

В первую очередь породите правильную мотивацию. Думайте о том, что мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, и мы не теряем ее впустую полностью. Мы извлекаем суть из драгоценной человеческой жизни. Благодаря доброте Духовного Наставника вы немного используете свою драгоценную человеческую жизнь, извлекаете из нее немного смысла. Благодаря его доброте вы создаёте очень хороший фундамент для вашего счастья из жизни в жизнь. Благодаря доброте Духовного Наставника вы создаёте для себя фундамент, чтобы стать источником счастья для многих живых существ. И нет деятельности, которая была бы более значима, чем эта.

Некоторые мирские дела вы считаете очень важными, но они приносят только какие-то временные результаты и не имеют большого смысла. Иногда они приносят много временных проблем. Так вы можете увидеть, что в вашей жизни основная часть ваших дел бессмысленна, подобна дому из песка, построенному ребенком. Каким бы красивым ни был этот песочный дом, он не сможет защитить вас от дождя. Что касается мирской деятельности, сколько бы вы ни накопили мирских объектов, они не смогут защитить вас от страданий, в этом они похожи на тот песочный дом, который строит ребёнок. Сегодня постарайтесь понять, что основная часть всех тех мирских дел, которыми занимаетесь вы и окружающие люди, – это бессмысленная деятельность.

То, что сегодня вы собрались здесь вместе и получаете учение, невероятно значимо. Подумайте: «Мне очень повезло, что я сейчас получаю учение». Если бы вы собрались здесь, чтобы я прочитал за вас молитву, это тоже не имело бы большого смысла. Чтение молитв может вам помочь, но это, опять же, подобно мирской деятельности, подобно песочному дому. Сколько бы ритуалов я для вас ни проводил, всё это подобно мирской дхарме. Самый лучший способ, каким я могу вам помочь, – это дать вам мудрость, ту мудрость, которая проистекает из чистого, подлинного источника. Это мудрость, которая не имеет ни малейшего изъяна, ошибки. Это подлинная, очень практичная мудрость. Если вы будете использовать её правильно, в правильной последовательности, она обязательно даст результат. Такова эта мудрость.

Если вы будете читать множество различных текстов, а текстов существует очень много, это будет подобно поиску лекарства в аптеке. Если вы ищете, какие бы лекарства вам подошли, то есть опасность, что вы будете принимать их в неправильной последовательности, и ваше здоровье станет хуже. Если вы ищете какой-то текст, какую-то книгу, находите и начинаете сразу же практиковать в соответствии с этим текстом, это всё равно, что в аптеке вы находите первое попавшееся лекарство и начинаете его принимать. Когда подлинный доктор, полностью знающий систему вашего тела, правильно ставит вам диагноз и прописывает лекарство, то принять полный курс этого лекарства будет очень полезно. И точно так же Духовный Наставник знает ваши предрасположенности, знает вашу ситуацию и даёт учение систематичным образом. Если вы будете практиковать в соответствии с этим учением, вы совершенно точно получите результат.

Поэтому, что касается лечения физических болезней, подлинный доктор очень важен. А для излечения болезни омрачений очень важен подлинный Духовный Наставник. После того, как вы встретите Духовного Наставника, никогда не ищите в нем недостатки, а любую его деятельность старайтесь воспринимать как искусное средство, так говорится в послании о ежедневной практике. Если всё, что бы ни делал ваш Духовный Наставник, вы будете воспринимать как искусное средство, то вы легко сможете породить веру в Учителя. Тогда даже если он вас ругает, это хорошо для вас. Если он вас не ругает, тоже очень хорошо.

Что бы ни делал Духовный Наставник, думайте: «Он делает это ради моего блага». Если он вас хвалит, знайте, что ваш Духовный Наставник хвалит ваши позитивные состояния ума, а

не вас, не ваше эго. Когда он вас критикует, вы должны понимать, что он критикует не вас, он критикует ваше эго, ваши омрачения. Скажите: «Это правильно. Я тоже буду их ругать». Ругайте их вместе с вашим Духовным Наставником, ругайте ваше эго. Тогда вы будете прогрессировать.

Такой путь великие Мастера прошлого указывали ученикам, вели их по этому пути. Я тоже стараюсь вести вас таким же образом. В прошлые времена такие Мастера, как Марпа или Тилопа, были очень строгими. Что касается меня, я не настолько строг с вами. Я очень мягок с вами. Причина состоит в том, что вы очень слабые, поэтому у меня нет выбора. Я был бы рад быть более строгим, более сильным с вами, но вы в настоящий момент не очень сильны. Я знаю, чем больше Духовный Наставник со мной строг, чем больше он меня ругает, тем больше я прогрессирую, развиваюсь. И я знаю, что это для меня очень полезно. Это на сто процентов так. Когда Учитель со мною строг, я становлюсь лучше, сильнее. Я хочу, чтобы вы тоже стали сильными, но вы этого не понимаете.

Итак, с мотивацией бодхичитты получайте учение по необычной Гуру-йоге. Думайте: «Для того чтобы извлечь смысл из моей драгоценной человеческой жизни, сегодня я получаю учение по необычной Гуру-йоге. Пусть я смогу полностью получить это учение, смогу практиковать его из жизни в жизнь, и пусть я смогу сделать свою жизнь значимой. Получив учение по необычной Гуру-йоге, практикуя это учение, пусть я смогу достичь состояния Будды ради блага всех живых существ». Наставления по непосредственно необычной Гуру-йоге даются в двух главах: что необходимо делать во время сессии и что необходимо делать в перерывах между сессиями. То, что необходимо делать во время сессии объясняется в трех подзаголовках: подготовка, непосредственно практика и заключительная практика. Различают два вида подготовительных практик. Это общие подготовительные практики и особые подготовительные практики. Что касается общих подготовительных практик, то здесь первое – это развитие правильной мотивации. Первое – это порождение правильной мотивации, а второе – это принятие прибежища и развитие бодхичитты.

Первый пункт, порождение правильной мотивации, я вам уже объяснил. Также здесь даются наставления в отношении того, в каком месте необходимо медитировать, правильная поза для медитации, порождение мотивации, дыхательная йога и так далее. Все это я вам уже объяснил, и мы подошли к следующему подзаголовку: принятие прибежища и порождение бодхичитты. Здесь объясняется, каким образом в повседневной жизни принимать прибежище, как делать это во время ваших ежедневных сессий. Чтобы принять прибежище, в первую очередь очень важно визуализировать Поле заслуг. Разные мастера немного по-разному объясняют визуализации, которые необходимо делать во время практики прибежища. Не нужно их смешивать. Причины прибежища – страх и вера – одинаковы, но в объяснении техники визуализации возникают некоторые различия. И вам не нужно смешивать все эти способы вместе. Если вы выполняете практику необычной Гуру-йоги, то принимайте прибежище в соответствии с этими наставлениями.

Для того чтобы породить веру в Три Драгоценности, чтобы породить страх перед низшими мирами и развить бодхичитту, в первую очередь вам необходимо визуализировать перед собой Поле заслуг. В Ламрине вам дается общее представление, общая схема того, каким образом практиковать прибежище. А здесь представлены технические наставления о принятии прибежища, и так это становится более подробным учением. В Ламрине основной упор делается на порождении правильного состояния ума, то есть веры в Будду, Дхарму и Сангху, и развитии страха перед нижними мирами и страха перед сансарой. Итак, со знанием всей этой философии, вам далее необходимо практиковать в соответствии с теми наставлениями, которые здесь даются, в соответствии с этой техникой. И тогда это будет очень мощная практика, союз сутры и тантры.

Если вы просто будете визуализировать что-то, не зная философии, которая объясняется в Ламрине, то это не будет иметь большого смысла. Вы будете говорить на словах, что вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, но в действительности вы будете принимать прибежище в деньгах, в доме, в какой-то собственности и так далее. У вас будет страх каких-то временных проблем, каких-то временных болезней, но не будет страха перед низшими мирами и страха перед сансарой. Внутри вы будете пустыми, у вас ничего там не будет. И в этом случае, сколько бы вы ни визуализировали Поле заслуг, результата не будет. Вы будете подобны попугаю, произносящему заученные слова.

С другой стороны, если вы очень ясно понимаете то, о чем говорится в Ламрине, если у вас порождается сильная вера в Будду, Дхарму и Сангху, и у вас есть сильный страх перед низшими мирами и перед сансарой, но вы не выполняете практику в соответствии с той техникой, которая здесь описана, то ваша практика тоже не будет очень эффективной. Если вы объедините все эти учения вместе: те учения, которые даются в Ламрине, и то, что описывается в необычной Гуру-йоге, – то, выполняя такую практику, поймете, что то прибежище, которое вы выполняли в прошлом году, было неэффективным, поймете, что совершили очень много ошибок. У вас возникнет желание в следующий раз выполнить эту практику более эффективно. Чем больше вы понимаете, что в той практике, которую вы делали раньше, было много ошибок, тем более профессиональным вы становитесь. Это подобно тому, как ученик, слушая объяснения тренера по игре в шахматы о том, как надо правильно ходить, понимает, что в прошлый раз, используя какие-то ходы, он совершал множество ошибок. И когда он об этом узнает, он начинает играть немного лучше.

Вам нужно понимать, что до тех пор, пока вы не достигнете высоких реализаций, в вашей практике всегда будут ошибки. Даже если вы обретете прямое постижение пустоты, без Духовного Наставника вы все равно будете совершать ошибки. Вы можете потеряться в сфере пустоты и будете совершать ошибки, не будете совершать эффективных действий. Поэтому если Духовный Наставник всегда с вами и все время указывает вам ваши ошибки, вы прогрессируете гораздо быстрее. Когда вы кого-то принимаете как Духовного Наставника, то вам нужно думать следующим образом: «Я подношу Вам свои тело, речь и ум». Мне не нужны ваши тело, речь и ум. Но вам нужно так думать, для вас это будет очень полезно. Если вы так думаете, думаете, что ваши тело, речь и ум принадлежат вашему Духовному Наставнику, и что бы он ни делал, это все в его руках, если вы мыслите таким образом, то в этом случае, даже если он будет вас бить, у вас не будет риска потерять преданность Учителю, вы будете думать: «Если он не будет меня бить, то кто будет меня бить?» То же касается и ругани. Такой образ мышления очень полезен.

Перейдем к изучению практики Гуру-йоги. Рассмотрим, как визуализировать Поле заслуг во время сессии. Перед собой представляйте трон, который поддерживают восемь львов. Этот трон сделан из всевозможных драгоценностей. На этом троне визуализируйте цветок лотоса, луну и солнце. Цветок лотоса символизирует отречение. Лотос растет в грязи, но при этом он незапятнан, он свободен от этой грязи. Точно так же, когда вы порождаете отречение, то, хотя вы и находитесь в сансаре, это отречение незапятнанно ошибками сансары. Оно освободит вас от этих ошибок. На цветке лотоса вы визуализируете полный лунный диск, он символизирует бодхичитту. Если летом очень жарко, то, когда ночью на небе появляется луна, она умиротворяет страдания от жары. Точно так же бодхичитта освобождает всех живых существ от сансарических страданий. Поэтому луна символизирует бодхичитту. Поверх лунного диска визуализируйте солнечный диск. Он круглый, красного цвета. А лунный диск белый. И цветок лотоса тоже белого цвета. Солнце рассеивает тьму во всей вселенной, а мудрость, познающая пустоту, устраняет неведение, не только ваше, но и всех живых существ.

Итак, эти три сиденья: лотос, лунный диск и солнечный диск – символизируют отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Визуализируйте, что на них находится ваш Духовный Наставник в форме Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга. Это значит, что ваш Духовный Наставник полностью контролирует три основы пути, он сидит на них. Визуализируйте своего Духовного Наставника как Ламу Цонкапу, а Ламу Цонкапу – в форме Будды Шакьямуни. Тот Будда Шакьямуни, которого вы представляете перед собой, в действительности ваш Духовный Наставник, а также Лама Цонкапа. В сердце Будды Шакьямуни вы визуализируете Дордже Чанга. Будда Шакьямуни – это его внешняя форма. А в действительности это Будда Ваджрадхара, обладающий ваджрным телом, которое не рождается и не умирает, оно является вездесущим. Итак, перед собой вы визуализируете Будду Шакьямуни, думая, что это не просто Будда Шакьямуни, а это также ваш Духовный Наставник Лама Цонкапа. В его сердце вы визуализируете Будду Ваджрадхару, это его тайное тело.

В его окружении визуализируйте линии преемственности Духовных Учителей. Линия обширного метода расположена с правой стороны. В центре находится Будда Майтрея, рядом с которым сидит Асанга и так далее. Визуализируйте всю линию обширного метода. Слева от Духовного Учителя визуализируйте линию мудрости, в центре представляйте Манджушри, рядом с ним Нагарджуна, Чандракирти и так далее. Так вы визуализируете линию глубинной мудрости. Позади находится линия тантрических мастеров. Под Буддой Шакьямуни представляйте божеств четырех классов тантр, каждый из которых также восседает на троне из цветка лотоса, лунного и солнечного дисков. Поле заслуг вы визуализируете как дерево. Сверху этого дерева вы визуализируете Будду Шакьямуни, по бокам – линии Учителей. Это очень похоже на Поле заслуг в Ламе Чопе, только там центральной фигурой является Лама Цонкапа, а здесь Будда Шакьямуни. Вы можете посмотреть на изображение, так объяснить было бы легче, чем по тексту. Под божествами четырех классов тантр вы визуализируете тысячу Будд, под ними бодхисаттв и архатов. И так далее все ниже и ниже. На самом низшем уровне визуализируйте даков, дакинй и защитников Дхармы. Это становится визуализацией полного Поля заслуг.

Что означает словосочетание «Поле заслуг»? Оно означает самый лучший объект, на основе которого вы можете накапливать очень высокие заслуги. Какое бы подношение вы ни делали, если во время этого подношения вы визуализируете перед собой Поле заслуг и делаете это подношение ему, вы накапливаете очень высокие заслуги благодаря силе объекта. Даже если вы делаете подношение просто изображению Будды, то накапливаете высокие заслуги. А если вы делаете подношение, визуализируя полное Поле заслуг, то в этом случае, даже если ваша мотивация не очень ясна, например, у вас в этот момент нейтральное состояние ума, вы, делая это подношение, накапливаете очень высокие заслуги благодаря силе объекта.

В Тибете некоторые люди не понимают философии, но они визуализируют перед собой Поле заслуг каждый день, выполняют определенные практики и при этом накапливают очень высокие заслуги. Они не получали учение по Ламриму, но тем не менее они выполняют практику очень систематично, визуализируют перед собой Поле заслуг. Многие люди, которые живут в деревнях, не получали учение у Мастеров. Тибетские бабушки и дедушки не знают философии. Но каждое утро они делают подношение, оно приносит им очень большие заслуги благодаря такому объекту, как Поле заслуг. Если вы каждый день делаете подношение на алтарь, визуализируя Поле заслуг, например, подношение масляного светильника или чашки чая, то даже если у вас нет отречения, нет бодхичитты, нет мудрости, познающей пустоту, благодаря этому действию вы накапливаете очень высокие заслуги. И это становится кармой, подобной освобождению, благодаря силе объекта, силе

Поля заслуг. Лама Цонкапа говорил, что за исключением такого весомого объекта, какую бы практику вы ни выполняли, без отречения, без бодхичитты, без мудрости, познающей пустоту, вся эта практика будет создавать причины для дальнейшего вращения в сансаре.

Поэтому такая визуализация очень важна. Думайте о том, что ваш Духовный Наставник пребывает в облике Будды Шакьямуни. В сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Далее визуализируйте все Поле заслуг. Тренируйтесь в визуализации Поля заслуг. Например, если вы пьете чай, то перед тем, как выпить чай, поднесите его Полю заслуг, визуализируйте Поле заслуг и сделайте подношение. Тогда каждый день вы будете накапливать очень высокие заслуги, благодаря силе такого объекта, как Поле заслуг. Нет более весомых, более высоких объектов, чем ваш Духовный Наставник, Будда и божества.

Все фигуры Поля заслуг: божества четырех классов тантр, Будды, бодхисаттвы, архаты, даки и дакини, и также ваш Духовный Наставник – все они восседают на троне из цветка лотоса, лунного диска и солнечного диска. Каждый из них держит написанные им тексты. Ваш Духовный Наставник, божества, архаты, даки и дакини – все фигуры Поля заслуг смотрят на вас с радостью, с хорошим состоянием ума, как мать смотрит на своего ребенка. Внешне они могут иметь очень гневный облик. Вы можете думать о гневных божествах, что снаружи они гневные, но внутри они очень сильно любят вас, любят еще сильнее, чем мать своего ребенка. Такое чувство породить очень важно. Это чувство высокой близости к объектам Поля заслуг. Вам нужно думать, что они со своей стороны имеют такие чувства. И это правда. У них действительно есть эти чувства. Вам нужно просто распознать их. Когда вы об этом знаете, вам очень легко почувствовать близость к ним с вашей стороны.

Вам со своей стороны нужно не только породить чувство близости по отношению к ним, но и нужно понять их качества. Качества их тела, речи и ума – это полная свобода от всех омрачений, безупречные качества. Они очень искусны, и их сила безгранична. От всех страхов перед низшими мирами, от страхов перед омрачениями защитит только они. Они обладают такой силой, а мирские боги на это не способны. Это самые худшие страдания. Думайте: «Если я приму рождение в низших мирах, то это настоящая трагедия. Они по-настоящему могут защитит меня от рождения в низших мирах, если я приму в них прибежище». Если в момент смерти вы порождаете прибежище в Трех Драгоценностях, то одну жизнь вам будет невозможно переродиться в низших мирах.

Посмотрите на все те объекты, в которых вы принимаете прибежище. Это ваш дом, собственность. Во время смерти вы не сможете забрать их с собой. Это самый критический момент, и в это время они вам не помогут. Ваши друзья, родственники в этот момент не смогут вам помочь. Даже ваше тело не поможет вам в этот момент. В этот момент только Будда, Дхарма и Сангха могут вам помочь. Именно так вам нужно принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. С пониманием того, что все мирские объекты могут помочь вам лишь в каком-то временном отношении, а по-настоящему в критической ситуации – в момент смерти – они ничем не смогут вам помочь. Также вам нужно понимать, что смерть может прийти в любой момент. Это может случиться завтра или сегодня среди ночи. Поэтому мои первые объекты прибежища – это Будда, Дхарма и Сангха.

В повседневной жизни вы строите планы, вырабатываете план А, план В, план С. Ваши планы АВС – это очень глупые планы. Вот ваш план А, например: завтра я сделаю то-то и то-то. План В у вас также относится к мирским делам, вы, например, можете думать, что если сломаете ногу, то окажетесь в больнице, и будет нужно то-то и то-то, и так далее. И только разрабатывая план С, вы думаете, что можете умереть и в этом случае объектами прибежища являются Три Драгоценности. Так думают только лучшие ученики. У всех остальных есть только один план – план А. Они на сто процентов уверены, завтра и через

год будут живы, и поэтому необходимо сделать то-то и то-то. Это ваш план. Это называется заблуждением, концепцией постоянства. Из-за концепции постоянства вы строите очень глупые планы.

Когда у вас есть понимание непостоянства, то строя план А, вы думаете: «Есть большая вероятность, что завтра я могу умереть, поскольку множество людей даже те, кто моложе меня, умирает каждый день». Посмотрите в Интернете, сколько людей умирает каждую ночь. Многие из них моложе, чем вы. Также вы можете посмотреть, сколько болезней существует в нашем мире, сколько существует стихийных бедствий и так далее. Существует множество причин и условий для смерти. Это правда. И есть очень высокая вероятность того, что смерть может прийти в любой момент. Поэтому мой план А – это подготовка к следующей жизни. Это принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, накопление высоких заслуг, очищение негативной кармы – все то, в чем заключается подготовка к следующей жизни. Готовьтесь к смерти, потому что с момента вашего рождения каждый миг вы все ближе и ближе к ней, потому что вы подобны человеку, выпавшему из летящего самолета.

Если вы знаете свою ситуацию, знаете, что вы падаете и приближаетесь к земле, то ваш план А заключается в том, каким образом приземлиться на землю. План А – это стремление заполучить парашют. План В направлен, например, на то, что если у вас будет парашют, то вам также понадобится еда и добывать ее вы будете таким-то способом. Вашим планом А должно быть то, что есть очень высокая вероятность того, что вы можете умереть, поэтому нужно готовиться к этому, стараться найти парашют, готовиться к следующей жизни. Практика прибежища, страх перед низшими мирами, очищение негативной кармы, накопление высоких заслуг – это то, что должно быть планом А. Далее план В. В том случае, если завтра вы не умрете, вам нужно что-то делать, чтобы выжить. Поэтому мирская деятельность – это план В. Должно быть так. И тогда это будет правильным образом мышления.

Порождайте сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху, страх перед рождением в низших мирах. Думайте, что сегодня вы вырабатываете план А. Накопление высоких заслуг, очищение негативной кармы – это самое значимое. Вокруг себя визуализируйте всех живых существ. Думайте, что вы и все живые существа под контролем омрачений с безначальных времен и по сей день вращаетесь в сансаре. Основную часть времени мы страдаем в аду. Далее мы рождаемся в мире голодных духов и животных и изредка рождаемся в мирах людей и богов. С безначальных времен и по сей день мы больше страдаем в аду и в низших мирах. Люди и боги временно испытывают счастье, но они все равно одной ногой стоят в аду. Поэтому такое счастье – это ненадежное счастье. Поэтому думайте: «Я и все живые существа, пока не избавим свой ум от омрачений, основную часть времени будем страдать в аду и других низших мирах. И единственные объекты, которые могут защитить от таких невыносимых страданий – это Будда, Дхарма и Сангха. Я и все живые существа принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе до достижения состояния Будды».

Когда вы порождаете сильную веру и страх перед низшими мирами, вы говорите: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Дхарме, я принимаю прибежище в Сангхе». Вы можете читать эти слова на санскрите: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». НАМО ГУРУБЭ переводится, как я принимаю прибежище в моем Духовном Наставнике. НАМО БУДДАЯ – я принимаю прибежище в Будде. НАМО ДХАРМАЯ – я принимаю прибежище в Дхарме. НАМО САНГХАЯ – я принимаю прибежище в Сангхе. Когда вы порождаете сильную веру, произносите эти слова и думайте, что эти слова произносят вместе с вами все живые существа. Вы просто произносите: «НАМО ГУРУБЭ

НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», – и всем сердцем полагаетесь на Три Драгоценности. Повторите эту мантру три или семь раз, или столько, сколько сможете.

Далее вы особый упор делаете на принятии прибежища в Духовном Наставнике. Вы можете читать эти слова на санскрите или на русском языке. Как вам удобнее. С сегодняшнего дня начните делать эту практику. Это называется сущностные наставления. Приступайте к этой практике, не откладывая ее. Сейчас я учу вас, каким образом вам осуществить план А, и это очень значимый план. Все остальные мирские планы – это просто детские планы, которые создают еще больше проблем. Посмотрите на экономический кризис. Если фундамент неправильный, если теория неправильная, то, сколько бы усилий ни прилагалось, ничего не получится.

Для вас эта практика – самая подходящая практика. Повторяйте: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ...» Произносите только эти слова. Визуализируйте, что ваш Духовный Наставник Лама Цонкапа имеет форму Будды Шакьямуни. И думайте, что Будда Шакьямуни и ваш Духовный Наставник едины, что между ними нет разницы. Будда Шакьямуни – это ваш Духовный Наставник, он является в облике обычного человека. Если говорить о махаянском буддизме, который распространился в Тибете, Бурятии, Туве и Калмыкии, то в этой традиции, когда принимается прибежище, говорится НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ. А в традиции Тхеравады произносят только НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, не говорят НАМО ГУРУБЭ. Они уважают Духовного Наставника, но не принимают прибежища в нем. Строго говоря, с точки зрения сутры вы уважаете Духовного Наставника, как Будду, но не видите его Буддой.

Буддизм, который распространился в Тибете, Бурятии, Монголии и так далее, – это союз сутры и тантры. Когда дело доходит до практики тантры, говорится, что нужно видеть вашего Духовного Наставника как воплощение всех Будд. Когда божество является, оно является из сердца вашего Духовного Наставника. Когда исчезает – растворяется обратно в сердце вашего Духовного Наставника. Когда вы призываете божеств, вам нужно подумать о том, где находится ваш Духовный Наставник. И из резиденции вашего Духовного Наставника, из сердца вашего Духовного Наставника вы призываете божество. Это уникальная буддийская традиция, которая распространилась в Тибете, Монголии, Бурятии и так далее. Это союз сутры и тантры. Поэтому когда Марпа допустил ошибку, сделав первое простираание перед божеством, а не перед Учителем Наропой, Наропа ему сказал, что это очень большая ошибка. Наропа сказал, что божество – это проявление Духовного Наставника. Без Духовного Наставника не существует божеств. Он щелкнул пальцами, и вся мандала вместе с божеством Чакрасамварой растворилась в его сердце.

Вам нужно произносить только НАМО ГУРУБЭ. Повторяйте только эту фразу. Она означает «я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Неважно сколько раз вы ее прочитаете, сто или тысячу. Читайте, сколько можете. Просто перебирайте четки, произносите НАМО ГУРУБЭ. В тексте говорится, что произносить эти слова нужно не очень быстро. Когда делается упор на количестве мантр, например, при практике начитывания ста тысяч мантр прибежища или каких-то других мантр, вы читаете их очень быстро. И это ошибка. В коренном тексте говорится, что мантры нужно читать медленно, не слишком быстро. Далее объясняется, что при этом нужно визуализировать. В этот момент визуализируйте только одну часть, один аспект Поля Заслуг – Будду Шакьямуни, который окружен линиями преобладания Духовных Наставников.

Это линии обширного метода и глубинной мудрости, а также линия тантрической практики. Делайте такую визуализацию и начитывайте только НАМО ГУРУБЭ. В этот момент визуализируйте, как из сердца вашего Духовного Наставника Будды Шакьямуни, а также из

сердец всех Учителей линии преемственности исходят свет и нектар пяти цветов. По сути, это благословение тела, речи и ума вашего Духовного Наставника, которое выходит в форме пятицветных света и нектара. Это то, что эмануруют ваши Учителя, оно растворяется в вас и во всех живых существах. Какую бы негативную карму вы и все живые существа ни создали с безначальных времен и по сей день из-за неведения, когда эти пятицветные свет и нектар касаются всех вас, то сразу же сжигают всю эту карму подобно огню конца кальпы.

Свет сжигает, а нектар очищает всю негативную карму, которую вы создали с безначальных времен. В особенности негативную карму, которую вы создали из-за нарушения преданности Учителю, негативную карму, которую вы создали по отношению к телу вашего Духовного Наставника, негативную карму, которую вы создали из-за непослушания, невыполнения советов вашего Духовного Наставника, негативную карму огорчения Духовного Наставника, невыполнения правильных действий, а также негативную карму разрушения веры в вашего Духовного Наставника, негативную карму разрушения веры других людей в вашего Духовного Наставника и негативную карму оскорбления Духовного Наставника. Думайте, что вся негативная карма, созданная по отношению к Духовному Наставнику, очищается. При этом породите однонаправленную веру и начитывайте НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ...

Думайте о том, что этот свет и нектар очищают вас от всей негативной кармы, созданной с безначальных времен, в особенности от негативной кармы нарушения преданности Учителю. Вся негативная карма, которая создана по отношению к Учителю, вся она очищается. Эта негативная карма выходит из вашего тела в виде всевозможной грязи, крови, змей, скорпионов и так далее. Тело становится чистым, очищенным, очень светлым телом. Благодаря этому увеличивается ваш жизненный срок. Также увеличиваются ваши заслуги, возрастают все благие качества, все реализации. Благодаря этому вы и все живые существа входите под защиту вашего Духовного Наставника. Так вам нужно визуализировать, об этом думать и произносить НАМО ГРУБЭ, НАМО ГУРУ БЭ.

Завершив эту визуализацию, начинайте начитывать НАМО БУДДАЯ. При этом визуализируйте божеств: Гухьясамаджи, Ямантаку, Чакрасамвару, божеств четырех классов тантр, а также тысячу Будд и тридцать пять Будд покаяния. С сильной верой произносите НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ... При этом порождаете страх перед перерождениями в низших мирах и просите о защите от перерождения в низших мирах и защите от болезни омрачений. Визуализируйте себя и всех живых существ и думайте: «Я и все живые существа освобождаемся от перерождения в низших мирах, освобождаемся от страданий, от болезни омрачений».

С таким чувством продолжайте произносить НАМО БУДДАЯ и визуализируйте, как из сердец всех божеств и всех Будд исходят пятицветные свет и нектар и касаются вас и всех живых существ. Как и раньше визуализируйте очищение негативной кармы и так далее. В особенности думайте о негативной карме, которую вы накопили по отношению к Будде. Также думайте о том, что, приняв тантрическое посвящение, вы не держали в чистоте самаи. Визуализируйте очищение всей этой негативной кармы, в особенности кармы от нарушения самаи. Также визуализируйте, что этот свет и нектар касаются вас и всех живых существ, очищают от негативной кармы, созданной с безначальных времен. Визуализируйте, как вся эта негативная карма выходит из вашего тела в виде скорпионов, змей и так далее, как и раньше. И ваше тело становится сияющим.

Когда вы закончите эту визуализацию, начинайте повторять НАМО ДХАРМАЯ. При этом визуализируйте, что Духовные Учителя, Будды, божества – все держат в руках тексты. Это



символизирует Дхарму. В действительности Дхарма – это мудрость, познающая пустоту, и бодхичитта. Те реализации, которые порождает Будда, – это Дхарма Будды. А реализации, которые вы развиваете в себе сами, – это ваша Дхарма. Итак, вы визуализируете, что все существа Поля Заслуг держат тексты. Эти тексты символизируют Дхарму. И когда вы начитываете мантру, из этих текстов исходят свет пяти цветов и нектар и касаются вас. И далее вы выполняете ту же самую визуализацию, что и раньше.

Закончив эту визуализацию, переходите к произнесению НАМО САНГХАЯ, что означает «я принимаю прибежище в Сангхе». Вы можете произносить это на санскрите или на русском, никакой разницы нет. Иногда можете произносить на русском, иногда на санскрите. Выберите тот вариант, который порождает в вас более сильные чувства. Например, если вы произносите НАМО БУДДАЯ, это может не иметь для вас большого смысла, тогда перейдите на русский язык и произнесите: «Я принимаю Прибежище в Будде». Посмотрите, что для вас легче, что порождает у вас более сильные чувства. Порождение чувства здесь очень важно. Когда ваше чувство становится все более и более сильным, ваша практика становится все более эффективной.

Ученые исследовали интересный феномен и обнаружили, что если человек порождает очень мощное чувство, то его физическая сила значительно увеличивается. Например, они исследовали, что если человека просят ударить, настолько сильно, насколько он может, а у него нет при этом никаких эмоций, то сколько бы он ни старался, удар не получается очень сильным. Но если тренер порождает в этом человеке негативную эмоцию, например гнев, и тот бьет, находясь под его влиянием, то удар получается в два раза сильнее. Здесь мы говорим об использовании позитивных эмоций. Благодаря им ваша практика становится еще сильнее. Если вы просто будете повторять мантру, то это не будет иметь большого смысла. Если при этом вы будете порождать позитивные эмоции, то будет лучше. Это очень важно.

Я думаю, для того, чтобы породить более сильное чувство прибежища в вашем сердце, лучше использовать ваш родной язык, потому что он быстрее вызовет нужные эмоции. Сигнал в головном мозге лучше идет через русский язык. Тибетцы читают на тибетском языке, хотя фраза получается длиннее, чем на санскрите. Поэтому вы можете читать на русском языке. Я думаю, это полезнее. Вам лучше говорить: «Я принимаю прибежище в Сангхе, я принимаю прибежище в Сангхе». Параллельно с этим визуализируйте ту часть Поля Заслуг, в которой располагаются пратьекабудды, архаты Хинаяны. Пратьекабудды – это тоже архаты, это не Будды. Далее визуализируйте защитников Дхармы, даков, дакинью, которые поддерживают вас и помогают вам обрести очень благоприятные причины и условия, а также защищают от различных препятствий в вашей практике. В этот момент благословение их тела, речи и ума исходит из их сердец в виде света пяти цветов и нектара и так же касается вас и всех живых существ, как я объяснял ранее. Все это вас очищает. Ваше тело становится чистым, так же, как и в предыдущих визуализациях.

Когда вы визуализируете свет и нектар, исходящие из вашего Духовного Наставника и Будды, думайте, что из их сердец исходит благословение их тела, речи и ума в виде света и нектара. А когда вы визуализируете, как пятицветный свет и нектар исходит из текстов, символизирующих Дхарму, думайте, что, по сути, этот свет и нектар – это духовные реализации, исходящие в виде света и нектара. Когда они касаются вас и всех живых существ, все вы обретаете очень высокие реализации. Когда вы визуализируете Сангху, то в этом случае из их сердец исходят мудрость, познающая пустоту, сострадание и их сила в форме света и нектара, которые благословляют вас и всех живых существ и очищают негативную карму всех живых существ. В конце трижды произнесите: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, Будде, Дхарме и Сангхе». На этом ваша практика

прибежища окончена. С большой радостью, что вы осуществили план А, вы можете спокойно заснуть.

Это полное Учение о том, как выполнять практику прибежища. Все великие Мастера прошлого практиковали таким образом, и не существует наставлений более высоких, чем эти. Во время смерти выполняйте такую практику, тогда будет вам не нужно, чтобы кто-то другой молился за вас. Не нужно просить кого-то другого, чтобы он пришел и помолился за вас. Выполните эту практику прибежища, она для вас глубиннее, чем тантра Гухьясамаджи. Визуализируйте вашего Духовного Наставника в форме Будды Шакьямуни, визуализируйте, что перед вами находится ваш Духовный Наставник Будда Шакьямуни. И без эгоистичного состояния ума думайте о том, что и вы, и все живые существа принимаете прибежище. Вам нужно искренне выполнять эту практику и объединить все те наставления, которые даются в Ламрима и в этом тексте. Мои сегодняшние наставления – это в сжатом виде объединенное объяснение Ламрима и этого текста.

Если вы еще не обрели правильного понимания, то можете послушать запись этого учения или почитать свои записи. Каждый день выполняйте такую практику. Тогда во время смерти вы сможете выполнить эту практику эффективно. Не думайте, что есть какая-нибудь практика более высокая, чем эта. Для вас это самая высшая практика, так говорится в тантре Гухьясамаджи. В коренном тексте по тантре Гухьясамаджи говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища.

Благодаря этой практике вы можете умирать спокойно. Это может произойти в любое время, но не бойтесь в момент смерти. Потому что у вас есть парашют. Миларепа говорил: «Если придет смерть, я не боюсь». Я дал вам такой бесценный парашют. Его ценность совершенно невозможно измерить деньгами. Сегодня я дал вам этот парашют, и каждый день старайтесь правильно одевать его на свое тело. Готовьте его, чтобы он был на вашем теле. Не убирайте его куда-то в ящик, чтобы вам не пришлось искать этот парашют, когда вы поймете, что падаете.