

Я очень рад видеть вас, всех моих учеников из России. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым и с некоторой убежденностью в том, что, не укротив свой ум, не сделав его более здоровым, вы не сможете решить своих проблем. Если вы исследуете, то увидите, что все наши страдания возникают из-за нездорового состояния ума. Нездоровый ум возникает из-за омрачений, и это нездоровое состояние ума подталкивает вас к ненормальным действиям, которые вредят другим и вам самим. Такие действия называются ненормальными.

Делая свой ум более здоровым, вы сможете обрести здоровое состояние, благодаря которому естественным образом возникает покой. Этот здоровый ум подталкивает вас к здоровым, нормальным действиям. Такие действия делают счастливыми других и вас самих. Любые действия называются «карма». Карма – означает действие. В буддизме говорится: каковы ваши действия, таков будет и результат. Для того чтобы совершать позитивные, нормальные действия и создавать позитивную карму, здоровое состояние ума является очень важным.

Каждый раз, когда вы получаете учение по Ламриму, ваш ум должен становиться все более и более здоровым. В буддизме практика непричинения вреда и помощи другим очень важна. Но самая сложная практика – сделать свой ум более здоровым. Люди, даже не являясь буддистами, могут не вредить окружающим и помогать людям. Помощь и непричинение вреда не являются особыми буддийскими практиками. Люди, которые не знают о законе кармы, будущих жизнях, но у которых ум работает нормально, говорят, что бессмысленно вредить другим, незачем думать о других плохо. Они также могут помогать из сострадания. Они говорят, что не верят в Будду, но будут помогать людям. Помогать и не вредить могут все, это не является особой буддийской практикой.

Самая главная буддийская практика – лечение ума. Даже самый добрый человек не знает, как сделать ум полностью здоровым, поэтому он может быть добрым два, три года, а потом становится обычным. Люди быстро меняются, потому что они не умеют менять причину. Как только ситуация меняется, они становятся такими, как прежде, потому что у них нет философской основы для изменения своего мышления, не хватает мудрости для того, чтобы сделать ум полностью здоровым. Когда вы слушаете учение Ламрим, затем на его основе занимаетесь медитацией и делаете свой ум здоровым, то может пройти миллион калп, но вы не деградируете. Ваш ум будет стабильным в течение многих жизней.

В Ламриме объясняется, каким образом обрести такое здоровое состояние ума. Ламрим невозможно объяснить в двух словах. Получите целостное учение, после этого вы поймете, что теперь знаете, каким образом сделать свой ум здоровым. Теоретические знания необходимо применять на практике.

В прошлый раз мы с вами изучили Ламрим до темы Прибежища. Первый раздел: «По каким причинам мы принимаем прибежище» я уже объяснил. Существуют две причины. Если у вас нет страха перед рождением в низших мирах, то вы не примете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы защититься от этого. Страх перед рождением в низших мирах и вера в Будду, Дхарму и Сангху – это две причины принятия в них прибежища.

Существует три вида причин принятия прибежища. Самый низший уровень – это страх перед рождением в низших мирах и вера в Будду, Дхарму и Сангху. Второй уровень причин Прибежища – вы боитесь не только перерождения в низших мирах, а также испытываете страх перед сансарой, то есть вы боитесь ума, который находится под властью омрачений. Нездоровый ум, страдающий от многих омрачений, – этого вы должны бояться

по-настоящему. Когда немного заболевает ваше тело, вы сразу пугаетесь, что если не вылечитесь вовремя, то потом будет поздно. Поэтому вы сразу принимаете прибежище во враче и каждое утро вовремя принимаете лекарства. Вы принимаете прибежище и в лекарстве.

Сейчас у вас нет настоящего страха перед болезнями вашего ума, поэтому вы не принимаете каждое утро вовремя ваши духовные лекарства. Когда же заболевает ваше тело, у вас сразу появляется страх. Из-за этого страха вы каждое утро следуете предписаниям врача. Вы пьете лекарства по собственной воле, а не из-за боязни, что врач вас отругает, если вы их не примете. Вы понимаете, что если не примете лекарства, то вам самому будет хуже. Сейчас вы занимаетесь практикой и думаете, что если не будете этого делать, то Геше-ла обидится. Это не настоящий страх, не надо бояться меня. Бояться следует болезней своего ума.

Итак, настоящее Прибежище возникает из-за страха перед болезнью омрачений. Для того чтобы сделать свое Прибежище сильнее, очень важно знать учение о четырех благородных истинах. В прошлые времена, когда великие мастера давали учение по Прибежищу, они включали в тему Прибежища весь Ламрим. Для развития настоящего страха перед сансарой необходимо знание четырех благородных истин. Тогда вы поймете, что состояние вашего ума является очень нездоровым. Состояние вашего умственного здоровья критическое. Ум нужно лечить сейчас, пока не поздно. В вашем уме много разнообразных болезней: гнев, зависть, высокомерие – все они очень опасны. Когда вы узнаете информацию о вирусах, вы начинаете их бояться. Простой вирус не так опасен. Настоящую опасность представляет вирус омрачений.

Пока вы еще не знаете точно, как опасны омрачения, поэтому спите спокойно. Когда ваше тело начинает болеть, для вас это кошмар. Но в болезни омрачений вы не видите чего-то ужасного, потому что вы до сих пор не поняли правильно учение о четырех благородных истинах. Чем глубже вы понимаете это учение, тем сильнее в вас порождается страх перед сансарой. Сансара – это ваш ум, который находится под властью омрачений. Осознав это, вы будете бояться болезни омрачений больше, чем болезней вашего тела. Самое худшее, что могут сделать с вами болезни вашего тела, – это убить вас. Вы умрете независимо от того, будете ли вы болеть в течение жизни или нет. Болезнь тела не так страшна. Болезнь омрачений может свергнуть вас в низшие миры, она заставит вас испытывать крайние виды страданий в течение очень длительного периода времени.

Те люди, которые очень ясно понимают учение о четырех благородных истинах, знают, что, хотя они и обладают человеческой жизнью, но одна их нога находится в этом мире, а другая – в огне ада. У вас пока такая ситуация – одной ногой вы находитесь в человеческой жизни, другой – в аду. Это все равно что вы сидите на втором этаже дома, первый этаж которого горит. Как можно в такой ситуации сидеть спокойно?! Поэтому некоторые мастера Кадампы в прошлом часто размышляли о четырех благородных истинах. Они не смеялись и всегда были серьезны, так как их заботило только лечение болезней ума. С этим страхом вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и это – промежуточный уровень Прибежища.

Далее – высший уровень Прибежища – Прибежище Махаяны. Когда вы, поняв четыре благородные истины, увидите, как страдают другие живые существа, тогда вы начнете видеть всех существ очень весомыми объектами сострадания. Богатые они или бедные – разницы нет, они все одинаково являются объектами сострадания. Они все страдают от болезни омрачений. Как можно испытать счастье с больным умом?! Даже самая дорогая машина, самый большой бриллиант не вызовут у вас зависти. Вы будете чувствовать

внутри сострадание к больному человеку. Если человек с больным телом наденет очень красивую дорогую одежду, он не произведет на вас впечатления, вы поймете, что он обманывает сам себя. Человек с больным умом должен вызывать у вас большее сострадание.

Когда вы видите человека, у которого нет ноги, вам легко почувствовать сострадание. Когда вы видите богатого человека в дорогой машине, в очень дорогом костюме, вы не чувствуете сострадания, в вас порождается зависть. Это происходит потому, что вы не знаете учение о четырех благородных истинах. Когда вы поймете это учение, для вас все будут одинаковы, независимо от того, богаты они или бедны. Существо с нездоровым умом – объект сострадания. Когда вы понимаете четыре благородные истины, вы почувствуете страх за всех живых существ, поскольку они испытывают страдания. Тогда вы скажете: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий и от болезней ума».

Теперь вы можете задать такой вопрос: зачем нам нужен страх? Ведь у нас и так достаточно страхов. Вы должны понимать, что существует два вида страха. В буддизме не говорится, что любой страх является необходимым. Существует полезный и бесполезный страх. Мы, люди, боимся того, чего не стоит бояться. Однако того, чего следует бояться, мы не боимся. Например, человек, который не знает, что болезни тела опасны, не будет лечиться, поэтому ситуация со здоровьем у него будет ухудшаться с каждым днем. Поэтому врач специально строго предупреждает его, что, если с его болезнью сейчас не лечиться, потом будет все хуже и хуже. Страх, который испытает пациент, будет полезным. Врач не хочет огорчить пациента, он хочет, чтоб пациент взял ситуацию в свои руки. Пока есть шанс, нужно лечиться, и необходимо, чтобы больной понял это. Из-за страха перед болезнью пациент начинает принимать лекарства вовремя, и его физическое состояние улучшается.

Есть страх, который очень полезен. Есть также бесполезный страх, когда вы боитесь того, чего не стоит бояться. Например, паранойя глупа, она совершенно ничему не помогает. Страх, что кто-то говорит о вас неприятные вещи, что кто-то подумает о вас плохо – это глупый, безосновательный страх. Не нужно культивировать в себе безосновательные страхи.

Итак, мы боимся того, чего не следует бояться. Будда сказал, что конец жизни – смерть. Зачем же бояться смерти? Независимо от того, боитесь вы ее или нет, она все равно придет. Однажды вы умрете. Она может наступить и завтра, и послезавтра, вы должны быть готовы к ней. Самой смерти вам бояться не следует, вам следует бояться умереть без подготовки. Переезд в другой город не страшен. Страшно переезжать в другой город, не будучи готовым. Без паспорта, без денег вам будет трудно прожить в другом городе. Каким бы вы ни были умным, без такой подготовки вам будет тяжело на новом месте. А если вы умрете без подготовки, вам будет страшно в бардо. Это будет подобно тому, что вы попали в незнакомый город без денег и паспорта, в одной тонкой одежде. Если у вас нет даже обуви, вы не решите эти проблемы сразу, даже обладая большим интеллектом. Если же вы подготовились, то поездка в другой город будет для вас путешествием. Вы будете ждать этой поездки, радоваться предстоящему отъезду.

Точно так же, когда вы правильно подготовитесь к будущей жизни, смерть будет для вас путешествием. Вы скажете, что сидели на этой земле слишком долго и хотите побывать на другой земле. Вы захотите помочь существам, обитающим в других местах. Много людей в Тибете, Бурятии, Калмыкии в прошлом спокойно прощались со своими друзьями и

умирали в медитативной позе. Есть множество таких историй. Эти люди были мудры, они контролировали свои будущие жизни.

Второе, чего мы боимся, но чего бояться не следует, – это расставания. Любая встреча заканчивается расставанием. Вы хотите, чтобы ваши друзья всегда были рядом с вами, вы не хотите их отпускать. Это неправильный страх. Все равно рано или поздно вы расстанетесь. Когда вы испытываете страдание из-за разлуки, вы сами себе причиняете боль. Парень и девушка в конце концов расстанутся. Или кто-то из них умрет, или произойдет какая-то другая ситуация. Поэтому не надо бояться расставаний. Чтобы быть счастливыми, вовсе не обязательно привязываться. Если у вас возникает привязанность, то потом вы начнете испытывать страх потерять объект привязанности. Вы не захотите отпускать человека, желая, чтобы он всегда был рядом с вами. Вы захотите его контролировать. Потом иногда будете гневаться, иногда ругать его – это все проявления больного ума. Итак, когда вы вместе, живите в гармонии. Знайте, что в конце концов вы однажды расстанетесь. Если вы это знаете, то вы не будете бояться расставаний.

Любое накопление заканчивается растратой. Мы боимся растратить то, что имеем. Вы начинаете волноваться, когда видите, что денег в вашем кошельке становится все меньше и меньше. Вы начинаете беспокоиться о том, как вы будете жить в будущем, поэтому вы начинаете плохо спать, мучиться от паранойи – все это проявления больного ума. Все, что бы вы ни накопили, в конце вы потратите. Однажды вы обязательно умрете и расстанетесь с тем богатством, которое накопили. Либо этот объект расстанется с вами, либо вы расстанетесь с этим объектом. Если объект расстался с вами – это очень хорошо, значит, вы еще живы. Но если вы расстались с объектом – это немного более сложная ситуация. Поэтому думайте, что любое накопление заканчивается растратой. Не бойтесь, что с вами что-то может расстаться.

Одно из наших людских страданий – это страдание от расставания с желанным объектом. В буддизме говорится, что такой страх бесполезен, он ухудшает вашу ситуацию.

Любой взлет заканчивается падением. Это четыре окончательных утверждения, о которых учил Будда:

Любое рождение заканчивается смертью.

Любая встреча заканчивается расставанием.

Любое накопление заканчивается растратой.

Любой взлет заканчивается падением.

Это четыре факта, и если вы понимаете их, то множество мирских страхов покинет ваш ум. Один из ваших страхов – потеря своей репутации, статуса, власти. Где бы вы ни находились, вы в конце концов упадете. Поэтому самое лучшее место – сидеть скромно на земле, оттуда вы не упадете никуда. Нельзя упасть ниже земли.

Когда вы привязываетесь к своему статусу, к своей репутации, у вас всегда появляется страх, что вы все это потеряете. Это бесполезный страх: «Что обо мне говорят другие?» Вы будете вынуждены одеваться и говорить определенным образом, чтобы сохранить свою репутацию. Такие мысли приходят из-за недостатка мудрости.

Если вы знаете об этих четырех окончательных утверждениях, ваш ум освобождается из мирской тюрьмы. Когда ваш ум свободен от мирской тюрьмы, вы свободны. Раньше индийские и тибетские йогины были счастливы независимо от того, где они находились. Сейчас, когда вы видите много людей, вы как будто заключаете себя в тюрьму: начинаете аккуратно разговаривать, вести себя особенным образом, даже кашлянуть лишний раз опасаетесь. У вас ощущение, что все на вас смотрят и оценивают. Зная четыре

окончательных утверждения, вы не будете ничего бояться, начнете вести себя естественным образом.

Его Святейшество Далай-лама в любом обществе ведет себя просто, естественно, его не беспокоят мысли о том, какое впечатление он производит на окружающих. Недавно, когда Его Святейшеству вручали золотую медаль, он читал речь на английском языке и сказал, что ему тяжело, что он чувствует, как будто сдает экзамен по английскому языку перед аудиторией. Когда внутри есть философия, вы в любом месте будете себя чувствовать комфортно и говорить естественно.

Не бойтесь потерять свою репутацию. В сансаре невозможно добиться хорошей репутации. Вы в сансаре, и другие люди неправильно вас поняли и решили, что вы – особый человек. На самом деле в вас нет ничего особенного. Вам незачем защищать свою репутацию, потому что в сансаре нечего защищать. Если вы породили отречение, бодхичитту, тогда вам действительно есть что защищать в вашей репутации.

Настоящий, полезный страх – это страх перед рожденьями в низших мирах. Даже если не говорить о духовных вещах, а о болезни тела, то страх перед этой болезнью тоже полезен. Он поможет вам вылечиться, потому что заставляет вас каждый день вовремя принимать лекарства.

Вы живете в России, где зимой холодно. Страх перед холодом помогает вам подготовиться к зиме. Когда вы вообще не боитесь холодов, но зима приходит, тогда для вас это становится катастрофой. Страх, заставляющий вас подготовиться к трудностям, тоже полезен, хотя это мирской страх. Из-за него зимой вы сидите в теплом доме. Когда вы, будучи студентом, не готовы к экзамену, вы испытываете страх. Также вы испытываете страх, что не получите профессию, что дальше в жизни будут трудности. Это мирской страх, но он полезен. Страх с молодости толкает вас заботиться о собственном будущем, заставляет вас создавать причины, чтобы не испортить собственную жизнь. Этот страх нужен вам. Отец и мать хотят, чтоб их дети были счастливы, говорят, ребенку, что если он совершит ошибку, то в его жизни будут трудности. Но если вы боитесь, что желанный объект расстанется с вами, – это глупый страх, от него нет пользы.

Страх перед рожденьями в низших мирах, страх перед сансарой и страх перед болезнью омрачений всех живых существ – эти три вида страха очень полезны. Эти три вида страха дадут вам три уровня Прибежища. Для того чтобы развить эти три вида страха, очень полезно учение по Ламриму. Я сейчас повторяю то, о чем говорил раньше. Я объяснял вам это подробно.

Второй раздел: «В каких объектах следует принимать Прибежище». Объекты – это Будда, Дхарма и Сангха. Я вам объяснял, кто есть Будда, что такое Дхарма и кто есть Сангха.

Третий раздел: «Каким образом принимать Прибежище». Посредством распознавания качеств Будды, Дхармы и Сангхи вы принимаете Прибежище. Существует несколько различных способов принятия Прибежища. Все это я вам уже объяснял.

Четвертый раздел – «Преимущества принятия Прибежища». Я это также уже вам объяснял. Существуют невероятные преимущества в принятии Прибежища. Когда вы принимаете Прибежище, вы накапливаете очень высокие заслуги. Благодаря тому, что вы искренне принимаете Прибежище, Будда, Дхарма и Сангха будут защищать жизнь за жизнью. Ваши временные и долговременные желания сбудутся благодаря Прибежищу. Тяжелая негативная карма также может быть очищена через практику Прибежища. В особенности, в

момент смерти, если вы вспомните о Будде, Дхарме и Сангхе, примете Прибежище, то на одну следующую жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах.

Поэтому во время смерти самая лучшая пхова – это принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы пока не умеете заниматься тантрической практикой, поэтому бесполезно будет во время смерти выкрикивать ХУМ, ПЭ. Во время смерти примите Прибежище, это будет самой мощной пховой. Когда вы уже находитесь на пороге смерти, попросите кого-нибудь принести вам изображение Будды или божеств. Не обязательно, чтобы к вам приезжал лама, читал мантры, звонил в колокольчик. Вам нужно посмотреть на статую Будды, подумать, что он присутствует здесь. Где есть сильная вера, там всегда присутствует Будда. Думайте: «Сейчас я нахожусь на пороге смерти. Вы говорили правильно, что рождение заканчивается смертью, теперь это время пришло и ко мне. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». От всего сердца положитесь на Будду: «Будда, пожалуйста, защищайте меня, пусть я смогу родиться там, где я буду полезен для живых существ».

В буддизме нет представления о том, что Будда является создателем. С другой стороны, в буддизме не говорится, что Будда и божества вообще не могут вам помочь. Когда ваш ум открыт, Будда может помочь вам. Когда ваш ум закрыт и в нем нет веры, Будда ничем не может вам помочь. Если бы все зависело от Будды, то независимо от того, закрыт ваш ум или открыт, когда бы он щелкал пальцами, вы тотчас достигали бы состояния Будды. С другой стороны, некоторые люди, слушающие учение, решают, что все в их руках, и становятся немного атеистами. Они начинают думать, что Будда и божества не могут помогать им. Это не так, вы очень сильно зависите от Будды, от хороших людей. Посмотрите на свою жизнь: если вы встретили плохого человека, даже если вы очень умны, ваши планы расстроятся. Если вы встречаете хорошего бизнес-партнера, даже если вы делаете маленькие шаги, ваша ситуация становится лучше. Это очень хороший пример.

Будда – это не просто бизнес-партнер, у него есть сила, могущество. Даже если вы хотите просто заниматься бизнесом в крупном городе, если мэр города – ваш друг, у вас есть преимущества. Вы получите прописку быстрее, будете знать, какую землю покупать выгодно, какую – нет. Вы можете узнать много тонких моментов, которые будут вам выгодны, если ваш друг является мэром города. Поэтому думать, что все в ваших руках, что вам не нужна поддержка – это неправильно, это атеистический подход. Это высокомерие: вы не хотите ни от кого зависеть. Но вы зависите от всех. В других религиях считается, что все создает Бог. Но думать, что от вас ничего не зависит, тоже неправильно. С другой стороны, считать, что все в ваших руках и никакого Бога нет – это другая крайность. Важно найти золотую середину.

Таким образом, почувствуйте большую радость от того, что у вас есть связь с Буддой, Дхармой и Сангхой. Каждое утро вспоминайте о Трех Драгоценностях, и ваша связь с ними будет становиться все крепче. Представьте, вам бы сказали, что если вы каждое утро будете ходить к мэру города и дарить ему цветок, то ваша связь с ним будет укрепляться, то вы каждое утро ходили бы и отдавали ему цветок. Наша связь с Буддой, Дхармой и Сангхой во многом находится в наших руках. Каждое утро принимайте Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и они будут присутствовать перед вами, связь будет укрепляться.

Когда Будда достиг Пробуждения, он создал полную причину для того, чтобы помочь каждому живому существу. Когда он был бодхисаттвой, он жертвовал свое тело тигру и сделал посвящение заслуг на благо всем живым существам. Он сделал посвящение, чтобы в будущем, когда у существ порождалась вера в него, у него была бы сила помочь им. Поэтому 50% причин для помощи нам создал Будда. Мы со своей стороны пока не можем

получить эту помощь, потому что мы не создаем оставшиеся 50% со своей стороны. Когда вы каждый день возвращаете свои веру и Прибежище, помощь и благословение Будды придут к вам сами по себе. Если же вы полагаете, что Будда что-то может делать на 100% со своей стороны, то это – слепая вера. Вы просите у Будды реализаций, бодхичитты. У таких просьб нет достоверной основы. А достоверно то, что на 50% причины создаете вы, на вторые 50% вы опираетесь на Будду, Дхарму и Сангху, которые могут вам помочь.

Каждый день вам необходимо укреплять связь с Буддой, Дхармой и Сангхой, делать ее глубже. Поэтому вам необходимо сделать акцент на подношениях, это очень важно. Делайте подношение цветов, воды, молока Трем Драгоценностям. Каждый раз, когда вы едите, сначала делайте подношение этой пищи Трем Драгоценностям, от этого ваша связь будет становиться все крепче. Нехорошо делать подношение только тогда, когда у вас трудности, и сразу же просить о помощи. Нехорошо, когда у вас все хорошо, есть вкусная еда, сразу же поглощать ее, забыв поднести ее Трем Драгоценностям. В любой ситуации подносите любую пищу, которая у вас есть, так вы накопите много заслуг.

В тот момент, когда вы делаете подношение статуе Будды, божества и Будда настоящему принимают это подношение. Я расскажу вам одну историю. В Тибете жил один человек, он не обладал большими интеллектуальными способностями. Его ум работал медленно, но у него была очень сильная вера. Он был крестьянином, жил в деревне. Однажды он приехал в Лхасу. Увидев там статую Будды, он заметил, что на ее ногах нет обуви. Он сказал, что люди в Лхасе очень эгоистичны, они шьют обувь для себя, но не сделали обувь для Будды. Затем он обратился к Будде: «Пожалуйста, приподнимите свою ногу, я хочу измерить размер вашей ноги. Здесь зимой очень холодно». Когда у вас сильная вера, что где-то присутствует настоящий Будда, он там присутствует в самом деле. Статуя подняла ногу, и крестьянин измерил размер. Как видите, все зависит от человека. Если у кого-то чистый ум, он увидит Будду. Та статуя Джово Ринпоче до сих пор сохранилась в Тибете.

Через год тибетец принес в Лхасу красивую обувь. Статуя подняла ногу, и крестьянин обул ее. Все местные жители были в шоке. Как люди в Калмыкии, Бурятии, они стали отщипывать по маленькому кусочку от обуви. В итоге от обуви ничего не осталось. Через год тибетец пришел в Лхасу еще раз и подумал, что ботинки украли. Он сказал, что местные жители мало того, что сами не сшили обувь, так еще и украли ту, которую сделал он. Если вы поедете в Тибет и посмотрите на эту статую, вы увидите, что внизу еще остались небольшие кусочки той обуви. Эта история произошла на самом деле. Такие вещи называют чудесами.

Чудеса случаются там, где присутствует сильная вера. Даже наука подтверждает невероятную силу веры. Если человеку с сильной верой в лекарство дать плацебо, эта таблетка будет действовать в организме как настоящая. Если вы верите в особые вещи, сила придет сама собой. Даже если верить в обычные вещи, будет немного пользы. Будда в течение многих предыдущих жизней делал подношения своего тела и посвящал заслуги ради блага всех существ. Будда – это очень необычный объект. Породив веру в Будду, вы извлечете невероятное преимущество. От этой веры вы ничего не потеряете, Будда не обманет вас. Если вы поверите МММ, тогда вам грозит опасность: у вас сначала заберут все деньги, потом попрощаются с вами. Поэтому с такой верой надо быть осторожными.

Индийские мастера говорили: «Океан может пересохнуть, солнце может разрушиться, но Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха – никогда вас не подведут». В особенности невозможно, чтобы вас обманул Будда, который заботится о вас больше, чем о себе.

Поэтому положиться на такой надежный объект – невероятная удача для вас. В сансаре встреча с таким объектом подобна очень большой победе, она подобна чуду.

Поэтому на начальном уровне, когда в уме очень много омрачений, когда у вас нет лекарства даже для того, чтобы убрать одно омрачение, в такой ситуации самая надежная практика – Прибежище. Шесть йог Наропы, Махамудра, Дзогчен, медитация на пустоту пока для вас слишком далеки. Для вас далека даже медитация на бодхичитту, пока вы не сможете ее породить. Нужно такое большое сердце, чтобы заботиться о других больше, чем о себе. Пока вы этого не умеете, пока вы не можете остановить себя от причинения вреда другим. Как вы тогда можете заботиться о других больше, чем о себе? Это непрактично для вас. Пока для вас самая полезная практика – это Прибежище.

Вы должны знать качества Будды, Дхармы и Сангхи и радоваться, что у вас есть такое Прибежище. Когда маленький ребенок отправляется в другую страну, если у него сильные надежные спутники, он может путешествовать спокойно. Точно так же и мы, если нашими спутниками являются Три Драгоценности, можем принимать любое перерождение спокойно. Поэтому надо себе говорить, что вам повезло, что у вас есть Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха.

Перед тем как вы приступите к еде, необходимо сделать подношение, при этом нужно читать такие строки: «Высшему наставнику – драгоценному Будде, высшему защитнику – драгоценной Дхарме, высшему проводнику – драгоценной Сангхе, вам, Три Драгоценности, я делаю подношение». Что бы вы ни ели, вы должны понимать, что все это – доброта Будды, Дхармы и Сангхи. На основе Трех Драгоценностей вы накопили благие заслуги, и из-за этого можете получать хорошие вещи. Всегда делайте подношение любой одежды, любой вещи, которая у вас есть. Даже если вы просто пьете чай, делайте подношение. Когда вы видите красивое дерево, цветок, тоже делайте подношение. Тогда вы каждый день сможете копить большие заслуги. Каждый день вы будете все ближе и ближе к Будде.

Таким образом, вы сами себя защищаете. Не обязательно, когда у вас проблемы, бегать туда-сюда, проводить гадания. Зачем нужны гадания? Будда сказал: «Кем вы были в прошлой жизни, вы можете судить по тому, кто вы сейчас. Кем вы будете в будущей жизни, можно понять, глядя на поступки, этой жизни». Какие поступки вы совершаете сейчас – такой результат вы получите в будущем. Если гадалка скажет, что в будущем все будет хорошо, а вы будете спать, то ничего хорошего в будущем не ждите. Вам надо создавать причины для счастья. Какие причины вы создадите, такой результат получите. Это были преимущества Прибежища.

Пятый раздел называется «обеты, связанные с Прибежищем». Существуют индивидуальные обеты и общие обеты. Первый подраздел – индивидуальные обеты. Он включает два подпункта – обеты с точки зрения отбрасывания и обеты с точки зрения осуществления. Если говорить просто, то это обеты, связанные с тем, чему вы не следуете, и обеты, связанные с тем, чему вы следуете.

Первые три обета – это то, чего вам не следует делать. Поскольку вы приняли прибежище в Будде, то ваш запрещающий обет – вы обещаете не принимать прибежище в мирских богах. Это первый очень важный обет. Если вы принимаете прибежище в мирских богах, вы теряете прибежище. Поэтому, если вы принимаете прибежище в сабдаках, в защитниках местности, индуистских богах: Шиве, Брахме и так далее, вы нарушаете обет Прибежища. Ум мирских богов не свободен от омрачений, поэтому, когда вы принимаете в них прибежище, вы нарушаете обет Прибежища.

Второй индивидуальный обет с точки зрения отбрасывания связан с прибежищем в Дхарме. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, вы обещаете не вредить живым существам. Если вы по неосторожности причините кому-то вред, сразу же пожалейте об этом. Никогда не радуйтесь тому вреду, который вы нанесли другим. Если вы навредили кому-то, а затем от всего сердца порадовались этому, в этом случае вы нарушили обет Прибежища. Если вы отругали одного человека в присутствии большого количества людей, а потом пришли домой и порадовались, что отругали его так сильно, что его лицо стало красным, это очень опасно.

Иногда, когда вы злитесь, вы можете сказать что-то плохое, но вам сразу же нужно почувствовать сожаление. Никогда не надо радоваться тому, что вы сделали кому-то плохо. Это очень опасное состояние ума. В это время вы теряете свое Прибежище. Вы давали обет никому не причинять вреда. А теперь вы наносите вред, да еще и радуетесь этому – это очень неправильно. Поэтому, если вы по неосторожности, например из гнева, сказали кому-то что-то плохое, сразу же об этом пожалейте и попросите прощения, скажите, что сделали это случайно. Запомните: если вы кому-то навредили, затем порадовались этому, то вы нарушили обет Прибежища. Даже если кто-то другой навредил другому человеку, вы этому порадовались, то вы тем самым накопили такую же негативную карму. Поэтому будьте осторожны: если кто-то кого-то убил, и вы этому порадовались, то вы тем самым создадите карму убийства.

Третий обет с точки зрения отбрасывания: поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, вы обещаете не водиться с дурной компанией. Поэтому будьте очень осторожны с дурной компанией. Индийские мастера говорили: «Не бойся дикого слона, бойся вредного друга. Дикий слон может вас убить, но он не может свергнуть вас в низшие миры. Он не направит вас в неправильном направлении. Вредный друг может свергнуть вас в низшие миры и увести в неправильном направлении». Как я вам говорил вчера, передавая слова Сакья Пандиты: «Вредный друг вовсе не обязательно должен иметь рога на голове или очень большие клыки». Хотя человек может улыбаться и вести себя по-доброму, но если он ведет вас в неверном направлении, благодаря влиянию такого человека, ваша вера в Будду, Дхарму и Сангху становится меньше. Из-за такого человека вера в вашего духовного наставника так же ослабевает. Сразу же вы должны распознать, что это вредный друг, и после этого держаться от него на расстоянии.

Вам не следует злиться на этого человека, он – объект сострадания, но очень опасный. Действие этого человека подобно радиации: если вы будете находиться рядом, то заболите. Вы пока не можете ему помочь, но его пребывание рядом может принести вред вам. Поэтому пока нужно дистанцироваться. Это не говорит о том, что не нужно совсем заботиться о человеке. Вам пока нужно дистанцироваться, потому что вы легко можете попасть под влияние.

Далее объясняются три обета, которым необходимо следовать. Поскольку мы принимаем прибежище в Будде, то мы должны проявлять одинаковое уважение к статуям Будды, даже если это очень дешевая статуя. Неправильно ставить статую из золота в середину алтаря, а глиняную статую убирать подальше, старую статую убирать в дальний угол или вообще выбрасывать ее на улицу. Если вы выбрасываете статую из дома, тем самым вы выбрасываете свои заслуги. Не оценивайте статуи по их стоимости, все они являются одинаковыми объектами накопления заслуг, все они являются символами Будды. Поэтому проявляйте одинаковое уважение ко всем статуям Будды.

Второй обет с точки зрения осуществления: поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, вы даете обет проявлять уважение к святым текстам Дхармы. Даже если одна буква текста падает на землю, вы подносите ее к голове и затем убираете. В особенности, не кладите святыя тексты на землю. Великие мастера прошлого говорили, что в нашем уме достаточно неведения, а если вы не уважаете святыя тексты, кладете их на землю, то ваше неведение увеличивается. Если вы кладете их под себя, это еще хуже. В действительности это относится не только к святым текстам, так же к алфавиту. Ко всему, что содержит смысл, нужно относиться с уважением, не садиться на такие тексты. В Тибете люди уважали любые тексты, не садились даже на простую бумагу, где есть буквы, из которой можно почерпнуть какую-то информацию. Потому что, если вы будете так делать, в силу взаимозависимости ваша мудрость будет уменьшаться. Нет разницы, о каком алфавите идет речь, о тибетском или русском, вы должны проявлять одинаковое уважение. Потому что, благодаря этому алфавиту, вы кое-что понимаете. Без этого алфавита вы были бы слепы, ничего не понимали. Поэтому уважайте любые книги, буддийские или не буддийские, нет разницы.

Неуважение к любой книге приведет к упадку мудрости. Но неуважение к святым текстам приведет к накоплению более тяжелой негативной кармы. Поэтому любой текст, состоящий из букв, не кладите на землю. Вы можете прикладывать его к своей голове, в этом не будет ничего дурного. Когда вы с уважением относитесь к алфавиту, это открывает ваш глаз мудрости. Если вы будете относиться с уважением к книгам, в силу взаимозависимости ваша мудрость будет возрастать. Это обет, которому вы следуете.

Вы много раз брали обеты Прибежища, но у меня не хватало времени рассказать вам о них подробно. Сегодня я детально рассказываю вам об обетах Прибежища. Когда вы видите газету, лежащую на земле, не наступайте на нее, с уважением поднимите, положите ее на высокое место. Не нужно наступать ногами на любой алфавит. Это также поможет вам развить внимательность. Если вы не уважаете книги, когда холодно, подкладываете их под себя – это похоже на поведение животного. Мы, люди, должны немного отличаться в своем поведении от животных.

Третий обет, которому вы следуете. Поскольку вы принимаете обет прибежища в Сангхе, то вы проявляете уважение не только к Сангхе, а даже к кусочку одежды Сангхи. Если вы его где-то видите, вы его прикладываете к голове, а затем кладете куда-то на высокое место. Вы должны понимать, что монахи и монахини – это не Сангха, они являются представителями Сангхи. Сангха – это практикующие, имеющие прямое познание пустоты. А те, кто носит монашескую одежду, являются представителями Сангхи. Поэтому, если вы проявляете уважение к их одежде, думая, что они являются представителями Сангхи, вы обретаете преимущества.

Те, кто носят монашескую одежду, должны быть очень осторожны. Вы являетесь представителями Сангхи, и если вы делаете что-то не так, то вы создаете Сангхе плохую репутацию. Поэтому один из основных обетов для монахов и монахинь – это вести себя очень аккуратно перед лицом многих людей, потому что люди могут их неправильно понять. Поэтому существует множество вторичных обетов для монахов и монахинь, например, не прыгать слишком высоко, не кричать громко и так далее, потому что люди могут это неправильно понять. Сами по себе такие действия не являются негативными. Когда человек слишком высоко прыгает в монашеских одеждах – это выглядит некрасиво, поэтому нужно вести себя аккуратно.

Мирянам не стоит слишком быстро неправильно интерпретировать такие действия монахов. Что бы они ни делали, они принимали обеты, они их сохраняют, и это не ваше

дело. Ваше дело – сохранять свои обеты. У вас есть обеты Прибежища, бодхичитты, тантры, следите за ними. Чужие обеты – это не ваше дело.

Кто бы ни увидел кусочек материи от монашеской одежды, вы должны с уважением поднять его, затем положить на какое-то высокое место.

Теперь я объясню общие обеты. Индивидуальные обеты называются так, поскольку вы, например, принимаете прибежище в Будде, и в связи с этим вам что-то запрещается или вы чему-то следуете. Также в отношении Дхармы вам запрещается что-то и чему вы следуете. В общих обетах речь идет о Будде, Дхарме и Сангхе вместе, в общем.

Существует шесть общих обетов в отношении Трех Драгоценностей. После того как вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, первый общий обет, связанный с этим – каждый день вы должны вспоминать о качествах Трех Драгоценностей и принимать прибежище в них. Когда вы видите статую Будды, думайте, что Будда заботится о других больше, чем о себе, а когда он был бодхисаттвой, он жертвовал свое тело на благо живых существ. У него святой ум, в котором нет ни капли эгоизма, только забота о благе других. «Как мне повезло, что я встретил такой объект прибежища!» Когда вы будете так думать о его качествах, о его доброте, в сердце сразу появится Прибежище. Он станет вашим идеалом, героем.

Если ваш герой – Будда, который заботится о других больше, чем о себе, то вы тоже хотите стать таким же. Это наша психология. Поэтому, если каждый день вы вспоминаете о качествах Будды, то вы также хотите обрести способность заботиться о других больше, чем о себе. «Будда, дай мне, пожалуйста, способность расширить мое сердце, способность заботиться о других больше, чем о себе. Пока мое сердце маленькое, я хочу, но не могу так поступать. Как бы было хорошо, если бы я мог заботиться о других больше, чем о себе. Итак, Прибежище увеличивает ваши благие качества.

Следующее достоинство Будды – это его мудрость. Будда обладает невероятной мудростью. Он познает абсолютную природу всех феноменов, познает все причины страдания, все причины счастья. Будда точно и очень подробно знает, каким образом создавать причины счастья, каким образом избавляться от причин страданий. Вы тоже должны захотеть обладать такими знаниями. Самое главное – вам нужно думать о качествах ума Будды: о его мудрости, доброте.

Потом вы будете думать о качествах речи Будды. Пока вы еще не слышали речь Будды, поэтому не можете породить сильную веру в его речь. Вы можете прочитать в книге о невероятных качествах Будды. С помощью речи он дал очень много учений, показал правильный путь.

Тела Будды вы также не видели, но вы видели статуи Будды. Каждый признак его тела свидетельствует о накоплении невероятного количества заслуг. Если собрать заслуги всех обычных людей, то их не хватит для обретения одного глаза Будды, для этого необходимо создать невероятно высокие заслуги. Поэтому Будда, который обладает 80-ю знаками отличия и 32-мя символами, возникает благодаря собранию невероятного количества заслуг. В таком святом теле, святой речи и святом уме я принимаю прибежище через понимание и памятование каждый день о качествах Будды. Поэтому важно иметь перед глазами изображение Будды. Вам надо смотреть на его статую или изображение и думать о его качествах. Вам очень полезно принимать Прибежище, для вас сейчас это самая могущественная практика.

Дже Ринпоче говорил: «Что бы ни делали начинающие, у кого нет отречения, нет бодхичитты и нет мудрости, познающей пустоту, они будут создавать причины сансары и продолжать вращаться в сансаре во имя Дхармы». Какой бы практикой тантры вы ни занимались, во имя тантры вы продолжаете вращаться в сансаре. У вас нет отречения, бодхичитты, нет мудрости, постигающей пустоту, но вы представляете себя божеством. Вы читаете мантры и думаете, что к вам должны прийти особые силы, что все будут вас бояться. С такими мыслями бесполезно читать мантры, вы будете создавать дальнейшие причины для вращения в сансаре. Поэтому Дже Ринпоче говорил, что в такой ситуации, за исключением опоры на особый святой объект, все, что вы будете делать, будет служить дальнейшему вращению в сансаре.

В этой ситуации, даже если у вас нет отречения, но если у вас есть вера в Будду, тем самым вы создаете причины освобождения. Даже если вы просто посмотрите с верой на статую Будды, это станет причиной освобождения. Каждый день смотрите на статую Будды, вспоминайте о его качествах, тем самым вы будете создавать мощные причины освобождения.

Шестое – принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе с различением буддийских и небуддийских объектов прибежища. Небуддийские объекты прибежища – это мирские боги, которые не свободны от сансары. Буддийский объект прибежища – это Будда, полностью свободный от омрачений. Через различие буддийских и небуддийских объектов прибежища, вы принимаете прибежище в Трех Драгоценностях. Каждый день принимайте прибежище с таким пониманием.

Седьмое – принимайте прибежище с пониманием различий Будды, Дхармы и Сангхи. Будда – живое существо, которое реализовало весь свой благой потенциал и избавилось от всех омрачений. Дхарма – это его реализации, чистота его ума, его познание пустоты, его бодхичитта. Сангха – это те, кто напрямую познал пустоту.

Что вам необходимо сделать в первую очередь, принимая прибежище в Трех Драгоценностях? Сначала вы порождаете драгоценность Дхармы в своем уме. Существует два вида Дхармы – это достоинства ума Будды и достоинства вашего собственного ума. Среди этих двух объектов ваш объект прибежища – это Дхарма вашего ума. Вы принимаете прибежище в достоинствах своего собственного ума. Каждый день, когда вы замечаете благие качества своего ума, почувствуйте радость. Вы должны понимать, что ваши благие качества ума защитят вас от сансары. Достоинства ума Будды не могут напрямую защитить вас. Опосредованно, через учение, вы можете породить благие качества ума, они вас защитят. Поэтому самая основная Дхарма – это достоинства вашего собственного ума. Скажите себе, что никогда не будете принимать прибежище в своих негативных состояниях ума, что будете принимать прибежище в достоинствах своего ума.

Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, вы практикуете Дхарму. Когда люди вас ругают, а вы при этом злитесь, в это время вы принимаете прибежище в гнев. Вы развиваете свой гнев, думая, что он защитит вас. В это время у вас нет прибежища в Трех Драгоценностях. В любой ситуации, когда у вас возникает негативная эмоция, скажите ей: «Нет, ты не мой объект прибежища, ты делаешь ситуацию хуже». У вас сразу возникнет прибежище в хороших качествах ума, в терпении.

Как рассказывал я раньше, в вашем уме есть много министров. Министр обороны – принятие прибежища в гнев. Этот министр обороны делает ситуацию в вашем королевстве все хуже и хуже. Поскольку министр обороны в вашем королевстве – это гнев,

от него все больше и больше проблем. Какую защиту он вам предоставляет? Министром обороны должно быть терпение.

На сегодняшний день ваш министр экономики – жадность. Он думает, что станет богатым, если ни с кем не будет делиться. Если вы будете заниматься накопительством, ничего не станете давать другим и не будете использовать это сами, в итоге вы останетесь ни с чем. Это не министр экономики, это – глупец, который держится за один объект.

Вы зажимаете зерно в руке, вместо того чтобы посадить его в землю. Вы думаете, что если оно останется у вас в руке, его станет больше, но в конце концов у вас ничего не останется. Настоящим министром экономики должно быть творчество. Самый лучший министр экономики – это щедрость. Щедрость подобна тому, что вы бросаете зерна в землю. Если вы бросите одно зерно, сколько плодов может принести потом дерево в будущем! Поэтому, сколько бы вы ни отдавали, от этого меньше богатства у вас не станет. Сначала выглядит так, будто бы стало меньше, но в конце концов вы получите больше. Если вы будете всю жизнь сидеть и жадничать, то к старости у вас все равно ничего не останется. Некоторые люди в течение всей жизни готовы помогать другим, всегда щедры, и даже в 80 лет у них еще есть все необходимое.

Когда ваш ум охватывает жадность, вы должны сказать ей, что она не должна быть вашим министром экономики. Вам надо принимать прибежище в щедром состоянии ума. Если вы принимаете прибежище в щедрости, вы принимаете прибежище в Дхарме. Вы думаете, что принимать прибежище в Дхарме – это молиться каким-то святым текстам, но это не так. Книги не смогут вас защитить. Настоящую защиту могут вам дать ваши положительные качества ума. Вам надо принять решение, что щедрость будет вашим министром экономики, что вы всегда будете готовы помогать людям.

Когда вы примете прибежище в терпении, то в любой ситуации вы не будете гневаться. Терпение в конце концов решит все проблемы в семье. Все семейные проблемы возникают из-за отсутствия терпения. Вы должны понимать, что, когда ваш муж или жена проявляют гнев, в это время они больны. Вы же здоровы и должны взять ответственность за больного. Вы сами виноваты, что согласились стать мужем или женой этого больного человека. Теперь вам нужно о нем заботиться. Не надо вести себя так, что когда вы счастливы, тогда вы вместе, когда наступают трудные времена, вы разбегаетесь. Это проявление вашей кармы. Хороший супруг – это ваша карма. Плохой супруг – это тоже ваша карма.

Иногда, даже когда вам плохо в семье, это может пойти вам на пользу, вы можете использовать это как шанс для практики. Поэтому, если у вас плохой муж – это хорошо. Если муж у вас хороший – это тоже хорошо. Если у вас хорошая жена – это хорошо, если плохая – еще лучше. В обоих случаях вы можете извлечь пользу. Тогда вы знаете, как заниматься практикой Дхармы. Ваш муж или жена не могут быть всегда плохими. Они иногда плохие, иногда хорошие. Поэтому оба эти варианта хороши. Когда все хорошо – вам спокойно, когда они злятся – вы можете научиться терпению. При таком подходе у вас не будет проблем.

Когда в вашем сердце есть Дхарма, тогда появляется и терпение. Терпение рождается в сердце, когда вы видите ситуацию очень ясно, когда вы понимаете, что ситуация супруга нехорошая, что его ум болен. Когда злится ваш супруг, в это время вы должны воспринимать его как больного. Не слушайте, что он говорит. Когда ум болен, язык болтает что попало. Вы ведь не станете прислушиваться к словам пьяного, вы не соберетесь уходить от него, тем более убивать его. Когда человек пьет алкоголь, за него начинает говорить водка. Точно также в вашей ссоре виноваты омрачения вашего мужа

или жены. Это они говорят вам оскорбительные слова. Вспомните, что, когда вы находитесь под влиянием омрачений, вы тоже можете так вести себя. Вы должны решить, что никогда не будете действовать под влиянием омрачений.

Мудрые люди учатся на чужих ошибках. Когда они видят, как ведут себя другие под влиянием омрачений, они решают, что не будут так делать, не будут принимать прибежище в омрачениях. Они решают, что будут принимать прибежище только в Дхарме, только в хороших качествах ума: терпении, щедрости, доброте, мудрости, концентрации. Эти благие качества вашего ума смогут защитить не только вас, но и всю вашу семью. Когда хотя бы у одного человека есть терпение, в семье будет царить гармония. Даже если один кричит, без негативной реакции второго скандала не получится. Если вы не будете отвечать, в конце концов он устанет кричать. Терпение – очень хорошая практика. Слушая, как ругаются ваш муж или жена, представляйте, что слушаете музыку. Когда у вас такое мышление, боли внутри не будет. Попросите каждый день устраивать вам такие концерты, скажите, что вам это полезно, тогда они не захотят с вами больше ругаться.

Когда в сердце есть Дхарма, ничего не может стать для вас плохим. Даже если вас ругают, вам это будет полезно. Если вас не ругают, для вас это тоже хорошо. Для вас будет хороша любая ситуация. Если у вас в сердце нет Дхармы, то вы можете даже вставать рано утром, читать молитвы, но стоит кому-то задеть вас, как у вас вспыхивает гнев. Это значит, что у вас неправильное понимание буддизма. Встааете ли вы утром рано или нет – это не главное. Главное – каждый день порождать в сердце Дхарму, в любой ситуации совершать правильные поступки. Не надо действовать под влиянием эмоциональных порывов. Когда вы слышите, что кто-то о вас нехорошо отзывается, не надо сразу строить планы интриг в голове. Вам не должно быть интересно, что говорят про вас другие, тогда в обществе будет гармония. Когда вы легко поддаетесь чужому влиянию, интриги зарождаются легко, начинается дисгармония.

Вам нужна крепкая голова. Когда вы слушаете учение, полезные вещи, вам нужно открыть свои уши, пустить учение в свое сердце. Когда вам рассказывают бесполезную информацию, вы должны закрыть свои уши. Неполезные вещи схожи с ядом. Когда вы пускаете их в свое сердце, они вредят вам не сразу. Если вы послушали, как один человек рассказывает вам что-то нехорошее про вашего наставника, то вы как будто приняли яд. Когда вы видите, что ваш учитель совершает поступок, немного похожий на тот, что вам рассказывали, вы начинаете думать, что слова того человека, возможно, были правдой. Яд начинает действовать изнутри. Это происходит оттого, что вам не хватает мудрости. Если вы видите немного хорошего, думаете, что все остальное тоже очень хорошее, если увидите чуть-чуть плохого, значит, и все остальное тоже ужасно. Так происходит, потому что ваша голова работает неправильно. Итак, с самого начала не впускайте негативную информацию в свой ум.

Настоящее Прибежище проявляется в том, что в любой ситуации вы опираетесь на достоинства вашего ума, это прибежище в Дхарме, это ваш обет. Когда вы приняли обет прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, не обязательно вслух произносить слова обета. Но в любой ситуации вы не должны поддаваться своим негативным эмоциям, они не должны становиться вашим прибежищем. Гнев уже достаточно навредил вам, сейчас вашей опорой должно стать терпение. Доброта должна стать вашим прибежищем, поскольку она всегда дает хороший результат. Недобрый ум всегда дает нежелательный результат, не только вам, но и окружающим вас людям. Поэтому недоброго состояния ума вы вообще не должны допускать. Вы должны радоваться, когда к вам приходят хорошие, добрые мысли, они должны стать вашим объектом прибежища. Тогда ваш ум день ото дня будет выздоравливать.

Буддийское Прибежище – это сама практика. Это когда вы не только просите защитить вас, но и сами что-то делаете. Вам нужно развивать в своем сердце Прибежище.