

Я очень рад вас всех здесь видеть, как обычно, в первую очередь, чтобы получить Драгоценное Учение - Дхарму породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния Будды во благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы слушаете Учение, то слушание Учения станет для вас значимым, вы создадите причину достижения состояния Будды во благо всех живых существ.

Вам нужны причины стать Буддой, состояние Будды достигается через прохождение огромного количества трудностей. Вам нужно большое количество причин стать Буддой, чтобы однажды они проявились. Одна из таких причин – это собрание заслуг. Будда сам говорил, что достиг состояния Будды благодаря тому, что в течение трех неисчислимых эонов накапливал заслуги. Для того чтобы накопить такое огромное количество заслуг, вам надо знать как их накапливать. Это не только причина достижения состояния Будды, высокие заслуги - это ваше настоящее богатство. Если вы хотите быть счастливы из жизни в жизнь, то ваше счастье - внутреннее богатство – это заслуги, а не деньги. Деньги это лишь бумага, временное средство для использования, например, в казино есть фишки, которые действуют в рамках этого казино, но снаружи эти фишки не действуют. Наше мирское богатство очень похоже на фишки этого казино, оно работает только в рамках этой жизни пока вы не умерли, но могут измениться законы, и эти деньги перестанут функционировать.

Многие великие мастера прошлого говорили: «Настоящее богатство это ваши заслуги – буйн». Вам нужно накапливать буйн, а деньги нужно использовать, потому что они как раз для временного пользования. Вы поступаете наоборот, накапливаете деньги, тратите последние заслуги. Чтобы эффективно накапливать нужно знать, как их накапливать. В Учении о карме Васубандху говорил, что существуют четыре фактора, которые делают карму весомой. Очень важно знать, что это за четыре фактора, потому что карма с ними становится весомой, и создавая негативную карму, с этими факторами она становится очень тяжелой, а если вы создаете с этими факторами позитивную карму, то она тоже становится очень весомой. В отношении негативной кармы мне ничего объяснять не нужно – в этой области вы профессионалы, но сейчас я расскажу как использовать четыре фактора для накопления больших заслуг.

Первый фактор – это объект. Если рассматривать объект накопления заслуг, например, животное или человек, по отношению к человеку вы накопите больше заслуг. Среди людей ваши родители более весомый объект. Если объект – бодхисаттва, заслуги еще больше. Если объект арья бодхисаттва, то так как он арья, еще более весомый объект, заслуги станут более весомыми, а негативная карма - очень тяжелой. Далее, если объект Будда, заслуги невероятны, а негативная карма будет очень серьезной. Далее ваш Коренной Духовный Наставник, если сравнить заслуги от подношения всем буддам и заслуги от подношения вашему Коренному Духовному Наставнику, то во втором случае, заслуги больше, поскольку это очень весомый объект. В этом отношении, Гуру-йога является очень весомой практикой. В этой практике вы визуализируете Поле Заслуг, в котором центральная фигура – это ваш Духовный Наставник Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг.

Итак, ваш Духовный Наставник – это очень весомый объект, поэтому когда вы занимаетесь Гуру-йогой, в центре визуализируя Духовного Учителя, то здесь вы используете очень весомый объект. Духовный Наставник является представителем всех Будд, поэтому позитивная карма по отношению к Духовному Наставнику будет подобна восхвалению и почитанию всех Будд, а негативная карма по отношению к Духовному Наставнику – все равно, что критика всех Будд. Духовный Наставник очень важен, преданность Учителю очень важна. Поэтому Лама Цонкапа говорил: «корень всех реализаций это преданность Гуру, развивайте чистую преданность Гуру».

Второй фактор – это намерение. С очень сильным позитивным состоянием ума, особенно с очень сильными чувствами любви и сострадания если вы накапливаете заслуги по отношению ко всем живым существам, при наличии второго фактора ваши заслуги станут еще более весомыми. Если вы создаете с сильным гневом негативную карму по

отношению к Духовному Наставнику, то это очень тяжелый проступок. Поэтому когда вы занимаетесь практикой, удостоверьтесь, что вы приступаете с очень сильным позитивным состоянием ума. А если у вас эгоистичный ум в этот момент, то это не принесет позитивной кармы.

Третий фактор – действие. Если вы делаете практику более длительный период, то накопите больше заслуг, а если период практики небольшой, то и заслуг будет меньше. Если во время практики вы сталкиваетесь с трудностями, например, вам жарко и вы терпите, благодаря терпению вы накапливаете большие заслуги. *Чем больше вы терпите, если ноги или спина болит, тем больше заслуг накопите. Калмыцкие бабушки так делают, если болит спина, ноги во время практики, они говорят: все равно хочу накопить заслуги. Тогда заслуги еще больше. А если ноги чуть-чуть болят, вы сразу уступаете: все, больше не могу, тогда заслуги меньше. Поэтому, даже если что-то болит, ум хочет отвлечься, теряет концентрацию – вы говорите ему нет, это дисциплина.* Чем большие трудности вы претерпеваете в процессе практики, тем более мощные заслуги вы накопите. Благодаря прохождению через трудности, вы также сможете очиститься от тяжелой негативной кармы. Но Будда говорил: не впадайте в крайность. Или другая крайность – когда появляются небольшие трудности вы сразу же отказываетесь: я на это не способен – так не поступайте. Следующая крайность – переходить за пределы: вы ничего не едите, не пьете, доводите себя, и стоя уже у порога смерти, говорите: ничего страшного если я умру, все равно продолжу практику – такая крайность. Будда говорил, что такие действия не мудрые. Очень важен срединный путь.

Четвертый фактор – завершение. Во время практики вы сосредоточенно занимаетесь, не позволяя уму отвлекаться, в конце вы посвящаете заслуги. Посвятите заслуги достижению состояния Будды во благо всех живых существ. Если вы с присутствием всех четырех факторов занимаетесь практикой в течение часа, например, то это становится очень мощным средством накопления весомых заслуг, а также очищения большого количества негативной кармы.

Итак, в первую очередь, в практике Гуру-йоги визуализируйте перед собой Поле Заслуг – особый объект накопления заслуг. Вам очень важно рассматривать изображение Поля Заслуг, чтобы вы могли, закрывая глаза, визуализировать его перед собой.

Во-вторых, мотивация, сильная мотивация бодхичитты. Поскольку наш ум привык к мирскому мышлению, восьми мирским дхармам, для нас очень важно развить мотивацию бодхичитты, и каждый раз перед практикой убеждаться, что сейчас я занимаюсь с мотивацией бодхичитты.

Чем больше вы понимаете Учение по Четырем Благородным Истинам, тем все более и более здоровой будет становиться ваша мотивация. Потому что благодаря Четырем Благородным Истинам ваше мышление будет становиться здоровым, в противном случае это будет нездоровое, больное мышление. Даже если вы развили хорошую мотивацию, по прошествии двух минут ваша мотивация изменится из хорошей она превратится в плохую дурную мотивацию. Поэтому Учение по Четырем Благородным Истинам, которое я вам передаю здесь, является очень важным для изменения внутри вашего состояния ума, вашей мотивации. Через понимание Четырех Благородных Истин вы приходите к пониманию как развить позитивные состояния ума, как уменьшать негативные состояния ума. Благодаря такому пониманию, какая бы мысль ни возникла, она будет позитивна. Экология в вашем уме станет более здоровой.

В-третьих, сама практика. Здесь вы выполняете визуализации, концентрируясь, делаете подношения, начитываете мантры, если доходите до места аналитической медитации в Гуру-йоге, не отвлекайтесь от смысла тех строф, которые читаете – все, что вы делаете – делайте внимательно, не отвлекаясь. Это сама практика. Шантидева говорил: «Выполнение ретрита и длительное начитывание мантр при том, что ваш ум блуждает по сторонам, Татхагата говорил, что это бессмысленное занятие». Во время самой практики для вас это как Шаматха, с сильной мотивацией устанавливайте свой ум, не позволяя ему

отвлекаться от объекта медитации, это поможет вам в будущем развить Шаматху. С дисциплиной вы занимаетесь практикой, готовы терпеть боль если затекает тело, или в уме какие-то неудобства все равно продолжаете практику, чем больше трудностей вы проходите, тем больше заслуг накопите. В конце развивайте четвертый фактор – посвящайте заслуги достижению состояния Будды на благо всех живых существ.

Об этих четырех факторах никогда не забывайте – это объект, мотивация, действие и завершение. Васубандху подчеркивал важность этих четырех факторов, их необходимо знать для накопления больших заслуг, а если вы создаете негативную карму, то зная эти четыре фактора, вы сможете ее уменьшить.

Даже если вы создаете негативную карму, удостоверьтесь, что вы не накапливаете ее по отношению к самым весомым объектам: вашему Духовному Наставнику, Будде, бодхисатвам, вашим родителям – это очень весомые объекты. В отношении других объектов если вы создаете негативную карму, это не так страшно, однако негативной мотивации – гнева должно быть меньше. Привязанности тоже должно быть меньше. Если вы создаете негативную карму с очень сильным гневом это очень опасно, поэтому гнева и других омрачений должно быть меньше.

Само действие: если вы кого-то ругаете длительное время, то создаете большую негативную карму. Если вы решите кого-то поругать, то это может быть одно мгновение. *Так не делайте, все. Один раз сказал, а потом все. Два часа, три часа иногда люди так делают.* Если выполнять действия в течение длительного времени, то оно становится более весомым. А если действие короткое, то и карма менее весомая. Даже если негативная карма – пустословие, и вы всю свою жизнь пустословите, то создадите очень большую негативную карму, поскольку длительность – вся жизнь. Поэтому в чужие дела лезть не надо. *Это не ваше дело, они что-то там делают не так. Девушки слишком короткие юбки одевают, это не ваше дело, бабушка, так не говорите. Что они одевают это их дело. А мне надо готовиться к будущей жизни. Туда-сюда смотря, они такие-сякие соседи. Что они делают не ваше дело. Читайте мантры думая пусть все будут счастливы: все они хотят счастья, не хотят страданий, все не хотят проблем, но в каждой семье разные проблемы. Поэтому думайте, пусть все они будут счастливы, пусть никто не страдает. Ом мани падме хум мантру прочитав, потом спокойно спите.*

Четвертый фактор – завершение. Если говорить о негативной карме, то, например, вы можете в конце посорадоваться: как хорошо, что я его отругал, это будет накопление тяжелой негативной кармы. *Как я хорошо поругал, как приятно, что я так отругал, его лицо сразу стало красным, так приятно – такие мысли очень опасны.* Вы создаете негативную карму, делаете людей несчастными, затем радуетесь тому, что кого-то расстроили. Это ненормальное состояние ума. Вы счастливы от того, что другие несчастливы – это очень ненормальное состояние ума.

Если вы спросите даже у атеиста какое состояние ума нормальное, он ответит: когда вы радуетесь счастьем других людей. Радоваться из-за страданий других даже атеисты согласятся, что это не нормально. *Больной ум, это правда больной ум.* Если вы завидуете счастьем других, то ваш ум больной. Это симптом болезни ума, вам необходимо лечение. Не совсем больное состояние ума, за это не надо отправляться в шестую палату, тем не менее, это ненормальное состояние ума. До тех пор, пока вы пребываете в сансаре, с буддийской точки зрения вы пребываете в ненормальном состоянии ума.

Сансара – это и есть шестая палата. В рамках этой шестой палаты есть своя шестая палата для тех, кто полностью сошел с ума. *Когда совсем сошел с ума – тогда в шестую палату. Когда бодхисатвы смотрят на простых существ, они видят, что сансара – это шестая палата.* Нам нужно понять, что сансара – шестая палата. До тех пор, пока я нахожусь в шестой палате, меня будут окружать ненормальные люди. *Сам ненормальный, окружение ненормальное, тогда еще больше ненормальным становишься. Вы видите со своей стороны, они тоже так видят, потом обмениваются мнениями, и думаете, что это правда. Потому что все поддерживают друг друга. Если вы попадете в чистые земли*

*бодхисаттв, ваше видение будет отличаться, они скажут вам: твое видение странное, такого нет – тогда вы скажете – ну, наверно, я ненормальный. Потом они вам скажут это во второй раз, в третий. И вы станете более нормальным. Потому что окружение правильное. Вы будете завидовать – вам скажут, какой ты странный, как ты можешь завидовать и не радоваться чужому счастью, ты нас огорчаешь. Вам станет впервые стыдно, потом второй раз. Потом эта зависть пройдет.*

Очень хорошие люди в вашем окружении - это тоже вам помогает. *Когда вы завистливый, ваша подруга тоже завистлива, вы будете говорить, что завидовать это нормально. Другая подруга скажет: да, я тоже завидую им, как они быстро получили машину, вы подумаете еще раз - завидовать это нормально. Потому что шестая палата, трое ненормальных. Зависть никогда не была нормой. Вы так думаете, потому что ваше окружение так думает – шестая палата.* Очень важно, чтобы вокруг вас были хорошие люди. Поэтому все время молитесь, чтобы однажды переродиться в чистой земле. Дхарма-центр это очень хорошее место, в сансаре есть отдельный кабинет шестой палаты, а есть другой кабинет – дхарма-центр, очень хороший. В нем люди немного более нормальные, но иногда становятся тоже ненормальными. Здесь, в дхарме-центре, вы можете встретить человека, который скажет вам: как же вы можете завидовать счастью других, вы послушаете и согласитесь – да, действительно это правда. Здесь говорят об отречении, бодхичитте, мудрости, познающей пустоту, хотя и не зная до конца что это, все равно об этом говорят. *Если в шестой палате говорят про отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, даже не зная об этом, все равно это лучше, чем говорить агрессивно: я убью других. Но в шестой палате не все агрессивны, там есть много добрых, которых говорят: я вам помогу, это лучше чем одна группа людей говорит другой: я вас убью.*

Так я объясняю в краткой форме как выполнять практику. Не забывайте это. Сейчас я передам практику Лама Чопа. Чем больше вы получаете таких передач, тем более эффективной будет ваша практика Лама Чопа во время выполнения. Лама Чопа – это необычная Гуру-йога. Если вы каждый день читаете Лама Чопа, то для вас это очень хорошо. Теперь визуализируйте меня в облике Манджушри, как передача текста Лама Чопа в виде света исходит из моего рта, проникая в ваш рот, остается в вашем сердце. *Передача.* Итак, передача окончена, теперь посвящение заслуг, затем состоится аудиенция и краткий концерт. *Посвящение заслуг.*