

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.  
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.  
 Если жаждешь вечного и временного счастья,  
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,  
 Что толку в хороших манерах?  
 Если нет у тебя бодхичитты,  
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,  
 Если посевы не всходят?  
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,  
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,  
 И в диспуте умело побеждаешь,  
 И мастерски стихи ты сочиняешь –  
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,  
 На ум приходит образ тающего снега.  
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –  
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом  
 Глаза свои руками защищают.  
 Какая бы опасность ни возникла –  
 Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул, смотри с бодхичиттой.  
 О чем бы ни думал, думай с бодхичиттой.  
 Что б ни сказал, говори с бодхичиттой.  
 На что б ни медитировал, медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи я сложил вдохновенно

Из тайных слов своего сердца.  
 Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.  
 Быть может, ты их смысл откроешь.

А теперь медитация из Гуру пуджы:

Итак, благородные и милосердные учителя,  
 Благословите меня, чтобы все кармические скверны  
 И страдания моих скитающихся матерей  
 Ныне созрели во мне,  
 И, в силу даяния им моих радостей и добродетелей,  
 Все живые существа обрели счастье

А сейчас мы прочтем стихотворение, которое я написал в горах. Это стихотворение вошло в книгу “Ум и пустота”. Оно было очень полезно для меня, когда я его писал, и, возможно, будет полезным для вас.

Молитвенное чувство ума и сердца, изреченное словами просьбы

Из сострадания не покидающий живых существ,  
Силой мудрости устраняющий все омрачения,  
Воплощение Авалокитешвары в человеческом теле,  
Тебе, святой духовный учитель, поклоняюсь!

Над моей головой, на сиденье из лотоса,  
Ты восседаешь – будд трех времен воплощенье,  
Ваджрадхара в форме Самбхогакайи.  
Твой святой ум, подобно луне,  
Свободной от облаков омрачений,  
Чистейшие лучи источает,  
Раскрывающие лотос моего сердца,  
И семя мудрости в нем созревает.

Я, сын твой, от всего сердца  
Только тебе себя вверяю.  
Молю тебя, отец мой, жизнь за жизнью  
Меня защищай.

Находясь во власти омрачений,  
Не обуздав свой собственный ум,  
Как я могу других укротить?  
Надо сначала собой овладеть!

В городской суете, разделяя мир на друзей и врагов,  
Очень трудно свой ум укротить.  
Но когда живешь в уединении,  
Исчезают соблазны, стихают мысли,  
Ум проясняется,  
Сильная вера рождается в Дхарму,  
И укрепляются её основы.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
Молю, ниспошлите свое благословение,  
Даруйте, прошу вас, Три Ваджры.

Гром, как бы мощно он ни звучал,  
Всего лишь пустой звук.  
Радуга, прекрасным видением сверкнув в небесах,  
Радует нас лишь на миг.  
Мирское счастье, каким бы оно ни мечталось,  
Наступит ли, нет ли, – это всего лишь сон.  
Человек жив-здоров был вчера,  
А сегодня – в бардо.  
Того, чем владел я вчера,  
Сегодня уж нет.  
Все это – уроки непостоянства.  
Не блуждай, сын благородной семьи!  
Радости сансары подобны соленой воде.  
Сколько ни пей, жажды не утолишь.  
Упиваясь соленой водой,  
Я отравлял себя и обманывался.  
Отныне откажусь от иллюзий сансары:  
Пришло время стремиться к прочному!

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
Благословите меня на свершение этого!  
Молю вас, даруйте нектар непривязанности  
И драгоценный ум отречения!

С безначальных времен были добры ко мне мои матери – живые существа.  
Если они страдают, как мне радоваться моему собственному счастью?  
Чтобы освободить их от мучений,  
Я целиком полагаюсь на Дхарму,  
Практику Дхармы вверяю нищенской жизни,  
Нищенскую жизнь – голой пещере,  
А пещеру – смерти.

Наставник, божества и Три Драгоценности,

Благословите меня на свершение этого!  
 Даруйте, прошу Вас, зерно сострадания  
 И помогите взрастить бодхичитту!

Дитя, не узнающее мать, в беспмятстве блуждает в сансаре  
 И страдает в шести мирах.  
 Из-за цепляния за истинность бытия субъекта и объекта  
 Я связываю себя цепями смятения.  
 Не хочу больше быть в этих путах.  
 Я разрезаю нити, я разбиваю цепи.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Вручите, прошу Вас, мне меч Манджушри,  
 Даруйте знание чистых воззрений!

Есть быстрый путь: безмерной любовью к живым ведомый.  
 Как божество проявляется сострадающий ум.  
 В чистом воззрении утвердившись,  
 Он познает пустоту самобытия.  
 В нем одновременно присутствуют метод и мудрость –  
 Уникальное нечто, чего нет в сутрах.  
 Принимая на путь Три Кайи,  
 Я приду к единению ясного света и иллюзорного тела.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Даруйте, прошу Вас, нектар самайи  
 И наставления о том, как достичь  
 Единства блаженства и пустоты!

Над горным ущельем пусть воссияет радуга и благоухают цветы.  
 Пусть там живет юный лебедь и окрепнут его два крыла.  
 И взлетит высоко белоснежная птица,  
 И пустится вдаль с царем лебедей.  
 Да одолеет она океан парамит  
 И станет держателем трона Отца.

Да высохнет океан страдания,  
Да пребудет счастье во всех мирах!

Пока существует пространство, пока живые живут,  
Да буду и я вместе с ними – страданий рассеивать тьму.

Слушайте это, как медитация.

Я решил в будущем году провести строгий шестимесячный ретрит по шаматхе в Курумкане. Если вы хотите медитировать, вы тоже можете туда приехать, но учения там не будет. На месяц или на два месяца, как решите. Вы можете там делать какие-то предварительные практики: практику Прибежища (сто тысяч мантр Прибежища), либо сто тысяч мантр Мигзэм, либо сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, либо сто тысяч простираций, сто тысяч практик мандалы для накопления заслуг. Потому что, если вы хотите уйти в ретрит, то вначале очень важна такая подготовка, а иначе в ретрите вы столкнетесь с большим количеством препятствий. Вместо того чтобы достичь духовных реализаций, вы достигнете очень странных реализаций. Поэтому подготовка очень важна. Мои ученики в России горят большим желанием медитировать, но я им говорю, что вначале необходимо как следует подготовиться.

Очень хорошо иметь вдохновение к медитации, но не впадайте в крайности. Нужно прыгать на то расстояние, на которое вы способны прыгнуть. Вы должны сказать себе: «Очень хорошо, что у меня есть такое желание, такая устремленность». Скажите себе: «Не теряй эту устремленность». Но важно двигаться к цели шаг за шагом. Сначала постарайтесь чисто провести трехмесячный или месячный ретрит. Потом вы можете уйти на год или на два. Тогда ваша жизнь будет значимой. Если же вы углубитесь только в сансарические дела, вас будут интересовать дела только этой жизни, с головой в них уйдете, то вы ничем не будете отличаться от таракана. Какая разница между вами и тараканом? Таракан все свое время проводит в поисках пищи, и вы будете искать средства к существованию. Иногда даже таракан ведет себя лучше, чем вы. Когда я сталкиваюсь с тараканами, они мне никогда не жалуются: «Геше-ла, у меня эта проблема, та проблема, какой кошмар». Никаких кошмаров нет. Мы – люди, у нас более высокие умственные способности, и мы должны их использовать для подготовки к будущей жизни, для освобождения от сансары или для достижения состояния Будды ради блага всех живых существ, тогда мы действительно будем полноценно использовать свой потенциал.

Когда в помещении жарко мне не хочется давать учение, а хочется спать. Мы все вместе можем поспать некоторое время. Займемся практикой йоги сна. Потом постараемся запомнить свои сны. Я слышал, что некоторые люди занимаются таким контактерством: пытаются во сне встретиться друг с другом.

Третий смысл тренировки ума – преобразование неблагоприятных условий в духовный путь. Это очень важная тема. Какие бы неприятности ни возникали в нашей жизни, мы не должны считать их чем-то ужасным и расстраиваться из-за них. Мы должны понимать, что в любом объекте, как в хорошем, так и в плохом, есть положительная и отрицательная сторона. Вы должны также понимать качества страдания. Когда вы поймете, какими качествами обладает страдание, то, поскольку нам волей-неволей приходится

сталкиваться со страданием, мы можем научиться преобразовывать эти страдания в духовный путь.

Так каковы же качества страдания? Как говорил Шантидева, без страдания невозможно достичь отречения. Поэтому проявление страдания в жизни – очень позитивный момент. Мы находимся в сансаре, мы неотделимы от природы страданий, поэтому, когда во время нашего человеческого воплощения проявляются страдания, это очень хорошо. Почему? Если вы испытываете страдание, будучи животным, то в этом нет особых преимуществ. Вам приходится просто терпеть. Само по себе переживание боли не имеет никаких преимуществ. Например, вы страдаете такой хронической болезнью, как туберкулез. В сансаре все существа подобны туберкулезникам. Все мы страдаем от болезни омрачений, находясь в сансаре. Поэтому, если симптомы болезни проявляются у вас, когда вы находитесь в каком-нибудь глухом, отдаленном месте, где нет ни больниц, ни лекарств, то это все равно что родиться животным. Вам просто придется терпеть эти страдания. Ничего хорошего в этом нет.

Но если симптомы вашей болезни дали о себе знать в то время, когда вы находитесь в одной из лучших больниц в мире, то это очень хорошо. Представьте: вы попали в одну из лучших больниц, симптомов болезни у вас никаких не проявляется, и вы просто по ней гуляете, смотрите на больных, которые страдают от каких-либо проявлений болезни и говорите: «Ой, как мне его жалко, как мне её жалко». При этом вы сами больны. Просто вы не лечитесь, потому что у вас нет симптомов этого заболевания. В такой ситуации, когда вы находитесь в этой прекрасной больнице и когда проявляются симптомы болезни, вы говорите: «Как хорошо! Теперь я могу определить причину своей болезни, провести диагностику и начать курс лечения». В такой ситуации проявление симптомов болезни для вас – преимущество, поскольку поможет вам развить отречение от сансары.

Драгоценная человеческая жизнь является одной из наилучших больниц, в которой можно лечиться от болезни омрачений. Драгоценная человеческая жизнь имеет восемь свобод и десять благоприятных условий для излечения болезни омрачений. У вас есть и врач, у вас есть и лекарство, т. е. полное учение сутры и тантры. В такой ситуации испытывать временные страдания – очень хорошо. Учителя Кадам говорили: «Радуйся временному страданию, не радуйся временному счастью. Временное страдание поможет твоему уму пробудиться, а временное счастье введет тебя в заблуждение».

Второе качество страдания: временное страдание, которое вы испытываете, поможет вам умерить гордыню и высокомерие. Когда люди проходят через полосу временного успеха в жизни, они чаще всего становятся гордыми и высокомерными, но не все, а те, кто довольно слаб умом. Высокомерие является одним из основных препятствий к развитию духовных постижений. В духовной практике вообще очень важна скромность и отсутствие гордыни. Когда у вас какой-то небольшой успех, небольшое достижение, выпив немного водки, вы тут же начинаете хвастаться: «Я молодец, я такой умный, я всего добился». Если у вас в жизни проблемы, что-то не получается, если у вас нет успеха, то вы сами собой становитесь скромнее и смиреннее: «У меня ничего не получается, потому что я не такой умный. Я – дурак». И это очень хорошо.

Но не надо во время неудач зарываться в землю с головой, как делают некоторые люди. Это ошибка. Когда у них небольшая удача в жизни, они воспаряют в облака. А при

малейшей неудаче они тут же закапываются в землю. Это крайность. Люди с сильным, крепким умом вне зависимости от того, удачно у них идут дела или не удачно, остаются на земле. Успех не возносит их в облака, неудачи не заставляют их закапываться в землю.

Атиша сказал, что скромность – это самое лучшее качество для достижения реализаций. «Сравни высокую гору и пологую равнину. Когда идет дождь, он падает и на гору, и на долину. Но на вершине горы не растет ни трава, ни цветы, ни фруктовые деревья, а долина вся зеленеет от травы, цветов и деревьев. Почему? Дождь падает и туда, и туда в равной степени, но гора слишком высока, а долина находится внизу, она скромна по сравнению с горой. Так же и на горе высокомерия не вырастут никакие духовные реализации. Духовные реализации могут произрастать только в скромной, смиренной долине». Это очень важно. Итак, скромность, смирение возникают в результате временных проблем и неудач.

Когда у вас возникают страдания, они, помимо этого, помогают вам убедиться в законе кармы. Вы поймете: «Все эти мои страдания – это результат негативной кармы, которую я создал раньше». Если я не хочу дальше так страдать, я не должен накапливать негативную карму. Если вы испытываете страдание, вы начнете бояться причин страдания. А причина страдания – это негативная карма. Вы будете бояться негативной кармы.

Третье качество: когда вы сами страдаете, у вас появляется чуткость к страданиям других. Собственные страдания станут для вас примером того, как страдают другие, и вам будет легче испытать сострадание к ним. Таковы достоинства страдания. Если вы знаете о них, то, когда страдание возникает, вы можете использовать эти положительные стороны страдания. С помощью этого вы сможете превратить все неблагоприятные условия в духовный путь, и страдание само по себе перестанет казаться вам чудовищным, невыносимым, а станет лишь некоторой физической проблемой.

Страдание станет в вашем восприятии подобным сауне. В сауне есть некоторые страдания, с этим никто не спорит. Например, страдания от жары. Но люди понимают и преимущества сауны, ее положительные стороны: сауна может очистить вас от болезни, укрепить ваше здоровье. Допустим, один человек знает об этих преимуществах, а второй не знает, каковы положительные стороны сауны. Если вы посадите их обоих в сауну, то тот человек, который знает о преимуществах сауны, будет с удовольствием сидеть в парилке, он будет говорить: «Нет, недостаточно жарко, еще надо поддать жару». Он в это время испытывает страдания от жары, но получает от этого удовольствие, зная их преимущество (тем самым он укрепляет свое тело). Это напоминает практику преобразования неблагоприятных условий в путь. Но тот человек, который не знает преимуществ сауны, будет кричать: «Я умираю!». Если первый человек будет подливать воды, чтобы пару пошло еще больше, тот будет кричать: «Ты что, с ума сошел? Зачем ты еще воду подливаешь, мы же задохнемся? Я не могу дышать, я умираю!»

Итак, оба человека испытывают одинаковые ощущения, но различие состоит в том, что один понимает преимущества этого, а другой не понимает. И поэтому точно так же, как русские в бане говорят: «Еще жарче, еще жарче хочу! Чем жарче, тем лучше!», так мастера Кадампы говорят: «Не радуйся временному счастью, радуйся временному страданию». Чем больше временных страданий, тем лучше, как в бане.

В Москве, когда первый раз попал в баню, я уже знал тогда немного о преимуществах сауны, но сильной убежденности в них у меня еще не было. Так же, как и у вас уже есть некоторое понимание преимуществ страдания, но большой убежденности в них еще нет. Немного опасливо я зашел в парилку наполовину для эксперимента, наполовину это все-таки было для меня наказанием. И вот я сел в этой парилке. Было очень жарко, но никто меня туда не заталкивал насильно, поэтому было терпимо. Если бы меня туда затолкнули и заперли дверь, это было бы ужасно. Я же пошел туда по собственной воле, поэтому было терпимо. Следом за мной в парилку зашли четверо молодых парней. Там было уже очень жарко. Это было в Сандунах, в одной из лучших московских бань. Мои ученики сказали бы, что это одна из лучших бань. Вот эти четверо парней вошли, и один из них поднял вверх палец: «Холодно!» Я сижу и мучаюсь от жары, а он говорит: «Холодно! Еще надо подлить водички». И тогда я выбежал из парилки. Я подумал: «Они меня убьют».

Точно так же, как длительное пребывание в сауне укрепляет ваш организм, вашу физическую выносливость, так, чем больше вы испытываете временных страданий с пониманием их преимуществ, тем крепче, сильнее и выносливее становится ваш ум. Механизм здесь один и тот же. Но одного интеллектуального понимания недостаточно для этого. Вам необходимо это испытать на собственном опыте. Когда вы сталкиваетесь с неблагоприятными условиями, относитесь к ним так же, как к сауне. Никогда не бегите от своих проблем. Это очень большая ошибка. Когда вы бежите от проблем, их становится все больше и больше, и вам никогда не удастся от них спрятаться. Просто примите эти проблемы и скажите: «Что самое худшее может со мной случиться? Самое худшее – это смерть. Но в любом случае мне придется умереть когда-либо, это неизбежно. Однажды я все равно умру, но случится это раньше или позже, зависит от результатов моих действий – моей кармы. В худшем случае я умру, ну и что? Никакого кошмара нет».

Нет проблемы хуже, чем лишиться жизни. Но если вы потеряете свою жизнь, это еще не конец, у вас есть отпечатки Дхармы в сознании. Кто знает, может быть, вы получите более драгоценное перерождение. Примите любую проблему, посмотрите ей в лицо. И старайтесь также понять, что эта проблема – результат ваших собственных действий. Никто другой её для вас не создал. Никто в ней не виноват. Это подобно эху ваших слов. Если вы кричите в ущелье: «Ты дурак», то и в ответ услышите: «Ты дурак». Какая бы проблема у вас ни возникала, вы должны каждый раз понимать: «Это результат моих собственных действий». Например, у вас такая проблема: все вас критикуют и ругают, никто вас не любит. Вы должны сказать себе: «Значит, в своих прошлых жизнях я все время критиковал и ругал людей, я никого не любил, и вот теперь получаю ответ на это. И не важно, подумаешь, не любят меня, ничего страшного. Я должен их любить. Я должен желать, чтобы они были все время счастливы». Тогда они вас полюбят, даже если вы не хотите, чтобы они вас любили. Это произойдет само собой. Тогда вам придется говорить: «Пожалуйста, не любите меня слишком сильно».

Теперь, что касается преобразования неблагоприятных условий в путь. Какие могут быть проблемы в вашей жизни? Первая проблема в нашей жизни – это болезнь. За рождением неизбежно следует болезнь, старость и смерть. Все это неизбежно, и вам просто приходится с этим мириться. Поэтому, когда вы заболеваете, не надо говорить, что это кошмар. Когда вы заболели и вам пришлось лечь в больницу, не надо переживать и думать: «Какой ужас, я лежу в больнице, а все остальные наслаждаются жизнью. Остальные на пляжах отдыхают, а я в больнице томлюсь». Все далеко не так. Вы должны сказать себе: «Это мой Духовный Наставник указывает мне на то, что я слишком долго блуждаю по сансаре, и пора уже остановиться и сесть в ретрит». Больница, кстати, – отличное место для



ретрита. Там вам не надо готовить себе еду. Духовная практика – это, в первую очередь, практика ума. Для этого не нужно делать какие-то физические упражнения. Всю практику вы можете делать в уме. Вы можете лежа делать практику. Поэтому больница – отличное место для ретрита. Спросите врача, долго ли вам лежать в больнице. Если он скажет: «Две недели», – то вы должны это воспринять как то, что Духовный Наставник поручил вам провести двухнедельный ретрит. Скажите: «Отлично! Я не буду тратить время зря. Проведу двухнедельный ретрит в больнице». Итак, проблема болезни превращена в духовный путь. Вы используете это время как лучшее время для ретрита.

В Тибете один геше, побывав в китайской тюрьме, сказал: «Тюрьма – одно из лучших мест для практики». Потом он рассказывал Его Святейшеству Далай-ламе, что, сколько бы китайцы ни били, ни оскорбляли и ни унижали его, он никогда не чувствовал ни малейшего гнева, всегда чувствовал лишь доброту по отношению к ним. Когда он попал в тюрьму, он сказал себе: «Я же получал учение по лоджонгу, комментарии на Ламрим, на «Бодхичарьяаватару», теперь у меня в жизни возникли неблагоприятные обстоятельства, и это означает, что пришло время мне делать настоящую практику. Если бы у меня было все прекрасно в жизни, то это как тело, которое без физической нагрузки становится все слабее и слабее. Поэтому бегать, заниматься физическими упражнениями очень полезно для здоровья.

Поскольку он был так настроен, когда китайцы пытали его, били, унижали, он был сосредоточен на наставлениях Шантидевы о развитии терпения и практиковал терпение. Затем он помнил об учениях по тренировке ума и преобразовывал страдания в духовный путь. Он думал о том, что те небольшие страдания, которые он испытывает сейчас, – ничто по сравнению со страданиями в аду. Там боль просто невыносима. «Сегодня же, когда я переживаю эти мучения, пускай во мне созреют и проявятся мучения всех существ, страдающих в аду». Китайцы продолжали истязать его и пытаться, а он в это время занимался практикой тонглен: вдох и выдох. Это подобно пребыванию в сауне, в очень жаркой парилке. Ум при этом оставался в состоянии полного покоя.

Когда ум переполнен сильнейшим состраданием, сколько бы вас ни били в это время, ваше тело не чувствует боли. Я не знаю, как объяснить этот феномен. Не знаю, что ученые говорят на этот счет. В этом, как вы видите, ум играет ключевую роль. Когда ум слаб, напуган, боится даже малейшего укола, то при легком прикосновении вы в ужасе отпрянете: «Мне больно, мне неудобно». Так что ум действительно имеет большое значение. Например, в сауне, когда вас хлещут вениками, это болезненно, но когда вы добровольно принимаете на себя эту боль, вы говорите: «Еще поддай». Так что истязания со стороны китайцев в тюрьмах – это не так уж и плохо. В китайской тюрьме же нет парилки, где было бы очень жарко, душно и еще бы вас кто-то хлестал.

Один американец, вернувшись домой после посещения России, написал книгу о России. Он написал: «Русские – очень странные люди. То, что является худшей пыткой, для них это самое большое удовольствие. Например, баня настолько раскалена, в ней так жарко, а они туда заходят, долго сидят, а потом они выбегают оттуда и кидаются в ледяную воду. Вот так они бегают от парилки к воде и говорят, что им очень приятно: «Какой кайф!». Затем они опять уходят в парилку, ложатся на полку, и их начинают хлестать вениками». А этот американец вообще написал, что в этой парилке их бьют палками. Мало того, что там невыносимо жарко, душно, и этого человека кто-то бьет по спине, так он еще кричит: «Еще

сильнее! Давай!». «Так что для русских худшее наказание – это величайшее счастье. И неизвестно, какое еще наказание можно придумать для русских», – написал он.

Итак, преобразование неблагоприятных условий в духовный путь – это очень и очень полезная практика. Когда вы чем-то заболеваете, с одной стороны, думайте об этом как о преимуществе и вспомните: «Эта болезнь – результат моей негативной кармы. Поэтому, если я не хочу страдать так в дальнейшем, я должен быть очень осторожен с причинами страдания. То страдание, которое я испытываю теперь, – это лишь симптом страдания. Настоящее же страдание поджидает меня в низших мирах. Поэтому, если я не хочу настоящего страдания, я должен быть очень осторожен с его причинами, т.е. с негативной кармой. Отныне я постараюсь воздерживаться от создания негативной кармы».

Когда вы испытываете то или иное страдание, думайте при этом еще о том, сколько других людей так же страдают, как вы. У многих людей страдания гораздо хуже, чем у вас. И почувствуйте сострадание к другим. Из сострадания скажите себе: «Сегодня, когда я так страдаю, да смогу я взять на себя страдания всех живых существ». И, как я вам объяснял, на вдохе с чувством сострадания вберите в себя страдания всех живых существ в виде черного облака, думая: «Пусть никто не страдает так сильно, как я». В особенности вы вдыхаете в себя болезни, недуги. В сердце у вас находится черный сгусток вашего себялюбия. И когда это черное облако страданий других живых существ входит в вас и соприкасается с этим черным сгустком, то они взаимоуничтожаются от этого контакта. И затем на выдохе вы отдаете всем живым существам счастье и причины счастья. Так и продолжайте, словно вы находитесь в очень хорошей сауне. Принимайте на себя страдания других из сострадания и отдавайте им счастье с чувством любви. Так делайте вдох-выдох, вдох-выдох. Если вы будете так делать, то я вам гарантирую, что вы сами очень легко выздоровеете.

Ученые тоже проводили подобные исследования и выяснили, что, когда человек пребывает в позитивном настроении ума, лекарства, которые он пьет, становятся для него чрезвычайно эффективными. Если же человек полон негативных эмоций, дурных склонностей, то даже очень сильнодействующее лекарство на него не влияет. Поэтому состояние вашего ума играет очень важную роль. Если вы находитесь в позитивном настроении ума, то, даже когда пьете воду, эта вода становится лекарством. Она тоже оказывает позитивное влияние на ваше состояние здоровья. Ученые признают это. Они говорят, что кристаллическая структура замороженной воды имеет определенный рисунок. Этот рисунок меняется в зависимости от того влияния, которое оказывают на него люди. Если рядом с водой находится человек с негативным состоянием ума, то структура воды меняется, становится разрушительной, и пить такую воду вредно для здоровья.

В буддизме же вода также используется как субстанция для преобразования ее в нектар. Иногда вы можете делать так: берете просто стакан воды, читаете над ним мантры, потом просто дуete на воду и выпиваете ее. Но главное здесь – уверенность в том, что вода стала целебной, она благословлена силой вашей мантры. И тогда действительно она будет функционировать как лекарство.

Например, вы можете делать такую практику: семь раз читайте мантру Будды Медицины ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХАБЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЭ БЕНЗА СОХА, потом представляйте, что из сердец Будды Медицины, будд и бодхисаттв вокруг него исходят

лучи белого света с нектаром и проливаются в этот стакан воды. И вода получает благословение, насыщается целительными силами, благословением всех будд и бодхисаттв. Потом вы дуете на воду и выпиваете ее. И это может стать лекарством.

А теперь почитаем мантру Авалокитешвары. Визуализируйте у меня над головой Авалокитешвару. При чтении мантры представляйте, что из его сердца исходят лучи света во все десять сторон, благословляют всех жителей Омска, очищают их от всех болезней, от всех страданий. Представляйте также такие регионы, как Новосибирск, Уфа, Москва, Тува, Калмыкия, Бурятия. ОМ МАНИ ПАД МЕ ХУМ.

Теперь визуализируйте Тару у меня над головой. Такая же визуализация, что и при чтении мантры Авалокитешвары. ОМ ТАРЕ ТУТУРЕ СОХА.