

Я очень рад видеть вас сегодня, в третий день нашего учения. Очень важно каждый раз, когда получаете учение, добиваться прогресса, становиться лучше. Тогда получение учения для вас обретает смысл, становится полезным. В особенности, после того как вы получили наставления по карме, ваше поведение на уровне тела, речи и ума должно отличаться от поведения, которое было до этого. Это изменение произойдет от осознания, что ваши неправильные действия на уровне тела, речи или ума сами по себе являются причинами вашего страдания. А искусное, позитивное поведение на уровне тела, речи или ума само по себе является причиной вашего счастья. Поймите, что ваши счастье и страдание не созданы богом, они сотворены вашими собственными действиями.

Ваше поведение подобно диете. Например, если на физическом уровне мы придерживаемся неправильной диеты, наше тело слабеет. Неважно, сколько лекарств вы принимаете. Если вы при этом не придерживаетесь диеты, то никогда не излечите себя от такой болезни, как язва. Точно так же, какой бы практикой или медитацией вы ни занимались, в первую очередь очень важно ваше поведение на уровне тела, речи и ума – оно подобно диете. Придерживаясь правильного образа мыслей и действий, вы соблюдаете умственную диету. Такая диета называется нравственностью. *Нам нужно придерживаться определенных правил относительно того, что следует делать и как поступать не стоит. В любой области нашей жизни надо иметь такие правила.* Если в вашей жизни никаких правил нет, то вы не только в духовной области ничего не добьетесь, но не будете успешны и в мирской жизни.

Даже в своей семье очень важно иметь правила. Например, никто не должен пить водку. Или, скажем, после одиннадцати часов вечера вы не должны громко включать телевизор или громко разговаривать. Эти правила нужно написать и повесить. В семье могут быть определенные правила относительно мытья посуды. Например, человек, который готовил еду, не моет посуду, пусть моют другие. Когда есть правила, всем удобно. Если же все время моет посуду только один человек, это психологически неудобно. Такие правила нужны, чтобы не возникало конфликтных ситуаций. Подобным же образом правила нужны в любой сфере – в бизнесе и т. д.

Второе правило – это *интересоваться только теми вещами, которыми вы занимаетесь*, а не совать нос во все подряд. Например, в духовной области вы должны интересоваться именно теми практиками, которыми вы сейчас занимаетесь, и читать книги, в которых описаны эти практики, а не ходить взад-вперед, интересуясь тем, чем занимаются другие. В мирской области точно так же: каким бы бизнесом вы ни занимались, он должен составлять для вас первостепенный интерес. Не надо ходить часто туда-сюда, допытываясь, чем заняты другие люди. О той области, за которую вы ответственны, очень важно собрать информацию, но это не значит, что вы должны совать нос в дела других. Дела других – не ваше дело.

Третье очень важное правило в духовной сфере: *какой бы практикой вы ни занимались, делайте ее в нужное время и регулярно.* Практикуйте не слишком много, но последовательно. Соотносите свою практику со временем: если приходит время прилагать больше усилий, то вы должны усердствовать. Точно так же в мирской сфере делайте вещи в положенное время. В особенности будьте активны, когда наступает сезон, а когда сезон проходит, расслабляйтесь, отдыхайте. Очень важно последовательно и постоянно заниматься своим делом. Также важна сила ума: когда в духовной области наступают трудности, тогда вы должны прилагать больше усилий. Только в этом случае вы добьетесь успехов в своей духовной практике.

Так и в мирской области, когда приходят трудные времена, вам нужно проявлять свою силу, а не демонстрировать слабость. Когда в жизни возникает чуть больше проблем, не надо падать, как мячик, из которого выпустили воздух. Наоборот, вы должны быть как хорошо надутый мяч: когда вас бросают вниз, подпрыгивайте еще выше. В трудные времена нужно становиться еще более сильным. Когда кто-то пытается надавить на вас, вы должны проявлять еще больше силы, подобно мячу, который тем выше подскакивает вверх, чем с большей силой его кидают вниз.

Добившись некоторого успеха в духовной области, очень важно не летать в облаках, потому что в это время есть опасность заболеть звездной болезнью, возомнив, что вы особенный человек. Тогда вы сразу же упадете. В мирской области точно так же, стоит вам обрести некоторый успех, стать популярным, сразу же появляется угроза заболеть звездной болезнью. В этот момент есть опасность разрушить связи со всеми друзьями. Для того чтобы подняться вверх, вы совершаете очень много неправильных действий, в результате которых очень скоро падаете со своей высоты. В этот момент вы должны вспомнить, что любой взлет заканчивается падением, – тогда вы не взлетите высоко. Вместо того чтобы болеть звездной болезнью, вы, наоборот, станете себя подготавливать: «Однажды я обязательно упаду». В духовной области любая реализация вначале очень нестабильна. Если взлетите высоко, она очень быстро придет в упадок. Это мои золотые советы, относящиеся к духовной и мирской области. Не забывайте их.

Итак, вчера мы говорили о карме. Сегодня я расскажу вам о результатах кармы. Существуют три вида кармических результатов. Первый называется действительным результатом кармы. Второй – это результат, подобный причине. Третий – это результат подобного действия.

Сначала расскажу вам о действительном результате кармы. Например, карма убийства. Если вы убьете весомый объект, например ваших родителей, с мотивацией сильного гнева, посредством пыток, а в конце очень обрадуетесь, то есть у вас будут присутствовать в полном объеме все четыре фактора. Такое убийство будет называться тяжелейшим действием. Карма, накопленная в результате таких действий, будет называться кармой незамедлительного проявления, потому что она проявится после смерти незамедлительно, и вы тотчас же отправитесь в ад. Действительный результат такого действия состоит в том, что вы попадете в горячий ад на очень долгое время. Этот ад никто не создавал. Он возник вследствие проявления тяжелой негативной кармы, накопленной вами.

Например, наше тело в действительности является результатом нашей кармы. Сначала наше тело – это семя отца и матери. Когда наша свергающая карма обретает связь с этим семенем, тогда оно начинает функционировать, из него развивается все наше тело, представляющее собой весьма сложный механизм: циркуляция крови, нервная система и т. д. Если мы внимательно исследуем свое тело, то обнаружим, что некоторые его клетки впитывают воду, хранят ее, потом распространяют по всему организму. Складывается впечатление, что кто-то создал эту систему. Печень, почки тоже выполняют очень сложную работу, но никто их не создал; все наше тело – результат кармы. Нет никаких совпадений, все возникает из соответствующих причин. Даже сложнейшие механизмы нашего тела являются результатом кармы.

Точно так же и ад является результатом нашей негативной кармы. Все в нашем мире связано с кармой подобно тому, как, например, искусственный свет связан с движением электронов. Все зависит от кармы, тем не менее, не является predetermined. Проявление результатов во многом будет зависеть от условий. Например, если вы станете заливать огонь водой, то огонь станет меньше, а если плеснете туда бензин, огонь

разгорится ярче. Хотя огонь является результатом кармы, но интенсивность его будет зависеть от того, что вы туда будете добавлять. Итак, яркость огня не предопределена заранее, она во многом зависит от условий.

На самом деле нет такого явления, как судьба. Все в жизни является результатом кармы, проявление которой не предопределено полностью, оно может изменяться. Например, даже в этой жизни вы уже создали и карму быть богатым человеком, и какую-то карму быть бедным человеком; вы создавали карму жить долго, но также создавали карму умереть быстро. Что из этого произойдет с вами раньше или позже – заранее не известно, это во многом будет зависеть от условий. А если человек вообще не создавал кармы быть богатым, то, сколько бы он ни старался, богатым он не станет, потому что зерно богатства не засеяно. Сколько ни поливай землю, если зерно не посажено, ничего не вырастет. Но у каждого есть хотя бы понемногу зерен разных карм: чуть-чуть отпечатков богатства, чуть-чуть кармы бедности и т. д. Для того чтобы семя проросло, оно должно встретиться с водой. Соответственно, в буддизме нет понятия «судьба». Даже в очень тяжелых ситуациях все может измениться.

Это учение подобно науке. Например, если мы знаем причину тяжелого телесного недуга, то, постепенно меняя причину болезни, можно вылечить тело. Какая причина, таков и результат – это закон кармы. Вы можете сократить причину проявления вашей негативной кармы, если, например, будете делать очистительную практику. По мере уменьшения причины ваша проблема будет становиться все меньше и меньше. С другой стороны, вам так же следует сокращать условия проявления вашей негативной кармы. Тогда тоже ваших проблем будет становиться все меньше и меньше. Например, зерно вашей негативной кармы встретилось с соответствующими условиями и начало расти, и вам это не нравится. В таком случае у вас есть два варианта действий: во-первых, сразу же очистить карму, во-вторых, не подливать «воды». Тогда это зерно само по себе иссушится. Таким образом, вы обретаєте знания, как избавиться от причин страданий.

Если вы, будучи биологом, исследуете наше тело, вы обнаружите очень много тончайших сложных механизмов, и у вас сложится впечатление, что кто-то это тело создал. Даже посмотрев на зеленый лист и исследовав его, вы найдете в нем очень много интересного. Что касается ада, его тоже никто не создавал, это только проявление вашей негативной кармы. Когда она проявляется, возникают все эти существа, которые истязают вас. Вы умираете, вас оживляют и режут, вы снова умираете, снова вас оживляют и потом где-то жарят и т. д. *Рождение в мире ада или других мирах сансары – это и есть действительный результат кармы.*

Нет такого реального человека, который приходит и режет вас ни за что, он является следствием вашего поступка. Поэтому не думайте, что ад – это место где-то под землей. Иногда вы можете испытать муки ада и в человеческом теле. Например, мы видим, что некоторые люди подвергаются жестоким пыткам. Какие страдания испытывают эти люди! Они подобны страданиям в аду. Такие экстремальные мучения действительно существуют. Не думайте, что их просто придумали, чтобы напугать вас. Если вы поймете, что крайние виды страдания – страдания ада – вы создаете сами своими поступками, тогда вы будете бояться действий, закладывающих такие причины.

Если вы поверите в ад, а потом вдруг окажется, что никакого ада не существует, тогда ничего ужасного для вас в этом нет. А если, не веря в ад, вы создаете много негативной кармы, а потом перерождаетесь в аду, вот это действительно кошмар. Например, вы не знали о существовании многих страшных заболеваний, но доктор вас предупреждает: «Будьте осторожны, существуют такие-то тяжелые болезни, и есть опасность заразиться

ими», но вы не поверите ему и скажете: «Я не вижу СПИДа» – и будете неосторожны, то, когда заразитесь, будет уже поздно. Врач говорит вам об опасности этих заболеваний вовсе не для того, чтобы напугать вас, а для того чтобы раскрыть ваш ум, сделать его сильнее. Вы, юное поколение, должны бояться ада точно так же, как остерегаетесь тяжелых заболеваний, потому что он тоже существует. Очень важно принимать превентивные меры раньше, чем наступит болезнь.

Я слышал прежде, что в Туве вообще не было случаев заболевания СПИДом, а теперь уже появилось несколько случаев, поэтому вы все теперь должны быть осторожны. Эта болезнь может уничтожить всю Туву менее чем за год, ведь в Туве мало народа. Родители должны говорить об этом с детьми – в этом ничего постыдного нет. Когда люди осторожны, они защищены.

Но ад даже более опасен, чем СПИД. Если вы заразились СПИДом, вы должны будете умереть, но переродитесь в новом теле. Если же вы родитесь в аду, то вам придется пребывать там очень долгое время. Нагарджуна говорил: каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Не думайте, что ад находится где-то далеко. Если завтра ваше дыхание остановится, вы не сможете вдохнуть, и, если при этом проявится негативная карма, то уже завтра вы окажетесь в аду. Важно породить страх перед адом: во-первых, он будет охранять вас от неправильных действий; во-вторых, ваш ум сможет вернуться к Будде, Дхарме и Сангхе, то есть принять чистое прибежище в Трех Драгоценностях. Как только у вас появится страх перед адом, вы сразу же обратитесь к Будде, Дхарме, Сангхе с просьбой защитить вас от перерождения в аду. Три Драгоценности – это настоящее прибежище. Взрастив в своем уме такое чувство, на одну жизнь вы будете спасены от перерождения в низших мирах.

Далее рассмотрим второй результат. Он называется «результат, подобный причине». После того как вы пострадали в аду и снова переродились человеком, даже в человеческом теле вы должны будете пережить результат, подобный причине. Например, если вы убили человека, то сложится так, что вас тоже кто-то убьет. В течение многих жизней, даже если вы будете перерождаться человеком, вас будут периодически убивать. Это называется результат, подобный причине.

Третий результат – результат подобного действия, в силу которого, даже когда родитесь человеком, у вас останется тенденция убивать. Эта тенденция называется результатом подобного действия.

Я расскажу вам о действительном результате позитивной кармы.

Сначала рассмотрим, как создается весома позитивная карма. У вас есть такие весомые объекты, как ваш Духовный Наставник и ваши родители. С чистой мотивацией, с чистой любовью и состраданием вы можете служить им – например, поднести им пищу, помыть им ноги (это действие). А в конце вы порадуетесь своим накопленным заслугам и посвятите их счастью всех живых существ. Когда отпечаток этой кармы встретится с условием, он станет невероятным деревом исполнения желаний. Благодаря такой карме вы можете родиться в чистой земле.

Точно так же, как ад представляет собой результат вашей негативной кармы, так и чистые земли существуют как результат чистой, благой кармы. Вам иногда сложно поверить в ад, но вы с легкостью верите в чистые земли, потому что ваш ум любит хорошие вещи. Когда я рассказываю вам о чистых землях, ваши глаза становятся большими. Такие миры существуют, поэтому создавайте причины для рождения там, а так же условия проявления

кармы рождения в чистой земле. Во-первых, вы должны поверить в существование чистого мира. Во-вторых, у вас должна появиться уверенность, что вы можете там родиться. Далее вы должны знать, каковы причины рождения в чистой земле и каким образом их создавать. Не думайте, что вам достаточно практики пхова или дырочки в голове, чтобы родиться в чистой земле. Результат будет соответствовать созданной вами причине.

Сейчас я расскажу вам о чистой земле. Очень важно поверить в то, что она существует. В нашем уме находится множество отпечатков негативной кармы, поэтому, даже если мы создадим одну причину следующего благоприятного перерождения и она проявится, в следующих жизнях мы снова можем упасть в низшие миры. Итак, очень важно снова и снова создавать причины рождения в чистой земле.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Если ты родишься в чистой земле, ты уже никогда не вернешься в сансару». Просто в силу того, что вы находитесь в чистой земле, хотя вы еще не свободны от сансары, но вы уже обратно в эту тюрьму не вернетесь. Это чудо! Такая вещь существует, но получить туда визу не так легко. Америка – это не чистая земля, там тоже есть проблемы, но получить визу туда тоже нелегко, поэтому не старайтесь получить визу в Америку, а стремитесь получить визу в чистые земли. Мой Учитель рассказывал мне, что в чистой земле существо рождается из цветка лотоса, уже в полностью развитом энергетическом теле. При этом обретение тела мужчины или женщины зависит от вашего желания или наклонностей. Ваше тело будет очень красивым, несравнимым с человеческим телом. Оно обладает вечной красотой, никогда не стареет. Вам нет нужды умывать лицо, чиститься и т. д. – это подлинная чистая красота. Также оно имеет очень приятный запах. Если дотронуться до него рукой, оно очень мягкое, непохожее на человеческое тело. Просто прикасаясь к нему, вы испытываете очень приятное ощущение.

С самого рождения в чистой земле у вас уже есть некоторый уровень ясновидения. Вы будете помнить о том, кем вы были в прошлой жизни и в каких рождались мирах. Вы так же будете понимать, что сумели родиться в чистой земле благодаря такой-то практике. Вы сможете очень ясно увидеть этот механизм, и ваша вера в Дхарму станет еще крепче. Тогда вы поймете, как много у вас ограничений, как много омрачений до сих пор, и устремитесь к поиску Духовного Наставника, для того чтобы полностью избавиться от омрачений. Как только у вас возникнет желание найти Духовного Наставника, сразу перед вами в пространстве возникнут такие божества, как Чакрасамвара, Ямантака, Вайрайогини, Тара, Авалокитешвара. Вы увидите перед собой именно то божество, с которым у вас очень сильная кармическая связь. В действительности перед вами окажется ваш Духовный Наставник. В силу вашей связи с Учителем вы сразу же сможете получать от него учение.

Вы должны быть очень осторожны с преданностью Духовному Наставнику, которая является одной из причин рождения в чистой земле. Если нет этой причины, то невозможно получить результат. Нарушив преданность, вы уже не сможете переродиться в чистой земле.

В чистой земле то место, где получают учение, очень красиво. Оно принадлежит не какому-то одному человеку, а является общим. Вокруг вы увидите очень много драгоценных камней, бриллиантов. Сначала у вас еще останется привычка к накопительству: вы сразу станете набивать свои карманы, но окружающие люди посмеются над вами. Они увидят, что вы – новичок из мира людей, сохранивший еще свои дурные привычки. Вам станет очень стыдно, и вскоре вы перестанете так поступать. Не позорьте меня, когда родитесь в чистой земле, а то скажут: «Вот ученики геше Тинлея. Они очень глупы. Как только рождаются в чистой земле, они сразу же начинают набивать карманы

драгоценностями». Также не слишком часто рассказывайте в чистой земле, что вы из Тувы. Не надо превозносить свою бывшую родину и петь то и дело «Мен Тыва мен», будьте скромными.

В чистой земле даже самые высокие мастера являются очень скромными. Встретив их, вы, вероятнее всего, застанете их за каким-то обыденным занятием, например за уборкой. Но никогда не смотрите на них свысока. У великого мастера огромные знания, но ведет он себя очень скромно, его характер, как у маленького ребенка, чистый и открытый, у него нет чувства собственной важности. Такое поведение будет притягивать вас, и вы потихоньку станете меняться в лучшую сторону. Родившись в чистой земле, вы будете прогрессировать день ото дня в силу благоприятных условий для практики вокруг вас.

Дом, в котором вы там поселитесь, тоже будет очень красивым и просторным, с множеством комнат, где вы можете отдохнуть. Дома в чистой земле тоже общие. Там нет гардеробов для вещей: как только вы снимаете одежду, она исчезает сама. Затем из древа исполнения желаний вы можете взять любую одежду, какую захотите. Стиль одежды будет на ваш заказ. Точно так же из деревьев исполнения желаний появляются и туфли, и любая еда, какую бы вы ни пожелали. Вы можете создать такую причину, служа своему Учителю, своим родителям, выполняя их желания, – какую причину создаете, такой и получите результат. Когда вы здесь никого не обижаете, потом в чистой земле вас тоже никто не обидит – этот закон кармы работает в ста процентах случаев.

В аду, например, в силу того, что вы причиняли страдания другим, создавая им условия, которых они не желали, деревья направляют в вашу сторону острые ножи, и, когда наступаете на землю, из нее выскакивают острые предметы и протыкают ваши ноги насквозь. Это очень больно, но причины этой боли были созданы именно вами, когда вы убивали животных, ругали своего Учителя, своих родителей, причиняли другим боль и страдания. Потихоньку этот яд собирается и становится причиной ада, а там вы найдете только страдание, потому что создавали только причины страдания.

Если вы будете осторожны со своими действиями по отношению к родителям, если станете выполнять их желания, то, попав в чистую землю, там вы получите все, что захотите, например любую вкусную пищу, с деревьев исполнения желаний. Чистая земля – это университет, где вместе с вами получать учения соберутся множество даков и дакинй. Учитель предстанет перед вами в форме божества, которое в действительности будет проявлением Будды. В таких условиях легко постигать учение, потому что все, что вам нужно – одежда, пища, – появляется само по себе, а вам остается только слушать учение, размышлять над ним и медитировать. Таким образом, получая учение от Будды и занимаясь практиками в чистой земле, можно легко достичь Пробуждения. А в этом мире практиковать трудно, потому что вам приходится самим зарабатывать на пропитание и одежду, затем готовить еду, потом мыть посуду и т. д. На практику остается очень мало времени.

Теперь вы должны понять, каким образом возможно получить рождение в чистой земле. Вы можете родиться там благодаря пяти силам. Если вы создадите эти пять сил, то, даже не произнося в момент смерти «хик» и «пэ», только благодаря этим силам вы сможете перенести сознание в чистую землю. Но если вы не создадите причины этих пяти сил или у вас не будет хватать хотя бы одной из них, то, даже громко произнеся «хик», «пэ», вы все равно не родитесь там.

Сначала очень важно знать, что представляют собой эти пять сил, потом – каким образом вы можете их создать. Много лет назад я вам об этом рассказывал, но вы уже все забыли,

поэтому я повторю снова. Я повторяю тему пяти сил в последний раз, поэтому будьте осторожны, чтобы не забыть об этом. Несколько лет назад вас не так интересовало рождение в чистой земле, потому что вы в него не очень верили и не готовили себя правильным образом. Теперь вы готовы узнать эти пять сил и готовы создавать их. Я точно знаю, что у вас есть потенциал для осуществления этой практики и что с ее помощью многие люди из Тувы смогут переродиться в чистой земле.

Так же, как на Байкал приехало из Тувы двести человек, в чистой земле могут оказаться двести человек из Тувы. Байкальский ретрит, который мы проводили в течение десяти дней, был похож на чистую землю. Там не было разделения на «мое» и «твое», и тувинцы там были совершенно другими. Они не разделяли, кто из них уроженец Самагалтая, а кто Эрзина, они держались очень скромно. Все остальные люди: буряты, новосибирцы, москвичи и жители других регионов замечали, что тувинцы очень хорошие люди. У них сложилось мнение, что все люди в Туве такие. Таким образом, эти двести человек создали Туве очень хороший имидж, создали рекламу тувинцам – и это замечательно! А если поехать на монгольскую границу, там можно услышать о тувинцах не очень лестные слова. Если один – два человека показали себя с плохой стороны, то думать плохо будут обо всем народе.

Вам, тувинцам, следует не терять лица, быть патриотами своей культуры. Его Святейшество Далай-лама всегда говорит: «Вы, тибетцы, где бы вы ни оказались, являетесь представителями Тибета. Пожалуйста, не позорьте Тибет!» Точно так же и вы, тувинцы, когда выезжаете куда-то, вы представляете там Туву. Пожалуйста, не позорьте Туву! Пока вы подаете хороший пример, у других людей складывается хорошее впечатление о тувинцах. Уважайте другие нации – ведь все мы живем на большой территории России и являемся российскими гражданами. Я тоже россиянин, и вижу, живя здесь, как Россия заботится о Туве. В Тибете иная ситуация: там тибетцы лишены человеческих прав, китайцы не разрешают им учить родной язык, не дают самим развиваться. А у вас, тувинцев, есть все права, вы можете развиваться сами. Иногда я думаю, как хорошо было бы, если бы Тибет стал частью России – тогда у тибетцев была бы возможность нормально жить. Я не говорю «отлично», потому что отличных государств не бывает, чиновники всех стран допускают ошибки. Но в России много хорошего: и само государство, и условия проживания в нем. В Туве живут и тувинцы, и русские – не стоит проводить разграничения между ними, потому что мы живем на одной территории. Мы все россияне, поэтому нам следует жить в гармонии.

Не стоит думать, что я сделал предсказание о том, что двести человек из Тувы переродятся в чистой земле. Сейчас я просто создаю причину – знак того, что двести человек могут переродиться в чистой земле. Это пока только надежда, а случится так или нет – зависит от вас и от вашей практики. Если вы все будете искренне и чисто практиковать, то в чистой земле может оказаться не двести, а пятьсот или шестьсот человек. Это было бы здорово!

Для начала очень важно вдохновение, сильное желание родиться в чистой земле. Итак, первая сила – это сила намерения. Намерение рассматривают следующим образом: оно должно быть неэгоистичным, например таким: «В настоящий момент у меня нет достаточного потенциала для того, чтобы принести благо живым существам. Если же я смогу родиться в чистой земле, там мне будет гораздо легче развить свой потенциал. Но моя главная цель – вернуться в сансару и помочь живым существам. Пусть на какое-то время я смогу родиться в чистой земле, чтобы развить необходимые для этого способности». Такое намерение называется чистым. А желание: «пусть в чистой земле мне будет хорошо» является ошибочным намерением, поскольку эгоистично.

Вторая сила – это сила знакомства. А что понимается здесь под знакомством? Ваш ум должен быть знаком с практикой Прибежища. Трижды в день обращайтесь к Будде, Дхарме, Сангхе с просьбой защищать вас и помочь переродиться в чистой земле. Каждый день создавайте одно и то же намерение – переродиться в чистой земле, для того чтобы принести благо живым существам. Каждый день вспоминайте о красоте и совершенстве чистых земель и развивайте желание переродиться там – таким образом вы будете создавать причины. Каждый день думайте о том, что там вы сможете развить весь свой потенциал, а затем жизнь за жизнью помогать всем живым существам. Сейчас я объясняю вам, как в повседневной жизни создавать каждую из пяти сил. Далее расскажу также, каким образом можно породить в себе эти силы во время смерти. Нужно создавать эти пять сил ежедневно, тогда в момент смерти будет гораздо легче их породить. Итак, очень важно каждый день вспоминать о практике Прибежища, привыкать к ней.

Визуализируйте перед собой божество, окруженное даками и дакинями, как это бывает в чистой земле, и обратитесь с просьбой даровать вам защиту от перерождения в низших мирах и помочь родиться в чистой земле. Важно каждый день понемногу создавать такие причины.

Так же приучите свой ум к любви, состраданию, бодхичитте. Вы должны понимать, что *основной причиной рождения в чистой земле является чистая любовь, чистое сострадание и чистая бодхичитта*. Порождайте желание: «Пусть все живые существа всегда будут счастливы. Пусть все они рождаются в чистой земле». Дело в том, что, если вы будете желать всем живым существам обрести рождение в чистой земле, вы станете первым, кто там окажется. Таким образом вы приучаете свой ум к любви. Это также является медитацией, хотя для этого не обязательно сидеть в строгой медитативной позе. Просто надо думать о том, что людям всегда не хватает счастья. Сначала размышляйте о тех, кто вам ближе, например о людях, живущих в Кызыле. Им всегда не хватает счастья, не хватает лекарств, не достаточно еды, мало денег, нет жилья – как они все страдают! Если даже у кого-то все это есть, ему все равно не хватает чего-то другого. Счастье приходит ненадолго, а потом опять его сменяет какое-нибудь страдание.

Не развивайте любовь так: «Пусть далекие существа будут счастливы, а тем, кто рядом, счастье не обязательно» – это ошибка. Не думайте: «Мой конкурент (или враг) не должен быть счастлив, ему неплохо бы и пострадать» – это признак больного ума. Вам пора уже устать от таких мыслей. Скажите себе: «Все, я устал! Я больше не стану так думать». Иногда, когда вас одолевают неправильные мысли, поругайте себя: «Сколько лет ты слушаешь учение, а до сих пор думаешь как ненормальный! Как алкоголик, ты желаешь другим несчастья».

Если каждый день приучать свой ум мыслить позитивно и останавливать его, когда он захватывается омрачениями, тогда ум становится очень счастливым. Я могу сказать вам со стопроцентной уверенностью, что в этом случае в конце вашей жизни ваш дом постепенно преобразуется в чистую землю. Окружающие будут видеть какой-то невзрачный домик, но для вас он будет очень чистым, уютным и красивым, и вы будете там очень счастливы. Вы никуда не захотите уходить из дома, будете чувствовать себя там как в раю – это знак того, что вы готовы переродиться в чистой земле. Тибетские мастера поступали так. Раньше и тувинские мастера тоже своим умом могли превратить свой обычный дом в чистую землю. Когда ум становится чистым, мысли всегда позитивные. Тогда все вокруг тоже преображается, становится чистым. С таким умом вы обязательно переродитесь в чистой земле. А когда вы питаете злые мысли, вам становится сложно усидеть дома, хочется все время куда-то уехать, но, только вы переехали, как вас снова тянет уехать уже в другое



место. Когда в уме нет спокойствия – это знак того, что вы можете переродиться в низших мирах.

Например, один японский император всю жизнь убивал, а в конце жизни его стали преследовать видения, в которых к нему приходили какие-то существа, пытаясь убить его. Ему было очень страшно, он боялся оставаться даже в своем дворце. Все люди, которые при жизни часто действовали разрушительно, в конце жизни становятся очень несчастными, начинают всего бояться – это знак того, что существо направляется в низшие миры.

Итак, я советую вам каждый день в течение 3–5 минут заниматься чистой практикой, желая всем счастья, – это совсем не трудно – я это утверждаю на собственном опыте. Приучайте свой ум к позитивному образу мыслей. «Как было бы здорово, если бы каждое живое существо стало счастливым! Все они были когда-то нашими матерями, пусть же никто не страдает, пусть все будут счастливы. Пусть каждый обретет желаемое! Пусть смогут получать драгоценное учение, родившись в чистой земле, не только жители Тувы, но и России, и всего мира, и даже не только этого, но и других миров. Пусть у меня будет сила даровать всем счастье жизнь за жизнью, помогать живым существам и защищать их». Когда вы заботитесь обо всех существах, ваш ум становится очень счастливым. Такое счастье бесценно, его не купить за деньги.

Привыкнув к такой медитации, даже если просидите тридцать минут или час, вы не заметите, как прошло время. Вам будет казаться, что вы медитировали две – три минуты. После такой чистой практики, увидев счастливых людей, вы станете еще счастливее. В вашем уме никогда не возникнут зависть и ревность. Когда после молитвы вы увидите, что ваш сосед купил машину, вы очень обрадуетесь и скажете: «Я каждый день желал соседу счастья. А сегодня у него радость – он купил машину. Как замечательно – мои молитвы исполнились! Пусть его машина никогда не сломается!» Это здоровые мысли. Любой человек хочет быть счастливым. Если вы желаете другим счастья и сами радуетесь, видя счастливых людей, – вы по-настоящему духовный человек. Это основная причина рождения в чистой земле.

Чистая земля – это невероятный результат, который невозможно получить, создав лишь какую-то одну причину. Для этого нужна полная и очень весомая причина. Даже чтобы долететь до Луны на космическом корабле, нужно создать множество причин, только одной не достаточно. Чистая земля – это не Луна, это особенное место, поэтому для рождения там необходимо стать сильным человеком и накопить очень весомые заслуги.

Также каждый день порождайте в уме сострадание, думая о том, как живые существа страдают. Начните с людей в Туве: у всех есть омрачения и все из-за них страдают. Ум этих людей неукротен, поэтому они испытывают то, что по природе есть страдание. Так же обстоит дело и во всей России: богатый человек или бедный, занимает ли он высокий или низкий пост – разницы нет, все одинаково страдают от болезни омрачений.

В аду гораздо больше страданий. Подумайте о том, как живые существа страдают в аду, и тогда у вас возникнет естественное желание, чтобы все они освободились от этих страданий. Очень важно думать о том, какие страдания испытывают живые существа. Вы порождаете желание: «Пусть все они избавятся от страданий и причин страданий, а чтобы избавить их от страданий и привести к безупречному счастью, да смогу я родиться в чистой земле!» Так, вы создаете еще одну мощную причину родиться в чистой земле – сострадание. Сострадание, во-первых, делает ваш ум очень сильным в этой жизни. Во-вторых, если вы породите сильную любовь перед смертью, вы будете спасены от

перерождения в низших мирах на одну жизнь, вы родитесь если не в чистой земле, то, по крайней мере, где-то на небесах.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Однажды мать с дочерью упали в реку. Мать думала следующим образом: «Я уже стара. Если я умру, это не так уж страшно. Самое главное, чтобы выжила моя дочь» – и она старалась спасти свою дочь. А дочь думала: «Моя мама ко мне очень добра. Ничего страшного, если умру я. Самое главное, чтобы она выжила». С такими мыслями дочь старалась спасти свою мать. Так, они пытались спасти друг друга, но в конце концов утонули обе. Поскольку они умерли с чистой мотивацией заботы о другом человеке, то сразу же переродились на небесах. Одна из самых мощных практик пхова в момент смерти – это развитие чистой любви, в силу которой вы переродитесь если не в чистой земле, то либо в мире богов, либо вновь обретете тело человека.

А если вы будете умирать с ненавистью, с гневом, с завистью, то проявится одна из негативных карм, и вам придется переродиться в низших мирах. То же самое случится, если у вас возникнет сильная привязанность к какому-нибудь объекту. Это станет условием проявления одной из негативных карм, в силу которой вы переродитесь в одном из низших миров. Вы должны понимать, что во время смерти у вас есть семена как позитивной, так и негативной кармы. Но проявится в итоге та из них, для которой будут созданы соответствующие условия.

Смерть – это ключевое время, время выбора мира, в котором вам придется жить дальше. Это перепутье. Именно в тот момент определится, каким путем вы пойдете: черным или белым.

Присутствуя рядом со своим умирающим родственником, очень важно напомнить ему о позитивных состояниях ума – это самый лучший способ помочь ему. Когда ваши родственники умирают, не надо плакать, лучше попытайтесь помочь. Скажите, например, так: «Наверное, все божества и Его Святейшество Далай-лама присутствуют перед тобой, молись им, чтобы они помогли тебе переродиться в чистой земле. О нашей семье беспокоиться не надо, мы все останемся жить. Сейчас у тебя тяжелое время, поэтому готовься к следующей жизни. Самое главное – породи в своем уме чистую любовь ко всем живым существам, прими прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе». Если вы поможете ему развить чистую любовь и Прибежище, будете вместе с ним читать мантры, зажжете благовония, тем самым вы поможете ему получить более благоприятное перерождение.

Но вам будет очень трудно помочь умирающим, которые перед смертью не получали учение. Итак, если хотите помочь своим родственникам, попытайтесь привести их на учение. Самый лучший способ помочь другим – это привести их на учение, открыть им глаза. Тогда они узнают о том, как создавать причины счастья, и когда-нибудь освободятся от страданий. Это счастье даровали им вы. Если вы – бабушка, и вы дали своим детям или внукам миллион долларов, то еще неизвестно, куда они его потратят, может, на водку или наркотики. Но если вы раз за разом будете приводить их на учение, тогда у них откроются глаза – такую помощь не измерить деньгами. Внутреннее богатство всегда имеет наибольшую ценность. Когда они станут старыми, они будут вспоминать, что бабушка открыла им глаза, и никогда не забудут о вашей доброте. Когда кто-то приводит вас на учение, не забывайте о доброте этого человека. Всегда вспоминайте, что благодаря его доброте вы прикоснулись к высочайшей мудрости. Тогда вы станете еще мудрее. Напротив, забывая о доброте других, вы будете становиться со временем все хуже и хуже.

После смерти ваших родственников делайте подношение цог для их благополучия. Далее через каждые семь дней тоже делайте подношение цог для этих людей, и всякий раз

молитесь, чтобы они обрели высшее перерождение. Это ваша ответственность за ваших родителей или других родственников, которые умирают. На сорок девятый день еще раз проведите обширный цог для благополучия умерших. Для проведения цога вы можете пригласить своих друзей по Дхарме. В это время нужно всех вкусно накормить, затем раздать этот цог другим людям. Все это делается для того, чтобы накопить заслуги. Итак, с сегодняшнего дня создавайте причины рождения в чистой земле.