

Я очень рад видеть вас сегодня. Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Наши дни бегут очень быстро, завтра последний день учения, а послезавтра благословение Белой Тары. Сообщите об этом своим родственникам. В следующий раз я приеду к вам через шесть месяцев. Итак, послезавтра я подарю вам особый бензин, которого хватит вам на шесть месяцев. Вам всегда не хватает духовного бензина.

Как я сказал вам вчера, результат негативной кармы – это рождение в аду, а результат очень весомой позитивной кармы – это рождение в чистой земле. Создать негативную карму для рождения в аду очень просто, все равно что сжечь дом. Но чтобы построить красивый дом, нужны большие усилия – это очень сложно. Соответственно, вы должны понимать, что создать причины страдания очень просто, а создать причины счастья весьма тяжело. Чтобы сжечь большой дом, вам нет необходимости учиться, на это способны даже маленькие дети. А для того чтобы построить красивый дом, вам нужно знать очень много, например, о фундаменте: как правильно его заливать, какие материалы использовать и т. д.

Итак, только собрав все причины, вы обретете такой совершенный результат, как рождение в чистой земле. Во-первых, вам нужно создать причину для рождения в очень красивом месте. Кроме этого, вам предстоит создать причины обладания красивым телом и острым умом. Если вы будете называть других людей дураками, это станет препятствием для вашего рождения в чистой земле, поэтому не накапливайте причин глупости, лучше формируйте причины острого ума.

Причина обретения красивого тела обитателя чистой земли – это практика терпения. Вам нужно ее создавать. Вы должны понимать, что, когда кто-то говорит вам что-то оскорбительное, тем самым он помогает вам накопить заслуги для обретения внешней красоты. В этот момент вы должны сказать: «Спасибо большое». А в чистой земле ваша красота будет совершенно необыкновенной – подлинной, вечной. Думайте, что окружающие вас люди: ваши соседи, друзья, говоря вам неприятные вещи, превращаются для вас в бесплатный салон вечной красоты. А если вы будете злиться, тем самым вы создадите препятствия для рождения в чистой земле.

Вы можете даже создать причины получения там учения, но, не имея причин красивого тела, вы не сможете родиться там. Точно так же, как космонавты, даже обладая всеми необходимыми знаниями и навыками, не смогут полететь в космос, если у них не все в порядке с давлением. Подобно космонавту, вам тоже необходимо собрать полную причину. Космонавты получают специальные знания, очень много готовятся к полету, но помимо этого они должны еще заботиться о давлении. Контролируйте себя постоянно, тогда вообще перестанете злиться.

Когда вы рождаетесь в чистой земле, вы сразу же начинаете получать учение от божеств – такую причину тоже надо создать, без нее вы не сможете попасть туда. В чистой земле вы вместе с даками и дакинями являетесь равноправными совладельцами всего вокруг, поэтому вам необходимы очень высокие заслуги для такого рождения. Это подобно одному драгоценному камню, который стоит миллиард долларов. Я вас научу, каким образом копить огромные заслуги.

В эти пять сил включены все причины рождения в чистой земле. Вчера мы с вами обсудили первые две силы. Первая сила – это намерение. Вам нужно постоянно поддерживать в себе намерение «да смогу я родиться в чистой земле». Каждый день 2–3 раза старайтесь вспоминать о чистой земле и молиться о том, чтобы туда попасть. Вспоминайте, какое это красивое место, но не только это. Это также самое лучшее место для практики Дхармы, лучший буддийский университет. Будды и бодхисаттвы видят, что в нашем мире очень

сложно практиковать Дхарму, поэтому они сделали специальное посвящение в силу, которого появилась чистая земля. Во-первых, в нашем мире весьма сложно понять учение, во-вторых, даже поняв, очень сложно применить его на практике, потому что мир вокруг так сложен, а на нас лежит ответственность за многие области нашей жизни.

Будды и бодхисаттвы создали эти земли для нас, то есть на пятьдесят процентов они уже создали причины для того, чтобы мы там родились, но остальные пятьдесят процентов причин должны создать мы. Каждый день вспоминайте о чистой земле и порожайте намерение там родиться.

Вторая сила – это сила знакомства. Я объяснил вам вчера, что это означает знакомство вашего ума с чувствами любви, сострадания, бодхичитты.

Третья сила – это сила накопления белых зерен, то есть добродетелей. Каким образом можно создать столь высокие заслуги, чтобы в результате родиться в чистой земле? Один из способов это сделать называется *сорадование*. Мы должны помнить, что в нашем мире и других мирах живут будды и бодхисаттвы, которые приносят благо бесчисленным живым существам. Некоторые бодхисаттвы жертвуют своим телом ради блага других. «Таким бодхисаттвам я сорадуюсь из глубины своего сердца!» Сорадуясь заслугам бодхисаттв, вы получаете часть их заслуг. Но даже часть заслуг бодхисаттвы – это очень много. Например, имея 25% прибыли от нефтяного бизнеса, вы будете получать огромный доход, гораздо больший, чем любой владелец завода. Точно так же заслуг у бодхисаттвы великое множество, и, если вы получите от них одну четвертую часть, это будет нечто невероятное. А если вы сорадуетесь добродетелям живых существ, равных вам, вы получите такие же добродетели, какие создают они.

Каждый день, видя, что кто-то делает что-то хорошее, сразу же порадитесь за него без малейшего чувства зависти – это очень важно. Даже когда видите, что кто-то счастлив, немедленно порадитесь его счастью. Например, если кто-то весел, шутит, смеется, разделите его радость: «Как хорошо! Пусть он всегда будет таким счастливым». Когда видите, что смеются молодые, не надо думать: «Вот, молодые ничего не делают, только шумят, болтаются», или же: «В эти времена упадка люди становятся все хуже». Не говорите так. Но, увидев, что молодые люди пьют водку, обратитесь к ним с чувством любви: «Пожалуйста, не пейте. Это не принесет вам счастья».

У некоторых людей есть привычка ругать молодежь. Что бы они ни делали, вы всегда находите, за что их осудить – это неправильно. Это может пагубно отразиться на молодых. Старайтесь смотреть на них с позитивной стороны. Только если они пьют водку или употребляют наркотики – это действительно приносит им вред, а относительно остального – пускай делают что хотят и пусть будут счастливы. Если они в чем-то перегнут палку, тогда нужно сказать: «Хватит, теперь пора учиться (или пора работать)». Я советую родителям не баловать своих детей, но в то же время не слишком давить на них. Всегда придерживайтесь срединного пути. Иногда вы впадаете в такие крайности, как разрешать детям делать все, а потом, наоборот, все подряд запрещать – это ошибка. Не показываете все свои эмоции. Если слишком много проявлять к ним, например, эмоций любви, они могут вырасти слишком избалованными.

В повседневной жизни, когда кто-то счастлив, всегда радуйтесь, желая ему еще большего счастья. Таким образом, каждый день вы будете накапливать большие заслуги, в силу которых сами будете становиться все счастливее жизнь за жизнью. Это очень полезная практика. Желая счастья всем, вы не только будете становиться счастливее день за днем, это также еще одна причина рождения в чистой земле. Это путь счастья. Почему

пожелание счастья всем живым существам оказывается для вас проблемой? Проблем нет – это просто следствие дурацкой работы ума. Когда же ум функционирует правильно, радость за других воспринимается как нечто нормальное и весьма полезное.

Не позволяйте же ненормальному состоянию ума завладеть вами. Когда это омраченное состояние возникает, вместо того чтобы накапливать заслуги, вы начинаете создавать недобродетели: «Он такой-сякой... все плохие... только я один хороший». Когда вы смотрите на мир через черные очки, весь мир вам кажется черным.

Вы также можете накапливать заслуги чтением мантр. Читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с умом, желающим всем живым существам счастья. Также вы можете думать: «Как было бы здорово, если бы все существа родились в чистой земле! Пусть в силу того, что я читаю эту мантру, все они родятся в чистых землях. Пусть сначала там окажутся те, кто страдает сейчас больше всего. Пусть сначала попадут в чистую землю все другие, а в последнюю очередь – я сам». Так молятся бодхисаттвы. Но в действительности они первые рождаются там.

Думая таким образом, вы станете первым, кто родится в чистой земле. А с эгоистичным настроем, что только вам необходимо счастье, вы там не родитесь. Геше Потова всегда молился, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а про себя он говорил: «Пусть я приму рождение в аду и там буду приносить благо живым существам». Но во время смерти у него было видение чистой земли, и тогда он сказал своим ученикам: «Мои желания не сбываются». «Как же такое возможно, чтобы ваши желания не сбылись, ведь всю свою жизнь вы посвятили счастью всех живущих?» – спросили ученики. Геше Потова ответил: «Я всегда делал особое посвящение, чтобы родиться в аду и помогать тем, кто страдает больше всего. А сейчас передо мной возникло видение чистой земли».

Чему учит эта история? Она говорит о том, что если вы безо всякого эгоизма желаете всем существам получить рождение в чистых землях, а сами при этом готовы принять рождение в низших мирах ради того, чтобы помогать там, то у вас не останется выбора – вы получите рождение в чистой земле. Это все равно что упасть с утеса, лететь вниз и говорить, что не хотите падать – вы все равно упадете. Создав хорошую причину, вы несомненно получите результат, даже если не будете стремиться к этому.

Бодхисаттвы всегда говорили: «Пусть будут счастливы другие, пусть все страдания созреют во мне», а в результате они сами становились все более и более счастливыми. Так действует механизм причины и следствия. А мы, люди, живущие в сансаре, всегда желаем: «Пусть только я буду счастлив, на остальных мне наплевать», но в результате мы несчастны. Вы должны понять, что такой образ мышления очень глуп. Создавайте позитивную карму без эгоистического настроения, желая счастья всем. Тем самым вы накапливаете заслуги, равные количеству всех существ, а их бесчисленное множество. Но желая всем существам без малейшего эгоизма перерождения в чистой земле, вы каждый день будете создавать невероятные причины для рождения там. Не обязательно для этого сидеть в позе медитации. Когда идете куда-нибудь, смотрите на прохожих вокруг и желайте этого. Я тоже, например, когда еду в машине, всегда вспоминаю об этом и думаю: «Пусть все будут счастливы! Пусть все их проблемы перейдут ко мне. Пусть никто не страдает» – и читаю про себя мантру.

Заслуги можно накапливать в любое время. Двадцать секунд так подумали, затем отдохнули, потом снова скажите себе: «Пора!» Это не значит, что пора сесть в позу медитации. Это значит, что пора начать думать нормальные мысли. Как только заметили, что ум начинает работать чуть-чуть неправильно, сразу останавливаете себя: «Так думать

нельзя. Ведь всем всегда не хватает счастья. Существа могут быть счастливы лишь ненадолго, большую часть времени они страдают. Пусть на тувинской земле всегда будет существовать учение Будды, религия наших предков, чтобы избавлять людей от страданий! Пусть у всех будет возможность слушать Дхарму. Пусть никто не будет пить водку». Вот с такими мыслями нужно читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Даже если один раз вы искренне подумали так, ум становится таким счастливым! У меня есть маленький опыт, поэтому я говорю вам, что так думать совсем не трудно. Занимайтесь такой неформальной практикой каждый день, тогда ежедневно вы будете создавать заслуги. Каждый день читайте мантру Авалокитешвары с пониманием ее смысла¹.

Что касается накопления заслуг в повседневной жизни: кому бы ни была нужна помощь, помогайте. Не слишком сильно привязывайтесь к материальным объектам. Если у вас есть что-то лишнее, поделитесь этим, сделав такое посвящение: «Пусть в силу этого подношения я смогу родиться в чистой земле!» или же «Пусть все живые существа переродятся в чистой земле!» Когда вы посвящаете заслуги перерождению в чистой земле ради развития своего потенциала благих качеств, с которыми вы можете вернуться потом в нечистые миры и помогать существам, если вы действительно понимаете смысл этого, значит, вы правильно делаете посвящение. Это очень мудро.

Некоторые бодхисаттвы молятся, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а некоторые посвящают добродетели тому, чтобы самим там родиться, но мотивация тех и других одинакова. Те бодхисаттвы, которые молятся о собственном рождении в чистой земле, хотят сами серьезно практиковать путь, а затем вернуться назад, чтобы по-настоящему помогать живым существам. Это не эгоистическое желание, а чистая мотивация.

Различают **три вида бодхичитты**. Первая называется «*бодхичитта, подобная царю*». Это такое намерение: «Чтобы принести благо живым существам, да смогу я стать царем (то есть Пробужденным)!» Это очень мудрый способ порождения бодхичитты, то же самое сострадание. Такие бодхисаттвы заботятся о том, чтобы на практике суметь помочь живым существам.

Второй способ порождения бодхичитты – это «*бодхичитта, подобная кормчему*». Здесь говорится, что этот бодхисаттва вместе с живыми существами хочет достичь берега Пробуждения так же, как кормчий перевозит людей.

Третий вид порождения бодхичитты называется «*бодхичитта, подобная пастуху*». Что делает пастух? Он сначала загоняет стадо в стойло, а сам идет за вслед ним. Такой бодхисаттва желает: «Пусть сначала все живые существа станут буддами, я же достигну Пробуждения в последнюю очередь». Все эти виды мотивации являются хорошими, но наиболее реалистичной является бодхичитта, подобно царю. Если вы не станете буддой, вам будет очень сложно привести к этому состоянию других существ. Два других устремления к Пробуждению тоже лишены эго, но они не очень практичны. Практичным является стремление стать буддой на благо всех живых существ.

¹ Мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ состоит из шести слогов, которые все вместе символизируют шесть миров. Слог ОМ состоит из трех звуков – А, У, МА, указывающих на ваше тело, речь и ум. В то же время они символизируют святые тело, речь и ум Будды. МАНИ – это санскритское слово, которое означает «драгоценность». В данном случае под драгоценностью подразумевается метод – любовь, сострадание и бодхичитта. ПАДМЕ – это санскритское слово, означающее «лотос», символизирующий в данном случае мудрость постижения абсолютной природы феноменов. ХУМ означает преобразование. Итак, смысл этой мантры таков: наши загрязненные тело, речь и ум с помощью метода бодхичитты (МАНИ) и мудрости, постигающей пустоту (ПАДМЕ), преобразуются (ХУМ) в святые тело, речь и ум Будды.

То же самое касается стремления попасть в чистые земли. Самое реалистичное намерение: «Чтобы помочь живым существам, да смогу я родиться в чистой земле». Но вам надо быть очень осторожными, потому что подобную мотивацию можно легко смешать с эгоизмом. Сначала вам следует развить сильную любовь и сострадание. Мой Духовный Наставник говорил мне, что сначала практик, развивающий бодхичитту, должен порождать бодхичитту, подобно пастуху, то есть намерение сначала привести всех живых существ к Пробуждению, а самому стать буддой в последнюю очередь. Уже взрастив такое сильное чувство, вы начинаете проверять, каким образом можно осуществить задуманное. Вы проверяете и видите: хотя вы хотите привести всех живых существ к Пробуждению в первую очередь, но практически сделать это сейчас вы не в состоянии. Для того чтобы полностью избавить существ от страданий и привести их к настоящему счастью, на практике вы сами должны сначала стать Пробужденным.

Точно так же начните с желания, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а вы оказались там последним. Потом уже думайте: «Сначала я реализую весь свой потенциал, а потом начну помогать!»

Чтобы родиться в чистой земле, делайте также каждый день по три простирания и в это время читайте мантру, увеличивающую заслуги от простираний. Если вы будете читать эту мантру перед каждым простиранием, тогда заслуги от этой практики будут увеличиваться в сто тысяч раз. Таким образом, вы сможете накопить очень высокие заслуги для рождения в чистой земле. Выполнять каждый день по три простирания не составит вам труда. А если вы летите в самолете, то делайте самый краткий вариант простираний: три раза поднесите руки, сложенные в мудре Прибежища, к макушке, к межбровью, к горлу и к сердцу. Когда дело доходит до духовных практик, не стесняйтесь – в них нет ничего стыдного.

В этом отношении мне очень нравятся мусульмане: когда приходит время молиться, они не стесняются и делают это открыто, в строго определенное время – это правильно. Я не знаю, какова философия ислама, но когда мусульманам их учитель говорит, что водку пить не надо, они не пьют водку вообще, то есть очень строго соблюдают заповеди, – вот это мне очень нравится. Если у них начало практики в пять часов, то они приступают к ней строго вовремя. Например, если они работают, то прекращают на время дела и начинают молиться. Это хорошее качество. А мы, буддисты, немножко избалованы, нам следует быть чуть-чуть строже.

Вообще у каждой религии есть хорошие качества, очень важно перенимать их друг у друга. Вы должны быть строгими, но не слишком. Иногда мусульмане бывают чересчур строги. Если я скажу, чтобы все женщины закрыли лица, это не будет мудро. У каждой религии есть положительные моменты и негативные стороны, и негативные стороны перенимать не нужно. В буддизме мужчины и женщины равны в правах – это очень хорошее качество. Вам нет необходимости закрывать свое лицо, но вот рот иногда вам закрывать надо. Я шучу. Итак, не слишком расслабляйтесь, не будьте слишком строгими, следуйте срединным путем.

В буддизме говорится, что не надо себя заставлять практиковать, но когда приходит время духовной практики, вы должны делать ее. Никто вас принуждать не будет, просто сами придерживайтесь определенной дисциплины. Скажите себе: «Каждый день я буду делать по три простирания, молиться и сто раз читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» – вот это надо выполнять ежедневно, в определенное время, дав обещание самому себе. Тогда практиковать будет легко. Если у вас в жизни есть определенные правила, ваша жизнь будет очень счастливой. Даже ученые-психологи выяснили, что в тех семьях, в которых

есть определенные правила, отношения между людьми очень гармоничны. А у семей, не имеющих правил, где все делают что хотят, гармонии нет. Правила в жизни нужны.

Если вы будете смотреть телевизор после того, как сделаете практику, то это будет очень интересно. А если просто каждый день смотреть все передачи подряд, это совсем неинтересно. После того как сделал практики, можно пить чай, смотреть телевизор, разговаривать с кем-то – все это будет доставлять радость. Любую выбранную вами передачу надо смотреть с хорошей мотивацией. Если вы видите, что кто-то страдает, порождайте желание, чтобы никто больше так не страдал. А видя, что кто-то счастлив, радуйтесь за него и думайте: «Пусть все будут так же счастливы!» Тогда просмотр телевизионных программ тоже станет практикой Дхармы. Является ли какое-либо занятие духовной практикой – это во многом зависит от вашего состояния ума.

Теперь я передам вам мантру, увеличивающую добродетели от простираяния. Визуализируйте меня тысячеруким, тысячеглазым Авалокитешварой с одиннадцатью ликами. Мантра в виде белого света попадает к вам в рот и остается в сердце. Дайте обещание, что каждый день будете читать эту мантру и делать простираяния минимум по три раза. Если у вас получится делать больше – очень хорошо. Это обязательство и будет вашей платой за передачу мантры, потому что бесплатно ничего не дается.

НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМО УТТАМ ШРИЕ СОХА

Я также передам вам мантру увеличения заслуг. Каждое утро, как только проснулись, прочитайте эту мантру семь раз, тогда, чем бы вы ни занимались целый день, ваши заслуги будут увеличиваться в сто тысяч раз. Таким образом вы можете накопить огромные заслуги за короткое время. За нашу короткую жизнь невероятно сложно собрать столь большие заслуги, чтобы родиться в чистой земле. Но, получив эти наставления, вы можете создавать заслуги, которые будут увеличиваться в сто тысяч раз – только тогда у вас появляется этот шанс. В некоторых случаях вы можете даже за два – три года накопить эти невероятные заслуги. Без Учителя, просто читая книги, вы не сможете это сделать. Это возможно лишь благодаря доброте вашего Духовного Наставника.

ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ
ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ

Пусть люди из центра «Манджушри» напечатают эти мантры и раздадут завтра всем, тем самым они накопят очень большие заслуги.

Теперь я хочу немного рассказать вам о простираяниях. В будущем, когда придет Его Святейшество Далай-лама, вы должны знать, как правильно выполнять эту практику. Различают два вида простираяний – полное и краткое. «Полное» означает, что вы всем телом ложитесь на землю. Сначала расскажу, как правильно делать полное простираяние. Соедините ладони над макушкой. Если при этом большие пальцы прижаты к ладони, это индуистский жест. В буддизме принято держать два больших пальца внутри ладони – это символизирует, что вы держите драгоценность внутри. Итак, сначала прикладывайте сложенные ладони к макушке – это знак того, что в будущем вы обретете ушнишу Будды. Далее основаниями больших пальцев вы прикасаетесь к межбровью – это символизирует обретение в будущем тела Будды. Потом вы подносите руки к горлу и к сердцу – это закладывает причины достижения, соответственно, речи и ума Будды.

Когда вы растягиваетесь всем телом на полу, представляйте свое тело подобным дереву сансары. Нагибаясь и падая, вы подрубаете дерево сансары под корень. Далее вы приподнимаете ладони, представляя, что касаетесь ног Будды. Почему вы так поступаете?

Самая низкая часть ног Будды – это его стопы, и этим жестом вы проявляете уважение даже к самой низкой части его тела. Поднимаясь с пола, представляйте, что вы встаете по направлению к нирване. Затем вы читаете мантру увеличения заслуг от простираний и мантру Прибежища и делаете следующее простирание.

Визуализируйте, что у вас не одно, а множество тел. Представляйте вокруг себя все миллионы, даже миллиарды тел, которые вы имели в предыдущих жизнях. Все они накопили в прошлом огромное количество негативной кармы. Думайте так: «Будды и бодхисаттвы, я очень сожалею о накопленной негативной карме, пожалуйста, помогите мне очистить ее». Перед каждым из тел находится Будда и Поле заслуг, и каждое тело простирается перед ними.

Три простирания – это как обязательство, которое вы выполняете каждый день, даже когда летите в самолете. Но если вы сделаете двадцать одно простирание, это будет еще лучше. Вы можете выбрать какие-то дни и обещать себе делать в эти дни по двадцати одному простиранию, а в какие-то дни – по сто простираний (это по вашему желанию). Иногда, когда вы никуда не собираетесь уезжать, вы можете обещать себе в течение недели каждый день делать по сто простираний. Женщины, мечтающие о стройной фигуре, должны делать простирания как можно больше. Вам нет необходимости ехать куда-то в спортзал, вы можете заниматься этим у себя дома. Простирания также очень полезны для здоровья. Некоторые люди бегают по утрам, но какой в этом смысл? Лучше делайте по утрам простирания, чем бегать туда-сюда. Также некоторые люди покупают различные тренажеры, чтобы заниматься по утрам. Это обман: вскоре эти тренажеры ломаются, и приходится покупать новые. Зачем? Лучше делайте бесплатные простирания.

Люди, которые проводили исследования, пришли к выводу, что самые лучшие упражнения – это ходьба пешком (раньше буддисты делали обхождение вокруг ступ или храма) и простирания всем телом. От того, что люди слишком много бегают, в будущем у них колени будут болеть, а затем начнут болеть нервы. С одной стороны, бег помогает, а с другой – вредит. Обхождение вокруг храма, ступы – это самое лучшее. Если будете заниматься простираниями, также не будет никакого побочного эффекта. Одним словом, не стоит покупать специальные вещи для того, чтобы заниматься гимнастикой и упражнениями, лучше делайте простирания.

Также не слишком усердствуйте в занятиях йогой, самая лучшая йога – это простирания. В Тибете, Туве, Монголии слово «йога» не звучит так часто. Почему? Потому что это тоже лишняя трата времени. Вы пытаетесь сесть так и эдак, заворачиваете ноги в разные стороны. Ваше эго видит возможности вашего тела и радуется: «Как здорово! Я могу делать то, что не могут другие!» – это тоже проявление эго. Мой Учитель никогда не говорил мне, чтобы я занимался йогой. Он советовал мне заниматься простираниями. Итак, не уделяйте слишком много времени разным дурацким делам.

Раньше в Туве ваши предки были очень умными, они переняли у своих учителей именно то, что надо. Если раньше ваш мудрый тувинский учитель не говорил, что надо заниматься йогой, значит, это было не обязательно. Если это было бы необходимо, они бы вам это сказали. У нас в Тибете учителя, и мой Учитель в том числе, не говорили о йоге, о кун-фу, потому что это вторично, не обязательно. Однажды я спросил у моего друга, пожилого геше: «Почему наши люди в Тибете не практикуют кун-фу?» Он удивился: «Зачем?» Тогда я сказал в шутку, что кун-фу – это отличный метод самообороны, на что геше ответил, что это не самый лучший способ обороны. А самый лучший способ – не ходить в опасные места. Это очень мудро! Даже владея кун-фу, как вы сможете защититься от камня,

падающего вам на голову? Кун-фу – это не универсальная защита. Самая лучшая защита – это не ходить туда, где люди пьют водку и дерутся, а спокойно сидеть дома.

Теперь я объясню, как выполнять краткое простирание. Вы таким же образом подносите руки к голове, ко лбу, к горлу и сердцу. Когда опускаетесь на землю, вы касаетесь земли двумя ладонями и коленями, а затем лбом. Представляйте, что лбом вы касаетесь стоп Будды. Затем вставайте. Думайте при этом точно так же: когда опускаетесь на пол – что падает дерево сансары, а когда встаете – что встаете по направлению к нирване. А если вы летите в самолете, достаточно сделать только движение руками и поклониться головой – это самый короткий вариант простирания. Например, если у людей проблемы с ногами, им сложно простираться, тогда им нет необходимости выполнять полное простирание, они могут сделать самый краткий вариант (поклон и жесты) и визуализировать, как рушится дерево сансары, и затем подняться по направлению к нирване. Визуализируйте вокруг себя миллионы тел, делающих простирания. Пожилые люди, которым тяжело нагибаться, тоже могут выполнять короткие простирания с поклонами головой. Это также способ накопления заслуг.

Теперь четвертая сила – это *сила очищения*. Здесь говорится следующее: ракета, какой бы мощной она ни была, не может взлететь, если она прикована к земле железными конструкциями или цепями. Точно так же птица, какой бы сильной она ни была, не может взлететь, если привязана к земле. Таким же образом, если вы привязаны к своей семье, к своему имуществу, к славе и репутации, то вам очень сложно переродиться в чистой земле.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Один монах создал все причины для того, чтобы родиться в чистой земле. Он занимался практикой и правильно создавал пять сил. А во время смерти он захотел перенести свое сознание в чистую землю, но у него это никак не получалось. Его Духовный Наставник заинтересовался, почему его ученик никак не может перенести свое сознание в чистую землю. Тогда он понял, что ученик был привязан к тибетскому чаю, чаю с маслом, и сказал ученику, что в чистой земле готовят такой вкусный чай, что тибетский чай ничто по сравнению с ним. В следующий же момент монах перенес свое сознание в чистую землю. Если вы привязаны к чаю, то я вам сразу говорю, что в чистой земле чай вкуснее. Но вот если вы привязаны к водке, тогда что же мне сказать, чтобы помочь вам, – ведь в чистой земле нет водки.

Сила очищения состоит в следующем: прежде чем заняться перед смертью практикой пхова, вам необходимо избавиться от своих привязанностей. Вы должны понять, что все объекты в сансаре на самом деле не имеют никакой ценности, они подобны детским игрушкам. На какой-то момент они полезны, но в целом не стоят того, чтобы к ним привязываться. Итак, что касается вещей или денег, не слишком усердствуйте в их накоплении, потому что вы можете привязаться к ним. Когда станете старыми, раздавайте эти деньги как подношение, потому что есть опасность, что вы переродитесь не в чистой земле, а в том месте, где держите свои деньги.

Один лама всю свою жизнь копил золотые монеты, и в конце жизни он их спрятал в тайник в стене. После смерти он переродился скорпионом как раз в том месте, где хранил деньги. Даже монах или лама может переродиться скорпионом из-за привязанности к богатству. Когда он умер, его ученики направились к йогиному, медитировавшему высоко в горах, и спросили: «Где же переродился наш Учитель?» Этот йогин с помощью ясновидения увидел его перерождение и сказал: «Нет необходимости искать его перерождение, просто молитесь за него». Ученики настаивали: «Нет-нет, мы хотим найти его перерождение». Тогда йогин ответил, что есть такой-то дом, где живет мальчик, который может принести помощь живым существам; думайте, что он – ваш Учитель.

Тибетцы очень любят ринпоче, мастеров-перерожденцев. Ученики того ламы хотели найти именно реинкарнацию своего Учителя и продолжали просить об этом йогина. Тот им сказал, наконец: «Хорошо, тогда возвращайтесь к нему домой и сломайте стену. Там вы найдете коробочку. Откройте ее и увидите его перерождение». Они так и сделали – и увидели там скорпиона, очень агрессивно настроенного и охраняющего золотые монеты. Этот лама в течение жизни накопил много заслуг, но в момент смерти у него возникла привязанность к этим деньгам, в силу чего он и переродился скорпионом. Лама не был плохим человеком: у него были и добродетели, и привязанности. Но он допустил ошибку во время смерти – и монеты стали для него ядом. Он не все время будет скорпионом. Когда его глаза откроются, он получит лучшее перерождение. Всему свое время: каждая карма, созревая, дает свои результаты.

Очень важно не иметь объектов привязанности. Если у вас будет много золотых монеток, то в момент смерти есть вероятность, что вы к ним привяжетесь. Даже лама привязался к монетам, что уж говорить о вас. Каждый день вспоминайте о том, что вы можете умереть в любой момент, в особенности это должны помнить пожилые люди. Старайтесь не делить людей на друзей и врагов, развивайте ко всем равностное отношение. Каждый день перед сном вспоминайте о смерти. Зачем привязываться к своим родственникам, детям? Они будут жить в соответствии со своей кармой. Ваше беспокойство не сможет помочь им. Поэтому умерьте привязанность и неприязнь к живым существам. Очищение негативных эмоций – это один из аспектов силы очищения.

Другой аспект этой силы очищает негативную карму. С тяжелой негативной кармой очень сложно родиться в чистой земле, поэтому каждый день занимайтесь практикой Ваджрасаттвы и другими очистительными практиками. Сначала я передам вам мантру Ваджрасаттвы:

*ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА ТИШТА ДЕНДО
МЕМБАВА СУТОКАЙО МЕМБАВА СУПОКАЙО МЕМБАВА АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА
СИДДХИ МЕ ТРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО
БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕ МУНЦЕ ВАДЖРА БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА
ХУМ ПЕ*

Каждый день немного занимайтесь практикой Ваджрасаттвы. Это сила очищения негативной кармы, которая в первую очередь спасет вас от перерождения в низших мирах. Во-вторых, она поможет вам переродиться в чистой земле. В-третьих, даже в этой жизни у вас будет меньше проблем. В-четвертых, ваши хорошие качества проявятся сами собой. Ведь сейчас ваша негативная карма препятствует их проявлению. Итак, эта практика имеет много преимуществ. Ее нужно выполнять до самого момента вашего Пробуждения. Бодхисаттвы высокого уровня делают практику Ваджрасаттвы для достижения еще более высоких реализаций, которому мешает негативная карма.

Практика Ваджрасаттвы должна иметь четыре противоядия, или противодействующих силы, только тогда она будет действенной. В этом случае просто нет такой негативной кармы, которую нельзя было бы очистить с ее помощью.

Вы должны понять, в чем состоит первая сила, которая называется *сила опоры*. Вы визуализируете Ваджрасаттву перед собой или у себя над головой. При этом вы должны осознавать, что он является воплощением вашего Духовного Наставника и всех божеств. Вы полагаетесь на Ваджрасаттву и просите: «Пожалуйста, освободи меня от рождения в низших мирах и помоги мне переродиться в чистой земле!» Это и есть опора, прибежище.

Сначала поразмышляйте о страданиях низших миров, а потом, чтобы оградить себя от них, просите Ваджрасаттву о помощи.

Вторая противодействующая сила – это *сила сожаления*, раскаяния. Здесь вы сожалеете о негативной карме, созданной в этой жизни и в предыдущих. Вы вспоминаете: «В этой жизни я совершил такую-то и такую-то негативную карму. Много раз, будучи в гневе, я действовал разрушительно. Часто я привязывался к объектам, это тоже создает весомую негативную карму. Иногда я завидовал другим, и тем самым тоже создал причины для своих страданий. Сколько я убил животных...» Таким образом вспоминайте, какие неблагие поступки вы совершили в этой жизни.

Так же осознавайте, что в предыдущих жизнях, не зная Дхармы, вы совершали еще больше неблагих деяний. А результат их негативных отпечатков – низшие миры. Страдания ада невероятны. «Я сожалею об этих своих мыслях и поступках от всего сердца!» – такова вторая противодействующая сила. В любой очистительной практике, не имея сожаления, вы не сможете ничего очистить.

Третья сила – это *сила непосредственного противоядия* – чтение мантры Ваджрасаттвы. Если вы не знаете эту мантру, то завтра центр «Манджушри» распечатает ее и будет раздавать – это также будет накоплением больших заслуг. Читая мантру, визуализируйте, как из Ваджрасаттвы исходит свет и нектар и проникает в ваше тело. Сначала это свет и нектар белого света – он очищает негативную карму, созданную вашим телом. Далее – красный свет и нектар, очищающий вашу негативную карму речи. Потом синий свет и нектар, который полностью очищает негативную карму, созданную вашим умом. А затем визуализируйте, как свет и нектар трех цветов – белый, красный и синий – проникает в вас и одновременно очищает от негативной кармы ваше тело, речь и ум.

После этого визуализируйте, что под вами лежит огромный каннибал с открытым ртом. Эти свет с нектаром попадают к нему в рот, и, если раньше он намеревался вредить вам, то после этого у него порождаются сильные любовь и сострадание. Когда он закрывает свой рот, визуализируйте, что рот его запечатывается двойной перекрещенной ваджрой. Таким образом, вы избавитесь от огромного количества негативной кармы.

Четвертая противодействующая сила – это *сила решимости* не совершать подобных проступков вновь. Вы говорите: «Ваджрасаттва, благодаря Вашей доброте сейчас я очистился от негативной кармы». При этом вы должны почувствовать, что Ваджрасаттва отвечает вам: «Сын благородной семьи, сегодня ты очистился от очень большого количества негативной кармы». Тогда вы порождаете решимость и даете обещание, что не будете вновь повторять негативные поступки. Дайте такое обещание: «Я изо всех сил постараюсь больше не повторять таких ошибок». Некоторые свои неблагие действия вы должны пересечь полностью и обещать не совершать их никогда более, другие же, от которых пока вы не в силах полностью отказаться, вы обязуетесь стараться не делать.

Далее Ваджрасаттва проникает к вам в сердечную чакру и остается в вашем сердце, где находится цветок лотоса и лунный диск. Это божество проявляется иногда в облике Тары, иногда в облике Ваджрасаттвы, иногда – Манджушри, а иногда это Авалокитешвара. В конце практики сделайте посвящение заслуг.

Итак, из пяти сил, необходимых для перенесения сознания в момент смерти в чистую землю, я объяснил вам четыре силы. Сейчас я говорю о том, что делать, когда вы умираете. Сначала старайтесь создать все эти четыре силы. Развейте силу намерения родиться в чистой земле. Если это чистая земля Ваджрайогини, то представляйте перед собой

Ваджрайогини и думайте об Акаништхе. Далее порождается сила знакомства. Ваш ум все время, а в момент смерти в особенности, должен помнить о любви, сострадании и бодхичитте: «Пусть все живые существа будут счастливы! Пусть все они смогут родиться в чистой земле и полностью освободиться от страданий!» – так думайте, умирая. Для создания третьей силы читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или мантру Ваджрайогини, чтобы родиться в ее чистой земле. Четвертая сила – это развитие сожаления о совершенной негативной карме и порождение решимости не создавать ее вновь. Также не стоит привязываться в этот момент ни к каким объектам, подобно птице, которая собирается взлететь. У нее нет привязанности ни к чему – она думает лишь о полете, точно так же и вы не привязывайтесь ни к чему, а думайте лишь о том, чтобы получить рождение в чистой земле.

Пятая сила – это сила молитвы. Молитесь так: «Ваджрайогини, пожалуйста, возьмите меня в чистую землю!» Ваша мольба должна быть свободной от мирских забот: «Когда я приму рождение в чистой земле, у меня будет возможность развить весь свой потенциал и обрести способность помогать всем живым существам. Ваджрайогини, для того чтобы я смог помогать всем существам, пожалуйста, возьмите меня в свою чистую землю!» Визуализируйте свой ум в виде маленького белого шарика в своем сердце. Из сердца Ваджрайогини исходит белый свет, который на конце имеет что-то вроде крючка. Этот крючок зацепляет ваш белый шарик. После этого с сильной мольбой вы произносите «хик!» – и ваш ум в виде белого шарика растворяется в сердце Ваджрайогини. В следующий момент почувствуйте, что вы родились в чистой земле. Здесь самое важное – это пять сил, а визуализации не столь значимы. Если вы произнесли «хик!» и после этого не умерли, это не так важно. Главное – создавайте пять сил. Поможет вам «хик» или нет – я не знаю, но пять сил точно помогут.

В повседневной жизни не надо слишком много произносить «хик», «пе», а лучше создавайте эти пять сил – это самая действенная пхова. Эти визуализации пришли к нам из традиции тантры. Произнесение «хик» и «пе» связано с йогой ветра, которая объясняется в тантре. Если вы не можете правильно визуализировать всевозможные каналы, заниматься правильно йогой ветра, то одно лишь произнесение этих слогов вам не поможет. А если вы знаете, каким образом правильно заниматься йогой ветра, каким образом при помощи этой йоги перенести ваш ум к макушке вашей головы, тогда действительно во время смерти вы сможете произнести «хик» и при этом перенести свое сознание в чистую землю. В настоящий момент не делайте слишком большой упор на визуализации, поскольку, чтобы это осуществить правильно, нужна серьезная тренировка.

Говорится, что, если вы при помощи такой практики перенесете свое сознание раньше, чем пришло время смерти, таким образом вы фактически убьете божество. Советую не слишком увлекаться тантрическими практиками в наше время. Именно во время смерти делайте такую визуализацию, а в повседневной жизни создавайте пять сил – в этом нет никакой опасности. Мастера Кадампы говорили, что пхова пяти сил – это невероятная практика, с которой не может сравниться никакая другая.