

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
 Перевод: Майя Малыгина
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Практика нёндро Прибежища

1. Визуализация Поля заслуг Прибежища	2
2. Два способа выполнения практики Прибежища	2
2.1 - Первый способ.....	3
2.2 - Второй способ	3
2.2.1 - Прибежище в Учителе	3
2.2.2 - Прибежище в Будде	4
2.2.3 - Прибежище в Дхарме	5
2.2.4 - Прибежище в Сангхе	9
3. Завершающая визуализация	9
4. Рекомендации по выполнению практики Прибежища	10

1. Визуализация Поля заслуг Прибежища

Для того чтобы принять Прибежище, нам надо визуализировать перед собой Поле Заслуг. Подробная визуализация обширного Поля Заслуг¹ будет объяснена позже, а сейчас я вкратце расскажу то, что будет достаточно для практики Прибежища.

В пространстве перед собой визуализируйте пять тронов. Один трон находится в середине, один - сзади него, один - перед ним, один - справа и один - слева. На центральном троне, который поддерживают четыре льва, восседает на лотосе, солнце и луне Будда Шакьямуни. Внешняя форма у него Будды Шакьямуни, но в его сердце представляйте Будду Ваджрадхару. В сердце Будды Ваджрадхары пребывает семенной слог ХУМ. Затем на троне перед тронном Будды Шакьямуни восседает ваш Коренной Учитель - Его Святейшество Далай-лама. Постарайтесь в Его Святейшестве Далай-ламе увидеть также всех остальных своих Духовных Наставников, которые были к вам очень добры. То есть, они все воплощены в одном облике Его Святейшества Далай-ламы. Иногда вы можете представлять себе, для того чтобы развить больше веры в других Учителей, что лицо Его Святейшества Далай-ламы превращается в лицо вашего другого Духовного Наставника, что они представляют собой единое целое, которое может являть себя в разных аспектах, в разных формах.

По правую руку от Будды (по левую от нас), на еще одном троне, восседает Будда Майтрея в окружении Духовных Наставников линии обширного метода. По левую руку от Будды восседает Манджушри, окруженный Учителями линии глубинной мудрости. Сзади Будды Шакьямуни, немного возвышаясь над ним, пребывает Будда Ваджрадхара, окруженный Учителями линии тантрической практики, среди них Наропа, Тилопа и прочие. Также среди них божества четырех классов тантр. Ниже находятся Будды и бодхисаттвы, архаты Хинаяны и Защитники Дхармы. Это приблизительная визуализация для принятия Прибежища. Позже я объясню вам подробнее. Если вы не можете визуализировать всё подробно, самое главное, вы должны представлять эти пять тронов и восседающих на них Наставников и также представлять, что там же находятся и все божества, все Будды, бодхисаттвы.

Затем, породив в себе **две причины Прибежища**, вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. *Первая причина* - страх, бывает трех уровней:

- страх перед низшими перерождениями
- страх перед собственными страданиями в сансаре
- страх перед страданиями в сансаре, как собственными, так и других живых существ.

Породив в себе такие три уровня страха, вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. *Второй причиной* Прибежища является сильная вера в Будду, Дхарму и Сангху, как в тех, кто может спасти вас от сансары и низших миров.

2. Два способа выполнения практики Прибежища

Если вы хотите сделать нёндро Прибежища и начитать сто тысяч мантр Прибежища, то это можно сделать одним из двух способов. Причины Прибежища, в обоих способах, одни и те же - это страх и вера, но техника несколько отличается.

¹ В контексте практики Лама Чодпа.

2.1 - Первый способ

Вы, с описанной выше визуализацией, произносите мантру Прибежища, НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ и визуализируете, что из Поля Заслуг исходит свет с нектаром, который вас очищает и благословляет.

2.2 - Второй способ

Вторая техника - это особая техника. Она очень полезна и раньше я вам её не объяснял.

2.2.1 - Прибежище в Учителе

Сначала вы начитываете один круг на четках только первую строчку: НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ, НАМО ГУРУБЭ... Если вы не можете породить в себе нужное чувство, читая эти слова на санскрите, то для вас более эффективно вместо «НАМО ГУРУБЭ» читать «Принимаю Прибежище в Духовном Наставнике» или короче: «Ищу Прибежище в Учителе», «Ищу Прибежище в Учителе». Так вы начитываете один круг, пытаетесь породить в себе чувство Прибежища и две причины Прибежища - страх и веру. Причем, на начальном уровне, я думаю, лучше всего вам порождать страх перед низшими мирами и просить именно о защите от низших миров. Скажите себе: «Если я не спасусь от перерождения в низших мирах, то я не смогу и сам освободиться от сансары, и не смогу освободить от сансары других живых существ. Поэтому для того, чтобы я достиг состояния Будды ради блага всех живых существ, первой моей стратегией является обезопасить себя от рождения в низших мирах». Таким образом, вы своей мотивацией объединяете начальный уровень, средний и высший уровень. Поэтому, благодаря этой вашей мотивации начального уровня, вы будете очень сильно отличаться от обычного практика хиняны.

Без Духовного Наставника все это для вас было бы слишком сложно, вы бы не смогли это понять. Вы бы очень легко запутались. Вы бы сказали себе: «Я же последователь Махаяны, зачем это я должен принимать Прибежище с заботой о спасении от низших миров?». И тогда вы вообще бы ничего не добились, поскольку не поняли бы важности этого. С сильным чувством по-русски читайте «Я принимаю Прибежище в Учителе», визуализируя перед собой в этот момент только Будду Шакьямуни и вашего Духовного Наставника, думая, что они едины и неразделимы, и понимая, что Духовный Наставник является воплощением всех Будд. Таким образом, визуализируя Его Святейшество Далай-ламу и над ним Будду Шакьямуни, вы повторяете: «Ищу Прибежище в Учителе, ищу Прибежище в Учителе», представляя, что из сердец Будды Шакьямуни и Его Святейшества исходит белый свет с нектаром, который очищает в первую очередь ту негативную карму, которую вы накопили в отношении Духовного Наставника. Потому что негативная карма, которую вы создали по отношению к своему Учителю, является очень и очень тяжелой. Она может проявиться уже в этой жизни, и проявится очень быстро. И это будет кошмаром. Потому что, сколько мгновений вы гневались на своего Духовного Наставника, ровно столько кальп вы проведете в аду. Поэтому неуважение к Духовному Наставнику, непонимание Духовного Наставника - вот эти все вещи нуждаются в немедленном очищении.

Скажите себе: «Из-за своих омрачений, иногда я вижу недостатки в Духовном Наставнике. Но, на самом деле, эти недостатки являются отражением моих собственных омрачений. Я вижу их, и я верю в них. Я должен немедленно от этого очиститься. Помогите мне очиститься от этого». Таким образом, вся негативная карма, которую вы накопили по отношению к Духовному Наставнику, полностью очищается вашей визуализацией, вашей мантрой и вашим Прибежищем в Учителе. Очищается основная негативная карма тела, речи и ума.

Когда вы читаете: «Ищу Прибежище в Учителе» и отсчитываете на четках, то первую половину круга вы делаете акцент на очищении от негативной кармы, а вторую половину - на получении благословения от Духовного Наставника. Таким образом, на втором этапе, вы принимаете Прибежище в своем Духовном Наставнике и визуализируете, что из сердца Будды Шакьямуни и Его Святейшества исходит желтый свет с нектаром, который вас благословляет. И в силу этого благословения увеличивается ваш жизненный срок, увеличивается и возрастает ваша мудрость, и ваш ум становится весьма подходящим сосудом для очень быстрого развития всех реализаций. И вы достигаете благословения тела, речи и ума Духовного Наставника. Самым мощным благословением всех Будд является благословение тела, речи и ума вашего Духовного Наставника.

Вопрос: Свет из трех точек исходит?

Ответ: Свет исходит из сердец Будды Шакьямуни и Его Святейшества, сверху вниз входит в вас и наполняя всё тело. Желтый свет с нектаром - это благословение. А в начале вы визуализируете, как белый свет с нектаром входит в вас - это очищение от негативной кармы.

Вопрос: Входит в сердце к нам?

Ответ: Наполняет с головы до ног сверху вниз. Наполняет и очищает, а потом благословляет также.

2.2.2 - Прибежище в Будде

Затем точно также вы читаете: «Ищу прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде». В это время вы концентрируетесь на Будде Шакьямуни и окружающих его божествах. Вы визуализируете, что сначала из его сердца и из сердец божеств исходит белый свет с нектаром и очищает вашу негативную карму тела, речи и ума. В первую очередь, очищает карму, накопленную по отношению к Будде и по отношению ко всем божествам. Что такое негативная карма, накопленная по отношению к Будде и божествам? Например, это карма от продажи статуй Будды, оттого, что вы ставите их в низкое место, перешагиваете через них и тому подобное. Во множестве своих предыдущих жизней, из гнева и неведения, вы разрушили и уничтожили много статуй Будды. И вот это всё вы тоже очищаете. Кроме того, вы очищаете всю негативную карму, созданную вашими телом, речью и умом, в особенности негативную карму, созданную в отношении Будды. Тем самым очищается негативная карма рождения в низших мирах.

Итак, половину круга вы читаете, делая такую визуализацию, а половину круга вы получаете благословение от Будды. Тогда из его сердца исходит желтый цвет с нектаром, и вы получаете благословение Будды. И при этом вы повторяете по-русски: «Ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Будде», потому что необходимо порождение чувства. То есть, вы не читаете как попугай, который механически повторяет: «Ищу Прибежище в Будде, ищу

Прибежище в Будде». У вас это должно сопровождаться сильными *чувствами страха и веры*. Когда вы чувствуете, что утрачиваете страх перед рожденьями в низших мирах, перед сансарой, перед страданиями живых существ в сансаре, то вы себе снова «зажигаете» чувство страха. Если ослабевает ваша вера в Будду, то вы вновь порождаете её в себе.

Практика нёндро Прибежища, сто тысяч мантр Прибежища очень популярна в Тибете. Как-то в ретрит по Прибежищу решили уйти один Геше и монах. И вот они занимались этой практикой сидя рядом в горах. Прошло пятнадцать или шестнадцать дней с начала их ретрита, когда монах, так же, как и вы, закончил ретрит и пришел навестить этого Геше. Монах спросил: «А ты закончил?» Тот говорит: «Нет, я не закончил». «Но ты же Геше, - удивился монах, - почему это ты так долго делаешь эту практику?» И Геше на это сказал: «Я делаю упор на качестве своей практики, поэтому не дошел еще и до середины. Может быть, ты делал акцент на количестве». И тогда монах моментально осознал свою ошибку. Он сделал простирание перед Геше и попросил научить его правильно делать эту практику. Получив от него наставления, он вновь стал делать ту же самую практику, и у него действительно появились признаки прогресса. Потому что эта практика приносит результат. Итак, качество очень важно, не практикуйте как попугаи. Мотивация здесь очень важна.

2.2.3 - Прибежище в Дхарме

Затем вы говорите «Ищу Прибежище в Дхарме». Я думаю, лучше всего вам делать по-русски, потому что большинство тибетцев, когда они делают нёндро Прибежища, они читают эту мантру не на санскрите, а на тибетском языке: «Лама кьябсучо, Лама кьябсучо, Лама кьябсучо», то есть: «Ищу Прибежище в Учителе», «Сангье кьябсучо, Сангье кьябсучо» - «Ищу Прибежище в Будде». Они это делают для того, чтобы по-настоящему развить в себе это нужное чувство. Это займет больше времени, но это будет более эффективно. Если вы автоматически, очень быстро начитаете НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, то, конечно, вы завершите свой ретрит за две недели, но эффект будет гораздо меньше.

Вопрос: По-бурятски можно, да?

Ответ: Если вы бурят, то, конечно, читайте по-бурятски. Язык - это ничто, самое главное - чувство. В практике Прибежища самое главное - это вера и почтение к Полю Заслуг.

Когда вы говорите «Ищу Прибежище в Дхарме», вы осознаете, что самая основная Дхарма - это ум Будды, который познаёт Пустоту. Это Дхарма. А также пресечение омрачений в уме Будды, также является Дхармой. Итак, вы принимаете Прибежище в Дхарме - это третье. И вы осознаете, что *основной объект Прибежища - это Дхарма*, это мудрость, познающая Пустоту. Вы молитесь: «Да обрету я мудрость, познающую Пустоту и бодхичитту». Когда вы обретете пресечение омрачений в вашем уме, это дарует вам полную и совершенную защиту от страдания. Итак, вы начитываете «Ищу Прибежище в Дхарме, Ищу Прибежище в Дхарме». При этом вы визуализируете, что из Поля Заслуг исходит сначала белый свет с нектаром, который очищает вашу негативную карму тела, речи и ума, в особенности, которую вы создали по отношению к Дхарме. Например, оскорбление Дхармы.

Как я уже вам рассказывал, оскорбление Дхармы - это очень тяжелая негативная карма. И если вы из своего эгоцентризма говорите: «Я - гелугпинец, а Учения Кагью, Сакья, Ньингма не хороши», то тем самым вы совершаете падение, связанное с оскорблением Дхармы. Точно так же, когда вы думаете: «Я ньингмапинец, а гелугпинские, сакьяпинские, кагьюпинские Учения не чисты», - то же самое. Вы можете и имеете право сказать: «Подобная интерпретация, которую сделал этот или иной Наставник - не верна, потому что она противоречит коренным текстам». Но никогда не говорите, что ньингмапинское Учение само по себе нехорошо. Потому что Учения Ньингма проистекают от Гуру Ринпоче, и они очень чисты.

После того, как Будда Шакьямуни ушел из этого мира, он постоянно возвращался сюда в различных формах, в различных обликах для того, чтобы сохранять Учение. Когда Будда уже был при смерти, его ближайшие ученики, Ананда и другие, спросили: «Если ты уйдешь, кто же о нас позаботится? Кто позаботится об Учении?» И Будда сказал: «Не беспокойтесь. Каждый раз, когда будут наступать трудные времена, мои эманации будут приходить в форме монаха и сохранять Учение». Гуру Ринпоче, Падмасамбхава также является эманацией Будды Шакьямуни, которая пришла специально для того, чтобы принести Учение в Тибет. В некоторых текстах есть упоминание о Наставнике по имени Лама Тима Пенден. Говорится, что он - Духовный Наставник всех трёх миров. Кто это? Это Будда Шакьямуни. Приняв форму Духовного Наставника Ламы Тима Пендена, он приносит благо живым существам.

Затем, когда Учение в Тибете пришло в упадок, Будда Шакьямуни явился туда в форме Атиши и возродил Учение в Тибете. И позже, когда Учение в Тибете вновь было под угрозой деградации, в Тибет пришел аспект мудрости Будды Шакьямуни - Манджушри, в облике Ламы Цонкапы и возродил Учение во всей его чистоте. После того, как Будда достиг Просветления, он явил из себя различные аспекты своего ума, которые материализовались в облике тех или иных существ. То есть, вокруг него были Авалокитешвара - аспект его сострадания, Манджушри - аспект его мудрости, все они не были какими-то отдельными существами, все они были неотделимыми от Будды, то есть, представляли собой то же самое, что и Будда. Но почему они явились как отдельные существа, которые задавали Будде вопросы, учились у него? Ради блага его слушателей, тех, кто получал от него Учение. Потому что, если бы они не задали этот вопрос Будде, никто другой этот вопрос Будде не задал.

В действительности, Будда сам себе задавал вопросы для того, чтобы принести пользу нам. Если вы поймёте это, то очень многое прояснится в вашей голове, и вы станете гораздо мудрее, чем раньше. А сострадательный аспект Будды - Авалокитешвара, воплощенный в человеческом облике в наше время, это Его Святейшество Далай-лама. В настоящее время он присутствует здесь. То есть, Будда Шакьямуни до сих пор среди нас в облике Его Святейшества Далай-ламы. Не думайте, что Будда Шакьямуни жил когда-то давно, потом умер и всё, его больше нет. Он постоянно помогает вам, он присутствует среди нас. И ваш Духовный Наставник также может являться воплощением Будды Шакьямуни, который непосредственно руководит вами. Когда Будда Шакьямуни был еще бодхисаттвой, он сделал следующее посвящение: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Будучи бодхисаттвой он сделал такое посвящение, и, несомненно, после того, как он стал Буддой, он всегда будет оставаться среди нас и помогать нам.

Если вы с таким чувством будете произносить: «Ищу Прибежище в Учителе, ищу Прибежище в Будде, ищу Прибежище в Дхарме, ищу Прибежище в Сангхе», то с каждым днем ваш ум будет становиться все яснее и яснее. Невозможно, чтобы у вас при такой практике появилась невосприимчивость к Дхарме. Даже, если вы не знаете очень много Учений, не понимаете много Дхармы - ничего страшного. Вы должны знать лишь существенные наставления, необходимые для вашей личной практики. Обладание большой информацией о Дхарме, знание теории без практики Дхармы, является причиной развития невосприимчивости к Дхарме. Это очень опасно. Будьте с этим очень осторожны. Будьте осторожны, потому что такому риску подвержены больше последователи Гелугпы. Изучение Дхармы - это очень и очень важно, но если вы изучаете только интеллектуально, только получаете информацию и ничего не практикуете, то это большая ошибка. Ошибка не самой традиции Гелугпа, а ошибка отдельных практиков.

Другие традиции: Ньингма, Кагью - очень хороши и подлинны, но отдельно взятые последователи этих традиций, могут совершить уже другую ошибку. Они могут сделать слишком большой акцент на медитации, без изучения теории. Если они скажут, что теория не нужна, нужна одна медитация, то это также большая ошибка. Это подобно незнанию того, как строить дом: когда вы, ничего не зная, берете в руку лопату и начинаете рыть землю под фундамент, без каких-либо других инструментов. Медитация без знания Дхармы подобна безногому, который пытается забраться в гору. Как вы можете без ног забраться в гору? Накопление знаний о Дхарме без медитации подобно погоне за радугой. Что вы получите? Вы вернетесь с пустыми руками. Поэтому для вас очень важно не впадать ни в одну из этих двух крайностей. Ищите знания Дхармы ради собственной практики, а не для того, чтобы стать ученым. Чем больше у вас знаний Дхармы, тем эффективней будет ваша практика. Поэтому последователи традиций Гелуг, Ньингма, Кагью, должны быть очень осторожны, чтобы не впасть в одну из этих двух крайностей. Последователи Гелуг должны больший акцент делать на практике, а последователи Ньингма и Кагью должны делать больший акцент на получении Учения. Тогда и те, и другие придут к одному и тому же результату. Потому что, на самом деле, путь один. Учение Гуру Ринпоче, Учение Миларепа, Учение Ламы Цонкапы - это одно Учение, просто стиль у них разный.

Когда я, давая вам Учение, говорю, что не надо слишком интенсивно практиковать, и вы должны расслабиться, то вы, услышав это, слишком расслабляетесь. Однако эти слова обращены, только к тем людям, которые слишком перегибают палку, интенсивно практикуя. Именно им я советую расслабиться, а не всем. Когда я вижу своих ленивых учеников, которые слишком расслабились, и говорю: «Вы должны интенсивно практиковать», то меня, почему-то, слышат те, которые и так интенсивно практикуют, и начинают практиковать еще интенсивнее. Таким образом, один Учитель, в данном случае я, говорит вещи, кажущиеся противоречивыми. На самом деле, это не противоречия. Я просто смотрю с двух разных точек зрения.

Миларепа сказал: «Какой смысл иметь большие знания Дхармы, если вы не медитируете». Слова Миларепа истинны, но обращены они к тем, кто только накапливает теоретические знания и не занимается практикой. Но эти слова Миларепа слышат его ленивые ученики и радуются, думая: «Ой, как хорошо. Теперь мы вообще не будем учиться, только медитировать». Также, как меня, слышат только те, кому не надо. Когда Лама Цонкапа говорит: «Вы должны

учиться. Если вы не знаете, как медитировать, то вы не сможете правильно медитировать», то его слышат такие ученые, школяры, которые и без того склонны к теоретическому изучению без практики. И они еще больше начинают изучать теорию и всю жизнь вообще не практикуют, говоря: «Лама Цонкапа же сказал, что сначала надо хорошенько всему научиться и только потом медитировать». И до самой смерти, они так и не приступают к практике. Однако слова Ламы Цонкапы обращены не ко всем, а только к тем практикам медитации, которые занимаются медитацией, не зная Дхармы. Вот им он советует сначала поучиться.

Во время практики Прибежища, такие практики не знают, как выполнять практику Прибежища. Они не знают, в чем причина Прибежища. Они не знают, что самое главное в начале медитации. Может быть, они и знают, как визуализировать перед собой Поле Прибежища, но всех этих механизмов они не знают. И тогда они просто как попугаи читают мантру НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, стараясь побыстрее ее начитать. Именно таким людям Лама Цонкапа из сострадания говорит: «Неправильно. Сначала вы должны, как следует, понять учение и лишь потом медитировать».

Таким образом, между воззрением Ламы Цонкапы и воззрением Миларепы нет никакого различия. Воззрение одно и то же. Точно так же, как и в моем случае, когда я одним говорю расслабиться, а другим, наоборот, советую практиковать. При этом у меня одно и то же воззрение. Воззрение одно, просто я говорю с двух разных точек зрения для того, чтобы помочь разным ученикам. Если вы это поймете, то вы никогда не будете оскорблять Дхарму. Вы в равной степени будете уважать все четыре буддийские школы. В результате почтительного отношения к Учениям всех четырех школ, вам будет только одно благо.

Но это не означает, что вы все должны смешивать в одну кучу. Это тоже неправильно. Сначала вы, следуя пути одной из этих школ, должны освоить полностью всю систему. И уже потом, когда освоите, вы можете говорить, что вы придерживаетесь внесектарного подхода. Если вы в самом начале заявите: «У меня внесектарный подход», то ничего не достигнете. Если вы нахватаетесь немножко у Гелуг, кусочек Ньнгма, кусочек Сакья, то вы не сможете все разложить по своим местам и просто запутаетесь. Если вам какой-нибудь ньингмапинский лама скажет: «Делайте эту практику», я как представитель гелугпинских лам скажу: «Делайте другую практику», а вы - один человек. Вы будете разрываться и думать: «Какую же практику мне, все-таки, делать - эту или ту?»

Кхедруб Ринпоче советовал: «Почитайте все традиции, но следуйте одной традиции. Тогда вы, в конечном итоге, достигнете реализации всех этих четырех традиций». Потому что, как только у вас породится бодхичитта, это будет, реализация всех этих четырех традиций. Потому что нет гелугпинской, кагьюпинской или ньингмапинской бодхичитты. Бодхичитта везде одна и та же. Например, если человек породил бодхичитту, следуя традиции Кагью, то я бы визуализировал его в Поле Заслуг Гелугпа, потому что этот человек - бодхисаттва, а бодхисаттва не принадлежит какой-либо одной традиции. Подобное понимание крайне полезно для того, чтобы избежать накопления тяжелой негативной кармы в отношении Дхармы, то есть, избежать оскорбления Дхармы.

В России, к сожалению, это очень распространенное явление. Здесь люди очень любят критиковать другие школы, говорить, что эта школа низшая, а эта какая-то не такая, плохая. То есть, занимаясь Дхармой и во имя Дхармы, они накапливают тяжелейшую негативную карму. Вот этого вы должны опасаться. Самое главное - я не хочу, чтобы мои ученики критиковали другие школы тибетского буддизма и других традиций буддизма. Я прошу вас об этом. Не делайте этого. Это очень тяжелая негативная карма оскорбления Дхармы. Кроме этого, я также думаю, что вам не следует критиковать и другие религии, такие как христианство, мусульманство. Я не знаю, является ли критика других религий оскорблением Дхармы, но это близко к этому. И несомненно, критика других конфессий создает негативную карму.

Итак, во время начитывания «Ищу Прибежище в Дхарме» вы визуализируете, что из сердец фигур Поля Заслуг исходит белый свет с нектаром, который очищает вас от всей негативной кармы, в особенности, от кармы оскорбления Дхармы. Вы начитываете половину круга с концентрацией на очищении и половину круга - с сосредоточением на получении благословения.

2.2.4 - Прибежище в Сангхе

Когда вы произносите: «Ищу Прибежище в Сангхе», вы визуализируете все Поле Заслуг и представляете, что из него исходит белый свет с нектаром. Свет исходит не только из сердец Будд, Божеств и Арьев, но также из сердец Защитников Дхармы. Он входит в вас, очищает вас от негативной кармы тела, речи и ума, и, в особенности, от негативной кармы, накопленной по отношению к Сангхе, духовной общине. Сначала исходит очищающий белый свет с нектаром, а потом желтый свет с нектаром, который дарует вам благословение и защиту.

Защитники защищают нас от преждевременной смерти. Они защищают нас от влияния дурных друзей, потому что в этом для нас опасность. Вначале на нас очень легко оказать дурное влияние и нам очень легко попасть в дурную компанию. Поэтому иметь Защитников Дхармы очень важно. Как говорится, закатить камень на вершину горы очень трудно, а скатиться с горы он может очень легко, за мгновение. Так что, будьте осторожны с друзьями, которые оказывают дурное воздействие. Если, благодаря практике, вы чуть-чуть поменяетесь к лучшему, то, попав в дурную компанию, вы очень быстро деградируете и станете даже хуже, чем раньше

3. Завершающая визуализация

По окончании практики Прибежища вы визуализируете, что всё Поле Заслуг постепенно растворяется в пяти основных фигурах, которые восседают на пяти лотосовых тронах. Затем четыре фигуры растворяются в центральной фигуре Будды Шакьямуни. После чего Будда Шакьямуни уменьшается до размера большого пальца на руке и через макушку головы опускается вам в сердце и медленно растворяется в вас. После этого вы сами превращаетесь в Будду. Это называется принятие результата на путь. Выполняя такую практику (такую визуализацию), вы создаёте благоприятный знак для того, чтобы в будущем самому стать Буддой. Вы визуализируете, что вы сидите на львином троне, поддерживаемом четырьмя снежными львами, и имеете форму Будды Шакьямуни. Ваш ум при этом не разлучен с Великим Состраданием, в нем существует огромная

забота о других больше, чем о себе. Ваш ум однонаправлено сосредоточен на Пустоте. Одновременно вы эмануируете множество различных тел, которые дают Учение. Эти эманации расходятся во все десять сторон света и там наставляют живых существ и приводят их к состоянию Будды. Вот такую визуализацию вы делаете. А после этого вы делаете посвящение заслуг. Либо, если вы намерены делать еще другие практики, то с такой визуализацией вы выполняете другие практики. Либо вы вновь превращаетесь в Ямантаку и продолжаете практику в облике Ямантаки.

4. Рекомендации по выполнению практики Прибежища

Когда вы применяете такую технику, то за один круг на четках у вас идут четыре круга. Когда вы закончите начитывать четыре круга, то это будет считаться за один круг, потому что вы делаете это по отдельности. Если вы делаете так нёндро, то перед вами должно лежать, например, десять монеток. И когда вы закончили начитывать круг «Ищу Прибежище в Сангхе» (это четвертый круг), вы откладываете в сторону одну из монеток, чтобы отсчитать один круг мантры. Очень легко так подсчитывать: когда все десять монеток окажутся справа, значит, вы начитали десять кругов или тысячу. Если каждую сессию вы будете начитывать по тысяче, то за четыре сессии вы начитаете четыре тысячи. Если вы каждый день будете начитывать по четыре тысячи, то за десять дней вы начитаете сорок тысяч, за двадцать дней - восемьдесят тысяч. А за двадцать пять дней вы начитаете сто тысяч. Для того чтобы ретрит провести за двадцать пять дней, вы можете придерживаться такого графика или, можете как-то по-другому распределить количество начитываемых мантр.

Вы хотите снова сделать практику Прибежища? Это очень важно. И я тоже хочу такой практикой заниматься. Каждый раз, когда вы делаете подобную практику, у вас возрастают заслуги, очищается негативная карма, и тогда реализации будут приходить к вам гораздо быстрее. А без этого, какой бы высокой медитацией вы ни занимались, вы тем самым как бы кладёте сухие зёрна на стол перед собой и затем молитесь: «Пусть из этого зерна вырастет дерево». Как же это возможно? А когда вы занимаетесь такой практикой, то это все равно, что засеять зерно в очищенную, влажную, богато удобренную почву. Если вы это сделаете, то даже если вы будете говорить: «Пусть это зерно не прорастает», оно всё равно прорастет. А вы будете говорить: «Почему оно так быстро растёт? Не расти! Я хочу, чтобы у других людей быстрее выросли деревья их реализаций, а у себя не хочу». Оно всё равно будет расти быстрее всех. Так что, не всё зависит только от ваших желаний. В основном, всё зависит от взаимозависимости, то есть, от причин.

Эти комментарии специально предназначены для выполнения практики Прибежища в рамках подготовительных практик (нёндро). Когда вы закончите практику начитывания ста тысяч мантр Прибежища, если вы имеете Посвящение Ямантаки, в конце сделайте подношение Цог. Вы должны преисполниться радости, что завершили эту практику. Но у вас не должно быть ощущения, что вы ее завершили полностью. Вы должны пожелать, чтобы в будущем у вас была возможность вновь сделать эту практику Прибежища. Поэтому Лама Цонкапа говорил: «Для начинающего тантра Гухьясамаджи - не глубинна. Для начинающего глубинной является практика Прибежища».

Если вы проведете ретрит по Прибежищу в точности так, как я вам сейчас объяснил, то я вам на сто процентов гарантирую, что вы с ума не сойдете. Наоборот, когда вы закончите этот ретрит, то вы выйдете из него с невероятным покоем и умиротворением в уме. Это я вам могу гарантировать. Тогда смерть перестанет быть для вас бедствием и катастрофой. Потому что смерть ведь может прийти в любой момент. В настоящий момент наша реальная ситуация такова, что мы подобны группе людей, которые выпали из летящего самолета и падаем на землю. С каждым мгновением мы всё ближе и ближе подлетаем к земле. Что же самое драгоценное и ценное для нас в этой ситуации? Самое ценное для нас в этой ситуации - это парашют. Парашют практики Прибежища. Это самый наимоощнейший для нас парашют. Если вы приземлитесь на этом парашюте практики Прибежища, то приземление для вас не будет несчастьем.

Сейчас вы думаете, что у вас есть парашют, но на деле окажется что он - бумажный. На вид-то он будет парашютом, но помочь он вам не поможет. У некоторых моих учеников уже есть бумажные парашюты, а они думают, что они у них настоящие. Это ошибка. Конечно, иметь бумажный парашют гораздо лучше, чем вообще никакого парашюта не иметь. Но не надейтесь на свой бумажный парашют, лучше попытайтесь добыть настоящий. А как его добыть, я вам сегодня объяснил. Когда вы его добудете, тогда сможете сказать: «Если я завтра умру, жалеть мне будет не о чем, потому что у меня есть парашют».

Постарайтесь до того, как вы умрете, по крайней мере, сделать сто тысяч практик Прибежища. Я не говорю вам, что вы должны стать Буддой в этой жизни, или что-то подобное. По крайней мере, сделайте практику Прибежища. Начните с практики Прибежища.

Если у вас получится сделать нёндро Прибежища на основе этих наставлений, то было бы очень хорошо. Если нет, то, по крайней мере, в своей повседневной жизни старайтесь каждый день, как можно больше, делать такую практику Прибежища: один круг на четках «Ищу Прибежище в Учителе», один круг - в Будде и так далее. И делайте описанную выше визуализацию.