

Я очень рад сегодня видеть здесь жителей Калмыкии. Как обычно, породите правильную мотивацию, связанную с заботой о вашем долгосрочном счастье. Оно очень сильно связано со здоровьем вашего ума и чем оно лучше, тем светлее ваше будущее. Если ваш ум болен, то какой бы собственностью, какими бы богатствами вы ни обладали, в конце вас ждут катастрофа и несчастье. По сей день, мы обладали очень узким видением в сансаре и не заботились о здоровье нашего ума, а все время тратили только на накопление богатства, поэтому мы страдаем в сансаре. Очень важно заботиться о здоровье своего ума и думать: «Как было бы здорово мне обрести ум, полностью свободный от омрачений, и с этой целью сегодня я получаю учение» Скажите себе, что даже такой мотивации не достаточно. «Также, как и я, так и все живые существа хотят счастья и не хотят страданий. Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды и стану источником счастья для всех живых существ. С этой целью сегодня я получаю учение» Если с такой мотивацией получать учение, то каждый миг для вас станет накоплением высоких заслуг и мудрости.

Итак, вам, с вашей стороны, очень важно породить такую мотивацию. Мне, как духовному наставнику, также важно иметь правильную мотивацию. Моя мотивация должна быть связана с состраданием, для того, чтобы помочь вам, чтобы открыть ваши глаза, я передаю учение. Так, мне следует давать учение из сострадания.

Когда эти обстоятельства сочетаются, то процесс получения учения становится очень значимым. В нашем мире существует много образовательных систем, люди передают образование в разных областях, но поскольку, не встречаются эти мотивации, то, то знание, которое вы получаете, не имеет для вас большой пользы.

Итак, породить правильную мотивацию вначале очень важно. Также важно придерживаться чистого видения. Обычно, основную часть времени наше видение неправильное и в этом наша ошибка. В повседневной жизни также важно сохранять чистое видение – старайтесь видеть всех хорошими. В этом для вас одни лишь преимущества. Все живые существа, все люди по природе хорошие и поэтому старайтесь смотреть на них с точки зрения их природы: по природе все чисты, их ошибки временны в силу каких-то условий. Я сам придерживаюсь такого чистого видения и для меня это очень полезно. Даже если меня кто-то критикует, я смотрю с точки зрения чистого видения, и эта критика не причиняет мне вреда, она даже полезна. Так, если вы смотрите с позитивной точки зрения, то все, что вы переживаете в вашей жизни хорошо для вас.

Будьте позитивными. Смотрите на все, как на чистое. Но в определенной ситуации, когда дело касается инвестиции крупной суммы денег, в этот момент вам нужно оценивать ситуацию объективно, иначе вы можете потерять все свои деньги. Если дело не касается инвестиций ваших денег, то тогда лучше придерживаться чистого видения. Самые лучшие инвестиции – это инвестиции в свой собственный проект, а не в какие-то сторонние компании. Даже если компании хорошие, все равно это приводит к проблемам. А теперь, что касается учения.

Вчера мы с вами говорили о том, что необходимо делать во время сессии, когда вы выполняете ретрит. Это объясняется в трех главах: первая – это подготовка, вторая – непосредственно то, что вы делаете во время сессии (практика), и третья – то, что вы делаете в завершении.

Итак, первая глава: подготовка к сессии. Здесь я объяснил вам подходящее место, где следует выполнять ретрит. Оно должно иметь пять характеристик. Также я вам уже объяснил, каким образом нужно установить алтарь и как подготовить сиденье для медитации. Это очень важный проект для вашей деятельности из жизни в жизнь. Все

остальные мирские проекты подобны детским игрушкам. Детские игрушки – это и компьютер, и даже государственная печать. Сегодня она обладает силой, но как только изменится закон, сила исчезнет. Настоящая природная сила – это кармический отпечаток в вашем уме. Хорошие качества, заслуги – в этом и есть настоящая сила. Они помогают из жизни в жизнь и не зависят законов страны. Поэтому ваше богатство, которое копится с помощью ретритов – настоящее. Я вам рассказываю, каким образом сделать себя очень богатыми из жизни в жизнь.

Вначале разбогатеите, встаньте на ноги, а после этого помогайте другим. Настоящее богатство – это внутреннее богатство, располагающееся внутри вашего «банка ума», оно бесценно. Ваш ум – это самый надежный банк. Посмотрите на любой банк нашего мира. В каждом из них – искусственная система, созданная на основе человеческих законов, поэтому может разрушиться в любое время. У вашего «банка ума» натуральная природа. Ученые приходят к таким открытиям, что природные, естественные системы надежны, а те системы, созданные людьми – искусственные, и могут рухнуть в любой момент. Я учу вас каким образом копить богатство в «банке своего ума». В течение года, как минимум в течение пятнадцати дней, выполняйте ретрит. Тогда ваша жизнь будет значимой.

Когда вы будете умирать, вы уйдете не с пустыми руками, а у вас будет богатство. В момент смерти, скажите, что вам не нужно, чтобы за вас молились ламы, все ваше богатство у вас уже есть. Когда вы умрете, даже от моих молитв большой пользы не будет. Когда Панчен-ламу спросили: «Какая будет польза от чтения молитв для умершего человека?», – Панчен-лама (это Амиабха в человеческом теле) ответил: «Если на земле нарисовать маленький круг и с пятого этажа скинуть в него килограмм муки, то сколько муки попадет в этот круг? Ветер разнесет муку и туда попадет только малая часть. Вот такая же будет польза от моих молитв». Он не сказал, что пользы не будет, но ее будет мало. Если при жизни вы сами читали молитвы, то этот килограмм муки вы возьмете с собой.

Я часто говорю о том, что буддийские храмы предназначены не для того, чтобы вы туда ходили и заказывали для себя молитву, чтобы за вас помолился какой-нибудь лама. Его Святейшество Далай-лама XIV все время подчеркивает, что буддийские храмы — это как образовательные учреждения. Здесь лама должен передавать вам мудрость, знания, а не просто молиться за вас и дотрагиваться до вашей головы ваджрой. Потому что мы, буддисты, не похожи на последователей других религий и не верим в существование Богатворца, вы сами являетесь творцами своего будущего. Поэтому в храмах должны учить людей тому, каким образом сделать их жизнь значимой, каким образом помочь им. Итак, используйте храмы для накопления знаний.

Очень важно знать, каким образом выполнять сессии во время ретрита. Я вам уже объяснил то, каким образом установить сидение для медитации, как правильно установить алтарь. Также я подчеркивал для вас, что во время ретрита очень важно, чтобы ваш дом был чистым. Каждое утро, убираясь у себя в доме, произносите фразу: «Убираю грязь – убираю омрачения». Это очень хороший способ очищения вашего ума и само по себе это хорошее упражнение.

Также я объяснил вам, каким образом правильно сесть в семичленную позу для медитации и объяснил дыхательную йогу. А сейчас я расскажу вам о тонкой дыхательной йоге. Когда вы выполняете тонкую дыхательную йогу, в этот момент ваше дыхание должно быть очень тонким. Оно не должно быть слишком глубоким. Это просто тонкое дыхание. Итак, медленно делайте вдох, так, чтобы слышать звука от этого вдоха. В этот момент не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто пребывайте в настоящем моменте. Что вы делаете в настоящий момент? Вы просто делаете вдох. И когда вы делаете выдох, вам следует

осознавать свой выдох. Итак, что вы делаете в настоящий момент времени – это вы делаете либо вдох, либо выдох, и именно их вам нужно осознавать.

Успокойтесь, не думайте о прошлом. Что бы люди ни сделали, что бы они ни говорили, это ушло в историю, просто уже закончилось. Кем бы вы ни были, это просто история, все закончилось подобно сну. Когда вы спите и видите сны – хорошие или плохие, просыпаясь, вы осознаете, что это был сон и сейчас он закончился. Поэтому не держите ни на кого обиду, все в прошлом, а будущее еще не наступило. Будущее – это то время, которое еще не пришло, поэтому также не теряйтесь в нем. Каждый текущий миг – это настоящее, это реальность. Мы не пребываем в этом текущем моменте времени, мы находимся либо в прошлом, либо в будущем и в этом наша ошибка. Я имею в виду, что именно в этот момент не думайте о будущем, в принципе, вам нужно думать о будущем, но не думайте о нем слишком много. Это было бы ошибкой.

Однажды ваш ум покинет тело. Это называется смертью, и в это время возьмите с собой только спокойствие ума, заслуги, хорошие качества ума, позитивную карму – позитивные кармические отпечатки. Они вам пригодятся. Любая другая беда, о которой вы думаете, неизвестно, придет или не придет, но однажды вы совершенно точно умрете. Это настоящее будущее. Об этом надо помнить всегда.

Итак, когда вы занимаетесь медитацией на дыхательную йогу, в этот момент не думайте о ни будущем, ни о прошлом, пребывайте в настоящем моменте времени. Тогда естественным образом ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. В настоящий момент наш ум очень груб из-за большого количества концептуальных мыслей. Чем их больше, тем более грубым становится ваш ум. Он также становится не эффективным: вы очень быстро начинаете все забывать. Когда люди медитируют, то память у них улучшается, и они могут вспомнить даже свои прошлые жизни, потому что ум становится тоньше, острее.

У каждого живого существа – у каждого человека – есть потенциал к ясновидению. В настоящий момент это ясновидение не проявляется из-за того, что у нас много грубых состояний ума. Это похоже на помешивание воды в пруду вашего ума, когда вся грязь со дна всплывает на поверхность, и вы не способны хорошо видеть. Если вы перестаете взбалтывать воду в пруду вашего ума, то в этом случае грязь концептуальных мыслей постепенно оседает на дно и пруд вашего ума становится все чище и чище, все яснее и яснее и раскрывается особый потенциал. Придерживайтесь этой техники, делайте просто вдох-выдох, и ваш ум будет становиться все острее и острее, будет улучшаться концентрация. Считайте до двадцати одного, то есть делайте двадцать один вдох-выдох и так далее. Просто осознавайте свое дыхание, делайте вдох-выдох, считайте: вдох-выдох – один, вдох-выдох – два и так далее, до двадцати одного.

После этого вам следует проверить свою мотивацию. Лама Цонкапа говорил о том, что какую бы практику вы не выполняли, каким бы ретритом не занимались, очень важны два момента: в начале и в конце. Когда вы выполняете ретрит или практику, что является важным в начале и что важно в конце? Ответ здесь следующий: «Вначале очень важно породить правильную мотивацию. В конце – посвятить заслуги счастью всех живых существ» Вот эти два момента, не забывайте их.

Если вы открыли свой банковский счет и кладете на него деньги, в первую очередь, вам нужно удостовериться, правильно ли вы записали все цифры, иначе ваши деньги уйдут на другой счет. В этом вы очень осторожны, потому что это ваши деньги, даже если это совсем незначительная сумма. В духовной же практике, там, где можно накопить очень высокие заслуги, вы неосторожны. Это ошибка.

И так, не обязательно выполнять практику в течение длительного времени, но очень важно вначале, перед практикой, породить правильную мотивацию, иначе она становится бессмысленной. Тогда это пустая трата времени. Вначале посмотрите, какая у вас мотивация. Если мотивация слишком мирская, со слишком большой заботой об этой жизни, то надо развивать правильную мотивацию. Наши мирские дела, как вода. Если вы взбиваете воду, сколько бы вы ее не взбивали, как бы вы ее не взбивали, масла вы не получите – только пузыри. Если хотите масло, надо взбивать молоко. Когда хоть немного взобьете молоко Дхармы, вы сразу же получите масло. Поэтому духовная практика подобна молоку: взбив его, вы обязательно получите масло.

Поэтому скажите себе, что духовная практика – это взбивание масла, и вы взобьете большое количество молока, чтобы получить большое количество масла не только для себя, но и для всех живых существ. «Молоко» – это правильная, чистая мотивация. Если вы выполняете практику, и при этом у вас нет «молока», то у вас нет правильной мотивации, ваша практика бесполезна. Поэтому лама Цонкапа сказал очень четко: «Вначале нужна правильная мотивация». Если правильной мотивации нет, то ее нужно развить. Это очень важно. На это нужно сделать большой упор. Если знаете, как пользоваться драммару и колокольчиком – хорошо, если не знаете – ничего страшного. Вначале нужно «молоко» чистой мотивации. Вы немного размышляете на темы Ламрима для развития правильной мотивации: «С безначальных времен и по сей день, я пробовал все, все мирские вещи. Что я теперь имею? Ничего. Поэтому, если я так и дальше буду делать, если я не буду меняться, мое будущее будет ухудшаться. Поэтому сейчас я буду развивать мысли с заботой не только о себе, но и обо всех живых существах. Мы все страдаем от болезни омрачений. Если я не излечусь от нее, то куда бы я не отправился, все будет обладать природой страданий. Сегодня я хотел бы накопить заслуг, чтобы суметь излечиться от этой болезни омрачений. Сегодня я выполняю практику, и пусть эта практика станет противоядием от этой болезни омрачений. И пусть однажды я и все живые существа излечимся от нее и обретем безупречное состояние ума – состояние просветления. С этой целью я хотел бы выполнять эту практику».

У вас должно быть очень сильное отречение в отношении вашей болезни омрачений. Это по-настоящему ужасная болезнь. Из-за нее возникают все проблемы. Если вы хорошо знаете механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы будете понимать то, что болезнь тела – не очень опасно, а болезнь омрачений, болезнь ума – это хуже всего. Вы почувствуете, что хотели бы излечиться от этой болезни. Вы подумаете: «Это мой смысл жизни. Если я не излечусь от этой болезни омрачений, кем бы я ни стал, все равно это природа страдания. Поэтому я буду лечить не только свой ум от этой болезни омрачений, но я принимаю на себя ответственность за то, чтобы излечить от нее всех живых существ». Это называется альтруистичным умом. Если с таким альтруистичным умом вы занимаетесь практикой, если вы произнесете только одну мантру «ом мани падме хум», то это будет бриллиантом, который вы положите в банк своего ума. Если же вы произнесете эту же мантру с мирской мотивацией, то в банк своего ума вы поставите только пустую бутылку или пустой стакан. Вроде шума много, но никакой ценности нет. Поэтому необязательно читать много мантр. Если с очень сильной внутренней мотивацией, которая трогает вас – «ради блага всех живых существ», «пусть я стану источником счастья для всех живых существ» – вы читаете мантру «ом мани падме хум», - это настоящий бриллиант. Тогда из жизни в жизнь вы будете счастливы.

Во времена Будды одна женщина была очень сильно движима великим состраданием. Она почувствовала, что на ней лежит ответственность за то, чтобы избавить всех живых существ от болезни омрачений. Из-за нее с безначальных времен и по сей день мы страдаем в сансаре. Эта женщина сделала подношение – поставила один масляный светильник и

сделала такое посвящение: «Пусть в силу подношения этого масляного светильника я смогу достичь состояния будды, чтобы из жизни в жизнь быть способной помогать живым существам и избавлять их от болезней омрачений». Она породила очень сильное чувство любви и сострадания и с такими чувствами сделала подношение. Внезапно поднялся ветер и погасил все масляные светильники, кроме этого. Ветер дул очень сильно, но все равно не мог погасить этот масляный светильник. Тогда Шарипутра задал Будде вопрос: «Почему произошло так, что этот сильный ветер погасил все масляные светильники, кроме того, который поднесла эта женщина, посему ветер так и не смог его задуть?» Будда на это ответил, что даже ветер конца кальпы не сможет задуть пламя этого светильника, потому что этот светильник поднесла женщина, движимая очень сильными чувствами любви и сострадания и она посвятила заслуги от подношения этого масляного светильника счастью всех живых существ.

Сегодня люди сделали здесь очень много всевозможных подношений, но заслуги от этих подношений не могут сравниться с заслугами от подношения этого масляного светильника. Поэтому, какое бы подношение вы не делали (подношение масляного светильника, чтение мантр и так далее), самое главное – это правильная мотивация, а не количество масляных светильников или мантр. С такой альтруистической мотивацией вам нужно приступить к практике.

Итак, второй подзаголовок – это принятие прибежища и порождение бодхичитты. Это второй подзаголовок в разделе касательно того, что вам необходимо делать во время сессии. То, что выполняется в процессе сессии, объясняется в трех частях: первое – это подготовка, второе – непосредственно сама практика и третье – это завершение. В рамках подготовки различают обычную и необычную подготовку.

Теперь мы рассмотрим обычную подготовку. Это поиск подходящего места для медитации, правильная поза для медитации и порождение правильной мотивации. Это первое. Второе в обычной подготовке – это принятие прибежища и порождение бодхичитты.

Сейчас я объясню вам каким образом принять прибежище. Эти наставления о том, каким образом принимать прибежище, передаются по линии преемственности Энсапы и содержат множество уникальных наставлений. После того, как вы сели на ваше сиденье для медитации, провели дыхательную йогу, проверили свою мотивацию, вы визуализируйте Поле заслуг. В первую очередь, вам нужно знать, что такое Поле заслуг. Это знание для вас очень полезно, намного полезнее, чем мои разговоры о кунтаге, шенванге, йондупе. Поле заслуг означает то поле, благодаря которому вы можете накопить невероятно высокие заслуги. Если вы накапливаете заслуги в зависимости от такого Поля заслуг, то они будут преумножаться в силу особого объекта.

Жители Калмыкии должны понимать следующее. Когда вы приходите в хурул, вы видите статую Будды. Даже просто видеть эту статую Будды для вас достаточно. Вы эту статую видите не как ламу, а как живого представителя Будды. Хурул и статуя Будды были возведены, чтобы народ Калмыкии мог представить Будду. Раз здесь построен хурул, то тут обязательно находится Будда. Он видит всех. Когда вы видите эту статую, смотрите на нее как на живого Будду. От того, что вы просто видите статую Будды, вы накапливаете невероятные заслуги. Потому что Будда, когда еще был бодхисатвой, посвятил невероятное количество своих заслуг таким образом: «В будущем, когда люди будут просто видеть мое тело или даже изображение моего тела, пусть в силу этого они накапливают очень высокие заслуги!»

Обычно, чтобы накопить высокие заслуги, вам необходимо породить правильную мотивацию. Но лама Цонкапа говорил о том, что есть одно исключение. Это мощный объект Поля заслуг. Так, что касается статуи Будды, то даже если вы смотрите на нее с нейтральным состоянием ума, то вы накапливаете невероятно высокие заслуги в силу весомого объекта. Например, если вы стоите рядом с целебным деревом, даже, если вы просто дышите воздухом, то это лечит вашу болезнь в силу весомости объекта. Если вы находитесь рядом с загрязненным объектом, таким, как Чернобыль, то даже, если у вас нет плохой мотивации, вы все равно заболеваете также из-за силы объекта. Сила объекта существует. В буддизме это не отрицается.

Поэтому в хуруле или также у себя дома иметь танку или статую Будды крайне необходимо. В начале, каждое утро, когда вы готовите пищу, первую часть еды подносите Будде, и вы накопите очень высокие заслуги. Благодаря этому, однажды вы добьетесь успеха и процветания.

Далее, если вы просто ментально визуализируете Поле заслуг, то это еще более высокие заслуги. Здесь вы создаете еще более тесную связь, когда создается связь чего-то умственного с умственным. Поэтому визуализация Поля заслуг – это накопление очень высоких заслуг. Здесь изображено Поле заслуг. Дерево называется «древом исполнения желаний». На нем располагается одиннадцать уровней сидений из цветов лотоса.

Когда вы принимаете прибежище, то, в качестве центральной фигуры, визуализируйте ламу Цонкапу в облике Будды Шакьямуни. То есть, во время принятия прибежища, вам нужно визуализировать центральной фигурой Будду Шакьямуни. Когда вы делаете практику Гуру-йоги, то Будда Шакьямуни трансформируется в ламу Цонкапу. Они едины, но являются двумя разными аспектами.

В середине, где сидит лама Цонкапа, визуализируйте трон из цветка лотоса, который поддерживают четыре льва. Сверху, на этих львах, визуализируйте три сидения. Первое – это цветок лотоса, сверху на нем – лунный диск и поверх лунного диска – солнечный диск. Что это означает? Цветок лотоса символизирует отречение, поскольку цветок лотоса растет из грязи, но при этом не запятнан грязью. Точно также – отречение. Хотя это пребывание в сансаре, но при этом отсутствует какая-либо привязанность к сансаре и присутствует постоянное желание достичь чистого состояния, освобождения. Это называется отречением. Второе сиденье – это лунный диск. Лунный диск символизирует бодхичитту. Летом, когда люди страдают от жары, когда на небе появляется луна, то она умиротворяет страдания людей от жары, и, точно также, подобно луне, бодхичитта устраняет страдания всех живых существ. Поэтому лунный диск символизирует бодхичитту. Поверх него располагается солнечный диск. Когда светит солнце, оно устраняет тьму неведения. Здесь солнце символизирует мудрость, познающую пустоту, которое устраняет неведение. Почему Будда изображается расположенным на этих трех сидениях? Это демонстрирует то, что Будда Шакьямуни полностью контролирует три основы пути – отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту.

Теперь, когда вы визуализируете Будду Шакьямуни, то визуализируйте перед собой живого Будду Шакьямуни. Вам нужно понимать то, что Самбхогакаю Будды Шакьямуни вы не можете увидеть. Что касается его Нирманакаи, то она всегда присутствует там, где вы порождаете в нее сильную веру. Будда часто говорит о том, что везде, где порождается сильная вера в него, он всегда будет присутствовать перед этим человеком. Визуализируйте его и подумайте, что перед вами, в этот момент, по-настоящему находится живой Будда, который любит вас больше, чем себя. «В прошлом я многократно был(а) матерью Будды Шакьямуни. Он очень ясно это помнит. Сейчас я нахожусь в очень критической ситуации:

мой ум страдает от болезни омрачений, и у меня нет противоядия, чтобы от нее излечиться. Если я не приму прибежище в Вас, если я не повернусь к Вам, то к кому же мне обратиться?» Такое очень близкое чувство очень важно.

Далее визуализируйте все Поле Заслуг. С правой стороны, где изображаются духовные наставники – это линия преемственности метода – линия передачи учения по бодхичитте. И там изображаются Будда Майтрея, Асанга и другие. По левую руку от центральной фигуры изображаются Манджушри, Нагарджуна и так далее. Это мастера линии преемственности глубинной мудрости. Вы в своей молитве перечисляете мастеров линии преемственности обширного метода и глубинной мудрости. Эти две линии преемственности, располагаются с двух сторон. Сверху изображаются линии преемственности учения по тантре и изображаются такие божества, как Гухьясамаджа, Чакрасамвара, Ямантака и так далее. Это мастера линии преемственности тантры. Поле заслуг вы должны хорошо знать. Это очень важно.

Ниже ламы Цонкапы, на первом и втором уровне, изображены божества махааннутагарайогатантры. Такие божества, как Ямантака, Чакрасамвара, Ваджрайогини, Калачакра и так далее – это божества махааннутагарайогатантры. Далее, третий уровень – это божества йогатантры. Четвертый уровень – божества чарья-тантры. И пятый уровень – это божества криватантры. Ниже них располагаются тысячи будд. Это тысячи будд, которые придут в нашу мировую систему. Они располагаются на следующем ряду. Далее, ниже него располагаются бодхисаттвы. Еще ниже, следующий ряд – это ряд архатов. Сначала располагаются архаты-пратекабудды, далее, ниже них, следующий уровень – это архаты-шраваки. Следующий уровень – это даки и дакини. И последний уровень – это защитники Дхармы. Это надмирские защитники Дхармы: Махакала, Каларупа, Намсарай, Палден-лхамо. Это общее представление о Поле заслуг. Когда вернетесь домой, постарайтесь внимательно посмотреть на это изображение и увидеть, узнать все эти фигуры. Это очень важно для визуализации Поля заслуг.

Если вы знаете, как визуализировать Поле заслуг, то, если вы кого-то ждете, а этот человек задерживается, не злитесь на него, а скажите: «Этот человек говорит мне, чтобы я занялся практикой». Вам не нужно ждать этого человека, а займитесь практикой: визуализируйте Поле заслуг и везде, где у вас есть сильная вера, перед вами по-настоящему будет присутствовать Будда. Если вы будете так поступать снова и снова, то вы почувствуете знаки присутствия Будды перед вами. Признаки будут такие: когда вы визуализируете Будду с очень сильной, правильной мотивацией, если вы визуализируете божеств, то у вас на теле волосы встанут дыбом, и вы почувствуете некое присутствие перед вами. Что касается божеств, вы не можете их увидеть своими глазами, но вы можете почувствовать их. Например, вы не видите ветер, но вы можете почувствовать его: у вас возникает определенное ощущение, и вы говорите: «Это ветер». Если среди ночи вы отправляетесь на кладбище, и рядом с вами оказывается какой-то злой дух, то вы можете почувствовать его присутствие.

Итак, если вы будете с правильной мотивацией выполнять такую визуализацию, то перед вами по-настоящему явятся Будда, божества и вы получите благословение и признаком благословения будет то, что ваш ум будет становиться все мягче и мягче, и вы не сможете сдержать слез. У вас из глаз потекут слезы, вы захотите их как-то остановить, но вы не сможете этого сделать. И в этот момент ваш ум станет необыкновенно спокойным, вы никогда раньше не чувствовали такого покоя ума. У вас появится такое желание: «Хоть бы мои друзья не пришли ко мне слишком быстро. Я хотел бы еще переживать эти ощущения. Пусть они опоздают. Как мне сейчас хорошо!»

Такое возможно. «У меня нет высоких реализаций, нет ясновидения, но мой учитель сказал мне, как визуализировать Поле заслуг. Я его визуализирую перед собой с сильной верой, с добрым состоянием ума. Я занимаюсь практикой» Это чувство обязательно возникнет. В это время вы испытываете такое счастливое состояние ума, которое никогда прежде не переживали! Страх пропадает, ум становится счастливым. Страх нет, так как вы знаете, что вы попали в надежные руки Будды и божеств. Если такой ленивый человек, как я, этого достиг, то вы, конечно, сможете еще больше. В начале занимайтесь такой практикой. Не выполняйте сразу же практику иллюзорного тела. Его вам достичь будет невозможно. Иллюзорное тело, ясный свет – это для вас в настоящий момент невозможно. Это пустая трата времени. Вначале визуализация Поля заслуг с правильной мотивацией для очищения негативной кармы и накопления заслуг. Когда накопите большое количество заслуг, тогда возможны достижения ясного света и иллюзорного тела. Все нужно делать постепенно.

Также, что касается бизнеса, то для начала займитесь мелким бизнесом и затем постепенно переходите к более крупному. Если вы не способны заниматься таким бизнесом, как держать киоск, и при этом говорите, что хотите заняться бизнесом, наряду с «Лукойлом», это просто смешно. Вы не сможете этого сделать. Эти люди не умнее вас. Просто они создали фундамент. Когда вы создадите такой же фундамент, то тоже сможете заняться таким же бизнесом. Я не говорю, что вы вообще не можете заниматься практиками ясного света и иллюзорного тела. В настоящий момент вы на это не способны, но когда вы зложите правильный фундамент, то вы тоже сможете заниматься этой практикой, потому что Будда говорил, что даже маленькое насекомое может стать Буддой. Оно обладает таким же потенциалом. У них есть такой потенциал и при этом им необходимо заниматься практикой постепенно, шаг за шагом. Если они сразу же перепрыгнут к более высокой практике, то ничего не смогут достичь. В конце у них возникнут проблемы. Им придется вернуться.

После визуализации Поля заслуг, каким образом выполнять практику прибежища? Эти наставления, которые исходят от ламы Цонкапы и передаются по линии преемственности Энсапы, содержат технические моменты и это учение, обычно, не передается открыто. В любой области есть особые техники, когда объясняются тонкие нюансы, благодаря которым можно заниматься в этой области очень эффективно. Такие сущностные наставления передаются очень близким ученикам и обычно не передаются слишком широко.

После визуализации Поля заслуг вам необходимо породить причины прибежища в вашем уме. Если вы их не породите, то, сколько бы вы не произносили: «Намо Гурубэ, намо Буддая...», – это не будет практикой прибежища. Практика прибежища очень сильно зависит от причин прибежища, которые вы порождаете в своем уме. Если вы порождаете сильные причины прибежища в своем уме и далее визуализируете Поле заслуг (здесь есть также особые визуализации), тогда это становится очень эффективным.

Различают две причины прибежища: первая – это страх, а вторая – вера. Что касается страха, то первый уровень страха – это страх перед рождением в низших мирах. Вторым уровнем страха – это страх перед болезнью омрачений, вращением в сансаре. У нас никогда не возникает этих двух видов страха. Мы боимся того, чего нам не следует бояться, а чего нам стоит бояться, этого мы не боимся. В повседневной жизни у нас порождается много глупых страхов. Это совершенно бесполезные страхи. Они нам не помогают, а делают нашу ситуацию только хуже. Подумайте, что смерть может наступить в любой момент. «С безначальных времен и по сей день я накопил очень много отпечатков негативной кармы, а позитивной кармы у меня очень мало. С точки зрения теории вероятности, если я умру завтра, то я, скорее всего, обрету перерождение в низших мирах»



Вам нужно понимать, что не существует такого божества, которое отправляло бы вас в высшие или в низшие миры. То, где вы переродитесь, – в высших или низших мирах, – очень сильно зависит от вашей кармы. Думайте, о том, что у вас больше отпечатков негативной кармы, чем позитивной, и вы все хорошо знаете математику: с точки зрения теории вероятности вы понимаете, что для вас больше шансов переродиться в низших мирах. Далее подумайте о страданиях низших миров. Визуализируйте, что, если вы родитесь животным, то, как вы сможете это вытерпеть? Вы не можете говорить, на голове у вас растут рога и зимой вам приходится стоять где-то на улице. Если вы болеете, то вы не можете об этом сказать. Вы не сможете это вытерпеть. Ваш мозг будет очень маленьким, и вы не сможете хорошо анализировать – это страдания от глупости. Из-за глупости ваши проблемы будут усугубляться. В мире голодных духов ситуация еще хуже, а в аду еще ужаснее. Визуализируйте, что ваше тело сливается с огнем, и это просто нестерпимо. Это происходит не на сотню лет, а в таком состоянии вы пребываете сотни кальп. Это невозможно вытерпеть. Здесь породите сильный страх – это очень важно для прибежища. Это очень полезный страх, которого у нас нет. Если у вас есть такой страх, то все проблемы вашей повседневной жизни для вас просто ничто, вы никогда не испытаете депрессии.

Нагарджуна говорил, что в повседневной жизни трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Тогда вы скажете: «В настоящий момент я обладаю драгоценной человеческой жизнью. Мне очень повезло». В этот момент вы сможете понять, насколько удачливыми вы являетесь. Вы будете знать, как вам повезло. Если вы не будете смотреть в низшие миры, а будете смотреть по сторонам: кто что купил и переживать из-за отсутствия новой шубы или машины – это детские страдания. Вы сами себе делаете хуже. Посмотрите вниз: у кого-то нет никакой шубы, но это ничего страшного, главное, что живой. Вы живы и у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Это очень важно. Тогда у вас не будет депрессий. Каждое утро, открывая глаза, говорите: «Как хорошо! Я еще живой!» Каждый день, когда вы просыпаетесь, вам нужно думать, что вы не умерли за эту ночь, для вас это как бонус, не принимайте свою жизнь, как должное. Если человеку уже за шестьдесят, то каждое утро, когда он просыпается – это для него по-настоящему бонус. Если человеку пятьдесят лет, то для него это семидесяти процентный бонус. Если человеку двадцать пять лет, то это бонус на сорок процентов. Потому что умирают даже годовалые дети, и, если ребенку даже два года, то, что он просыпается по утрам, для него это тоже бонус.

Думать таким образом – это очень важно. Это очень здоровая психология – бояться и порождать страх перед низшими мирами. Я вам говорю из своего опыта. Если у вас есть такой страх – перед низшими мирами, – других страхов у вас не будет. Самое худшее, что они могут сделать – это убить вас, но они не могут свергнуть вас в низшие миры. Вам надо бояться своей негативной кармы, своих омрачений, тогда вы станете настоящим буддистом. Если вы боитесь собак, духов – вы не буддист. Надо бояться только себя, своих омрачений. Они могут свергнуть вас в низшие миры. Вы будете знать, чего надо бояться, а чего нет. Тогда вы всегда будете счастливы. Раньше в Калмыкии, ваши предки ели кусок хлеба с калмыцким чаем и были такие счастливые. Почему? Потому что у них был здоровый ум. Сейчас посмотрите на себя. У вас все есть, но вы не счастливы, потому что ум больной, слабый, в нем нет сущности.

Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Наша европейская психология – детская. У Нагарджуны психология настоящего гроссмейстера: трижды думать о страданиях низших миров. Сейчас я вижу, что это глубинная психология. Это делает меня каждый день таким счастливым! Я не умер, у меня человеческая жизнь, как я счастлив! Потом порождать прибежище: боюсь омрачений, боюсь создать негативную карму. Я хочу очистить негативную карму так, чтобы вероятность родиться в низших мирах была все меньше и меньше. Весь этот механизм возник из совета

Нагарджуны – трижды в день думать о страданиях низших миров. Когда вы видите животных, думайте, что вы не свободны от этого мира. Если не очистите негативную карму, то сможете родиться в мире голодных духов или в мире ада. Мы создали все причины для того, чтобы родиться там. Страх – это очень важно.

Далее – страх перед страданиями сансары. Подумайте о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения: из трех возникает два, из двух возникает семь, из семи снова три и таким образом вы возвращаетесь в сансаре. Визуализируйте, что не только вы, но и все живые существа вокруг вас принимают прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Скажите: «Будда, Дхарма и Сангха, не только я, но и все живые существа, мы все находимся в совершенно одинаковой ситуации. Защитите нас от страданий низших миров и от страданий сансары. Если мы искренне примем в вас прибежище, то невозможно, чтобы вы нас не защитили». Говорится следующее: солнце может погаснуть, океан может высохнуть, гора может разрушиться, но если мы принимаем прибежище в Трех Драгоценностях, они никогда нас не обманут. Совершенно невозможно, чтобы они вас обманули. В нашем мире есть три самых надежных объекта – это не ваш отец, не друзья и не богатство, а Будда, Дхарма и Сангха – это три самых надежных объекта, и если вы на них полагаетесь, то совершенно невозможно, чтобы они подвели вас. Ваши родители вас не обманут, но у них нет силы, чтобы помочь вам. Что касается Будды, он обладает всем потенциалом, чтобы помочь вам.

В Ламрима объясняются четыре причины, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Подумайте на эту тему. Тогда в самой глубине вашего сердца вы примете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы произносите: «Намо Гурубэ». Это означает: «Я принимаю прибежище в духовном наставнике». Вам нужно видеть духовного наставника, как воплощение Будды, неотделимого от него. Когда вы произносите: «Намо Гурубэ, намо Гурубэ» с сильной верой в вашего духовного наставника, в то, что он является воплощением всех будд и со страхом перед низшими мирами, со страхом перед страданиями в сансаре, вы просите: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и также от страданий сансары». В этот момент из сердца вашего духовного наставника исходит пятицветный свет и нектар и наполняет вас и всех живых существ. В это время очищается большое количество негативной кармы, которую вы создали по отношению к вашему духовному наставнику. И также очищается большое количество отпечатков тяжелой негативной кармы, которая приводит к мгновенному перерождению в низших мирах. Все то, что вот-вот уже проявится, необходимо очистить в первую очередь. Этот пятицветный свет и нектар исходит из их тел, наполняет ваше тело и тела всех живых существ и очищает негативную карму. Визуализируйте, что эта негативная карма выходит из ваших тел в виде крови, скорпионов, грязи и так далее. Далее почувствуйте, что вы обрели благословение всех духовных наставников.

После этого вы начинаете произносить: «Намо Буддая». Когда вы произносите: «Намо Буддая», вы можете произносить это на русском языке: «Я принимаю прибежище в Будде», здесь разницы нет. Вы можете, скажем, трижды произнести: «Намо Буддая», а после этого произносить эти слова по-русски: «Я принимаю прибежище в Будде» или на калмыцком языке, то есть как вам ближе. Эти слова должны затрагивать ваш ум и поэтому используйте тот язык, который трогает ваши чувства. Если вы привыкли больше к калмыцкому языку, то, в этом случае, после того, как вы трижды произнесете: «Намо Буддая», после этого произносите на калмыцком языке: «Я принимаю прибежище в Будде». В Тибете раньше не говорили на санскрите, мы говорили на своем языке. Не обязательно читать все молитвы на тибетском языке. Если говорить на своем языке, то вы больше чувствуете. Это карма. Нет такого, что один язык лучше, другой хуже, поэтому вам более полезен тот язык, который

вам родной. Не повторяйте эти слова, «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дармая, Намо Сагхая», слишком быстро, главное – чувствовать, иначе толка не будет.

Когда вы произносите эти слова, в этот момент визуализируйте, как из сердца Будды, из сердец всех божеств исходят пятицветный свет и нектар и ваше тело наполняется этим нектаром. Большое количество негативной кармы, которое является прямой причиной вашего перерождения в низших мирах, очищается. Вам нужно чувствовать, что сейчас проходит очищение большого количества отпечатков негативной кармы. Вы продолжаете произносить: «Намо Буддая, Намо Буддая, ...» или «Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Будде...» Вот так, однонаправлено. Считать количество мантр на четках не обязательно. Я вам говорю: «Начитайте на четках «Намо Гурубэ» сто тысяч раз». Это будет подобно детской игре. Вы начитаете сто тысяч раз и скажете, что начитали и закончили прибежище. Никаких четок не нужно. Думайте только об очищении. Потом почувствуйте близость. В конце почувствуйте, что этот пятицветный свет и нектар вас благословляет и очищена негативная карма, в особенности, созданная по отношению к Будде, и все будды вас благословляют. Здесь вы и все живые существа получаете благословление Будды и стааете под его защиту.

Далее вы переходите к «Намо Дхармая». Когда вы произносите: «Намо Дахармая», в этот момент вы визуализируйте, что все божества в руке держат цветок лотоса, на котором располагается текст. Когда вы произносите: «Намо Дхармая», то из этого текста по «Праджняпарамите» исходит пятицветный свет и нектар, наполняет вас и всех живых существ. Здесь подумайте, что вся негативная карма, которую вы создали по отношению к Дхарме, очищается. Вы и все живые существа получаете благословление Дхармы, чтобы гораздо быстрее достичь реализаций. Чем больше вы получите благословления Дхармы, тем легче для вас будет достичь реализаций. Это секрет достижения реализаций. Почувствуйте, что вы и все живые существа оказываетесь под защитой Дхармы.

Далее произносите: «Намо Сангхая». Это означает: «Я принимаю прибежище в Сангхе». Сангха – это бодхисаттвы, архаты, защитники Дхармы, даки, дакини. Низшие ряды в Поле заслуг – это Сангха. Когда вы произносите: «Я принимаю прибежище в Сангхе», то визуализируйте, как исходит пятицветный свет и нектар из всех фигур Поля заслуг – от бодхисаттв из их сердец, из сердец архатов, даков и дакинь, защитников Дхармы и также наполняет вас и очищает от негативной кармы. Очищается та негативная карма, которая могла бы вскоре привести к перерождению в низших мирах и также очищается негативная карма, созданная по отношению к Сангхе. Далее вы и все живые существа получаете благословление Сангхи, чтобы все обрели реализации Сангхи, то есть обрели прямое постижение пустоты. Сангха – это те, кто имеют прямое познание пустоты, но не являются Буддой. Далее почувствуйте, что вы и все живые существа встааете под защиту Сангхи, под защиту защитников Дхармы.

Это то, каким образом вам следует выполнять практику прибежища.

Итак, время закончилось. Посвящение заслуг.