

Породите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения такого драгоценного учения, укрощающего ваш ум. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы должны получать учение не для простого накопления новой информации, но для укрощения своего ума. Каждый раз вы должны развивать в себе всё более сильную убежденность в темах этого учения, чтобы в вашем уме действительно происходило изменение. Большие изменения в нашем уме происходят благодаря убежденности в Дхарме. А теперь мы продолжим учение с того места, где мы остановились в понедельник. Сначала Майя будет читать строки из коренного текста, а потом я буду комментировать их.

И поэтому я, причинивший зло живым существам
 И опечаливший Великомилосердных,
 Сегодня раскаиваюсь в своих неблагих деяниях.
 О Мудрецы, простите мне те огорчения, что я Вам доставил.
 Отныне, дабы порадовать Татхагат,
 Стану я служить миру всем своим сердцем.
 Пусть мириады существ коснутся ступнями моей головы
 И повергнут меня на землю, буду я радовать Покровителей Мира.

Это очень важная практика, я напоминаю вам о необходимости выполнять её каждое утро. Каждое утро перед тем, как начать свою обычную практику, вы должны исповедаться перед Полем заслуг во всём том вреде, что вы причинили живым существам. Скажите: «Из-за своего неведения я не понимал, что живые существа вам дороже сердца, вы заботитесь о них больше, чем о себе, поэтому нет худшего способа расстроить вас, чем причинить вред живым существам. Раскаиваюсь во всём том вреде, что я причинил им». Далее вы говорите: «Поэтому лучший способ порадовать вас, будды и бодхисаттвы – это всем сердцем почитать живых существ и никогда не вредить им. И никогда я не отвечу вредом на тот вред, который они причиняют другим».

Действительно, очень полезно по утрам думать о том, что лучший способ порадовать будд и бодхисаттв – не отвечать живым существам той же монетой, когда они говорят вам что-то неприятное или когда они совершают что-то дурное в отношении вас: «Если они причинят мне какой-то вред, например, скажут мне что-то грубое, я никогда не отвечу им тем же». Если вы будете давать себе по утрам такую установку, тогда в течение всего дня вы действительно будете стараться так поступать. Я сам всё время стараюсь об этом думать, и это очень важно. Живые существа равноценны буддам, они являются точно таким же полем накопления благих заслуг, как и будды: «Они точно так же важны для достижения мною состояния будды, поэтому, если они замышляют что-то дурное или говорят что-то дурное, я не должен отвечать им тем же». Это очень хороший способ развития терпения. Это и есть практика Дхармы.

Мы называем себя буддистами Махаяны, практиками тантры, мы всё время смотрим свысока на живых существ, это огромная ошибка. Учителя кадам говорили: «То, как мы ведём себя в отношении живых существ, определяет то, какие результаты мы получим, то, что мы сами будем испытывать». Иногда вы жалуетесь: «Люди меня обманывают, предают, они говорят обо мне плохо», но всё это – лишь результаты того, что вы сами совершали в прошлом в отношении живых существ. Всё зависит от того, как вы ведёте себя в отношении живых существ. Если вы относитесь ко всем живым существам с уважением, благо и счастье придёт к вам само. Это сущностное положение учения Махаяны, которое вы должны помнить. Отныне вы должны стараться всегда помнить о том, что живые существа, которые вас окружают – драгоценнейшие объекты накопления заслуг. Каждый раз, когда вы видите, что они нуждаются в помощи, вы должны радоваться так, как будто

обнаружили редчайшее сокровище, вы должны использовать эту возможность и с огромной радостью помогать им.

Когда вы видите живых существ, которые гnevаются, говорят вам что-то плохое, оскорбляют вас, вы тоже должны видеть в них драгоценность, которая приносит вам огромную пользу, помогая вам развить в себе терпение. Как говорит этой главе Шантидева, враг – это вовсе не препятствие, враг помогает вам развить терпение. Я снова повторяю все эти важные моменты – никогда не относитесь к своим врагам как к объектам гнева, всегда воспринимайте их как объекты терпения. Кроме того, когда вы видите живых существ, воспринимайте их как объекты любви, сострадания, но не как объекты привязанности или гнева.

Милосердные, без сомнения,
Видят себя во всех живых существах,
А потому существа и есть Покровители.
Как же можно их не почитать?

Когда будды пребывают в состоянии медитативного погружения, они видят всех живых существ как пустых от самобытия, также они видят свою собственную пустоту от самобытия. В состоянии медитативного погружения будда не видит никакого различия между живыми существами и собой. Шантидева говорит, что поскольку все будды и бодхисаттвы произвели обмен себя на других, они заботятся о других больше, чем о себе. И поскольку будды и бодхисаттвы заботятся о других живых существах больше, чем о себе, то с их точки зрения, живые существа драгоценнее их самих. Если вы причините вред буддам и бодхисаттвам, они не расстроятся, из-за чего им расстраиваться? Но если вы будете причинять вред живым существам, будда расстроится, и это будет самое худшее, что вы могли сделать для того, чтобы расстроить будду. Поэтому думайте так: «Если будды и бодхисаттвы любят живых существ больше себя, заботятся о них больше чем о себе, а я поклоняюсь буддам и бодхисаттвам, пытаюсь порадовать их, делаю им подношения, как я могу даже помыслить о том, чтобы причинить вред живым существам».

Для меня это очень полезное размышление, и когда я думаю на эту тему, она очень трогает мое сердце, я уверен, что и вам тоже это будет очень полезно. Поэтому отныне для вас очень важно неизменно уважать всех живых существ. Если вы уважаете живых существ, если вы относитесь к ним с почтением, то, когда будете видеть те или иные их недостатки, у вас это не вызовет потрясения. Здесь нечему удивляться, поскольку у живых существ наличествует неведение, до тех пор, пока они в сансаре, у них всегда будут недостатки, это естественно для сансары. Как я вам раньше говорил, если человек живет в каком-то очень грязном месте, и вы замечаете у него на одежде грязь, то чему здесь удивляться. Вы должны быть в потрясении, если заметите хотя бы одно чистое пятно на его одежде: «Надо же, он живет в такой грязи, и сохранил часть своей одежды в чистоте, как это замечательно». Точно так же вы должны приятно удивляться, когда замечаете хотя бы какие-то хорошие качества у живых существ: «Как замечательно, ты в сансаре, и, несмотря на это, у тебя есть какие-то достоинства».

Между прочим, так поступали мастера кадам, это была их основная практика. Поскольку у них в сознании были заложены хорошие, прочные основы, им без проблем давались высокие практики, такие как познание пустоты, тантра, махаанутарайогатантра, махамудра, дзогчен. Все эти высшие уровни практики даются очень легко, если заложен прочный фундамент. Фундамент – это очень важно. Что такое правильный фундамент? Это мышление, основанное на бодхичитте, кроме того, должна быть шаматха, очень ясная однонаправленность ума, очень хорошее сосредоточение. Как только вы разовьете в себе

шаматху, вы заложите очень хороший фундамент для всех последующих практик. Тогда все высокие практики станут для вас вполне реальными, в противном случае ваша практика будет детской.

Но я могу сказать вам совершенно откровенно, что не все могут развить в себе шаматху, это нелегко. Но если вы не можете развить в себе шаматху, то что тогда говорить о всех остальных реализациях, в этой жизни они будут для вас недостижимы. Вы можете практиковать это только для отпечатка в последующей жизни. Да, вы сможете чуть-чуть подчинить свой ум, но полностью устранить омрачения из ума для вас будет невозможно. В этом случае вы сможете практиковать только с целью получить хорошее рождение в следующей жизни. Либо у вас есть ещё один выход – вы можете практиковать для того, чтобы родиться в чистой земле. Но если вы хотите по-настоящему получить реализацию в этой жизни, тогда развивайте шаматху.

В будущем году в течение шести месяцев я буду усиленно медитировать на развитие шаматхи. Я не хочу уподобляться учителям, которые только ученикам своим говорят: «Делайте то, развивайте это», а сами этим не занимаются. Первое из четырёх видов деяний бодхисаттвы – это дарование учения подходящим ученикам, а второе – это необходимость самому практиковать учение, подавать хороший пример. Третье деяние – это позволять ученикам практиковать, а четвертое – снабжать их необходимыми вещами для их практики. Я считаю эти четыре деяния бодхисаттвы очень и очень важными и стараюсь их тоже применять. В наши дни это часто становится особенно актуальным. Поэтому после того, как я сам пройду практику шаматхи, я позволю своим ученикам, которые годны для практики шаматхи, медитировать.

Я знаю, что не все способны развить шаматху, это очень трудно. Для этого необходимо выполнить много предварительных условий. В будущем я лично проведу собеседование с людьми, я также посмотрю гадание и наберу группу учеников для медитации на шаматху. Как только вы разовьёте в себе шаматху, остальные реализации придут к вам очень легко, это я вам точно говорю. Если медитировать по всем правилам, то в принципе можно развить шаматху за шесть месяцев. Некоторые учителя говорят, что если за шесть месяцев вам не удалось развить шаматху, значит, вы что-то неправильно делали во время медитации, в противном случае вы должны добиться результата именно за шесть месяцев. Итак, если вы медитировали шесть месяцев и не смогли породить шаматху, то вернитесь к подготовке, читайте книги и т.д. и в следующий раз делайте новую попытку. Даже если вы три раза пытались, и у вас не получилось развить шаматху, ничего страшного, это стоит того. Потому что иногда мы проводим длительные медитативные ретриты по пять, чуть ли не по десять лет, и никаких результатов они не приносят.

Я буду очень строг с теми учениками, которых наберу для практики шаматхи. Когда они выйдут из этого шестимесячного затворничества, даже если они не разовьют шаматху, в их сознании всё равно произойдут очень большие изменения, их ум станет гораздо более пронизательным, ясным, чем раньше. В духовной практике очень важно двигаться шаг за шагом, только такой поэтапный подход может привести вас к реализациям. А если вы сразу захотите достичь высоких реализаций, это будет невозможно. Вы должны быть практичными. Сначала вы должны сказать себе: «Было бы замечательно, если бы я смог развить шаматху».

Я напому вам некоторые достоинства шаматхи. Первое важнейшее качество шаматхи – это то, что ваш ум обретает такую ясность и такую устойчивость, что на чём бы вы ни хотели сосредоточиться, вы сможете пребывать на этом столько, сколько хотите, вы будете постоянно удерживать полное сосредоточение на этом объекте. Кроме того, у вас будет

невероятная безмятежность в теле и в уме, невероятная податливость тела и ума, и медитация будет приносить вам огромное удовольствие. После развития шаматхи, где бы вы ни медитировали, хоть высоко в горах, вам везде будет очень приятно. После шаматхи туммо дастся вам очень легко. Вам просто потребуются маленькая техника для развития туммо, и, применив её, вы сможете породить туммо уже через неделю. Потому что после шаматхи все остальные реализации очень и очень легкие.

Туммо – это внутреннее тепло, о котором говорится в тантре. Существуют определённые методики его порождения. Не только туммо, любые другие тантрические реализации вам будут даваться очень легко. Благодаря туммо вам никогда не будет холодно, даже если зимой будет стоять мороз, а у вас не будет обогревателя, вы не замёрзнете. Действительно, в Тибете было много таких примеров с тибетскими йогинами. Дома у них не было печки, никаких обогревателей, но весь снег вокруг их дома таял. В этом нет ничего особенного, после шаматхи всё это совершенно нетрудно. Например, был такой великий мастер туммо геше Ринпоче. Он сидел в пещере в горах, и весь снег вокруг его пещеры растаял. Обладая таким фундаментом, вы, как Миларепа, можете без проблем жить в горах. В этом случае вы не нуждаетесь ни в обществе, ни в деньгах, ни в работе, у вас уже есть достаточный фундамент. Тогда вы можете питаться пищей сосредоточения, пищей самадхи. Если же у вас нет такого фундамента, то не надо отрезать себя от общества и бросать работу, тогда живите в обществе и работайте.

Ещё одно достоинство шаматхи в том, что после достижения шаматхи вы сможете с легкостью развить ясновидение. Атиша сказал, что, не имея ясновидения, мало чем можно помочь живым существам, но при наличии ясновидения можно многим помогать очень эффективно. Поэтому если вы хотите действительно помогать живым существам, то для этого необходимо развить ясновидение, это лучший способ эффективно помогать. Если у вас нет ясновидения, то у вас могут быть самые благие намерения, вы будете стараться делать что-то хорошее, но окажется, что вы, наоборот, вредите этим существам. Но, поскольку у меня самого нет ясновидения, я не очень строг со своими учениками. Если я отругаю кого-нибудь из них, я не уверен, пойдет ли моя ругань на пользу этому ученику или, наоборот, навредит ему. Поэтому я не могу быть с вами слишком строгим, потому что у меня нет ясновидения. Но вот когда у меня будет ясновидение, я буду наказывать строго.

Когда я разовью шаматху, и когда у меня появится ясновидение, я буду по-настоящему строгим с вами, потому что я буду знать, что делать, чтобы это принесло вам пользу. В противном случае если я в какой-нибудь неподходящий момент что-нибудь вам скажу, вместо помощи это только навредит вам. Ваш ум еще непрочный, нестабильный. Иногда у вас сильная преданность, а иногда вы на грани того, чтобы потерять преданность вообще. И вот если в тот самый момент, когда вы уже вот-вот готовы потерять преданность, я вам скажу что-нибудь такое, вы вообще её потеряете. С вами очень трудно из-за вашего ума. Поэтому я не знаю, как к вам проявлять строгость, я не знаю, когда у вас сильная преданность, а когда слабая. Я знаю, что когда вы наполняетесь сильнейшей преданностью, даже если в этот момент я побью вас, ваша преданность сохранится, с ней ничего не случится. Чтобы понять русских, нужно иметь особенное ясновидение. «Русские ученики очень-очень хорошие». «Нет, вы просто их не понимаете. У них всё состоит из взлетов и падений. Когда они на взлёте своей преданности, они невероятны, они бодхисаттвы». За десять лет моего пребывания в России я так и не понял русских до конца.

Если говорить откровенно, то не все могут развить шаматху. В будущем, да, вы можете, но не в данный момент. Действительно, несмотря на то, что в будущем все мы можем стать буддами, но сейчас, в этой жизни мне ещё надо посмотреть, кто годится для такой серьёзной практики, а кто не подходит для неё. Поэтому я предупреждаю, начинайте

готовиться к развитию шаматхи прямо сейчас, а потом, когда придёт время, я начну вас отбирать. Читайте книги по шаматхе, я буду задавать вам вопросы. Если вы не знаете теорию, какой смысл вам направляться в медитацию по шаматхе. Сначала вы должны всецело узнать теорию. Если потом, когда вы уже уйдёте в медитацию, у вас будут возникать вопросы ко мне, и вы будете говорить: «Ой, мне надо пойти к геше Тинлею и спросить у него о том, об этом, у меня был такой-то сон» – это детская медитация. Шаматха – как наука, создавайте причины, и вы получите результат.

Итак, вам нужно знать, что такое пять изъянов медитации, восемь противоядий от них, шесть сил, девять стадий шаматхи, четыре способа вступления в медитацию. В первую очередь должна быть теоретическая подготовка, потом я наберу группу из нескольких учеников и отправлю их медитировать. Во всяком случае, в наше время очень многие пытаются медитировать, но результатов что-то совсем мало, и очень мало тех, про кого можно сказать, что этот человек действительно достиг шаматхи. Даже мы, тибетцы, не слишком много уделяем внимания медитации, это тоже наша ошибка. Его Святейшество Далай-лама всё время говорит, что нужно, чтобы больше людей стремились достичь шаматхи. Среди тибетцев тоже многие медитируют, но в основном они уходят в ретриты по начитыванию мантр, связанных с божествами, практикуют нёндро, махамудру, шесть йог Наропы, дзогчен. Такие ретриты проводятся вместо того, чтобы сначала развить шаматху.

Посмотрите во все подлинные первоисточники, и вы увидите, везде говорится о том, что при наличии шаматхи все другие реализации становятся достижимыми, а без шаматхи никакие реализации недостижимы. Даже если вы проведёте ретрит по Ямантаке, по Чакрасамваре, накопите заслуги, но высоких реализаций у вас не будет. Это лучше, чем вообще ничем не заниматься, но это не профессионализм. Очень важно, чтобы была шаматха, тогда мы по-настоящему возродим истинную традицию буддийской медитации в этом мире. Я давно мечтаю о развитии шаматхи. Я прочёл все тексты, которые только есть по шаматхе. Если бы я был подлым человеком и хотел бы чем-то гордиться, я бы гордился именно этим. Для вас это также очень важно, готовьтесь к этому.

А сейчас я вам немножечко расскажу о том, как готовиться к шаматхе. Шаматха – это очень интенсивная, очень суровая практика, поэтому для этой практики вы должны иметь очень хорошую подготовку. Если у вас нет хорошей подготовки, то даже если вы пойдёте в ретрит по развитию шаматхи, вы рискуете сойти там с ума, я вас честно предупреждаю. Потому что, когда вы по-настоящему развиваете шаматху, рекомендуется сидеть в тёмном ретрите. Мои ученики подготовили мне подвальное помещение без окон. В таких помещениях люди сидят, ни с кем не встречаются, ни с кем не общаются, не разговаривают. Для тех, у кого ум неподготовлен, подобный ретрит невыносим. Но если вы будете интенсивно медитировать, ум можно натренировать очень быстро. Даже дикого слона можно приручить за шесть месяцев, почему же мы не можем укротить свой ум за шесть месяцев? Где тот фундамент, та основа для развития шаматхи? Сто тысяч мантр Прибежища – это очень важно. Это защитит вас от препятствий во время ретрита по шаматхе. Кроме того, сто тысяч мантр Прибежища полезны не только для развития шаматхи, это также замечательная подготовка к будущей жизни, гарантия того, что у вас будет хорошее перерождение. Потом я повторю условия.

Сделайте сто тысяч практик Ваджрасаттвы для очищения негативной кармы, потому что если у вас в сознании остаётся много негативной кармы, это тоже большое препятствие для развития шаматхи. Третье условие – это сто тысяч мантр гуру-йоги, мигзэма. Практика гуру-йоги предназначена для накопления больших заслуг. Если ваши заслуги велики, вы сможете развить шаматху. Если заслуг у вас очень мало, вам будет очень тяжело породить

шаматху. Если возможно, делайте практику гуру-йоги через текст «Лама чопа», тогда это будет очень мощное средство накопления заслуг. На будущий год, когда я буду находиться в ретрите по шаматхе в Курумкане, вы можете недалеко от меня заниматься этими подготовительными практиками. Во время подготовительных практик не надо жить в слишком строгом режиме, в более расслабленном надо. У вас должно быть четыре сессии в день, между сессиями вы можете общаться между собой, но не надо слишком много болтать. До этого я уже давал учение о том, как делать предварительные практики нёндро, найдите эти комментарии и практикуйте на их основе.

Кроме того, вы можете сделать простирания, сколько хотите, необязательно сто тысяч. Также делайте подношения мандалы. Я не говорю, что надо делать сто тысяч подношений мандалы, важно делать подношение мандалы каждый день чисто. После этого одна неделя аналитической медитации на преданность Учителю. Я вам уже давал все сущностные наставления по медитации, занимайтесь по этим наставлениям и в промежутках между сессиями аналитической медитации читайте книги, но только связанные с темой преданности учителю. Тогда в вашем сердце зародится особое чувство по отношению к Учителю, очень сильное чувство веры и уважения к нему. В течение этой недели занимайтесь только аналитической медитацией на преданность Учителю, все остальные свои обязательства делайте сокращённо.

Во вторую неделю занимайтесь только медитацией на драгоценность человеческой жизни, думайте только о драгоценности человеческой жизни, читайте только о драгоценности человеческой жизни. Делайте аналитическую медитацию по всем пунктам, и тогда у вас тоже зародится особое чувство, появится некоторая реализация, но это не будет спонтанная реализация. Спонтанная реализация таких тем, как преданность гуру, драгоценность человеческой жизни, возникает только после развития шаматхи. А в данном случае появится некое искусственное чувство, подобие реализации, но и оно очень сильно поможет вам в развитии шаматхи. Я очень много изучал эту тему и обнаружил, что это самый лучший порядок медитации в наши дни. Существует много разных техник, которые проводят различные мастера. Но дело в том, что когда эти техники давали в прежние времена, у людей был совершенно другой менталитет, другие наклонности. В наше время, для нашего ума это является наилучшим способом медитации, к такому выводу я пришёл.

Затем неделя медитации на непостоянство и смерть. Далее неделя аналитической медитации на Прибежище. Затем одна неделя медитации на закон кармы. Затем две недели медитации на четыре благородные истины. Думайте о двенадцатиленной цепи взаимозависимого происхождения, о четырех благородных истинах, обо всём том, что мы обсуждали во время нашего ретрита в Калмыкии. Если вы будете способны на это, то действительно станете мастером медитации. А для этого вам нужно очень много материала. Далеко не все способны на это, потому что люди, у которых нет достаточного количества материала в сознании, не могут выполнять все эти медитации. Ну ладно, не могут так не могут, пускай они читают какие-нибудь мантры, это лучше, чем ничего не делать. Достаточно быть добрым и читать мантры, но если вы хотите действительно ощутимых реализаций, то вам придется пройти через всё это. Таким образом, мы действительно внесём свой вклад в возрождение буддизма.

Поэтому я и говорю, что в будущем мы действительно дойдем до того, что будем объяснять, почему надо давать высокие учения, и у нас не будет ни одного человека, который достиг каких-либо реализаций. И это будет сильным признаком вырождения учения. Все будут рассуждать о Махамудре, Дзогчене, шести йогах Наропы, критиковать друг друга и т.п., и при этом ни у кого не будет ни малейших реализаций, даже реализации шаматхи ни у кого не будет. Без шаматхи всё это просто детские разговоры, всё это так,

шутка. Затем две недели медитации на бодхичитту, очень важно, учение лоджонг – тренировка ума. И, если возможно, то после этого две недели медитации на пустоту. Тогда у вас появится некоторый уровень понимания воззрения. Когда у вас появится какой-то уровень воззрения, это поможет вам развить шаматху гораздо быстрее. Когда вы будете знать, что снаружи не к чему стремиться и нечего достигать, то даже если ваш ум захочет отвлечься на что-то постороннее, он будет всё время возвращаться, потому что там не к чему тянуться, не к чему привязываться.

Точно так же делали купцы. Когда они плыли куда-то по морю, они пускали ворону, которая должна была облететь судно. Если ворона возвращалась, значит, суши поблизости нет, если ворона не вернулась, значит, суша близко. Поскольку вороне негде было приземлиться, она возвращалась на судно. Точно так же ваш ум, ему будет не за что зацепиться, и он будет возвращаться к объекту медитации. Итак, аналитические медитации на Ламрим будут для вас очень хорошими помощниками в развитии шаматхи. Тогда вы будете очень спокойно, удовлетворённо медитировать на шаматху без малейшего насилия над собой. Во время медитации на шаматху, когда ваш ум будет слишком отвлекаться на какие-то объекты привязанности, вы просто можете помедитировать на пустоту, на то, что всё пусто от самобытия, а также на порочность, ущербность сансары, и это будет возвращать ваш ум к объекту медитации. Иногда у вас возникает уныние, апатия, нежелание медитировать, тогда вы можете подумать о драгоценности человеческой жизни, о преимуществах шаматхи, преимуществах духовной практики, и желание практиковать, медитировать появится само собой.

Благодаря всей этой подготовке ваш ум очень окрепнет, он станет сильным, и эта сила ума поможет вам развить шаматху, вам будет легче это сделать. Вот что я вам советую, если вы хотите подготовиться к шаматхе. Практики, которые я вам сейчас обрисовал, необходимы не только для шаматхи, также это очень нужно для вашего счастья в будущей жизни. Вы должны понимать, что сейчас я вам дал очень много подробнейших учений. Возможно, в будущем большую часть времени я буду проводить в медитации. Учения должны быть изданы в виде книг, тогда, даже если меня не будет с вами, мои книги будут с вами. Не привыкайте к тому, что Духовный Наставник с вами, не думайте, что он всегда будет с вами, всё может измениться в любой момент, потому что всё непостоянно. Поэтому, пока он с вами, используйте его правильно. Все мои Духовные Учителя были со мной не так долго, сейчас большинства из них уже нет. Но такова непостоянная природа всего. Поэтому пока у нас ещё есть золотой шанс, не надо упускать его.

И ещё раз хочу напомнить вам, что ваша основная задача – это практика Дхармы. Не надо слишком смотреть по сторонам, не надо критиковать другие религии, секты, следуйте своей традиции, но никого не критикуйте. Не ваше дело обсуждать, что там делает кто-то другой, и что там происходит. Даже если вас будут критиковать последователи других традиций, пускай критикуют, не отвечайте им. Если кто-то говорит: «Гелуг – это очень плохо», пусть говорит. И вы тоже не должны быть привязаны к гелуг-пе, это неправильно. Следуйте традиции, которую установил лама Цонкапа, это невероятно чистая традиция. Это традиция союза сутры и тантры. Каковы признаки последователей этой традиции? Снаружи последователи этой традиции просты и скромны, как практики Хинаяны, они соблюдают чистую нравственность, что очень важно. Внутренне они очень богаты бодхичиттой. Кроме того, внутренне вы должны заботиться о других больше, чем о себе, любить других больше себя, у вас должно быть невероятное богатство любви и сострадания внутри. Втайне они практикуют тантру. Поэтому не надо кричать на всех углах: «Я практик Ямантаки, я практик там такой-то тантры», в этом случае вы уже не можете быть последователем главной традиции ламы Цонкапы, если провозглашаете свои тайные тантрические практики.

В настоящий момент вы не являетесь настоящими практиками тантры. Все тантры, которые вы практикуете – Ямантаки, Ваджрайогини – вы пока что практикуете только ради отпечатка. Махамудра и Дзогчен в вашем исполнении – это детские Махамудра и Дзогчен. Если же вы заложите хороший прочный фундамент в своём сознании, если после шаматхи у вас будет реализация отречения, бодхичитты и, наконец, мудрости, познающей пустоту, то тогда вы станете настоящим практиком тантры. Ламы Цонкапа говорит, что без бодхичитты люди не получают настоящего тантрического посвящения. Как вы могли получить настоящее тантрическое посвящение, если даже я не могу получить его? Без бодхичитты это просто благословение, это ненастоящее тантрическое посвящение. Понимать это очень важно, иначе мы будем обманывать себя.

Мой учитель Паноре Ринпоче, который 35 лет провел в медитации в горах, когда я тоже медитировал в горах, сказал мне один раз: «Без бодхичитты ты не можешь получить настоящего тантрического посвящения». В первый раз, когда я услышал это, я был потрясён. Я спросил у Паноре Ринпоче: «Мы получаем столько посвящений. Получается, что мы не получили ни одного посвящения без бодхичитты». «Да, если говорить откровенно, ты не получил ни одного посвящения», – ответил он. Это было для меня очень полезно. Мой ум тут же остыл, я понял, что всё это было только благословением, что я не являюсь практиком тантры. Паноре Римпоче сказал мне: «Настоящие практики тантры в наши дни стали такой редкостью, как звезды в дневное время». Спросите у Его Святейшества Далай-ламы, он скажет вам то же самое.

Вы все лезаете. Практика тантры, а тем более, практика высшей Тантры – Крийя-тантры – это очень трудная практика. Иногда мы относимся к этому очень легко, это ошибка. Всё это очень нелегко. Даже реализацию шаматхи достичь очень тяжело. В то же время шаматха считается одной из самых лёгких реализаций в буддийских медитациях, но результаты шаматхи просто невероятны. Практичные люди говорят: «Сначала я хочу достичь самого легкого, а потом посмотрю, как обстоят более сложные дела». Если вы хотите прыгать высоко, то постарайтесь сначала научиться прыгать на один, на два метра вверх. Если вы не способны прыгнуть вверх на метр или на два, как вы можете надеяться, что прыгнете с одного здания на другое? Вот такой очень важный совет я вам сейчас даю. Я надеюсь, что благодаря этому совету вы что-то поймете по поводу того, как практиковать Дхарму правильно. Кроме того, в своей повседневной жизни старайтесь как можно больше применять советы Шантидевы, это очень важно.

Некоторые люди, возможно, скажут себе: «Нет, для меня и шаматха тоже – это слишком тяжело, недостижимо». Это правда. Такие люди очень практичны, это гораздо лучше, чем полагать, что вы практик Тантры. Гораздо лучше посмотреть правде в глаза, сказать себе: «Я неспособен даже на шаматху». Тогда применяйте в своей повседневной жизни советы Шантидевы, развивайте доброту, читайте мантры и молитесь о том, чтобы в будущей жизни вы могли развить шаматху, отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту. Таков мой совет. Я надеюсь, что он пригодится вам. Я уверен, что русские люди могут развить в себе шаматху, если действительно займутся этим всерьез. Я вижу, что многие среди моих учеников, в принципе, могли бы развить в себе шаматху, я надеюсь на это. Но после того как я сам закончу медитацию на шаматху, я должен быть с вами строг, только тогда вы сможете что-то развить, иначе вы ничего не разовьёте. Если я буду строг, тогда у вас будет какой-то прогресс. Кроме того, мне ещё нужно развить ясновидение, использовать ясновидение при общении с вами.

Я буду очень доволен, если кто-то из моих учеников породит шаматху, великое достижение. После шаматхи они могут развить в себе отречение, бодхичитту, мудрость,

познающую пустоту. Если они породят бодхичитту, это будет просто невероятно. Если хотя бы один из моих учеников станет бодхисаттвой, представьте себе, получится, что в России родился святой человек, такое святое существо, которое будет заботиться о других больше, чем о себе совершенно произвольно, с детства. У этого человека при одном упоминании о живых существах будут порождаться любовь и сострадание. Если хотя бы один человек в России сможет породить бодхичитту, я гарантирую вам, что во всей России благодаря этому произойдут очень большие изменения и на внешнем уровне. И атмосфера в стране совершенно изменится. Кроме того, если один человек породит бодхичитту, это также будет способствовать тому, чтобы многие другие люди легче породили в себе бодхичитту. В этом случае мы можем сказать, что действительно внесли очень большой вклад в возрождение буддизма в России. В противном случае я нахожусь в полной уверенности, что возрождаю буддизм, а на самом деле создаю лишь большое количество фанатиков. Какой смысл в этом? Когда христианские, буддийские, мусульманские фанатики воюют между собой, какой тогда смысл во всей этой религии? Религия предназначена для человека, а не человек для религии. Религия – это инструмент для того, чтобы помочь человеку измениться к лучшему.

А теперь продолжим комментарии на труд Шантидевы. Сегодня моя последняя публичная лекция перед перерывом, во время которого я поеду в разные места; в Будапешт, Владивосток, в Уфу. 23 декабря я вернусь, и следующая публичная лекция здесь по «Бодхичарья-аватаре» будет 26 декабря, ровно через месяц мы увидимся. 9, 10, 11 января пройдёт ретрит по Сутре Сердца Праджняпарамите. Это будет очень важное учение. Это также очень хорошая подготовка к шаматхе, потому что, имея правильное понимание пустоты, очень легко развить шаматху. Сутра Сердца содержит в себе конечное воззрение Будды, провозглашенное Арьей Авалокитешварой. Вы должны понимать, что нет воззрения, которое превосходило бы воззрение Мадхьямики Прасангики. А воззрение Мадхьямики Прасангики основано на Сутре Сердца. В Сутре Сердца представлено учение, которое давал Авалокитешвара, движимый благословением самого Будды. В будущем, если кто-то будет говорить вам, что Сутра Сердца не выражает конечное воззрение Будды, не критикуйте его, но будьте осторожны с ним. Этот человек, кто бы он ни был, хочет ввести вас в заблуждение.

Во многих подлинных текстах совершенно чётко говорится, что Мадхьямика Прасангики – это высшая Мадхьямика. В системах Махамудры и Дзогчен говорится о наитончайшем уме ясного света, который познает пустоту, но воззрение то же самое, разница лишь в субъективном уме, потому что в этих системах идет речь о наитончайшем уме, а не о грубом. Если вы это понимаете, то вы не увидите никаких противоречий между школами буддизма. Никогда не критикуйте другие школы, это очень тяжёлая негативная карма. Вы можете сказать: «Толкование такого-то учителя не является верным», но это тоже вас не касается. Поэтому я уже начал готовиться к этому ретриту, это будет наилучшим подарком, который я могу вам сделать. Я даю учение по Сутре Сердца не только ради тех трехсот-четырёхсот человек, которые соберутся на этом ретрите, я рассчитываю, что в будущем по этому учению будет написана книга, которая принесет пользу тысячам и тысячам людей в России.

Москвичи, поскольку вы получаете от меня здесь такое учение, вы несёте ответственность за то, чтобы издать в дальнейшем книгу по этому учению. После учения по Сутре Сердца я долгое время не буду давать учения, поэтому действительно это будет одним из наилучших подарков от меня вам. Будда однажды спросил: «Если один человек просто услышит учение по Сутре Сердца Праджняпарамите, а второй человек сотню лет занимается практикой щедрости, кто из этих двоих накопит больше заслуг? Кратковременное слушание учения по Праджняпарамите приносит больше заслуг. Потому что хоть второй

человек и накопит заслуги, но он не сможет благодаря этому освободиться от сансары, в то время как первый человек в силу слушания учения по Праджняпарамите, в силу того, что в его сознании остаётся подобный отпечаток, однажды сможет постичь истинную природу самого себя и всех явлений. А когда мы постигнем абсолютную природу самих себя и всех феноменов, неведение уйдёт само собой. Посредством этого мы сможем ослабить сансару, а это может произойти лишь благодаря тому, что вначале мы слушали учение по Праджняпарамите.

Когда вы приедете на ретрит, чтобы получать это учение, приезжайте с великой радостью. С моей стороны это учение бесплатное. Вам нужно будет заплатить только за зал, за собственное проживание. Ну, если вы хотите сделать мне подношение, хорошо.

Лишь так я сумею обрадовать Татхагат,
Лишь так я смогу достичь своей цели.
Лишь так можно рассеять страдания мира.
И потому лишь это следует мне исполнять.

Эти строки постарайтесь выучить. Здесь говорится о том, что радовать всех живых существ – это единственный способ порадовать всех Будд. Так же радовать живых существ – это лучший способ помочь самому себе. Радовать живых существ – это лучший способ рассеять все страдания. Поэтому я неизменно буду радовать живых существ.

Когда здесь говорится «лишь так», «лишь это», под этим подразумевается как раз радовать живых существ. Вы должны понимать, что вашей основной практикой в повседневной жизни должна быть практика накопления заслуг. А лучший способ накапливать заслуги – это приносить радость живым существам. Поэтому каждое утро, когда вы собираетесь на работу, вы должны сказать себе: «Пусть все действия, которые я буду совершать в течение целого дня своим телом, будут значимы, полезны для других, пусть каждое моё слово радует других, и пусть каждая моя мысль будет мыслью о принесении радости другим». Думайте об этом, произносите эти строки и постарайтесь почувствовать близость ко всем живым существам.

Если слуга правителя
Истязает толпы людей,
Дальновидные, даже имея возможность,
Не станут на зло ответственность злом,
Ибо видят они, что за этим [слугой]
Стоит грозный правитель.
А потому не стоит недооценивать слабых существ,
Нам причиняющих вред,
Ибо за ними – стражи ада
И Милосердные.
Поэтому радуй живых существ,
Как подданные радуют грозного царя.
Разве мог бы разгневанный царь
Причинить тебе адские муки,
Которые ожидают тебя,
Если ты принесешь страдание живущим?
И разве мог бы милостивый правитель
Даровать тебе Состояние Будды,
Которое обретешь,
Принося радость живущим?

Итак, вы никогда не должны думать, что живые существа жалкие, презренные и брошенные. За каждым из них стоят будды, которые заботятся о них, поэтому никогда не презирайте живых существ и не смотрите на них свысока. Вообще самый лучший способ восприятия живых существ – это видеть всех как принцев и принцесс. Допустим, если какая-нибудь царственная особа из королевской семьи что-нибудь вам не то скажет или сделает, вы же стерпите это и всё. Потому что вы знаете, что у этого принца есть родители, король и королева, которые заботятся о нём больше, чем о себе. Из сильного уважения к королю и королеве вы терпите то, что вытворяет их сын, наследный принц, и не слишком реагируете на его шалости. Здесь, конечно, не любой король имеется в виду, а очень добрый король, который очень любит народ. А принц, его сын, избалованный, он мало что понимает, он прыгает на вас, толкает вас, щиплет вас, но вы ничего ему не говорите. Вы понимаете, что этот наследный принц когда-нибудь сядет на престол.

Именно так нужно воспринимать всех живых существ, все они наследные принцы и принцессы, потому что все они рано или поздно станут буддами. Но сейчас из-за неведения они совершают ошибки. Если вы будете так это воспринимать, вам будет очень легко вытерпеть всё, что угодно. Развивайте в себе уважение и почтение ко всем живым существам. И себя тоже считайте принцем или принцессой. Будды и бодхисаттвы и о вас тоже заботятся больше, чем о себе. И вы не хуже остальных. Вы непостоянно ошибаетесь в самооценке. Иногда вы воздвигаете себе очень высокий трон, иногда начинаете ставить себя слишком низко, ниже всех, это тоже неправильно. Вы тоже принцы и принцессы, потому что у вас есть природа будды. Все будды и бодхисаттвы и вас также любят больше, чем себя.

Поэтому мудрые люди, хоть и думают, что они сами принцы и принцессы, уважают и других принцев и принцесс. А если мы так не считаем, говорит Шантидева, если мы всё время выискиваем недостатки в живых существах, презираем, критикуем, ругаем их, спорим, тогда мы не сможем достичь состояния будды. Постоянно молясь буддам и бодхисаттвам, игнорируя при этом живых существ, мы не сможем стать буддами. Даже если у вас будет шаматха, если вы будете смотреть на живых существ свысока, вы не сможете стать буддой. Если вы считаете: «У меня есть шаматха, у меня есть ясновидение», то вы не продвинетесь вперед по буддийскому пути, вы вообще превратитесь в небуддийского практика. В итоге вы родитесь в мире без форм. Вы будете пребывать в одиночестве, в темноте, никаких других живых существ рядом с вами не будет. Что может быть интересного в этом мире? Множество лет вы будете сидеть в каком-то полудрёме. Вы должны понимать, что в одной шаматхе без отречения, без бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, нет ничего особенного.

Да и что говорить о состоянии Будды...

Неужели не видишь ты, что и в этой жизни
 Богатство, слава и счастье –
 Все это плод радости, подаренной живым существам?
 Ибо в самсаре терпение порождает
 Красоту и здоровье,
 Известность, долголетие
 И великое блаженство Чакравартинов.

Шантидева говорит, что, принося радость живым существам, вы не только достигните в итоге состояния будды, но даже и в этой жизни обретёте покой, процветание, счастье. Жизнь за жизнью у вас будут благоприятные перерождения лишь благодаря тому, что вы почитаете живых существ, не вредите им и стараетесь им помочь. Благодаря этой карме у

ваша жизнь за жизнью будет очень красивая фигура, вы будете очень хороши собой, будете умны, здоровы, обретёте долголетие и все прочие блага. Всё это результат почитания других живых существ. Это одна из основных практик Дхармы. Если вы не можете почитать и уважать живых существ больше себя, по крайней мере, старайтесь относиться к ним с таким же уважением, с каким относитесь к себе. Себя вы должны уважать как наследного принца, который в будущем станет буддой. Точно так же все живые существа тоже наследные принцы, которые в будущем достигнут состояния будды, потому что у них у всех есть природа будды.

Думая о природе будды, которая присуща всем живым существам, вы должны поддерживать к себе уважение. Иногда люди думают, что если им говорят, что надо уважать других больше чем себя, значит, себя они должны принижать, втаптывать в землю, это неправильно. У вас не должно быть гордыни, но себя вы должны уважать, потому что у вас есть природа будды. Это называется уверенностью в себе. Существует огромное различие между уверенностью в себе и гордыней. Иногда, когда я говорю вам: «Не будьте гордыми», вы доходите до потери уверенности в себе. Когда я говорю вам, что должна быть уверенность в себе, вы впадаете в другую крайность – крайность гордыни. Гордыня – это когда вы думаете: «Я самый лучший, а все остальные ниже меня», это чувство соперничества с другими. А уверенность в себе – это когда вы думаете: «Я – наследный принц, у меня есть потенциал стать буддой. Все остальные обладают той же самой потенциальной возможностью, что и я, они тоже наследные принцы».

Если вы хотите уважать себя за что-то, уважайте себя именно за то, что у вас есть природа будды, и в будущем благодаря этому вы станете буддой. Кроме того, надо уважать себя, когда вы чувствуете, что вы проявляете добросердечие, любовь и сострадание к другим, тогда надо хвалить себя и говорить: «Молодец, ты ведёшь себя, как истинный сын благородной семьи». Шантидева здесь говорит, что если вы действительно уважаете всех живых существ, почитаете их, то у вас в будущих жизнях не только будут благоприятные высокие рождения, но действительно вы сможете родиться царем, и не просто царем, а царем из царей – Чакравартином. Основная причина рождения царем Чакравартином – это почтение к живым существам, потому что в результате того, что вы почитаете других, другие будут почитать вас, таков закон кармы. В результате презрения к другим вы добьётесь того, что другие будут презирать вас. В результате обмана других вы добьётесь того, что другие будут вас обманывать. Все эти наставления, которые здесь приводит Шантидева, основаны на законе кармы.

Теперь скажите себе: «Я понимаю, наконец, что такое настоящая практика Дхармы. Основная практика Дхармы – это почитание всех живых существ. Если я буду почитать живых существ, то естественным образом моё почтение к ним закроет двери к возможному причинению им вреда с моей стороны». Если вы уважаете наследного принца, то для вас его недостатки не так важны, это ерунда, в будущем он взойдет на престол, станет царем, при этом у него очень много достоинств. Думайте об этом и старайтесь смотреть только на достоинства людей и делать всё возможное, чтобы помочь им. Тогда ваш ум всегда будет безмятежен и спокоен.

И ещё один совет – три обезьяны Махатмы Ганди. Во-первых, не надо слушать плохое, затыкайте уши, как первая обезьяна. Если кто-то начинает говорить вам по телефону: «У меня есть для тебя такая история», не интересуйтесь скандалами. Ответьте: «Нет, я не хочу это слушать». Когда люди вам говорят: «О, этот человек про тебя то-то рассказал» или: «Я тебя люблю, поэтому по дружбе хочу тебе рассказать, что другие про тебя говорят», скажите: «Пусть говорят, я не хочу про это слушать». Потому что, когда вы это выслушаете, это вас расстроит. Вы услышите о чьих-то незначительных словах, но ваш ум

их раздует, преувеличит, у вас всё это превратится во что-то огромное, и в итоге вы придёте к выводу: «Может быть, меня вообще никто не любит». Это будет ваша собственная ложная интерпретация. Один человек, будучи в дурном настроении, сказал эти слова про вас, но потом у него изменилось настроение, а вы-то услышали об этих словах и решили, что он постоянно говорит о вас подобные вещи. Ничего подобного, это невозможно. Поэтому не слушайте плохого. Вот если кто-то что-то хорошее начнёт вам говорить, то, что может помочь вам породить в себе доброе сердце, другие положительные качества, вот тогда наострите уши и скажите: «Пожалуйста, теперь расскажи поподробнее».

Вторая обезьяна изображается с закрытыми глазами, она закрывает лапами глаза. Это означает, что не следует видеть зла, не надо смотреть на чужие недостатки. Вы должны действовать так же, как во фруктовой лавке, в которую вы ходите за фруктами. Находясь в овощном магазине, вы же не высматриваете гнилые фрукты, вы проверяете, какие из них хороши, и все самые лучшие складываете к себе в корзинку и покупаете. А гнилые фрукты вас не интересуют, продавцы позаботятся о них сами, они сами их выбросят. Точно так же вы должны рассматривать людей, вы должны в первую очередь выискивать у них достоинства и брать с них пример. Например, если кто-то очень хорошо, душевно о чём-то говорит, вы должны отметить про себя: «О, как хорошо говорит этот человек», запомнить это и постараться говорить так же в будущем. Но не надо всё время подражать другим людям, это тоже неправильно.

У одного человека умер отец, а другой с серьёзными людьми пришел к нему в дом на поминки. На поминках один из выступающих очень красиво говорил: «Твой отец был таким добрым человеком. Он был не только твоим отцом, он ещё был моим отцом, его отцом, для всех нас он был отцом. Он великим человеком был». Этому человеку, который всё слушал, очень понравилось, как выступал тот человек, и он решил: «Если мне доведётся говорить на поминках, я так же буду говорить, я буду первым выступающим на следующих поминках». Через какое-то время в одной семье умерла жена, мать семейства. На поминки собралось большое количество людей. И он первым стал выступать: «У тебя была особенная жена. Она была женой не только тебе, но и мне тоже, нам всем, она была нашей общей женой», после чего его очень сильно побили. Поэтому не надо быть обезьяной, подражая всё время другим, это тоже неправильно. Вы должны действовать по ситуации, чтобы не совершать ошибки.

Мы закончили шестую главу «Бодхичарья-аватара», посвящённую терпению. После того как вы получили такое подробнейшее учение по терпению, у вас должно появиться чуть больше терпения, чем раньше.

– Пожалуйста, попросите Геше-ла, чтобы он в конце лекции передал передачу мантры Его Святейшества Далай-ламы, мигзэм, мантры Ваджрасаттвы, Ваджрапани и Тары.

Да, действительно, поскольку сегодня здесь присутствуют новые ученики, сначала я дам вам обет Прибежища. Старшим ученикам это тоже будет очень полезно, вы восстановите свой обет Прибежища. Представляйте меня в облике Манджушри, у меня над головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, вокруг нас будды и бодхисаттвы. Когда я буду говорить «намо гурубэ, намо буддая», повторяйте за мной. В это время представляйте, что из моего рта в облике Манджушри, изо рта Будды Шакьямуни исходит белый свет, который входит в вас через рот, проникает в ваше сердце и остаётся в нём в качестве чистого обета Прибежища. Теперь повторяйте за мной и почувствуйте, что здесь явно присутствуют будды и бодхисаттвы.

НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГАЯ (3 раза)

Мантра Его Святейшества Далай-ламы.

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА
ШРИ БХАДРА САРВА СИДХИ ХУМ ХУМ (3 раза)

Мантра мигзэм.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
ДИ МЕ КЪЕНПЕ ВАНГПО ДЖАМ ПЕЛЯНГ
ДУПОН МАЛЮ ДЖОМДЗЕД САНВЕДАГ
ГАНЧЕН КЕНПЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАНГ ДРАГПЕ ЩАВЛА СОЛВАДЭБ (3 раза)

Мантра Ваджрасаттвы.

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА ТИШТА
ДЕНДО МЕМБАВА СУТОКАЙО МЕМБАВА СУПОКАЙО МЕМБАВА АНУРАКТО
МЕМБАВА САРВА СИДДХИ МЕ ПРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦА МЕ ЦИТАМ
ЧИРИЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА
МА МЕ МУНЦА ВАДЖРИ БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ (3 раза)

Ваджрапани мантра.

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ (3 раза)

Тара мантра.

ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА (3 раза)

Меня месяц не будет в Москве, вы в это время в нашем центре коллективно делаете практику Ваджрасаттвы. Если эту практику выполнять коллективно, то это очень хорошо для очищения. Два раза в неделю – один раз по воскресеньям и второй раз в среду в семь вечера. Вы получили мантру Ваджрасаттвы, и когда будете собираться все вместе, делайте садхану Ваджрасаттвы. Эту садхану вы можете взять из обширной садханы по Ямантаке. Отскерокопируйте вот эту страничку, центр должен сделать на всех копии этой практики. Мантру Ваджрасаттвы надо читать медленно, ритмично. Когда вы будете собираться на практику, может быть, в центре вам не хватит на всех чашек, приносите с собой собственные чашки, после практики чаю можно попить. Поговорите, обсудите Дхарму, постарайтесь понять друг друга. Если вы разговариваете и вдруг ловите себя на том, что вам никто не отвечает, вы должны понять, что что-то неправильно говорите.

Иногда людям очень тяжело бывает понять, что они в чём-то ошибаются. Кто бы не говорил, что вы против Дхармы, дайте ему знак, что он идёт не в ту сторону, закройте уши руками. Таким образом, вы будете создавать фундамент для дальнейшей практики шаматхи, очищение негативной кармы – это одна из основ. В этом действительно цель Дхарма-центра, для этого он нужен. На начальном этапе существует большая разница между выполнением практики в одиночестве и в группе, вам будет доставлять больше удовольствия коллективная практика, чем индивидуальная. Читайте мантру Ваджрасаттвы, и во время чтения для вас это будет как медитация, вы будете просто делать визуализацию, читая эту мантру. Кто-то должен вести эту медитацию. Возможно, для вас будет достаточно часа или полутора часов этой практики. Потом попейте чаю, отдохните. Итак, в среду в 7 вечера собираетесь там, а в воскресенье в 11 утра. Постарайтесь начитать в центре коллективно сто тысяч мантр Ваджрасаттвы. Если вы не будете пропускать, будете ходить два раза в неделю, то за несколько месяцев вы все начитаете сто тысяч.