

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. От такой цели никогда не оказывайтесь. Недавно я написал стихотворение, где есть следующие слова: «Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о собственном благополучии, и когда я думаю о благополучии других, я хочу достичь состояния будды». Так, рассматривая с точки зрения всех аспектов, в конце концов, всё сводится к достижению состояния будды. Лучший способ решить все проблемы, лучший способ обрести безупречное счастье – это достичь состояния будды. Лучший способ принести благо всем живым существам – это достичь состояния будды. Это такая одна цель, достигая которой вы исполняете все свои желания, и также исполняются желания всех живых существ. Мы об этом никогда не думаем. А о чём мы думаем, так это о том, что какой-то объект принесёт нам счастье, но этот объект, решая какие-то одни наши проблемы, приносит другие. Это неверная цель.

Так, в стремлении к таким неверным целям наша жизнь проходит впустую. Для нас важно иметь цель очень высокого уровня. Даже в мирской области, если вы хотите добиться успеха, вам нужно поставить цель высокого уровня и постепенно вы добьётесь успеха. Но если просто поставить высокую цель, не зная при этом, каким образом шаг за шагом её достичь, то это завышенный оптимизм. Это превращается в нечто нереалистичное. То есть цель ваша хороша, но она нереалистична. Поэтому в буддизме говорится, что нужно ставить себе самые высокие цели, но при этом готовиться к худшему. Это взрослый совет. Надо готовиться к самому худшему. Цель шахматиста – мат, но он готов к худшему варианту. Профессионал думает о самом плохом варианте: «Если такой ход сделать, то может быть наихудший вариант. На это я готов или нет?» Он готов к наихудшему варианту. Тогда если будет этот ход, то вы спокойны, потому что готовы к нему. В нашей жизни также случается нечто плохое. Вы, русские люди, когда играете в шахматы, обдумываете худший вариант и готовитесь к нему. Поэтому за шахматным столом вы смеётесь, играете спокойно, и даже если противник делает очень сильный ход, вы спокойны, потому что готовы к этому. А в жизни вы очень плохие шахматисты.

У вас есть очень высокая цель, но вы не готовы даже к среднему варианту, а к худшему тем более. Когда приходят средние проблемы, у вас кошмар, потому что вы не готовы. Это мой золотой для вас совет: ставьте перед собой высокие цели, но готовьтесь при этом к худшему. Что худшего может произойти в вашей жизни? Худшее, что может быть, это что вы потеряете жизнь. Что может быть хуже? Если вы к этому готовы, то говорите: «Если я умру – хорошо, не умру – тоже хорошо». Тогда вы умный. Остальные проблемы: если муж или жена уйдёт, – в этом нет ничего страшного. Один муж уйдёт, другой придёт – это не кошмар. Одна жена уйдёт, другая придёт. Даже если тело уйдёт, кошмара нет, в будущей жизни тело будет ещё красивей, вы можете его получить, если создадите причины. Готовиться нужно именно таким образом. Поэтому завтра утром, если вы будете почти умирать, у вас не должно быть никаких сожалений, вы должны думать: «Я готов к этому, я создал достаточно позитивной кармы, выполнил достаточно очистительных практик. Мой ум однонаправлено принимает прибежище в Будде, Дхарме и Снагхе, у меня нет ни единого сомнения. Если я нахожусь под защитой Будды, Дхармы и Сангхи, то я ничего не боюсь». Вот так спокойно умирайте. Поэтому лучшая подготовка к худшему – это прибежище. В тантре Гухьясамаджа говорится, что вначале для новичка эта тантра Гухьясамаджа не глубинна, для него глубинна практика прибежища.

Итак, вчера мы с вами обсуждали учение по необычной Гуру-йоге и подошли к пункту о том, что необходимо делать во время сессии. Это объясняется в двух главах: подготовительные практики и сама практика. Подготовительные практики объясняются в

двух подзаголовках: обычные подготовительные практики и необычные подготовительные практики. Что касается обычных подготовительных практик, эта тема объясняется в двух главах: здесь объясняется порождение правильной мотивации и развитие прибежища и бодхичитты.

Что касается порождения правильной мотивации, здесь мы с вами обсуждали место, где вам следует медитировать. Так, вам необходимо медитировать в месте, которое обладает пятью характеристиками, оно для вас было бы очень подходящим. Такова тибетская традиция: то учение, которое Учитель давал накануне, повторяется вкратце, повторяются главы, подзаголовки. Также я объяснил вам, как подготовить сидение для медитации, как подготовить алтарь.

Далее, медитацию необходимо выполнять в семичленной позе Вайрочаны. Это самая лучшая поза для медитации. Что касается этой позы, то, в первую очередь, вы сидите с перекрещенными ногами. Если возможно, сядьте в полный лотос, если нет, то в полу лотос. Далее, ваш позвоночник должен быть прямым, потому что рядом с вашим позвоночником проходят каналы: центральный, правый и левый. Если ветер в этих каналах циркулирует правильно, то ваш ум остаётся более ясным. Поэтому медитативная поза очень важна для медитации.

Я экспериментировал над этим. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, я думал, что буддийская медитация – это практика ума, зачем же мне сидеть в такой позе? И так, моя лень захотела помедитировать, и я лёг. Я лёг и стал медитировать. В качестве объекта медитации я выбрал свой ум и приступил к медитации. Через пять минут я очень хорошо заснул. Когда я проснулся, сессия уже закончилась. Если вы медитируете в такой позе, то очень быстро засыпаете, у вас также нет бдительности и ясности в медитации. Здесь я понял, что хотя буддизм и является практикой ума, но ум также зависит от тела и ваша телесная поза очень сильно влияет на состояние вашего ума. Во время следующей сессии я уже был очень строг в отношении позы: сел в правильную позу, медитировал, и это уже была совсем другая сессия. Один и тот же ум, в нем одинаковый потенциал, но в правильную позу сел – и сразу всё другое. Это очень важно. Поэтому никогда не игнорируйте физическую позу, думая, что буддизм – это состояние ума, это было бы большой ошибкой.

У великих мастеров прошлого должна была быть очень весомая причина, чтобы делать такой большой упор на позе для медитации, говорить, что необходимо медитировать в семичленной позе Вайрочаны. Если вы совершаете ошибку в позе медитации, то это побочным образом сказывается на вашем уме. Я также пробовал медитировать таким образом, что не складывал руки вместе, а просто оставлял их на коленях – это также влияло на мою медитацию. Когда вы так медитируете долго и складываете руки вместе, энергия идет гармонично. Если вы по-другому делаете, то потом то здесь болит, то там болит. Поэтому поза Вайрочаны невероятна: сколько бы вы так в медитации ни сидели, в теле ничего не болит. Здесь всё связано друг с другом. Наверное, есть какие-то тонкие причины, циркуляция энергий, я не знаю, но сто процентный эффект есть. Поэтому не выбирайте никакой другой позы для медитации, выберите семичленную позу Вайрочаны, это очень важно. Если вы будете медитировать в другой позе, то будет ещё труднее, везде будет болеть. Поэтому эта поза – самое лучшее. Поза, в которой я сижу, не для медитации, а для даяния учения. Когда люди видят эту позу, они думают: «О, так надо медитировать». Я видел на фотографии русских мужчин, они в Сарнатхе рядом со ступой сидели в такой позе четыре часа. Так телу больно, а пользы нет.

Второй момент в этой позе такой, что ваша спина прямая, плечи расправлены, голову вы слегка наклоняете вперёд, глаза наполовину прикрыты. Полностью закрывать глаза было бы

нехорошо, полностью открывать тоже, поэтому закройте их наполовину. Вам не нужно смотреть на что-то своими глазами, просто закатите зрачки слегка вверх, при этом глаза наполовину прикрыты. Ваш рот также не должен быть полностью закрыт и не должен быть широко открыт, язык должен касаться верхнего нёба. Что касается ваших рук, то правая рука символизирует метод, а левая – мудрость, познающая пустоту, поэтому, когда вы их соединяете, это символизирует союз метода и мудрости.

В повседневной жизни, если вы что-то делаете правой рукой, вспоминайте о бодхичитте, а когда делаете что-то левой рукой, вспоминайте о мудрости, познающей пустоту. В отношении тантрической самаи есть такой вторичный обет, что вам нужно что-то делать левой рукой, потому что если вы ею ничего не делаете, то не вспоминаете о мудрости, познающей пустоту. Что касается метода, то своей правой рукой вы совершаете большое количество разных действий, но иногда вам также необходимо использовать левую руку, чтобы вспоминать о мудрости, познающей пустоту. Так, иногда берите чашку с чаем правой рукой, а иногда – левой. Каждый раз, когда вы делаете что-то левой рукой, вспоминайте о пустоте, а если в течение дня вы ни разу не вспомнили о пустоте, то так вы нарушаете коренной обет. Поэтому очень важно читать садхану каждый день, где говорится, что всё трансформируется в пустоту. Даже просто прочитать эти слова, – это очень хорошо, это даёт вам напоминание. Даже если вы просто на словах произносите: «Всё трансформируется в пустоту», – этого достаточно для вспоминания о пустоте. Если вы забудете прочитать садхану, то, может быть, в течение этого дня вы ни разу не вспомните о пустоте. Тогда здесь есть опасность нарушить коренной обет. Самые трудные тантрические обеты, которые вы принимаете, это вспомнить о пустоте в течение дня и не критиковать своих ваджрных братьев и сестёр. Это вы можете нарушить. Есть опасность, что вы не вспомните о пустоте в течение дня, и будете критиковать своих ваджрных братьев и сестёр. С этим будьте осторожны. Также самый важный тантрический обет, коренной тантрический обет касается преданности Учителю. Если вы не нарушаете преданность Учителю, то даже если допускаете мелкие нарушения, то вы легко сможете от них очиститься. Не оскорблять Духовного Наставника – это то, что относится к первому обету, и если вы нарушаете его, то это самое тяжёлое нарушение.

Итак, вы соединяете два больших пальца вместе, это символизирует союз метода и мудрости. Такова семичленная поза Вайрочаны. В дополнение к этому вы выполняете дыхательную йогу – это восьмой пункт.

Что касается дыхательной йоги, то различают грубую и тонкую дыхательную йогу. Грубая дыхательная йога: вы делаете вдох, и всю позитивную энергию всех будд в виде белого света вы вдыхаете в себя, а когда делаете выдох, то выдыхаете из себя в виде чёрного облака все ваши негативные состояния ума, всю энергию ветра, которая является основой для негативных состояний ума. В такой чёрной форме из вас также выходят все ваши болезни. Это очень полезная йога для вашего физического здоровья и для получения благословения вашего Духовного Наставника. Дыхание должно быть таким: вы делаете полный глубокий вдох, далее задерживаете дыхание, после этого делаете полный выдох. Говорится, что это также полезно для вашего здоровья.

В буддизме говорится о трёх видах йоги. Одна из них – это йога физических упражнений, это низшая йога. Далее идёт дыхательная йога, она выше, чем физическая. Потом идёт ментальная йога – это махаануттарайога-тантра, йога-тантра, крия-тантра, чарья-тантра. То есть все четыре класса тантры – это всё ментальная йога. Она трансформирует ваше тело, речь и ум в безупречное тело, речь и ум. Это не физическая йога, от которой у вас или ноги становятся более гибкими, или руки. В буддизме вам надо заниматься четырьмя видами тантрической йоги. Они трансформируют ваши обычные тело, речь и ум в безупречные

тело, речь и ум, вы обретаёте бессмертное тело. Если вы хотите заниматься йогой, то занимайтесь такой йогой.

Если вы занимаетесь только физической йогой, то становитесь чуть-чуть более гибкими, ногой до головы достаёте, и говорите: «Как хорошо, мои ноги стали прямыми». Но потом в старости всё равно ваши ноги станут кривыми. Ноги ненадёжны, сколько бы вы ни тренировались, потом они опять будут кривыми. Вы посмотрите: в спортзале мужчина и так и так делает, и всё равно, в конце концов, он становится старым. Дигнага правильно сказал: «Сколько бы вы ни занимались тренировкой тела, это слабая основа, поэтому результата нет». Сколько бы вы ни прыгали, Дигнага точно сказал, что вы можете прыгнуть на два метра, а дальше – нет. Дальше будет всё труднее и труднее. День и ночь вы тренируетесь, и потом, когда прыгаете на два метра, вы так рады. Но потом все труднее. День и ночь тренируетесь, но всё равно не получается, потому что основа неправильная. Поэтому, если вы хотите заниматься йогой, то занимайтесь ментальной йогой, она может развиваться безгранично. Результат будет постоянно увеличиваться. Вот такой йогой занимайтесь. Я чуть-чуть ментальную йогу знаю, поэтому мне физическая неинтересна. Но, тем не менее, мне также нужно заниматься физической йогой, это тоже важно, мне не нужно это игнорировать. Я не делаю физическую йогу, поэтому у меня большой живот. Это тоже ошибка, я должен согласиться. Но делать это самым главным – неправильно, всё равно, живот больше или меньше, – ничего страшного. Если мне это будет слишком мешать, тогда я буду заниматься физической йогой, а пока он мне сильно не мешает.

Выполняйте простираия, нет необходимости делать множество йогических упражнений. Если вы делаете простираия, то это становится для вас не просто физическим упражнением, но также помогает вам в вашей ментальной йоге. Здесь вы достигаете двух целей. Это как в шахматах: сделать ход пешкой, которая защищает фигуры, но потом она тоже начинает свою атаку. Это называется хороший ход. Если шахматист делает ход, который преследует только одну цель, то это не эффективно. Поэтому вам надо быть хорошими шахматистами: делайте один ход, который решает два дела, потому что мы ленивые. Вам нужно поступать таким образом.

Поэтому такой дыхательной йогой занимайтесь каждый день, это полезно также и для вашего здоровья. Если вы занимаетесь этим в горах, то вам нужно посмотреть вдаль. В перерывах я занимался такой дыхательной йогой. Когда я медитировал в горах, то после окончания сессии я сидел на камнях, пил чай. Когда чай заканчивался, я смотрел далеко-далеко и медленно дышал. Я вдыхал в виде белого цвета благословение всех будд и божеств, потом задерживал дыхание. Я держал этот воздух, потом медленно выдыхал. Таким образом, когда вы делаете выдох, то выводите из себя все свои болезни, препятствия, всевозможный энергетический дисбаланс. Я бы хотел сказать, что такая дыхательная йога очень полезна тем людям, которые испытывают депрессию. Здесь происходит так, что из-за определённого энергетического дисбаланса ваш ум приходит в беспокойное состояние. Это как болезнь. Некоторые виды депрессии проявляются как болезнь, они возникают из-за слишком большого количества неправильных мыслей. Вы думаете много неправильных мыслей, и начинается депрессия. Также болезнь может возникать из-за дисбаланса энергий. Вы можете страдать депрессией из-за дисбаланса энергий, из-за болезни ветра. Противоядие от этого: вы вдыхаете в себя издалека всю позитивную энергию, благословение всех будд в виде белого света. Затем задерживаете дыхание, и на задержке дыхания думаете о том, что эта энергия полностью наполняет ваше тело, активизирует его, в частности, наполняет ваш мозг, делает его более активным, стимулирует все органы. Это очень хороший способ активировать свой мозг, а также сделать так, чтобы органы в вашем теле функционировали правильно.

В наше время доктора также проводили такие эксперименты и говорят, что очень полезно думать, что кислород наполняет ваш мозг, когда вы делаете вдох и задерживаете дыхание. Но не делайте слишком много таких упражнений: двадцать один вдох-выдох – этого достаточно. У вас, русских, есть опасность, если вам сказать, что надо делать дыхательную йогу, вы будете день и ночь ее делать. Это очень ненормально. У вас возникают крайности. Если я говорю, что нужно заниматься дыханием, вы только этим и занимаетесь, думаете: «Это самое лучшее, другого ничего не надо». Если я говорю, что нужно заниматься медитацией на ясный свет, вы только на ум и смотрите, даже не кушаете. Это ненормально. Только одной практикой заниматься – это неправильно. Нужно здравомыслие.

Каждую практику нужно выполнять немного, но при этом каждый день. Это всё равно, что вы принимаете лекарства: если вы их принимаете слишком много, это нехорошо. Лекарства нужно принимать по чуть-чуть, но постоянно, каждый день. Целый день слишком много медитировать опасно, это похоже на то, что вы приняли слишком много лекарств. Надо немножко заниматься медитацией, но постоянно. А потом все больше и больше – тогда ничего страшного. Как, например, сидеть в сауне: если в самый первый день долго сидеть, то вы можете умереть. Сначала вы чуть-чуть сидите, потом чуть-чуть дольше, а потом уже можете долго сидеть. Везде механизм одинаков: любые крайности неправильны. Везде важна умеренность и регулярность. Поэтому Брюс Ли говорил: «Я не боюсь сотни ударов, я боюсь какого-то одного удара в одно и то же место, если он совершается постоянно». Этого он боится. От сотни ударов в разные места ничего плохого нет. Даже если мы говорим о каплях воды, то вода очень мягкая, но, тем не менее, если капля за каплей падает на камень в одно и то же место, то она проделывает дыру в камне. Такая мягкая вещь, как вода, очень приятная, но если капли будут падать на очень крепкий камень постоянно в одно место, то вода сделает даже в камне дыру. Это нам очень полезно. Ваша практика слабая, как вода. Я знаю, она как капля воды, очень слабая. Но если она постоянно падает в одно место, то результат будет сто процентный. Пока ваша практика – это капли воды, эффекта нет. Она слабая, и если вы везде их будете разбрасывать, то никакого результата не получите. Но если капля за каплей будет падать каждый день в одно место, то через пять лет посмотрите, какой будет результат! Это мой вам совет.

Далее, тонкая дыхательная йога. Она очень полезна для приведения ума в нейтральное состояние. Это очень полезно для практик махамудры и для шаматхи. Что касается тонкой дыхательной йоги, то здесь вы не визуализируете свет, энергии. Не делайте очень глубоких вдохов и выдохов, не делайте также задержки дыхания. Здесь система такая: вы не думаете о прошлом и будущем, прошлое ушло в историю, будущее ещё не наступило, настоящее – это каждый текущий миг. Что вы делаете в настоящем мгновении – вы просто дышите, вы совершаете только одно действие – это дыхание. Так, просто осознавайте только одно лишь это действие, просто, что вы делаете вдохи и выдох. Это ваше действие – вы осознаёте своё дыхание. Так вы пребываете в этом состоянии, просто осознаёте вдохи и выдохи, при этом даже не нужно их считать. Также не думайте о том, что воздух через нос как-то проникает в ваше тело, затем выходит из вас. Просто осознавайте вдохи и выдохи. Постепенно всё более активным будет становиться ваш первичный ум, а вторичный ум будет становиться всё менее активным, потому что вы его не поддерживаете. Итак, более активным становится ваш первичный ум, и вы в этом случае даже не думаете о своём дыхании, вы просто осознаёте своё ясное и осознанное состояние ума, это природа вашего ума. Это называется обнажённым состоянием ума, потому что в нём нет ничего искусственного, это просто естественное состояние ума. Это техника, которой учил Панчен-лама в учении по махамудре, она относится к распознаванию своего обнажённого состояния ума. Это введение в относительную природу вашего ума. Каждый день занимайтесь какое-то время тонкой дыхательной йогой.

Далее, после такого нейтрального состояния ума вам необходимо привести ум в позитивное состояние, чтобы заниматься необычной Гуру-йогой. Так, в Ламе Чопе говорится, что с позитивным состоянием ума я и все живые существа принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Итак, вы пребываете в нейтральном состоянии ума, и далее свой тонкий ум вы стараетесь сделать более позитивным. Говорится, что если вы сделаете свой тонкий ум позитивным, то это позитивное состояние будет находиться глубже в вашем уме. Оно станет как бы вашей природой, вашим характером. Если у человека какие-то состояния находятся в тонком уме, то они превращаются в черту его характера. Если у вас есть это позитивное состояние, то в следующей жизни вы сможете вспомнить его гораздо легче. Если позитивные состояния ума остаются только на грубом уровне, то в следующей жизни вспомнить их будет очень трудно, эти позитивные состояния растворятся в уме. Может быть, останутся какие-то кармические отпечатки, но при этом не будет очень сильного эффекта. Когда психологи исследовали, то выяснили, что все эффекты, которые происходят на подсознательном уровне, являются более прочными. В буддизме также говорится, что если отпечаток остаётся на тонком сознании, то он является более надёжным. Я имею в виду эмоции. Что касается кармических отпечатков, то все они хранятся в уме.

Теперь, после приведения ума в нейтральное состояние, как породить позитивное состояние ума? Вам нужно подумать: «Я и все живые существа с безначальных времён и по сей день страдаем в сансаре». Вам нужно думать с очень широкой перспективы. Обычно мы думаем так: «Я и моя семья». Когда мы думаем только с точки зрения этой жизни, это очень узкий образ мышления, когда мы думаем только о себе и своей семье: «У меня и моей семьи в этой жизни только однокомнатная квартира. Почему? Почему у нас нет трёхкомнатной квартиры? У нас всего одна машина, почему у нас нет ещё одной машины?» Потом возникает зависть и неправильный образ мыслей: «Кто виноват? А, это он виноват». Из-за этого приходит ненормальное, несчастливое состояние ума. Так не думайте.

Пребывая в этом нейтральном состоянии ума, скажите: «Я и все живые существа с безначальных времён и по сей день страдаем в сансаре. Нет такого страдания, которого бы мы не испытывали, нашим страданиям нет конца. Почему? Кто виноват?» Потом вы говорите: «Никто не виноват, я сам виноват». Это здоровые мысли. С безначальных времён и по сей день, в сансаре нет ни одного страдания, которое бы вы не переживали. Все живые существа переживали одинаковые страдания. Нашим страданиям нет конца. Кто виноват? Владимир Путин не виноват, Медведев тоже не виноват. Мэр города не виноват, сосед не виноват, даже ваш враг не виноват, только вы сами. Это очень здоровые мысли.

«Виноват только я, потому что не использую позитивные состояния ума, источник своего счастья, а использую только негативные состояния ума». Из-за этого происходит весь кошмар. Всеми негативными состояниями ума, которые являются источником страдания для нас и других, мы и пользуемся. Вы полагаетесь на них. Скажите себе: «На сто процентов я полагался только на свои негативные состояния ума, и это самая большая ошибка в моей жизни. Я полностью полагался на негативные состояния ума. Я сделал эгоистичное состояние ума премьер-министром. Все другие негативные состояния ума заняли самые главные посты в царстве моего ума, из-за этого все беды. Теперь я изменю этот механизм. Я не буду полагаться на негативные состояния ума, а буду опираться только на позитивные состояния ума. Не только это, я полностью устраню все негативные состояния из своего ума, это болезни моего ума. Пусть я достигну позитивного состояния ума, полностью свободного от омрачений! Но если его достигну только я, то этого недостаточно. Я думаю не только о себе, но и обо всех своих матерях живых существах, они находятся точно в такой же ситуации. Я помогу им не опираться на их негативные состояния ума, помогу им избавиться их умы от болезни омрачений. Чтобы осуществить это реалистично, пусть я достигну

состояния будды ради блага всех живых существ!» С такой мотивацией вам нужно принимать прибежище, заниматься практикой прибежища.

Теперь, как вам выполнять практику прибежища? Все, о чем мы говорили ранее, относилось к порождению правильной мотивации, а теперь, каким образом, с правильной мотивацией вам нужно выполнять практику прибежища и также развивать бодхичитту? Итак, как вам выполнять практику прибежища?

Чтобы выполнить практику прибежища, в первую очередь, вы визуализируете Поле заслуг. В тексте Лама Чопа говорится, что с позитивным состоянием ума я и все живые существа, принимаем прибежище в Трёх Драгоценностях. И далее вы произносите мантру прибежища НАМО ГУРУБЭ. Я объясню вам, каким образом вам читать эти строки.

Итак, в первую очередь вам нужно визуализировать Поле заслуг и в качестве центральной фигуры вы визуализируете своего Духовного Наставника в облике Будды Шакьямуни. Если кратко объяснять Поле заслуг, то центральная линия учителей – это тантрическая линия. У древа, исполняющего желания, золотой ствол. На этом древе располагаются одиннадцать рядов тронов из цветов лотоса, на которых располагаются божества, будды, даки, дакини, защитники Дхармы, – все они расположены на этих одиннадцати рядах тронов. Здесь вы видите изображение Поля заслуг, но во время практики вместо ламы Цонкапы в центре вам нужно визуализировать Будду Шакьямуни. Ваши духовные учителя в качестве центральной фигуры имеют облик Будды Шакьямуни, и каждый раз, когда вы делаете практику прибежища, вам нужно центральной фигурой визуализировать Будду Шакьямуни.

Два первых ряда под Буддой Шакьямуни – это божества махаануттарайога-тантры. В первом ряду располагаются четыре главных божества, такие как Ямантака, Чакрасамвара, Гухьясамаджа. Во втором ряду также божества махаануттарайога-тантры, такие как Ваджрайогини и другие. В третьем ряду божества йога-тантры. В четвёртом ряду божества чарья-тантры. В пятом ряду божества крия-тантры, такие как Манджушри, Авалокитешвара, Тара. В шестом ряду тысяча будд нашего времени. В седьмом ряду бодхисаттвы. В восьмом ряду архаты пратьекабудды. В девятом ряду архаты шраваки. Архаты пратьекабудды выглядят немного более похожими на Будду, чем архаты шраваки, у них есть небольшая ушниша, вы можете увидеть это на изображении. У них больше заслуг. В десятом ряду даки и дакини, их функция состоит в том, чтобы помогать вам в вашем духовном развитии. В одиннадцатом ряду защитники Дхармы. Их функция в том, чтобы защищать вас от препятствий.

Даки и дакини помогают вам реализовать ваш потенциал, достичь всевозможных сиддхи: гневных, возрастающих, мирных, – четырёх видов сиддхи. Также различают обычные, необычные сиддхи, их существует множество видов. Например, есть сиддхи меча, если вы держите этот меч в руке, то способны как-то уходить под землю. Я не знаю, с какой целью это нужно, но раньше, наверное, какая-то цель была, потому что раньше не было такой машины, которая это делает, тогда нужен был меч, а сейчас не надо, сейчас у нас есть машина, зачем нужны эти сиддхи? Есть также сиддхи исчезновения, всё это объясняется в тантрах. Для обретения этих сиддхи необходима бодхичитта, они используются только для принесения блага живым существам. Если сиддхи исчезновения смогут использовать плохие люди, это опасно. Человек невидим, он может красть деньги, секреты – это опасно. Подробные наставления о том, как стать невидимым, сейчас уже практически исчезли, потому что духовные учителя очень боятся, что таким учением злоупотребят.

Что касается шести йог Наропы, то такая практика, как «донджук» тоже уже практически исчезла. Существует текст по этой практике, я читал его и видел, что определённых тонких

моментов в этом тексте не объясняется. Ралоцава уничтожил эти наставления по «донджук» в Тибете. Он знал, что в будущем люди будут злоупотреблять этой практикой, и кто бы ни владел инструкциями по этой практике, Ралоцава уничтожил эти инструкции. Ради блага живых существ эти наставления по практике «донджук» были уничтожены в Тибете. Потому что в Индии до Ралоцавы люди злоупотребляли этим учением, и это приводило к большому количеству трагедий. «Донджук» – это всё равно, что воровство тела. То есть, если я вижу какое-то молодое красивое тело, я могу перенести свое сознание в это тело, а его сознание поместить в моё тело. А потом я говорю: «До свидания». Сейчас это ещё опаснее: кто-то украдёт деньги, потом бросит своё тело и в теле другого человека куда-то сбежит, и тот другой человек попадет в тюрьму, а тот, кто виноват, никогда не попадёт. Тут во многих отношениях можно злоупотребить этой практикой, поэтому эти наставления очень опасны. Когда я читал текст по этой практике «донджук», то складывалось впечатление, что это полное наставление, но, тем не менее, в этом тексте отсутствует множество тонких нюансов. Когда вы тренируетесь, то ставите перед собой капалу и после этого произносите определённые слова. Когда вы концентрируетесь на капале, она должна начать прыгать. Это первое, что должно произойти, но даже если это происходит, это не значит, что вы сможете выполнить практику «донджук». Здесь большое количество тонких нюансов, которые может передать напрямую только духовный наставник, и если он этого не сделает, вы не сможете достичь полного результата. Итак, наставлений по практике «донджук» не существует, а по практике туммо они существуют. Наставления о том, как достичь иллюзорного тела тоже есть, и что касается наставлений по реализации ясного света, наставлений по шести йогам Наропы, это также существует. Но этих реализаций можно достичь, если у вас есть бодхичитта, иначе они невозможны. Сколько бы вы ни занимались медитацией на ясный свет без бодхичитты, вы не сможете пережить настоящий ясный свет, это будет только лишь какое-то подобие ясного света. Теперь я уже не помню, что хотел сказать.

Я говорил о наставлениях, что в любом направлении должны существовать целостные наставления. Так, у защитников Дхармы есть своя функция, у даков и дакинь – своя функция. Итак, правая сторона – это метод, левая – мудрость, поэтому с правой стороны изображена линия учителей обширного метода: центральная фигура – это Будда Майтрея, рядом с ним Асанга и все учителя линии обширного метода. С левой стороны – линия глубинной мудрости: центральная фигура – это Манджушри, в его окружении Нагарджуна, Чандракирти и так далее. Итак, это общее представление о Поле заслуг. Что касается такого представления о Поле заслуг, очень важно получить эти наставления напрямую от Духовного Наставника, чтобы, когда вы визуализируете, была бы непрерывная линия передачи этого учения. В любой сфере и также о Поле заслуг надо слушать наставления Учителя. Когда вы представляете себе это, получается полное представление, тогда эффекта больше. Просто смотреть на картинку и затем делать визуализацию – эффекта нет. Если вы выполняете практику, полученную по непрерывной линии преемственности от вашего Духовного Наставника, тогда она будет эффективной. Если вы визуализируете перед собой Поле заслуг, безошибочно выполняете практику прибежища, но при этом у вас нет передачи от вашего Духовного Наставника, то вы не получите результата, поскольку здесь отсутствует один из нюансов. Вам нужно понимать, что если отсутствует даже какой-то один нюанс, вы не сможете достичь результата.

Один из практиков в прошлые времена медитировал на преданность Учителю и делал все в точном соответствии с теми наставлениями, которые дал ему его Учитель, но никак не мог достичь реализаций. Его Духовный Наставник сказал ему: «Любой, кто выполняет практику на основе таких наставлений, должен достичь реализаций, почему же ты не достиг реализаций?» Как может такое быть? Любой человек, который собирает такие компоненты, должен достичь результата, наверное, чего-то не хватает. Если что-то не получается, значит,



чего-то не хватает. Тогда Духовный Наставник сказал ему: «Может быть, ты не визуализируешь всех своих учителей в этом Поле заслуг, может быть, кого-то из учителей ты упустил?» Ученик подумал и сказал, что никого не упустил. Но Учитель сказал ему: «Подумай хорошо, вспомни, может, кого-то ты всё-таки упустил». Ученик подумал и сказал: «Да-да, была одна монахиня, сейчас она уже не монахиня. Когда я был молодым, она учила меня чтению, также учила определённым стихотворениям и дала мне базовое учение. Сейчас она уже не монахиня и я не визуализирую её как своего духовного Учителя». Тогда Учитель сказал ему: «Это твоя самая большая ошибка. Она самый добрый к тебе человек, который первым указал тебе путь. Она самая добрая, ты ничего не знал, а она тебя учила. Монахиня она или нет, какая разница? Ты сделал самую большую ошибку. Сейчас в качестве самой главной фигуры в Поле заслуг тебе нужно визуализировать именно её. Думай так: «В самом начале, когда я ничего не знал, Будда в форме монахини явился ко мне и передал мне учение. Спасибо большое, теперь, благодаря ее доброте я немного понимаю Дхарму». Далее он визуализировал эту монахиню, которая научила его читать и дала базовое учение, в качестве центральной фигуры. Она не давала слишком много учений, просто дала небольшое учение. Так он медитировал, визуализируя её в качестве центральной фигуры, и сразу же достиг реализаций. Если вы упускаете хотя бы один нюанс, то не достигаете реализаций, но если в вашей практике есть все нюансы, то вы достигнете реализаций. Также это относится к любой другой области, разницы нет.

Теперь, как вам выполнять практику прибежища? Визуализируйте, что вы и все живые существа вместе принимаете прибежище в Трёх Драгоценностях, в Поле заслуг. Визуализируйте себя как лидера в чтении молитвы. Вокруг вас бесчисленное множество живых существ, и вы все вместе принимаете прибежище.

Самое первое – это вы порождаете страх: «Я и все другие живые существа с безначальных времён и по сей день основную часть времени создавали негативную карму, а позитивную карму создавали очень редко. Страдания ада, низших миров, всё это результат проявления негативной кармы. Если проявится хотя бы один из таких отпечатков негативной кармы, то я и другие живые существа будем страдать в низших мирах, в аду. Там мы будем пребывать не один-два года, нам придётся находиться там калпы и калпы, при этом наше тело будет сливаться воедино с огнём. Это кошмар! Если такое случится, то это будет настоящий кошмар. Чтобы такое случилось, может потребоваться не так много времени, например, если завтра утром моё дыхание остановится и проявится один из таких тяжёлых отпечатков негативной кармы, то уже завтра я могу попасть в ад. Смогу ли я это вынести? Это будет настоящий кошмар! Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров! Даже если я освобожусь от страданий низших миров, до тех пор, пока мой ум находится под контролем омрачений, это природа страданий. Итак, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от болезни омрачений». Это второй уровень прибежища. Если вы просите только в отношении себя, то это второй уровень, а когда просите о себе и других живых существах, то это уже третий уровень прибежища.

Итак, всем сердцем вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху через понимание качеств их тела, речи и ума. Со страхом перед низшими мирами и с верой в Будду, Дхарму и Сангху вы принимаете прибежище, и если вы не отказываетесь от прибежища, то оно всё время будет оставаться в вашем уме. Даже во время сна у вас будет прибежище. А с того момента, как у вас появится сомнение в Трёх Драгоценностях, прибежище исчезнет из вашего ума. Но необязательно всё время бояться низших миров. Если у вас нет страха перед низшими мирами в обычном состоянии, это не является основанием для того, что у вас нет прибежища в данный момент. Во время сна у вас тоже есть прибежище, во время сна вы тоже буддист, хотя в этот момент у вас нет такого явного страха. Когда вы порождаете страх перед рождением в низших мирах и веру в Будду, Дхарму и Сангху, то они всё равно

остаются в вашем уме в неявном виде, поэтому вы можете сказать, что у вас есть прибежище.

Джамьян Шепа говорил, что негативное или позитивное состояние ума не обязательно должно быть проявлено явно. Арья бодхисаттва, который однонаправленно сосредоточен на постижении пустоты, обладает также и бодхичиттой. Тогда в диспуте ответный вопрос задаётся такой: «Есть ли у него желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ?» Ответ должен быть: «Да». Тогда как же два состояния ума могут присутствовать в уме одновременно? Это состояние ума не находится в тот момент в явном виде. Два явных состояния ума не могут сочетаться одновременно. Поэтому арья бодхисаттва, когда пребывает в однонаправленном погружении в пустоту, в этот момент также обладает бодхичиттой, но она у него находится в неявном виде. Поэтому Джамьян Шепа говорил, что если у вас в уме есть негативные и позитивные состояния ума, это не означает, что они должны проявляться, то есть существовать в явной форме.

Далее диспут строится обратным образом. Если я, например, вас спрошу, есть ли у вас привязанность, гнев или другие омрачения в тот момент, когда вы находитесь в нейтральном состоянии ума? Если омрачения есть, необязательно они в явной форме. Вы должны говорить, что у вас есть все омрачения. Когда у вас одно омрачение присутствует явно, другие тоже есть, но неявно. Поэтому вам нужно сказать, что у вас есть все омрачения. Когда одно из них проявлено, другие остаются неявными. Вы не можете сказать: «Сейчас у меня только привязанность», или: «Сейчас у меня только гнев, других омрачений нет». Не так. Это то, что обсуждалось в диспуте между монастырём Гоман, Джамьяном Шепа, и монастырём Лоселинг. Я сторонник Джамьяна Шепы. Я поддерживаю утверждение Джамьяна Шепы, я говорю о том, что если у вас есть какое-то состояние ума, необязательно оно должно существовать в явной форме. Тогда, с кем бы вы ни вели диспут, вы сможете легко защитить свою позицию.

Теперь, каким образом практиковать. Итак, вы порождаете страх и веру, произносите: «НАМО ГУРУБЕ» три раза, затем вам нужно сказать по-русски: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Здесь вы визуализируете, как из вашего Духовного Наставника, из Будды, из учителей линий обширного метода и глубинной мудрости, учителей линии тантры исходит пятицветный свет и нектар, нисходит на вас и всех живых существ. В это время вы продолжаете произносить на русском языке: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике». Ваш Духовный Наставник является в облике Будды Шакьямуни. Так вы очищаетесь от большого количества негативной кармы, созданной по отношению к Духовному Наставнику. При этом продолжайте читать: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, я принимаю прибежище в Духовном Наставнике. Он является воплощением всех будд и божеств, он является мне в обычной форме и указывает мне путь. Вы, Будда Шакьямуни, Будда Ваджрадхара, являетесь мне в облике Духовного Наставника и приносите мне благо. Пожалуйста, простите меня за ошибки того, что я видел своего Духовного Наставника обычным человеком, думал, что он обычный человек, смотрел на его недостатки, критиковал его, не следовал, как полагается, его советам. Пожалуйста, простите меня!» Далее свет и нектар очищает вас и всех живых существ и благословляет вас.

Затем вы произносите: «НАМО БУДДАЯ». Трижды на санскрите произнесите «НАМО БУДДАЯ», а после этого произносите на русском языке: «Я принимаю прибежище в Будде». Продолжайте произносить это на русском языке и визуализируйте как пятицветный свет и нектар исходит из Поля заслуг, особенно из божеств всех четырёх классов тантр, также от всех будд, от тысячи будд. Из них исходит этот пятицветный свет и нектар, очищает вас и всех живых существ. Особенно он очищает вас от той негативной кармы, которую вы создали по отношению к Будде. Здесь почувствуйте, что вы и все живые существа встаёте

под защиту Будды. В особенности, поскольку у вас есть страх перед рождением в низших мирах, делайте упор на очищении от негативной кармы, которая является прямой причиной рождения в низших мирах, выполняйте это во время принятия прибежища в Духовном Наставнике, во время принятия прибежища в Будде. В этот момент вы очищаетесь от ввергающей негативной кармы, которая является причиной рождения в низших мирах, вам нужно очищаться от этой специфической кармы. Тогда у вас будет высокая гарантия того, что вы не родитесь в низших мирах. Здесь нет сто процентной гарантии, но есть высокая вероятность защиты, и очень низкий шанс, что вы родитесь в низших мирах благодаря практике прибежища. Механизм так работает. Вы продолжаете далее произносить: «Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Будде».

Не подсчитывайте количество мнтр, просто можете в течение двух недель выполнить такой ретрит. Каждый день выполняйте по три сессии, и во время сессии выполняйте такие визуализации. Если вы уже выполняли раньше практику прибежища, вы можете сделать её ещё раз, это очень полезно. Тогда высшие практики будут более эффективными. Если фундамент слабый, а вы сразу перепрыгиваете к высшим практикам, в этом пользы нет. Некоторые мои ученики говорят: «Геше Ла, я хочу сделать практику прибежища». Я говорю: «Но ты раньше делал», – но ученики говорят: «Я делал раньше прибежище, но знаю, что делал неправильно. Сейчас я чуть-чуть знаю, как, и хочу ещё раз сделать». Тогда я очень рад. Они не быстро бегут, не торопятся. Куда спешить? Надо создать хороший фундамент. Итак, выполняйте практику таким образом. Почувствуйте, что вы и все живые существа оказываетесь под защитой Будды. Продолжайте произносить: «Я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Будде», – не слишком быстро и не слишком медленно, с хорошим качеством.

Далее, когда вы произносите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», – визуализируйте, что все святые существа Поля заслуг в руке держат цветок, на котором расположен текст Праджняпарамиты. Когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», здесь можно вести речь о Дхарме как реализации будд и бодхисаттв, а также о собственных реализациях, то есть существует внешняя и внутренняя Дхарма. Внешняя Дхарма является для вас условием для развития внутренней Дхармы. Так, вы принимаете прибежище во внешней Дхарме, в реализациях будд и бодхисаттв для того, чтобы породить свою внутреннюю Дхарму, такие же реализации, какие есть у них. Поэтому прибежище вы принимаете во внешней Дхарме, чтобы породить Дхарму в своём уме. Ваша собственная реализация, ваша Дхарма в вашем уме, – это главный объект вашего прибежища. Именно она освободит вас от сансары, Дхарма Будды не освободит вас. Будда сам не может как-то вытащить вас из сансары, только ваша собственная Дхарма может освободить вас от сансары. Что касается Дхармы Будды, то она является условием для того, чтобы вы породили свою внутреннюю Дхарму в своём уме.

Итак, когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», то имеете в виду, что принимаете прибежище и во внешней и во внутренней Дхарме. В этот момент вы визуализируете, как из этих текстов Праджняпарамиты исходит свет и нектар, благословляет вас, и вы со всеми живыми существами очищаетесь от невероятного количества негативной кармы, он благословляет вас на то, чтобы вы породили Дхарму в своём уме. Дхарма вашего ума – это реализация третьей и четвёртой благородных истин. Сансара – это первая и вторая благородные истины, и она исчезает. Это называется свободой от сансары. Здесь вы продолжаете произносить: «Я принимаю прибежище в Дхарме». Вы выполняете эту визуализацию, и благодаря специфическому принятию прибежища в Дхарме, вы думаете, что очищаетесь от негативной кармы, которая ведёт вас к перерождению в низших мирах. В особенности вы очищаетесь от негативной кармы, созданной в результате оскорбления

Дхармы, это очень тяжёлая негативная карма. Почувствуйте в этот момент, что вы и все живые существа оказываетесь под защитой Дхармы.

Далее вы произносите: «НАМО САНГХАЯ» три раза. Затем на русском языке начинайте произносить: «Я принимаю прибежище в Сангхе». В этот момент вы визуализируете, как из всех фигур Поля заслуг, находящихся под буддами, от бодхисатв, от архатов, даков и дакинй, защитников Дхармы исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас и всех живых существ от негативной кармы, созданной с безначальных времён, которая является причиной рождения в низших мирах. Итак, продолжайте всё время произносить: «Я принимаю прибежище в Сангхе. Защитите меня от рождения в низших мирах. Лучший способ защитить меня от этого, это чтобы я очистился от ввергающей негативной кармы, которая является прямой причиной рождения в низших мирах». Далее вы визуализируете, как этот пятицветный свет и нектар очищает вас и всех живых существ, а также благословляет вас и всех живых существ, и вы все вместе оказываетесь под защитой Сангхи.

Итак, это один полный цикл визуализаций. Вы можете такой цикл визуализаций проделать дважды или трижды. Во время сессии вы можете сделать это три-четыре раза, посмотрите по времени вашей сессии. После того, как заканчивается время вашего чтения мантры, читайте посвящение заслуг. Также вы можете выполнять практику прибежища с помощью Гуру-пуджи.

Завтра будет предварительное посвящение. Завтра в качестве утренней сессии выполните эту практику прибежища, о которой я вам сегодня рассказал. Все вместе займитесь этой практикой. Само предварительное посвящение будет в семнадцать часов, но перед этим нужно будет также подготовиться, я проведу подготовку в десять часов. Мы вместе с тибетскими ламами проведём подготовку в десять часов утра. Вы все также приходите сюда. Итак, вы придёте сюда, вначале мы прочитаем ежедневную молитву, далее трижды прочитаем Сутру Сердца. В настоящее время Его Святейшество Далай-лама находится в Ладакхе, выполняет ретрит. Его Святейшество Далай-лама передал всем тибетцам, чтобы они как можно больше читали Сутру Сердца и мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это относится не только к тибетцам, но также ко всем вам. Это делается для мирного разрешения тибетского вопроса, для благополучия тибетцев, очень много людей погибает в Тибете. Итак, завтра во время подготовки вы также все приходите сюда, мы все вместе прочитаем ежедневную молитву, Сутру Сердца прочитаем трижды, и особенно посвятим заслуги благу тех людей, которые погибли в Тибете, особенно от самосожжения. Также читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ столько, сколько сможете. Просто всё время читайте мантру и затем, когда мы закончим всю необходимую подготовку, то скажем вам об этом, и тогда вы прочтаете посвящение заслуг. До этого всё время читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вначале думайте обо всех живых существах. Благодаря чтению этой мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий. Особенно тибетцы, которые совершили самосожжение ради разрешения тибетского вопроса, пусть они обретут высокое перерождение. Пусть тибетские проблемы разрешатся мирным способом, потому что корень буддизма сохраняется в Тибете. С такими мыслями читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.