**ИЗ ЛЕКЦИИ ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЯ ДЛЯ ДХАРМА-ЦЕНТРА «АСАНГА»**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 11 ДЕКАБРЯ 2012**

**Практика Прибежища.**

Теперь – как выполнять практику Прибежища в повседневной жизни.

Итак, визуализируйте Поле Заслуг после прочтения молитвы. Я не буду вам подробно объяснять, как визуализировать Поле Заслуг. У вас есть соответствующее изображение.

В центре (на вершине) Древа, исполняющего желания – ваш Духовный Наставник в форме Будды Шакьямуни, окруженный линией Духовных Учителей, ниже – одиннадцать уровней, на которых расположены божества, будды, боддхисаттвы, даки и дакини, защитники Дхармы.

Первые пять рядов – это божества четырех классов тантр. Далее ниже, на следующем уровне – тысяча будд. Еще ниже располагаются боддхисаттвы. Под ними – архаты Хинаяны. Есть два вида архатов - это архаты-пратьекабудды и – под ними –архаты-шраваки. Под ними располагаются даки и дакини и далее на нижнем уровне, это самый последний уровень, располагаются защитники Дхармы. Итак, это Древо Поля Заслуг.

Справа и слева от него располагаются линии преемственности Духовных Учителей. Одна из них – линия глубинной мудрости, другая – линия обширного метода. Это общее представление о Поле Заслуг. Далее, когда вы делаете практику Прибежища, что вам нужно делать?

Те объяснения, которые даются в Ламриме в отношении порождения страха и веры в Поле Заслуг - это очень важно.

Страх перед рождением в низших мирах: вы можете переродиться там в любой момент, и у вас для того, чтобы там переродиться, созданы все причины. Немного проанализируйте страдания существ ада, страдания в мире голодных духов, в мире животных.

Как говорил Третий Далай-Лама: представьте, что у вас проявился один из отпечатков негативной кармы, и вы переродились в аду: и как же вы сможете вытерпеть эти страдания. Представьте, что ваше тело и огонь сливаются воедино и раскаленными металлическими орудиями пронзают ваше тело, а вам в рот заливают раскаленную лаву. Это вы переживаете не один или два мгновения, а страдаете так много лет. Если это представлять, то у вас по-настоящему порождается страх, сильный страх и это очень полезный страх. Этого страха у вас нет. Того, чего вам стоит бояться – вы не боитесь, а того чего не следует бояться - вы боитесь.

Психологи говорят, что если вы боитесь того, чего не следует бояться - это называется паранойя. Это не нормальное состояние ума. Если вы боитесь того, чего следует бояться, то это хорошо. Благодаря этому ваш ум открывается, вы будете очень осторожными. Вам нужно понимать, что в нашей жизни страх также очень важен, но что касается бессмысленного страха – паранойи – то это бесполезно. Вам нужна такая мудрость, которая понимает: где паранойя, а где – по-настоящему полезный страх.

Нагарджуна давал такой совет, что каждый день нужно трижды вспоминать о страданиях низших миров. Для этого не нужно медитировать. Например, если вы куда-то едете, то вы можете просто вспомнить, представить, что проявилась одна из ваших негативных карм, вы переродились в низших мирах, и думаете - какие страдания вы там переживаете. И у вас появится страх. И когда этот страх возникнет, то это называется духовный страх. Полезный страх. Целебный страх. Он уничтожит все остальные мирские страхи. Все мирские проблемы – это детские проблемы. Пока я человек, пусть даже у меня пустой карман – ничего не страшно. Вы думаете – кошмар, а ничего страшного нету. Ум сильнее будет. Так, вам нужно понимать, что это очень важно. Как только вы по-настоящему породите страх перед рождением в низших мирах, ваш ум станет сильным – это лекарство. Тогда мирские проблемы: например, головная боль - вообще не будет проблемой. Это не проблема, это чуть-чуть полезно. В семье проблемы - это полезно, потому что ваш ум очень сильным станет. Вы на холоде посидите минут сорок, а в аду... Поэтому здесь холод - ничего страшного. Вот так думайте, и ум очень сильный станет.

Здесь очень важно то, что говорил Лама Цонкапа в Ламриме: в первую очередь, необходимо породить страх, и как только у вас порождается сильный страх перед рождением в низших мирах, то вера в Будду, Дхарму и Сангху у вас возникает более сильная. Так не игнорируйте эту практику. Вы получали это Учение, но не порождаете страха перед рождением в низших мирах – это ошибка. Вы все время думаете о преимуществе высоких реализаций состояния Будды, реализации шести йог Наропы, «ясного света» и так далее – это нонсенс. То, что говорится в Гухьясамаджа, это то, что вначале очень важно породить страх перед рождением в низших мирах.

Далее подумайте о четырех причинах, по которым Будда является подходящим объектом для принятия Прибежища. Это также объясняется в Ламриме, я этого объяснять не буду. Тогда вы поймете, что это самое надежное. Так, если я буду на что-то полагаться, то я именно положусь на такие объекты, и говорится, что океан может высохнуть, солнце может погаснуть, горы могут разрушиться, но Три Драгоценности никогда не обманут. Если вы полагаетесь на эти объекты, то это сто процентов надежные объекты.

Далее я сейчас вам объясню технику, как дальше выполнять практику Прибежища. Это техника, которая объясняется в линии преемственности Венсапы. Это линия преемственности, которая происходит от Ламы Цонкапы, а Лама Цонкапа получил наставления о том, как выполнять практику Прибежища напрямую от Манджушри.

Итак, визуализация следующая. С сильным страхом перед рождением в низших мирах, с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху, в первую очередь, вы произносите: «Намо Гурубэ», что означает «Я принимаю Прибежище в Духовном Наставнике». Вы должны видеть, что ваш Духовный Наставник и Будда – едины. Будда, чтобы принести мне благо, являет себя в привычном облике, и это – мой Духовный Наставник. Мой Духовный Наставник в реальности - это Будда Шакьямуни.

Это очень важная практика, которая объединяет и преданность Учителю, и Прибежище. Сначала вы трижды повторяете на Санскрите «Намо Гурубэ Намо Гурубэ Намо Гурубэ». Затем произносите это на русском языке: «Я принимаю Прибежище в Духовном Наставнике». Соедините руки и говорите «Я принимаю Прибежище в своем Духовном Наставнике, мой Духовный Наставник в реальности - это Будда Шакьямуни».

Далее визуализируйте, что когда вы говорите «Я принимаю Прибежище в своем Духовном Наставнике», из сердца Будды Шакьямуни исходит пятицветный свет и нектар. Далее породите страх. Подумайте, что смерть может произойти в любой момент, и я могу переродиться в низших мирах. Страдания, которые я буду там испытывать, будут просто невыносимыми. Это кошмар. Это настоящий кошмар, и у меня есть все шансы, чтобы со мной этот кошмар произошел – я совершал много ошибок. Поэтому, Духовный Наставник, пожалуйста, защитите меня – я принимаю у вас Прибежище. Итак, визуализируйте как из Будды, вашего Духовного Наставника, исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас от негативной кармы, рождения в низших мирах. В первую очередь, сделайте упор именно на негативной карме, на очищении негативной кармы рождения в низших мирах. Очистите ввергающую карму, ведущую к перерождению в низших мирах. На этом сделайте главный упор. У вас есть очень много отпечатков негативной кармы, вы не можете очистить их все сразу, и, в первую очередь, вам нужно сделать упор на очищение прямых причин рождения в низших мирах, то есть очистить негативную карму, ввергающую в низшие миры. И та карма, которая уже почти проявилась. На этом сделайте упор.

Итак, произносите: «Я принимаю Прибежище в Духовном Наставнике». Визуализируйте, как этот пятицветный свет и нектар очищает вас, благословляет вас, и, в особенности, подумайте, что вы очищаетесь от всех нарушений преданности Учителю, от неследования совета Учителя, из-за той негативной кармы, которую вы накопили из-за огорчения Учителя – все это очищается.

Негативную карму, которую вы накопили в отношении вашего Духовного Наставника, то есть, нарушив преданность Учителю, вы можете очистить это только с помощью практики преданности Учителю. Это необязательно выполнять прямо перед лицом вашего Учителя, вы можете просто визуализировать перед собой Духовного Наставника и говорите: «Я прошу прощения, и с этого момента я больше никогда не буду так поступать, с этого момента буду слушаться ваших советов».

Итак, визуализируйте очищение: то, что свет и нектар очищают вас и благословляют вас. И визуализируйте то, что вы и все живые существа встали под защиту Духовного Наставника.

Далее – второе, когда вы произносите: «Намо Буддая», визуализация та же самая: пятицветный свет и нектар очищает вас, вы всем сердцем полагаетесь на Будду - так, пожалуйста, очистите меня от негативной кармы, которая является прямой причиной рождения в низших мирах. Это свет и нектар, который производит просто мощнейшее очищение и очищает огромное количество негативной кармы и благословляет вас. И почувствуйте, что вы и все живые существа встали под защиту Будды.

Далее произносите: «Намо Дхармая». Трижды. А после этого продолжайте произносить на русском языке. Итак, произносите это своим языком, а в уме визуализируйте, как пять видов света и нектара очищают вас, благословляют вас, и что вы и все живые существа встаете под защиту Дхармы.

А как вам нужно визуализировать Дхарму? Дхарма не имеет формы. Так, здесь визуализируйте то, что в Поле Заслуг все будды, божества, защитники Дхармы держат в руке цветок лотоса, и на этом цветке лотоса сверху располагаются тексты, символизирующие Дхарму. Это текст Праджняпарамиты. Это такой чудесный текст, который сам издает звуки Праджняпарамиты. И из него исходит пятицветный свет и нектар и очищает вас. Это то, что символизирует Дхарму.

Дхармой называется мудрость, напрямую познающая пустоту, будд и божеств - это Дхарма. И в будущем, когда ваш ум обретет прямое постижение пустоты, то вы обретете Дхарму здесь, внутри. Это будет настоящая Дхарма. А все остальное, например, отречение – это второстепенная, вторичная Дхарма.

Далее, когда вы произносите: «Намо Сангхая», визуализируйте тоже многоцветный свет и нектар, который очищает вас, благословляет вас. Сангха – это те, кто располагается ниже Будды. Это бодхисаттвы, архаты, даки и дакини, защитники Дхармы. Визуализируйте, что из них исходит пятицветный свет и нектар, благословляет вас и также очищает. В особенности подумайте, что очищает от негативной кармы, созданной в отношении Сангхи, и благословляет вас и всех живых существ.

Далее вместе произносите: *Намо Гурубэ* *Намо Буддая* *Намо Дхармая* *Намо Сангхая*

И визуализируйте, что из всего Поля Заслуг исходит свет и нектар, и очищает вас, и благословляет вас и укрепляет благословение.

Выполняйте эту практику в соответствии со временем, которым вы обладаете. Если вы выполняете сессию, то подробно визуализируйте, выполните каждый из этапов этой практики. Если у вас времени мало, то сожмите эту практику, сделайте короче. Но выполните полностью всю практику - это очень важно. Если вы делаете ретрит, то выполняйте три сессии или четыре сессии. Выполняйте практику, делайте посвящение Заслуг, и здесь вам не нужно подсчитывать количество мантр. Выполняйте ретрит, например, в течение пятнадцати дней. Так, каждую сессию выполняйте по два часа и также на основе здравомыслия подумайте в течение каждой сессии – сколько вам выполнять такую визуализацию.