

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, сегодня я получаю учение. Для этого вам необходимо породить бодхичитту, а чтобы породить бодхичитту, очень важны две подготовительные практики – это уменьшение привязанности к этой жизни и уменьшение привязанности к следующей жизни. Что касается уменьшения привязанности к этой жизни и также подготовки к деятельности в своей будущей жизни, то в этом контексте я объяснил вам медитацию на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть. В этом тексте «Три основы пути» не указывается метод поиска счастья в будущей жизни, но, тем не менее, косвенно также говорится и об этом. Как говорится в «Ламриме», метод обретения счастья в будущей жизни – это развитие прибежища и медитация на закон кармы. Это два самых лучших метода обретения счастья в вашей будущей жизни и спасения от низших миров.

Итак, если говорить о трех уровнях личности, то при развитии мотивации личности начального уровня, для этих практикующих главная практика – это прибежище, а вначале практики начального уровня уменьшают привязанность к этой жизни и развивают заботу о счастье в будущей жизни, это как стратегия. Их главная практика – это прибежище и также соблюдение закона кармы, это две главные практики. Медитация на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть – это стратегия. Это стратегия, которая позволяет им уменьшить привязанность к этой жизни и не теряться полностью в этой жизни. А также это то, что открывает им глаза на развитие заботы о деятельности в будущей жизни, о делах будущей жизни, о благополучии в будущей жизни.

В «Ламриме» до объяснения практики прибежища объясняются страдания трех низших миров. Даются такие объяснения, что после смерти жизнь не прекращается, жизнь продолжается, и когда жизнь продолжается, то здесь есть только два варианта – это либо рождение в низших мирах, либо приобретение высокого перерождения. И также там объясняется, насколько невыносимы страдания, если мы переродимся в низших мирах. Это стратегия для развития сильного прибежища в нашем уме – размышление о страданиях в низших мирах. Как говорил Нагарджуна, каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров, это очень важная стратегия.

Если говорить об адах, то различают всего три вида адов – это горячие ады, холодные ады и также вторичные ады. Есть восемь горячих адов и восемь холодных адов. Все эти ады похожи друг на друга, вам нет необходимости точно знать, что представляет собой каждый из восьми холодных, из восьми горячих адов, просто нужно понимать, что там существа испытывают крайние страдания. Самое главное, что в каждом горячем аду ваше тело воедино сливается с огнем, в этом главный признак, какой смысл делить на множество разных видов? Если вы падаете туда, в эти низшие миры, то какой-то из них более ужасен, какой-то менее ужасен, но тем не менее все они для нас просто кошмарные. И там не только ваше тело сливается воедино с огнем, но также всевозможные существа разрезают ваше тело, вонзают в него разные орудия, все это согласно той негативной карме, которую вы создали. Но там нет в действительности других живых существ, которые вас режут, все это проявления вашей негативной кармы. Если вы об этом думаете, что вы попали в то место, где у вас тело полностью охвачено огнем и существа разрезают ваше тело, вливают раскаленную лаву вам в рот, и это происходит не в течение одного года, а в течение целой кальпы, то вы подумаете, что это невыносимо. Всерьез подумайте: если такое действительно существует – это кошмар. Логически я это доказать не могу, но для Будды не было никаких причин говорить ложь. Будда дал эти объяснения ради нашей пользы. Иногда ученые говорят об опасности каких-то особых вирусов или бактерий, я их не вижу, но при этом у меня нет причин им не верить, поскольку ученым незачем врать. Если вы верите в то, что это существует, то это очень полезно и так заставит вас не создавать негативную карму.

Если вы верите, что ад существует, и я спрошу: что является этому причиной? Это ваша негативная карма, неправильные поступки тела, речи и ума, и тогда вы будете бояться неправильных поступков ваших тела, речи и ума. Поэтому, когда вы слушаете о страданиях ада, вы знаете, что причина этого – неправильные действия ваших тела, речи и ума, которые вредят другим. Потом вы думаете: «Ого, раньше я что попало болтал, думал, что попало, нет, я не буду так думать, я сам себе создаю причины несчастья». И тогда вы будете чуть-чуть себя контролировать. Когда вы чуть-чуть себя контролируете, даже не говоря об аде, даже в этой жизни вы будете более счастливыми, но все равно ад существует.

Что касается холодных адов, то там ваше тело замерзает, и вы испытываете невероятную боль. Это замерзшее тело далее трескается, и там различают ады, в которых трещины похожи на цветок лотоса и на что-то другое, я не знаю точно, как это все существует, но страдания там невыносимые. В этой жизни, даже если вы два часа проведете без одежды на холоде, на улице, то для вас это уже очень тяжело, а здесь в аду вы пребываете в состоянии ужасного холода и при этом не один-два года, а целую кальпу, и кроме холода всевозможные существа также избивают ваше тело, вы чувствуете панику. Но в этих адах это не самое ужасное. Там у вас нет никакой возможности получать учение, и кроме этого, вы все время снова и снова создаете негативную карму. Из низших миров выбраться очень трудно, и здесь говорится, что если сравнивать то, как существо из низших миров попадает в миры людей, обретает драгоценную человеческую жизнь, не просто человека, а из низших миров обрести драгоценную человеческую жизнь – это как попасть в золотое ярмо – это просто невероятно! Это сложнее, чем сейчас в драгоценной человеческой жизни стать буддой, это легче!

Поэтому иногда думайте: «Ого, там не только страдания, там конца нет, поэтому к этому надо относиться серьезно». Итак, в настоящий момент вы должны думать не о шести йогах Наропы, не о ясном свете, не о туммо, все это временно отложите, а сейчас главным образом надо думать о том, как не переродиться в низших мирах, поскольку это для вас более насущно. Что касается мира голодных духов, то вчера я говорил вам, что в течение пятисот лет вам там нечего есть или пить, ваше тело огромное, у вас огромный живот, очень тонкие руки, тонкие ноги, желудок очень большой и кроме этого у вас тонкое горло, которое завязано девятью узлами. Даже если вы просто проглотите слюну, ей будет очень трудно попасть в ваш желудок, нужно будет пройти через все эти узлы, но даже если она окажется там, попадет в желудок, то там загорается огнем. Все это упоминается в сутрах, Будда видел все это напрямую, а иногда во время учения он демонстрировал слушателям голодных духов, и благодаря этому у тех намного легче появлялась убежденность.

Если говорить о страданиях животных, то мне этого не нужно особо объяснять, вы очень ясно можете увидеть это на канале «Дискавери», как они живьем поедают друг друга. Никто это не придумал, это живую снимали. Они съедают друг друга живьем, кричат в панике, ни от кого поддержки нет. Вы можете подумать, что мир животных – это не так страшно, но там вы не знаете, каким образом создавать позитивную карму, создаете все больше и больше негативную карму и далее ваше перерождение становится только хуже и хуже.

И здесь вам далее нужно сказать: что же мне теперь с этим делать? На кого мне положиться? Должно быть нечто такое, что нас защитит. Когда люди в состоянии беспомощности, то на ум приходит нечто одно – это Бог, какое-либо божество или Будда. Если вы думаете о таких страданиях, то мы в одиночку не способны как-то себя защитить от них, и здесь у вас возникает вопрос: а кто же поможет нам, кто защитит от этих страданий? И здесь лама Цонкапа в «Ламриме» объясняет практику прибежища. После размышления о страданиях низших миров практика прибежища становится для нас очень драгоценной, поскольку она спасает нас от низших перерождений.

Когда вы болеете туберкулезом в тяжелой форме, если не лечиться, то будет совсем плохо. В этом положении вам очень важно узнать свою реальную ситуацию. До этого у вас был интерес стать олимпийским чемпионом, получить олимпийскую золотую медаль. Но когда я говорю, что у вас такая тяжелая ситуация, вы скажете: «Какая золотая медаль? Пожалуйста, дайте мне лекарство, чтобы убрать эти бактерии, чтобы здоровье чуть-чуть лучше стало, какая золотая медаль?» Вы о золотой медали вообще думать не будете. Точно также в настоящий момент до того, как интересоваться практикой тантры, ясным светом, иллюзорным телом, вам нужно прибежище. Вы говорите: «Какой ясный свет, какое туммо! Что полезного в том, что я почувствую внутри тепло? Я хочу знать прибежище, тогда даже если я завтра умру, я не буду сожалеть ни о чем». И поэтому я подчеркиваю, что стратегия ведения учеников к состоянию будды – это полная стратегия, безупречное учение, которое лама Цонкапа объясняет в «Ламриме».

Теперь, что касается прибежища, которое является методом обретения счастья в вашей будущей жизни. Первое – это преимущества прибежища. Вам необходимо знать все преимущества прибежища. Одно из самых главных преимуществ состоит в том, что благодаря принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, в особенности в момент смерти на одну следующую жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах. Это на сто процентов! Даже если у вас очень много негативной кармы, но в момент смерти вы искреннее попросите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах», тогда на сто процентов в следующей жизни вы там не родитесь. В момент смерти никогда не паникуйте, а вместо этого вспомните о Будде, Дхарме и Сангхе и скажите: «Будда, Дхарма и Сангха, я всем сердцем на вас полагаюсь, пожалуйста, спасите меня от рождения в низших мирах». И это прибежище. А если вы заболели и просите: «Будда, спаси меня, пожалуйста, от болезни», то это не прибежище. Будда, Дхарма и Сангха не для того, чтобы спасать вас от болезни, для этого есть доктора. «Будда, Дхарма и Сангха, дайте мне, пожалуйста, хорошего мужа», – это не их дело, сами ищите. Бизнес тоже – сами ищите. Самая главная цель прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе – это во время смерти просите: «Пожалуйста, спасите меня, помогите мне не родиться в низших мирах». Об этом просите каждый день.

Теперь причины прибежища. Объясняются две причины прибежища. Первая из них – это страх. Вы можете подумать: зачем нам нужен страх, у нас достаточно разных страхов. Здесь вам нужно понимать, что есть бессмысленные страхи, паранойя, все это вам не нужно. Но также есть здоровые, полезные страхи, которые вам необходимы. Так же как с бактериями – есть плохие, вредные бактерии, а есть и хорошие, полезные бактерии, точно также есть и ненужный, бессмысленный страх, а есть и очень полезный страх. Когда вы развиваете здоровый страх, тогда этот бессмысленный, параноидальный, мирской страх исчезает сам собой. Поэтому лучший способ устранить наши мирские страхи – это развить здоровый страх, страх перед рождением в низших мирах. Когда у вас появятся мысли о том, что сейчас в экономике кризис, пенсии мало, что будет дальше, как буду кушать, как буду жить, подумайте о том, что вдруг завтра вы умрете и родитесь в низших мирах, представьте, как ваше тело сливается воедино с огнем, и тогда все эти страхи исчезнут. Такой страх очень важен! И такой страх взрастить нелегко, нужно прикладывать усилия, постепенно так его усиливая, точно так же как полезные бактерии, чтобы их было в достатке в вашем организме, этого добиться нелегко, их тоже надо специально возвращать, и когда у вас появится здоровый страх, это не сделает вас более несчастными, наоборот, сделает более счастливыми. Когда у меня развился такой страх, у меня из глаз потекли слезы, но внутри в глубине мой ум был такой спокойный, счастливый. Поэтому этот страх внутри, в глубине не мешает. Мирской страх возникает, когда есть привязанность, поэтому он внутри мешает. Какой силы вы породите страх, ровно с такой силой вы положитесь на Будду, Дхарму и Сангху. Как говорил Нагарджуна, каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших

миров, думайте, что если завтра вы умрете и переродитесь в аду и там ваше тело воедино сольется с огнем, и там пребывать вам не один день, а целую кальпу, то вам станет дискомфортно внутри. Некоторые мастера говорят, что нужно подумать о перерождении в каждом из восьми холодных адов, горячих адов, но я думаю, что это необязательно, достаточно подумать о перерождении в горячем аду, в холодном аду и во вторичном аду. Я сам не думаю о каждом из восьми адов, а в целом думаю о перерождении в горячем аду, далее думаю о холодном аде или о вторичном аде, на основе этого уже порождается сильный страх и не нужно детально обдумывать каждый их них.

Итак, этот страх является первой причиной прибежища, а вторая причина, которую вам необходимо взрастить, это вера в Будду, Дхарму и Сангху. Это прибежище практикующего начального уровня. Итак, существует практика прибежища начального уровня, практика прибежища среднего уровня и также практика прибежища высшего уровня. Когда на начальном уровне вы развиваете прибежище, вы не думаете о страданиях сансары и об освобождении от сансары, а думаете о страданиях низших миров и развиваете страх перед рождением в низших мирах. Иначе это будет для вас слишком абстрактной темой, которая не затронет ваш ум. Если все смешать, то это будет абстрактно, поэтому для вас очень важно по отдельности выполнять эти практики прибежища.

Вначале, когда вы делаете ретрит по практике прибежища, начните с развития мотивации начального уровня. Вашему эго это не понравится, оно сразу же захочет перейти к более высокой мотивации, но этого не делайте, это вас испортит. Часто тот, кто не умеет играть в шахматы, не хочет выполнять простые ходы, а хочет сразу применять слишком сложные комбинации, и потом сразу все теряет. Или хочет быстро выиграть, и тоже сразу все теряет. Тише едешь – дальше будешь, это очень правильно. Спокойно, стабильно, шаг за шагом, тогда ты очень опасный человек для омрачений, омрачения такого человека будут бояться. Если у вас нет терпения, вы хотите быстро выиграть, тогда легко проиграете. Все одинаково. Если вы слушаете учение «Ламрим», сразу в тантру не прыгаете, сразу инициации не получаете, шаг за шагом развиваете прибежище, тогда омрачения скажут: «О, это очень опасный человек».

Британские офицеры, когда увидели Махатму Ганди, поняли его образ мышления, его принципы, они сказали: это очень опасный человек. Таким же образом, когда вы слушаете «Ламрим» шаг за шагом, стабильно занимаетесь, тогда омрачения скажут: «Все, нам места здесь не будет, он стал опасным человеком». Это победа! Если вы туда-сюда летаете, везде бегаете, посвящения получаете, тантрой занимаетесь, колокольчиком звените, дамару дронг-дронг, омрачения скажут: как хорошо! Они вообще бояться вас не будут. Я вам даю этот совет как шахматный тренер. Такой тренер скажет, что самое важное – это правильный дебют, хорошая стратегия, с этим не допускайте ошибок. Поэтому Дромтонпа приводил слова Атиши об отбрасывании привязанности к этой жизни и развитии бодхичитты, что это очень важная стратегия. Дромтонпа говорил, что это сущностное наставление, это очень важная стратегия.

Когда вы слушаете с таким интересом, мне хочется говорить о более практичных вещах, а иначе я буду просто проводить для вас некий экскурс в буддизм. Просто буду говорить о том, что тантра – это то-то и то-то, путь видения такой-то, путь медитации такой-то, какой смысл об этом говорить? Ведь сейчас вы находитесь не там, вы сейчас здесь. Когда вы на пути видения, тогда вам дают учение о пути видения, у вас большие глаза. У вас нет пути видения, у вас даже нет пути подготовки, первого пути тоже нет. Поэтому, зачем слишком много слушать учение об этом? Отпечаток – это хорошо, но детально надо эти вещи слушать.

Итак, мы говорим о страхе и вере. О какой именно вере? Вере в Будду. Какой именно вере в Будду? Это не вера в Будду, что Будда является творцом – это не так. «Будда, ты все создал, пожалуйста, спаси меня», – не так. Это вера в Будду как во врача. Что бы он ни предписал, я буду делать все в точности в согласии с его руководством. Вера в Будду означает, что если Будда сказал этого не делать, вы этого не делаете, если Будда наоборот назначил делать то-то и то-то, вы это делаете, и именно это вера в Будду, в его учение, в его свет. Это вера в Будду как в подлинного врача или проводника, который спасает нас от низших миров, спасает от сансары и ведет к состоянию будды. Это лучший проводник, лучший врач.

Далее, вера в Дхарму как в лекарство. Дхарму вам нужно развивать здесь, внутри. Посредством развития Дхармы в вашем уме вы спасаетесь от рождения в низших мирах и обретаете высокие перерождения. Для того чтобы не переродиться в низших мирах, какой главной практикой вам нужно заняться? Это очищение от отпечатков негативной кармы, которые являются причинами рождения в низших мирах. И эта очистительная практика – это ваша Дхарма. Далее, ваш следующий интерес – это обретение высокого перерождения, а для высоких рождений необходимы заслуги, поэтому следующая ваша практика – накопление заслуг. Итак, посредством развития любви, сострадания, доброго сердца вы накапливаете заслуги, невероятные заслуги, которые помогают вам обрести высокие перерождения, а кроме этого вы также очищаетесь от отпечатков негативной кармы, не создаете отпечатки новой негативной кармы. И в этом состоит принятие прибежища в Дхарме. Дхарма находится не где-то снаружи, вы принимаете прибежище в Дхарме в вашем сердце, то есть развиваете любовь, сострадание, здесь же выполняете очистительную практику, – это принятие прибежища в Дхарме. Вы полностью полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху – это называется Дхарма, вторичная Дхарма. А подлинная Дхарма – это мудрость, напрямую познающая пустоту, и ум, полностью свободный от омрачений. Из четырех благородных истин третья и четвертая благородные истины – это подлинная Дхарма. Третья благородная истина пресечения – это подлинная Дхарма. А что такое благородная истина пресечения? Это ваш ум, полностью свободный от омрачений, и когда здесь внутри вы обретаете такую Дхарму, вы полностью избавляетесь от страданий. Благородная истина о пути – это мудрость, напрямую познающая пустоту, и когда вы развиваете ее, то в вашем сердце вы обретаете еще одну подлинную Дхарму. Итак, из Трех Драгоценностей главный объект прибежища – это Дхарма, качества, которые вы развиваете в вашем уме. Далее, Сангха – это те существа, которые имеют прямое познание пустоты, и вы принимаете в них прибежище как в медперсонале. Это две причины прибежища, на основе которых вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Первое – это страх, второе – это вера в Будду, Дхарму и Сангху. Я объяснил вам, что это за вера в Будду, Дхарму и Сангху.

Далее, в «Ламриме» также объясняется, по каким причинам Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, их всего четыре, вам также очень важно думать на эти темы. Первая причина, по которой Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, состоит в том, что он сам свободен от сансары. Тот, кто сам вращается в сансаре, не может спасти других живых существ от сансары. Вторая причина того, что Будда подходящий объект прибежища, состоит в том, что Будда обладает великим состраданием. Если сам Будда свободен от сансары, но при этом у него нет великого сострадания, тогда нет особого основания принимать в нем прибежище. И также я хотел сказать вам о том, что когда вы принимаете прибежище в Будде, то не думайте, что Будда – это такое существо, которое только указывает вам путь и ничем не помогает, просто советы дает, не так. Когда ваша связь с Буддой очень сильная, через разные тела он будет вас защищать, помогать вам. Если друзья могут вам помогать, почему Будда в разных телах не может вам помогать? Может помогать. Стать буддой – это в ваших руках, но Будда может защитить вас от временных страданий, когда есть кармическая связь, то на сто процентов

так происходит. Когда вам трудно, я могу дать вам деньги, помочь вам. Будда еще сильнее может помочь.

Некоторые люди думают, что Будда – это просто тот, кто передал учение, и как статуя просто пребывает где-то на алтаре, но в действительности это не так. Когда сильна кармическая связь, Будда может эманировать множество разных форм и помогать вам. Иногда мы слушаем учение и думаем, что все является результатом кармы, и получаем чуть-чуть атеистический подход. Мы думаем, что Будда и божества нам не помогают. Кто-то думает, что все в руках Будды, бога, но это тоже неправильно. Атеист считает, что бога нет, что все зависит от самого человека, но это тоже неправильно. Нужна золотая середина.

Итак, Будда накопил три неисчислимых зона заслуг и все их посвятил нашему благу, и нам теперь, чтобы воспользоваться этими заслугами, также нужно создать определенную карму, чтобы мы могли использовать ту карму, которую создал Будда и посвятил нам. Вы должны развить сильную веру в Будду и обращаться с просьбой: «Будда, пожалуйста, в любой трудной ситуации защищайте меня так же, как родители защищают своих детей». Такая нужна связь, тогда даже начнут происходить чудеса. У вас такого чувства пока нет. Это неправильно. В этом есть огромная сила, невероятная сила. Тара, Манджушри, разные формы Будды, божества. С одним божеством, Буддой – специальная связь. Каждый день говорите: «Что угодно может быть в жизни, вы мой объект прибежища, пожалуйста, защищайте меня. Очень много препятствий в нашей жизни, что угодно может произойти, пожалуйста, пусть я не умру, пожалуйста, защитите меня от преждевременной смерти. Опасность этого очень велика. Эту драгоценную человеческую жизнь, которую я получил, можно потерять, умереть из-за препятствий – это жалко. Пожалуйста, пусть такого не случится». Это они могут.

Поэтому вам необходимо намного более сильное прибежище, ваше прибежище не настолько сильное. Вы все еще не верите, что такое может происходить, что вы можете обрести такую защиту, но в нее верить очень важно. Тогда в любой плохой ситуации в вашем уме появится мысль о Будде или о божестве. Например, в моего папу, когда он бежал из Китая, стреляли из автомата, но мой папа имел очень сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, он бежал, пули попадали в его одежду, но внутрь не прошли. Это правда. Это чудеса. Потом он показывал свою чупу – там было очень много пуль, они так выпали из чупы, но ни одна пуля не попала в тело. Он мне показал свою чупу – сколько много дырок! Он не умер – это прибежище, сила прибежища. Такое тоже есть. Итак, это вторичная защита, а главная защита – это защита от перерождения в низших мирах, защита от сансары, но при этом возможна также и такая вторичная защита.

Теперь вернемся к нашей теме. Третья причина, по которой Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, состоит в том, что Будда не только сам свободен от сансары, не только в том, что он обладает великим состраданием, но также он обладает всеми искусными средствами для принесения нам блага, для спасения нас от сансары. И четвертая причина – в дополнение к этому Будда обладает равностным умом. Если у кого-то нет в уме равностности, то пока человек вас любит, он вас защищает, но в какой-то момент ему ваше поведение может не понравиться, и он перестанет вас защищать. Так бывает, когда ваш начальник, который к вам хорошо относился, вдруг меняет свое отношение, если ему не понравилось ваше поведение – и до свидания! В этом случае нет равностного ума, это ненадежно. Говорится о таком качестве Будды, что с одной стороны Будду натирают маслами, делают ему массаж, а с другой стороны человек говорит о Будде что-то плохое, режет его тело – Будда будет испытывать любовь и сострадание к обоим людям. Это такой устойчивый ум, равностный ко всем живым существам. И это причина, по которой Будда подходит для принятия прибежища.

Итак, это четыре основания, доказывающие, что Будда – подходящий объект для принятия прибежища. Так, Будда – это достоверное существо, а каким образом Будда стал достоверным существом? Посредством Дхармы, поэтому Дхарма также является подходящим объектом для принятия прибежища. И Сангха, те, кто обладает прямым познанием пустоты и обладает подлинной Дхармой в своем уме, также является подходящим объектом для принятия прибежища. Это причины, по которым Будда, Дхарма и Сангха подходят для принятия прибежища.

А теперь способы принятия прибежища. Это принятие прибежища посредством знания их качеств, также принятие прибежища на основе понимания различий между Буддой, Дхармой и Сангхой, далее принятие прибежища, не рассказывая об этом другим. И последнее – это предписания, связанные с прибежищем. Здесь есть три обета с точки зрения запрета и три обета с точки зрения следования, в целом шесть обетов. Все это вы должны знать, и сейчас я это объяснять вам не буду, поскольку это не наша тема. Иначе мой комментарий станет слишком детальным и станет комментарием к «Ламриму», а не к «Трем основам пути». Если я этого не объясню, то вы не поймете механизм, поэтому мне нужно это объяснять.

Далее, касательно закона кармы, самое важное – это четыре характеристики кармы. Первая – карма определена, вторая – вы не получаете результата причины, которой вы не создали, третья – вы не сможете избежать результата, если причина создана, и четвертая – карма приумножается. Эти четыре характеристики знать очень важно и развивать в них убежденность. И самое первое, то, что карма определена – это самое трудное. Если я немного углублюсь в подробности, это означает, что какую бы причину вы ни создали, такой результат и получите. Если вы создаете позитивную карму, то получаете позитивный результат, если создаете негативную карму, то получаете негативный результат. Почему? В буддизме объясняется, что отпечаток позитивной кармы содержит потенциал к позитивному результату, а в отпечатке негативной кармы есть потенциал к негативному результату.

Например, если вы меня спросите, почему из семечка яблока вырастает яблоня, а из семечка острого перца вырастает растение острого перца, наука говорит, что это происходит потому, что у семечка яблока есть потенциал к произрастанию яблони. Так же можно создать точный клон нашего тела – из одной клетки. Почему? Потому что в ней содержится потенциал всего нашего тела. В каждой клетке содержится полный потенциал нашего целого тела в невидимой форме. Как это происходит? Итак, если говорить о семечке яблока, то оно появилось на яблоне, яблоня появилась в силу предыдущего семечка яблока, то в свою очередь также созрело на предыдущем дереве. То дерево появилось из своего семечка. И таким образом постоянно происходит передача потенциала.

Что касается наших кармических отпечатков, когда под влиянием негативного состояния ума вы создаете отпечаток негативной кармы, то он содержит потенциал негативного результата, поскольку создан негативным состоянием ума. Также это относится и к позитивным отпечаткам, когда с позитивными состояниями ума вы создаете кармический отпечаток, он содержит позитивный потенциал. Если он создавался под влиянием очень сильных позитивных состояний ума, то будет обладать очень мощным позитивным потенциалом. Так же и в случае создания отпечатка с очень сильными негативными состояниями ума, это семя-отпечаток будет обладать очень мощным негативным потенциалом.

Поэтому, если говорить об адах, среди восьми горячих адов или холодных адов, последующие все хуже и хуже и восьмой – это самый худший ад. Здесь в любом случае результат – это негативная карма, которая проявляется в виде ада: просто очень тяжелая негативная карма, но она может быть еще более тяжелой и еще более тяжелой, и совсем

крайне тяжелая негативная карма проявляется как ваджрный ад. И согласно тому, какую причину вы создаете, такой результат вы получаете. Позитивная карма на сто процентов приводит к позитивному результату, так было в прошлом, так есть сейчас и так же будет в будущем. Негативная карма всегда приводила к негативному результату, как в прошлом, так в настоящем и так же будет в будущем.

Итак, это четыре характеристики, думайте о них, анализируйте их и развивайте убежденность в законе кармы. А что касается практики, то, что нужно делать – это не совершать десять негативных карм и совершать десять позитивных карм. Вместо создания десяти негативных карм, создавайте десять позитивных карм и это ваша практика. В повседневной жизни на уровне вашего тела вместо того, чтобы убивать, наоборот спасайте жизни других, и в этом ваша практика. С одной стороны, вы останавливаете создание негативной кармы, а с другой стороны создаете позитивную карму. Вторая позитивная карма тела – вместо воровства практикуйте щедрость. Третья позитивная карма тела – вместо прелюбодеяния с уважением относитесь к мужьям и женам других людей. Главным образом здесь прелюбодеяние указывает на изнасилование, и вместо изнасилования наоборот относитесь с уважением к мужьям и женам других людей. Очень важно, чтобы мужчины уважали права женщин и никогда не прибегали к изнасилованию.

Далее, четыре позитивные кармы речи: вместо произнесения лжи – говорите правду. Но эта правда также зависит от ситуации. Если в определенной ситуации слова правды могут сделать людей несчастными, создать им проблемы, то в этом случае не говорите такой правды. Вместо клеветы говорите такие слова, которые устанавливают гармонию между людьми. Вместо грубых слов наоборот разговаривайте обходительно, вежливо, чтобы никого не обидеть. Но в определенных ситуациях, если человек заходит слишком далеко, вам нужно сказать что-то строгое, чтобы остановить его в дурном поступке. Четвертое – вместо пустословия старайтесь говорить, как можно меньше. Если что-то будет полезно, тогда скажите об этом, а в противном случае не говорите таких слов, которые просто делают приятно вашему эго. Мы много открываем рот, говорим для того, чтобы сделать приятно своему эго: как я умен, что я раньше сделал, какой я тогда был – это все болтовня эго. Поэтому думайте, открывайте рот ради блага других людей, чтобы сказать слова, которые чуть-чуть откроют их ум. А когда они рот открывают, вы рот закрывайте. Не зря у вас один рот и два уха. Это знак, что нужно больше слушать. У нашего тела такая структура – больше слушать, меньше говорить. Если бы надо было больше говорить, тогда у нас было бы два рта и одно ухо. Если вы хотите так – больше говорить и меньше слушать, наоборот сделайте такое тело – одно ухо, два рта или три рта, у кого-то пять ртов. Тогда больше говорите.

Далее три позитивные кармы ума. Вместо ложных взглядов придерживайтесь правильных воззрений. Читайте подлинные тексты и развивайте правильные взгляды, это очень полезно. Человек, который придерживается неправильного воззрения, потом станет ненормальным. Когда у вас появится один или два ложных взгляда, то каким бы умным человеком вы ни были, вы станете странным. Некоторые ученые вроде очень умные, но когда я их слушаю, я понимаю, что они не совсем нормальные, потому что у них ложные взгляды. А некоторые мои ученики не очень умные, но когда они открывают рот, начинают говорить, то говорят о чем-то очень нормальном, благодаря правильным взглядам. Вроде не умные, но когда я вопрос задаю, и кто-то говорит, то нормальные вещи говорит. Вроде медленно думает, но нормально говорит. Какой-нибудь ученый вроде сложно, умно говорит, но я слушаю – ненормально говорит, я потом подумал: почему так? Это происходит из-за этой разницы между правильными и ложными взглядами. Вам всем повезло получить правильное воззрение, поэтому вроде ваш мозг медленно работает, шевелится, но нормально шевелится. Необязательно мозги должны шевелиться очень быстро, они могут быть медленными, но главное, чтобы было правильное направление. Русские правильно говорят: тише идет, дальше будет. Быстро необязательно. Даже если вы медленно понимаете, но если вы поняли,

то вы точно поняли. Потом забывать не будете. Тот, кто быстро понимает, быстро и забывает, мысли нет. Сейчас мне больше интересны ученики, которые медленно понимают, когда вы будете знать, это будет точное знание. Медленно понимает, потом точно знает. Быстро понимает – быстро забывает.

Вместо алчности у вас должно быть отречение. Со знанием того, что только нирвана – это покой, а все остальное – это объекты страдания. Что говорил Будда – это правда: только нирвана – это покой. Что бы вам ни пришло на ум, когда вы закрываете глаза, если это принц на белом коне, то скажите себе: «Нет-нет, это не правда. Это не счастье. Принц на белом коне – это не счастье. Счастье – это здоровый ум. Ум, полностью свободный от омрачений, – это покой. Только это. Только это счастье. Другого нет». Будда сказал: только нирвана – это покой, остальное принесет чуть-чуть счастья, но также принесет другое большее страдание. Тогда ваше отречение с каждым днем будет становиться все сильнее и сильнее. Потом через жизненный опыт вы скажете: «Да, Будда прав». Когда вы получаете неправильный опыт, вы говорите: «Да-да, давно Будда это сказал, а я тупой, не верил, теперь, когда в нос ударили, я буду больше верить».

Любой плохой опыт в вашей жизни открывает вам глаза, и у вас зарождается все более и более сильное отречение, вы понимаете, что в сансаре нет ни одного надежного объекта. Через несколько мгновений может произойти все что угодно, потому что я в сансаре. Итак, я постоянно принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, потому что в любой миг может случиться все что угодно. Тогда вы очень сильный практик. Вот такой практикой вы занимаетесь, занимаетесь, и ваши омрачения на сто процентов бояться будут. Я как ваш тренер дал вам такую стратегию, такой дебют. Вы точно это делаете, и потом ваши омрачения скажут: «Все, я проиграл».

Итак, последнее – вместо гнева, злонамеренности вы должны испытывать сострадание к другим. Какое бы живое существо вы бы ни увидели, испытывайте только любовь и сострадание и никогда не злитесь на живых существ. Они все так же, как и вы страдают от болезни омрачений. Они не плохие, они страдают от болезни омрачений. И вместо того, чтобы испытывать к ним гнев, наоборот испытывайте сострадание и желайте им: пусть однажды их ум избавится от болезни омрачений.

Итак, на этом мы заканчиваем, и это в сжатой форме практика начального уровня. В повседневной жизни занимайтесь практикой: читайте ежедневную молитву, далее начитывайте мантры, визуализируйте свет и нектар, которые очищают вас, даруют вам благословение, очень важно заниматься этим каждое утро. Это очень хорошая медитация, и у этой медитации есть четыре качества. Первое очень важное достоинство – если каждый день вы занимаетесь такой практикой, то очищаетесь от большого количества негативной кармы и закрываете себе путь к низшим перерождениям. Второе – благодаря такой практике каждый день вы накапливаете большие заслуги. Когда у вас есть высокие заслуги, то Будда и божества смогут намного легче создать для вас условия для рождения в высших мирах. Если вы не создадите ни единой позитивной кармы для рождения в высших мирах, то Будда ничем особо вам не поможет. Что может сделать для вас Будда? Будда для вас может создать условия, но причины вам нужно создавать самим. Причины вашего счастья, причины состояния будды никто другой за вас создать не может, вы их создать можете только сами, а что касается условий для их проявления, то с ними вам может помочь Духовный Наставник, Будда, божества. Третье – благодаря такой ежедневной практике вы будете развивать однонаправленное сосредоточение.

Итак, перед собой визуализируйте Будду или Авалокитешвару размером с человека, начитывайте мантры, выполняйте визуализацию и это то, что помогает вам улучшить вашу

визуализацию, а также улучшит ваше сосредоточение, далее, когда вы приступите к интенсивному развитию шаматхи и будете визуализировать Будду размером с большой палец, это сделать будет намного легче. Смотрите на изображение и старайтесь перед собой визуализировать Авалокитешвару размером с человека точно в соответствии с этим изображением, это очень полезная тренировка. Если вы тренируетесь, то нет ничего невозможного. Если вы будете визуализировать, тренироваться, то в будущем вы сможете визуализировать Авалокитешвару так, как будто перед вами действительно присутствует живой Авалокитешвара с очень высокой ясностью. И таким образом однажды вы сможете увидеть Авалокитешвару.

Все мастера в прошлом вначале прибегали к таким визуализациям, а затем эти визуализации превращались в настоящего Авалокитешвару, и тогда они могли уже общаться, разговаривать. Но без таких причин, если вы сразу же видите Авалокитешвару, то это очень опасно. Это означает, что вам нужно отправиться в шестую палату. Далее, четвертое преимущество – благодаря такой практике вы день и ночь будете получать благословение. Породите сильное прибежище в божествах и молитесь: «Пожалуйста, жизнь за жизнью меня защищайте. Особенно во время смерти». Просить надо! Тогда во сне вам приснится, что вы приобрели высокое перерождение, и это будет означать, что вы достигли стабильности в практике начального уровня. Вам снится, что вы летаете или принимаете душ, или купаетесь в очень красивом бассейне – все это признаки того, что вы обретаете все большую стабильность в практике начального уровня.