

Я очень рад всех вас здесь видеть, на учении по необычной Гуру-йоге. Для того чтобы получить такое драгоценное учение, в первую очередь породите правильную мотивацию. Вначале устраните неверную мотивацию, которая связана с заботой только о счастье этой жизни. С такими мирскими заботами, если вы получаете учение или практикуете Дхарму – это не становится практикой Дхармы, а является мирской дхармой. Это будет просто вашими обычными повседневными делами, даже если вы читаете мантры. Итак, вам нужно устранить эту мирскую мотивацию, которая очень ограничена. И это нездоровая мотивация. Здоровая мотивация – это когда вы думаете, смотря далеко вперед, вы думаете о счастье в будущей жизни, освобождении от сансары, о счастье всех живых существ. Такую мотивацию вам нужно развить. Но это нелегко. Породите, до какой-то степени, такую мотивацию и получайте учение. Вам нужно сказать: «В течение дня основную часть времени я все время охвачен мирскими заботами. Но эти два часа, пока я получаю учение, я буду думать о счастье всех живых существ, разовью такую мотивацию». Итак, с такой мотивацией получайте учение, и само получение учения станет для вас практикой Дхармы.

Теперь мы с вами говорим о практике «Лама Чодпа» или «Гуру Пуджа», и речь идет о выполнении подношений. Что касается подношений, то необязательно подношения должны быть материальными. Вы можете сделать более мощное подношение не с помощью чего-то материального, а с помощью визуализации. Многие люди думают, что подношение Духовному Наставнику – «Гуру Пуджа» означает, что нужно быть очень богатым человеком и выполнять материальные подношения. Но это вторичные подношения. Настоящее подношение – это когда с помощью визуализации вы делаете очень обширное, очень мощное подношение. И если вы подносите внутренние изменения, благие качества вашего ума, то это самое настоящее подношение. Это настоящее подношение – внутри развивать доброе состояние ума, и это доброе состояние ума подносить своему Учителю. Настоящему Учителю такое подношение больше нравится. Ваши материальные подношения – это как бумага. Настоящему Учителю такое подношение не так интересно.

И что касается практики щедрости – здесь также нет необходимости быть очень богатым. Иногда в духовной области, когда говорят о щедрости, о подношениях, то используют эту тему неправильно. И представляют это так, что нужно делать очень богатые подношения Центру, чтобы Центр стал богатым. Но это все – заблуждение. Это неправильно. Раньше в тибетском обществе была такая ошибка, и в христианском обществе такая ошибка была. Говорили, что нужны подношения, что человек должен быть щедрым. И через такие слова у людей все деньги забирали. Это неправильно. Поэтому Будда говорил, что щедрость – это не обязательно богатство. Материальная щедрость, материальные подношения – это вторично. А настоящее подношение – это внутреннее подношение. Поэтому говорится, что чтобы практиковать щедрость, вам не обязательно быть богатым.

Во времена Будды один бедняк однажды встретил Будду. И он спросил у Будды: «Будда, а почему я так беден?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Этот бедняк сразу же подумал, что щедрость означает, что ему нужно быть очень богатым, чтобы ее практиковать. Он сказал: «Будда, но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?» На это Будда ответил: «У тебя есть пять объектов, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь». У бедняка глаза стали большими, и он сказал: «Пожалуйста, расскажите мне, что это за пять объектов». Будда ответил: «Первое – своим лицом ты можешь дарить улыбки другим, но ты этого не делаешь. Своими глазами ты можешь смотреть на других глазами любви и заботы, но ты этого не делаешь. Своим ртом ты можешь произносить что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Далее четвертое – своим сердцем ты можешь желать счастья другим, но ты этого не делаешь. И своим телом ты можешь делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь». Будда говорил это не этому бедному человеку, а всем нам. Эти пять действий мы можем совершать, но мы их не совершаем, хотя они нам ничего не стоят.

Телом вы можете собрать бумагу, которую кто-то выбросил, и так делать улицу чистой. Это тоже практика щедрости. Помочь старому человеку донести тяжелую сумку – это тоже практика щедрости. Это для вас даже физически полезно. Зачем целый час тяжело бегать специально? Чуть-чуть помогите – это тоже физическое упражнение. Вам полезно, и другим полезно. Мы этого не делаем. Мы говорим: «О, мы бедные, несчастные, у нас ничего нет». Поэтому еще раз слушайте. Итак, своим лицом вы можете дарить улыбки другим, но вы этого не делаете. Своими глазами вы можете смотреть взглядом любви и заботы, но вы этого не делаете. Когда вы видите своих детей, как смотрят ваши глаза? С заботой и любовью. Вот такими глазами смотрите на других людей. Как приятно будет! Другие люди на всех так плохо смотрят, а на своих детей смотрят с такой любовью! Это тоже неправильно. Своим ртом вы можете произносить что-то хорошее для других, но иногда вы поступаете наоборот – говорите что-то плохое другим. Это неправильно. Если вы скажете что-то хорошее другому человеку, то ничего не потеряете. Это практика щедрости. Сколько бы вы ни говорили другим людям хорошее, ваше богатство меньше не станет. Это будет настоящее богатство. Если у вас есть только сто рублей, и вы их отдадите, то они у вас закончатся. Потом кто-то бедный придет у вас просить, а у вас нет. Добрые, хорошие слова всем можно говорить. Не будет такого, что хорошие слова закончились. Говорите людям хорошие, полезные вещи даже на мирском уровне – это дипломатия. Всем людям говорите добрые, хорошие вещи. Они счастливы, и вы тоже счастливы.

Далее – деяние своим сердцем, и это очень важно. Что касается сердца, то здесь имеются в виду ваши эмоции. Когда говорится о мозге, то это указание на ваш аналитический ум. И то, и другое является умом. Некоторые люди говорят «мозг», и имеют в виду аналитическую часть ума. А кто говорит «сердце», те ссылаются на эмоции. И то, и другое – состояния ума. Одно – это эмоциональное состояние ума, а другое – это аналитический ум. И то, и другое очень важно. Аналитический ум очень важен. И эмоции, позитивное состояние ума также очень важны. Своими эмоциями, своим сердцем вы можете желать счастья другим. Вы можете пожелать счастья всем живым существам. И это щедрость любви. Это высший уровень щедрости. Сколько бы вы ни практиковали такой щедрости, вашего богатства не станет меньше. Сколько бы вы ни желали счастья другим, в результате наоборот вы сами будете становиться все счастливее и счастливее. Если вы искренне желаете счастья всем другим людям, то для вас будет невозможно испытать зависть. Это одна из болезней, которая делает вас несчастными, и делает других людей несчастными. Большинство обывателей страдает от болезни зависти. Из-за этого они расстраиваются, когда добиваются успеха их братья или сестры. И это очень опасная хроническая болезнь. Она также очень болезненна. В том числе она разрушает ваше долговременное счастье. Если вы скажете себе: «Не завидуй», то для вас невозможно будет как-то остановить это. Но если каждый день вы желаете счастья всем живым существам, думаете: «Пусть их желания сбудутся», это становится прямым противоядием от зависти. И тогда, если они добиваются успеха, вы очень радуетесь за них. Вы говорите: «Я молился, и теперь они добились успеха. Как же это хорошо!» Вместо зависти вы будете рады. Сорадование счастьем – это невероятно! Когда вы счастливы из-за счастья других людей – это счастье выше, чем, если вы получите дорогой подарок. Когда вы получаете дорогой подарок – это счастье, но это не такое счастье. Когда вы счастливы из-за счастья других людей, если вы это умеете – это огромное счастье! Когда вы занимаетесь практикой щедрости, когда вы видите, как другие люди рады, у них лицо сияет, вы еще счастливее становитесь. Такое счастье невозможно купить или получить от укола врача. Такое счастье можно получить через развитие благих качеств ума. Это наука.

Итак, вашим сердцем вам очень важно желать счастья всем, потому что все хотят счастья, и им всегда не хватает счастья. Они также были крайне добры к вам. Но они страдают от

болезни омрачений. Думайте так и желайте всем живым существам счастья. И это самая высшая щедрость. Нет даяния, превосходящего даяние любви.

Далее пятое – своим телом делайте что-то хорошее для других. Что касается физических жестов, то совершайте уважительные действия, жесты по отношению к другим. Это тоже практика щедрости. Никакого высокомерия. Чуть-чуть уважения. Не обязательно складывать руки и кланяться, как японцы. Золотая середина – чуть-чуть уважения: движением тела, лицом. Чуть-чуть уважайте других людей, не смотрите снизу. Вот такое уважение, поступки – это тоже щедрость. Итак, своим телом делайте что-то хорошее для других, когда им нужна помощь.

Это те пять вещей, которые вы могли бы практиковать в вашей повседневной жизни. И они не помешают вашим повседневным делам. Не забывайте об этом. Если вы будете так поступать, то вы будете богаты из жизни в жизнь, и будете счастливыми из жизни в жизнь.

Теперь, что касается учения «Лама Чодпа». Раздел, касающийся самой практики, делится на четыре подзаголовка. Первое – визуализация Поля заслуг. Второе – выполнение семичленного подношения и подношения мандалы. Третье – с сильной верой и уважением вознесение молитвы. Четвертое – полная рефлексивная или отражающая медитация по всей сутре и тантре, то есть все положения сутры и тантры.

Теперь, что касается первого – это визуализация Поля заслуг. Это объясняется в двух главах. Первая – это визуализация Поля заслуг. Вторая – призывание существ мудрости. Визуализацию Поля заслуг я вам уже объяснил. Теперь мы подходим ко второму подразделу – это призывание существ мудрости. Что касается визуализации Поля заслуг, то как я говорил вам, ваша мудрость, познающая пустоту, является в форме Поля заслуг. То есть, там нет какого-то конкретного, прочного, самосущего Поля заслуг, а из сферы пустоты является Поле заслуг. И с такой визуализацией Поля заслуг вам нужно призвать существ мудрости. Что касается существ мудрости, то это умы божеств. Итак, вы выполняете такую визуализацию, далее призываете существ мудрости и растворяете их в Поле заслуг. Таким образом, Поле заслуг становится полным.

Итак, когда вы выполняете призывание существ мудрости, вы делаете следующее. Визуализируете, что из вашего сердца и из сердец существ Поля заслуг, которые называются существами самаи, исходит свет в десять направлений. В особенности, Духовный Наставник, которого вы визуализируете в центре Поля заслуг, который внешне имеет облик ламы Цонкапы, внутри это Будда Шакьямуни и в тайной форме – Будда Ваджрадхара. Это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Из его сердца из слога ХУМ свет исходит в десять направлений и призывает всех будд и божеств, всех десяти сторон света в это Поле заслуг. Итак, поскольку из этих существ исходит свет, призывает существ мудрости со всех десяти направлений, они все прибывают к этому Полю заслуг в форме Поля заслуг. Все существа мудрости со всех сторон в облике Поля Заслуг появляются сверху того Поля заслуг, которое вы визуализировали. Они появляются точно в такой же форме, какими вы их визуализировали в Поле заслуг, появляются над ними и растворяются. Они растворяются сверху, а не снизу.

Итак, перед вами появилось два Поля заслуг: одно из них – это Поле заслуг существ мудрости – оно находится сверху, а ниже – это Поле заслуг существ самаи, которое вы визуализировали. И поэтому будды, божества всех десяти направлений в первую очередь растворяются в верхнем Поле заслуг, которое называется существами мудрости. Далее, когда вы произносите мантру ДЗА ХУМ БАМ ХО – в этот момент существа мудрости растворяются в существах самаи. Итак, когда вы произносите ДЗА, все существа мудрости

появляются поверх существ самаи. Далее вы произносите ХУМ, и происходит растворение в существах самаи. Когда вы произносите БАМ, они становятся неразделимым единым целым. И когда вы произносите ХО, то они с радостью остаются пребывать там. Это тот способ, каким вы призываете существ мудрости. Руками вы делаете такие жесты (Геше-ла показывает жесты ДЗА ХУМ БАМ ХО).

Итак, этот объект становится очень мощным объектом накопления заслуг. Это Поле заслуг становится воплощением всех будд, всех божеств трех времен и всех духовных учителей трех времен, а также всех защитников Дхармы, всех даков и дакинй. Все они находятся перед вами. И это Поле заслуг называется драгоценностью, исполняющей желания. Вам не нужна драгоценность, исполняющая желания, в виде какого-то камня, которому бы вы молились, и он бы исполнял ваши желания. Именно это Поле заслуг является драгоценностью, исполняющей желания, если вы знаете, как правильно визуализировать. Если такой драгоценности, исполняющей желания, вы загадаете что-то глупое, то не получите этого. Потому что в этой драгоценности, исполняющей желания, пребывают существа, которые по-настоящему заботятся о вас, любят вас. Поэтому они дают вам то, что, действительно, полезно для вас, а того, что не будет полезно, они вам не дадут.

Например, ваша мама очень сильно вас любит, но если вы у нее попросите деньги на водку, то она не даст их вам. Мама вас любит, но таких вещей она вам не даст. Точно также божества. Они вас очень любят, но если вы попросите исполнить какое-то ваше мирское желание, то, в конце концов, это принесет вам вред. Вы будете чуть-чуть счастливы, но потом ваши заслуги закончатся, и вы станете наглыми. Временное счастье делает людей наглыми. У вас появится высокомерие, много омрачений, увеличится алчность. Поэтому настоящие божества такие просьбы о временном счастье не исполняют, потому что в них нет пользы. Поэтому вы думаете, что Поле заслуг сильно вам не помогает. Оно – настоящая драгоценность, исполняющая желания. Если вы будете загадывать по-настоящему хорошие желания, то они подарят вам это. Итак, вам надо подумать: «Сейчас передо мной находится драгоценность, исполняющая желания, и мне не стоит загадывать чего-то глупого. Мне нужно загадать что-то по-настоящему значимое. И первое значимое желание – в момент смерти, пожалуйста, заберите меня в чистую землю или помогите обрести более высокое перерождение, потому что мне грозит опасность родиться в низших мирах. Пожалуйста, защитите меня от низших миров! Это мое первое желание. Пожалуйста, защищайте меня из жизни в жизнь».

Тогда Поле заслуг на сто процентов будет вас защищать. Это называется прибежищем. Прибежище – это желание, мудрое желание: «Пожалуйста, защитите меня от низших миров». Это опасно. Настоящее, мудрое желание называется прибежищем. Второй уровень прибежища – это желание полностью здорового ума, полностью излечиться от болезни омрачений. Это второе желание. Это тоже прибежище. Прибежище – это не так: «Вы меня защищайте, а я ничего не делаю». Это не так. Вот такое желание называют прибежищем. У нас нет такого желания. Все мирские желания. Если вы увидите джинна, то сразу загадаете что-то мирское – деньги, славу или репутацию. Как пьяные люди. Это ненормальное состояние ума.

Есть анекдот про одного человека, который в лесу считал грибы: «Один грибочек, другой грибочек». Там он встретил одного джинна. Джинн сказал ему: «Можешь загадать три желания». Он так обрадовался и подумал: «Какое же желание загадать в первую очередь?» И он сказал: «Для начала я хотел бы стать очень богатым». Джинн сказал: «Хорошо», щелкнул пальцами, и он стал очень богатым, но все равно не был счастлив. И он подумал: «Большое богатство не делает меня очень счастливым. Может быть, если я стану умным, тогда я стану счастлив». И он сказал: «Мое второе желание – я хочу стать умным человеком». Джинн щелкнул пальцами, и он стал еще и очень умным. Умным стал, богатым

стал, но счастья нет. И так, он не был счастлив. Тогда он сказал: «Я стал богатым, я стал умным, но все еще несчастлив. И поэтому третье желание – я хотел бы стать счастливым». И так, он загадал третье желание, сказал: «Я хочу стать счастливым». Джинн сказал: «Хорошо, твое желание исполняется», и щелкнул пальцами. В следующий же миг он оказался в лесу и продолжал считать грибы. Это мирская шутка. Но это анекдот, в котором говорится, что даже обыватели знают, что просто став богатым или умным, вы не станете счастливым. Но если обыватели подумают, что, будучи бедными, они станут счастливыми, то это тоже неправильно. Если, будучи богатыми, они не стали счастливыми, то они могут подумать, что, став бедными, будут счастливы. Это тоже неправильно. Бедность счастья не приносит, и богатство тоже счастья не приносит. Когда ваш ум болеет болезнью омрачений, бедными вы будете страдать, и богатыми тоже будете страдать. Поэтому мирские люди думают, что если они остаются несчастными, даже став богатыми, то богатство – это причина страданий, и говорят: «Я хочу быть бедным». Но став бедными, они испытывают другое страдание. Потому что они не знают, что корень, причина страданий – это болезнь ума. Это не состояние бедности или богатства. С болезнью ума и у богатых проблемы, и у бедных проблемы, везде проблемы. Поэтому главная причина – не в том, умный вы или не умный. Самое главное – надо иметь здоровый ум. И так, самое важное – чтобы ваш ум был здоровым. Но если выбирать между богатством и бедностью, то в этом случае лучше, чтобы вы были богатыми, поскольку вы сможете помогать другим. Ради блага других богатство – это хорошо. Также, если выбирать между дураком и умным, то умный лучше.

И так, вы думаете, что это Поле заслуг по-настоящему пребывает перед вами. Это драгоценность, исполняющая желания. И перед тем как вы обращаетесь с молитвенной просьбой к Полю заслуг, вам необходимо сделать подношения. Например, когда к вам домой приходит царь или, например, Владимир Путин, то вы не обращаетесь к нему сразу с просьбой: «Пожалуйста, подпишите мне какой-нибудь контракт». Сначала угощаете чаем, печеньем, а потом уже говорите: «У меня есть маленькая просьба». Если сразу начнете просить, то он уйдет. Это дипломатия. И так, когда перед вами появилось Поле заслуг, вы не сразу же обращаетесь с просьбой, а в первую очередь делаете подношение. Это в том числе необходимо и для накопления заслуг. Цель, с которой вы делаете это подношение – не порадовать это Поле заслуг, а главное – чтобы вам самим накопить заслуги. Эти существа мудрости перед вами реализовали весь свой потенциал. У них есть совершенно все, и от нас им ничего не нужно. Но, тем не менее, мы выполняем подношения не для них, а для того чтобы самим накопить высокие заслуги. С такой мотивацией, что сделав подношение, вы сможете реализовать свой потенциал и благодаря этому станете помогать живым существам. Если у вас есть мотивация помогать другим, и с такой мотивацией вы делаете подношение, то они будут очень рады. Поскольку, что касается их желаний, то они хотят помогать всем живым существам. Тогда они будут рады. Если вы будете делать подношения с эгоистичной мотивацией, то они не будут рады. Даже если вы при этом сделаете огромное подношение золота – они не будут рады. Потому что мотивация неправильная.

Накапливать заслуги – это очень и очень важно для духовной практики. Почему? Вы должны понимать, что мы очень богаты с точки зрения негативного богатства. У нас два негативных богатства. Первое – это очень мощные негативные состояния ума. Второе – мы очень богаты с точки зрения отпечатков негативной кармы. И это два источника страданий. И эти два источника вращают нас в сансаре. Поскольку это две причины наших страданий, одновременно с этим существуют и две причины счастья. Это мощное позитивное состояние ума, это богатство нашего ума – это одна из причин счастья. Чем больше вы накопите в уме позитивных состояний, тем слабее они сделают ваши негативные состояния, и это испортит корень сансары, корень двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Когда ослабевают ваши неведение и омрачения, корень сансары содрогается.

Вторая причина счастья – это высокие заслуги. Не только позитивные состояния ума, но и высокие заслуги. И это две причины освобождения. Поэтому когда вы накапливаете высокие заслуги, это начнет портить ваши отпечатки негативной кармы и также поможет вам усилить ваши позитивные состояния ума. Позитивные состояния ума очень зависят от позитивных кармических отпечатков. И чем больше у вас это богатство высоких позитивных кармических отпечатков, тем быстрее вы развиваете позитивные состояния ума. Поэтому, что касается випашьяны, для того чтобы обрести прямое постижение пустоты, очень важны высокие заслуги. Это самый главный фактор. Далее, другой очень важный фактор – это длительное время получать учение по теории пустоты. А третий фактор – это шаматха. Без шаматхи вы не сможете обрести випашьяну, то есть, мудрость, напрямую постигающую пустоту. В настоящий момент у вас нет шаматхи. Но то, что вы можете сейчас, это создавать два фактора – накапливать высокие заслуги, а также длительное время получать учение по теории пустоты. И это два очень важных фактора. Далее однажды развейте шаматху. Тогда випашьяну вы сможете развить на сто процентов.

В наше время бывает так, что приходят учителя и говорят: «Я передам вам учение по випашьяне». Но как вы сможете медитировать на випашьяну, если у вас нет фундамента для этого? Прибежища нет, отречения нет, бодхичитты нет, понимания двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения тоже нет. Вам просто любопытна медитация на випашьяну, потом вы ощущаете, что отсюда свет идет, вы что-то ощущаете – все это ерунда. Поэтому не взлетайте, когда кто-то говорит вам, что передаст вам учение по випашьяне, благословит вас, и вы останетесь пребывать в состоянии познания пустоты. Это нонсенс. Его Святейшество Далай-лама в этот раз во время учений говорил о том, что и в Тайване и в Европе некоторые мастера говорят что-то подобное. Они говорят, что другие мастера дают вам учение, но вам необходимо развивать реализации. Но я другой учитель. Я не буду помогать вам развивать реализации без всяких усилий с вашей стороны. Я не буду говорить вам: «Я передам вам реализации, а вам не надо ничего делать. Я вас вот так благословлю, и вы получите реализации», – это обман. Будда так не делал. Будда говорил: «Я укажу вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас, от ваших действий». Даже Будда говорил так. Освобождение в ваших руках. Я щелкну пальцами, и вы станете буддой – так невозможно. Но некоторые сейчас такие вещи говорят. Это не Учение Будды. Не думайте, что эти люди – какие-то особенные мастера. В наши дни во имя чего-то духовного люди занимаются бизнесом, и вам нужно быть очень осторожными с этим.

Далай-лама говорит довольно часто, что когда вы слушаете учение, вам не нужно его слушать со слепой верой, а нужно исследовать его. Во имя духовного люди зарабатывают деньги, обманывают людей, сбивают их с верного пути. Это очень опасно! Но вам не нужно говорить плохо об этих учителях. Исследуйте их учение, не критикуйте их, просто исследуйте. И не следуйте тому ложному учению, которое они передают. И так потихоньку они исчезнут. Но если вы думаете, что они особые учителя, тогда будет появляться все больше и больше ложного учения.

Теперь, что касается подношений. Эта тема объясняется в трех главах. Здесь рассматривается семичленное подношение. Это семичленное подношение объясняется в трех главах. Первое – простириание. Второе – непосредственно подношение. Третье – это оставшиеся из семи звеньев.

Итак, первое – простириания. Простириания – это один из очень важных способов накопления заслуг. В буддийской традиции одна из практик нёндро – это простириания, сто тысяч простирианий. Если вам позволяет ваше тело, то очень полезно выполнить простириания. Это очень полезно и для здоровья, и для накопления заслуг. Нет строгой необходимости выполнить сто тысяч простирианий. Каждый день вы можете выполнять по сто или по

двадцать пять простирааний. Если каждый день у себя дома вы будете выполнять по двадцать пять или по пятьдесят простирааний, то это станет также самой лучшей физической йогой.

В рамках практики «Лама Чодпа» вы выполняете визуализируемые простираания. Различают два вида простирааний: это непосредственные простираания и визуализируемые простираания. Визуализируемые простираания – это очень и очень важно. Вы можете эманировать миллиарды своих тел, и все миллиарды тел будут вместе с вами выполнять простираания, ради блага всех живых существ накапливать заслуги. И такое собрание заслуг вы можете накопить за короткое время. Не думайте так: «У меня мало заслуг. Я ни на что не способен». Это правда – у вас мало заслуг. Но сейчас, когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, у вас есть невероятно золотой шанс накопить очень высокие заслуги. Благодаря такому учению, как «Лама Чодпа», вы можете накопить невероятно высокие заслуги за один миг или за одно мгновение. Скажем, час назад у вас было очень мало заслуг, но если вы знаете, как правильно визуализировать, как правильно выполнять практику, то через час вы можете быть уже очень богатыми с точки зрения заслуг. Как Билл Гейтс.

Вначале, когда Билл Гейтс создавал систему, он был очень бедным человеком. Когда он создал систему, он пошел поесть в «Мак Доналдс», а когда пришел обратно – уже заработал миллион долларов. Если вы создадите такую систему – это, конечно, возможно. Система Билла Гейтса – это мирская система. А та система, о которой я вам говорю, – это невероятно надежная система, основанная на уме. Система Билла Гейтса основана на компьютере. Компьютер чуть-чуть сломался – и вся система сломалась, она ненадежная. А эта система основана на механизме ума. Система заслуг – это невероятно! Такого шанса в будущей жизни не будет. В будущей жизни, если вы умрете и родитесь бараном, тогда даже если я пять часов вам буду объяснять, как копить заслуги, даже как накопить одну заслугу – вы не поймете, вы скажете: «Дайте мне траву, чего он говорит про заслуги?» У вас будет интерес только к траве, а не к накоплению заслуг: «Что это – заслуги? Какие еще заслуги? Мне нужна вода и трава. Больше мне ничего не интересно». Чем я могу вам помочь в такой ситуации? А пока у вас есть такой золотой шанс.

Простирааниями вы можете накопить очень высокие заслуги. Я хотел бы сказать в отношении простирааний, что это действия. Но в первую очередь вам необходима мотивация – это мотивация бодхичитты. Ваша мотивация – это мотивация бодхичитты, вашим объектом является Поле заслуг, которое вы визуализировали. Это невероятно весомый объект заслуг! Вы можете накопить даже очень маленькие заслуги, но они станут очень весомой позитивной кармой. Далее, непосредственно само действие – это простираание: визуализируемые простираания или физические простираания. Далее, четвертый фактор – завершение, это посвящение заслуг счастью всех живых существ. Тогда такое простираание станет полным простираанием.

Вначале я объясню вам, как выполнять физические простираания. Различают два вида физических простирааний. Первое – это полное физическое простираание, второе – это краткое, половинное простираание. Есть также третий вид простирааний – это когда вы просто склоняетесь с жестами, то есть не касаетесь земли. Это тоже простираания. Полное простираание – это самое лучшее простираание. Когда вы выполняете простираания для накопления высоких заслуг, то у себя дома вам нужно делать полные простираания. Когда вы выполняете полные простираания, в первую очередь вы складываете руки в таком жесте и сводите их над головой, над макушкой. Это символизирует обретение в будущем ушниши Будды. Вам нужно знать символизм каждого жеста. Что касается сложенных рук, то вы не прижимаете ладони друг к другу, а складываете, загибаете два больших пальца и прячете их внутри ладоней. Два больших пальца символизируют две драгоценности, находящиеся внутри. А когда вы сводите руки над макушкой, это символизирует то, что вы создаете причины обретения ушниши Будды ради блага всех живых существ. Когда вы

прикладываете руки ко лбу, это символизирует создание причин обретения тела Будды. Далее, к горлу – это речь Будды. К сердцу – это причины ума Будды.

Итак, этими четырьмя жестами вы с одной стороны вспоминаете об ушнише Будды, о его теле, речи и уме, и также молитесь: «Пусть в будущем я смогу обрести ушнишу Будды, тело, речь и ум Будды, чтобы приносить благо всем живым существам». Это вам, в том числе, напоминает о мотивации бодхичитты. Даже просто жесты напоминают вам о мотивации бодхичитты: «Целью моих простираний является создание причин для обретения тела, речи и ума Будды на благо всех живых существ». Итак, сами жесты напоминают вам о бодхичитте.

Далее, когда вы опускаетесь на пол, вам нужно визуализировать свое тело как дерево сансары, рожденное из яда благородной истины источника страдания. А само дерево – это благородная истина страдания. Ваше тело, ваши пять совокупностей – это благородная истина страдания. Это дерево, которое произрастает из благородной истины источника страдания. И это страдательная природа. Вам нужно отбросить ее. И когда вы опускаетесь вниз, то вам нужно почувствовать, что это дерево сансары – ваше тело падает вниз, это ваша благородная истина страдания, которая является сансарой, деревом сансары. Оно падает вниз. Далее ваши руки вы вытягиваете вперед и приподнимаете ладони. В этот момент визуализируйте, что вы касаетесь ступней Будды и выполняете простирания к ступням Будды с очень высоким уважением к достоинствам тела, речи и ума Будды. В особенности, к уму Будды, который заботится о других живых существах больше, чем о себе, к его мудрости, напрямую познающей пустоту всех феноменов. К такому Будде вы склоняетесь, и поклоняетесь Будде.

Далее, когда вы поднимаетесь, благородная истина пути символизирует корень – это мудрость, познающая пустоту, и из нее вырастает дерево благородной истины пресечения страданий. Итак, вы поднимаетесь, как дерево благородной истины пресечения страданий. Это то, как вы выполняете полное простирание.

Теперь, если вы уже получали посвящение Ямантаки, вы визуализируете себя Ямантакой, очень большим Ямантакой. И в каждой поре вашего тела, как Ямантаки, также находится Ямантака. И когда вы выполняете простирания, то это большое тело Ямантаки выполняет в этот момент простирания, и также каждый Ямантака, который находится в каждой поре вашего тела, тоже выполняет полное простирание. Так происходит не с одним Ямантакой, а с миллиардами Ямантак. Таким образом, вы накопите невероятно высокие заслуги за короткое простирание. И никогда не расставайтесь с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Если в дополнение к этому вы произнесете мантру увеличения заслуг от простираний, то эта практика станет еще мощнее.

Я вам передам мантру увеличения заслуг от простираний. Повторяйте ее за мной. Визуализируйте меня в облике Манджушри. (Передача мантры: НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМО УТТАМ ШРИЕ СОХА).

В повседневной жизни выполняйте, по меньшей мере, три простирания. Если для вас это возможно, то выполняйте двадцать простираний или пятьдесят, или по сто в течение дня. Также было бы хорошо, если бы у вас дома находилась специальная доска для простираний. Это было бы очень полезно, в том числе и для вашего здоровья, для устранения болезней. Но это не должно быть вашей мотивацией. Это все возникнет, как побочное следствие. Мудрые люди не думают о таких побочных эффектах, а выполняют действия ради главной цели. А побочные следствия возникают сами собой. Вам не нужно думать о временном счастье.

Итак, что касается этих простираний, если вы сможете выполнить сто тысяч простираний, это было бы очень хорошо. Я бы рекомендовал вам это. Я тоже выполнял сто тысяч простираний перед тем, как отправиться в ретрит в горы. Его Святейшество Далай-лама мне сказал, что мне не нужно сразу же отправляться в горы медитировать, а вначале нужно выполнить сто тысяч простираний перед храмом, в котором пребывал Его Святейшество. Итак, я выполнил сто тысяч простираний рядом с храмом Его Святейшества – храмом Цуглакан. И у меня остались очень хорошие воспоминания об этом. Я до сих пор помню, как выполнял сто тысяч простираний. Но я не был очень хорошим практиком. Я не каждый день выполнял по тысяче простираний. В воскресенье я отдыхал. По воскресеньям я делал немножко простираний, а затем отдыхал. Мы вместе с директором школы диалектики, с монахами смотрели фильмы.

В ходе того, как я выполнял простирания, однажды Его Святейшество пригласил меня в свой храм, в свой дворец и спросил, как у меня проходят простирания. Я сказал: «Не очень плохо». Он спросил меня: «А сколько простираний ты делаешь каждый день?» Я сказал, что каждый день выполняю по тысяче простираний, кроме воскресенья. Его Святейшество спросил: «А что ты делаешь в воскресенье?» Я сказал, что в воскресенье вместе с монахами школы диалектики я смотрю телевизор, видео. Его Святейшество был очень удивлен, но ничего не сказал. Может быть, он знал, что бесполезно что-то говорить. А потом, когда я встретился с монахами института диалектики, они знали, что я побывал на аудиенции у Его Святейшества, они спросили: «Какие вопросы тебе задавал Его Святейшество, и что ты отвечал на них?» Я им сказал, что рассказал о том, как с монахами смотрю видео по выходным, и они сказали: «Очень опасно с тобой смотреть видео, потому, что ты сразу все рассказываешь Его Святейшеству».

Мне очень нравится учение Шантидевы об энтузиазме. В наши дни, в двадцать первом веке этот метод очень полезен. В этом учении об энтузиазме, которое передавал Шантидева, он говорил, что одна из сил для энтузиазма – это отдых. Когда я увидел это, я был просто поражен, как же он говорит, что одна из сил – это отдых? Я знал из собственного опыта, что для того, чтобы постоянно поддерживать энтузиазм, очень важно отдыхать. Не полностью расслабляться, но немного отдыхать – очень важно. Но я думал, может быть, буддийские мастера против этого. Но когда я увидел учение Шантидевы об энтузиазме, то обнаружил, что одна из сил для развития энтузиазма – это, в том числе, отдых. То, что думал я, и то, что говорил Шантидева, – соответствовало друг другу. Потому что наша практика – не краткосрочная. Если это сто метров, тогда отдыхать не надо – надо бежать очень быстро. Но это не сто метров, это марафон. Это не мирской марафон, это путь трех неисчислимых эонов. Если вы не отдыхаете, если используете всю свою энергию, то не сможете продолжать движение. Поэтому настоящий тренер по марафону говорит, что вначале не надо тратить все силы, он говорит: «Спокойно, потихонечку постоянно беги, но все силы не трать, слишком быстро не надо». Это одинаково.

Итак, немножко расслабляться – очень важно. Не будьте слишком серьезными, иначе вы не сможете правильно выполнять практику. Некоторые люди, став буддистами, очень строго сидят, хотят стать буддами за одну жизнь. А потом в конце они становятся ненормальными людьми. Иногда надо расслабляться, шутить, чуть-чуть телевизор смотреть. Если вы говорите: «Геше-ла, я телевизор не смотрю, я такой-то», – то я боюсь таких людей. Но если говорят: «Геше-ла, я день и ночь смотрю телевизор», – я тоже боюсь. Две крайности не нужны. Надо чуть-чуть телевизор смотреть, отдыхать чуть-чуть, расслабляться чуть-чуть. Это срединный путь, золотая середина. Слишком экстремально не надо. У вас, у русских, есть одна ошибка: вы очень экстремальные – или совсем отдыхаете, или совсем строго сидите. Так нельзя. Надо придерживаться золотой середины. Вы, россияне, такие

экстремалы. Поэтому будьте осторожны – не будьте слишком экстремалами. Но также не слишком расслабляйтесь. Я также знаю, что россияне часто расслабляются слишком много. Это неправильно. Отдыхают, а потом все разговоры о том, как они будут отдыхать в будущем.

Россияне поступают так, что они отдыхают, и во время отдыха говорят о следующем отдыхе. Тибетцы едят и говорят о еде. Один тибетец поехал на поезде, и они там ели мясо. Мой друг там был. Они ели баранину. Один из них говорит: «Если бы была свинина, то было бы еще вкуснее». Они едят баранину и говорят о свинине. Это тибетцы. Итак, они едят мясо и говорят о другом мясе. Немцы работают и говорят о работе. Они работают и говорят о том, какую работу они дальше будут делать. Начинают с мирской работы и заканчивают мирской работой. Это тоже ошибка. Русские начинают с отдыха и заканчивают все отдыхом. Это другая ошибка. Тибетцы начинают с приема пищи и заканчивают приемом пищи – это тоже ошибка.

Теперь, что касается простираний. Краткие простирания. Вы их выполняете, когда становитесь на пол коленями и касаетесь пола также ладонями и лбом. Во время получения учения выполняйте такие краткие простирания. Если людей во время учения слишком много, и вы не можете коснуться лбом земли или пола, то просто выполните такой жест, поклонитесь трижды. Это тоже простирание. Когда очень много народу, и вы хотите сделать простирание, то толкаете людей. Так делать необязательно. Потом спорить будете. Когда слишком много людей – просто вот такой жест три раза делайте. Это тоже простирание. Не обязательно людей толкать, чтобы головой коснуться земли. Это необязательно. Во время учения, если позволяет место, то выполните такое пятичленное простирание, когда вы пятью точками касаетесь земли.

Заслуги от простираний очень высоки. С мотивацией бодхичитты, когда вы визуализируете перед собой Поле заслуг и присутствуют все четыре фактора, в этом случае от одного простирания заслуги, которые вы накапливаете, просто невероятны. Что касается заслуг, то вы накапливаете заслуги, соответствующие количеству песчинок, которые вы накрываете своим телом. Один йогин знал, как правильно выполнять простирания, но он был невысокого роста. Он сказал, что если бы мое тело было больше, как бы это было здорово! Потому что вы накапливаете заслуги в соответствии с количеством песчинок, которые накрывает ваше тело. Итак, он пожелал: «Пусть мое тело будет немного больше, тогда я смогу накопить больше заслуг». Поэтому вам нужно понимать, что толстым людям немного трудно выполнять простирания, но они накапливают больше заслуг. Пусть худые люди делают два простирания, а вы одно – заслуги одинаковые. Я знаю – худые люди быстро делают простирания, а толстым людям достаточно делать меньше простираний – ничего страшного, поскольку вы накапливаете заслуги в соответствии с количеством песчинок, которые накрывает ваше тело, когда вы опускаетесь. Я знаю, что толстым людям немного трудно выполнять простирания, но, тем не менее, от одного простирания они накапливают больше заслуг. Поэтому выполняйте простирания. Чем вы больше, тем больше вы накапливаете заслуг. Это ваш талант, дар Бога. Не расстраивайтесь, если у вас толстое тело. Скажите, что это толстое тело очень полезно для выполнения простираний, гордитесь этим. Я просто шучу.

Вам нужно понимать, что когда учение передает Его Святейшество Далай-лама, он дает сжатое учение. Его Святейшество передает общее, сжатое учение. А когда учение передает ваш индивидуальный духовный наставник, то ему следует подробно рассматривать каждое положение, каждую тему. Итак, моя ответственность не в том, чтобы передавать вам общее учение, а в том, чтобы каждую практику объяснить вам очень подробно. И в монастырях также личные духовные учителя каждую практику рассматривают очень-очень подробно,

при этом не передают слишком много общих учений. Его Святейшество – как Учитель для всех, и поэтому он в большей степени передает общие учения в сжатой форме по всей сутре и тантре. Когда я отправлялся в горы, то Его Святейшество передавал мне индивидуальное учение по определенным аспектам определенных практик. Это было просто невероятно! Такие индивидуальные наставления он не передает на широкую публику, а дает только личным ученикам. То, что я передавал вам сейчас, это учение, которое мне объяснял Его Святейшество Далай-лама, и которое он не передает широкой публике.