

Как я вам уже много раз говорил раньше, все встречи заканчиваются расставанием. Последние три недели мы провели здесь, провели их вместе. Завтра мы расстаемся. Для меня тоже эти три недели пролетели невероятно быстро. Я даже не понимаю, как они могли так быстро пролететь. Для меня это было как три дня. Я надеюсь, что и для вас тоже время прошло очень быстро. Может быть, комары вам создавали некоторые проблемы, поэтому, может быть, из-за комаров показалось, что время течет медленнее. Я думаю, что на будущий год мы здесь проведем ретрит уже в августе. Я надеюсь, что в августе здесь будет меньше комаров. И также будет, как и сейчас, трехнедельный ретрит, а не месячный ретрит, потому что месяц – это всё-таки многовато. Начиная тоже с 3 августа до 25 августа. 1 или 2 августа мы сюда приедем, а с третьего начнем ретрит. Я надеюсь, что в это время и Богдо Гэгэн тоже будет здесь.

Некоторые мои ученики попросили меня дать передачу разных мантр: мантру увеличения заслуг, мантру благословения четок. Сейчас я дам вам передачу всех этих важных мантр. Так что, развейте в себе правильную мотивацию.

Основная причина, по которой Богдо Гэгэн в этот раз не стал давать посвящение Чакрасамвары и Ваджрайогини, состоит в том, что, по его мнению, время для этого пока еще не пришло. Он проанализировал свои сны, которые ему здесь приснились, и сказал, что время еще не пришло. Так что, пока сосредоточьтесь на практике тантры Ямантаки, это тоже слишком много для вас. Для этой тантры очень важна основа. На самом деле, Богдо Гэгэн не хотел давать даже посвящение Ямантаки. Он сказал, что Его Святейшество попросил его не давать слишком много посвящений, а давать больше общих основных учений, таких как Бодхичарьяаватара. Он хотел дать здесь учение по Бодхичарьяаватаре, но я усиленно его просил, чтоб он дал именно посвящение, потому что я даю здесь базовые учения в виде Ламрима, поэтому основа для посвящения уже есть. И поскольку я сказал, что многие из присутствующих уже получили посвящение в тантру Ямантаки, я попросил, чтобы он еще раз дал его здесь. И, в конце концов, он согласился.

Но и не только Его Святейшество Далай-лама так сказал Богдо Гэгэну. У нас в тибетском обществе в Дхарамсале сейчас есть дакия оракул, оракул женского пола. Перед отъездом сюда Богдо Гэгэн проконсультировался с этой дакиней, и она ему сказала: «Не давай в России посвящение в своё божество». А имелось ввиду именно Ваджрайогини как основное божество Богдо Гэгэна. Так что пока еще слишком рано. Когда время придет, Богдо Гэгэн обязательно даст это посвящение. Не торопитесь получать посвящение. Сначала постройте основу. Поэтому индийские махасиддхи критиковали тибетских практиков тантры. Они говорили: «Мы, индийские махасиддхи, практикуем только одно божество, зато достигаем реализации сотни божеств. Вы же, тибетцы, практикуете сотни различных садхан, сотни различных божеств, но не достигаете реализации ни одного из них». Так что, эта ошибка распространена и в Тибете, и Его Святейшество Далай-лама и многие другие мастера критикуют тибетцев за это, но эта тенденция пока сохраняется. У нас в Тибете очень много хорошего, так что перенимайте у нас лучше хорошее. Не перенимайте наши ошибки. Такие, как эта ошибка. В настоящий момент для вас Ямантака – это уже много. То есть, вам уже некуда, пища уже не проглатывается. Я удивлялся, в какое место вы собираетесь эту пищу откладывать, накапливать.

Кроме того, когда я очень настоятельно попросил Богдо Гэгэна о том, чтобы в будущем он дал это посвящение, он сказал, что в будущем, если будет давать, то будет давать его очень строго и в соответствии с традицией. А по традиции посвящение Ваджрайогини одновременно могут получить только двадцать четыре, двадцать пять человек, не более того. Так что, он разобьет всех на группы по двадцать четыре, по двадцать пять человек и по вот таким небольшим группам будет давать посвящение. Вообще очень важно хотя бы

один раз получить посвящение Ваджрайогини от Богдо Гэгэна, потому что он считается эманацией Ваджрайогини. Я вас прошу получить посвящение Ваджрайогини не для того, чтобы вы занимались шестью йогами Наропы, а для того чтобы вы смогли родиться в Чистой Земле Ваджрайогини. Практика тантры Ямантаки также приводит к перерождению в Чистой Земле Ваджрайогини, и тантра Ямантаки включает в себя полную, целостную практику тантры, которую вы имеете.

Богдо Гэгэн сказал, что, может быть, на будущий год или через год он проверит свои сны, и если сны будут благоприятны, то, может быть, он на будущий год постарается здесь дать посвящение Ваджрайогини. Но таким образом: все будут разбиты на группы по двадцать пять человек. И утром будет одна группа, днем вторая получать посвящение, за день четыре группы смогут получить посвящение. То есть, за день – сто человек. Потом следующий день – тоже сто человек. Так что, вы будете получать посвящение Ваджрайогини в соответствии с такой традицией. Кроме того, не все будут допускаться к нему. Мы должны проверить насколько человек является подготовленным. То есть, для этого, возможно, человеку нужно будет получить предварительно учение Ламрим, получить предварительно посвящение Ямантаки. И мы должны будем также проверить, насколько человек хранит, соблюдает свои обязательства по практике. Если всё есть, все эти требования выполнены, то Богдо Гэгэн такому человеку даст посвящение, в противном случае – не даст.

В будущем, если после получения посвящения Ваджрайогини вы будете правильно практиковать, я троим из своих учеников дам передачу необычной пховы Ваджрайогини, которую сам получил. Эту линию передачи я хотел бы передавать и дальше своим ученикам. Так что я проверю, кто из учеников больше всего подходит для этого. Эту передачу я получил от своего Духовного Наставника Геше Наванга Даргье. Если я не буду её передавать и дальше, эта линия передачи может прерваться. Так что её необходимо продолжать. Я получил эту передачу много лет назад, более пятнадцати лет назад и пока еще никому её не передал. Эта практика передаётся еще в большей строгости, чем посвящение Ваджрайогини: её могут получить не больше, чем трое учеников. В будущем я проверю, кто является наиболее квалифицированным для такой передачи.

Ваджрайогини обещала в своё время Пабонке Ринпоче: «Семь поколений твоих учеников, если они будут практиковать необычную пхову Ваджрайогини, переданную по этой линии передачи, несомненно, попадут в Чистую Землю Ваджрайогини». Пабонка передал эту практику сначала Триджангу Ринпоче. Это было первое поколение его учеников. Вторым поколением был мой Духовный Наставник Геше Наванг Даргье, который получил от Триджанга Ринпоче эту передачу. Я получил от Геше Наванга Даргье, так что, я – третий. Вы будете четвертьими. Так что даже у ваших учеников есть шанс попасть в Чистую Землю, если они будут практиковать эту пхову. Я вам просто сообщаю, что такое сокровище существует, чтобы вы в будущем могли попросить об этой передаче в положенное время. В противном случае, я её не дам. Если я не расскажу вам об этом, вы не поймете всю ценность этой практики, и если вы не будете меня просить об её передаче, я вам её просто не дам. Поэтому сейчас я вам сообщаю об этом, чтобы вы знали. Такова традиция: без просьбы ни одно учение не будет вам передаваться. Это очень строгая практика, поэтому будет передаваться только тем сердечным ученикам, которые имеют очень сильную преданность и которые правильно практикуют. Так что будьте довольны и счастливы теми посвящениями, теми учениями, которые вы получили, и в будущем вы еще получите это посвящение.

В наше время, особенно в Москву, приезжают много Учителей разных традиций и дают очень много разных посвящений. Будьте осторожны с этими Учителями и осторожны с

этим посвящениями. Я вам это говорю не из зависти, а исходя из заботы о вас. Будьте осторожны. Я видел в Москве людей, которые получили очень много разных посвящений и из-за этого стали какими-то очень странными. Поэтому мне самому всегда очень не хочется давать посвящения. Так что в течение нескольких лет я не буду давать никаких посвящений. Я передаю ответственность за передачу посвящений Богдо Гэгэну. Для меня это очень хорошо, что он может давать посвящения. Пока у нас есть Богдо Гэгэн, а в будущем я подумываю о том, чтобы пригласить к нам в Россию Гандентри Ринпоче – держателя трона Ганден, то есть, держателя трона ламы Цонкапы, формального главы традиции Гелугпа. Богдо Гэгэн также попросил меня об этом и сказал, что если я смогу его пригласить в Россию, это будет очень полезно. Так что мы посмотрим.

Олег лама пришел в нужное время, как раз в то время, когда начинается передача мантр. Может быть, у него ясновидение, потому что он сразу же пришел, как только я собрался мантру передавать. Я знаю, что ему нужна передача всех этих важнейших мантр.

А теперь визуализируйте меня в форме ламы Цонкапы. Сначала мантра увеличения заслуг. Эту мантру утром, когда вы просыпаетесь, читайте семь раз. Мы – лентяи, но мы должны знать, как практиковать искусно, умело. В сутре сказано, что если по утрам читать эту мантру увеличения заслуг семь раз, то вся практика, которую вы делаете в течение дня, будет увеличиваться в сто тысяч раз. То есть, заслуги от каждой практики, которую вы затем делаете, увеличатся в сто тысяч раз. И это невероятно.

Я вам уже говорил, что духовную практику следует выполнять очень искусно, умело и надо знать, что брать от духовности. В настоящий момент как мы поступаем? Всё, что ни попадется нам, мы тащим в свой дом: увидели стакан – стакан в дом притащили, увидели бутылку – бутылку притащили. И таким образом у нас в доме полно всяких вещей, но они не имеют ценности. Куча старой одежды, сломанных телевизоров, столов. Итак, мы весь день чем-то заняты, но большой ценности наши вещи, наши накопления не имеют. Так что сначала не надо ничего таскать в дом, а сначала нужно разведать, где я могу найти золото, где я могу отыскать бриллианты, где мне найти теплую одежду на зиму. Когда вы об этом узнаете, вам просто надо будет пойти туда, где золото, и взять золото, пойти туда, где бриллианты, и взять бриллианты и после этого уже отдыхать. И тогда вы не сойдете с ума. А, в противном случае, вы как таракан: бегаєте туда-сюда, всё копите, тащите всё, что на глаза попадается. Отдыха у вас никакого нет. И в результате вы сходите с ума от всей этой беготни. Итак, эта мантра подобна бриллианту, потому что она увеличивает любую практику, которую вы выполняете, в сто тысяч раз.

Я получил передачу этих мантр от Духовного Наставника Кенсура Ургьена Ринпоче. Он является Духовным Наставником моего Учителя Геше Наванга Даргье, а также он является моим Духовным Наставником. Он один из величайших мастеров, йогов наших дней. Он до сих пор еще жив, но уже не дает учений. Он является великим йогом тантры Ямантаки, я много раз получал от него посвящение Ямантаки. Так что сейчас я даю передачу этих мантр, которую получил от него.

Сейчас, когда я буду передавать мантру, визуализируйте, что из моего рта исходит белый свет, то есть, выходит мантра в виде белого света. Этот свет входит в вас через рот, опускается в ваше сердце и остается в вашем сердце в качестве чистой передачи мантры увеличения заслуг. Визуализируйте себя в форме Ямантаки, а меня в форме ламы Цонкапы. В моем сердце визуализируйте Ямантаку. И думайте о том, что божество Ямантака явило себя в форме Духовного Наставника. Мотивация у вас должна быть мотивацией бодхичитты. Вы должны подумать: «Для того чтобы стать Буддой ради блага всех живых существ, я должен накапливать благие заслуги. В настоящий момент я не могу создавать

большие заслуги, потому что у меня мало сил для этого. И для того чтобы увеличить свои заслуги, я сейчас получаю передачу этой мантры увеличения заслуг. И в силу этой передачи да смогу я очень быстро накопить заслуги и стать Буддой для того, чтобы жизнь за жизнью помогать живым существам». Вот такая у вас должна быть мотивация. У вас должно быть сильное сострадание. Теперь повторяйте за мной.

ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ
ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ

Когда просыпаетесь утром, читайте эту мантру семь раз. Это ваше обязательство. Если не будет обязательств, то не будет и мантры. Это очень легко – сделать так, чтобы это вошло у вас в привычку. И это будет очень полезно для вас. Это очень короткая мантра. Вы должны сделать своей привычкой, когда вы просыпаетесь по утрам, первым делом читать эту мантру, а потом уже делать какую-нибудь практику. Значит, вот эта мантра является вашим обязательством, все остальные мантры не будут обязательными. Если вы можете читать другие мантры – это очень хорошо. Если не можете, ничего страшного. Почему важно читать эту мантру по утрам? Потому что, например, утром вы её прочли, а днем вы сделаете трижды подношение мандалы, и это подношение сразу станет равным тремстам тысячам подношениям мандалы, сразу увеличится в сто тысяч раз. И это правда.

Так что будет так, что вы будете ежедневно делать триста тысяч подношений мандалы. А это невероятно. Вы сделаете три раза подношение мандалы после этой мантры и уснете спокойно, а люди будут говорить: «Вот, какой он лентяй. Всё время спит. Ничего не делает». Но, в действительности, вы будете как Шантидева. Вы будете выполнять всё время очень мощную практику. Другие люди будут вставать очень рано утром, сразу звонить в колокольчик, в дамару стучать. Думать при этом, что я вот сейчас продам корову, разбогатею, всё утро будоражить других людей и мешать им спать, думая при этом о таких вещах. В той истории, когда Миларепа пришел в деревню и переночевал в доме у одного человека, всё утро он казался спящим, в то время как его сосед притворялся, что всё утро делает интенсивную практику. Так вот, Миларепа, на самом деле, получил сущностное наставление по практике, поэтому ему не надо было всё время заниматься такой бурной деятельностью, связанной с практикой. Вам тоже очень повезло, что вы получили такие сущностные наставления, поэтому вы можете без труда накапливать огромное количество заслуг и без труда очищать очень много негативной кармы. И вы можете, таким образом, без труда обрести полное понимание сутры и тантры.

Вторая мантра – это мантра благословения четок. Эту мантру следует читать семь раз, а потом подуть на четки. В другом коренном тексте написано, что после чтения этой мантры, заслуги от чтения других мантр увеличатся больше, чем в сто тысяч раз. Это невероятно. Это подобно алхимии, которая превращает вашу маленькую практику в невероятные заслуги. Эта мантра очень короткая, поэтому выучите её наизусть и пытайтесь каждый день её читать семь раз и затем дуть на четки. Это же очень легко. Я сам это делаю каждый день. Поэтому я очень расслаблен, я очень спокоен. Я могу не заниматься практикой весь день напролет, потому что я предварительно подсчитываю все свои доходы и расходы и понимаю, что мои доходы превышают расходы. А если у вас нет такой практики, то у вас будет больше расходов, чем доходов. Потому что у вас обеты Прибежища, обеты бодхичитты, обеты тантры, вы всё время их нарушаете. Представьте себе, сколько вы негативной кармы из-за этого создаете. Поскольку вы создаете очень много негативной кармы, вы нуждаетесь в мощной практике, которая могла бы принести вам прибыль, превышающую ваши расходы. И тогда уже не надо ничего бояться, и проблем не будет.

Итак, вы будете читать эту мантру ежедневно семь раз. Поднимите руки, кто сможет это сделать. Очень хорошо – все могут. Даже маленькие дети руки тянут. Если даже дети

готовы на это, то если некоторые взрослые не будут читать эту мантру, это немножко стыдно. Сейчас вы сначала получите передачу мантры. В принципе, эти мантры уже давно у нас распространяются и в печатном виде также. У всех ли есть они в наличии? Не у всех. Постарайтесь друг у друга выяснить, как они пишутся, чтобы запомнить их. Это как алхимия. Если вы знаете, как работает эта алхимия, вы будете бежать за ней, стремиться обрести её для того, чтобы превращать металл в золото. Я уже три года назад давал эти мантры, а у вас их до сих пор нет. Вот это показывает, насколько вы заинтересованы во всем этом. Повторяйте за мной:

ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПАТАРЬЯ ХУМ

Очень простая ведь мантра, да? Даже тридцати секунд она не займет у вас. После этого вы дуετε на свои четки. Эти четки, которые вы так благословляете, должны быть вашими тайными четками, то есть, не показывайте их другим. Если вы хотите носить четки на руке, то должны быть другие четки. А четки, на которых вы практикуете, и которые вы благословляете, должны быть у вас спрятаны от посторонних взглядов.

Теперь мантра благословения ног. Это необязательная мантра. Если вы можете её читать – очень хорошо, а если не можете, то и ничего страшного. Эту мантру следует читать трижды, а затем дуть на ступни ног. И после этого любое насекомое, которое умрет под вашими ногами, на которое вы наступите, получит более благоприятное рождение. А также эта мантра будет очищать ту негативную карму, которую вы накапливаете, давя ногами насекомых. Повторяйте за мной:

ОМ ТЕЦАРА ГАНА ХУМ ХРИ СОХА

Вы можете записать прямо сейчас. Либо, когда закончится учение, спросите друг у друга, у тех людей, у которых есть эта мантра. Просто перепишите и всё. Поднимите руки, у кого есть все эти мантры. Зайдите в московский домик, на стеночке все эти мантры записаны. Это очень хорошо. Вы можете сделать ксерокопии этих мантр. Если вы потом поделитесь ими друг с другом, то это будет очень большая практика даяния.

Теперь мантра благословения языка. Если вы после чтения этой мантры благословите свой язык, то после этого даже ваша пустая болтовня станет чтением мантры. Это очень хорошо для вас, потому что вы обожаете пустую болтовню. Если даже ваша болтовня станет мантрой, это будет невероятно. И поэтому я говорю, что все эти мантры как алхимия. Они взяты из подлинных коренных текстов, а не из каких-то ньюэйджевских учений. Но одних мантр даже недостаточно. Если у вас нет передачи этих мантр, то ваши мантры не будут иметь никакой силы. Поэтому то, что я получил передачи всех этих мантр – очень большая удача для вас. В будущем, когда буддизм придет в упадок, все эти тексты будут в наличии, но не будет людей, сохранивших живую линию передачи всех этих мантр. И тогда люди будут просто читать эти мантры в сухую, никакой силы они иметь не будут. Миларепа сказал: «Чтение мантр без передачи этих мантр подобно выжиманию песка. Сколько песок ни выжимай, масло из него не получишь. Но чтение мантр после получения их передачи подобно выжиманию кунжутных зерен: несомненно, из них можно извлечь масло». И очень важно получить передачу этих мантр непосредственно от своего Духовного Наставника. А это ведь очень старая традиция, очень древняя, которая насчитывает ни одну тысячу лет. Так что это для вас как настоящий антиквариат. Повторяйте за мной.

Это вам не надо читать. Это – вступление. Сейчас-то вы должны повторять за мной, но каждый день не надо эти слова читать. Это просто объяснение визуализации. Теперь мантра благословения языка, их три. И их надо прочесть трижды, три мантры трижды.

Затем, после чтения этих мантр, вы должны, как объясняется в тексте, представить очень четко, что из пространства на ваш язык собираются все качества речи Будды в виде восьми благоприятных символов и растворяются в вашем языке. Затем на языке вы представляете белый слог ОМ, который окружают эти три мантры. Слог ОМ белого цвета возникает у вас на лунном диске, и он окружен вертикально стоящей Али мантрой белого цвета, которая вращается по часовой стрелке. Вокруг нее против часовой стрелки вращается красная вертикально стоящая Кали мантра – это вторая мантра. А затем вокруг Кали мантры вращается, опять же, по часовой стрелке сущностная мантра синего цвета. И вы читаете эти три мантры три раза. Потом визуализируйте, как исходят лучи света и возвращаются вместе с качествами речи всех Будд, растворяются в этих мантрах в виде восьми благоприятных знаков. Затем мантры постепенно растворяются друг в друге и растворяются в слоге ОМ. Затем слог ОМ растворяется в вашем языке. И тем самым вы получаете благословение языка. Вы благословляете свой язык.

После этого вы можете заниматься пустой болтовней, сколько хотите. Калден лама каждый день много болтает, но я знаю, что он каждое утро благословляет свой язык этими мантрами. Поэтому для него вся его болтовня – это чтение мантры. И вы такие же одинаковые люди. Поэтому если вы будете благословлять свой язык каждое утро, люди будут думать, что вы очень болтливы, но, в действительности, вы будете читать мантру. Внешне вы должны всегда выглядеть как обычный человек, простой человек. Не надо вести себя как какой-то необычный йогин или необычная йогиня. Не говорите никому, что мой язык благословлен, поэтому для меня, когда я болтаю, это не болтовня, а чтение мантры. Вот об этом не надо никому рассказывать. Потому что тогда вы – полный дурак, если вы будете так говорить. Обычно люди, когда практикуют Дхарму, становятся мудрее. Если вы после практики Дхармы начнете говорить такие слова, значит, вы поглупели от этого.

Теперь повторяйте за мной эту мантру с визуализацией. Визуализируйте белый слог ОМ на лунном диске на своем языке. Когда я буду произносить мантры, повторяйте их за мной и представляйте, что они закручиваются вокруг белого слога ОМ на вашем языке. То есть, они входят в ваш рот в виде белого света и окружают слог ОМ на вашем языке. Визуализируйте себя в форме Ямантаки.

ОМ А-А И-И У-У РИ-РИ ЛИ-ЛИ Э-Э О-О ОМ А СОХА

Это – Али мантра, первый круг вокруг слога ОМ белого цвета по часовой стрелке. Второй круг мантры – это мантра красного цвета против часовой стрелки. Это невероятно мощная мантра. Его Святейшество Далай-лама каждое утро делает эту практику, и Его Святейшество просил и меня делать её. Для нас, лентяев, это самое огромное, самое бесценное сокровище, которое только может быть. Если бы я дал вам бриллианты, то эти бриллианты были бы просто ничтожеством по сравнению с этим сокровищем. Сегодня последний день нашего ретрита, поэтому я сегодня всё это вам и передаю. Всё время в последний день я что-нибудь вам особенное даю. Потому что именно вы задержались до самого конца ретрита, не уехали раньше. Те люди, которые уехали раньше, упустили такой шанс. Очень важно до конца оставаться на учении. И это также будет уроком для тех людей, которые уехали. Люди, которые приехали в самом конце ретрита всех обхитрили, такие как Борис. Он-то знал, что в конце я дам что-нибудь особенное. Теперь повторяйте за мной:

ОМ КХА-КХА ГА-ГА НГА ЦА-ЦА ДЗА-ДЗА НЯ ТА-ТА ДА-ДА НА ТА-ТА ДА-ДА НА
ПА-ПА БА-БА МА ЯРА ЛАВА ШАКЪЯ САХА КЯ СОХА

Эта мантра красного цвета. Она против часовой стрелки вращается теперь на вашем языке вокруг слога ОМ. И, наконец, синяя мантра. Она образует самый внешний круг, вращается по часовой стрелке. Это сущностная мантра.

ОМ Е ДАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕНТУНТЕ ШАНДАТА ГАТО ХАЯ ВАДАТА
ТЕКЩАЦА ЙОНИ РОДА Э ВАМ ВАДИ МАХА ШАРМАНА Е СОХА

Теперь повторяйте за мной слова по-тибетски, которые описывают визуализацию. Читать их не надо. Это просто как передача. Сейчас надо читать, а каждый день – не надо.

После чтения всех этих мантр, после того как все мантры растворяются в слоге ОМ, а ОМ растворяется в вашем языке, ваш язык становится подобен ваджре. То есть, он гибкий, мягкий по-прежнему, но при этом по своей природе он становится как ваджра – нерушимым.

Мантра умывания лица. Читать эти мантры очень хорошо и полезно после получения тантрического посвящения. Когда вы встаете каждое утро, вы сразу визуализируете себя божеством, и в форме божества вы идете в ванную. И там, сохраняя осознание себя божеством, читаете эту мантру умывания лица и поливаете лицо водой с этой мантрой. Для того чтобы поддерживать в себе чистоту восприятия и божественную гордость, утром, когда вы умываетесь, вот вы зашли в ванную, включили воду, поливаете водой лицо, читая эту мантру, и представляйте, что это не вода из крана, а что дакини собрались у вас над головой и льют на вас нектар, и этот нектар очищает вас от всех загрязнений, от негативной кармы и благословляют ваше тело, речь и ум. Если вы каждое утро будете так умываться, то это особенно будет полезно для вашего здоровья. Ваше тело станет полным энергией, сильным и чистым. Теперь повторяйте за мной:

ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМА МАХА ТОТА ХУМ ПЕ

В особенности, ежедневно читать эту мантру очень важно во время проведения ретрита. Тогда у вас не будет никаких загрязнений, ваш ум будет оставаться очень ясным, а ваша медитация будет очень хорошей, качественной. Если вы будете ежедневно так делать, то вот вы много раз меня уже просили, как сохранять в себе божественную гордость и чистоту восприятия, вот в силу такой практики, если вы будете её делать регулярно, постепенно у вас в сознании будет утверждаться та самая чистота восприятия и божественная гордость.

Теперь мантра благословения подношений. Обычно вы у себя дома делаете очень маленькие подношения, у вас стоит алтарь, на нем маленькие железные чашечки, в которые вы наливаете немного воды. Такими подношениями невозможно накопить заслуги, равные трем неисчислимым зонам. Тибетцы, когда делают подношения, у них, действительно, они получают более обширными, потому что они делают подношения в больших серебряных чашах. А у вас дома стоят эти крошечные чашечки. И никаких больших заслуг вы не накопите, если не будете читать эту мантру благословения подношений. Если у вас будет эта мантра, если вы будете её читать, то даже если ваше подношение подносится в маленькой чашечке, оно станет невероятно обширным, потому что мантра его увеличит. Считается, что после чтения этой мантры ваши подношения станут обширными как небо. Они заполняют собой всё небо, как облака. Вы можете делать невероятно обширные подношения в силу этой мантры. И невероятнейшие заслуги, которые вы тем самым создаете, объясняются в сутре. Читайте эту мантру трижды. Повторяйте за мной:

НАМО РАТНА ТРАЙЯЯ НАМО БАГАВАТЕ БЕНДЗЕ САРА ТРАМАДАНА
ТАТХАГАТАЯ АРАХАТЕ САМЬЯМ КАМ БУДДЯЯ ТАЯТА ОМ БЕНДЗЕ БЕНДЗЕ

МАХА БЕНДЗЕ МАХА ТЕДЗА БЕНДЗЕ МАХА БОДИ БЕНДЗЕ МАХА БОДИЧИТТА
 БЕНДЗЕ МАХА БОДИ МАНОТА ПАСАМ КАРМА НА БЕНДЗЕ САРВА КАРМА
 АВАРАНА ВИШУДАНА БЕНДЗЕ СОХА

Теперь мантра простираний:

ОМ НАМО МАНДЖУШИРИЕ НАМО СОШИРИЕ НАМО УТТАМ ШРИЕ СОХА.

Теперь мантра благословения мяса. Семь раз читайте эту мантру и затем дуйте на мясо, перед тем как его съесть. Это будет очищать негативную карму поедания мяса. И не только это: благодаря этой мантре животное, плоть которого вы едите, в конце концов, получит благоприятное рождение. Потому что вы устанавливаете с ним кармическую связь и сможете ему потом помочь. И тогда поедание мяса будет более полезным, чем отказ от мяса. Потому что животное уже мертво, если вы его не будете есть, другие люди всё равно его будут есть, не делая при этом никакого посвящения заслуг. Если вы будете есть плоть этого уже убитого животного с правильным посвящением заслуг, то это будет более полезно, ему это принесет пользу. Тогда для него его смерть не будет бессмысленной.

ОМ АВИРА КЕЦАРА ХУМ.

Каждый раз, когда вы едите мясо, перед тем как его есть, обязательно прочтите эту мантру семь раз и затем подуйте на мясо. Я убедился в том, что Богдо Гэгэн каждый раз, когда он ест мясо, обязательно читает эту мантру и делает подношение торма. Это очень хорошая традиция. Каждый раз, перед тем как приступить к пище, он благословляет её тантрическим методом как внутреннее подношение. Затем делает подношение торма также на основе этой пищи. Это очень хорошая традиция. Иногда еда успевает за это время остыть, но ничего страшного – он всё это делает. Но если вы не способны делать такое обширное благословение пищи, по крайней мере, читайте тибетскую молитву «Высшему Наставнику, Драгоценному Будде...» Вот это обязательно для вас читать.

Но в будущем всё-таки постарайтесь тоже взять себе такую привычку. Вы все здесь получали посвящение Ямантаки, так что, перед тем, как вы приступаете к пище, визуализируйте, что пища превращается в Пустоту, из Пустоты она возникает в виде капалы, и затем вы всё делаете по тексту садханы Ямантаки как внутреннее подношение. И потом вы в конце говорите ОМ АХ ХУМ ОМ АХ ХУМ ОМ АХ ХУМ. Потом говорите «Высшему Наставнику, Драгоценному Будде...», читаете эту молитву и, представляя, что у вас в сердце находится Ямантака, затем приступаете к пище. И вы сами в форме Ямантаки и все божества и ваш Духовный Наставник находятся у вас в сердце, и вы делаете это подношение им. Таким образом, процесс принятия пищи превратится во внутреннее подношение. И это будет каждый раз приносить вам огромные заслуги. Тогда уже даже принятие пищи у вас превратится в мощнейшую практику Дхармы. Если вы будете жить в обществе, ходить на работу, но при этом в своей повседневной жизни заниматься такой практикой: проснулись утром, прочитали мантры, умылись с мантрой, поели с мантрой. Вот если вы возьмете себе всё это в привычку, то кто же будет мешать вам практиковать? В таком случае, вы уже не сможете говорить, что вам мешают практиковать. Когда вы после благословения языка общаетесь и болтаете со своими друзьями, то всё, что они от вас слышат, будет как мантры. То есть, тем самым, общаясь с вами, они получают от вас огромную пользу для себя. Потому что ваш язык благословлен. Так что для них это тоже как благословение – слышать вашу речь после этого.

Ну, всё, передача закончена. Я подарил вам бриллиант, а используете вы его или не используете, это уже зависит от вас. У нас в Тибете есть поговорка: Если положить ослу в

ухо камень, он встряхнет головой и камень вылетит, если ему положить в ухо бриллиант, то он также тряхнет головой и бриллиант вылетит. Вы не должны быть такими же. Вы должны уметь отличать простой камень от бриллианта.

Теперь, что касается нашей основной темы – учения кармы. Нам нужно её закончить. Мы практически всю её и закончили, мало что осталось. Мы закончили на обсуждении ввергающей и завершающей кармы. Вы должны также понять следующий момент. Одна ввергающая карма может ввергнуть вас во множество следующих жизней. Например, если вы в сильном гневе называете кого-то собакой, говорите ему: «Ты – собака!», то эта ввергающая карма ввергает вас пятьсот раз в рождение собакой. Так что, одна ввергающая карма может пятьсот раз ввергнуть вас в рождение собакой, в облике собаки. Это один из примеров одной ввергающей кармы, которая ввергает во множество жизней.

Бывает и так, что множество ввергающих карм ввергает вас только в одно рождение. Например, для того чтобы обрести драгоценную человеческую жизнь нужно соединение множества факторов, множества причин, множество ввергающих карм должны соединиться для того, чтобы ввергнуть вас в одну драгоценную человеческую жизнь. Поэтому и говорится, что множество ввергающих карм ввергают в одну жизнь.

Далее, что касается анализа кармы с точки зрения переживания, то здесь различают карму, результаты которой мы непременно должны на себе испытать, и карму, результаты которой будут неопределенны в плане опыта, в плане переживания. Та карма, которая одновременно является созданной и накопленной, является, несомненно, результативной с точки зрения переживания её результатов. То есть она, несомненно, приводит к переживанию её плодов или результатов, то есть, вы должны будете, несомненно, испытать на себе плоды такой кармы. Что такое созданная карма и что такое накопленная карма?

Созданная карма означает следующее. Например, вы хотите кого-то убить. Вы хотите убить какого-то человека, но этот человек не появляется. Он должен был прийти, но не пришел, и вы, соответственно, не смогли его убить. Но карму вы всё равно создали, поскольку вы вознамерились убить этого человека. То есть, карма ваша создана, это созданная карма, поскольку такое намерение у вас зародилось, но карма эта не завершена, потому что вы этого человека не убили, поэтому она не накоплена. А если вы сильно вознамерились убить того или иного человека, у вас породилось сильное намерение его убить, мотивированное сильным гневом, этот человек пришел, вы его убили и, соответственно, вы одновременно и создали и накопили карму. То есть, эта карма убийства является и созданной и накопленной.

А какая карма является накопленной, но не созданной? Например, вы просто бросили камень в сторону, этим камнем вы случайно попали по птице, и птица от этого погибла. Так что, вы накопили карму, поскольку вы бросили камень, и от камня погибло живое существо. Но это не созданная карма, потому что у вас не было намерения никого убивать. И поэтому ваша негативная карма здесь будет очень и очень легкой, почти невесомой.

Итак, любая карма, которая одновременно является созданной и накопленной, это карма, несомненно, приносящая результат. То есть, результаты которой, несомненно, придется испытать. С точки зрения переживания плодов такой кармы, несомненно, приводящей к переживанию её плодов, после её проявления переживать результаты этой кармы можно тремя путями. Плоды одной кармы мы переживаем в течение одной жизни. То есть, например, в юности вы создали какую-то карму, а затем в более зрелом возрасте вы испытали на себе её результаты, но в течение одной и той же жизни. Эта карма называется кармой, приносящей результаты в течение одной жизни. Второй вид кармы – это карма,

приносящая плоды через одну или две жизни. И третий вид кармы – это карма, чьи плоды испытываются через множество жизней. Таков анализ кармы.

То же самое относится и к позитивной карме. Если позитивная карма является одновременно созданной и накопленной, то её результат вы можете испытать в течение одной жизни. Вы должны также понимать, что карма, накопленная в отношении таких весомых объектов как Духовный Наставник и родители, может проявиться уже в этой жизни. Кроме того, наш мир считается миром быстро созревающей кармы. Поэтому карма в этом мире, как говорится, если буквально переводить, как бы вращается, на кончике вашего пальца, то есть она очень быстро проявляется, очень быстро созревает.

Поэтому здесь очень рискованное место. Вот здесь вы можете очень быстро достичь состояния Будды, если будете накапливать несомненно проявляющуюся позитивную карму. Если вы будете накапливать несомненно проявляющуюся негативную карму, вы точно также быстро отправитесь в ад и другие низшие миры. Так что, этот наш мир – это место очень решающее. И приводится также такой пример в отношении тех, кто получил тантрическое посвящение: после получения тантрического посвящения ученик становится подобен змее в бамбуковом стволе, которая может, находясь в этом полом бамбуковом стволе, двигаться только либо вверх, либо вниз. Других маршрутов у нее нет. Поэтому вы после получения тантрического посвящения либо идете вверх к состоянию Будды, либо падаете вниз в ваджрный ад. Большинство вниз, конечно, падают. Большинство людей получают тантрические посвящения из простого любопытства, не имея никакого фундамента в уме, поэтому нарушают обеты и отправляются вниз.

Считается, что после получения тантрического посвящения Учитель и ученик становятся подобно двум быкам в одной упряжке. То есть, если они упадут со скалы в пропасть, то они упадут вместе, поэтому Духовный Наставник тоже должен быть очень разборчивым и бдительным. Если Духовный Наставник – высоко реализованное существо, то тогда всё в порядке. Но если он не имеет высокой реализации, если он проводит тантрические посвящения, заботясь о своей славе и репутации, тогда он точно, вместе со своими учениками, упадет вниз. Вы очень любите загорать, в аду вам представится большая возможность позагорать. В течение многих и многих эонов вы там будете загорать. Когда человек очень любит загорать – это тоже симптом, признак того, что он вот-вот отправится в ад. Я говорю совершенно серьезно: когда человек после смерти должен отправиться в горячий ад, незадолго до смерти ему становится очень холодно, и он жаждет тепла, жара, огня. «Я хочу огня, огня!», – кричит он. То есть, он привязан к огню, к жару, и его привязанность становится условием для его рождения в горячем аду. И там он будет множество жизней загорать, а когда он опять вернется в человеческий мир, в человеческое рождение, он будет совершенно черным, как африканец. Шучу.

Вы должны понимать, что тот комментарий на карму, который я сейчас даю, немножко отличается от сущностных положений по медитации на карму. Однако если вы уже получили этот комментарий, вам не надо будет получать комментарий на медитацию о карме. Однако здесь, в этой книжечке, основные положения медитации о карме расположены в той последовательности, в которой нужно на них медитировать. Здесь они даны как объяснения, то есть, здесь они объясняются подробно и эти объяснения не предназначены для медитации. Если вы будете медитировать вот по этому тексту, то ваша медитация займет очень много времени: час-два, вы всё никак не сможете закончить свою медитацию. А вот в этой книжечке по Ламриму – это сущностные положения, в эти сущностные положения входит всё, что касается кармы.

Одиннадцать сущностных положений медитации о карме.

Первое – определенность кармы, первая характеристика кармы; второе – я не могу встретиться с кармой, которую сам не создал, вторая характеристика кармы; третье – однажды созданная карма не исчезает, третья характеристика кармы. То есть, вы каждое положение, когда вы переходите, должны анализировать, почему всё так, и развивать убежденность в каждом пункте. Четвертое – карма преумножается, четвертая характеристика кармы.

Пятое – негативная карма. Здесь мы говорим о четырех составляющих кармы. Это – объект, мотивация, действие и завершение. Я вам объяснял подробно, что это такое. Далее десять негативных карм. Три негативных действия тела: убийство, воровство, сексуальная распущенность. Четыре негативных действия речи: ложь, злословие, грубая речь, пустая болтовня. Над каждым пунктом вы задумываетесь, вы анализируете его и, в конечном итоге, развиваете в себе решимость: от совершения этой негативной кармы я постараюсь либо вообще полностью отказаться, либо постараюсь совершать её как можно меньше. Три негативных действия ума: вожделение (алчность), злонамеренность, ложные взгляды.

Шестое – позитивная карма. Седьмое – как вовлечь себя в практику кармы. В шестом разделе, посвященном позитивной карме, вы размышляете о десяти позитивных кармах. Это очень сжатые сущностные положения медитации. Здесь очень кратко всё дано. Седьмое – как вовлечь себя в практику кармы. Это я еще не объяснял, но сейчас это объясню. Итак, это было седьмое. Восьмое – действительный результат кармы. Девятое – результат подобного действия. Десятое – результат подобного окружения. Одиннадцатое – очищение кармы с помощью четырех противоядий. Первое – сила раскаяния, сожаление. Второе – сила опоры на Три Драгоценности. Третье – действенное противоядие. И четвертое – решимость не повторять содеянного и вывод.

Итак, здесь один раздел мы с вами еще не обсудили, это – как вовлечь себя в практику кармы. Но я, на самом деле, вам его тоже уже объяснил. Потому что как вовлечь себя в практику позитивной кармы? Какую бы практику вы ни делали, вы должны удостовериться в том, что в ней присутствуют все четыре фактора, все четыре составляющих кармы, тогда карма станет очень мощной. У нас-то как бывает. Когда мы совершаем негативную карму, у нас присутствуют все четыре фактора. Когда мы совершаем благую, позитивную карму, у нас не присутствуют все четыре фактора и поэтому наша позитивная карма гораздо слабее негативной. Когда вы впадаете в состояние гнева и с этим гневом вы кого-то бьете или обижаете, или ругаете, у вас все составляющие кармы присутствуют в безупречном виде: и объект, и мотивация, и само действие, и завершение действия. Например, после того как вы браните какого-то человека, вы очень сильно радуетесь и говорите: «Вот хорошо! Наконец-то я его сегодня отругал, как положено!» И во время этого действия, его совершения, ваш ум не блуждает туда-сюда, то есть, у вас отличная концентрация. И ничего вы не слышите и не видите вокруг себя, кроме того, на что направлен ваш ум. Никто не может помешать вам войти в состояние гнева, когда вы это захотите.

А с другой стороны, как вы занимаетесь практикой Дхармы, когда вы ею занимаетесь: вы открываете текст, а ум в это время блуждает, думает о том, о сём. А если кто-то чуть-чуть кашляет рядом с вами, вы сразу так: «Почему это он кашляет тут, мешает мне практикой заниматься». В уме нет однонаправленности, никаких сильных позитивных эмоций нет во время выполнения практики, то есть, нет всех этих составляющих кармы. Поэтому ваша практика не становится одновременно созданной и накопленной кармой, соответственно, она не приносит результата. Если ваша позитивная карма станет одновременно созданной и накопленной, то ведь она, несомненно, принесет результат. Поэтому вы должны уметь практиковать Дхарму именно так, чтобы это было эффективно.

И, что касается четырех сил, четырех противоядий, я уже объяснял, в чем они заключаются, и мне не надо повторяться. Когда я говорил о шести предварительных практиках, я объяснял вам четыре силы, поэтому повторять сейчас не буду.

Итак, во время медитации на карму вы анализируете каждое из этих положений, развиваете в себе сильную убежденность в каждом из них. И в конце вы подводите итог. Вы говорите: «А теперь я буду жить в соответствии с законом кармы. Отныне я буду делать все, чтобы создавать позитивную карму и для того, чтобы уменьшать негативную карму. Мне стало очень очевидно, что причины моих страданий не приходят откуда-то извне, что причиной моих страданий являются мои собственные негативные действия. Поэтому если я не хочу страдать, я должен уменьшить причины своих страданий, то есть, негативную карму». И вы должны сказать себе: «Самый лучший способ избавления от страданий – это уменьшение негативной кармы, устранение негативной кармы, а также очищение негативной кармы. Нет более глубоких наставлений, чем эти два наставления. То есть, в начале лучший способ избавления от страданий – это сокращать количество своих негативных действий и очищать негативную карму. Для начинающего нет более глубоких практик, чем эти две практики. Поскольку я хочу быть счастливым, я должен создавать причины счастья. Причиной счастья является создание позитивной кармы. То, что Будда сказал, это истинная правда. Он сказал: «Не создавай негативную карму, накапливай богатство заслуг». Если я хочу быть счастливым, я должен накапливать богатство заслуг. Потому что в этом – истинная причина счастья. Отныне я буду очень бдительным, очень внимательным и ежедневно буду стараться создавать больше позитивной кармы, чем негативной».

Мастера Кадампы каждый день проверяли, сколько за день ими совершено благих действий, позитивных действий и сколько негативных, дурных действий. И они это подчитывали на камешках. Они откладывали в правую сторону белые камешки, которые символизировали количество их позитивных дел, а в левую – черные камешки. И смотрели, каких камешков больше. Если вы не можете делать такую практику, ничего страшного, но постоянно следите за своим умом. То есть, если у вас не будет таких камешков, и вы не будете их подсчитывать, ничего страшного. Вы должны всё равно постоянно следить за своим умом, и как только в уме возникнет дурное намерение или омрачение, вы должны остановить себя и сказать: «Это неправильно». А когда в уме возникнет благой настрой, позитивная эмоция, вы должны сказать себе: «Как хорошо, что она вновь возникла». И вот с такой сильной решимостью, когда вы говорите себе: «Отныне я не буду создавать негативную карму и буду всё время накапливать богатство заслуг», вот с такой решимостью вы должны заканчивать свою сессию медитации.

Когда вы закончили медитировать на карму, то есть, закончили одну сессию, в промежутке между сессиями, то есть, перед началом следующей, постоянно читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ для накопления заслуг. И после этого следите за своим телом, речью и умом, не позволяйте себе ни телом, ни речью, ни умом совершать негативную карму. Когда вы уже почти что совершили негативный поступок, вы должны себя удержать, сказать себе: «Не делай этого».

Также как один монгольский геше, который чуть было не стал критиковать одного человека в присутствии множества людей, при большом стечении народа. И вот чуть было у него не вырвалось критическое замечание, когда он себя вовремя поймал и сказал: «Нет. Нет. Я не должен этого говорить. У меня те же самые недостатки, что и у него. Зачем мне его критиковать». Это очень хорошо. Он немедленно поймал себя и удержался от этих слов. В этом и заключается практика Дхармы. Когда у вас вот-вот с языка может слететь какое-то неправильное слово, вы должны закрыть рот. То есть, поймать себя, отследить в

себе это и вовремя закрыть рот. Поэтому Атиша говорил: «Когда твое тело активно, следи за своим телом. Когда вы общаетесь со многими людьми, находитесь в обществе людей, следите за своей речью, потому что в это время вы можете наговорить очень много глупостей».

В особенности, когда вы находитесь на волне негативных эмоций, не надо в это время слишком много разговаривать. Потому что под влиянием этих своих эмоций вы можете выйти за рамки дозволенного, наговорить очень много всего ненужного. Самое лучшее в это время – это молчать. Потому что если у вас слово уже вылетит, вы его не поймаете, не сможете взять свои слова обратно. А если вы удержитесь и промолчите, то, что вы хотели сказать, вы можете сказать в любое другое время. И не надо приходить к поспешным и скоропалительным выводам насчет людей. Не надо говорить, что он вот такой-то или такой-то под влиянием своих эмоций. То есть, не спешите, не торопитесь с выводами. Вы же не знаете, кто из нас бодхисаттва и где бодхисаттвы живут среди нас. Поэтому если вы случайно осудите бодхисаттву, то просто так накопите очень тяжелую негативную карму.

И, наконец, когда вы в одиночестве, следите за своим умом. Потому что когда вы одни, когда вы в одиночестве, у вас в уме возникает очень много всяких дурацких планов и дурацких концепций. И вы сами создаете себе проблемы из-за этого. Довольствуйтесь тем, что имеете. И не надо следовать за такими сильными негативными эмоциями, как желание. Бабочка сжигает свои крылья из-за своего желания, именно желание сжигает крылья бабочки. Бабочка обжигает себе крылья о пламя светильника, но она не понимает, что именно пламя светильника жжет ей крылья. Она думает, что это пламя даст ей счастье, что оно прекрасно, оно привлекательно, поэтому она так стремится к нему. Подлетев к нему один раз, она обжигает себе одно крыло, но не понимает, что явилось причиной этого ожога, и поэтому подлетает второй раз, обжигает себе второе крыло, а на третий раз, когда она подлетает, то погибает. Мы, люди, подобно бабочкам, летим на пламя объектов своих желаний, подобных светильникам, и обжигаемся. Почему бизнесмены иной раз убивают друг друга? Почему они погибают? Потому что для них их богатство – как тот самый светильник, к которому они несутся как бабочки. Именно богатство убивает их, они умирают из-за богатства.

Я при этом не говорю, что вы не должны вообще иметь никакого богатства. У вас должно быть достаточно денег для того, чтобы выжить, но никогда не надо стремиться к приобретению чрезмерного богатства, когда вы просто никогда не довольствуетесь тем, что имеете, хотите еще, еще и еще. Что касается ваших доходов, то очень важно иметь стабильный источник дохода. Пусть он будет небольшим, но он должен быть стабильным. Он должен быть как ручей, как водный источник, поток которого не велик, зато он течет постоянно, непрерывно. Это гораздо лучше, чем иметь такое богатство, которое проливается на вас как сильный ливень, затем, когда ливень проходит, уже вообще ничего не остается, поток пресекается. Так что, лучше иметь богатство, подобное вот этому небольшому, но непрерывно текущему ручью.

Основная экономическая проблема в России заключается в том, что многие люди основывают свои бизнес системы, свои предприятия именно на принципе вот такого ливня, дождевой воды, а не на принципе ручья. Поэтому иметь небольшие проекты, но приносящие стабильный доход, гораздо лучше, чем заниматься большими проектами, от которых доход не стабилен. Так что, также очень важно, чтобы государство поддерживало малые и средние предприятия. Я очень рад, что президент Путин поддерживает такие предприятия. Это очень полезно для будущего страны. Я не захваливаю Путина, не льщу Путину, но поддерживаю вот этот его принцип в его руководстве. Я поддерживаю его в этом только по той причине, что это поможет людям. Только по этой причине. А в других

отношениях я не знаю: кто он и что он. Очень трудно оценивать как-то политиков. Также неизвестно, кто стоит за Путиным. Это тоже неизвестно. Но такие вот практические вещи, которые он делает, я действительно ценю.

Вы должны все это понимать и использовать эту возможность. Это тоже карма. Создавайте причину, и вы получите результат. Не говорите, что я буддист, поэтому я должен только молиться. Это глупо. Если вы будете так говорить, значит, вы не поняли закона кармы. Делайте свою практику, молитесь, создавайте позитивную карму ради счастья в будущей жизни. А ради того, чтобы выжить в этой жизни, вы должны иметь своё собственное предприятие, какой-то бизнес. Потому что в этой жизни без причины вы также не достигните никаких результатов. Самая лучшая причина – это иметь маленький, но чистый источник доходов. Либо работать в какой-то хорошей фирме, компании. И жить счастливо.

И тогда, если вы немножко выпьете пиво, будете пить пиво, время от времени, то ничего страшного, но не надо слишком много пить пиво. Вы должны иметь контроль над собой. Немножко потанцевать, немножко погулять, чуть-чуть позагорать – в этом нет ничего плохого. Не думайте: «Я сейчас стал буддистом, поэтому я не имею право теперь наслаждаться жизнью, а должен жить в суровой аскезе». Ни в коем случае нельзя так думать. Буддизм нужен вам не для самоистязания, а для того чтобы стать счастливым. Основная цель буддизма заключается в том, чтобы сделать вас счастливыми, а не для того чтобы пытаться и истязать вас. Если ваша жизнь стала более несчастливой, с тех пор как вы стали буддистом, то, значит, вы не правильно практикуете буддизм. Значит, что-то у вас не в порядке. А если же вы, став буддистом, говорите: «Я счастлив и в этой жизни и создаю причины для будущей жизни» – значит, вы правильно практикуете, потому что это – признак правильной практики.

Ричард Гир говорит, что с тех пор как он стал буддистом, его жизнь стала очень счастливой, невероятно счастливой. Он сказал мне как-то, что он самый счастливый актер в Америке. Хотя в Америке очень много актеров, которые гораздо богаче его, но зато он самый счастливый. Потому что, как сказал он, у него есть внутреннее богатство. Поэтому вы должны понять, что философия, учение, изучение и практика буддизма должны делать вас в этой жизни счастливее. Когда вы несчастливы, вы не способны заниматься практикой. Когда у вас счастливый настрой ума, радость в уме, вы можете делать очень хорошую практику. Тогда для вас нереально будет сойти с ума. Именно так вы должны практиковать и таков начальный уровень практики. И на этом мы завершаем учение о начальном уровне практики.

Я посвящаю эту книгу, в первую очередь, долголетию Его Святейшества Далай-ламы и тому, чтобы все мои Духовные Наставники, которые уже ушли из жизни, как можно быстрее, переродились и чтобы они продолжили то учение, которое преподаю я, и чтобы в России, благодаря этому, были заложены основы буддизма. Я посвящаю эту книгу начинающим, людям которые только заинтересовались буддизмом, и надеюсь, что благодаря этой книге, они смогут понять, в чем заключается буддийская практика. И надеюсь, что они не увлекутся чрезмерным мистицизмом, и эта книга поможет им стать реалистами. Буддизм – это наука об уме, которая учит вас правильно жить и правильно мыслить. Если вы будете правильно жить и мыслить, то результаты будут хорошими. А если вы мыслите неправильно и действуете неискренне, неумело, то вы создаете негативную карму и тем самым создаете себе проблемы. Даже если мы забудем о карме и будем говорить только о законах этой страны, если вы будете негативно мыслить и совершать негативные действия, то у вас будет много проблем с законом, с правопорядком этой страны. И вы будете делать несчастными других и будете несчастливы и сами.