

Итак, что касается комментария к необычной Гуру-йоге: с альтруистической мотивацией, с желанием достичь состояния будды ради блага всех живых существ получайте учение.

В прошлый раз мы рассматривали подготовку: обычную и необычную подготовку, и мы говорили об обычной подготовке. Так, я вам уже объяснил характеристику подходящего места для медитации. Для проведения ретрита, о каком бы ретрите ни шла речь, о коротком или длительном, подходящее место имеет очень большое значение. Вначале очень важно найти правильное место и после того как вы его найдете, нужно правильно подготовить дом, в котором вы будете медитировать. Очень важно, чтобы дома было чисто. Каждый день старайтесь выполнять там уборку и произносить при этом слова: «Очищая грязь, я очищаю омрачения, а также отпечатки негативной кармы», то есть то, что соответствует вашей практике. Вначале будьте практичными и когда делаете уборку, произносите: «Убираю грязь, убираю отпечатки негативной кармы», потому что в настоящий момент вы находитесь в критической ситуации.

Если вы знаете научную теорию вероятности, используйте эти математические знания и тогда вы увидите, что у вас в уме порождается больше негативных состояний ума, чем позитивных. Поэтому есть высокая вероятность переродиться в низших мирах. У вас больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной. Во многих предыдущих жизнях, когда у вас не было Духовного Наставника, вы думали, что негативное состояние ума – это источник вашего счастья, и вы создавали бесчисленное множество отпечатков негативной кармы. В настоящий момент вы встретились с учением, с Духовным Наставником и все равно продолжаете использовать отпечатки негативной кармы. Вы продолжаете использовать негативное состояние ума в силу привычки. Поэтому логически здесь очень ясно, что в вашем уме очень мало отпечатков позитивной кармы и очень много отпечатков негативной кармы. Это ваша реальная ситуация. В настоящий момент не думайте о ясном свете, о шести йогах Наропы, а убедитесь, что вы не переродитесь в низших мирах. Даже если вы просто убираетесь у себя дома, делайте упор именно на это, говорите: «Очищаю грязь – очищаю отпечатки негативной кармы». Это очень важно.

У отпечатков негативной кармы есть одно очень хорошее качество, которое состоит в том, что если вы их очищаете, то можете очистить. Каждый день делайте упор на очищение негативной кармы и на накопление заслуг – для вас в настоящий момент это очень практичная, очень результативная практика. Это очень практично. Вы увидите результат. Благодаря этому, если впоследствии вы будете изучать философию, то сможете легче ее понять, а в противном случае философия больше вас запутает. Даже в монастырях случается так: если у монахов мало заслуг, и при этом они много читают разных книг, то голова их становится ненормальной. Так может случиться и с профессором университета, если он читает много странных книг. Это тоже неправильно. Если заслуг мало, то при чтении различных текстов в уме происходит путаница. В монастырях такое тоже случается. Какой-нибудь монах из эгоизма, не накапливая заслуги, читает много разных текстов, показывает людям, какой он умный, а потом случается такое, что он начинает дискутировать с деревом, говорить о странных вещах.

Поэтому в настоящий момент изучайте философию, а также накапливайте заслуги, очищайте негативную карму. Здесь важно, чтобы сохранялось равновесие, баланс. Чтобы ум становился немного более здоровым, немного более добрым. Это намного важнее, чем накопление большого количества интеллектуальной информации. Это вам нужно понимать: информация очень важна, но впадать в крайность только лишь накопления информации тоже неправильно. Итак, делайте упор на очищение негативной кармы, на накопление заслуг, и тогда даже те маленькие знания, которые вы обретаете, сразу же будут становиться эффективными для вашего ума. Когда у человека заслуг становится все больше и больше, а

негативных впечатлений – все меньше и меньше, тогда он может прочесть одну или две строчки, поразмышлять над ними и понять смысл. Его ум совсем ясный, сомнений нет. Я по такому пути пошел. Мне очень повезло благодаря Далай-ламе. Для меня это очень эффективно.

Итак, правильно подготовьте место, в котором вы будете медитировать. Это я вам уже объяснил. Семичленную позу Вайрочаны с дыхательной йогой я вам тоже уже объяснил. Я рассказывал о грубой дыхательной йоге и тонкой дыхательной йоге. Что касается тонкой дыхательной йоги, то вы только лишь осознаете свое дыхание, не думаете о прошлом, не думаете о будущем, пребываете только в настоящем моменте. Здесь вы не делаете больших, глубоких вдохов, вы дышите просто, естественно. Постепенно ваше дыхание будет становиться все тоньше и тоньше, и позже вы почувствуете, что ваше дыхание уже практически остановилось. Пребывайте с таким естественным дыханием.

Когда вы будете использовать эту технику, в один момент вы естественным образом почувствуете, что у вас в носу произошел какой-то щелчок, это значит, что энергия ветра постепенно собирается в центральном канале. Концепций в уме становится меньше, и вы постепенно приходите к не концептуальному состоянию ума. Ваш ум как бы возвращается к такому детскому состоянию ума – это очень чистое состояние ума, в котором нет никакой хитрости, нет никаких представлений, просто чистое состояние. Но это все еще не является ясным светом. Не думайте, что это медитация на ясный свет. Это нейтральное, чуть-чуть более тонкое состояние ума. В этом ничего особенного нет. Это то, что не является по природе позитивным состоянием ума. Это нейтральное состояние ума.

Для развития однонаправленной концентрации – шаматхи вы можете выбрать это состояние ума в качестве объекта медитации, но никогда не думайте, что это ясный свет. С таким состоянием ума, просто с ясностью и осознанностью, с немного более тонким состоянием ума, не грубым, старайтесь пребывать как можно дольше. Просто пребывайте в этом состоянии, и когда порождается какая-то мысль, не следуйте за ней, но также не отвергайте ее, а просто посмотрите на эту концептуальную мысль. Она возникнет и сама собой исчезнет. Тогда это станет упражнением вашего ума. Но это все еще не является упражнением Дхармакаи.

Упражнение Дхармакаи – это очень высокий уровень. Это когда с помощью шаматхи ваш наитончайший ум ясный свет познает пустоту напрямую. И тогда любая концептуальная мысль, которая будет возникать, будет являться упражнением Дхармакаи. Когда концептуальная мысль будет возникать, она будет возникать из сферы пустоты, когда она будет исчезать, то будет исчезать также в сфере пустоты, и это будет являться упражнением Дхармакаи. В моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» говорится об упражнении Дхармакаи. Это то, на что не способны обычные люди. Для этого необходимо прямое постижение пустоты. Поэтому, если вы просто пребываете в обычном состоянии ума, у вас порождается концептуальная мысль и исчезает, а вы это называете упражнением Дхармакаи, то это просто смешно. Тогда это было бы очень просто, и все легко могли бы стать буддами. Для прямого постижения пустоты необходимо много предпосылок. Необходимо, во-первых, концептуальное понимание пустоты, и также необходимо отречение. А концептуальное постижение пустоты возможно с помощью шаматхи. В этот момент вы достигаете пути подготовки, то есть вы не просто как-то познаете пустоту, а имеете концептуальное постижение пустоты с помощью шаматхи, тогда вы достигли пути подготовки. Это познание является очень ясным, не настолько ясным, насколько ясным является прямое познание, но все равно очень четким, ясным.

Чтобы достичь пути подготовки, в первую очередь, вам необходимо встать на путь накопления. В Махаяне различают две колесницы. Это Сутраяна и Тантраяна. И для того, чтобы вступить на первый путь этих двух колесниц – на путь накопления, необходимо развить бодхичитту. Без бодхичитты нет врат на путь Сутраяны и Тантраяны. А основа бодхичитты – это отречение. Без отречения бодхичитта невозможна. Если вы это поймете, обретете в этом убежденность, то это станет для вас очень хорошей реализацией. Это одна очень особая реализация, потому что в дальнейшем вы не будете путаться, вы скажете: «Все! Я понял одну вещь!»

Далее, после этой тонкой дыхательной йоги вам необходимо породить правильную мотивацию. А как вам порождать правильную мотивацию, когда вы выполняете ретрит? Для тех, кто проделал аналитические медитации на темы Ламрима, породить правильную мотивацию не очень трудно. Порождение правильной мотивации подобно «накоплению молока». А во время сессии в ретрите вы «взбиваете это молоко». Если вы набрали воды, то в течение двух часов во время сессии, сколько бы ни мешали эту воду, вы ничего из этого не получите. Потому что в начале сессии мотивация – это собирание молока или воды. Мирская мотивация – вы собрали воду. Потом, сколько бы мантр вы ни читали, сколько бы вы ни мешали воду, вы эссенцию не получите.

Поэтому лама Цонкапа спрашивал: «Если вы хотите выполнять практику, то какие два момента являются очень важными в начале и в конце практики?» Это один из сорока двух вопросов, которые задавал лама Цонкапа для тех, кто планировал медитировать в горах. Один из великих геше провинции Амдо написал ответы на эти вопросы – на сорок два вопроса, которые задавал лама Цонкапа. И здесь ответ на этот вопрос такой, что в начале речь идет о порождении правильной мотивации, а в конце – это выполнение правильного посвящения заслуг. Эти два момента очень важны для практики: первый – в начале и второй – в конце. Поэтому, какой бы ретрит вы ни делали, удостоверьтесь в том, что в начале каждой сессии вы «накопили молоко», то есть породили правильную мотивацию. Каждый день вам нет необходимости выполнять слишком длительные практики, но самое главное, вначале породите правильную мотивацию. И в конце, после выполнения своей небольшой практики, выполните правильное посвящение заслуг. Здесь, если вы не можете читать подробно все темы Ламрима перед выполнением практики, то прочитайте «Послание, напоминающее о ежедневной практике», которое я составил. Я сам читаю его каждый день перед практикой и для вас это очень легко. Здесь для порождения правильной мотивации вам нет необходимости помнить все шлоки этого послания. Вы можете прочитать его до бодхичитты и после этого переходите к практике. Эти короткие шлоки в сжатом виде напоминают вам о правильной мотивации.

А сейчас я объясню вам, каким образом породить правильную мотивацию. В начале перед сессией вы садитесь в правильную позу, выполняете грубую, затем тонкую дыхательную йогу и в конце вы сводите свой ум к нейтральному состоянию ума, но при этом не оставайтесь в этом нейтральной состоянии. Вам нужно трансформировать его в позитивное состояние ума – породить правильную мотивацию. О чем вам нужно здесь подумать? Думайте так: «В настоящий момент мне очень повезло, что я обладаю драгоценной человеческой жизнью. С безначальных времен и по сей день, такого золотого шанса излечиться от болезни омрачений у меня не было, а сейчас я его обрел. У меня есть не только драгоценная человеческая жизнь. Я встретился с полным Учением Будды, и также встретился с целостным учением всей сутры и тантры. И не только это. Также я встретил подлинного Учителя, который может указать мне полный путь всей сутры и тантры. Поэтому я однонаправлено, без каких-либо сомнений буду следовать за своим Духовным Наставником. Этот золотой шанс: драгоценная человеческая жизнь, отличное место для медитации, друзья по Дхарме, которые меня окружают, Учитель, который обладает всеми

знаниями по Дхарме, – этот золотой шанс мимолетен, он не будет со мной надолго. Это нечто мимолетное. Этот золотой шанс не все время будет оставаться со мной. Однажды на сто процентов он исчезнет, потому что любое рождение заканчивается смертью и однажды, на сто процентов, мне придется оставить эту драгоценную человеческую жизнь. Когда это произойдет, также неизвестно – это может произойти в любое время: завтра или послезавтра. И когда этот момент наступит – момент смерти, то вещи, которые я считаю важными, в этот момент будут бесполезными. Обыватели нечто неважное расценивают как очень важное, а что-то очень важное расценивают как неважное. Почему? Потому что они не понимают, что однажды им придется оставить это тело, и далее ум перейдет в следующую жизнь. Это может случиться завтра или послезавтра. Не только я, но и все мои друзья в этом мире, мы обманываем сами себя из-за такой ограниченности. Далее наступает смерть, и это не конец жизни. Это начало новой жизни».

Вот так надо думать! А вы всегда думаете: «Сейчас цены так растут, что же будет через год? А через три года как я буду жить? О, кошмар!» Это неправильные мысли. Зачем много думать на эти темы? Слишком много так не думайте. Посмотрите на собаку. У нее ничего нет, но она спокойно спит. Мы, люди, думаем о неважных вещах: «Сейчас все так дорого! Как я буду жить дальше?» Из-за этих неправильных мыслей у вас наступает депрессия. Все это не так важно. В России от голода никто не умрет. Расслабьтесь. Как Атиша сказал: «Расслабьтесь». Много не думайте о таких вещах. Думайте о том, что смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни.

Далее, что касается начала вашей следующей жизни, думайте о том, что это все не находится в руках Будды или кого-либо другого, это зависит от того, сколько в вашем уме отпечатков позитивной кармы и сколько отпечатков негативной кармы. Это вы должны знать. Например, в одной большой корзине много имен других людей, а ваше – одно или два. Поэтому, если из корзины должны взять только одно имя, очень маленькая вероятность того, из корзины возьмут именно ваше имя. В нашем уме очень много отпечатков негативной кармы и мало отпечатков позитивной кармы, поэтому, если рассуждать строго по теории вероятности, то есть большая вероятность родиться в низших мирах – восемьдесят или девяносто процентов. Это вероятность рождения в низших мирах. В настоящий момент думайте так: «Для меня есть девяносто процентов вероятности родиться в низших мирах». Вначале так думать надо! Для вас это очень полезно. Если вначале вы думаете, что у вас мало вероятности родиться в низших мирах, то вы ничего не будете делать, и ваша ситуация станет хуже. Думайте, что для вас – девяносто процентов вероятности родиться в низших мирах. Далее подумайте о том, что если проявится один из отпечатков негативной кармы, как ввергающая карма, и вы родитесь в аду, то какие страдания вас ждут в аду!

Шантидева говорит, что ад никто не создавал, это проявление отпечатков негативной кармы. Хотя это проявление отпечатков кармы, но при этом вы имеете такое тело, которое также способно испытывать боль. Оно не похоже на тело человека, но оно будет чувствовать боль. Представьте себе, что вы стоите на раскаленном металле, и ваше тело воедино сливается с огнем, и подумайте: «Можно это вытерпеть или нет?» Далее, в дополнение к этому, приходят существа ада и какими-то раскаленными острыми орудиями пронзают ваше тело, вам в рот заливают раскаленную лаву. Если вы думаете об этих страданиях низших миров, то ваш ум становится очень сильным и тогда для вас обычные мирские страдания становятся просто ничтожными, детскими страданиями. Тогда депрессий не будет. Вы думаете: зачем это думать о страданиях? Нет. Это очень полезно. Когда вы об этом думаете, то мирское страдание вообще исчезает, и вы думаете: «Какой я счастливый!» Это очень полезный антидепрессант. Это горький, но очень полезный антидепрессант. Я могу на сто процентов вам его рекомендовать.

Нагарджуна говорил, что в течение дня нужно трижды вспоминать о страданиях низших миров. В настоящий момент это является для вас очень мощной практикой. Когда вы думаете о страданиях низших миров, не воображайте, что какие-то другие существа там страдают. Далай-лама III в тексте «Ламрим сершунгма» дал такое наставление: «Представляйте, как вы сами страдаете в низших мирах». Для нас это сущностное наставление. Один йогин начал выполнять практику медитации в соответствии с наставлениями, которые он прочитал в тексте «Ламрим сершунгма», и сразу же обрел результат. Тогда он подумал: «Почему же я не выполнял эту практику раньше? Почему же я не встретил этого текста раньше?»

Итак, размышляйте о страданиях ада, о страданиях голодных духов, о страданиях животных. Думайте так: «Как это будет невыносимо, если я там рожусь?» Также подумайте о том, что у вас в уме для этого есть все причины, поэтому, еще до того, как эти отпечатки негативной кармы проявились, нужно их очистить. И далее вы думаете: «Кто может защитить меня от этих страданий? Это Будда, Дхарма и Сангха! Будда – как подлинный доктор или проводник, указывающий мне путь к освобождению. Дхарма – как подлинное лекарство или противоядие, спасающее меня от болезни омрачений. Сангха – это лучшие друзья по Дхарме или медсестры, которые поддерживают меня в освобождении от болезни омрачений. С этого момента я буду принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе!» Всем сердцем положитесь на эти три объекта прибежища, в особенности, на Дхарму – на позитивные состояния в вашем уме и думайте, что никогда не будете принимать прибежище в негативных состояниях ума. Далее подумайте: «С безначальных времен и по сей день, я нахожусь в сансаре. Никто не держит меня в сансаре. Никто не ввергает меня в сансару. Я сам держу себя в сансаре, как в ловушке, и обманываю себя. Теперь я не буду себя обманывать. Я разорву эти пути сансары. Пути сансары – это омрачения. До сих пор мой ум принимал всем сердцем прибежище в негативных состояниях ума и поэтому до сих пор я нахожусь в ловушке сансары. С этого момента я никогда не буду принимать прибежище в омрачениях. Я никогда не буду использовать омрачения как метод обретения счастья и метод решения проблем. Это источник страданий и это делает мою ситуацию все хуже и хуже. Я буду использовать только позитивные состояния ума для обретения счастья и решения проблем. Когда я буду выполнять ретрит, то я все время буду пребывать в позитивном состоянии ума, буду использовать только позитивные состояния ума».

Это называется «ретрит» – мысленная граница. «Ретрит» означает то, что вы находитесь в каких-то границах. Внутренний ретрит означает то, что вы не пересекаете границу, не выходите за рамки позитивного состояния ума. Это называется «ретрит». Во время ретрита вы всегда используете только позитивные состояния ума и никогда не используете негативные состояния ума. Даже если вы поете песню, то пойте песню в качестве подношения и чтобы порадовать других. С позитивным состоянием ума, даже если вы поете песню, то это становится практикой Дхармы. А какое состояние ума является самым счастливым? Если человек пребывает в позитивном состоянии ума, то это самое счастливое состояние ума. Это правда. Нашему человеку много не нужно. Красивый дом не нужен. Красивая чашка, золотая чашка, золотая ложка – вот такие золотые вещи не нужны. Посмотрите передачи по телевизору. К примеру, Садам Хусейн, а также многие богатые люди имеют золотые тарелки, но спокойствия ума у них нет. Чай они пьют из золотых чашек. Какое в этом счастье? Золото, бриллианты – это детские игрушки. Это не может дать счастья ума. Для моих друзей, которые медитируют в горах, золото – очень далеко, у них простой чашки нет. Есть старая чашка одна или две – для гостей, третьей чашки нет. Когда придут три человека, то используют крышку от термоса, чтобы пить чай. Но их ум – такой счастливый! Я на своем опыте это знаю. Для нашего человеческого счастья иметь красивую одежду не обязательно, нужна теплая одежда, особенно зимой. Красивые вещи иметь не

обязательно. Самое главное – когда вы умеете жить с позитивным состоянием ума. О, это счастье! Только добрая память. Злой памяти вообще нет. Все прощайте. Ни одной плохой мысли не держите. Всех прощайте, только добрую память держите – это счастье! Лицо сияет. Тогда, даже если вы едите совсем немного, маленький кусок хлеба, то извлекаете из него всю сущность. Это будет очень полезная еда. Когда ум здоровый, позитивный, то из любой пищи ваше тело получает все витамины. Когда вы дышите воздухом, то из него вы получаете все витамины. Ученые также говорят, что если у человека плохая, злая память, то его трудно лечить. Самое тяжелое, когда у человека злая память – лечить его невозможно, он не может быть счастливым. Ученые открыли, что человека, у которого добрая память, легко лечить, он самый счастливый, его лицо сияет. Ученые открыли, что добрая память, доброе состояние ума – это очень хорошо. Мы, буддисты, давно говорим об этом.

Вот такой ретрит. Не обязательно слишком рано вставать. Если не хотите, то толкать себя не обязательно. С добрым состоянием ума, даже если вы спите, то это тоже практика. Не обязательно рано вставать. Самое главное – доброе состояние ума, без какой-либо конкуренции. «О, они встали в пять утра, я завтра в четыре часа утра встану!» – вот такая мирская конкуренция. Вы показываете людям, что встали в четыре часа утра, тогда ваш друг говорит: «Я буду вставать в три часа». Вы двое друг друга обманываете. Не нужно никакой конкуренции. Когда я был в ретрите и видел, что кто-то рано встал, я говорил: «О, как хорошо! Вы рано встали. Я-то ленивый. Я спал. Я сорадуюсь вам. Пожалуйста, завтра тоже чуть раньше вставайте. Я буду еще сорадоваться вам». Без конкуренции скажите: «О, вы молодец!» Тогда вы получите большие заслуги. Они встают, заслуги накапливают, вы сорадуетесь им – заслуги у вас одинаковые, поэтому скажите: «Пожалуйста, ради меня чуть-чуть пораньше вставайте!» Вот такое надо иметь состояние ума. Тогда – какое счастье! Тогда вы – взрослый человек. Когда делаете групповой ретрит, поступайте, как взрослые люди, сорадуйтесь друг другу. Это очень важное состояние ума.

Все время пребывайте в позитивном состоянии ума во время ретрита. Это сделает вас счастливым. Тогда у вас в уме появится привычка к позитивным состояниям. Само по себе это будет являться медитацией. Во время сессии или вне сессии вы все время пребываете в позитивном состоянии ума. Это то, что вы можете делать даже в Москве. Дома сидите или в метро едете, куда бы вы ни пошли, всегда у вас привычка к позитивному состоянию ума. Когда люди в метро вас толкают, думайте так: «О, наверное, они опаздывают куда-то!» Сразу дайте им дорогу: «Пожалуйста, проходите». Нет такого: «Какой наглый! Он меня толкнул! Я буддист! Он не буддист! Он меня толкнул. Я особый человек!» Думайте так: «О, жалко, они, наверное, опаздывают. Пожалуйста, пожалуйста, езжайте». Ни к кому плохой мотивации нет: «Пожалуйста, сидите, сидите!» На лице улыбка. Доброе отношение. Вы из любви желаете всем счастья. Посмотрите – все хотят счастья. Они не встретили Учителя, который бы показал им путь к счастью. Они не знают пути к счастью. Они совсем потерялись. Вы поговорите с ними пять минут, они заплачут: «Я не знаю, что делать». Потому что у них здорового мышления нет, они в тупике находятся, не знают, что делать. У всех проблемы. Разные советы слушают, пробуют, пробуют, но ничего у них не получается. Телевизор смотрят: «А, наверное, это попробовать нужно». Но у них ничего не получается. Потом друзьям звонят, говорят: «Я так сделал». Они так пробуют, но все равно ничего не получается. Как в тупике находятся. Все, что можно, пробовали, но ничего не получается. Поэтому депрессия. Думают: «Как я буду жить дальше?» Думайте так: «Как жалко! Пусть все они, так же как и я, встретят Духовного Наставника Махаяны. Пусть Манджушри и Авалокитешвара будут их Духовными Наставниками из жизни в жизнь». Молитесь о них, и тогда Манджушри и Авалокитешвара будут вашими Духовными Наставниками из жизни в жизнь. Всегда так думайте: «Если они найдут Духовного Наставника, тогда они не будут находиться в тупике. Они будут знать, что будет дальше, и будут счастливы. У меня есть

небольшой покой ума. Это благодаря учению. Пусть они тоже встретят такое полное учение Махаяны». Вот так желайте. Это правильная мотивация.

А теперь вернемся к теме. Итак, вы порождаете сильную решимость, что будете использовать только позитивные состояния ума, и никогда не будете использовать негативные состояния ума: «Пусть я достигну состояния ума, полностью свободного от омрачений». Далее подумайте: «Если я один достигну такого состояния ума, полностью свободного от омрачений, то это все еще не является безупречным состоянием ума. У меня все еще будут оставаться ограничения в отношении принесения блага живым существам. Если я один достигну освобождения, а все остальные живые существа будут страдать, то тогда – какая польза от счастья одного человека? Поэтому я не буду идти по пути собственного освобождения. Ради блага всех живых существ пусть я смогу реализовать весь свой потенциал и избавиться от всех своих ограничений. Почему? Потому что все другие живые существа – это не просто посторонние, не связанные со мной живые существа, все они были моими добрыми матерями. Когда они были моими матерями, для того чтобы кормить меня, они создавали много негативной кармы. Чтобы прокормить меня, они порождали очень много негативных состояний ума. И сейчас они страдают. Почему? Потому что эти страдания возникали, были созданы для того, чтобы меня накормить, защитить от страданий. Поэтому они страдают из-за меня, а я один достиг состояния собственного освобождения. И это нечестно. Теперь я бы хотел достичь состояния будды, чтобы избавить их от страданий. Теперь у меня есть только одна ответственность. Эта ответственность состоит в том, чтобы освободить всех живых существ от страданий и причин страданий. Моя ответственность в том, чтобы привести всех живых существ к состоянию безупречного счастья и помочь им создать причины счастья. Я принимаю это в качестве своей ответственности». Это называется – ум, заботящийся о других. Все время держитесь ума, заботящегося о других. Все время думайте о принесении блага всем живым существам. Нет более высокого позитивного состояния ума, чем ум, заботящийся о других. Нет практики выше, чем такая практика. Это смысл тех слов, которые я написал в своем «Послании».

Итак, с сильным умом, заботящимся о других, почувствуйте: «Пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ!» Далее, с такой мотивацией начинайте сессию. Сессию начинайте с визуализации Поля заслуг. Думайте так: «Состояние будды само собой не возникнет. Для того чтобы его достичь в первую очередь мне необходимо накопить очень много заслуг и очиститься от большого количества негативной кармы. Это мой первый шаг в практике». Накопление заслуг и очищение негативной кармы – для вас это самая важная практика для достижения состояния будды. Далее, вторая практика начинается с визуализации Поля заслуг, принятия прибежища и порождения бодхичитты.

Первое, что надо знать для того чтобы принять прибежище – это каким образом визуализировать Поле заслуг. Визуализируйте перед собой в пространстве трон, который поддерживают восемь львов. Сверху на троне располагаются три сидения, три диска. Это цветок лотоса, далее лунный диск, сверху солнечный диск. Сверху на этом троне находится ваш коренной Духовный Наставник в облике Будды Шакьямуни. В его сердце – Будда Ваджрадхара. Почему ваш Духовный Наставник Будда Ваджрадхара сидит на трех дисках: на цветке лотоса, на лунном диске и солнечном диске? Что касается цветка лотоса, говорится, что хотя цветок лотоса растет из грязи, но он не запятнан этой грязью. Это символизирует отречение. Когда вы развиваете отречение, то хотя вы находись в сансаре, но у вас даже нет запаха сансары. Когда вы развиваете отречение, вы становитесь очень чистыми. Ваша этика в этом случае будет очень чистой и очень высокой этикой. Вы никогда не будете использовать негативные состояния ума, чтобы навредить другим. Благодаря отречению у вас не будет привязанности к внешним объектам, потому что вы знаете их

природу. Их природа – это страдание. Вы знаете, что страдательная природа приносит только страдание и никогда не приносит счастья. Поэтому вы никогда к ним не привяжетесь. А без отречения мы похожи на бабочку. Бабочка не знает о том, что пламя по природе является страданием. Она думает, что это объект счастья. Бабочка подлетает к пламени и обжигает свои крылья. Далее она делает круг, возвращается к огню и полностью сгорает. Точно также и мы с безначальных времен и по сей день из-за отсутствия отречения привязывались к сансарическим объектам. Подобно бабочке, мы привязывались к сансарическим объектам и создавали себе проблемы.

Когда вы породите отречение, то ваш ум как бы раскроется, то есть, хотя вы в сансаре, у вас не будет запаха сансары. Поэтому это называется цветком лотоса. Здесь очень важно, чтобы помнить об отречении, у себя дома держать картинку цветка лотоса. Цветок лотоса, лунный диск, солнечный диск – по отдельности. Сначала на цветок лотоса посмотрите, подумайте об отречении. Когда у вас отречение становится сильным, то далее вы смотрите на лунный диск. Лунный диск символизирует бодхичитту. Картинка – это тоже психология. Это очень полезно. Очень полезно, если у вас в доме будут эти картинки: картинка цветка лотоса, лунного диска, солнечного диска. Они будут напоминать вам о трех основах пути. Также изображение скелета – оно будет напоминать вам, что однажды ваше тело превратится в скелет. Когда вы немного начинаете летать, то скажите себе: «Нет! Мой постоянный адрес – кладбище!»

Поэтому в тантрах за мандалой располагаются кладбища, чтобы напомнить вам о непостоянстве и смерти, а не для того, чтобы напугать вас. Там находится много кладбищ, много устрашающих вещей. Это говорит о том, что за границей мандалы находятся все эти сансарические вещи: страдания, много чудовищ – это омрачения. Там вы находились раньше. Внутри, в центре мандалы находятся: цветок лотоса – это отречение, лунный диск – это бодхичитта, солнечный диск – мудрость познающая пустоту. Все это символично. Четыре входа, врата в мандалу – это четыре двери к освобождению. Все эти элементы в мандале напоминают вам о сущностной практике. Поэтому, если все это будет у вас дома, то это тоже будет очень хорошо.

Далее, лунный диск символизирует бодхичитту. Почему? Потому что летом, когда днем очень жарко, то ночью сияние луны умиротворяет эти страдания от жары. Точно также бодхичитта как луна освободит всех живых существ от страданий. Это источник счастья для всех живых существ. Поэтому здесь полная луна символизирует бодхичитту. Далее солнечный диск. Во тьме, когда сияет солнце, то вся тьма исчезает. Точно также это касается тьмы нашего неведения. Когда сияет солнечный свет мудрости, познающей пустоту, то тьма неведения исчезает из ума. Поэтому солнце символизирует мудрость, напрямую познающую пустоту.

Итак, на этих трех сидениях, трех дисках находится ваш коренной Духовный Наставник – Будда Ваджрадхара. А что это демонстрирует? Это демонстрирует то, что ваш Духовный Наставник не просто породил, но и полностью контролирует эти три сидения, эти три основы пути. И также говорится, что ваш Духовный Наставник рожден из этих трех основ пути. Вы думаете: «Я тоже хотел бы стать таким, как мой Духовный Наставник. Поскольку мой Духовный Наставник рожден из этих трех основ пути, поэтому я тоже хотел бы породить эти три основы пути – отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту». Это три основы пути.

Какую бы философию вы ни изучали, если эта философия помогает вам развить три основы пути: отречение, бодхичитту, мудрость познающую пустоту, тогда она полезна. В противном случае это просто пустые слова. Иногда в монастыре некоторые монахи



дискутируют, дискутируют, но ум пустой. Тогда какой толк от обучения философии? Это становится причиной демонстрировать людям, какой я умный. Когда два монаха дискутируют, и один из них ошибается, то другой рад: «Как хорошо! Он ошибся!» Потом он говорит: «Ца! Я выиграл!» Это тоже игра эго. Это тоже неправильно. Дискутировать очень важно для того, чтобы открыть свой ум, но если вы впадаете в крайность эгоистичных диспутов, то это неправильно. Очень важно дискутировать с умом, заботясь о других. Как мой Духовный Наставник геше Вангчен – он никогда не ведет диспут, чтобы опровергнуть оппонента. Он немного проведет диспут и затем, когда другой человек обрел понимание, он говорит: «Теперь у тебя уже есть это понимание» и прекращает диспут, то есть не ставит другого человека в неудобную ситуацию.

Итак, этот ваджрный трон поддерживают восемь львов. Он находится на вершине древа, исполняющего желания. Что касается этого дерева, исполняющего желания, то его корень золотой, а листья и все остальное – это драгоценности. Далее, ниже этого трона располагаются одиннадцать уровней с такими же тронами, на которых сверху три сидения из цветка лотоса, лунного диска и солнечного диска. Вы можете это увидеть на изображении Поля заслуг. Сверху изображается линия Духовных Наставников – линия преемственности Учителей. Справа и слева также линии преемственности Учителей. Справа изображен Манджушри и линия Учителей глубинной мудрости: Манджушри с учениками: Нагарджуной, Чандракирти – это линия глубинной мудрости, в особенности линия преемственности Прасангики Мадхьямики. В тибетских традициях, что касается линии глубинной мудрости, то здесь все школы: Гелуг, Кагью, Ньингма, Сакья – придерживаются воззрения Прасангики Мадхьямики. Слева – линия преемственности Учителей обширного метода. Центральная фигура – это Будда Майтрея. Рядом с ним Асанга, Атиша. Справа тоже располагается Атиша. Атиша объединил эти две линии преемственности в линию преемственности глубинной мудрости и обширного метода, объединил как две реки. Далее, под Духовным Наставником – Буддой Ваджрадхарой первые два ряда с тронами – это божества Махаануттарайога-тантры. Сейчас я посмотрю. Надо без ошибок. На первом ряду четыре божества – это Гухьясамаджа, Ямантака, Чакрасамвара и Калачакра. Эти четыре божества – главные божества Махаануттарайога-тантры. Далее, ниже также располагаются божества Махаануттарайога-тантры: Ваджрайогини и так далее.

Итак, первый ряд – это четыре божества Махаануттарайога-тантры. Второй ряд – также божества Махаануттарайога-тантры. Далее, ниже располагаются божества Йога-тантры. То есть здесь представлены божества четырех классов тантр и третий ряд – это божества Йога-тантры. Четвертый ряд – это божества Чарья-тантры. Пятый ряд – божества Крия-тантры. К Крия-тантре относятся такие божества как Манджушри, Ваджрапани, Авалокитешвара, Белая Тара. Когда вы получаете благословение Белой Тары – это относится к Крия-тантре. Это четыре класса тантр.

Далее, ниже располагается тысяча будд. Далее, ниже них располагаются бодхисаттвы. Далее, под ними располагаются пратьекабудды. В Хиньяне также рассматриваются две колесницы: Пратьекабудд и Шраваков. Те, кто достиг состояния архата-пратьекабудды, то есть будды для себя, собственного освобождения, это не будда, но он подобен будде. Далее под архатами-пратьекабуддами располагаются архаты-шраваки. А под ними – даки и дакини. А далее, ниже, защитники Дхармы. Все те, кто располагается внутри этого Поля заслуг, являются надмирскими защитниками Дхармы. Там нет мирских защитников Дхармы.

То, что я говорил в отношении Поля заслуг, справа – не Манджушри, а справа – Будда Майтрея. Правая сторона – это всегда метод, а левая – всегда мудрость. То есть здесь справа – это не когда вы смотрите на картинку, а справа от того, кто сидит на троне. Поэтому возникает путаница. Если же вы визуализируете со своей стороны, тогда получается справа.

Не слева, а справа. Но со стороны того, кто сидит на троне, это получается слева. С нашей стороны – справа, а со стороны Духовного Наставника, который сидит на троне, получается слева. Я всегда думаю так: слева – это мудрость, справа – это метод.

Далее, в самом верху по углам изображены две чистые земли. Справа – это чистая земля Тушита, в которой находится Будда Майтрея и также лама Цонкапа. А слева – это чистая земля Будды Амитабхи. Если после смерти вы хотите эффективно продолжать свою практику, то молитесь о том, чтобы переродиться в чистой земле. Это тоже очень важно.

Далее, после визуализации Поля заслуг, как вам нужно выполнять практику прибежища? Итак, визуализируйте себя и в вашем окружении – все живые существа. Вы, как ведущий молитвы, и вокруг вас – все живые существа. Думайте так: «Я и все живые существа полагаемся на что-то ненадежное и из-за этого страдаем в низших мирах и в сансаре. Сегодня я и все живые существа нашли самые надежные объекты прибежища – Будду, Дхарму и Сангху. И теперь я и все живые существа вместе принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и страданий сансары». Далее подумайте об основаниях, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, и после этого принимайте прибежище.

Итак, вам необходимо использовать в качестве философского учения то, что излагается в Ламримае. А здесь говорится о техниках, каким образом принимать прибежище. Вам необходимо выполнять визуализацию в точном соответствии с тем, что описано в этом тексте и тогда ваша практика станет очень мощной. Это называется сущностными наставлениями. Сущностные наставления не передаются широкой публике, они предаются от учителя тем ученикам, которые хотят выполнить ретрит. Даже в монастырях такие учения не передаются открыто, в монастырях просто изучают философию. А затем, когда ученики хотят выполнить ретрит, тогда уже учитель лично передает наставления ученикам. Это называется наставлениями по линии Энсапы. Она сохраняет очень свежее благословение, и также, здесь объясняется очень мощная техника для порождения прибежища в вашем уме. В настоящий момент мы в уме не добиваемся прогресса, потому что, в первую очередь, не знаем общей теории. А далее, даже, если мы знаем общую теорию, мы не владем точными техниками, с помощью которых можно добиться прогресса. Поэтому крайне необходимы и общая философия, общие наставления и также сущностные наставления по практике, которые передаются из уст в ухо – устные линии передачи. Это то, что вы получаете от своего Духовного Наставника, а не просто читаете в какой-то книге и применяете. Между этим есть большая разница. Если вы просто прочитали о практике в тексте и затем выполняете эту практику, то в ней не будет сущности. Поэтому наставления, которые передаются Духовным Наставником, очень мощны. Даже если у вас нет обширных знаний по Дхарме, но если у вас есть подлинный Духовный Наставник, который передает вам сущностные наставления, то применяя их на практике, вы сможете достичь реализаций. В прошлом таких историй происходило очень много. Поэтому сущностные наставления очень важны. Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь. Несмотря на то, что он не изучал слишком много теоретического материала, но благодаря сущностным наставлениям он смог достичь состояния будды за одну жизнь.

Итак, техника здесь следующая. Сначала вы думаете о Поле заслуг, что это самый мощный объект принятия прибежища. Далее вы порождаете страх перед низшими мирами, страх перед сансарой и начинаете произносить «НАМО ГУРУБЭ» или «Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДУХОВНОМ НАСТАВНИКЕ». Эти слова необязательно произносить на тибетском языке или на санскрите, вы можете также произносить их по-русски. Вначале вы можете трижды произнести: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ», а после

этого по-русски произносите: «Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДУХОВНОМ НАСТАВНИКЕ, Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДУХОВНОМ НАСТАВНИКЕ, Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДУХОВНОМ НАСТАВНИКЕ». Итак, здесь вы отдельно думаете о вашем коренном Духовном Наставнике в облике Будды Ваджрадхары, а также обо всех Учителях линии преемственности, что из их сердец исходит пятицветный свет и нектар. Этот пятицветный свет и нектар нисходит на вас и на всех живых существ. В действительности это мощное благословение вашего Духовного Наставника. Это благословение тела, речи и ума вашего Духовного Наставника, всех Учителей линии преемственности в виде пятицветного света и нектара. И здесь породите сильную веру в вашего Духовного Наставника, в единство вашего Духовного Наставника и Будды Ваджрадхары. Думайте так: «Будда Ваджрадхара для того, чтобы принести мне благо, является мне в облике обычного Духовного Наставника. Мой Духовный Наставник в реальности – это Будда Ваджрадхара». Если вы думаете таким образом, то даже если в действительности это не так, для вас от этого одни лишь преимущества. Здесь пример такой, что один актер может являться в разных обликах, но все они, в конце концов, едины.

Далее этот пятицветный свет и нектар дотрагивается до вас и касается всех живых существ. Сначала подумайте о том, что отпечатки моей негативной кармы и отпечатки негативной кармы всех живых существ – это прямые причины рождения в низших мирах. Подумайте об этом. Это нечто самое критичное. О других вещах не думайте. Главное это. И вы думаете: «Пусть вначале очень мощное благословение моего коренного Духовного Наставника и Учителей линии преемственности, которые являются воплощением всех будд и божеств, вначале очистят нас от отпечатков негативной кармы, которые являются прямыми причинами страданий низших миров». Чем сильнее у вас страх перед низшими мирами, тем более сильным будет ваше очищение. Поэтому этот страх – очень полезный страх. Другой страх – это ерунда, это тупой страх. Беспокойство о том, что будет завтра – это паранойя. Человеку в жизни нужен полезный страх. Страх того, что когда вы пьете водку, это навредит вашей печени, это страх полезный – вы не будете пить водку. Это не паранойя. Паранойя – это нехорошо. Страх перед последствиями неправильных действий – это очень хорошо, потому, что в этом случае вы не будете совершать неправильных действий. Почему, когда врач говорит: «Это для вас полезно, а это – опасно», у вас чуть-чуть появляется страх? Потому что врач хочет помочь вам не совершать неправильных поступков. Потом поздно будет. Если вы сейчас не будете правильно принимать лекарства, болезнь будет прогрессировать, потом еще хуже будет. Он не пугает вас, наоборот, этот страх помогает вам, вы думаете: «Да, да, я буду вовремя пить лекарства и неправильную еду кушать не буду!» Буддизм говорит, что бывает два разных страха. Один страх полезный, другой страх глупый. Беспольный страх вам не нужен. Это как паранойя, то есть психически ненормальное.

Далее вы думаете, что эти пять видов света и нектара касаются вас и всех живых существ и подобно огню конца кальпы полностью сжигают всю вашу негативную карму. Думайте так, что нет ничего более мощного, чем благословение вашего Духовного Наставника. Благословение вашего Духовного Наставника – это не исполнение ваших временных желаний. Не так. Очищение негативной кармы – это самое мощное благословение вашего Духовного Учителя. Моментальное очищение. Свет и нектар касается вашего сердца и удаляет там все отпечатки негативной кармы, как профессионал в компьютерах удаляет много информации одним нажатием клавиши Delete. Вот так тоже возможно. Если вы профессионал, то вначале собираете полную информацию о том, как удалить ненужный материал, и затем, один раз нажав клавишу Delete, все удаляете. В нашем уме тоже такая информация есть. С помощью этого можно удалить очень много отпечатков негативной кармы. Если вы по-настоящему получаете такое благословение, то после сессии вы чувствуете легкость, вам так приятно, так хорошо! Вы думаете: «Сегодня мой день стал

значимым»! Я практикую таким образом, и вам нужно тоже практиковать таким образом. Это сущностное наставление. Не рассказывайте другим, что у вас есть такая-то практика, а выполняйте ее в тайне.

Далее подумайте: «Вся негативная карма, которую я создал по отношению к своему Духовному Наставнику, неуважение в отношении его тела, не следование его советам, а также огорчение ума Духовного Наставника, критика Духовного Наставника, неуважение к Духовному Наставнику, – это очень тяжелая негативная карма. Мой Духовный Наставник, если во многих предыдущих жизнях и в этой жизни, из-за неведения я так поступал, то, пожалуйста, простите меня за это!» Итак, здесь вы развиваете сильное чувство сожаления и просите о прощении. Вам нет необходимости лично приходить к Духовному Наставнику, просто визуализируйте его перед собой и попросите прощения. Выполните эту визуализацию, и почувствуйте, что Духовный Наставник вас прощает. Почувствуйте, что исходит еще более мощный свет и нектар и нисходит на вас и на всех живых существ и очищает всю негативную карму нарушения преданности Учителю, или неуважения к Духовному Наставнику и так далее. Вся эта негативная карма выходит из вашего тела в виде грязной воды, крови, скорпионов, змей и так далее. Благодаря тому, что этот свет и нектар благословляет вас, ваше тело становится чистым как кристалл. Далее этот свет и нектар благословляет вас таким образом, что увеличивается ваш жизненный срок. Также возрастают ваши заслуги. Ваши реализации, мудрость также возрастают. В особенности вы обретаете благословение тела, речи и ума Духовного Наставника. И также вы думаете о том, что вы и все живые существа встаете под защиту Духовного Наставника.

Далее, вы начинаете произносить: «НАМО БУДДАЯ». Трижды вы произносите «НАМО БУДДАЯ», а затем по-русски начитаете повторять «Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В БУДДЕ». Здесь вы визуализируете, что из божеств четырех классов тантры, также из тысячи будд, из их сердец, исходит пятицветный свет и нектар и в первую очередь очищает вас и всех живых существ от негативной кармы, ведущей к рождению в низших мирах. Вы думаете обо всей негативной карме и, в особенности, о специфической негативной карме, созданной по отношению к буддам и божествам. Вся она очищается. И далее вы и все живые существа получаете благословению всех будд. Также возрастает ваш жизненный срок, возрастают ваши реализации, мудрость. И вы и все живые существа оказываетесь под защитой Будды.

Далее, произносите: «НАМО ДХАРМАЯ» трижды. Затем по-русски произносите: «Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДХАРМЕ, Я ПРИНИМАЮ ПРИБЕЖИЩЕ В ДХАРМЕ...» и визуализируйте, что все божества и Духовные Наставники в правой руке держат цветок лотоса, на котором находятся священные тексты. Эти тексты символизируют Дхарму, которые являются реализациями ваших Духовных Наставников и всех божеств. Качества реализаций будд и божеств называются Дхармой. Ваша мудрость, напрямую познающая пустоту, это ваша Дхарма. Их Дхарма не сможет освободить вас, их Дхарма может помочь вам. Но вас освободит от сансары именно ваша собственная Дхарма – мудрость, познающая пустоту – ваша собственная мудрость, познающая пустоту. Их мудрость, познающая пустоту, благословляет вас на то, чтобы вы обрели эту мудрость, познающую пустоту – Дхарму в своем уме. Мудрость, напрямую познающая пустоту – четвертая благородная истина, благородная истина пути – это Дхарма. А результат Дхармы – это третья благородная истина, благородная истина пресечения – нирвана. Третья и четвертая благородные истины – это Дхарма.

Их этих текстов также исходят пять видов света и нектара на вас и на всех живых существ, и очищают большое количество отпечатков негативной кармы ваших и всех живых существ, которые являются прямыми причинами рождения в низших мирах, в особенности,

негативная карма оскорбления Дхармы, которая очень опасна, та, что вы накопили. В Ламриме объясняется, что если вы убили сто Архатов, то это тяжелая негативная карма, но оскорбление Дхармы – это более тяжелая негативная карма. Далее этот свет и нектар благословляет вас и всех живых существ и помогает вам породить Дхарму в вашем уме. И вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, Дхарма будд и божеств, благословите меня на то, чтобы я в будущем тоже обрел те же самые реализации в своем уме».

Далее, когда вы трижды произносите: «НАМО САНГХАЯ», здесь вы думаете о бодхисаттвах, архатах, даках и дакинях, защитниках Дхармы – из их сердец исходит свет и нектар. Сангха – это существа, которые имеют прямое познание пустоты. Кроме будды, любое существо, которое обладает прямым познанием пустоты, это Сангха. Монахи символизируют Сангху, но не являются настоящей Сангхой. Итак, здесь та же самая визуализация. Визуализируйте, как от них исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас, в первую очередь, от негативной кармы рождения в низших мирах. Также он благословляет ваш ум и умы всех живых существ. В особенности очищается негативная карма, созданная по отношению к Сангхе. И все ваши реализации возрастают.

Так выполните всю эту визуализацию, а после этого произносите вместе: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ» и здесь визуализируйте, что пятицветный свет и нектар исходит от всего Поля заслуг, очищает вас от негативной кармы и благословляет вас. Это сущностное наставление, которое Манджушри передал ламе Цонкапе, а лама Цонкапа передал своему ученику Тукдену Джампелу. И далее, таким образом, эти наставления перешли к Энсапе. До Энсапы эти наставления держались в строгой тайне и лишь немногие, несколько человек обладали этими наставлениями, а Энсапа передавал их более открыто. Поэтому эта линия известна как линия Энсапы.

До свидания. Я передал этот бриллиант вам, и теперь используйте его. Я получил это от своего Духовного Наставника, и теперь вы точно также получили эти наставления, также получили полное благословение и передачу, переданную по непрерывной линии преемственности. Это называется «чистое учение по непрерывной линии преемственности», потому что оно не смешано с чьими-то интерпретациями. Я не смешал эти наставления ни с чьими-либо интерпретациями, и вы также передавайте это своим ученикам, не смешивая с личными интерпретациями. Ваши личные интерпретации приведут к загрязнению Дхармы. Кхедруб Ринпоче говорил об учениях ламы Цонкапы, что к учению ламы Цонкапы не нужно ничего добавлять и ничто исключать из этого учения. Передавайте все в соответствии с тем, как учил лама Цонкапа и в этих наставлениях есть все. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы что-то упустите или что-то добавите, то это станет загрязнением Дхармы. В наши дни – это век науки, если я скажу, что сейчас у нас современная эра и что-то добавлю, привнесу в эти учению из науки, то это будет называться загрязнением.