руках, не так важно. Очень важна гармония среди вас. После пуджи долгой жизни состоится пикник. Шестого числа я уезжаю, и вы тоже уезжаете. Сегодня также будет пикник.