

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 9
02.12.2023
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть на учении. Для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы необходимо в первую очередь порождение правильной мотивации и с моей стороны, и также с вашей стороны — это очень важный ключевой фактор. Потому что та мотивация, которая стоит за получением учения, мотивация, стоящая за медитацией, играет очень важную роль. Мотивация — это та сила, которая определяет, правильное у вас направление или неправильное. Если мотивация неправильная, то все два часа получения учения пройдут у вас в ошибочную сторону. Даже если вы почерпнете какие-либо знания, эти знания пользы вам не принесут. Поэтому Будда приводил такую аналогию: если вы набираете нектар в грязную чашу, то поскольку этот сосуд загрязнен, то и нектар, влитый в него, тоже станет грязным. Наш ум — это как сосуд, и с неправильной мотивацией это загрязненный сосуд. Что касается чистого сосуда ума, то если вы получите в него тот или иной нектар, этот нектар принесёт пользу вам, и далее если вы поделитесь им с другими, он станет полезным также и для других. Если возможно, то породите мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ — это самая лучшая мотивация: «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, пусть они избавятся от всех страданий, и ради этого да смогу я достичь состояния будды», и нет мотивации, превосходящей эту.

Итак, что касается фундамента для этого учения, то в прошлый раз я объяснял вам тот факт, что наша жизнь существует с безначальных времен, и далее также будет продолжать существовать бесконечно. За этот безначальный период нет тех живых существ, которые не были бы нашими матерями. Доброта, которую они к нам проявили, просто невероятна! Мы просто не помним об этом, но это на сто процентов так. Поэтому, если вы хотите практиковать буддизм, то в первую очередь вам нужно сделать себя благодарным человеком, а иначе у вас не будет никакого фундамента для буддийской практики. Для того чтобы помнить о доброте других живых существ и о том, что они были вашими матерями, в первую очередь, — я давал вам такую домашнюю работу в прошлый раз, — вам необходимо поразмышлять обо всей доброте, которую проявляли к вам живые существа в этой жизни, записать это, написать список. Это тоже очень важно. Это просто, но в вашей жизни это играет очень важную роль.

В вашей жизни вы допускаете такую стратегическую, ошибку: очень хорошо помните все ошибки, которые по отношению к вам допускали другие, и сразу же забываете обо всем хорошем, что они для вас сделали, — это стратегическая ошибка. Не только вы, все живые существа, кто не обладает философией, имеют такую ошибочную стратегию. Вы можете думать, что буддийская практика обязательно означает медитацию, но это не так. Изменение этой стратегии является очень важной буддийской практикой. Я могу сказать с полной уверенностью, что ваша жизнь сразу же изменится. Что касается всех ошибок, которые по отношению к вам допускали другие, простите их всех. Нет никаких причин таить на них обиды. Утаивание обиды — это всё равно, что держать яблоко в своих руках.

У кого-то объект ещё тяжелее, это ещё сложнее. Но даже если ваш объект, например, яблоко, то держать его вот так на вытянутой руке целый час неудобно, а целый год — просто кошмар! А кто-то двенадцать, пятнадцать лет держит обиду. Так вы сами себя наказываете. Когда вы на кого-то удерживаете обиду, спросите себя: «Зачем я наказываю сам себя?» — и это будет лучшим для вас ответом. Просто простите их. Здесь с совершенно одинаковым посланием выступали и Будда, и Иисус Христос. В плане философии это сводится к одному и тому же.

Итак, просто не помните о том плохом, что по отношению к вам делают другие, потому что вам нужно понять, что все подобные действия, когда они их совершают, то они это делают под влиянием негативных эмоций. То есть они ненормальные. Например, если вы придёте в больницу в палату номер шесть, и кто-то вас там обзовет дураком, как вы сможете обидеться на этого человека, ведь вы знаете, что он ненормальный. Вы думаете: «Меня называют дураком», и далее всю ночь не спите, — тогда вы дурак, вам тоже нужно ехать в шестую палату. Вы знаете, что они ненормальные, и поэтому их слова у вас влетят в одно ухо и вылетят из другого, но точно также вам нужно понимать, что и другие живые существа под влиянием негативных эмоций тоже ненормальные. Сансара в целом — это шестая палата. Сансара, где вы живёте, — это палата номер шесть, и только бодхисаттвы, кто полностью избавил свой ум от болезни омрачений, являются полностью нормальными, а вы все, живя в этой палате номер шесть, сансаре, являетесь ненормальными, и при этом не знаете, что вы ненормальные, — точно так же, как и люди в психиатрической лечебнице тоже не знают, что являются ненормальными.

Если вам что-то говорит бодхисаттва, то есть тот, кто является нормальным, к его словам вам действительно стоит прислушаться. Например, если он говорит вам, что вы что-то делаете неправильно, здесь вам нужно проявить осторожность. В противном случае в сансаре люди находятся под влиянием негативных эмоций, и что бы они вам ни говорили, всерьёз вам это воспринимать не нужно. Эти слова тоже должны вылетать в одно ухо и вылетать из другого. У вас есть такая очень хорошая русская поговорка: «Собака лает караван идет», — вот это именно то, о чем я пытаюсь вам сказать. С другой стороны, даже если кто-то напоил вас кружкой чая, об этом не забывайте. То есть вы не помните даже каких-то больших, значимых вещей, как же вы сможете запомнить, что кто-то в какой-то момент напоил вас чашкой чая? Вы тут же об этом забываете. В моём случае я могу сказать, что, кто бы ни сделал для меня что-либо хорошее, я этого никогда не забываю.

Когда я медитировал в горах в Дхарамсале, однажды один мой друг, монах по имени Тензин, в один очень холодный день, когда мне было холодно, подарил мне свою тёплую монашескую накидку, на тот момент она действительно очень мне помогла, и я этого никогда не забываю. И каждый раз, когда я с ним встречаюсь, я напоминаю ему об этом событии и в качестве благодарности дарю ему в подарок тёплую куртку. Это могут быть не только духовные, но и мирские люди, которые не знают философии, которые не называют себя буддистами. Такие благодарные люди есть и среди атеистов. Если вы не можете быть благодарными людям, как бывают благодарны обычные мирские люди, как вы можете думать обо всех живых существах? Вы думаете о том, что станете буддой на благо всех живых существ, — все это пустые слова.

Поэтому для вас первый шаг — это, во-первых, необходимо стать очень благодарным человеком, в особенности по отношению к вашим родителям, кто был к вам невероятно добр, даже если они вас ругают, даже если они вас бьют, у них есть на это право. У вас, русских, нет такой черты характера, и это такой очень низкий характер. Когда мне было десять или двенадцать лет, иногда бывало так, что моя мама меня неправильно понимала и из-за этого ругала меня или могла даже побить, но я себя не защищал. Затем, спустя несколько дней она узнавала, что это была не моя ошибка, это было просто её какое-то заблуждение, и она меня спрашивала: «Почему же ты не защищался?» Я говорил ей: «Мама, ты ко мне была невероятно добра, у тебя есть право даже меня бить». Когда мама была жива, я поступал таким образом, а когда мама умерла, я не плакал.

А вы поступаете противоположным образом. Когда мама жива, вы с ней спорите, а когда она умирает, вы плачете и говорите, что мама была самым лучшим человеком в мире, но уже слишком поздно. Когда человек умирает, вы всех собираете и говорите: «Этот был самый лучший человек». Но тогда уже поздно. А пока человек жив, вы ругаетесь с ним, спорите. Это неправильная философия. Поэтому я говорю, что по мере того, как вы будете понимать философию всё глубже и глубже, в вашем уме для омрачений места оставаться не будет. Это наука об уме. Это совершенно точно так.

Я говорил вам о том, что омрачения могут возникать по двум причинам: одна из них — это ошибочная интерпретация, а вторая — по привычке. Грубые омрачения возникают из-за каких-то недопониманий, из-за ошибочных представлений, также очень узкого видения, когда вы видите что-то одно, а со всех точек зрения ситуацию рассмотреть не можете, тогда возникают омрачения. Вот такие грубые омрачения можно устранить с помощью понимания философии, а что касается других омрачений, которые возникают по привычке, — от них избавиться трудно. Для этого нужна медитация. Поэтому я говорил вам о воззрении, медитации и поведении, и что главная цель — это изменение поведения тела, речи и ума. Если вы сделаете поведение тела, речи и ума чистым, безупречным, то причин для страданий не будет. Это безупречное поведение тела, речи и ума и является состоянием будды, в этом нет ничего мистического.

Например, если говорить о каком-то правительстве, если есть определенные ошибки, которые это правительство допускает, если эти ошибки устранить, сделать так, чтобы их решения были безупречными, то это правительство также будет безупречно. Насколько грубые ошибки допускаются в правительстве, настолько большие проблемы будут возникать и в стране — это политология. Я изучал и политологию, и также изучал буддийскую философию, и в одном случае говорится об управлении государством, а в другом случае речь идет о создании безупречного поведения тела, речи и ума, и здесь механизмы в этих областях очень похожи, но стратегия отличается. С точки зрения политологии, например, самая большая проблема в правительстве — это коррупция, и если сравнивать это с поведением, то это неправильное поведение. Чтобы изменить поведение тела, речи и ума, в первую очередь вам нужна правильная философия, но одного этого недостаточно. Чтобы избавиться от омрачений, возникающих по привычке, нужно медитировать.

Если говорить о медитации, то это очень обширная область: здесь есть и медитация однонаправленного сосредоточения, и аналитическая медитация. Важна и та, и другая. Если, например, кто-то скажет, что самая высшая медитация — это просто сидеть в не концептуальном состоянии, ни о чем не думать, сосредоточится — это будет ошибочным учением. В наши дни такое пребывание в не концептуальном состоянии ума, такого рода медитация стала очень популярной. Если кто-то говорит, что медитирует, это означает, что он пребывает в не концептуальном состоянии ума. С помощью одного пребывания в не концептуальном состоянии ума вы не сможете развить шаматху, потому что для развития шаматхи существует очень обширное учение. Что касается не концептуального состояния, то каждую ночь по восемь часов в состоянии глубокого сна мы проводим это время в таком не концептуальном состоянии. Но когда вы просыпаетесь, ничего не изменилось. Используйте свою логику.

В буддизме говорится, что из-за неправильного мышления омрачений возникает больше, поэтому в сравнении с этим ни о чем не думать было бы лучше. Когда человек думает очень много неправильного, то лучше отдыхать, спать и не думать. Здесь не говорится, что вы вообще не должны думать, но для этой ситуации лучше ни о чем не думать, чем думать неправильно. А в сравнении с безмыслием, если вы размышляете правильно, размышляете глубоко, то это намного лучше. Вам нужно понять, что лучше ни о чем не думать, чем думать неправильно. Когда в ваш ум приходит неправильная мысль, говорите: «Стоп! Не думай!» Затем, если вы оказываетесь в таком состоянии безмыслия, вам нужно сказать: «Нет, это неправильно. Мне нужно сейчас начать размышлять правильным образом».

В прошлые времена в Тибете, во времена царя Трисонга Децэна определённая группа тибетцев попала под влияние такого мастера как Хашан, и они занимались такой медитацией, при которой считали, что не нужно думать о прошлом, не нужно думать о будущем, нужно просто пребывать в настоящем моменте времени. Но это очень опасно! Например, если говорить о правительстве, мы учимся на истории. Если, например, правительство не будет думать о прошлом, не будет думать о будущем, будет пребывать просто в настоящем моменте времени, то разразится кошмар. Все чиновники не будут думать о будущем, о прошлом, будут думать только о том, что бы сейчас покушать, как бы получить свою зарплату. Это был бы кошмар. Прогресса не будет.

Здесь точно так же. Используйте свою логику. Если вы просто не думаете о прошлом, не думаете о будущем, пребываете в настоящем моменте времени, как же вы сможете стать буддой? Это невозможно! Что касается закона кармы, о котором говорил Будда, это универсальный закон, и в нём говорится, что без создания причины результат невозможен. Это универсальный закон. Если вы просто пребываете, не создавая никаких причин в настоящем моменте времени, как же возможно добиться развития ума? Это невозможно.

В то время также в Тибете пребывал Камалашила, невероятно великий индийский мастер, и часть тибетцев была его учениками. Таким образом, царь Трисонг Децэн однажды пригласил Хашана с его группой учеников и Камалашилу с его группой учеников, чтобы провести между ними диспут, задавать вопросы. Они собрались, царь Трисонг Децен сидел между ними, и он спросил у Хашана: «В чём заключается ваша медитация?» Тот ответил: «Наша медитация — это не думать о прошлом, не думать о будущем, пребывать в

настоящем моменте времени, и таким образом наш ум освобождается от омрачений и достигает состояния будды». Затем Трисонг Децэн задал такой же вопрос Камалашиле. Камалашила ответил, что эффективна медитация или нет, это зависит от основы, пути и результата. Основа должна быть достоверной, и в опоре на эту основу необходимо развивать метод и мудрость. Метод — это отречение и бодхичитта, а мудрость — это мудрость, познающая пустоту, и это на основе относительной и абсолютной истин. Далее достигается результат — обретение Дхармакаи и Рупакаи. Это буддистская философия, и здесь есть разные философские школы. Что касается всех философских школ, это и школа Вайбхашика, и школа Саутрантика, и школа Читтаматра, и школа Мадхьямика — все они признают такое представление с точки зрения основы, пути и результата.

Например, если говорить о науке, и кто-то утверждает, что грязную воду можно сделать совершенно чистой, то это тоже нужно представить с точки зрения основы, пути и результата. Основа — грязная вода. Итак, когда вы рассматриваете основу, грязную воду, то вам также нужно понимать, что грязь не присутствует в природе этой воды. Благодаря этому вы далее можете создать путь, а путь — это разработка особого устройства, которое способно удалить всю грязь из воды. Тогда достигается результат — чистая вода. Это наука. Наш ум подобен воде, две с половиной тысячи лет тому назад Будда говорил о том, что устройство нашего ума и свойства воды очень похожи: какой бы грязной ни была вода, грязь не пребывает в природе этой воды. Какой бы грязной ни была вода, её природа чиста, и таким же образом, каким бы грязным и омраченным ни был наш ум, его природа также всегда остаётся чистой. Это природа будды. Это первый важный момент для понимания.

В наши дни, например, в Сингапуре учёные научились полностью очищать канализационную воду, делать её питьевой, и в первую очередь это возможно благодаря пониманию того факта, что грязь не присуща природе воды, что даже очень грязную воду можно полностью очистить. Это понимание является ключевым фактором для науки, на основе которого они разработали специальный фильтр, устройство, которое способно очищать канализационную воду до состояния питьевой, и так теперь они эту воду пьют. Будда говорил две с половиной тысячи лет назад, что, о каком бы загрязненном уме ни шла речь, даже если рассмотреть самого омраченного человека, даже и у него природа ума чиста. Это понимание является очень полезным, благодаря этому вы сможете развивать уважение ко всем живым существам, благодаря их потенциалу. Если бы я не понимал, какой потенциал заключается в умах всех живых существ вокруг, то на основе одного лишь поведения окружающих я бы, наверное, не смог их уважать. Их было бы очень трудно уважать, для этого не нашлось бы основы. Они совершают ошибку за ошибкой. Очень мало достойного поведения, как бы я мог их уважать? Но на этом фундаменте я могу уважать всех живых существ. Как это хорошо!

Когда я выражаю уважение к другим я сам обретаю преимущества. Вы допускаете такую ошибку: вы думаете, что если вас уважают другие, то для вас от этого есть какая-то огромная польза. Может быть, во время выборов это действительно играет определенную роль, но вы не политики, поэтому, какая разница, уважают вас другие или нет, но вашему это такое уважение приятно. На самом деле, уважают ли вас другие, в вашей жизни это равным счетом ничего не меняет. В особенности в отношении развития ума даже лучше,

если другие вас не уважают. Если они на вас смотрятся свысока, то для вашего развития ума это намного полезнее. Уважают ли вас другие, для вас никакого значения не имеет, но уважаете ли вы других, вот это для вас действительно очень важно. Если вы поймете этот факт, то в повседневной жизни вы станете очень счастливыми людьми, я могу говорить об этом, исходя из собственного опыта. Всё, что вы будете делать, вы будете делать ради блага других, а не для того чтобы они вас уважали. Это называется бескорыстным поведением. Зачем нужно, чтобы меня уважали? Я говорю правду. Когда люди меня уважают, тем более, когда таких людей много, мне становится неудобно, потому что я чуть-чуть умный. Обычно, когда к человеку проявляют уважение, он радостно смотрит вокруг и говорит: «Посмотрите, как меня уважают!» Но это глупые люди. Разумные люди не любят, когда их уважают. Потому что они знают, что, уважают ли их другие, это для них никакого значения не имеет, но если они сами уважают других, всех вокруг, то это для них действительно важно. Если вы хотите развить уважение ко всем живым существам, то в первую очередь помните об их потенциале, что у них у всех есть природа будды, и это очень важное положение для уважения.

Итак, что касается этого фундамента, понимания того, что есть природа будды, и можно полностью очистить свой ум от омрачений и достичь состояния будды – это важно не только для вас, но также если вы думаете о других, то это очень важно для развития к ним уважения. Вторая причина, второе очень важное положение для уважения ко всем живым существам — это их чувства. Можно говорить о любых живых существах, что никто не желает ни малейшего страдания, и все хотят обладать даже малейшим счастьем — это чувства, которые испытывают все живое существа. С другой стороны, им не хватает счастья: у них всё время какие-то одни проблемы могут уходить, но на смену приходят другие проблемы. Как же на этой основе мы не можем породить уважение ко всем живым существам? Если у вас появляется такое уважение, то оно становится противоядием от зависти, которая у вас появляется довольно регулярно.

Зависть появляется из-за непонимания ситуации других живых существ: вы думаете, что они очень счастливы, а страдаете только вы, поэтому начинаете завидовать. Вы жалуетесь Богу: «Почему вы мне не дали этого, а им дали?» Это глупо. Если вы завидуете, это значит, что вы глупый человек, это признак глупости. Если вы чувствуете, что появилась малейшая зависть, сразу же себя поругайте за это: «Ты глупый». Вот так нужно ругать себя. Даже если появляется совсем чуть-чуть зависти, говорите себе: “Ты глуп, как можно завидовать? Они всегда страдают. Это сансара. Одно страдание уходит, но появляется новое. Небольшое счастье долго не продлится. Как я могу им завидовать? Это счастье кратко, потом оно исчезнет, и появится другая проблема. Почему я не могу радоваться их маленькому счастью? Сколько жизней они страдали, в будущем тоже будут страдания. Сейчас они получили небольшую удачу, немного счастливы, как я могу им завидовать?” Ругайте себя таким образом, тогда даже если удача придет к вашему врагу, завидовать вы не будете. Если вы не уберете неправильный образ мыслей, то вы будете завидовать даже родной сестре или брату, тогда ваша голова ненормальная. Это буддийская практика, это практичная практика. Итак, не допускайте в уме даже малейшей зависти, и когда вы видите, что кто-то счастлив, вы должны сорадоваться этому счастью. Если вы начнете уважать чувства всех живых существ, то для вас невозможно будет создание негативной кармы, причинение вреда другим, она у вас не проявится.

Если говорить о собственных мирских преимуществах, то вы подумаете, что ради какого-то мирского блага я никогда не причиню вреда другим. Я готов даже голодать, даже готов умереть, но вреда другим не причиню. В такой ситуации, когда вы, например, голодаете, вы не должны воровать, не должны обманывать других, должны понимать, что это неправильное действие. В этот момент просто попросите о помощи, потому что Будда говорил, что вот такая просьба о милостыни — это украшение духовного практика. Вы можете обратиться к своему другу, объяснить ему, что вам нечего есть, и попросить у него какие-либо деньги в долг, это гораздо лучше, чем кого-то обманывать или красть. Будда говорил, что обычно монахи и монахини не должны практиковать даяние материальных вещей, но в исключительных ситуациях, когда другому действительно нужна помощь, тогда помочь нужно. А в противном случае вы их портите. Это очень важная стратегия.

Я сейчас немножко углубился в подробности, если мы вернемся к нашей истории, то, когда Камалашила всё это объяснил перед лицом собравшихся, что на это сказал царь? Царь Трисонг Децэн сказал: «Сейчас Камалашила нам наглядно объяснил, каким образом с помощью основы, пути и результата можно добиться совершенно чистого состояния ума, а у вас, Хашан, не было никаких объяснений». Он сказал: «Если ваша практика — это просто не думать о прошлом, не думать о будущем, то у нас в Тибете есть большое количество людей, которые вот так могут выпить водки, и эти люди не думают о прошлом, потому что у них не остаётся никакой памяти о прошлом. Из-за того, что они выпили водки, они также не могут анализировать и поэтому думать о будущем, они о нем не думают. Они остаются в настоящем моменте времени. Они могут проспать так восемь или даже десять часов, и на основе вашей теории получается, что они являются самыми лучшими практиками. Но затем, когда эти люди просыпаются, они оказываются в ещё более тупом состоянии. Такое учение нам не нужно, поэтому, пожалуйста, возвращайтесь обратно в Китай». Это был лучший ответ.

В наши дни такая тенденция вновь происходит и в Европе, и в Америке, и также в России, возвращается такая мода на учение Хашана. Некоторые под вывеской очень высокого буддийского учения распространяют взгляды о не концептуальной медитации, будьте с этим очень осторожны. Некоторые мастера, даже тибетские, могут говорить, что теорию изучать не нужно, просто медитируйте, но это очень опасно. В качестве примера они ссылаются на велосипед, говорят, что специально на велосипеде учиться ездить не нужно, не нужно изучать теорию, достаточно просто попробовать. Вы один раз попробуете, упадёте, второй раз попробуете, не получится, упадете, но на третий раз вы поедете. Вот это их логика. Если бы эта логика была везде применима, то, например, проведению операции вам тоже учиться было бы не нужно. Зачем вам учиться? Вот так попробуйте один раз, у вас не получится, второй раз попробуйте, не получится — но так вы угодите в тюрьму. Если вы посмотрите, как делают операцию, и захотите повторить, то так вы попадете в тюрьму. Для того чтобы проводить операции, вам нужно очень хорошо изучить теорию, неквалифицированные люди не допускаются к проведению операций. Но даже если говорить о езде на велосипеде, то где-то в деревне это нормально, а в городе без теории это не разрешается. Если, например, вы будете ехать за рулем автомобиля, не зная теории, не зная, что означают сигналы светофора, то это очень опасно. Вы, русские, обладаете хорошими аналитическими способностями, они очень важны, вы не должны во что-то верить скоропалительно.

Даже если кто-то говорит о буддизме, всё равно не верьте в это сразу же, исследуйте. Сейчас я представил вам контраргумент, и вы увидели, что здесь неправильное рассуждение, но если бы, например, я вам сказал, что медитация — это как езда на велосипеде, что теорию изучать не нужно, просто попробуйте, медитируйте один, другой раз, и на третий раз у вас получится, и вы бы сразу же сказали: «О, Геше Тинлей, это замечательное учение», — это означало бы, что вы не используете свой анализ, анализа нет. Это слепая вера. Даже если я так скажу, вы должны ответить: «Геше-ла, как так можно, без теории?» Вот это правильно!

Есть очень важные слова, которые произнес Будда. Будда говорил: «Монахи, ученые, не принимайте мое учение лишь потому, что его преподал я». Даже если говорится о таком великом мастере как Будда, вам необходимо его учение анализировать. Для анализа очень важен скептицизм, скептицизм является вратами к открытиям. По поводу определённых учений Будды я до сих пор настроен скептически, до сих пор их не принял. Эйнштейн говорил то же самое, что врата к открытиям — это скептицизм. Скептицизм очень важен. Но цинизм — вот это неправильно. Циничное отношение — это когда вы думаете, что всё, о чём говорят — это неправильно, это всё ошибка, а что касается скептицизма, то вы слушаете и думаете: «Я точно не знаю, правильно это или нет, может быть и так, а может быть и по-другому». Может быть, правильно, может быть, неправильно, я не знаю — это скептицизм. Цинизм — это следующее: “Будда говорит, что будущие жизни есть, но я не согласен, будущих жизней нет”. Вот это цинизм. На каком основании вы утверждаете, что будущих жизней нет? Поэтому скептицизм очень важен.

Итак, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ получайте учение. Что касается учения, которое вы получаете, то вы изучаете теорию, но вместе с теорией также очень важно заниматься практикой. Если вы практикуете совершенно без теории, это в корне неправильно. С другой стороны, если вы изучаете теорию и говорите: «Сначала я изучу всю теорию и только потом перейду к практике», — это тоже будет неправильно. Вы допускаете массу ошибок, поэтому я говорю о таких вещах. А что было бы срединным путём? Золотая середина очень важна. Вы знаете о двух сторонах вашей жизни, но для вас очень важен срединный путь. Если говорить, например, о заботе об источнике средств к существованию, заботе о физическом здоровье и заботе о здоровье ума, то здесь у вас должен существовать определенный баланс, потому что в противном случае, если вы скажете, что для меня самое главное — это медитация, а всё остальное не имеет значения — это впадение в крайность. У Миларепы ситуация была одна, а ваша ситуация другая, вы не должны просто повторять за тем, что делали другие люди, это будет ошибкой. Никогда не копируйте, не подражайте действиям других, это была бы большая ошибка в вашей жизни.

Я расскажу вам один анекдот. Жили-были два друга, один из них умел произносить красивые слова, и однажды их вдвоем пригласили в одну семью, где умер отец. И вот этот друг встал и сказал: «Твой отец был особенным человеком. Он был не только твоим отцом, он был и моим отцом, и его отцом, отцом нам всем, он был примером». Его друг послушал эти слова, ему очень понравилось то, что тот произнес, и он подумал: «Вот в следующий раз я скажу то же самое». И он начал ждать, когда кто-нибудь умрёт. Однажды умерла жена его соседа, он побежал туда, встал перед всеми собравшимися и сказал: «Твоя жена

была особенной женой, она была не только твоей женой, но и моей женой, и его женой, женой нам всем». Ну, его и побили. Учёные говорят, что мы произошли от обезьян, и у нас есть такая черта характера, склонность подражать другим. Это действительно правда. Среди обезьян происходит следующее: старая обезьяна прыгает, и маленькая обезьяна тоже прыгает. В России происходит так же: старые люди пьют водку, и также водку пьют и молодые. Это такой обезьяний характер. Что касается хорошего, вот этому вы должны учиться, это перенимать, а что касается плохого, то это в качестве примера не рассматривайте, то есть существуют две возможности. Даже если что-то является хорошим примером, вы должны понимать, подходит это вашей ситуации или нет, поскольку очень важным является соответствие ситуации. Например, вы играете в шахматы, и ваш ход по счёту двенадцатый. В этот момент вам кто-то даёт такую подсказку, что на двенадцатом ходу Каспаров сходил так-то и так-то, и вы просто повторяете тот же самый ход, но так вы проиграете. Потому что Каспаров был в одной ситуации, а вы в совершенно другой. Даже в той же самой ситуации у Каспарова мог быть один план, а у вас план другой. Каспаров видит дальше, а вы не видите на много ходов вперед. Поэтому играйте в шахматы в соответствии со своим классом, умственными способностями, в соответствии со своей ситуацией. Это мой для вас совет.

Теперь буддийская практика. Вы изучаете теорию и одновременно с пониманием теории вам нужно выполнять практику, соответствующую этой теории, как, например, компьютерное программирование. То есть вы не говорите так, что до тех пор, пока я не пойму все книги по компьютерному программированию, самого компьютера я не открою, — это было бы просто глупо. Вы открываете компьютер и начинаете на нем пробовать применять на практике всю ту теорию, которую вы изучили, и тогда ваше понимание станет настоящим пониманием. В буддизме говорится, что настоящее знание — это когда ваше теоретическое понимание вы применили на практике и убедились, что оно действительно работает. Тогда оно становится вашим знанием. Философию вы переживаете в жизни, потом в какой-то ситуации обычные люди злятся, а вы на основе этой философии не злитесь, наоборот вы чувствуете сострадание, любовь. Потом вы говорите: «Ага, раньше мой ум злился, сейчас на основе этой философии я совсем не злюсь, наоборот я испытываю жалость». Это работает философия. Тогда эти знания — это ваши знания. Если вы в такой ситуации поступаете, как обычный человек, сразу злитесь, тогда даже если вы помните наизусть очень толстую книгу, в этом случае вы не философы, вы просто книжные черви. В наши дни есть большое количество ученых, и большинство из них не настоящие ученые, а просто книжные черви. Что касается таких ученых, как Эйнштейн, Стивен Хокинг, их были единицы, остальные на них не похожи. В нашем мире есть несколько настоящих ученых, но у них нет времени на выступления. Когда в Дхарамсалу приезжают учёные на встречу с его Святейшеством Далай-ламой, некоторые мои друзья восхищаются и говорят: «О, приехали учёные, русские учёные». Но я говорю, что у настоящих русских учёных времени нет, приехали ученые – как книжные черви. Они ездят на разные конференции, там красиво говорят, зарабатывают деньги.

Однажды китайский император отправил в Тибет помощника, чтобы тот привел в Китай самого лучшего, высшего тибетского мастера. И тот, прибыв в Тибет, спросил у группы монахов, где он мог бы найти самого высокого мастера. Ему на это сказали, что высшего мастера вы не найдёте, или он за вами не пойдёт, даже если вы предложите ему целый

рюкзак золота, с вами он не отправится. Такие мастера живут в горах. Даже за мешок золота с вами они не пойдут. Мастера среднего уровня находятся в монастырях, передают учение молодому поколению, с вами они тоже не пойдут. А что касается худших мастеров, то их не придётся даже приглашать, они сами пойдут за вами. И это очень хороший ответ!

Итак, вернёмся к нашей теме. Теперь, как вам выполнять практику. Это очень важный момент. По поводу неформальной практики я уже передал вам всё необходимое, а теперь, как вам заниматься в повседневной жизни формальной практикой. Формальная практика должна опираться на учение Будды, а иначе это будет каким-то моим выдуманным учением. Это называется ньюэйджевским учением, оно очень опасно. Шантидева говорил: «Я не могу сказать ничего, о чём бы не говорили великие мастера прошлого. Всё то, чему учили великие мастера прошлого, я могу преподать вам в сжатой форме». Что касается буддийской теории, то здесь новых открытий быть не может, потому что существует уже полностью всё учение о том, каким образом обычному человеку достичь состояния будды, и поэтому такого своего рода прогресса в буддизме быть не может. Очень важно просто понять все эти теории, новых открытий быть не может. Если кто-то утверждает, что это его новое открытие в буддизме, то будьте с этим очень осторожны. Если говорить о науке, то, поскольку она развита не полностью, возможно большое количество новых открытий. Эйнштейн говорил, что наука знает лишь три процента феноменов, а обо всем остальном мы не знаем.

Итак, то, о чём говорил Будда, эти слова изложены в одном из коренных текстов, они являются очень важными. Будда говорил: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума — вот в чем состоит учение Будды». Это также и практика буддизма. Буддийская практика начинается с практики закона кармы. В первую очередь это несовершенство негативной кармы, непричинение вреда другим. Что касается негативной кармы, которую вы создали в прошлом, то от нее очень важно очищаться, и это первая важная формальная практика. Что касается неформальной практики, то это несовершенство негативной кармы в вашей повседневной жизни, а если говорить о формальной практике, то вы в прошлом с безначальных времен уже создали огромное количество негативной кармы, и она подобна токсинам в вашем теле, от которых очень важно избавиться, то есть очень важно проводить практику очищения.

Например, я, как ваш врач, говорю вам, что в вашем теле очень много токсинов, потому что вы, чего только ни съели! Все это пришло из прошлого, и вы сами в этом виноваты. Вы ели самые разные продукты, из-за этого в вашем теле очень много токсинов, и однажды эти токсины принесут вам беду. Так скажет врач, это наука. Тогда вы спросите врача: «Что мне нужно делать в такой ситуации?» Врач скажет, что нужно очищаться от токсинов. Очень важно выводить токсины, и это самая лучшая профилактическая практика предотвращения возможных проблем в будущем, потому что, если вы этого делать не будете, не будете очищаться, то однажды для вас станет слишком поздно. Таким же образом, в вашем уме, каких только нет отпечатков негативной кармы! Их огромное количество, и они очень опасны. Если вы чего-то боитесь, то вам нужно бояться отпечатков негативной кармы, потому что они являются самыми опасными, а вы их не боитесь. Вы не боитесь того, чего следует бояться, а чего бояться не следует, вы боитесь очень сильно, потому что вы глупцы. Я тоже глупец, и вы тоже глупцы. Я может быть

чуть-чуть меньший глупец и говорю вам, что мы все глупцы. Когда Эйнштейн обратил внимание на состояние собственного ума и состояние умов других людей, он сказал следующее: «Я могу измерить океан, но человеческая глупость для меня неизмерима». Откуда он пришел к такому выводу? Потому что он наблюдал за собственным умом и понимал, что он является ученым, но, тем не менее, допускает огромное количество ошибок. Что касается ошибок других людей, то они совершают их и по-прежнему, в разы больше, и поэтому говорил, что не может измерить человеческую глупость. Он говорил, что у меня очень много своей глупости, но другие еще хуже, поэтому я не могу измерить глубину человеческой глупости.

Поэтому это правда, в буддизме говорится, что не существует ни одного живого существа плохого по природе, но есть живые существа более или менее глупые. Некоторые мастера говорят, что есть живые существа с большим или меньшим количеством омрачений, а я бы сказал, что есть более или менее глупые живые существа. Полностью просветленные существа — это будды. А есть живые существа с очень большой глупостью, есть со средним уровнем глупости, есть с малым уровнем глупости, а есть полностью просветленные живые существа. Мы все живые существа, как я в прошлый раз говорил вам, эта идентичность очень важна. Вам нужно понимать, что плохих людей не бывает, и это очень важно, чтобы вы не злились. Вы должны подумать: «Ну, если они все глупы, как же я могу на них злиться?»

Итак, я сейчас вам расскажу об очищении. Это должно стать вашей формальной практикой. Очищение от негативной кармы — это не такой простой процесс, при котором достаточно, скажем, перекреститься или как-то сложить руки, сделать какие-то движения, — так от негативной кармы невозможно очиститься. В наши дни некоторые экстрасенсы говорят, что очистят вас от негативной кармы, берут у вас деньги за это. Но на самом деле, это невозможно. Что касается этой философии очищения от негативной кармы, индуисты тоже признают очищение от негативной кармы, христиане тоже говорят об очищении от грехов, тоже признают этот момент, а в буддизме говорится об очищении от негативной кармы. Теперь, если вы исследуете, какие именно методы они используют для очищения от негативной кармы, это наука. В индуизме, например, говорится, что если вы совершите омовение в реке Ганг, то это очистит вас от негативной кармы. А буддийские ученые говорят, что это примитивный метод. Буддийские философы говорят, что если бы негативная карма была какой-то пылью на вашем теле, то не только вода Ганга, но и любая другая вода могла бы её смыть. В буддизме говорится, что не только вода Ганга, но и святая буддийская вода не может очистить от негативной кармы.

Если бы вы говорили так, что христианская святая вода от негативной кармы не очищает, а буддийская святая вода обязательно очистит от негативной кармы, то это был бы догматизм. Почему? Вы бы говорили, что буддизм лучше, чем христианство, но это догматизм. В буддизме говорится, что святая вода может устранить определенные препятствия, но не может очистить от негативной кармы, и это одинаково относится и к буддийской святой воде, и к христианской, и к мусульманской. Если говорится о настоящей святой воде, то, когда ей побрызгать на человека, одержимого духами, то это действительно помогает, и я это признаю. Христианская святая вода помогает, буддийская святая вода тоже помогает, то же относится и к индуистской святой воде. Если на

человека, одержимого духами, побрызгать такой святой водой, то это поможет. А что касается очищения от негативной кармы, то святая вода и любая другая вода очистит вас не сможет. А что очистить сможет? Это применение четырёх противоядий. Если присутствуют все четыре противоядия, то какими бы мощными ни были отпечатки негативной кармы, вы сможете от них очиститься. Первая противодействующая сила — это сожаление. Очень важно породить такое чувство сожаления о созданных отпечатках негативной кармы, и такое сожаление возникает благодаря пониманию последствий проявления кармических отпечатков. Чем больше вы обдумываете проявления отпечатков негативной кармы, насколько это опасно, размышляете о результате негативной кармы, таким образом автоматически в вашем уме появляется сожаление о той негативной карме, которую вы создавали в прошлом. Например, если вы приняли яд, и врач объясняет вам последствия, каким образом этот яд подействует на ваше тело, то у вас появляется такое сожаление, и вы думаете: «Зачем же я его принимал?» Так можно говорить о любых ошибках, если вы начнете понимать последствия, то вы очень быстро о них пожалеете.

Итак, сожаление в вашем уме возникает благодаря пониманию последствий проявления отпечатков негативной кармы. Поэтому каждый день думайте о страданиях низших миров. Нагарджуна говорил: «Каждый день трижды вспоминать о страданиях трёх низших миров — для начинающего это является очень важной практикой», и это золотой совет. Здесь вы думаете о собственных будущих страданиях, которые еще не проявились, до их проявления, и это очень мудро. Например, ученые в области биологии могут понять, какие у человека могут возникнуть проблемы в будущем, еще до их возникновения. Если вы изучаете экономику, то вы будете способны понять какие-либо финансовые проблемы заблаговременно, еще до их возникновения, и вы будете к ним готовы, и если разразится какой-либо кризис, то вы останетесь в нормальной ситуации.

В буддизме говорится, что страдания страданий понять легко, на это способны даже животные, но среди страданий страданий есть такой вид, которые животные понять не смогут, и даже люди его не понимают. Например, то, что произойдет с вами через несколько лет, или что случится в следующей жизни. Если вы будете знать об этих проблемах еще до их возникновения, то сможете от них избавиться с помощью средств профилактики. Большинство людей не знает, каким образом решать свои проблемы профилактическим образом, и поэтому все их решения неэффективны. Очень важно знать о проблемах еще до их возникновения, это важный момент. Вы сможете понять все эти вещи с точки зрения теории вероятности. Например, вероятность может быть и такая, может быть и другая, а вот здесь у меня есть вот такая большая вероятность. С точки зрения теории вероятности, для вас существует очень большая вероятность родиться в низших мирах, можно сказать, что это, наверное, семьдесят процентов. Если вы это поймете, то скажете: «А как же мне сделать так, чтобы эта вероятность стала меньше, а вероятность высшего перерождения стала бы больше?» Тогда ответом будет – очищаться от негативной кармы и накапливать богатство заслуг. Это логично, это наука.

Поэтому в буддизме говорится, что нет predeterminedного будущего, что нет такого, что вы совершенно точно, например, родитесь в аду и тому подобное. Если рассуждать с точки зрения индуизма, то у них есть predeterminedность, что всё, что с вами произойдет в будущем, как бы уже определено заранее, и изменить это невозможно. Это просто воля

Бога. В буддизме говорится, что это невозможно, все может измениться. Что касается нашего будущего, то здесь есть миллионы разных вариантов, и учёные говорят то же самое. Учёные не знают о законе кармы, они лишь грубо знают причинно-следственный механизм, и на этой основе говорят, что касается будущего, то есть миллионы разных вариантов, возможностей. А что касается буддизма, то на основе закона кармы в буддизме говорится, что возможностей еще больше. Итак, смерть может наступить в любой момент, может прийти уже завтра, и, если вдруг произойдет так, что завтра вы умерли, и у вас проявился отпечаток негативной кармы, и вы переродились в аду — подумайте, какой это кошмар! Вот такая медитация очень полезна. Подумайте, представьте следующим образом, что вы умерли, у вас появился отпечаток негативной кармы, и вы переродились в аду. Это опустит вас на землю. Что касается вас, то вы представляете всё хорошее и так улетаете куда-то на седьмое небо, находитесь в отрыве от реальности. Таким образом, в самой глубине вашего сердца вы почувствуете страх перед рождением в низших мирах, когда представите, что все ваше тело охвачено огнем. Так вы проводите не один год, а кальпы и кальпы, это просто невыносимо, и вы подумаете, что это самое худшее, что может случиться в моей жизни! Если вы подумаете о том, что это самое худшее, то все остальные ваши трагедии станут просто ничтожными в сравнении с этим.

Даже если в автомобильной аварии вы потеряете руки и ноги, вы скажете, что всё это просто ничто в сравнении с перерождением в низших мирах. Потерять руки — это просто ничто. Шантидева говорил «Если человека собирались повесить, но благодаря помилованию царя, вместо того чтобы повесить, ему просто отрубили руки, — насколько счастлив он будет! И точно также в сравнении со страданиями ада, если вы просто в человеческой жизни сталкиваетесь с какими-то проблемами, то какое же это будет для вас счастье!» Так говорил Шантидева, и это очень глубокая психология. Все наши проблемы относительно, возникают на основе сравнения. Они относительно, и это означает, что все зависит от того, как вы на них смотрите. Это теория, которую открыл Эйнштейн. Будда также ее открыл задолго до него, давным-давно. Если вы сравниваете свои проблемы с какими-то более мелкими проблемами, то любые ваши даже маленькие проблемы будут казаться очень большими. Почему вы сравниваете все свои проблемы с меньшими проблемами? Потому что вы их не хотите. Поэтому вы сравниваете свои проблемы с маленькими или вообще с полным отсутствием проблем. Поэтому все ваши проблемы становятся очень большими. А что касается вашего счастья, то свое счастье вы сравниваете с большим по размеру счастьем, и поэтому, чем бы вы ни обладали, вам всегда мало. Поэтому, что вам необходимо, это изменить это сравнение. Сравняйте все свои проблемы с такой возможной будущей проблемой, как перерождение в аду. Как только у вас возникает какая-то проблема, сразу же вспоминайте, что завтра может произойти смерть, и у вас проявится отпечаток негативной кармы, вы переродитесь в аду. Сравняйте свою текущую проблему с этой проблемой, тогда ваша текущая проблема просто исчезнет. Вы подумаете: «Как я счастлив!» Такова психология.

А если говорить о вашем счастье, то сравнивайте свое счастье с более маленьким счастьем, которое испытывают другие люди, и вы всегда будете очень рады собственному счастью, и всё время будете думать: как же мне поделиться своим счастьем с другими людьми? Это ваша практика. Итак, на основе закона кармы существует большая вероятность того, что вы переродитесь в низших мирах, и в особенности в аду, если такое

произойдёт, то это просто кошмар! А причина таких страданий — это отпечатки негативной кармы. Поэтому вы думаете: “У меня таких отпечатков негативной кармы в уме огромное хранилище, и поэтому мне необходимо каждый день заниматься очищением от этих отпечатков негативной кармы”. Если вы действительно будете это делать, то эта вероятность перерождения в низших мирах, в аду, будет для вас постепенно всё меньше и меньше. Когда вы начнете очищаться от негативной кармы, то я могу сказать, что и в этой жизни вы постепенно будете становиться все счастливее и счастливее, совершенно точно. Даже вкус еды изменится. Если у человека много тяжелой негативной кармы, то даже очень вкусная еда для него покажется совершенно невкусной. Русские люди, которые благодаря коррупции заработали большие деньги, заказывают большое количество блюд, но счастливыми себя не чувствуют. Даже если еда стоит тысячу долларов, а едят они золотой ложкой из золотой тарелки, они все равно несчастливы, золото есть нельзя. Они едят с золотой тарелки, их обслуживают три или четыре официанта, они платят тысячу долларов, но еда все равно невкусная. Те, кто летают в различные места, тоже несчастливы, потому что у них огромные отпечатки негативной кармы, которые они не умеют очищать. Такие люди вообще не бывают счастливыми.

А для тех, кто очищается от негативной кармы, даже простой хлеб кажется очень вкусным. Для меня, после того, как я занимался очищением негативной кармы во время медитации в горах, пить чай и есть обычный хлеб стало еще вкуснее. Это мой небольшой опыт, о котором я говорю вам. Когда вы полностью очиститесь от негативной кармы и омрачений, тогда даже самая худшая еда для вас будет самой вкусной. Однажды во времена Будды один человек пригласил Будду с монахами к себе домой и угостил Будду специально приготовленной очень невкусной, противной едой. Будда съел её просто как обычно, а у Ананды закралось какое-то подозрение в связи с этим, и вот небольшой остаток еды с тарелки Ананда взял пальцами, попробовал и обнаружил, что еда была на вкус просто ужасна. Ананда с удивлением спросил у Будды: «Будда, как же вы смогли съесть такую противную, ужасную еду просто как обычную?» Будда сказал: «Нет, для меня она была очень вкусной». Ананда спросил: «Но как же мне в это поверить? Я попробовал и убедился, что на вкус она просто ужасна». Будда сказал: «Ананда, хорошо, если ты мне не веришь, то попробуй сам». Будда взял маленький кусочек, остаток еды с собственного языка и передал Ананде. Ананда, когда попробовал ее, убедился, что на самом деле до этого в своей жизни он никогда не пробовал такой вкусной еды. Она была просто невероятна, и он спросил у Будды: «А как же такое возможно?» Будда сказал, что всё относительно. То есть Эйнштейн не открыл новую теорию, об этом Будда говорил уже давно: «Всё относительно».

Итак, Будда сказал, что объективно еда вкусна или нет, это зависит от человека, все субъективно. То же в наши дни говорится в квантовой физике. Например, о чём идет речь, о материи или энергии, зависит от субъекта, как он на это смотрит. Будда говорил, что если очиститься от всей негативной кармы, а также устранить все омрачения и препятствия к всеведению, то какую бы еду вы ни приняли, она будет самой вкусной. Поэтому это во многом зависит от субъективного ума. В тот момент я понял, что Будда уже объяснял теорию относительности, еще до Эйнштейна. Люди говорят, что теорию относительности открыл Эйнштейн, но еще до Эйнштейна эту теорию открыл Будда.

Итак, вернёмся к нашей теме. Первое — это сожаление. Сожаление возникает из-за понимания последствий негативной кармы. В первую очередь убедитесь в том, что вы развили очень сильно сожаление, это первый, самый главный фактор. Если сожаления нет, то, сколько бы вы ни начитывали мантру Ваджрасаттвы, это не приведёт к очищению от негативной кармы. Если сожаление есть, то даже если вы произнесете одну мантру, вот ровно столько кармических отпечатков она сможет очистить. В духовной практике начитывание мантр или визуализации не играют особо важной роли, а самое важное — это сожаление, и лишь немногие объясняют, насколько оно является важным. Это первое противоядие.

Следующее, второе — это объект опоры, он тоже играет очень важную роль. Объект опоры — это Будда, божества, Ваджрасаттва, это опора на них, принятие в них прибежища, это второй очень важный фактор. Если вы случайно приняли яд, то самое первое, что вам нужно сделать, это пожалеть об этом, а затем второе: нужно найти лучшего врача, положиться на подлинного врача, это второе – опора. Третье – это противоядие: если вы полагаете на такого врача, то вы будете делать всё, что он вам советует, это уже будет не очень трудно. А четвёртое – это решимость больше такой ошибки не повторять. Это произойдет автоматически. Когда вы сожалеете, то вы думаете, что я готов даже умереть, но больше такого не повторю. Тогда четвёртое у вас произойдёт автоматически.

Итак, из четырёх противодействующих сил первая — это сожаление, вторая — это опора на божество. Перед собой или над своей головой вы визуализируете Ваджрасаттву или другое божество. Следующее третье — это само противоядие, когда вы проводите визуализацию непосредственно света и нектара, которые вас очищают, и четвёртое — решимость больше такого не повторять. Итак, после развития сожаления вы визуализируете божество Ваджрасаттву или перед собой, или над своей головой, — это второе противоядие. Для выполнения подношений важно божество визуализировать перед собой, а для того, чтобы получить благословение или для практики очищения очень важно визуализировать божество над своей головой, так советовал лама Цонкапа.

Итак, специально для очищения от негативной кармы вам необходимо визуализировать вашего Духовного Наставника в облике Ваджрасаттвы над своей головой и далее начитывать мантру. В первую очередь я дам вам передачу мантры для вашей практики. Меня визуализируйте в облике Ваджрасаттвы, передачу мантры визуализируйте в виде белого света исходящей из моего рта, проникающей через ваш рот и остающейся в вашем сердце:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА ТИШТО
ДЕНДО МЕМБАВА СУТОКАЙО МЕМБАВА СУПОКАЙО МЕМБАВА АНУРАКТО
МЕМБАВА САРВА СИДХИМЕ ТАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЩИРИЯМ
КУРУ ХУМ ХАХА ХАХА ХАХО БХАГАВАНЕ ВАДЖРА МАМЕ МЮНЦЕ ВАДЖРА
БАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Так, после развития сожаления и мысли, что завтра вы можете умереть, что может проявиться негативная карма, и вы переродитесь в низших мирах, для очищения от этой негативной кармы визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой и просите: «Ваджрасаттва, пожалуйста, помогите мне очиститься от всей этой негативной кармы, чтобы я избежал перерождения в низших мирах, чтобы я обрел высшее перерождение. Если я буду полагаться на Вас, Ваша сила очищения невероятна! Из всех божеств нет более могущественного божества в плане очищения от негативной кармы, чем Вы. Вы неотделимы от моего Духовного Наставника, Вы – один из аспектов моего Духовного Наставника в облике Ваджрасаттвы, пожалуйста, очистите меня от негативной кармы!» Не произнося ни слова, Ваджрасаттва принимает вашу просьбу. Таким образом, над своей головой визуализируйте Ваджрасаттву с супругой на цветке лотоса. Из их союза исходит в первую очередь белый свет и нектар, который наполняет всё ваше тело, это невероятно могущественный свет и нектар! Думайте о том, что сегодня я очищаюсь от калпы негативной кармы, благодаря моему сильному сожалению и также непоколебимому прибежищу в божестве Ваджрасаттве.

Итак, первое — это нисходящее очищение, оно подобно принятию душа. Второе — это восходящее очищение. Если вы наливаете воды в чашку, то вся грязь, если она была на дне, всплывает на поверхность и через края выливается наружу. В этот момент вы визуализируете, что из вашего тела вся негативная карма выходит в виде крови, гноя, змей, скорпионов и тому подобного. Когда вся эта негативная карма стекается с вас, то под землей находится людоед с открытой пастью, это кармический кредитор, и вся негативная карма в этом виде попадает к нему в пасть. Так все ваши кармические долги на этом оказываются закрытыми, и он также чувствует удовлетворенность. Есть большое количество духов, которые хотят вам навредить — это кармические кредиторы из прошлых жизней, которым вы ранее вредили. Поэтому это называется кармическим кредитором. Итак, это лучший способ устранить все возможные препятствия из вашей жизни. Вам не нужно, чтобы какие-то ламы за вас молились, благословляли вас, выполняйте эту практику, и таким образом все ваши кармические долги будут закрыты.

Третье называется спонтанным очищением. В этот момент вы представляете, что вся ваша негативная карма подобна тьме, а что касается света и нектара, которые исходят от Ваджрасаттвы, когда они достигают вашего ума, его озаряют, и вместе с этим мгновенно вся тьма, вся негативная карма исчезает. Каждый раз, когда вы проводите очистительную практику, то выполняйте три таких очищения: нисходящее, восходящее и спонтанное. Белый свет и нектар — это очищение тела, красный свет и нектар — очищение речи, синий свет и нектар — очищение ума, далее три вида света и нектара – белый, красный и синий для одновременного очищения тела, речи и ума. С одной стороны, это помогает вам в развитии сосредоточения, это очень хороший фундамент для будущего развития шаматхи. Второе преимущество — это то, что вы от большого количество негативной кармы очищаетесь за короткое время. Третье достоинство — это то, что вы обретае огромные заслуги благодаря такой визуализации. Поскольку вы визуализируете очищение от негативной кармы, то вместе с этим очищением, благодаря этой практике вы также накапливаете большие заслуги.

В этот момент вам необходимо визуализировать Ваджрасаттву не только над своей головой, но также и то, что Ваджрасаттва пребывает над головами всех живых существ вокруг вас и также очищает их от негативной кармы, и благодаря этому вы и накопите очень большие заслуги. Для вас это сущностная инструкция. Четвертое преимущество – вы обретете очень тесную кармическую связь с божеством, день и ночь вы будете получать от него благословение. Поэтому, если вы хотите заниматься медитацией, минимум десять или тридцать минут каждый день занимайтесь такой медитацией Ваджрасаттвы, она для вас очень пригодна.

Итак, когда вы её выполняете, то можете делать либо в контексте ежедневной молитвы, либо когда практикуете садхану Ямантаки. Перед привнесением Дхармакаи на путь выполните практику Ваджрасаттвы и затем привнесите Дхармакаю на путь. Это такая краткая медитация, выполняйте ее каждый день.

В традиции Гелугпа выполнять ретрит в течение месяца или двух месяцев не очень важно, а самое важное — это заниматься очистительной практикой каждый день. В традиции Венсапы нет такого, что нужно выполнить сто тысяч повторений мантры, а нужно заниматься каждый день. Если вы один месяц принимаете много лекарств, а потом перестаете, то здесь нет здравомыслия. Необходимо каждый день принимать нужную дозу, это более эффективно. Это здравомыслие. Кроме того, ваше эго не будет подпитываться. Если вы строго садитесь в ретрит по Ваджрасаттве на один или два месяца, забросили работу, каким может быть эффект? Лучше заниматься каждый день тридцать минут или один час. Если так делать в течение года, это лучше, чем делать двухмесячный ретрит. Вы должны думать головой. Вы работаете и занимаетесь такой медитацией каждый день, без перерыва. Я тоже делаю практику без перерыва, каждый день. Вы должны быть сильными духом. Даже если вы едете в машине, занимайтесь практикой, если едете в метро, занимайтесь практикой Ваджрасаттвы, что в этом трудного? Перед сном делайте практику, потом спите. Когда вы без перерыва занимаетесь, каждый день, вы будете видеть сны, где вы принимаете душ, летаете — это хороший знак вашего уровня очищения.

После получения сущностных инструкций вам нужно заниматься практикой, а это и были сущностные инструкции, как очищаться от негативной кармы. Вы можете прочитать миллион разных книг, но нигде не увидите вот таких наставлений об очистительной практике. Это учение Венсапы об очищении от негативной кармы в краткой форме. Вам не нужен текст, вы знаете, какова процедура этой практики, просто всё правильно визуализируйте, самое главное — это сожаление. Это называется медитацией, это такая системная медитация. Вы очищаетесь от негативной кармы, вы накапливаете заслуги, улучшается ваше сосредоточение, вы получаете благословение, устанавливаете близкую связь с божеством — это называется “профессиональная медитация”. В противном случае, какой вы занимаетесь медитацией? Она не даёт никакого результата, это бессмысленная медитация. Какой толк от такой медитации?

До свидания. Спокойной ночи!