

Я очень рад всех вас видеть здесь – активных членов буддийского центра. Несколько лет назад был организован Санкт-Петербургский буддийский центр «Асанга». Если здесь будет всего лишь один или два человека, то центр не сможет продолжать существовать, поэтому всем необходимо работать вместе как коллективу. Инициативные люди должны брать на себя больше ответственности. Делать что-то для центра, помогать другим людям получать учение – это также очень важная подготовка для развития ума. Для учеников организовать учение их Духовного Наставника – это лучший способ накопить высокие заслуги. Также обеспечение бесплатного входа на лекции, и, кроме того, спонсирование издания книг, спонсирование издания маленьких буклетов, которые вы раздаете людям перед началом учения – это также очень хороший способ накопить высокие заслуги. Это приносит несравненное благо, потому что вы напрямую делаете что-то хорошее для других. Если вы в течение ста лет кормите людей, то накапливаете определенные заслуги, но если вы даете людям мудрость, организуете проведение учения своего Духовного Наставника, то так вы накапливаете еще большие заслуги. Здесь первое – это преданность Учителю. Второе – помощь другим людям. Если вы прямо помогаете другим людям, то и Духовный Наставник более доволен вами. Здесь вы обретаете два преимущества: преимущество радования Духовного Наставника и также преимущество принесения блага живым существам – вы накапливаете более высокие заслуги. Например, выполнить сто тысяч простираций – это хорошо, но эти сто тысяч простираций напрямую никому не помогут. Может быть, они помогут вам обрести более хорошую фигуру. Итак, организация учений, помощь другим и если для вас это возможно, то в будущем организуйте фонд, чтобы можно было спонсировать издание книг.

Если вы зарабатываете больше денег, то спонсируйте издание буддийских книг для других людей. И это лучший способ накопить заслуги. Вам нужно понимать, что если вы используете буддийские тексты как товар, чтобы зарабатывать деньги – это очень тяжелая негативная карма. А если вы спонсируете издание таких книг и раздаете их другим людям, то это очень высокие заслуги. Эти книги будут сохраняться долго и кто бы ни прочитал эту книгу, кармические деньги будут постоянно поступать на ваш банковский счет. В настоящий момент вы не знаете, что у вас внутри есть настоящий банк, и вы не знаете, как правильно использовать этот внутренний банк, как создать такую систему, чтобы постоянно на ваш внутренний банковский счет поступали деньги.

Например, Билл Гейтс. Он понимал, что если он будет очень много работать, этим он больших денег не заработает. Он понял, что лучше создать такую систему, при которой каждую минуту на его счет поступают деньги, и он создал эту систему. После создания этой системы он отправился в «Макдональдс», съел биг-мак и вернулся домой, а на его счет уже поступил миллион долларов. Когда вы создаете систему, то это подобно тому, что вы создали какой-то постоянный источник воды, и к вам вода поступает непрерывно, потому что если вы сами носите воду, то даже если за один раз приносите тонну, то, сколько же в итоге вы сможете перенести? Поэтому очень важно создать такой источник постоянного накопления заслуг, и для этой цели систематичная практика очень важна.

В первую очередь вам нужно знать то, что ваш ум – это очень интересный банк. Это банк, основанный на природной безошибочной системе, и это самый лучший банк. В мире не существует такого хорошего банка как банк вашего ума. Это очень надежный банк. Далее, что касается богатства, вам нужно понимать, что деньги, которые мы используем, подобны фишкам в казино, и это не настоящие деньги. Как только вы обретете в этом убежденность, то вы спросите: а что тогда настоящее богатство? Настоящее богатство – это заслуги. Высокие заслуги – это настоящее богатство. Благодаря ним исполняются и все ваши временные желания, и все ваши долговременные желания тоже исполняются. Постарайтесь обрести в этом убежденность. Как только вы убедитесь в этом, тогда вас заинтересует,

откуда же проистекают эти заслуги. Эти высокие заслуги возникают благодаря позитивным состояниям ума. Тогда вы скажете: я хотел бы открыть супермаркет позитивных состояний ума. Как бизнесмен, который в разных местах открывает супермаркеты, и деньги к нему начинают поступать спонтанно. Точно также вам необходимо в своем уме открыть множество супермаркетов, развить большое количество позитивных состояний ума и когда эти позитивные состояния ума будут функционировать, то заслуги будут накапливаться сами собой. Это мое тайное сущностное наставление, которое я получил от своего Духовного Наставника и его я передаю вам. В то время приводились другие примеры, но смысл остался тот же.

Что является главным создателем проблем в вашей жизни – это отпечатки негативной кармы, это прямая причина всех нежеланных проблем в вашей жизни. Ваши физические болезни, ваша ментальная депрессия, неприятная окружающая атмосфера, все это возникает как результат проявления отпечатков негативной кармы. В этом вам нужно обрести стопроцентную убежденность. И никого ни в чем не вините, а обвиняйте только свои отпечатки негативной кармы. Кто создает эти отпечатки негативной кармы? Вы. Какие состояния ума их создают? Все негативные состояния ума. Негативное состояние ума – это как фабрики, которые производят отпечатки негативной кармы. Вам нужно закрыть все компании, которые являются создателями ваших проблем. В настоящий момент эти негативные компании функционируют просто безупречно, у них идеальная система.

У вас позитивные состояния ума не имеют системы, то есть они могут однажды возникнуть, но потом быстро исчезают. Поэтому вам необходимо научиться, каким образом создать безупречную систему для ваших позитивных состояний ума, чтобы они функционировали безупречно, и каким образом разрушить систему негативных состояний ума. Есть подробное учение о том, каким образом не просто ослабить эти негативные компании, а полностью их уничтожить. Это очень эффективное развитие ума. Если эти негативные компании, негативные состояния в своем уме вы сделаете немного слабее, то вы увидите прогресс. Вы сразу же почувствуете покой и расслабленность в своем уме. В настоящий момент вы не отдыхаете, вы выполняете очень много работы, не расслабляетесь, и результата не обретаєте, потому что ваши негативные компании работают очень активно. Сделайте их немного слабее. Сразу же наступит покой, и вы узнаете, как вам расслабляться. Тогда вы не будете чувствовать на себе очень тяжелого груза. Вы станете более открытыми, и окружающая вас атмосфера тоже не будет такой уж плохой. Такой результат вы совершенно точно можете обрести. Это должно быть вашей целью.

Каждый раз, когда вы получаете учение, старайтесь добиваться каких-то изменений в вашем уме, чтобы ваши негативные состояния ума становились слабее, а ваши позитивные состояния ума становились более активными, чтобы их система становилась лучше. Каким образом создать более хорошую систему в отношении позитивных состояний ума, это невозможно объяснить в двух словах, для этого необходимо получать учение снова и снова, и каждый раз у вас появляется опыт использования учения. У вас есть опыт использования позитивных состояний ума, создания этой системы, и благодаря этому, когда в следующий раз вы вновь слушаете учение, вы начинаете понимать: вот здесь я сделал такую ошибку, тут я допустил другую ошибку, систему нужно изменить и сделать такой-то и такой-то. Тогда наступит прогресс. Например, если вы никогда не прикасались к компьютеру, то даже если я буду мастером работы с ноутбуком и дам вам объяснение, что нужно сделать то-то и то-то, вы никогда этого не поймете. Откроете ноутбук, но ничего не умеете, вам необходим опыт работы. Компьютерные компании имеют много подразделений: Эппл, Сони. Вы знаете, что есть такие и такие, разговаривать о них интересно, но когда вы начнете что-то делать сами, это вам не поможет. Даже открыть ноутбук вы не сумеете. Поэтому множество таких делений, подразделений – все это хорошо, но это не самое главное. Вам очень важно самим

открыть ноутбук, постараться создать какую-то программу, и тогда ваш Духовный Наставник (компьютерный мастер в данном случае) скажет, что здесь ты допустил такую-то ошибку, и так вы измените эту систему. Если вы стараетесь создать такую хорошую систему, чтобы ваши позитивные состояния ума правильно функционировали, но вы этого не добиваетесь, то затем в следующий раз, когда вы получаете учение, вы понимаете, насколько это драгоценное учение.

Если бы я встретился с его Святейшеством Далай-ламой, и Его Святейшество спросил бы меня: есть ли у тебя какие-то вопросы, я бы сказал, что у меня есть только один вопрос: как подготовиться к смерти? Я, в общем, знаю, как готовиться к смерти, но он большой мастер. Он знает тонкие вещи, которые практически помогут мне подготовиться к смерти. Каким образом подготовиться к смерти, как умирать и как подготовиться к следующей жизни – это самое главное. Однажды на сто процентов это случится, и произойти это может в любой момент. Люди, когда слышат о конце света, начинают к нему готовиться. Наступит он очень-очень нескоро. Но что касается смерти, то она обязательно придет и прийти может в любой момент. Как этот звонок в дверь, совершенно неожиданно придет смерть. И в этот момент, если вы паникуете, то уже слишком поздно. Если в этот момент спрашивать: «Скажите, как же мне подготовиться к смерти?» – то будет уже слишком поздно. Поэтому, даже если вы знаете, как подготовиться к смерти, как подготовиться к следующей жизни, этого недостаточно, вы все время должны быть готовы получать это учение снова и снова, и задавать больше таких вопросов. В настоящий момент для вас самая лучшая подготовка к смерти – это практика прибежища.

Почему в настоящий момент практика прибежища для вас лучшая практика? Например, с точки зрения теории вероятности. В вашем уме восемьдесят или девяносто процентов отпечатков негативной кармы и где-то десять процентов отпечатков позитивной кармы. Если мы говорим о периоде с безначальных времен и по сей день, то даже когда я говорю, что отпечатков негативной кармы девяносто процентов – это я все равно мягок с вами. Как иногда доктор может проявлять некоторую мягкость к пациенту, также и я мягок с вами. Если использовать эту реальную теорию, теорию вероятности, то вы увидите, что шанс переродиться в низших мирах девяносто процентов, а обрести высшее перерождение шанс только десять процентов. Это наши реальные шансы. В такой ситуации есть только одно исключение – это если вы всем сердцем положитесь на Будду, Дхарму и Сангху. В особенности в момент смерти. Даже если вы имеете отпечатки тяжелой негативной кармы, на одну жизнь эти отпечатки негативной кармы не проявятся. А благодаря позитивным состояниям ума, благодаря Будде, Дхарме и Сангхе, силе объектов в момент смерти проявится одна из ваших позитивных карм. Поэтому принятие прибежища в Трех Драгоценностях – это очень важная подготовка в момент смерти. Если в момент смерти вы хотите эффективно выполнить практику прибежища, то очень важно выполнять эту практику в повседневной жизни. Потому что если в повседневной жизни вы не выполняете, как положено, практику прибежища, то в момент смерти ваше сознание будет становиться все тоньше и тоньше, память будет становиться все слабее и слабее, и вы не сможете даже хорошо вспомнить практику прибежища. В момент смерти из-за боли практиковать нелегко, также возникает множество препятствий, и вы не можете, как правило, выполнить практику, как полагается.

Правильно, чисто выполнить практику прибежища в момент смерти – это одна из главных целей. Тренер тренирует футбольную команду с главной целью, чтобы в момент настоящего матча они смогли забить гол. Если ворота пустые, нет вратаря, никто не мешает забить гол в ваши ворота. Вам нужно подготовиться к моменту смерти так, чтобы, когда у вас возникает паника, а ум становится все тоньше и тоньше, вы могли бы помнить о практике прибежища и по мере того как ум утончается, практика, которую вы в этот момент выполняете,

становится все более и более эффективной. Так с позитивным состоянием ума ваш ум становится все тоньше и тоньше, и вы сможете длительное время пребывать в наитончайшем состоянии ума. С сильным прибежищем вы также сможете пребывать в ясном свете в момент смерти. В тибетском обществе есть такие примеры, что когда люди умирают, они в течение недели или двух недель пребывают в состоянии ясного света, хотя их тело уже считается мертвым, но это для них состояние медитации.

Когда вы умираете с сильным прибежищем, с позитивным состоянием ума, ваш ум становится все тоньше и тоньше, и поскольку у вас есть сильная вера в Будду, Дхарму и Сангху, то все будды, все бодхисаттвы и божества благословляют вас, вы получаете очень мощное благословение. Благодаря силе благословения вы также сможете пережить ясный свет. Пережить ясный свет – это очень трудно. Есть два таких шанса. В первую очередь нужно быть человеком с блестящим умом, а второе – нужно иметь сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху, и тогда у вас появится этот шанс. Тогда благодаря благословию будд и божеств вы сможете пережить ясный свет. Поэтому практика прибежища в повседневной жизни очень важна.

Теперь, как вам выполнять практику прибежища в повседневной жизни? Не думайте, что это первый уровень или какой-то низкий уровень, для вас это самая высшая практика. Никогда не думайте, что учение бывает низкое, а бывает высокое – все учения Будды предназначены для одного живого существа. Все учения Будды – это учения очень высокого уровня, а когда речь идет о низком уровне, то просто говорится о том, что человеку с низким уровнем подходит такое-то и такое-то учение. Это не означает, что учение очень низкого уровня, просто для людей низкого уровня это учение очень эффективно. Когда говорится о низком уровне, то это не с точки зрения мирских людей, обывателей, когда они говорят о высоком уровне и низком уровне; обыватели находятся на еще более низком уровне. В Ламриме очень ясно объясняется три уровня духовного практика. Обыватели не находятся даже на низшем уровне.

Низший уровень практикующего – это тот, кто полностью устранил привязанность к этой жизни и также ищет метод и всем сердцем создает причины счастья в будущей жизни. Это низший уровень практики.

С мирской точки зрения это очень высокий уровень, когда нет никакой привязанности к этой жизни. Человек, который думает, что эта жизнь коротка и может оборваться в любой момент, и он всем сердцем готовится к следующей жизни.

Средний уровень – это отбрасывание привязанностей ко всей сансаре и поиск освобождения. Это средний промежуточный уровень. С мирской точки зрения это просто невероятный уровень. Так, если этому человеку предложить огромный бриллиант с одной стороны, а с другой стороны предложить пятиминутное учение о том, как достичь освобождения, то он скажет, что мне не нужен этот бриллиант, я хотел бы в течение пяти минут получать учение о том, как достичь освобождения. Это совершенно другой уровень, но это только средний уровень.

А высший уровень практикующего – это когда человек полностью жертвует собой и заботится о других больше, чем о себе. Это тот, кто желает достичь состояния будды ради блага всех живых существ, кто видит всех живых существ как своего единственного ребенка. Так он принимает ответственность за всех живых существ. Такой человек называется бодхисаттвой. В настоящий момент это совершенно за рамками нашего мышления. Если бодхичитта находится за рамками нашего мышления, то мудрость, познающая пустоту, прямое познание пустоты совершенно точно находится где-то за

рамками нашего понимания, для нас это недостижимо. И союз ясного света и иллюзорного тела в настоящий момент тоже для вас нечто недостижимое. Если вы основной упор делаете на этом, то впустую тратите все свое время. Поэтому в коренном тексте по тантре Гухьясамаджи говорится: для начинающего тантра Гухьясамаджа не глубинна. Для начинающего глубинна практика прибежища. Это то, что написано в коренном тексте по тантре.

Теперь, как выполнять практику прибежища в повседневной жизни. Визуализируйте Поле заслуг после прочтения молитвы. Я не буду вам подробно объяснять, как визуализировать Поле заслуг. У вас есть изображение Поля заслуг. В центре ваш Духовный Наставник в форме Будды Шакьямуни, он окружен линией духовных учителей и на древе, исполняющем желания, есть одиннадцать уровней, на которых расположены божества, будды, боддхисаттвы, даки и дакини, защитники Дхармы. Первые пять рядов – это божества четырех классов тантр. Далее ниже на следующем уровне тысяча будд. Далее ниже располагаются боддхисаттвы. Под ними архаты Хинаяны. Есть два вида архатов – это архаты Пратъекабудды, под ними архаты Шраваки. Под ними располагаются даки и дакини и далее на нижнем уровне, это самый последний уровень – это защитники Дхармы. Итак, это древо Поля заслуг. И далее справа и слева располагаются линии преемственности духовных учителей. Одна из них – линия глубинной мудрости, другая – линия обширного метода. Это общее представление о Поле заслуг.

Далее, как вы делаете практику прибежища? Те объяснения, которые даются в Ламрине, в отношении порождения страха и веры в Поле заслуг – это очень важно. Страх перед рождением в низших мирах. Вы можете переродиться там в любой момент, и у вас для того, чтобы там переродиться, созданы все причины. Немного проанализируйте страдания существ ада, страдания в мире голодных духов, в мире животных. Как говорил Третий Далай-лама: представьте, что у вас проявился один из отпечатков негативной кармы, и вы переродились в аду, и как же вы сможете вытерпеть эти страдания! Представьте, что ваше тело и огонь сливаются воедино, раскаленными металлическими орудиями пронзают ваше тело, вам в рот заливают раскаленную лаву. Это вы переживаете не один или два мгновения, вы страдаете так много лет! Если это представлять, то у вас по-настоящему порождается страх, сильный страх и это очень полезный страх. Этого страха у вас нет, того, чего вам стоит бояться, вы не боитесь, а того чего не следует бояться, вы боитесь. Психологи говорят, что если вы боитесь того, чего не следует бояться, это называется паранойей. Это ненормальное состояние ума. А если вы боитесь того, чего следует бояться, то это хорошо, благодаря этому ваш ум открывается, вы будете очень осторожными. Вам нужно понимать, что в нашей жизни страх также очень важен, но что касается бессмысленного страха, паранойи, то это бесполезно. Вам нужна такая мудрость, которая понимает, где паранойя, а где по-настоящему полезный страх.

Нагарджуна давал такой совет: каждый день нужно трижды вспоминать о страданиях низших миров. Для этого не нужно медитировать. Например, если вы куда-то едете, то вы можете просто вспомнить, представить, что проявилась одна из ваших негативных карм, вы переродились в низших мирах и думаете о том, какие страдания вы там переживаете. И у вас появится страх. Когда такой страх возникает, то он называется духовным страхом. Это полезный страх, целебный страх. Он уничтожит все остальные мирские страхи. Все мирские проблемы – это детские проблемы. Пока я человек, пусть даже у меня пустой карман, ничего страшного. Вы думаете, что это кошмар, но ничего страшного нет. Тогда ум только сильнее будет. Вам нужно понимать, что это очень важно. Как только вы по-настоящему породите страх перед рождением в низших мирах, ваш ум станет сильным – это лекарство. Тогда мирские проблемы, например головная боль, вообще не будут проблемой. Это не проблема, это чуть-чуть полезно. В семье проблемы – это полезно, потому что ваш ум станет очень

сильным. Вы на холоде посидите минут сорок и думаете, что это кошмар. А как же в аду? Поэтому здесь в холоде ничего страшного нет. Вот так думайте, и ум станет очень сильным.

Очень важно то, что говорил лама Цонкапа в Ламриме: в первую очередь необходимо породить страх, и как только у вас порождается сильный страх перед рождением в низших мирах, то вера в Будду, Дхарму и Сангху у вас становится более сильной.

Не игнорируйте эту практику, вы получали это учение, но не порождаете страха перед рождением в низших мирах – это ошибка. Вы все время думаете о преимуществе высоких реализаций, о состоянии будды, реализации шести йог Наропы, ясного света и так далее – это нонсенс. То, что говорится в тантре Гухьясамаджа, – это то, что вначале очень важно породить страх перед рождением в низших мирах.

Далее подумайте о четырех причинах, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Это также объясняется в Ламриме, я этого объяснять не буду. Тогда вы поймете, что это самое надежное. Если я буду на что-то полагаться, то именно на такие объекты, и говорится, что океан может высохнуть, солнце может погаснуть, горы могут разрушиться, но Три Драгоценности никогда не обманут. Если вы полагаетесь на эти объекты, то это на сто процентов надежные объекты.

Далее я сейчас вам объясню технику, как дальше выполнять практику прибежища. Это техника, которая объясняется в линии преемственности Энсапы. Это линия преемственности, которая происходит от ламы Цонкапы, а лама Цонкапа получил наставления о том, как выполнять практику прибежища, напрямую от Манджушри.

Итак, визуализация следующая. С сильным страхом перед рождением в низших мирах, с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху в первую очередь вы произносите: НАМО ГУРУБЭ. НАМО ГУРУБЭ означает «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Итак, вы должны видеть, что ваш Духовный Наставник и Будда едины: «Будда, чтобы принести мне благо, являет себя в привычном облике, и это мой Духовный Наставник. Мой Духовный Наставник в реальности – это Будда Шакьямуни». Это очень важная практика, которая объединяет и преданность Учителю и прибежище.

Сначала вы трижды повторяете на санскрите: НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ (я принимаю прибежище в Духовном Наставнике). Затем произносите это на русском языке: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Так соедините руки и говорите: «Я принимаю прибежище в своем Духовном Наставнике, мой Духовный Наставник в реальности – это Будда Шакьямуни». Далее визуализируйте, что когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в своем Духовном Наставнике», из сердца Будды Шакьямуни исходит пятицветный свет и нектар. Породите страх. Подумайте: «Смерть может наступить в любой момент, и я могу переродиться в низших мирах. Страдания, которые я буду там испытывать, будут просто невыносимыми. Это кошмар. Это настоящий кошмар и у меня есть все шансы, чтобы со мной этот кошмар произошел, я совершал много ошибок. Поэтому, Духовный Наставник, пожалуйста, защитите меня, я принимаю в вас прибежище».

Итак, визуализируйте как из Будды, вашего Духовного Наставника, исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас от негативной кармы рождения в низших мирах. В первую очередь сделайте упор именно на очищении негативной кармы рождения в низших мирах. Очистите свергающую карму, ведущую к перерождению в низших мирах. На этом сделайте главный упор. У вас есть очень много отпечатков негативной кармы, вы не можете очистить их все сразу, и в первую очередь вам нужно сделать упор на очищение прямых причин

рождения в низших мирах, то есть очистить негативную карму, ввергающую в низшие миры. Особенно ту карму, которая уже почти проявилась. На этом сделайте упор.

Итак, произносите: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Визуализируйте, как этот пятицветный свет и нектар очищает вас, благословляет вас, и в особенности подумайте, что вы очищаетесь от всех нарушений преданности Учителю, от не следования советам Учителя, из-за той негативной кармы, которую вы накопили из-за огорчения Учителя – все это очищается. Негативную карму, которую вы накопили в отношении вашего Духовного Наставника, то есть, нарушив преданность Учителю, вы можете очистить только с помощью практики преданности Учителю. Эту практику необязательно выполнять прямо перед лицом вашего Учителя, вы можете просто визуализировать перед собой Духовного Наставника и говорить: «Я прошу прощения, и с этого момента я больше никогда не буду так поступать, с этого момента буду слушаться ваших советов». Итак, визуализируйте очищение, то, что свет и нектар очищают вас и благословляют вас. Визуализируйте, что вы и все живые существа встали под защиту Духовного Наставника.

Далее второе, вы трижды произносите: НАМО БУДДАЯ. Визуализация та же самая. Пятицветный свет и нектар очищает вас, вы всем сердцем полагаетесь на Будду: «Пожалуйста, очистите меня от негативной кармы, которая является прямой причиной рождения в низших мирах». Это свет и нектар, который производит просто мощнейшее очищение, очищает огромное количество негативной кармы и благословляет вас. Почувствуйте, что вы и все живые существа встали под защиту Будды.

Далее трижды вы произносите НАМО ДХАРМАЯ. А после этого продолжайте произносить это на русском языке. Произносите это своим языком, а в уме визуализируйте, как пять видов света и нектара очищают вас, благословляют вас, вы и все живые существа встаете под защиту Дхармы. А как вам нужно визуализировать Дхарму? Дхарма не имеет формы. Здесь визуализируйте то, что в Поле заслуг все будды, божества, защитники Дхармы держат в руке цветок лотоса, и на этом цветке лотоса сверху располагаются тексты, символизирующие Дхарму. Это текст Праджняпарамиты. Это такой чудесный текст, который сам издает звуки Праджняпарамиты. Из него исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас. Это то, что символизирует Дхарму.

Дхармой называется мудрость Будд и божеств, напрямую познающая пустоту, это Дхарма. В будущем, когда ваш ум обретет прямое постижение пустоты, вы обретете Дхарму здесь внутри. Это будет настоящая Дхарма. А все остальное, например, отречение – это вторичная Дхарма.

Далее вы трижды произносите НАМО САНГХАЯ. Здесь также визуализируйте многоцветный свет и нектар, который очищает вас, благословляет вас. Сангха – это те, кто располагается ниже Будды. Это бодхисаттвы, архаты, даки и дакини, защитники Дхармы. Визуализируйте, что из них исходит пятицветный свет и нектар. Он благословляет вас и также очищает. В особенности подумайте, что он очищает вас от негативной кармы, созданной в отношении Сангхи, и благословляет вас и всех живых существ.

Далее вы трижды произносите: НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ. Визуализируйте, что из всего Поля заслуг исходит свет и нектар, очищает вас, благословляет и укрепляет благословение.

Так выполняйте эту практику в соответствии со временем, которым вы обладаете. Если вы выполняете сессию, то подробно визуализируйте, выполните каждый из этапов этой практики. Если у вас времени мало, то сожмите эту практику, сделайте короче. Но

выполните полностью всю практику – это очень важно. Если вы делаете ретрит, то выполняйте три сессии или четыре сессии. Так выполняйте практику, делайте посвящение заслуг, и здесь вам не нужно подсчитывать количество мантр, выполняйте ретрит, например, в течение пятнадцати дней. Каждую сессию выполняйте по два часа, также на основе здравомыслия подумайте, сколько вам выполнять такую визуализацию в течение каждой сессии.

Это мой подарок для вас на Новый год. Это одна из самых лучших подготовок к вашей смерти и к будущей жизни. Вначале выполните какую-то одну из таких практик и далее ретрит по такой практике. Хотя бы один раз в жизни выполните ретрит в течение пятнадцати дней. После такого пятнадцатидневного ретрита ваша будущая жизнь будет в большей безопасности. В ходе ретрита вы получите такое благословение, что появится очень высокая вероятность, что в момент смерти вы сможете умереть с чистым прибежищем.

Это как тренер, который тренирует футболистов, чем больше он тренирует свою команду, тем больше шансов, что во время настоящего матча они забьют гол. Тогда у них появится шанс, то есть большая вероятность, что они забьют гол. И если они по-настоящему забивают гол в это время, то тогда желания тренера исполняются. Так подумайте: «Если я умру, выполняя практику прибежища с очень сильным состоянием ума, то в этом случае моя цель осуществится».

Это мой подарок для вас. А теперь используйте его. Это просто невероятное знание. Мирские знания совершенно несравнимы с теми драгоценными знаниями, которые я вам сейчас передал. Если я, например, передам вам такие знания, что где-то в России в таком-то месте, о котором никто не знает, зарыто золото, то вы будете очень рады об этом услышать. У вас глаза станут большими, и вы скажете: «Хорошо, завтра мы туда поедem. А вдруг туда кто-то приедет раньше нас? Сегодня же ночью поеду». До того как вы достали золото, вы спокойно спали, а после этого спать не можете. Но посмотрите, это тоже не так важно. Подумайте: «А вдруг я умру, что буду делать тогда? Золото – это песок. Я умру и с собой его не возьму. У меня ума меньше, чем у животного. Животное хотя бы не понимает, что золото – это важно. Важно и мудро – это подготовка к будущей жизни. Если я сегодня не буду практиковать, а завтра умру, то это будет просто кошмар. Поэтому я буду выполнять практику сразу, начиная с сегодняшнего дня». Сегодня, когда вы вернетесь домой, прочитайте ежедневную молитву и выполните эту практику.

Если вы читаете текст «Лама Чопа», то это просто отлично, эта практика происходит из этого текста «Лама Чопа». Текст «Гуру Пуджа» очень важен. Я дам вам передачу текста «Гуру Пуджа», начинайте его читать, я даю вам разрешение.

Визуализируйте, что передача текста Гуру Пуджи из моего рта исходит в виде белого света и проникает через ваш рот и остается в вашем сердце. Каждый день выполняйте Гуру Пуджу, также, если у вас мало времени, то в краткой форме выполняйте эту практику, но делайте ее. Тогда ваша жизнь будет значимой. Для вашей жизни уделить практике пятнадцать, двадцать или тридцать минут – это не трудно.

Сколько времени вы теряете, когда используете интернет, компьютер и так далее. Все это трата времени: контакт, фейсбук, поместить фото, они будут фото смотреть, зачем это надо? Это игра эго, пустая трата времени.