

Я очень рад видеть всех вас сегодня. Поскольку вас очень интересует практика, я дам особое наставление, которое обычно не передается большой группе людей. Это наставление о том, каким образом выполнять практику прибежища и развития бодхичитты. Эти наставления перешли по линии преемственности Энсапы. Это технические наставления о том, каким образом в повседневной жизни развивать прибежище и бодхичитту. Такие технические наставления передаются по линии преемственности Учителей, и ученики должны быть хорошо готовы к их получению. На основе учения Ламрим у вас есть общее понимание того, что такое прибежище, каковы причины принятия прибежища. Это общие наставления, основа, а теперь вам необходимо получить технические инструкции о том, как порождать прибежище в повседневной жизни. Если вы выполняете практику Лама Чопа, то можете делать это на ее основе. Лама Чопа – это исходный текст, в него включен этап развития прибежища и бодхичитты. Если вы не выполняете практику Лама Чопа, то вы можете порождать прибежище и развивать бодхичитту на основе ежедневной молитвы.

Когда вы читаете текст Лама Чопа, то перед обращением: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ», или во время чтения ежедневной молитвы, перед обращением к Полю заслуг, вам в первую очередь необходимо визуализировать Поле заслуг для порождения бодхичитты. Почему здесь говорится о Поле заслуг? Зачем визуализировать его перед развитием бодхичитты? Вы визуализируете Поле заслуг, поскольку на основе этого объекта можете накапливать очень высокие заслуги. Почему нам необходимо накапливать высокие заслуги? Потому что для достижения реализации вначале нам необходимо очень большой упор делать именно на накопление заслуг, без заслуг, без высокого собрания заслуг мы не сможем достичь никаких реализаций. Для начинающего очень важно знать, каким образом накапливать высокие заслуги, поэтому учение о визуализации Поля заслуг – очень важное для вас наставление. И для вас нет практики выше, чем эта.

Для лучшего понимания проведем аналогию с подлинным доктором. В целом все лекарства одинаково важны, но если речь идет о конкретном пациенте, то настоящий врач скажет, что для этого пациента, для лечения его болезни, есть конкретное лекарство, и нет лекарства более мощного, чем это. И точно так же все учения Будды одинаково важны, но для вас в начале пути самыми важными наставлениями являются наставления о визуализации Поля заслуг, о развитии прибежища и развитии бодхичитты. Таким образом вы сможете накопить очень высокие заслуги, тогда ваша жизнь станет значимой. Без накопления высоких заслуг, даже если вы будете медитировать на шаматху, вы не сможете ее развить. Вы будете медитировать, может быть, сможете развить небольшую концентрацию, но по-настоящему развить шаматху будет очень трудно. Итак, высокие заслуги очень важны.

Шесть йог Наропы, практика махамудры без высоких заслуг практически невозможны. Когда у вас есть высокие заслуги, все становится возможным, поэтому высокие заслуги очень важны. Бизнесмену для того, чтобы заниматься бизнесом высокого уровня, необходим большой капитал, он в данном примере подобен заслугам. Если у вас есть хороший капитал, то все хорошие идеи становятся реалистичными, а если у вас недостаточно капитала, то в этом случае какие бы хорошие бизнес проекты вы ни рассматривали, это все будет просто идеями на бумаге. Точно так же в духовной практике очень важны высокие заслуги, тогда у вас будет хороший капитал для выполнения практик любого уровня. Тогда все практики будут не просто наставлениями на бумаге, вы сможете достичь всех этих реализаций. Поэтому вам нужно понимать, что накапливать высокие заслуги очень и очень важно.

Если мы говорим о пути накопления, то даже те, кто развил бодхичитту, все равно делают большой упор на накопление высоких заслуг, поскольку этот путь называется путем накопления. Они накапливают очень высокие заслуги для того, чтобы обрести концептуальное познание пустоты с помощью шаматхи, после этого они вступают на путь подготовки. Будда, когда давал названия первому пути, второму пути и так далее, выбрал названия, которые сами по себе являются очень важными наставлениями. Первый путь – это путь накопления. Бодхисаттвы, которые имеют бодхичитту, делают основной упор на накопление высоких заслуг. У вас нет даже запаха бодхичитты, как же вы можете думать, что заслуг у вас достаточно. Это просто смешно. Я хотел бы, чтобы вы были реалистами, и хотел бы посоветовать вам отложить на какое-то время практики высокого уровня, в настоящий момент держите их на алтаре, а основной упор сейчас сделайте на накопление высоких заслуг.

Если бы я, например, хотел поделиться с вами какой-то бизнес идеей, я бы сказал: «Не занимайтесь в настоящий момент нефтяным бизнесом и даже не думайте о нем, у вас нет сейчас достаточного капитала, чтобы заниматься таким бизнесом». Не имея даже маленького киоска, как же вы можете сразу заняться нефтяным бизнесом? Вначале я расскажу вам, как завести маленький киоск, обрести стабильный бизнес, а когда вы добьетесь какой-то стабильности, я расскажу вам, каким образом расширять свой бизнес. Это реалистичные наставления. В духовной области механизм точно такой же. Русские опускают одну ошибку: сразу хотят красивый бизнес, большой офис с множеством сотрудников. Такие начинающие предприниматели говорят: «Сто тысяч я не хочу, я хочу миллион». У человека нет даже стартового капитала, а он говорит о миллионной прибыли. Это ненормально. Реалистичность очень важна.

В бизнесе важна реалистичность, в духовной практике также будьте реалистичными, не теряйтесь в фантазиях, иначе это будет пустой тратой времени. Вы не знаете, как вы впустую тратите время, а я это вижу, поэтому говорю вам, что в духовной области реалистичность очень важна. Буддизм – это наука об уме, вы должны быть реалистичными, не думайте, что вы просто помолитесь и вам что-то откуда-то с неба придет, вам необходимо создать весь механизм, всю систему. Вам нужно создать систему, это не как в других религиях: просто читаешь молитвы, потом сверху приходят реализации. Поэтому сам Будда сказал: «Ваша нирвана не находится в руках божества, божества не могут дать вам нирвану. Вам необходимо самим реализовать свою собственную абсолютную природу. И тогда вы сможете пребывать в нирване». Поэтому вам самим нужно создать полную, целостную систему. Начните с чего-то простого, а затем переходите к более и более сложному.

Итак, накапливать высокие заслуги очень важно, поэтому визуализировать Поле заслуг также очень важно. Как вы должны визуализировать Поле заслуг? В центре вы визуализируете трон, который поддерживают четыре льва. Этот трон представляет собой три сиденья: лотос, лунный диск и солнечный диск. Сверху сидит ваш Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни. И эти три сиденья: лотос, лунный диск и солнечный диск – символизируют отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Лотос – это отречение, луна – бодхичитта, а солнце – мудрость, познающая пустоту. Это сиденье говорит о том, что ваш Духовный Наставник Будда Шакьямуни полностью контролирует

три основы пути. Так ваш Духовный Наставник Будда Шакьямуни рождается из этих трех основ пути. Поэтому, если вы хотите стать Буддой, то эти три символа очень важны. Вам необходимы отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Без них достичь состояния Будды невозможно.

Когда вы на этих сиденьях визуализируете Будду Шакьямуни, думайте, что в действительности ваш Духовный Наставник – это Будда Шакьямуни. «Будда Шакьямуни эмануирует обычную форму, форму моего Духовного Наставника, но в действительности это Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни – это тоже мой Духовный Наставник. Чтобы принести мне благо, он является в облике обычного человека, точно так же, как Будда Майтрея для того, чтобы помочь Асанге, явился ему в облике собаки». Вам нужно видеть Духовного Наставника и Будду Шакьямуни едиными и думать: «Это мой Духовный Наставник Будда Шакьямуни». А в сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару. Будда Шакьямуни явился в этом облике, в облике Будды Шакьямуни, две с половиной тысячи лет назад, затем ушел из жизни. Это тело не было ваджрным телом Будды Шакьямуни, а что касается его ваджрного бессмертного тела, то это тело Будды Ваджрадхары. Думайте: «Это тайное тело моего Духовного Наставника, это вездесущее тело, бессмертное тело, тело Будды Ваджрадхары. Это тайное тело моего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары». И визуализируйте Будду Ваджрадхару в сердце Будды Шакьямуни.

Далее в их окружении визуализируйте Учителей линии преемственности. Вы можете посмотреть на изображение Поля заслуг и увидите, что в центре там изображается линия преемственности Учителей тантры, а слева и справа визуализируются линии преемственности глубинной мудрости и обширного метода. Поэтому центральная фигура справа – это Манджушри, а слева центральная фигура – это Будда Майтрея. Ниже визуализируйте божеств четырех классов тантры. Посмотрите на это изображение поля заслуг и визуализируйте его, как древо, исполняющее желания. Таким образом вы визуализируете линии преемственности Учителей, а под центральной фигурой располагается одиннадцать уровней. Первые два уровня из них занимают божества Махаанутгара-йога-тантры. Третий уровень – божества йога-тантры. Далее на четвертом уровне, отсчитывая сверху, находятся божества чарья-тантры. Пятый уровень – это божества крия-тантры. Шестой уровень – это тысяча будд, которые придут в эту кальпу. Седьмой уровень – это бодхисаттвы. На восьмом уровне располагаются архаты-пратьекабудды, на девятом – архаты-шраваки. Далее десятый уровень – даки и дакини. И одиннадцатый уровень – это защитники Дхармы.

Так вы визуализируете все Поле заслуг. Когда вы визуализируете Поле заслуг, представляйте, что у дерева, исполняющего желания, золотой ствол. Оно растет из воды, его окружает золотой песок, а все листья и ветки этого дерева сделаны из драгоценностей. Старайтесь визуализировать все это таким образом. Так вы визуализируете Поле заслуг. Благодаря этой визуализации вы каждый день сможете накапливать невероятно высокие заслуги. Если вы находитесь рядом с целебным деревом, но при этом у вас нет никакой хорошей мотивации, нет даже мотивации вылечить себя, ваши болезни излечиваются только благодаря тому, что вы просто вдыхаете испарения этого дерева. Это сила объекта. Если вы находитесь рядом с ядовитым деревом, то даже если у вас нет плохой мотивации, вы не хотите себе вредить, все равно у вас будут развиваться болезни. И точно так же, если вы

визуализируете такое Поле заслуг, очень мощное Поле заслуг, даже если вы просто видите такой объект, то благодаря силе объекта вы будете накапливать очень высокие заслуги.

Если вы находитесь рядом с каким-то плохим человеком, например человеком, нарушившим преданность Учителю, то при этом, даже если у вас нет плохой мотивации, просто в силу объекта на вас будет оказано дурное влияние. Возникнет очень большое препятствие к вашей практике, к дальнейшему прогрессу. Поэтому Кхедруб Ринпоче, у которого были очень высокие реализации, было ясновидение, оказавшись однажды с группой учеников возле храма, построенного человеком, нарушившим преданность Учителю, сказал им: «Сейчас нам нужно очень быстро пройти мимо этого места, даже не смотрите в сторону храма, потому что этот храм построил человек, нарушивший преданность Учителю, он говорил очень много плохого о своем Духовном Наставнике». Негативная энергия тоже оказывает влияние, поэтому он сказал ученикам, что нужно очень быстро пройти мимо этого места. И это не просто предрассудки, на это есть весомые основания. Вам нужно знать, что сила объекта тоже играет очень важную роль. Поэтому в повседневной жизни тесно общайтесь с хорошими, добрыми людьми, тогда вы получите хорошее влияние.

Как заниматься практикой прибежища после этой визуализации? Даваемые в Ламриме объяснения: четыре основания, почему Будда, Дхарма и Сангха являются подходящими объектами для принятия прибежища, две причины прибежища, как принимать прибежище – все это должно быть основой, это я сейчас не буду комментировать. Техника – это то, каким образом все эти наставления вам собрать вместе, чтобы породить прибежище. Сделав это правильно, вы породите прибежище в своем сердце. Эта философия является основой. Все эти наставления вам необходимо собрать вместе и использовать для порождения чистого прибежища в сердце.

Визуализируйте себя и вокруг себя всех живых существ. Вначале рассмотрите то, как страдают живые существа в аду, затем в мире голодных духов и в мире животных. Рассмотрите, какие крайние виды страданий они переживают. Далее визуализируйте себя, полубогов и богов, стоящими в очереди в эти низшие миры. Это тоже очень важно. Например, когда бараны стоят в очереди к мяснику, и он убивает первого барана, то третий-четвертый бараны в этой очереди, хотя их еще не убивают в этот момент, уже чувствуют боль, у них возникает страх: «Мне предстоит претерпеть те же самые страдания». Нужно думать о том, что вам и всем живым существам придется пройти через те же самые страдания низших миров, придется проходить через них снова и снова. Также думайте о том, что сегодня какое-то количество живых существ попадает в низшие миры, в прошлом кто-то уже упал в низшие миры, сегодня такое тоже происходит, кто-то попадает в низшие миры, поэтому и вы, и другие существа скоро там окажетесь. Вы стоите в этой очереди.

Это порождает страх перед низшими мирами, а породить этот страх очень важно. Поэтому в послании, напоминающем о ежедневной практике, сказано: «Если я перерожусь в низших мирах, как я смогу приносить благо живым существам». В повседневной жизни думать о низших мирах также очень важно. Думать о страданиях низших миров – это очень важное сущностное наставление, тогда вы не будете летать в облаках, а сосредоточитесь на самом главном, на том, чтобы избежать рождения в низших мирах. Итак, у вас порождается страх перед страданиями низших миров, затем вы думаете о Будде, Дхарме и Сангхе, порождаете

в них веру и обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров».

Далее думайте о страданиях сансары и обращайтесь: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий сансары». Это средний уровень прибежища. Далее вы порождаете сострадание и думаете: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий сансары». Это махаянское прибежище. Махаянское прибежище имеет три составляющих – это страх, вера и сострадание ко всем живым существам. Когда они соединяются вместе, то становятся махаянским прибежищем. Вначале вам необходимо развить прибежище в уме, вы визуализируете перед собой Будду и думаете о четырех основаниях, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. В результате у вас порождается более сильная вера. У вас есть страх и сильная вера, теперь поговорим о техники этой практики, как это все визуализировать.

Когда вы трижды произносите мантру прибежища НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, визуализируйте, как свет и нектар исходят из всего Поля заслуг и благословляют вас. Затем сделайте упор только на Духовном Наставнике. Повторяйте НАМО ГУРУБЭ или говорите по-русски: «Я принимаю Прибежище в Духовном Наставнике». В это время визуализируйте своего Духовного Наставника в форме Будды Шакьямуни и линию преемственности Учителей, то есть делайте упор только на Учителях, на верхней части поля заслуг. Лучше произносить слова на русском языке, вы сможете сильнее это почувствовать: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике. Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике...» Думайте, что Духовный Наставник и Будда Ваджрадхара едины.

Думайте: «Я и все живые существа под контролем омрачений страдаем в низших мирах, страдаем в сансаре. Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ. В любой момент я могу упасть в низшие миры, и в любой момент другие живые существа, имеющие более высокие перерождения, могут упасть в низшие миры. Страдания в низших мирах невыносимы, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от этих страданий, страданий низших миров». Вначале больший упор делайте на страданиях низших миров и просите: «Пожалуйста, защитите меня от страданий низших миров». На это сделайте главный упор. В послании, напоминающем о ежедневной практике, говорится: «Если я не свободен от низших миров, как я смогу приносить благо другим?» Это непрактично. И поэтому очень большой упор делайте на то, чтобы не переродиться в низших мирах.

Итак, вы с сильным чувством произносите: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». Или повторяете по-русски: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике», – и визуализируете своего Духовного Наставника Будду Ваджрадхару в форме Будды Шакьямуни и всех других Учителей линии преемственности. Из их тел исходят пять видов света и нектара. Это пятицветные свет и нектар. Свет и нектар касаются вас и всех живых существ и очищают большое количество негативной кармы, которая создавалась с безначальных времен, причины рождения в низших мирах. В особенности сосредоточьтесь на той ввергающей карме, которая уже практически проявилась, думайте, что она очищается. Это очень важно. Вы уже знаете из учения Ламрим о ввергающей карме, что такое определенная ввергающая карма и неопределенная ввергающая карма. Определенная

ввергающая карма – это карма, созданная с присутствием всех четырех факторов. Такая карма становится определенной. В первую очередь проявляется именно эта карма, определенная ввергающая карма, она может проявиться в любой момент.

В первую очередь очень опасна именно эта ввергающая карма, определенная ввергающая карма, именно ее необходимо очищать вначале, потому что у вас очень много ввергающей кармы для перерождения в низших мирах. Что касается неопределенной ввергающей кармы, то сейчас она не очень опасна, ее можно будет очистить позже. Вначале думайте именно об определенной ввергающей карме, ведущей к перерождению в низших мирах, думайте, что очищаете ее. Визуализируйте, что пятицветные свет и нектар касаются вас и всех живых существ и очищают от негативной кармы. В первую очередь думайте о том, что очищается именно определенная негативная карма, ввергающая карма в низшие миры. Не только ваша, но и всех живых существ. Это сущностное наставление, которое передается по линии преемственности Энсапы, это сущностное наставление, которое Манджушри напрямую передал Ламе Цонкапе. Такое учение не дается открыто на широкую публику.

В целом на широкую публику говорится о том, что сначала нужно очистить негативную карму тела, затем речи, затем ума и так далее. Когда благодаря такой практике у людей появляется какой-то уровень опыта, они переходят к этой практике. Это очень сжатая практика, и не все могут выполнять ее правильно. Для моих учеников, которые в течение длительного времени получали учение по Ламриму, эти наставления очень сжатые и очень эффективные. Чем лучше у вас знания Ламрима, тем более глубинными становятся эти инструкции, эта практика. Вы увидите, что все те наставления, которые даются в теме прибежища и в теме кармы, необходимо здесь использовать. Когда вы правильно понимаете этот механизм, механизм кармы, то говорите, что это правда, в первую очередь необходимо очистить определенную ввергающую карму, которая ведет к перерождению в низших мирах.

Итак, в первую очередь вы произносите: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ». Если вы предпочитаете выполнять практику на русском языке, повторяйте: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Одновременно с этим визуализируете пятицветные свет и нектар, очищение, и в первую очередь думаете, что очищаетесь от всех сомнений, которые у вас возникали по отношению к Духовному Наставнику. Подобные сомнения – это главное препятствие к вашим реализациям. Думайте: «В первую очередь я очищаюсь от неумелых действий своего тела, выражающих неуважение к Духовному Наставнику, также я очищаюсь от нарушения советов Духовного Наставника, от кармы огорчения Духовного Наставника. Я по-настоящему сожалею об этом и очищаюсь от этого. Я признаюсь во всех этих нарушениях, пожалуйста, простите меня». После этого визуализируйте, как от Духовного Наставника, от всех Учителей линии преемственности исходят еще более мощный свет и нектар. Они очищают даже малейшие нарушения в отношении преданности Учителю.

Думайте, что такая ситуация не только у вас, но и у всех живых существ, они под влиянием неведения так же нарушали преданность Учителю. Думайте, что очищается и ваша негативная карма, и карма всех этих живых существ. Продолжайте произносить: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, принимаю прибежище в Духовном Наставнике», – визуализируйте пятицветные свет и нектар, очищающие вас, и в конце

думайте, что этот свет и нектар вас благословляют. Думайте, что вы и все живые существа встаете под защиту вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех Будд, и обращайтесь с просьбой: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником из жизни в жизнь».

Мы закончили первый раздел. В будущем, если вы захотите провести ретрит, то выполните ретрит по прибежищу на основе наставлений, которые я вам передал. Те ретриты, которые вы выполняли до этого, были детские ретриты. Они хороши в качестве подготовки, но теперь вам будет полезна эта настоящая практика прибежища. Перед тем, как приступить к этой практике, подумайте на темы Ламрима касательно прибежища и кармы. У вас уже должна быть хорошая основа в этих темах, до этого вы уже проводили аналитические медитации. Основа должна быть такова, чтобы во время ретрита вы просто подумали о каком-то положении, скажем об определенной ввергающей карме, и сразу же у вас появляется страх перед этим. Думаете, что она подобна яду, который уже почти отравил ваше тело, и может проявиться в любой момент. В первую очередь вам нужно исцелиться от этого, это очень опасно. Если какое-то маленькое плохое условие встретится с этой кармой, то она сразу же проявится. Это приведет к большой трагедии. Если доктор говорит вам, что в какой-то части вашего тела есть очень опасная болезнь, которая в любой момент может проявиться и привести к смерти, то вы в первую очередь боитесь именно этой болезни, думаете, что другие болезни не так страшны. Другие болезни, например близорукость или глухота, уже не пугают вас. Если ваш нос чуть-чуть кривой, вы не задумываетесь об этом и не стремитесь сделать операцию. Самое главное для вас – излечиться от смертельной болезни. Итак, вы должны делать очень большой упор на очищение определенной кармы. Это очень важное сущностное наставление, поэтому, пожалуйста, не забывайте о нем.

Когда вы произносите: «Я принимаю прибежище в Будде», – визуализируйте пятицветные свет и нектар, себя и всех живых существ, порождаете страх перед рождением в низших мирах и обращайтесь: «Будда, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от перерождения в низших мирах». По-прежнему делайте упор на очищении определенной негативной кармы, которая ведет к рождению в низших мирах. Далее отдельно подумайте о негативной карме проявления неуважения к Будде, думайте: «И в этой жизни, и в предыдущих жизнях я накапливал множество негативной кармы, например, разрушал статуи Будды, совершал негативную карму, направленную против Будды. И я, и все живых существа – все мы сожалеем об этом от всего сердца». Визуализируйте свет и нектар, которые вас очищают, и в конце думайте, что вы и все живые существа получили благословение, что вы и все живые существа встали под защиту Будды.

Далее начитывайте: «НАМО ДХАРМАЯ». Также визуализируйте пять видов света и нектара, и в момент, когда вы произносите эту фразу, представляйте, что все Духовные Учителя, божества, Будды и защитники Дхармы держат в руках тексты. Эти тексты символизируют Дхарму. Дхарма – это духовная реализация, в особенности мудрость, познающая пустоту. Ваша собственная мудрость, познающая пустоту, – это тоже Дхарма. Когда вы повторяете НАМО ДХАРМАЯ, думайте: «Дхарма, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от рождения в низших мирах и очистите нас от негативной кармы». Визуализируйте, как из этих текстов исходят пятицветные свет и нектар, касаются вас и всех живых существ, очищают вас, как и раньше. Затем породите сожаление о негативной карме, созданной в отношении Дхармы, то есть такой карме, как оскорбление Дхармы. Например,

если вы говорили, что такое-то учение практиковать не нужно, что оно бесполезно, это очень большая негативная карма. Каждое из наставлений Будды предназначено для одного живого существа, чтобы оно достигло состояния Будды.

Художнику, рисующему образ Будды, необходимы все цвета и все инструменты, он не может сказать, что какие-то из инструментов не нужны. Если вы понимаете четыре величия Ламрима, вы не будете оскорблять Дхарму. Признайте всю негативную карму, которую вы совершили по отношению к Дхарме, и пожалейте об этом: «В прошлом из-за непонимания четырех величий Ламрима я оскорблял Дхарму. Я и все живые существа раскаиваемся в этом от всего сердца». Визуализируйте очищающие вас свет и нектар и думайте о том, что определенная ввергающая карма, ведущая к перерождению в низших мирах, также очищается. В завершение пятицветные свет и нектар благословляют вас и всех живых существ. Думайте, что вы и все живые существа попадаете под защиту Дхармы. Думайте, что вы и все живые существа становитесь подходящими сосудами для достижения высоких реализаций благодаря получению такого благословения, вы становитесь подходящими сосудами для реализаций всех тем Ламрима, для реализаций всей Дхармы.

Далее повторяйте: «Я принимаю прибежище в Сангхе». Когда вы думаете о Сангхе, то визуализируйте нижнюю часть Поля заслуг, где располагаются архаты-пратьекабудды, архаты-шраваки, даки и дакини, защитники Дхармы. Когда вы говорите «я принимаю прибежище в Сангхе», пятицветные свет и нектар из их тел исходят и очищают большое количество определенной негативной кармы, ведущей к низшим перерождениям вас и всех живых существ. Думайте: «Я в особенности сожалею о негативной карме, созданной в отношении Сангхи». Затем пятицветные свет и нектар благословляют вас. Почувствуйте, что вы оказались под защитой Сангхи.

Далее переходите к порождению бодхичитты. Думайте, что вы и все живые существа под контролем омрачений страдаете в сансаре. Эти омрачения никогда не позволяли вам испытывать настоящее счастье. Поэтому лучший способ помочь живым существам – это освободить их ум от болезни омрачений. И поэтому думайте: «Чтобы освободить их от болезни омрачений, я достигну состояния Будды». В Ламе Чопе есть следующие строки: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния Будды, и пусть я достигну состояния Будды как можно скорее». И в этот момент с сильным состраданием ко всем живым существам, стремясь принести им благо, а самый лучший способ принести им благо – это избавить их от болезни омрачений, думайте: «Чтобы освободить их от болезни омрачений, пусть я достигну состояния Будды. Не просто достигну состояния Будды, а сделаю это как можно скорее, чтобы из жизни в жизнь я мог приносить им благо». В этот момент ваш ум охвачен очень сильным состраданием, и вы порождаете желание: «Пусть я достигну состояния Будды».

Когда вы трижды произнесете эти слова, то породите очень сильное чувство бодхичитты в вашем сердце. После этого визуализируйте, как из сердца Будды Шакьямуни, который находится перед вами, исходит Будда и оказывается над вашей головой, а затем опускается в ваше сердце. Ваш ум и его ум сливаются воедино, и все обычные видимости растворяются в вашем уме. Затем из сферы пустоты вы являетесь в облике божества. Вы и Будда Ваджрадхара становитесь едиными. И далее визуализируйте себя в облике Будды Ваджрадхары или Ямантаки, на ваше усмотрение. Если кто-то из вас не получал



посвящение, то визуализируйте себя в облике Будды Шакьямуни, визуализируйте, что вы являетесь в облике Будды Шакьямуни. После этого представляйте, как из сердца Будды Шакьямуни или из сердца Ямантаки, для тех, кто получал посвящение Ямантаки, исходят пятицветные свет и нектар, распространяющиеся во всех десяти направлениях. Вначале думайте о низших мирах, об аде. Когда пятицветные свет и нектар касаются живых существ ада, они очищаются от всей негативной кармы, обретают все реализации и являются в облике божества или Будды Шакьямуни, они достигают состояния Будды.

Таким образом вы думаете о мире голодных духов, животных, людей и так далее, то есть все живые существа обретают форму Будды Шакьямуни или Ямантаки. Все пространство становится совершенно чистым, становится чистой землей. Нигде нет даже запаха каких-либо загрязнений. Думайте, что это мандала, что там все исключительно чистое, там не остается даже названия страданий. Визуализируйте, что вы и все живые существа достигли состояния Будды, это называется привнесением результативной бодхичитты на путь. Выполнение такой визуализации каждый день приносит невероятно высокие заслуги. Затем с очень радостным настроением ума пребывайте в этом состоянии. После этого продолжайте свою практику. Если это ежедневная молитва, то далее вы переходите к начитыванию мантр и выполняете посвящение заслуг. Если вы выполняете практику Лама Чопа, то далее вы визуализируете Поле заслуг, в котором центральной фигурой вместо Будды Шакьямуни будет Лама Цонкапа. Образ тот же самый, разницы нет. После этого выполняете подношение и так далее, а в конце делаете посвящение заслуг.

Это было мое драгоценное наставление, я выполняю эту практику и хотел бы, чтобы вы также выполняли ее. Занимайтесь этой практикой каждый день, тогда ваша жизнь станет значимой. Если вы будете выполнять эту практику каждый день, то я могу сказать со стопроцентной уверенностью, что в следующей жизни вы не переродитесь в низших мирах. Я не уверен, будете вы выполнять эту практику или нет в будущем воплощении. В этой жизни я знаю, что вы будете выполнять эту практику и поэтому на одну жизнь будете спасены от рождения в низших мирах. Если каждый день вы будете выполнять эту практику, то в следующей жизни благодаря привычке в вашем уме вы встретите подлинного Духовного Наставника в очень раннем возрасте. Поскольку у вас была чистая преданность Учителю, то жизнь за жизнью вы будете в полной безопасности. Если ваш Духовный Наставник обычный человек, но у вас сильна преданность Учителю, Авалокитешвара и Манджушри будут вашими Духовными Наставниками из жизни в жизнь. Не беспокойтесь, ваша жизнь будет гладкой и очень счастливой.

Если вы немного ленивы или склонны иногда хулиганить – ничего страшного. Но очень опасно нарушать преданность Учителю. Нет ничего опасного в том, чтобы изредка съесть чипсы или выпить немного пива. Но если вы сделаете действительно очень опасную вещь, тогда вам может быть плохо. Если вы чуть-чуть курите, чуть-чуть танцуете, даже чуть-чуть деретесь, это тоже не так опасно. Двигаться в неправильном направлении – вот что на самом деле очень опасно. Если вы совершаете маленькую ошибку, а затем раскаиваетесь и думаете: «Этой маленькой ошибки я больше не совершу», – она не принесет вам большого вреда. Но если вы продвигаетесь в неправильном направлении, думая, что оно верно, то это очень опасно. Если вы получаете какое-то ложное учение и думаете, что оно истинно, это очень опасно.

Если бизнесмен будет пить немного пива, будет немного хулиганом, всех денег он не лишится. Но если он будет думать про неправильный проект, что тот очень хороший и выгодный, вложит в него все средства, тогда он обанкротится. Если человек выпьет чуть-чуть водки, все деньги он не потеряет, он может потерять, например, сто или двести долларов. Это неправильно, но не так опасно. Но когда он вкладывает средства в неверный проект, то может потерять их все. Точно так же в духовной сфере. Не страшно чуть-чуть ошибиться, но думать о неправильном учении, что оно правильное, очень опасно. Поэтому не принимайте учение сразу же и не принимайте Духовных Учителей сразу же, вам необходимо тщательно исследовать этот вопрос. Будда сам говорил: «Исследуйте это так же, как кузнец исследует золото». Как только вы приняли Духовного Наставника, после этого уже не имейте никаких сомнений. Сомневаться не надо. Это мои наставления. Сегодня начинаются дни счастья, поэтому будьте счастливы. Сегодня вечером выполните эту практику, каждый день занимайтесь этой практикой. Тогда ваша жизнь будет значимой. Для вас нет более высокой практики, чем эта. Это мой подарок вам.

Вопрос из зала: «Пятицветные свет и нектар исходят из сердца или из пяти центров?»

Ответ Учителя: «Из сердца. Это легче визуализировать».