

Я очень рад видеть вас, активных членов буддийского центра. Поскольку Сергей меня попросил передать учение специально для близких учеников, сегодня я бы хотел передать вам учение о том, как выполнять практику прибежища в повседневной жизни. Эти наставления о том, как выполнять практику прибежища в повседневной жизни и как в повседневной жизни порождать бодхичитту в краткой форме перешли к нам по линии преемственности от Энсапы. Это учение передал Манджушри ламе Цонкапе. Он дал ламе Цонкапе сущностные наставления, которые тот передал своим сердечным ученикам. Позже это учение переходило от учителя к ученику по линии преемственности от Энсапы. Это учение не передается открыто. Для того чтобы получить такое драгоценное учение, в первую очередь породите правильную мотивацию. Также визуализируйте меня в облике Манджушри. Делайте это с сильной верой и вдохновением, поскольку вам очень повезло получить такие драгоценные сущностные наставления в наши времена упадка.

После получения таких наставлений вам необходимо каждый день практиковать в соответствии с ними. Те наставления, которые вы получаете по Ламриму, – это общие наставления о том, как породить прибежище в вашем уме. Это общие философские знания, общая философская информация, и на основе этой информации вы сейчас получите сущностные наставления о том, как в повседневной жизни выполнять практику прибежища и практику порождения бодхичитты. Здесь в дополнение к философии используется особая техника визуализации. Это уникальная техника, и если вы будете использовать ее в момент смерти, то вам не потребуется, чтобы кто-то для вас проводил практику пховы. Если вы будете использовать эту технику в момент смерти и проведете эту визуализацию, то на сто процентов в следующей жизни вы не обретете рождение в низших мирах, а переродитесь в высших мирах или в чистой земле.

Смерть к вам с каждым днем все ближе и ближе, и это самая лучшая подготовка к ней. Обязательно наступит тот день, когда вы будете лежать в больнице, и доктор вам скажет, что сейчас ваша ситуация безнадежна, что он вам особо ничем помочь не может. Окружающие люди будут стоять рядом с вами и плакать. В этот момент ваша слава и репутация вам не помогут. В этот момент, даже если у вас будет миллиард долларов, он вам не поможет, как это случилось со Стивом Джобсом. В этот момент ваша собственность вам не поможет, даже ваше тело вам не поможет – вам придется оставить свое тело. На сто процентов однажды такой день наступит. Это очень критическая ситуация в нашей жизни, и люди к ней не готовятся. Вы делаете очень много приготовлений к зиме. Вы говорите: «Если я не подготовлюсь, то зимой будет кошмар». Но зима – просто ничто, когда речь идет о таком критическом моменте, как момент смерти.

Когда вы совершаете путешествие из одной жизни в другую, вам необходимо нечто очень прочное, то, на что вы могли бы опереться. Поэтому в качестве подготовки к моменту смерти каждый день выполняйте практику прибежища. Тогда в момент смерти вам будет легко выполнить эту практику. И вы, как начинающие, не думайте, что для вас вначале есть какая-то более высокая практика, чем практика прибежища. В тантре Гухьясамаджа – царе тантр – говорится: «Вначале для начинающего нет более глубинной практики, чем практика прибежища». Это потому, что у вас очень мало заслуг, очень мало позитивных отпечатков в вашем уме и очень много отпечатков негативной кармы, очень много омрачений. Даже, если я передам вам практику высокого уровня, она не принесет вам никаких результатов. Вы просто будете как-то ее практиковать, но она не даст вам никакого результата, будет бесполезна. Если я передам вам наставления о практике иллюзорного тела в точном соответствии с тем, что указывается в текстах по практике иллюзорного тела, то вы не сможете достичь реализаций, потому что у вас нет фундамента.

Если я дам вам учение по ясному свету, то вы просто будете терять свое время, проводя его бессмысленно. Если вы будете сидеть безо всяких мыслей, то не обретете никаких реализаций. Ваш ум будет становиться все более и более сухим, поскольку у вас нет основы. Я могу вам дать совершенно точные наставления по шести йогам Наропы, но для вас они не будут практичными, вы не сможете достичь результата. Я могу сказать это с уверенностью на сто процентов. Это потому, что у вас нет основы. Главная основа для практики тантры – это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Вам необходимы эти три ингредиента. Без этих трех компонентов, какое бы глубинное учение по тантре вы ни получали, оно просто останется отпечатком в вашем уме. А для той практики прибежища, которую я вам сейчас передам, не требуется отречение, не требуется бодхичитта и не требуется мудрость, познающая пустоту. А что для нее требуется? Ваша вера в Будду, Дхарму и Сангху. Это очень важно. Также требуется ваш страх того, что после смерти вы можете переродиться в низших мирах. То есть важны эти два компонента. Обрести эти два компонента не трудно, вы можете создать их в повседневной жизни. И когда у вас есть эти два ингредиента, то в вашем сердце порождается прибежище, и вы обязательно получите результат, вы сможете увидеть этот результат.

Буддизм – это наука об уме, это не нечто такое, что кто-то просто выдумал, а это нечто реалистичное. Если вы хотите реалистично заниматься бизнесом, то вам требуется большое количество всевозможных документов, тогда вы будете принимать реалистичные шаги, тогда вы обретете прибыль. В бизнесе нужно быть очень осторожным, нужно чтобы все было правильно. Чтобы точно было известно, что вы можете, а это вам не под силу. Тогда будет результат. В России же многие люди занимаются нереальной для них буддийской практикой. Они просто «летают». Это похоже на то, как некоторые молодые люди мечтают заниматься бизнесом – просто «летают». Они думают: «О, я хочу иметь такой глобальный фантастический бизнес!» Но прибыли из-за такого подхода не будет. Также и в буддизме: нужно всем заниматься с реалистичным подходом, тогда вы будете видеть прогресс. Тогда вы будете ценить все учения.

Итак, для того чтобы выполнить эту практику прибежища, в первую очередь вам необходимо прочитать ежедневную молитву или текст «Лама Чопа». Если вы читаете текст «Лама Чопа», то это еще лучше, потому что эти наставления перешли по линии передачи текста «Лама Чопа» необычной Гуру-йоги. Это то, что называется необычной Гуру-йогой – союзом блаженства и пустоты, это те наставления, которые Манджушри напрямую передавал ламе Цонкапе.

Итак, когда вы выполняете практику прибежища в повседневной жизни, вначале вы читаете текст ежедневной молитвы до начитывания мантр: «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА». Если это текст «Лама Чопа», то вы читаете его до слов: «НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ...», – и в этот момент начинаете проводить визуализацию. Вы визуализируете перед собой дерево, исполняющее желания, сверху в центре дерева вы визуализируете трон, а на нем сидение, стоящее из трех подушек: цветка лотоса, лунного диска и солнечного диска. Итак, вам необходимо визуализировать цветок лотоса, на нем сверху – лунный диск, а на лунном диске – солнечный диск. Эти три подушки символизируют три основы пути.

Цветок лотоса символизирует отречение. Цветок лотоса растет в грязи, но он свободен от запаха этой грязи. Точно так же, как только вы породите отречение, хотя вы будете в сансаре, у вас не будет запаха сансары. Итак, как только вы по-настоящему породите отречение, хотя вы будете пребывать в сансаре, от вас не будет исходить дурной запах, запах сансары. Что сделает вас чистым? Как только вы порождаете отречение, то день ото дня вы становитесь все чище и чище, и у вас устраняется этот дурной запах сансары.

Лунный диск символизирует бодхичитту. Летом, когда ночью всходит луна, она умиротворяет, то есть устраняет страдания людей от жары. И точно также бодхичитта устраняет все специфические страдания живых существ в сансаре. Поэтому лунный диск символизирует бодхичитту.

Третья подушка – это солнечный диск. Солнечный диск символизирует мудрость, познающую пустоту. Когда сияет солнце, вся тьма исчезает. И точно также, когда в уме появляется мудрость, познающая пустоту, то вся тьма неведения также устраняется. Поэтому солнце символизирует мудрость, познающую пустоту.

На этом сидении из лотоса, солнца и луны пребывает ваш Духовный Наставник в форме Будды Шакьямуни. Это символизирует то, что ваш Духовный Наставник полностью контролирует эти три основы пути и во всей чистоте породил эти три основы пути. Видимость – это Будда Шакьямуни, но, в действительности, это ваш Духовный Наставник. Если Будда Шакьямуни явит вам свое безупречное тело, то вы не сможете его увидеть, поэтому он является вам в облике обычного человека. Поэтому думайте так: «Это мой Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни». В сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару. Что касается формы Будды Шакьямуни, она тоже исчезает, а что касается Будды Ваджрадхары – это ваджрное тело, оно является вездесущим, и оно никогда не исчезает. Оно не рождается и не умирает, и везде, где в него есть сильная вера, оно всегда присутствует. Это называется ваджрным телом Будды. Это также Самбхогакая. Это вездесущее постоянное тело моего Духовного Наставника. Везде, где у меня порождается вера, мой Духовный Наставник присутствует передо мной в таком теле Будды Ваджрадхары.

В Ламрима объясняется, как практиковать прибежище с точки зрения сутры, а наставления, которые я вам сейчас передаю – это объединение наставлений по практике прибежища из сутры и тантры, и также они включают Гуру-йогу. Вы визуализируете Будду Шакьямуни неотделимым от вашего Духовного Наставника. Вы не визуализируете Будду Шакьямуни отдельным от вашего Духовного Наставника, вы визуализируете их едиными. Поэтому эта практика прибежища также содержит сущностные наставления практики Гуру-йоги. Здесь все объединено вместе: и Гуру-йога, и практика прибежища, и практика тантры. Это называется сущностными наставлениями. Это учение я не придумывал, как нечто новое, это учение передается от подлинных мастеров прошлого. Они также практиковали это учение и достигали очень высоких реализаций. Такие наставления не передаются широкой публике, они передаются только близким ученикам.

После этого вы визуализируете все Поле заслуг. Мне не нужно вам объяснять полностью все Поле заслуг, у вас есть его изображение. Итак, здесь вы используете изображение Поля заслуг, как в практике Ламы Чопы, и визуализируете ламу Цонкапу в форме Будды Шакьямуни. В «Ламе Чопе» вы визуализировали ламу Цонкапу, а здесь лама Цонкапа является в облике Будды Шакьямуни. Ваш Духовный Наставник – это также Будда Шакьямуни. Далее, по правую руку от него находится линия мастеров обширного метода, а по левую руку – линия мастеров глубинной мудрости. Со стороны линии глубинной мудрости вы визуализируете в центре Манджушри, рядом с ним – Нагарджуну, Чандракирти и всех остальных учеников этой линии преемственности. Это линия глубинной мудрости. Далее, со стороны линии обширного метода вы визуализируете Будду Майтрею, рядом с ним – Асангу, Васубандху и так далее. Затем, сверху вы визуализируете линию тантрических мастеров. Далее первый-второй ряд – это божества махануттарайога-тантры. Божества махануттарайога-тантры – это божества: Ямантака, Калачакра, Гухьясамаджа, Ваджрайогини. Ниже, третий ряд – это линия божеств йога-тантры. А далее, еще ниже – это уже божества чарья-тантры. И потом – крия-тантры. Четыре класса тантр. Ниже, в

следующем ряду вы визуализируете тысячу будд. Сначала вы визуализируете божеств махануттарайога-тантры, затем – йога-тантры, затем – чарья-тантры, потом – крия-тантры. Если вы посмотрите на изображение Поля заслуг, то вы легко поймете то, что я вам сейчас объяснил. Далее, визуализируйте ниже тысячу будд этой калпы. Под ними находятся бодхисаттвы. В следующем ряду – архаты и пратьекабудды. Ниже – архаты-шраваки. Под ними расположен ряд даков и дакинй. И в самом низу находится ряд защитников Дхармы. Это самый последний ряд.

Итак, вы визуализируете полностью все древо, исполняющее желания, и все существа этого Поля заслуг восседают на тронах, имеющих сидение из лотоса, солнца и луны. Это означает, что все они контролируют три основы пути. Также они говорят вам тем самым, что без этих трех основ пути, без их реализации, невозможно достичь высоких реализаций. Все они прошли тренировку в развитии отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, и с их помощью достигли таких реализаций. Все будды прошлого и все высокие мастера прошлого достигали высоких реализаций именно благодаря обретению трех основ пути. В настоящем ситуация такая же, и в будущем также невозможно будет достичь высоких реализаций без достижения трех основ пути.

Это называется Полем заслуг. Поле заслуг – это такое поле, с помощью которого вы можете накопить очень высокие заслуги. Например, если вы как старатель, намываете золото в шахте, если вы ищете золото, если занимаетесь золотым бизнесом, то вам нужно знать, где искать золото. Если вы ищете золото в неправильном месте, то вы можете приложить очень много усилий, но так и не найдете его. Для старателя, который ищет золото, самая лучшая информация – это информация о том, где он может найти золото. Точно также и для нас, для тех, кто хочет накопить высокие заслуги, потому что у нас очень мало заслуг, а заслуги – это причины вашего счастья, это настоящее богатство, для нас самое важное знать, что представляет собой настоящее Поле заслуг. Самое мощное Поле заслуг.

Как только вы будете знать, что является самым мощным Полем заслуг, даже если каждый день в течение пяти минут вы будете выполнять такую визуализацию, делать чистую практику, то этим будете накапливать невероятно высокие заслуги. Точно также, если вы каждый день отправляетесь в такое место, где можете найти чистое золото, то, сколько золота так вы сможете накопить? В настоящий момент вы что-то копите, но все эти накопления подобны накоплению пустых бутылок, стаканов. Это потому, что сейчас вы не знаете, где оно, то самое место, в котором можно найти золото. Вы не понимаете этого. Но, в действительности, это так.

Поэтому, даже хотя вы практикуете, но у вас нет большого прогресса. И, наоборот, со временем возникает обратный эффект. Признак того, что вы не выполняете правильной практики, состоит в том, что со временем вы становитесь более «шумными» людьми. Когда у вас много бутылок и стаканов, вы становитесь очень «шумными»: «Я эту практику делал, я это делал. Я недавно делал Ваджрайогини, Чакрасамвару делал, Ямантаку делал. Мне такое видение пришло...» Это пустая болтовня. Потом один из вас «летает», другой «летает», потому что правильной практики вы не выполняете. Когда вы будете правильно заниматься прибежищем, вы станете более скромными, потому что проявится результат.

То, что я вам хотел сказать, очень важно. Итак, визуализируйте такое Поле заслуг каждый день и думайте, что это самый лучший объект для накопления высоких заслуг. Также посвящайте те заслуги, которые вы накапливаете, счастью всех живых существ, тогда это будет еще более эффективно. Это самое лучшее вложение. Если вы накапливаете высокие заслуги, не оставляйте их просто так, потому что иначе они исчезнут. Инвестируйте их в правильное место. Когда у русского бизнесмена чуть-чуть появляются деньги, он сразу же

их инвестирует в хорошее, надежное место, потому что боится инфляции. Самое надежное место для инвестиций – это посвящать заслуги счастью всех живых существ. Пока существует пространство, пока живые живут, ваши заслуги никогда не исчезнут, они всегда будут приносить благо всем живым существам. Тогда вы станете по-настоящему богатыми людьми. Если говорить о мирских инвестициях, то, что это? Это инвестиции на три года или на пять лет. Кроме того, они ненадежны. Если система изменится, ничего не останется. Поэтому у бизнесменов внутри страх, так как они знают: деньги ненадежны.

Это наставления, которые я получил от своего Духовного Наставника и теперь передаю их вам. И я не вижу более высоких инвестиций, чем такие инвестиции. Это самые надежные инвестиции. Жизнь без инвестиций – короткая жизнь. Всегда нужен долгосрочный проект. Нужно создать причину. Если просто так сидеть, без причин результата не будет. Нужно создать причину – вот такую инвестицию, о которой я вам говорил. Это самая надежная инвестиция. Жизнь за жизнью вы будете иметь результат. Это банк вашего ума. Нужно знать его систему. Но вы не считаете это очень важной системой. Вы думаете, что важнее медитация, визуализация себя божеством. Нет, это не главное, пока у вас нет этих инвестиций: искренняя мотивация, бодхичитта, посвящение всем живым существам, правильная визуализация Поля заслуг. Если чуть-чуть заслуги накопили, сразу сделайте посвящение. Потом можете сидеть спокойно, пить чай, гулять, смотреть телевизор, потому что вы сделали хорошее дело. Вы знаете, что для будущей жизни вы сделали хорошие вложения и вам не так страшно. Это мои для вас сердечные наставления, не забывайте о них.

Вы можете выполнять эту практику, пока имеете человеческую жизнь. Когда исчезнет эта ваша драгоценная человеческая жизнь, вы не сможете заниматься этой практикой. Тогда ситуация будет очень печальной. Если вы родитесь бараном, то я не смогу вам помочь. Если я вам что-то буду говорить, то вы мне скажете: «Зачем вы много говорите, лучше дайте мне травы, я бы хотел поесть травы». Тогда трава для вас будет более ценной. Она устранил страдания от голода. Тогда ситуация будет очень печальной. В настоящий момент ваша жизнь очень динамичная, очень драгоценная. В настоящий момент она очень-очень ценна для вас. Не теряйте ее впустую, делайте что-то каждый день. Такой драгоценный шанс, шанс подобный золоту и подобный бриллианту, сколько он еще сохранится с вами? Может быть, год или два, кто знает? А, может быть, один месяц. Многие представители молодого поколения умирают. Думайте так: «Я буду правильно использовать каждый день, буду использовать эти наставления».

Далее, вы визуализируете Поле заслуг с очень большой верой в него, с пониманием четырех качеств существ Поля заслуг. Это четыре достоинства, о которых говорится в Ламрине, – причины, по которым они являются подходящими объектами для принятия прибежища. Первая причина, по которой они являются подходящими объектами для принятия прибежища, состоит в том, что они сами освободились от сансары. Итак, я не даю вам подробных объяснений на этот счет, у нас на это нет времени. Постарайтесь найти все в Ламрине. Найдите причины, по которым эти объекты прибежища Поля заслуг являются подходящими объектами для принятия прибежища. Подумайте об этих четырех причинах, и у вас естественным образом породится прибежище. Вы обретете прибежище в этих объектах прибежища.

В ходе сущностных наставлений не дается подробных объяснений. Это уже в рамках здравого смысла, что вы обладаете всеми этими наставлениями. Таким образом, вы порождаете первую причину прибежища – веру. Второе – это страх перед страданиями низших миров. Здесь подумайте о непостоянстве и смерти. Подумайте о том, что после смерти, если вы переродитесь в низших мирах, вы будете испытывать страдания низших

миров. Если вы подумаете, что в момент смерти проявится ваша негативная карма, и вы переродитесь в аду, где ваше тело и огонь будут сливаться воедино, то вы почувствуете себя некомфортно. Такое возможно, и даже очень вероятно, потому что у вас есть полная причина для перерождения в низших мирах, все это есть уже в вашем уме.

Например, если бы доктор изучал ваше тело и увидел бы, что в нем присутствует большое количество болезнетворных бактерий и вирусов, он заключил бы, что проявление вашей болезни просто вопрос времени, и что у вас есть очень высокий шанс заболеть. Он бы вам сказал: «Если вы от всего этого не очиститесь, у вас есть очень высокие шансы заболеть». Точно также у вас очень много сильных отпечатков негативной кармы, и большой шанс того, что вы переродитесь в низших мирах.

Вначале не думайте о высоких реализациях, вначале подумайте о своей безопасности, о защите от перерождений в низших мирах. И таким образом породите страх перед низшими мирами и страх перед болезнью омрачений. «Кто меня может защитить от страданий низших миров и страданий от болезней омрачений? Это Будда, Дхарма и Сангха. Здесь речь идет не только обо мне. И я, и все живые существа находимся в одной ситуации. Сегодня я и все живые существа – все вместе принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Это прибежище Махаяны». Здесь вы думаете не только о себе, вы думаете про себя и про всех живых существ: «Некоторые из них уже страдают в низших мирах, кто-то из них сегодня переродился в низших мирах, а кому-то еще только предстоит там переродиться. Все они стоят в очереди для перерождения в низших мирах. И я тоже стою в этой очереди. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и от страданий болезни омрачений!» Это называется прибежищем, прибежищем Махаяны.

Затем, когда у вас порождается такое чувство, то в первую очередь вы читаете: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ». Это означает: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Вы можете произносить эти слова или на санскрите, или на русском. Разницы нет. В этот момент визуализируйте Будду Шакьямуни как вашего Духовного Наставника. В его сердце – Будда Ваджрадхара. Ваш Духовный наставник – Будда Ваджрадхара, из его сердца исходят свет и нектар, пять видов света и нектара. Потом вы представляете всех мастеров линии преемственности, из их сердец также исходят пять видов света и нектара к вам и ко всем живым существам. Когда этот свет и нектар касается вашего тела, он очищает очень большое количество отпечатков негативной кармы, ведущей к перерождению в низших мирах. Этот свет и нектар также касается всех живых существ, и все живые существа также освобождаются от страданий низших миров. Эти пять видов света и нектара не только устраняют отпечатки негативной кармы живых существ, но также устраняют их болезнь омрачений. Итак, почувствуйте, что и у вас, и у всех живых существ ум полностью освобождается от болезни омрачений.

Все пространство становится совершенно чистым. Поскольку у вас нет отпечатков негативной кармы, нет омрачений, то не может существовать загрязнений. Поэтому все становится очень чистым. Все живые существа – это чистые живые существа. После этого свет и нектар благословляет вас, и вы чувствуете, что обретаете сиддхи. Вы достигаете всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом блаженства и пустоты. Также вы чувствуете, что и вы, и все живые существа встаете под защиту к Духовному Наставнику.

После этого вы произносите: «НАМО БУДДАЯ» или вы можете произносить: «Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Будде». Если вы произносите эти слова на

русском языке, то это хорошо: вы знаете смысл этих слов, и вам легче прочувствовать их. Тибетцы также не часто произносят эти слова на санскрите. Они вначале немного зачитывают их на санскрите, но в основном читают их на тибетском языке. Также и вы можете произносить их на русском, разницы нет. Когда вы произносите «НАМО БУДДАЯ», или когда говорите «Я принимаю Прибежище в Будде», вы визуализируете, как пять видов света и нектара исходят из сердец божеств махануттарайога-тантры, йога-тантры, чарья-тантры, крия-тантры, далее – из сердец тысячи будд этой калпы. Когда из их сердец исходят пять видов света и нектара, они также как раньше очищают вас и всех живых существ от отпечатков негативной кармы, от омрачений, и также все пространство становится чистым. Вы представляете, как все живые существа освобождаются от сансары, достигают безупречного освобождения и обретают безупречные тела. Мой Духовный Наставник говорил мне, что если выполнять такую визуализацию, то в этом случае создаются очень мощные причины для достижения освобождения.

Если вы желаете всем живым существам освободиться от сансары, то в первую очередь вы сами освободитесь от сансары. Таков механизм кармы. Как вы относитесь к другим, такой результат вы получаете сами. В прошлой жизни мы очень часто плохо относились к другим, вредили им, и в результате этого мы сейчас сами получаем вред от них. Никто не создавал вам таких проблем, это механизм кармы. Каким образом вы поступали по отношению к другим, то же самое вы сейчас получаете по отношению к себе. Но когда с этого момента каждый день вы будете выполнять такую визуализацию, это станет очень хорошей основой для достижения высоких реализаций. Вы и все живые существа также встаете под защиту Будды и обретаете благословение Будды на обретение таких же знаний, как у Будды, на обретение таких же благих качеств. Вы все это получаете.

Далее, вы произносите «НАМО ДХАРМАЯ», здесь вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме, я принимаю прибежище в Дхарме» Вы можете трижды произнести «НАМО ДХАРМАЯ», а после этого произносите на русском с сильным чувством того, что вы принимаете прибежище в Дхарме. Здесь визуализируйте всех святых существ: Будду Шакьямуни, божеств, мастеров линии преемственности, защитников Дхармы – все они в руках держат текст. И этот текст символизирует Дхарму. Дхарма – это духовные реализации. Это то, что символизируется текстом, и из него исходят свет и нектар пяти видов.

Я забыл упомянуть, что когда вы произносите «НАМО ГУРУБЕ» и визуализируете Духовного Наставника, то в первую очередь очищается ваша негативная карма каких-либо нарушений по отношению к Духовному Наставнику. На уровне тела – это проявление неуважения к Духовному Наставнику своим телом, что касается речи – это непослушание, невыполнение того, о чем говорил Духовный Наставник, и в уме вы совершали какие-то такие действия, которые огорчали Духовного Наставника. Это очень тяжелая негативная карма. И только произнося «НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ, НАМО ГУРУБЕ» и выполняя такую визуализацию, вы можете ее очистить.

Если вы создаете какую-то особую специфическую негативную карму, то именно основываясь на этой специфической области, вам нужно проводить и очищение. Говорится, например, если вы падаете, то когда встаете, вы опираетесь на то же место, где упали. То же относится и к Будде. Здесь вы очищаете всю негативную карму, в особенности, ту негативную карму, которую создали по отношению к Будде и Дхарме. Вы очищаете всю негативную карму, в особенности, ту негативную карму, которую создали по отношению к Дхарме оскорблением Дхармы. Если вы говорили, что такая-то практика низкая, и мне не нужно выполнять ее, я буду заниматься другой более высокой практикой, то это

оскорбление Дхармы. Все учения Будды являются одинаково важными для одного человека, чтобы ему достичь состояния будды.

Затем, вы выполняете ту же самую визуализацию, и когда произносите «НАМО САНГХАЯ», вы визуализируете бодхисаттв, архатов, даков, дакинью и защитников Дхармы. Из их сердец исходят пять видов света и нектара, они очищают вас и всех живых существ и освобождают от страданий, а также очищают специфическую негативную карму, в особенности, созданную по отношению к Сангхе. Почувствуйте, что и вы, и все живые существа встаете под защиту Сангхи. Сангха – это духовные практики, которые имеют прямое постижение пустоты. Так выполняйте эту визуализацию.

После этого вы порождаете бодхичитту: «Для того чтобы приносить благо всем живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды». Вы должны желать не просто: «Пусть я стану буддой», а «Пусть я достигну состояния будды, как можно скорее. Тогда на практике из жизни в жизнь, я смогу приносить благо всем живым существам. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог достичь состояния будды, как можно скорее. Чтобы жизнь за жизнью я мог приносить благо всем живым существам».

Когда вы порождаете очень сильное чувство, основанное на сильном сострадании к живым существам, думая о том, как они страдают, вы думаете о том, что сейчас визуализировали их освобождение от страданий. Это просто визуализация, и в действительности это не произойдет, это просто ваше желание. Но вы бы хотели, чтобы эти желания в реальности исполнились. Для этого вы бы хотели достичь состояния будды. Когда вы порождаете такое сильное чувство любви и сострадания по отношению ко всем живым существам и порождаете желание достичь состояния будды ради их блага, тогда ваш Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни очень доволен этими вашими желаниями. После этого из сердца Будды Ваджрадхары исходит Будда Ваджрадхара маленького размера и попадает к вам на макушку головы. И потом по вашему центральному каналу он опускается в вашу сердечную чакру, где остается на троне из цветка лотоса, лунного и солнечного дисков.

Затем вы визуализируете, что это происходит со всеми живыми существами. Будда Ваджрадхара попадает к ним на голову и после этого растворяется в их сердцах. После этого их тела растворяются в Будде Ваджрадхаре, а Будда Ваджрадхара растворяется в пустоте. Далее, из сферы пустоты вы и все живые существа являетесь в облике Будды Ваджрадхары, после этого из ваших сердец исходит свет во все десять направлений, и там не остается никаких загрязнений, все пространство становится совершенно чистым и свободным от страданий. Даже нет такого понятия как страдание. Вы пребываете в такой визуализации. Это называется принятие результата бодхичитты на путь. Сюда включено большое количество сущностных наставлений, и это поможет вам очень быстро достичь состояния Будды Ваджрадхары. Для вас это будет самым лучшим защитным кругом. Даже если тысяча вредоносных духов подойдет к вам, они не смогут причинить вам никакого вреда. Наоборот, они получают благо от вас, они станут более добрыми, менее вредоносными. Затем, с такой визуализацией вы начитываете мантры, которые вы обычно начитываете: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ» «ОМ АРА ПАЦА НАДИ» «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» «ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА» и так далее. Все мантры, которые вы хотите начитывать, вы начитываете, после этого выполняете посвящение заслуг. Это мой небольшой для вас подарок.

Обычно такие наставления не даются открыто. Сейчас я вам их передал, но не хотел бы, чтобы вы слишком много рассказывали об этом каким-то другим людям. Нужно, чтобы вы сами практиковали. Также не рассказывайте другим о том, что занимаетесь какой-то

практикой. Держите это в тайне. Например, если вы занимаетесь каким-то бизнесом, вы не говорите, что ведете бизнес, иначе возникнет множество препятствий. В духовной области также, если вы выполняете какую-то практику, никому об этом не рассказывайте, это должна быть ваша индивидуальная практика. Если вы драгоценные пилюли выставляете на солнце, то сила драгоценных пилюль исчезает. А если вы не выставляете их куда-то напоказ, то они остаются очень мощными. Точно также, что касается сущностных наставлений – без разрешения вашего Духовного Наставника не рассказывайте другим об этой практике. Если ваш Учитель скажет кому-то рассказать о ней, тогда расскажите, а в противном случае не рассказывайте.

Итак, каждый день выполняйте эту практику. Тогда вы сможете умереть очень спокойно. Тогда ваша жизнь станет значимой. Это может занять у вас пятнадцать или двадцать минут, почему же вы не сможете осуществить это? Что касается духовной практики, то если в течение месяца выполнять практику очень интенсивно, а потом ее не делать вообще, это глупо. Это все равно, что в течение месяца принимать очень много лекарств, а затем вообще не принимать никаких лекарств. И в духовной практике, и при лечении принимайте маленькую дозу каждый день, это очень важно. От этого голова не станет ненормальной. Но если вы большие дозы лекарства сразу будете принимать, то заболите. Точно также, если сначала принять очень большую «дозу» буддийской практики, голова станет ненормальной. Всегда нужно употреблять небольшие дозы, которые вам подходят. Бодхичитта, забота о других больше, чем о себе, тоже сейчас вам не подходит. Жить нужно пятьдесят на пятьдесят. Думайте так: «Я хочу счастья, другие тоже хотят счастья. Всем нужно счастье». Это для вас подходящая «доза» практики, которую вы сможете выполнять.

А вы думаете: «О, Геше-ла сказал, что нужно заботиться о других больше, чем о себе». Если сразу заботиться о других больше, чем о себе, что завтра будете кушать? Такая практика вам не подходит. Потом вы про себя начинаете думать: «Это все не практично, это красивые слова». Поэтому некоторые монахи или буддисты не могут выполнять свои практики. Потому что вначале они принимали большие «дозы». Потом они поняли, что в действительности это им не подходит. И получается, что они красиво говорят, а делают совсем другое, потому что вначале они поступили неправильно. Они искренне хотели быстрее продвинуться, потом поняли, что для них это была очень большая «дозировка» и перестали заниматься практикой.

У вас сейчас такая же ошибка. Нужна маленькая «дозировка». Всегда нужно помогать людям, чуть-чуть помогать постоянно, но сразу много не нужно. Пользы от такой помощи не будет. Думайте и о себе, и о других. Вам тоже нужна прибыль. Если у вас много денег, то вы можете помочь. Поэтому вам тоже нужны деньги. Совсем забывать себя не надо. Это для вас нереально. Потом, когда ваши заслуги будут становиться все больше и больше, вы скажете: «Мне не нужно думать о себе». Это когда вы станете сильными. Но когда вы слабые, и у вас мало заслуг, совсем забывать себя не нужно. Позаботьтесь о себе. Это не привязанность. У вас есть право быть счастливым. Что такое привязанность? Это когда только «Я» должно быть счастливым, а остальные не должны быть счастливыми. Вот это привязанность. «У меня есть право быть счастливым и у других тоже», – это нормальные мысли. Поэтому, если вы думаете: «Чтобы не быть эгоистом, я вообще не должен думать о себе», – то это не правильно. Ради себя мы занимаемся практикой. Забота о себе – это не плохо, но когда забота только о себе – это называется эгоизмом.

Вопрос: Геше-ла, я хотел бы попросить вас, вы не могли бы дать нам передачу практики девятикратной дыхательной йоги? Она очень полезна. Я знаю, вы давали ее много лет назад. Сейчас в центре много новых людей, они не имеют передачу этой практики.

Ответ: Итак, вам необходимо визуализировать три канала. Правый и левый каналы входят один в другой ниже пупка. Здесь вам необходимо сжать большие пальцы другими пальцами руки. Это называется ваджрной позой. Вы вытягиваете два указательных пальца. Сначала вы зажимаете левую ноздрю и делаете вдох через правую ноздрю. Делаете полный медленный вдох и визуализируете, как позитивная энергия всех будд, божеств через ваш правый канал опускается, проходит полностью. А ниже пупка ваш правый канал соединен с левым каналом. Вы так визуализируете. После этого вы зажимаете другую ноздрю и делаете выдох. В этом случае вы визуализируете, как из следующего канала все загрязнения полностью выходят, точно так же, как если бы у вас была грязная трубка, из которой вода полностью вымывает всю эту грязь наружу.

Далее, вы вдыхаете через левую ноздрю. И у вас все загрязнения через левый канал уходят в правый канал. Вы выдыхаете через правую ноздрю. То есть вы выполняете то же самое действие поочередно. Сначала вы вдыхаете через левую ноздрю и выдыхаете через правую, а затем делаете вдох через правую ноздрю и выдыхаете через левую. Далее, вы делаете вдох обеими ноздрями. Вы визуализируете, что правый и левый каналы входят в центральный канал. Далее, вы делаете выдох и в этом случае визуализируете, как все загрязнения выходят через ваш центральный канал, через макушку.

Это открывает ваш центральный канал, чтобы в будущем во время смерти ваш тонкий ум с вашим тонким энергетическим телом покинули бы ваше тело через центральный канал, через макушку, чтобы вы обрели более высокое перерождение. Если ваше сознание выходит через макушку, то это означает на сто процентов, что вы обретаете более высокое перерождение, а если сознание выходит через нижние части тела, то это перерождение в низших мирах. Поэтому если вы прикасаетесь к умершему человеку, прикасайтесь к его верхней части тела, а не к нижней части, поскольку там сохраняется очень высокая чувствительность. Где вы дотронетесь, оттуда сознание и выйдет из тела. Итак, это все вы повторяете трижды, это называется девятикратной дыхательной йогой.