

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Некоторые мои ученики просили меня дать передачу мантр. Я подумал, что среди присутствующих, наверное, есть люди, которые не получали еще передачу мантр, поэтому решил сделать это перед учением сегодня. Те, кто уже получал передачу мантр, на этот раз почувствуйте, что она у вас укрепляется, становится чище, сильнее.

Сначала я дам вам передачу мантры увеличения заслуг. Я вам раньше уже говорил, что у нас мало времени на практику дхармы, поэтому для нас очень важно практиковать ее искусно. Очень важно не бросать работу, продолжать работать в обществе, а иначе вы будете банкротом в материальной области, а духовное богатство ведь обрести еще тяжелее, поэтому вы потеряете одно, а второе не обретете. Очень важно все-таки сохранять равновесие в своей жизни и не впадать в крайности, вас очень легко заносит в крайности.

У людей в России есть одна слабость: они – экстремисты. То же самое касается употребления алкоголя: либо люди вообще не пьют, либо за раз выпивают пять бутылок водки. В Индии люди не так склонны к экстремизму. Я знаю тех, кто каждый день выпивает по 50 граммов алкоголя, и для них это как лекарство. Я помню, что моему отцу всегда было достаточно одной рюмки перед сном, он выпивал рюмочку вечером и все, этим он ограничивался. Во всем нужно знать меру, не надо превышать эту меру.

Дхарма тоже подобна лекарству. Если вы знаете, что лекарство – вещь полезная и сразу же за день выпиваете слишком много этих лекарств, то это будет тоже неправильно. Или в течение месяца вы пьете столько разных лекарств, а потом вообще бросаете принимать лекарства и говорите: «Ну, все, мне это лекарство пользы не приносит, нужно искать какие-нибудь другие лекарства». Потом от кого-то узнаете, что есть некое очень мощное сильно действующее лекарство, начинаете искать его, находите, начинаете его принимать, а потом опять бросаете. Вообще лекарство нужно принимать в зависимости от того, насколько у вас крепкий организм: от этого зависит выбор лекарства. Тибетские врачи, например, говорят: «Драгоценные пилюли – очень хорошая вещь, но если вы больны чем-то, если вы ослаблены, лучше сначала постараться укрепить свои силы и не принимать драгоценные пилюли в ослабленном состоянии, потому что они слишком сильно действующие. Постарайтесь сначала вылечить свое заболевание более простыми лекарствами. Когда у вас наступит улучшение на основе этих простых лекарств, тогда уже можно принимать драгоценные пилюли. Если же вы с самого начала примите драгоценную пилюлю, потом еще что-нибудь, то никакого эффекта не будет, а ваш организм станет просто невосприимчивым к лекарствам».

Так же следует поступать с Дхармой, которая тоже подобна лекарству. Очень важно заниматься практикой ежедневно, регулярно, не прерываясь. Это гораздо эффективнее и полезнее, чем время от времени устраивать себе интенсивные ретриты, а в перерывах между ними вообще ничем не заниматься. В повседневной жизни у нас мало времени на практику Дхармы, поэтому очень важно получить передачу особых мантр, которые усиливают эффект от нашей практики. Если вы будете понемногу заниматься практикой каждый день, но зато с чистой мотивацией, будете выполнять эту практику чисто, то это будет подобно собиранию бриллиантов понемногу. Сколько таких бриллиантов вы сможете собрать за год, например! Если же у вас нет чистой мотивации, если вы не знаете, как правильно практиковать, и при этом очень интенсивно пытаетесь заниматься какими-то

духовными практиками, то это будет подобно накоплению у себя дома пустой посуды: каких-то бутылок, мусора, стаканов – вроде бы всего много, но ценности все это не имеет.

Итак, сначала я дам передачу мантры увеличения заслуг. Эту мантру очень важно читать каждый день. Утром после пробуждения читайте ее семь раз, и тогда, как сказано в коренном тексте или в сутре, заслуги, которые вы создаете в течение дня, будут увеличиваться в сто тысяч раз. Это же замечательно, очень полезно. Я сам ленивый. У ленивых людей должны быть особые методы для накопления заслуг, поэтому я считаю, что этот метод очень полезен. Кроме того, поскольку я ленивый, у меня есть еще одна техника в запасе для накопления заслуг – это сорадование. Радуйтесь за всех, кто практикует Дхарму, и вы будете накапливать заслуги. Даже если кто-нибудь практикует неправильно, просто радуйтесь за него. Думайте о том, что, хотя он не знает, как правильно практиковать, он все равно пытается практиковать Дхарму, а это же замечательно! Радуйтесь за этого человека: по крайней мере, он не вредит людям, это гораздо лучше, чем вредить. Не надо говорить ему: «Какой дурак, ты не знаешь, как практиковать Дхарму, зачем ты вообще это делаешь?» Лучше похвалите его.

Можно так похвалить, как учитель Кадампа из известной истории. Когда к нему подошел один человек и сказал: «Последнее время я занимаюсь простираниями так интенсивно, я сделал уже много сотен тысяч этих простираний. Как у меня дела с практикой Дхармы?» «Ну, очень хорошо делать простирания, – ответил учитель Кадампа, – но если бы ты занимался Дхармой, было бы еще лучше». Итак, если вы услышите или увидите любого человека, который практикует Дхарму, порадитесь за него.

Также вы должны радоваться за последователей других религий, которые помогают людям, которые занимаются какой-то благотворительностью, социальной помощью, например христианам. Не надо сразу же вставать к ним в оппозицию, наоборот, вы должны порадоваться за то, что вот они помогают другим. Надо думать о том, что мы – буддисты, и поэтому мы не должны только на словах говорить о том, как мы заботимся о живых существах и желать им счастья, мы должны и на практике что-то делать для этого. Так говорит Его Святейшество Далай-лама. Я думаю, что действительно это очень необходимо. Кто бы ни делал что-то хорошее, мы все время должны это ценить. У настоящего буддийского практика должен всегда быть непредвзятый ум, это совет Его Святейшества Далай-ламы. Если вы увидите какого-нибудь буддийского практика, который поступает неверно, вы должны быть первым, кто укажет ему на это, сказав: «Ты делаешь неправильно». Если же последователь другой религии, может быть даже чем-то противоположной буддизму, делает что-то хорошее, вы должны быть первым человеком, который это отметит и скажет: «Я это очень ценю, спасибо».

На самом деле одно из основных требований ученика, который вступает на буддийский путь, на путь практики Дхармы – это непредвзятость. Непредвзятый ум – это очень важное качество. Наш ум очень легко может встать предвзятым, у нас легко возникают всякие предрассудки, фанатизм, потому что у нас есть эго. Все это происходит из-за эгоизма, поэтому очень важно сохранять свой ум в состоянии непредвзятости.

А теперь представляйте рядом со мной Его Святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни, а меня представляйте в форме Манджушри. Когда я буду произносить мантру, повторяйте за мной и чувствуйте, что мантра выходит из моего рта, изо рта Будды Шакьямуни в виде белого света, который входит в вас через рот, проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце в виде чистой передачи мантры.

Не забывайте каждое утро читать эту мантру семь раз. Если после этого вы прочтете хотя бы один раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, уже заслуги от этого увеличите в сто тысяч раз, это просто невероятно. В повседневной жизни вы также должны пытаться все время порождать в себе любовь, т. е. желание, чтобы все живые существа были счастливы, это также приносит необычайные заслуги. А если предварительно вы прочтете эту мантру увеличения заслуг, то заслуги вообще будут возрастать в сто тысяч раз. Эта мантра – как настоящая алхимия. Обычная алхимия превращает железо в золото. Какая будет вам польза от всего этого золота, если вы его так вот превратите? Этот метод гораздо драгоценнее алхимии. Я получил передачу этой мантры от своего Духовного Наставника Кенцур Ургьен Цеден Ринпоче. Он был также Духовным Наставником моего другого Учителя геше Нгаванга Даргье. Он – один из сердечных учеников Его Святейшества Далай-ламы, известен как выдающийся современный практик Ямантаки. Он все еще жив, ему уже сейчас 85 лет. Он как драгоценность, драгоценное украшение монастыря Сэра. Он уже очень стар, несмотря на это, как я слышал, пребывает до сих пор в добром здравии. У него очень миролюбивый характер, он все время смеется, улыбается. Также он обожает играть в шахматы. Раньше я все время играл с ним в шахматы.

А теперь соедините ладони и повторяйте за мной передачу мантр. Делайте это с радостным настроением. Тексты этих мантр вы можете взять в центре ламы Цонкапы.

ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ (3 раза).

Следующая мантра – это мантра благословения четок. Прочтите эту мантру также семь раз и затем подуйте на четки. Тогда, как сказано в коренном тексте, заслуги от чтения мантр возрастут в сто тысяч раз.

ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПА ТАРЬЯ ХУМ (3 раза).

Вы должны понимать, что сила мантры просто невероятна. Те из моих учеников, кто получал посвящение Ямантаки, посвящение Ваджрайогини, должны знать, что некоторая сила у вас есть. Не думайте, что у вас вообще нет никакой силы, что вы ничем не отличаетесь от обычного человека, потому что такие мысли – это оскорбление тантры. Но не надо и переоценивать себя, воображая, что вы – уже какой-то сверхъестественный йогин.

Мне очень трудно советовать что-то одно своим ученикам, потому что некоторые ученики склонны себя переоценивать, у них такая очень завышенная самооценка. Если я скажу: «У вас есть сила», они вообще улетят. Если же я скажу, что вы – просто обычные люди, то та группа моих учеников, которая сидит на земле, вообще зароется в землю. Так что не зарывайтесь в землю и не улетайте, оставайтесь сидеть на земле, т. е. будьте реалистами.

Вы должны говорить про себя: «Я – обычный человек, но благодаря доброте своего Духовного Наставника я получил чистое посвящение в тантру, чистые передачи мантр. А поскольку в этом всем заключена огромная сила, и у меня есть некоторая сила, т. е. я уже не просто обычный человек». Например, если вы и какой-нибудь другой обычный человек вместе пойдете на кладбище ночью, то к вам духи не смогут приблизиться, а другому человеку они могут легко причинить вред. Особенно если вы – практик Ямантаки, то они вообще не смогут ничего сделать. Даже если вы будете идти рядом с этим другим человеком, они и ему не смогут повредить, потому что вы будете рядом. Но если этот человек один без вас пойдет, то он будет уязвим для них, – вот в чем заключается отличие.

Если, например, кто-то из ваших знакомых одержим духом или что-то вроде этого, вы можете сказать: «Я – обычный человек, но сила мантр, передача которых у меня есть и которые я читаю, просто невероятна». Вы можете вылечить этого человека от одержимости с помощью мантр. Главное – верьте в свою силу, и тогда она будет возрастать, это очень важно. А когда ваша сила будет возрастать, используйте ее во благо людей. Благословите свои четки, а потом можете прикоснуться ими к голове человека, одержимого духом или больного чем-то. Я думаю, что это, несомненно, поможет ему.

Следующая мантра – это мантра благословения ног. Мы все время ходим туда-сюда, и у нас под ногами погибает множество насекомых. Эту мантру вы можете читать по утрам трижды, а затем дуть на подошвы своих ног, на каждую подошву. В этом случае, куда бы вы ни отправились в этот день, любое насекомое, которое погибнет у вас под ногами, получит более высокое рождение, что очень хорошо. Тогда ваше хождение туда-сюда тоже станет практикой Дхармы. Но не надо специально, намеренно после этого давить насекомых, думая: «Ну, они будут получать более высокое рождение, поэтому их полезно убить», так не надо делать.

ОМ ТЕЦАРА ГАНА ХУМ ХРИЕ СОХА (3 раза).

Далее – мантра благословения вашего языка. Язык у нас очень длинный, иногда мы его используем не в тех целях, что нужно, поэтому нам очень важно каждый день благословлять свой язык. Иногда издали-издали ваши языки дотягиваются аж до самой Москвы или из Москвы протягиваются в какие-нибудь отдаленные регионы. Поэтому ваш язык надо благословлять, иначе он будет таким диким, необузданным. Польза от благословения языка просто невероятна. Если я переведу вам то, что написано в коренном тексте на этот счет, вы просто мне не поверите. Здесь сказано, что после благословения язык становится очень могущественным, и после чтения мантры благословения языка заслуги также возрастут в миллион раз. В этом заключается сила мантры, она просто огромна.

Например, монахи нижнего тантрического колледжа Гьюмед по традиции читают коренной текст тантры Гухьясамаджи. Некоторые монахи читают, вообще не понимая смысла этого текста. Они просто читают, читают ее всю жизнь. А сила тантры такова, что благодаря тому, что они читали всю жизнь эту коренную тантру, в момент своей смерти, когда они тоже ее читают, для них это становится как практика пхова, и это переносит их сознание в чистую землю.

Пабонгка Римпоче говорил на эту тему, что когда монахи читают коренную тантру каждый день, то в силу этого после смерти они рождаются в чистой земле. При этом они довольно-таки плохо себя вели при жизни, были довольно-таки такими непослушными монахами, и

поэтому думали, что после смерти их ожидают низшие миры. Как же они удивляются, когда обнаруживают, что они попали в чистую землю после смерти и говорят: «Ну, я не заслужил того, чтобы попасть в чистую землю. Как же я все-таки попал сюда?» Задумавшись над этим, они обнаруживают, что попали в чистую землю благодаря чтению текста коренной тантры. Тогда они понимают, насколько могущественный этот коренной текст тантры. Тантра несет в себе просто колоссальную силу, вы должны это понимать. Так что не жалеете о том, что получили посвящение, наоборот, вам очень повезло. Даже если вы попадете в ад после смерти, это будет стоить того: вы отправитесь в ад с отпечатками тантры в сознании. Триджанг Ринпоче сказал: «Если благодаря тантрическому посвящению вы попадете в ад после смерти, другим обитателям ада вы можете сказать: «Я отличаюсь от вас. Вы попали сюда за всякие злодеяния, я же попал сюда не из-за того, что я поступал плохо при жизни, а из-за того, что пытался сделать что-то хорошее, но у меня не получилось. Несмотря на это, у меня все же есть отпечаток тантры, поэтому рано или поздно я попаду в чистую землю Будды Ваджрадхары». Итак, очень важно иметь веру в силу тантры. После посвящения у вас должна зародиться сильная вера в силу тантры. Но не надо вести себя как экстрасенсы, мне это не нравится: «У меня есть тантрическая сила, я сейчас тебя исцелю» – вот так не надо поступать. «Я – не обычный человек, я особый человек» – это тоже все штучки вашего эго, и в таких целях тантру неправильно использовать.

Далее в коренном тексте сказано, что после благословения языка с помощью этих мантр даже ваша пустая болтовня становится равноценной чтению мантр. Поскольку вы обожаете болтать, вся ваша болтовня станет чтением мантр – это же отлично. Но не надо принимать все написанное здесь буквально, потому что еще нужно уметь благословить свой язык правильно. Пока вы не можете по-настоящему благословить свой язык, но какой-то уровень благословения вы достигаете, но не более того. А все огромные преимущества, которые здесь описаны, касаются только тех, кто по-настоящему уже научился благословлять язык. Если какие-то духовные учителя по-настоящему благословляют свой язык, то после этого, если они кого-то ругают, то это уже не простая ругань, это уже гневная мантра, которая устраняет все препятствия из жизни этого человека. Например, когда Марпа ругал Миларепа, Миларепа говорил: «Нет, это не ругань, это гневная мантра, которая устраняет препятствия». Когда выдающийся современный учитель Сон Римпоче ругал своих учеников, из их жизни уходили препятствия. Иногда он совершенно беспричинно начинал ругать учеников. Ученики при этом не обижались, не думали: «Почему он меня ругает?», а сразу же понимали ситуацию и говорили: «Наверное, у него есть на то причина». Поэтому ругань Духовного Наставника – это вовсе не ругань, это гневная мантра, которая поможет действительно вам преодолеть препятствия, очистит от препятствий.

Великий мастер и великий йогин Гунтан Ринпоче, который все еще живет в Тибете, в предыдущих своих воплощениях был основоположником монастыря Гоман. Однажды в своем монастыре неожиданно он совершенно беспричинно стал ругать одного геше, который на самом деле был очень мудрым человеком, очень добрым. У этого геше было много учеников в этом монастыре. И неожиданно Гунтан Римпоче среди всеобщей молитвы в монастыре прервал ритуалы и сказал этому геше: «Ну-ка ты, встань! Ты – основной чинитель всех проблем в нашем монастыре, от тебя вся проблемы, убирайся из этого монастыря. Когда ты уйдешь, только тогда у нас тут настанет покой». Все были совершенно потрясены его словами. Тогда этот геше встал очень почтительно, очень смиренно, сделал простирания перед Гунтаном Ринпоче и сказал: «Я сделаю все так, как вы скажете. Куда бы вы меня ни прогнали, я обязательно туда пойду, но вы должны быть

моим Духовным Наставником и дальше жизнь за жизнью. И где бы я ни оказался, я везде буду представлять вас в своем сердце. Так что прошу вас, не изгоняйте меня из своего сердца».

Тогда все монахи стали упрашивать Гунтана Ринпоче, чтобы он не выгонял его на ночь глядя, чтобы он позволил ему уйти на следующее утро. На следующее утро этот геше стал собираться в горное затворничество, он подумал: «Наверное, Гунтан Ринпоче меня выгоняет, тем самым намекая, что я уже засиделся в монастыре, что мне давно пора заняться медитацией в горах». Он стал укладывать вещи, собираясь удалиться в горы. И утром, когда он собирался, кто-то постучался в дверь. Он открыл и на пороге увидел помощника Гунтана Ринпоче, который держал в руках маленькую корзинку с фруктами. Он сказал, что это подарок от Гунтана Ринпоче и сказал, что Ринпоче ожидает его в своей комнате, чтобы он немедленно пришел к нему. Тогда этот геше бегом побежал в покои Гунтана Ринпоче. Войдя к нему в комнату, он стал простираться перед ним, пока Ринпоче его не остановил, сказав, что достаточно. Тогда Гунтан Ринпоче сказал ему: «Вчера я отругал тебя не потому, что ты мне не нравишься. Ты – мое сердце, как я могу ругать тебя! Именно благодаря тебе мои ученики получают мудрость Дхармы. Я один не могу дать им необходимое образование. Но если бы я не отругал тебя так сильно вчера, сегодня тебя бы уже не было в живых. Благодаря моей ругани, а также твоей несокрушимой преданности, это препятствие ушло из твоей жизни. А теперь будь счастлив и никуда не уходи отсюда, оставайся в монастыре, твоя поддержка мне очень нужна». Такова вот эта история, реально происшедшая, и на этом примере вы можете понять, что настоящий Духовный Учитель делает все только ради вашего блага, блага своих учеников. Если он ругает вас, то тоже только ради вашей пользы. Я уже рассказывал неоднократно вам эту историю, но повторяю ее еще раз.

Каждый раз, когда вы слышите одну и ту же историю, вы можете с какой-то новой точки зрения глубже ее понять. Так что в будущем, если я буду ругать вас, не поймите меня неправильно, вы должны постараться увидеть в этом другое. Вы должны понимать, что, ругая вас, я от этого ничего не выигрываю, ничего не получаю. Я же не дурак, я знаю, что моя ругань вам не понравится. Но все же, если я буду вас ругать, на это будет какая-то другая причина, вы должны это знать. Но главное, вы должны запомнить, что в будущем, если я буду даже ругать вас, я никогда не буду этого делать из каких-то корыстных побуждений, я буду делать это только ради вашей пользы. Чем прочнее будет становиться ваша вера, тем больше я буду ругать вас. А сейчас пока я еще боюсь вас ругать, потому что Марпа сказал Миларепе в свое время: «Не обращай со своими учениками так же жестко, как я с тобой, потому что в будущем ученики станут очень слабыми, их вера будет очень шаткой. Со своими учениками разговаривай помягче, будь осторожен, выбирая слова, будь чутким к ним».

В былые времена ученики были очень чуткими к своему Духовному Наставнику, ловили каждый его жест, пытались угадать, о чем он думает, а теперь, наоборот, Учителям приходится так поступать по отношению к ученикам, быть чуткими. Это признак времен упадка, это происходит не только в России, но и по всему миру. Его Святейшество Далай-лама вроде бы кажется очень мягким, но не так уж он и мягок с людьми, которые по-настоящему близки ему. Со мной он вовсе не мягок. Если он услышит о том, что я совершил хотя бы какой-нибудь маленький проступок, он сразу же будет очень гневным в отношении меня, он будет смотреть на меня очень сурово. И это очень хорошо, я чувствую, насколько мне повезло, что это так. А с другими людьми, даже если они совершают серьезные ошибки, Его Святейшество только улыбается: «Ну, ничего, все нормально, не

переживай». Потому что он слишком чуткий, он не хочет расстраивать их. Мой Духовный Наставник геше Нгаванг Даргье был все время очень суров со мной, очень гневен. За день он меня может быть не меньше двадцати раз обзывал дураком.

А теперь продолжим передачу мантры благословения языка. Все эти мантры имеют для вас очень большую практическую ценность. Все визуализации, а также транскрипция мантр уже записаны на русском языке. Может быть, венгерские буддисты, которые здесь присутствуют, с помощью Шандоры переведут это на венгерский.

ОМ А-А И-И У-У РИ-РИ ЛИ-ЛИ Э-Э О-О АМ-А СОХА (3 раза).

ОМ КА-КХА ГА-ГХА НГА ЦА-ЦХА ДЗА-ДЗХА НЯ ТА-ТХА ДА-ДХА НА ТА-ТХА ДА-ДХА НА ПА-ПХА БА-БХА МА ЯРАЛАВА ЩАКЪЯ САХА КЪЯ СОХА (3 раза).

ОМ ЕДАРМА ХЕТУ ПРАБАВА ХЕНТУНТЕ ШАН ТАТХАГАТО ХАЯ ВАТАТ ТЕКЩАЦА ЁНИ РОДА ЭВАМ ВАДИ МАХА ШАРМАНАЕ СОХА (3 раза).

Читайте эти мантры трижды со всеми визуализациями, которые описаны в комментарии.

Теперь мантра умывания. Когда по утрам вы просыпаетесь и идете умываться, не надо умываться, как другие обычные люди. Большинство из вас получило посвящения, поэтому вы должны пробуждаться в облике божества и, когда вы идете умываться, тоже умываться с особой мантрой, визуализируя, что дакини льют нектар вам на руки, а вы умываетесь этим нектаром. Эта мантра очистит ваше тело от всех нечистот, загрязнений, и ваше тело станет чистым. А когда вы читаете эту мантру, после этого вы должны трижды набрать в рот воды, прополоскать рот и выплюнуть. Выплюывая воду, вы должны представлять, что вместе с водой все ваши внутренние загрязнения выливаются из вас. А когда вы принимаете душ, вы должны представлять, что это даки и дакини льют на вас нектар и вы купаетесь в этом нектаре. Не думайте, что на вас льется обычная вода из душа. В крия-тантре очень большое внимание уделяется внешнему поведению, а это наставление из именно крия-тантры, оно очень полезно.

Очень важно держать свое тело в чистоте. Вы должны представлять его не как обычное тело, но как храм, в котором живет божество и за которым надо ухаживать, надо чистить. Тогда, если вы будете с таким восприятием заботиться о своем теле, тем самым будете накапливать заслугу, равную заслуге от очищения всех храмов. Женщины, которые любят краситься, должны думать: «Вот это храм моего тела, я сделаю так, чтобы он был красивым». Тогда даже ваше накладывание макияжа превратится в практику Дхармы. Каждый день вы, может быть, час или два проводите за накладыванием макияжа. Это время может стать двумя часами практики Дхармы, то есть вы два часа будете мыть храм своего тела и украшать его. В конце концов, все зависит от мотивации. Если у вас мотивация неверна, то на первый взгляд кажется, что вы духовный практик, на вас монашеские одежды, в руках у вас колокольчик и ваджра. Однако то, что вы делаете, не является практикой Дхармы вообще. В это время вы будете думать, какое подношение даст вам владелец дома, куда вы пришли читать молитвы. Когда хозяин будет заходить к вам в комнату, вы будете в это время громче стучать в дамару, а он будет благоговеть, видя, какой вы великий. А вы будете про себя думать: «Не надо передо мной руки тут складывать, лучше деньги на стол давай клади». Но это не практика Дхармы.

С другой стороны, если вы умеете правильно практиковать Дхарму, то другие люди будут считать, что вы слишком уж мирской человек, все время краситесь, украшения носите, а вы на самом деле будете практиковать Дхарму. У вас не будет ни дамару, ни колокольчика с ваджрой, но вы будете представлять свое тело храмом и после принятия душа будете украшать его косметикой, украшениями. Делая все это, вы будете накапливать заслуги, равные заслугам от омовения тела божества, Будды, от украшения лица божества и т. д. От этого божеству не будет лучше, но вам будет от этого благо. Божества и так прекрасны, они не нуждаются в вашей косметике. Подобные мысли как раз и являются практикой Дхармы. А теперь повторяйте за мной.

ОМ АРЪЯМ ЦИРИКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЕ (3 раза).

После принятия душа представьте, что богини посвящения, которые лили на вас нектар, растворяются в вашем теле. Делайте эту практику в повседневной жизни, это будет достаточно для вас, это невероятно действенная практика. О ней не забывайте, делайте ее каждый день, не надо все время менять свои практики. Тогда вы никуда не придете. Сначала исследуйте, что для вас полезнее, а потом, как только вы примите что-то для себя, у вас должна быть решимость продолжать эту практику жизнь за жизнью до достижения окончательного результата. Не только в этой жизни вы должны хотеть ее делать, а даже в будущей жизни вы стремитесь продолжить эту практику, у вас должна быть такая решимость. В силу этой решимости в будущей жизни вы встретитесь с подлинным Учителем, который опять даст вам передачу этой практики, чтобы вы ее могли продолжать. Он будет учить вас все тем же практикам, что вы получали раньше, и тогда реализации уже придут к вам гораздо быстрее.

Очень важно быть постоянным, стабильным. Непостоянный человек ничего никогда не достигнет. Вы должны быть стабильны и надежны, как золото, не будьте подобны бумаге. Бумага летает с каждым порывом ветра: ветер подует с той стороны – и она летит в противоположную сторону, потом ветер изменится – она опять летит в другую сторону, у нее нет своего направления. В итоге она начинает метаться из стороны в сторону и не знает, куда ей уже идти: туда или сюда. Столько разных направлений – и она сама себя запутывает, сама себя делает несчастной. В этом виноват только нестабильный ум. А стабильные ученики подобны золоту, они все время пребывают на одном и том же месте, им не мешает ветер. Куда это золото положили, там оно и остается. Это называется стабильность. Тогда у вас уже нет ни сомнения, ни смятения, и винить во всем вы можете только одно – это свою лень. Тогда вы можете сказать: «У меня есть только один недостаток – это моя лень».

Теперь мантра увеличения заслуг от подношений. У нас очень мало заслуг, поэтому нужно накапливать заслуги, иначе, что бы мы ни делали, реализации мы не достигнем. «Заслуги подобны ногам», – говорил Его Святейшество Далай-лама. Человек, у которого сть ноги, может пойти куда хочет. Точно так же человек, у которого есть ноги заслуг, благих заслуг, сможет достичь любых реализаций, которых он желает, либо осуществить любые свои желания, цели. А почему же вы не можете получить желаемого? Потому что вы безногие. Если вы хотите, чтобы ваши цели и желания исполнялись, вы должны обрести ноги благих заслуг.

Самый лучший способ накапливать заслуги – это делать подношения божествам и Духовному Наставнику. Эти подношения необязательно должны быть очень богатыми, вы можете наливать воду в семь чашечек для подношений. В вашем доме очень важно иметь

алтарь, ставить на него семь чашечек для подношений и каждый день наливать в них свежую воду и преобразовывать в подношения, подносить мысленно, это советы Атиши. А также хорошо зажигать светильники на алтаре, зажигать благовония. Чашечки для подношений не должны соприкасаться между собой, между ними должно быть расстояние, равное одному вертикально стоящему рисовому зерну. Если чашечки будут слишком далеко друг от друга, то вы будете создавать тем самым дурной знак, из-за которого в дальнейшем вы будете разлучены со своим духовным наставником, далеко от него будете находиться. Сначала вы должны поставить эти чашечки на алтарь, но не ставьте их пустыми, в каждой из них должна быть хотя бы капля воды.

Вы вполне способны на это. Утром до того, как выйти на работу, вы ставите эти подношения на алтарь, а потом идите на работу, это не отнимет у вас много времени. Если же весь день вы только и рассуждаете, что о ясном свете и т. д., то опять же ничего не достигнете. Эти практические советы, которые я вам даю, для вас очень важны. Введите эти вещи в свой повседневный режим дня. Учение о пустоте для вас непрактично сейчас, оно лишь как для отпечатка, а вот эти вещи, они, наоборот, имеют практическую пользу для вас уже сейчас, потому что на такую практику вы сейчас реально способны. То, что я говорил вам вчера, было подобно рассказу о том, как заниматься шопингом в Америке. «Конечно, это все интересно, – можете подумать вы. – Когда-нибудь я доберусь до Америки, и там-то я эту информацию учту». А сейчас же я вам словно объясняю, как заниматься шопингом в Москве, где вы находитесь уже сейчас. Я словно говорю вам: «Такие-то магазины очень дешевые сейчас, их стоит посетить, там сейчас распродажа». Также я вам говорю: «Можно посетить такие же магазины, такие-то магазины, купить там очень дешево одежду, а потом выгодно продать у себя в районе или у себя на родине и выручить за это в три раза больше денег, потому что в ваших краях это ценится очень высоко». Тогда вы будете очень рады услышать все это, потому что это то, что вы практически можете сделать.

Вы должны понимать, что лучший способ помочь живым существам – это обучить, как делать что-то полезное. Что касается алтаря, то вы должны понимать, что вам дома очень важно держать изображение Будды, а также изображение Его Святейшества Далай-ламы. Они должны стоять в центре. По бокам должны стоять изображения божеств. Практику какого бы божества вы ни делали, ставьте изображения этих божеств на алтарь по обеим сторонам от Будды и Его Святейшества Далай-ламы, а по краям должны стоять защитники, такие как Палден Лхамо.

Затем прочитайте трижды мантру увеличения заслуг от подношений. В коренном тексте сказано, что если вы прочтете эту мантру трижды после того, как сделаете подношения на алтарь, то заслуги от этого будут очень высоки, ваши подношения приумножатся, заполнят собою все вселенные, предстанут перед всеми буддами и бодхисаттвами во всех вселенных, т. е. заслуги будут очень большими. При этом у вас должна быть мотивация бодхичитты, когда вы делаете подношения: «В силу этих заслуг да смогу я реализовать свой потенциал, устранить ограничения своего ума, так чтобы жизнь за жизнью служить источником счастья для всех живых существ», и тогда ваши заслуги еще могущественнее. За 15 минут практики, всего за 15 минут, вы будете накапливать необычайные заслуги, равноценные, как я вам уже говорил, накоплению бриллиантов.

То, что я сейчас вам рассказываю, – это не просто советы о том, куда и где ходить по магазинам, я вам сообщаю особые места, где можно очень дешево купить бриллианты в Москве, где можно даже не купить их, а просто найти. Невероятно! Эти бриллианты

невидимые, поэтому никакой опасности здесь нет. Большинство людей не понимают их ценности, и поэтому вам торопиться некуда, вы можете спокойно и неторопливо их собирать. Если бы эти бриллианты были видимы для других, тогда вас просто затоптали бы там, эти люди сами бы торопились бы их собрать. Кроме того, эти бриллианты у вас могли бы украсть, убить вас из-за них.

Повторяйте теперь. Представляйте, что мантра переходит в форме света, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце:

НАМО РАТНА ТРАЯЯ НАМО БХАГАВАТЕ ВАДЖРА САВРА ПАРМАДИНЕ ТАТА-
ГАТАЯ АРХАТЕ САМЯКСАМ БУДДАЯ ТАЯТА ОМ ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ МАХА
ВАДЖРЕ МАХА ТАЙДЗА ВАДЖРЕ МАХА ВИДЬЯ ВАДЖРЕ МАХА БОДХИЧИТТА
ВАДЖРА МАХА БОДДХИ МАНДО ПАСАМ КАРМАНА ВАДЖРЕ САРВА КАРМА
АВАРАНА ВИШО ДАНА ВАДЖРЕ СОХА (3 раза).

Итак, чтобы вы ни делали, вы должны понимать, зачем вы это делаете и с какой целью, тогда у вас будет желание это делать. Вы не должны делать что-то как какую-то формальность, ритуал, не должны заставлять себя это делать. Если же вы знаете механизм, зачем вы это делаете, тогда у вас будет желание это делать, и если вы пропустите один день, не сделаете это в течение одного дня, то у вас уже будет сожаление: «Сегодня я упустил свой шанс накопить заслуги, сегодня моя драгоценная человеческая жизнь не стала значимой».

Очень важно все время думать о преимуществах чего бы то ни было, и тогда у вас будет желание это делать, сейчас же у нас психология совершенно не так работает, в наши дни. Раньше людей больше запугивали, им говорили: «Если вы не будете делать то-то и то-то, у вас будут такие-то проблемы», и тогда люди это делали, а сейчас у нас другая совершенно психология, другой менталитет. У меня ум работает так же – если кто-то мне говорит: «Если ты не будешь делать то-то или то-то, будет плохо», тогда у меня тоже не возникнет желания это делать. «Ну, и пускай будут неприятности», – думаю я.

Вы такие же, у нас менталитет очень похож. Иногда я просто не верю в плохие последствия: «Ну и пускай я в ад попаду. Может, попаду, а может, еще и не попаду – как бы то ни было, мне все равно. Так что ада я не боюсь». Наш ум очень скептически настроен к таким вещам. Но вот когда мой Духовный Наставник объяснил мне преимущества всех этих вещей, то мне захотелось это делать. Итак, настрой должен быть не такой: «Если я это не сделаю, то мне будет плохо». Наоборот: «Если я буду это делать, то получу такие-то преимущества» – и тогда возникает интерес, и время идет очень быстро. Три часа очень быстро проходят. Тогда, если в какой-то день я сделаю свою практику быстро, недостаточно чисто, то уже буду жалеть об этом. Поэтому очень важно думать о преимуществах практики, и тогда она будет приносить вам удовольствие.

Далее мантра простираяния. Одна из практик нендро – это выполнение ста тысяч простираяний. Если вы можете все сто тысяч выполнить, это очень хорошо, если нет, то каждый день старайтесь делать по три простираяния.

Когда я только вернулся из Новой Зеландии, у меня была аудиенция с Его Святейшеством Далай-ламой, и я спросил Его Святейшество, какую практику мне проводить в первую очередь, сказав ему, что я хочу уйти в ретрит. Его Святейшество ответил, что сначала мне

нужно сделать нендро простираний, и лучше всего их делать в каком-то очень людном месте.

Рядом со мной простирания делал один индийский ученый, который тоже у Его Святейшества попросил практику, и Его Святейшество тоже сказал, что нужно делать простирания в людном месте. Он стал монахом, этот ученый, но я его еще не знал тогда. Итак, мы с ним вдвоем рядом делали простирания, и очень много людей ходило вокруг, и моему эго было дискомфортно от этого. Как-то раз мы с ним заговорили, подружились, и он спросил меня, как получилось, что я делаю простирания. Я ответил, что Его Святейшество мне поручил эту практику, и он сказал: «Да, надо же, мне тоже Его Святейшество поручил делать простирания здесь, в этом месте». Тогда я спросил у этого ученого: «Ты знаешь, противоядием от чего для меня служат эти простирания? Простирания – это противоядие от гордыни». Он сказал: «Да, да, верно. У меня много гордыни. Наверное, поэтому Его Святейшество попросил меня сделать простирания именно здесь». Он ведь тоже удивлялся, почему Его Святейшество сказал, что он должен делать простирания не дома где-нибудь, не в помещении, а здесь, на этом людном месте. Он признался, что ему очень неудобно, дискомфортно делать простирания в таком людном месте, будучи индийцем, да еще в буддийских монашеских одеждах. Он довольно талантливый ученый, и у него очень высокий интеллект, и вот такой человек вдруг занимается простираниями. Он говорил: «Особенно меня смущает, когда я вижу индийцев, проходящих мимо». Но когда я ему сказал, что простирания – это противоядие от гордыни, он понял смысл своих занятий. На следующий день он уже с большой радостью делал эти простирания.

Я также сказал ему, что гордыня и высокомерие – это одно из основных препятствий для духовных реализаций. Атиша как-то говорил Дромптомпе: «Посмотри на высокую гору и посмотри на долину. Когда идет дождь, он поливает и то и другое, но растет что-то только в долине, а на вершине горы ничего не растет. В долине растет все: и цветы, и деревья, и трава, горная вершина же остается голой – там только снег лежит. Точно так же нектар учения проливается и на гордых, и на негордых людей в равной мере, но у гордецов ничего не прорастает в уме, в сердце, только у смиренных, у скромных людей вырастают плоды реализаций. Поэтому, когда вы занимаетесь простираниями, вы должны понимать цель этих простираний. Цель простираний – это избавление от гордыни, которая является основным препятствием для достижения нами духовных реализаций.

Очень важно быть скромным, смиренным. Если вы скромны, то все реализации у вас возникнут очень быстро. Даже если вы хорошо знаете Дхарму, приучите себя к тому, чтобы говорить: «Я знаю очень мало». Сравните свои знания Дхармы со знаниями будд, бодхисаттв, и тогда вы будете понимать, что вы, ваши знания ничтожно малы. Если у вас есть некоторое понимание пустоты, сравните его со знанием арьи, напрямую постигшего пустоту, и тогда вы сможете с полным правом сказать: «У меня ничтожно малые познания о пустоте». А иначе все будет наоборот. Стоит вам обрести хотя бы небольшое понимание пустоты, как вы тут же его преувеличиваете и говорите, что вы уже прекрасно ее знаете, понимаете чуть ли не в совершенстве.

Здесь в коренном тексте сказано, что если вы произнесете эту мантру, а потом сделаете простирание, то накопите заслуги от слушания и размышления над всеми сутрами, что тоже невероятно. А также в коренном тексте говорится вообще невероятная вещь: если каждый день без перерыва вы будете произносить эту мантру, а потом делать простирания, то у вас есть все шансы достичь за одну эту жизнь пути видения, т. е. прямого познания

пустоты. Так что старайтесь делать все, чтобы не прервать этот процесс, т. е. каждый день читайте эту мантру, делайте простирания. Даже когда летите в самолете, прочтя мантру, делайте хотя бы жест простирания, потому что слова Будды не могут обмануть. Океан может высохнуть, гора может разрушиться, но Будда никогда не обманет. Если это возможно, дайте себе обещание, что где бы вы ни оказались, вы будете поддерживать это обязательство, каждый день будете произносить эту мантру трижды и делать три простирания (одна мантра перед каждым простиранием).

Если вы летите в самолете, не надо там простираться на полу в проходе, вы можете просто сделать такой жест простирания, сидя на своем сидении. Пускай смотрят другие, пускай думают о вас что хотят, какая вам разница.

Что мне нравится, например, в мусульманах так это то, что они вообще не обращают внимания, что там другие о них скажут или подумают. Когда наступает время их молитвы, они расстилают свой коврик на полу, становятся на колени и молятся. Это очень хороший пример для нас, вы должны перенять его.

Вообще в каждой религии мы должны заимствовать что-то хорошее. Иногда мы, буддисты, слишком стеснительные: «Что там люди подумают?» Мало ли что они подумают, главное для вас – остерегайтесь вредить другим, а что касается вашей практики, то просто делайте ее. Какая разница, что о вас подумают другие? У людей столько концепций, столько мыслей возникает в любом случае. Если вы будете слишком опасаться, что о вас скажут или подумают, то вы даже шагу ступить не сможете. Потому что, стоит вам сделать шаг или два, люди уже скажут про вас у вас за спиной: «Почему он сегодня куда-то идет?» Они все равно о вас не перестанут думать, говорить, судачить, так что пускай говорят и думают все, что хотят.

Я сам, когда медитировал в Дхарамсале, делал все что хотел, и мне было безразлично, что люди обо мне думали и говорили. Тибетцы вообще-то очень болтливые, очень любят всех обсуждать, и они, конечно, говорили у меня за спиной: «Он же йогин, почему это он вдруг спустился с горы, он должен там сидеть», вообще-то это не их дело. А я, наоборот, периодически спускался, иногда играл в настольный теннис с другими монахами. Иногда я посещал видеосалон, смотрел там фильмы. Они были в шоке: «Ой-ой-ой, как этот йогин может еще и видео смотреть». Ну, а я позволял им говорить все, что им хочется, иногда я даже играл в футбол с другими монахами. А почему я должен все время сидеть так вот неотрывно? Когда мне хочется, я практикую, но иногда мне становилось скучно в горах и я спускался. Тогда я спускался с гор, встречался каким-нибудь знакомым монахом и говорил: «Ну что, пойдём в футбол что ли сыграем». «Да, ну пойдём тогда». И мы шли, я играл с ними в футбол. Когда это видели другие люди, у них опять начинались пересуды: «Ой-ой-ой, этот йогин еще и в футбол играет, опять он играет в футбол». Я просто разрешал им говорить все, что они хотят, и в итоге они устали и перестали обо мне судачить и решили, что я – такое вот исключение из общих правил, что про меня бесполезно что-либо говорить, что меня уже не изменишь.

Так что пускай другие говорят что хотят, вы делайте то, что вам хочется, что вы считаете нужным, а они пускай вас обсуждают, рано или поздно они устанут. Русские говорят: «Собака лает, караван идет». Если каравану нужно пройти, не стоит слушать собак. У них просто нет на данный момент другой работы. Если у человека нет никакого дела, он начинает «лаять» просто от безделья.

Это также применимо к вам: не слушайте, что там люди говорят, пускай они говорят все, что хотят. Если вы будете слишком прислушиваться, слишком стесняться, бояться этого, то вы тоже станете как бы одним из действующих лиц сериала «Санта-Барбара». Тогда вы будете тоже активно, горячо участвовать в этих обсуждениях: «Он сказал это, она сказала то, они сделали то-то, пошли туда-то» – и станете главным героем собственной «Санта-Барбары». Иногда, когда мои друзья пытаются доложить мне, что обо мне говорят те или иные люди, я их обычно прерываю: «Да не рассказывайте, я не хочу это слушать, мне это не интересно, пускай говорят что хотят. У них есть право болтать, а я не хочу слушать это». И вы поступайте точно так же. Тогда вы выберетесь из этого телесериала, будете как третье, незаинтересованное лицо за всем этим наблюдать и очень четко увидите все недостатки сансары, всю ее порочность. Это очень важный совет, который я вам решил дать, он очень полезен для вас. Мой учитель сказал мне: «Не важно, что люди думают о тебе, важно то, кем ты являешься на самом деле». Это очень важный совет, который я запомнил, который остался в моем сердце. Что бы там люди о вас ни говорили, это не имеет значения, самое главное – это то, кем вы являетесь.

Если вы все время питаетесь только ядом, а люди думают, что вы очень хороший, что вы вообще яд никогда не принимаете, какой смысл в этих словах других людей? Совершение негативных действий подобно принятию яда. Если вы не питаетесь ядом, а вместо этого принимаете лекарство, а люди думают и говорят, что вы принимаете яд, что вы ужасный человек, ну, можно согласиться и сказать: «Да, я плохой, я вот яд тут принимаю». Но их слова совершенно не повредят вашему здоровью. Помните об этом. Для меня это было очень полезно, поэтому еще раз вам повторяю: «То, что говорят люди, не имеет значения, и то, что они думают, тоже неважно, важно то, кем вы являетесь, кто вы на самом деле». Старайтесь меняться к лучшему. Вы должны быть судьей самому себе. Не позволяйте другим судить вас. Вы должны судить себя на основе закона кармы, тогда вы будете меняться к лучшему. Об этом не забывайте. Каждый день судите себя на основе закона кармы. Это и есть духовная практика: что бы вы ни делали, старайтесь ни одним своим действием не противоречить закону кармы. Если вы нарушите закон кармы, то каким бы умным и хитрым вы ни были, вы не убежите от кармического правосудия, это невозможно. Так что с этим будьте осторожны. Бойтесь негативной кармы, а слов людей не бойтесь.

Также мантра простираций и увеличения заслуг от простираций умиротворяет все болезни, недуги. Каждая мантра, которую вы прочитываете перед каждым простираем, увеличивает заслуги от этого простираем в тысячу раз. Поэтому, если вы с этой мантрой делаете три простираем каждый день, это все равно что вы сделаете три тысячи простираем каждый день. Так за сколько дней вы закончите свое нендро простираем? Так что вы должны очень радоваться, что можете получить от меня передачу этой мантры. Сегодня я пытаюсь передать вам все самое важное, потому что потом мы с вами долго не увидимся, я буду в ретрите по шаматхе. Зная все это, вы будете обладать достаточным материалом для практики. Даже если мы не увидимся два года, все равно вам этого хватит.

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМА СУШИРИЕ НАМА УТТАМ ШРИЕ СОХА (3 раза)

Лучше всего вам выучить наизусть все эти мантры. Они очень полезны, их вы должны знать наизусть. Если кто-то покажет вам место, где можно найти бриллианты, вы сразу же запомните этот адрес, потому что испугаетесь, что если вы запишете на бумажке, то потеряете эту бумажку.

А теперь мантра благословения мяса. Мы, тибетцы, русские, буряты, калмыки и тувинцы, обожаем мясо, да и венгры тоже. Поскольку мы живем в холодном климате, нам тяжело прожить без мяса, поэтому у нас должны быть какие-то мантры для благословения мяса. В буддизме говорится, что, если вы едите мясо, вы должны есть то мясо, которое свободно от трех загрязнений.

Первое загрязнение мяса – это мясо животного, которого вы заказываете себе на стол, чтобы его убили ради вас. Это первое загрязнение мяса, потому что вы его сами заказали. А это очень тяжелая негативная карма, когда животное убивают по вашему заказу, чтобы потом приготовить его вам на стол, подобное мясо никогда не ешьте, это нечистое мясо. То же самое относится к рыбе. Второй вид нечистого мяса – это мясо животного, которого вы сами лично убили и затем съели, вот это очень загрязненное мясо, его нельзя есть. Третий вид загрязненного мяса – это мясо животного, которого убили ради вас, и вы об этом знаете. Иногда, когда кто-то ждет гостей и ради этих гостей специально закалывается баран или еще убивается какое-то животное и затем подается на стол. Если вы пришли в гости и знаете о том, что это животное было убито ради вас, вы должны отказаться от этого мяса, сказав: «Я не хочу это мясо, потому что оно нечистое».

В Бурятии, Калмыкии, Туве, также в сельских областях Тибета, когда кто-то ждет гостей, сразу же закалывается баран, разделывается и готовится угощение. Вот такое мясо есть нельзя, потому что оно нечисто. Какое мясо разрешено есть? Мясо животного, которое уже продается на рынке и которое не было убито специально ради вас. Это мясо продается для всех желающих москвичей, поэтому будете вы его есть или не будете, это особой погоды уже не делает. Такое мясо есть разрешено. Правда, это не означает, что его хорошо есть, что это совсем уж правильно, но негативной кармы в этом мало. Конечно, есть негативная карма, когда вы едите даже такое мясо, но ее очень мало.

Возникает такое возражение: «Если вы не будете есть мясо, если никто в Москве не будет есть мясо, то это мясо не будут привозить в Москву на рынки, и, соответственно, этих животных не будут убивать ради того, чтобы поставлять их мясо на московские рынки». Это, в общем, правда. Но подобная причина является очень незначительной, потому что на это можно возразить следующее: «Если вы не будете ходить по земле, под вашими ногами не будут погибать насекомые. Соответственно, ваша ходьба – это негативная карма, вам вообще не надо ходить». Следуя той же логике, вы ничего не можете делать вообще. Если вы не питаетесь овощами, люди не будут их выращивать на полях. Если они не будут выращивать рис и овощи, не будут убивать в процессе и насекомых. По той же причине, что нельзя есть мясо, вообще не надо ничего другого есть тоже. Тогда вы вообще ничего не можете делать, а это слишком, это экстремизм. Самое главное – не надо делать что-либо с мотивацией причинить вред другим.

Если вы будете есть мясо, свободное от трех нечистот, о которых я говорил, то ничего страшного в этом нет, но предварительно читайте мантру благословения мяса. Вы должны понимать, что, когда мы едим или делаем что-либо другое, во всем в этом есть небольшая негативная карма, но она не очень велика, потому что непреднамеренна. Если карма непреднамеренна, то она становится очень и очень легкой. Но вот преднамеренная негативная карма становится очень тяжелой. Если у вас есть намерение кого-то убить, то, даже если вы потом не убили это существо, эта карма ваша, которую вы уже все равно накопили, гораздо тяжелее, чем случайное убийство кого-то при ходьбе, например, когда под ногами у вас погибают насекомые. Иногда люди осуждают буддистов, говоря: «Буддисты постоянно разглагольствуют о сострадании, а сами-то мясо с удовольствием

трескают». Я просто вам объясняю, по какой причине, чтобы у вас было что ответить. Итак, произнесите эту мантру семь раз и затем подуйте на мясо, которое собираетесь съесть. Это очистит вашу негативную карму поедания мяса, кроме того, поможет убитому животному, мясо которого вы едите, обрести более благоприятное рождение. Повторяйте за мной:

ОМ АВИРА КЕЦАРА ХУМ (3 раза).

Мантра Каларупы, защитника Дхармы. Для тех, кто получил посвящение Ямантаки, а особенно для тех, кто следует традиции ламы Цонкапы, мантра Каларупы очень важна, читать ее очень важно. Каларупа – это основной защитник Дхармы в традиции Гелугпа.

ОМ КАЛАРУПА ХУМ ПЕ (3 раза).

На самом деле Каларупа – это Ямантака в облике защитника Дхармы, а также Манджушри в облике защитника Дхармы. А поскольку также одна ипостась Каларупы – это Яма, то он будет защищать вас от преждевременной смерти, я вам это гарантирую. Если человек практикует Ямантаку, даже если в него выстрелит кто-то, этого человека очень трудно убить.

Китайцы много раз стреляли в монахов, практикующих Ямантаку, но у тех из них, которые особенно сильно практиковали Ямантаку, пули даже отскакивали от тела. Мой Учитель геше Нгаванг Даргье рассказывал: когда он и еще 18 монахов вместе бежали от китайцев, китайцы преследовали их, стреляли по ним из пулеметов и даже ни одна лошадь не погибла. И расстояние-то было небольшое между ними, может сто метров. Геше Нгаванг Даргье сказал, что потом, когда они уже спаслись, убежали от китайцев, они засунули руку за пазуху и просто пригоршнями пули оттуда стали извлекать. В их одежде было очень много дырок, но ни одна пуля не попала в тело. Даже ни одна лошадь не погибла. Это подлинная история. Так что после получения этого посвящения, если вы делаете эту практику, у вас та же самая сила. Не думайте, что вы – такое исключение, что, даже если пуля в вас попадет, большого вреда она вам не причинит.

А теперь мантра Палден Лхамо. Палден Лхамо – это защитница Дхармы всей России, это гневный аспект Тары. У нас обязательно должна быть такая защитница, которая в действительности является Буддой, просветленным существом. Так что вы можете и простираться перед защитниками Дхармы и без проблем принимать прибежище в них, потому что они – Будды. Но я очень щепетильно отношусь к мирским защитникам Дхармы и принимаю прибежище только в немирских защитниках Дхармы. Для меня этот вопрос важный, принципиальный. Мирские защитники Дхармы нам для поклонения не нужны, потому что они только скандалы раздувают. У нас, тибетцев, уже достаточно проблем, связанных с мирскими защитниками, я не хочу, чтобы эти проблемы еще в Россию проникали. Мантра Палден Лхамо:

ДЖЁ РАМО ДЖЁ РАМО ДЖЁ ДЖЁ РАМО ТЕНЖЁ КАЛАРАКЩИМО РАМО АПЩЕ ТАПЩЕ ТЕНДЖЁ РУЛУ РУЛУ ХУМ ДЖЁ ХУМ (3 раза)

Мантра Его Святейшества Далай-ламы. Вам не обязательно читать мою мантру, мантра Его Святейшества Далай-ламы абсолютно такая же, как моя, т. е. когда вы читаете мантру Его Святейшества, это все равно что вы читаете мою мантру.

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНА ДАРА САМУНДРА
ШРИ БАХДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ (3 раза).