

Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. Выполняйте визуализацию, о которой я уже говорил. Представляйте меня в облике Манджушри на троне, а на макушке моей головы – всю линию преемственности учителей Ламрима. Эти мастера постепенно растворяются во мне. Из моего сердца исходит маленький Манджушри, входит в ваши уста и опускается в сердце, благословляя вас. Благодаря этой визуализации, слушание Ламрима будет более эффективным. Честно говоря, в течение многих предыдущих жизней вам не приходилось так близко знакомиться с драгоценным учением «Ламрим». Может быть, это случалось один или два раза, но для обуздания ума этого недостаточно. Не важно, насколько вы умны, если учение не проникает в ваше сердце. Поэтому просите: «Манджушри, пожалуйста, даруйте мне благословение, чтобы я смог впитать эту драгоценную Дхарму и обуздать свой ум».

Понять учение умом не так сложно как взрастить в своем сердце убежденность в нем. Легко, например, понять, что, причиняя вред другому, вы наносите вред себе, но убедиться в этом сердцем – трудно. Если вы по-настоящему убедитесь в том, что, причиняя вред другому, вредите себе, что это сравнимо с принятием яда, то, во-первых, станете остерегаться вредить другим, а во-вторых, будете бояться не других, а самих себя, потому что наносите себе гораздо больше вреда, чем кто-либо. Вы должны понять, что другие могут вас ударить или оскорбить, в самом худшем случае – убить, но никто не в состоянии ввергнуть вас в ад. Если в вашем сердце есть духовное богатство – Дхарма, то, когда вас будут щипать, вы скажете, что это хорошо, когда будут оскорблять, вам от этого будет еще лучше. Такое состояние может возникнуть только после обретения убежденности в учении, а не просто в результате его интеллектуального познания.

Также важно осознать необходимость получения полного учения. В противном случае, взяв понемногу из наставлений о бодхичитте, отречении, пустоте, шести йогах Наропы, махамудре, вы вместо усмирения своего ума начнете возвращать это во имя Дхармы. Малые знания крайне опасны. Так, к примеру, если потрясти пустой или наполненный до краев сосуд, шума не будет. Но сосуд, заполненный наполовину, при встряхивании будет сильно греметь: вы сами не будете спать и другим не дадите. Поэтому будьте осторожны, сейчас в вашем «сосуде» есть лишь некоторое содержимое, поэтому от вас может быть много шума.

Как я уже говорил, занимаясь духовным самосовершенствованием, не пытайтесь никого впечатлить. Скрывайте свои хорошие качества и показывайте плохие, чтобы знать, с чем вам надо бороться. В бизнесе, наоборот, вы должны произвести хорошее впечатление, значит, вам следует надевать галстук, носить дорогие часы. То есть, не надо постоянно показывать, что вы – духовный человек, всегда поступайте в соответствии с ситуацией. Занимаясь духовной практикой, будьте духовными, в деловых отношениях будьте бизнесменами. Играя в футбол, не читайте мантры, а забивайте голы. Это здравомыслие. Вы же иногда все смешиваете, поэтому вам следует знать, как себя вести в том, или ином случае. Это мой совет.

Вчера мы говорили о том, как давать учение. В данный момент это не принесет вам пользы, более того, вы можете неправильно меня понять и решить так: «Геше Тинлей косвенно говорит, что я должен учить других». У вас до этого уже было вдохновение к передаче Дхармы, и если я продолжу объяснять, как это делать, то вы подумаете, что я благословляю вас на передачу учения. Поэтому данную тему мы сегодня заканчиваем.

Вернемся к четвертому разделу «Ламрима» – «Как вести ученика по пути с помощью настоящего руководства». Здесь имеется две главы. Первая – «Корень пути» – говорит о том, как вверять себя Учителю. Вторая – как тренировать ум после вверения себя Гуру. Во многих ранних текстах Ламрима говорится просто о вверении себя Учителю, но в тексте

Чже Ринпоче эта глава названа «Корень пути». В этом названии, также как и в названиях других разделов и глав, уже содержится глубокий смысл. Без корня невозможно существование дерева. Из корня появляется ствол, из ствола – ветви, на которых потом будут плоды. Подобно этому и вверение себя Гуру является корнем, из которого появляются плоды всех духовных реализаций, начиная от реализации драгоценной человеческой жизни, заканчивая единством блаженства и пустоты, иллюзорного тела и ясного света. Корень всех реализаций сутры и тантры – это вверение себя Гуру. Об этом хочет сказать Чже Ринпоче.

Вы должны знать: весь ваш духовный прогресс, все совершенства, которых можно достичь на духовном пути, коренятся в преданности Учителю. Чем она сильнее, тем большего прогресса вы достигнете. В противном случае даже те небольшие знания, которыми вы обладаете, будут исчезать. Поэтому в самом начале нужно изучить, как возвращать в своем сердце преданность Учителю. Однако ваша преданность должна быть чистой, а не фанатичной. Быть по-настоящему преданным Гуру – это значит размышлять обо всех его хороших качествах, о том, как он добр к вам. Тогда в вашем сердце возникнет уважение к Учителю, и даже когда он будет вас бить, вы станете думать: «Учитель так добр ко мне. У него есть право бить и ругать меня». Достигнув чистой преданности Гуру, вы не станете огорчаться, если он не будет разговаривать с вами месяцами, и даже годами.

Фанатик же из чувства эго говорит: «Это мой Духовный Наставник. Не подходите к нему. Он только мой Учитель». Это привязанность, а не преданность. Не путайте эти понятия. Если вы привязаны к Духовному Наставнику, то, когда он улыбается, вы начинаете думать: «Почему он улыбается другим? Мой Учитель должен улыбаться только мне. Раз он меня не любит, я тоже не буду его любить. Если он меня любит, то и я его люблю». У вас даже может появиться гнев, когда вы видите, что Учитель близко подходит к другим.

В тибетском обществе такого фанатизма нет. Мои друзья и я, мы не стремимся попасть на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, а сфотографироваться с ним – это вообще наглость. Я никогда в жизни не просил Его Святейшество об этом. У меня есть одна фотография с Его Святейшеством – ее предложил сделать сам Далай-лама. Есть еще одна, где я вместе с Его Святейшеством, но это только потому, что вы, русские, любите фотографироваться, и я случайно попал в кадр. Мне это не нужно, в этом нет преданности. Это ваше эго говорит: «Смотрите, рядом со мной – самый высший Учитель!» Когда мы встречаемся с Его Святейшеством, нам нечего сказать ему. Мы просто в мыслях просим: «Пожалуйста, благословите нас и будьте нашим Учителем жизнь за жизнью. Больше нам ничего не нужно». Также не следует переходить границы, рассказывая Учителю свои сны. Я говорил о снах с Его Святейшеством один раз, и то, только потому, что он сам меня спросил, наверное, хотел узнать, какие знаки я видел. Но я отвечал кратко, не ради впечатлений. Я знаю, что вас не учили в детстве, как нужно вести себя с Учителями. Сейчас вы знаете, поэтому ведите себя должным образом.

Теперь, что касается духовных практик. Не следует много говорить о том, что вы выполняете ту или иную практику, о том, что любите всех живых существ. Надо любить их внутри, в сердце. Всегда чувствуйте сердцем. Вы же, наоборот, любите рассказывать, например: «Прошлой ночью я почувствовал такую сильную бодхичитту, что всю ночь плакал». Это не бодхичитта, а просто глупые эмоции. Вы в России слишком поддаетесь своим чувствам. В этом кроется опасность сумасшествия. Вы должны мыслить глубоко, логически, понимать и меняться внутри, а внешне выглядеть как обычный человек.

Разговаривая с кем-либо, не старайтесь произвести впечатление. Это совершенно неправильно. Всем станет скучно, если вы начнете так говорить. Я вообще не люблю, когда люди пытаются произвести впечатление друг на друга. Да и кому это может понравиться?

Когда я учился в университете, некоторые профессора приезжали и говорили, какие они умные, при этом запутывались, рассказывая про сложные вещи. Слушать их было скучно, и я думал о том, когда же они закончат. Потому что даже профессор, который хочет произвести впечатление, – не интересен.

В то же время в нашем университете был один очень скромный мастер. Он никогда не выставлял напоказ свой ум и не пытался произвести впечатление. Тем не менее, это был самый умный мастер. Он все говорил ради нашего блага. При этом он всегда объяснял все просто, даже сложные вещи, и в его словах была глубина. Даже когда он рассказывал о простых вещах, это было интересно, поэтому все ученики любили слушать его. Мой вам совет – всегда говорите с целью сделать людей счастливыми, а не для того чтобы произвести впечатление. Тогда все, что бы вы ни говорили, а вы любите разговаривать, превратится в практику Дхармы.

Итак, глава о преданности Учителю, что есть корень всех реализаций, состоит из двух параграфов. Первый – как практиковать преданность Гуру во время сессии, второй – как практиковать в межсессионный период. Это важнейшие инструкции. Чтобы заниматься практикой преданности Гуру, не обязательно устраивать ретрит. Вы можете ходить на работу. Если у вас в день, например, две сессии, одна – утром, а другая – вечером, а между ними вы работаете, то здесь описано, как после утренней сессии, во время работы, можно продолжать практиковать преданность Гуру. Первый параграф – о практике преданности Учителю во время сессии – делится на три части: подготовительная практика, сама практика и заключительная практика.

Подготовительная практика называется нёндро. Это подготовка ума. Наш ум аналогичен полю. Если оно не готово для засева, то, сколько бы вы ни посадили в него семян преданности Учителю, они не прорастут. Если же «поле» подготовлено, тогда даже одно посаженное зернышко даст ростки. На подготовленной «почве» ума взойдут все посаженные семена: прибежище, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, отречение, бодхичитта и т.д. Вы должны понимать, что нёндро – это подготовка, и Будда давал каждому из своих учеников определенную подготовительную практику. Одному ученику Будда сказал: «Твоя подготовка – очищать негативную карму». Этот ученик делал очистительную практику, и никогда не делал постираний. Вы же думаете, что нёндро предполагает сделать обязательно сто тысяч постираний, подношений мандалы или начитываний мантр. В коренных текстах Будды нет указаний о том, что каждый должен сделать сто тысяч постираний. Поэтому никогда не говорите: «Я три нёндро закончил, а ты – нет. Значит, ты – на низшем уровне». Это питает ваше эго.

Существует шесть подготовительных практик, которые записаны в коренном тексте Будды. Вы должны делать их каждый день до тех пор, пока не достигнете состояния будды. Что есть нёндро? Это очищение от негативной кармы и накопление добродетелей для того чтобы достичь реализаций. Даже если вы достигнете реализаций в практике преданности Гуру, вам все равно нужно будет продолжать делать нёндро, чтобы очиститься от негативной кармы и накопить добродетели, необходимые для достижения реализаций в практике драгоценности человеческой жизни. После того как подготовительные практики выполнены правильным образом, вы, находясь в размышлении, закладываете семя достижения реализаций драгоценности человеческой жизни. Даже если вы не захотите, чтобы это семя проросло, это все равно произойдет, потому что вы уже удобрили почву и полили его.

Что же вы делаете сейчас? Вы думаете, что подготовка не так уж важна, что она для людей низшего уровня, возвращению бодхичитты уделяете немного времени, а большую его часть занимаетесь тантрой. То есть, вы бросаете огромное количество камней, ошибочно полагая,

что это семена, в абсолютно сухую землю. А когда ничего не вырастает, вы удивляетесь: «Почему же ничего не взошло? Я медитирую четырнадцать лет, почему у меня до сих пор нет реализаций? Может учение не такое и хорошее». Так вы теряете веру в Дхарму, потом встречаете новое учение, у вас возникает другое ощущение, и вы говорите: «Вот это учение я по-настоящему почувствовал».

Итак, шесть нёндро. Первое – очищение дома и установка алтаря. Где бы вы ни были, в первую очередь, очистите дом и установите алтарь. Эта подготовка хороша и для вашего дома, потому что он будет чистым. Вы должны понять, что уборка дома – это хорошая практика. Она особенно подходит женщинам. Но, прибираясь в доме, не причитайте: «Мой муж никогда не убирается в доме. Я все постоянно делаю сама». Муж, конечно, не должен в это время просто сидеть, ничего не делая. Это некультурно. Надо прибираться вместе, тогда будет больше добродетелей. Сначала вместе наведите порядок в доме, а потом вместе отдыхайте. Мужчины не должны думать, что уборка – это дело женщины. Это мужской шовинизм. В доме должны прибираться все, кто там живет. Очень просто очищать свой дом шутя, разговаривая и смеясь.

Зная «Ламрим», вы будете понимать, как правильно убираться в доме. Для вас это будет хорошая, настоящая практика Дхармы, потому что каждый день, очищая дом, ваши добродетели будут накапливаться. Такая буддийская практика не мешает вашей повседневной жизни, а, наоборот, помогает содержать дом в порядке. Вы же думаете, что порядок в доме не важен, и делаете сто тысяч постираний, оставляя дом грязным. Вы стараетесь поскорее их закончить, а потом хвастаетесь перед своими друзьями: «Вот, я сделал сто тысяч постираний!» А если ваши друзья вам отвечают: «Как хорошо, ты сто тысяч постираний сделал! Молодец!» – то вы начинаете думать, что надо сделать еще столько же постираний, чтобы вас еще больше хвалили. Так вы обманываете друг друга. Ваше эго заставляет вас хвастаться перед другими своими достижениями, потому что это звучит красиво. Однако это глупо и бесполезно. Вы же не хвастаетесь тем, что сто тысяч раз убрались дома. Если женщины об этом будут говорить, то их могут спросить: почему муж не помогает? А если мужчина скажет, что убрал дом сто тысяч раз, то для него это будет просто позор.

При уборке дома важна правильная мотивация. Бесполезно убираться из желания впечатлить гостей чистотой. Наводите порядок с мыслью: «Пусть мой дом будет чистым, чтобы будды и бодхисаттвы, даки и дакини порадовались. Им не понравится грязное помещение». Тогда уборка поможет вам накопить добродетели. И во время ретрита, и в повседневной жизни нужно думать: «Я хочу стать буддой как можно быстрее, чтобы помочь всем живым существам. С этой целью я изучаю Ламрим. Я приглашаю сюда все Поле Добродетелей, чтобы сделать подношение, но сначала мне нужно очистить дом. Пусть это послужит причиной достижения состояния будды». С такими мыслями одной секундой уборки вы очиститесь от огромного числа отпечатков негативной кармы и накопите много добродетелей.

Не думайте, что уборка дома – это обычное действие. Эта высокая практика нёндро – очищение комнаты для созерцания божеств – была дана Буддой одному из его учеников. Вот эта история. В одной местности жили супруги, которые сильно страдали от того, что их дети умирали, как только появлялись на свет. Однажды у них родился сын, и мудрец сказал им: «Отнесите малыша на главную улицу и просите каждого прохожего сказать драгоценное слово». Родители так и сделали, и их сын не умер. Он вырос красивым мальчиком с острым умом. Позже у другой женщины родился ребенок, и она решила сделать так же, как и та семья. Но эта женщина была ленивой и дошла только до безлюдного переулка. К ее ребенку

никто не подходил и не говорил хороших слов, и она вернулась ни с чем. Ее сын вырос умственно ограниченным и ничего не мог запомнить.

Ему дали имя «Маленькая улица». Никто не хотел брать этого юношу в ученики, потому что считали его безнадежным. Когда в очередной раз от него отказались, он сел и заплакал. Будда, увидев это, из чувства сострадания пришел к нему и спросил, чем он так расстроен. Юноша ответил: «У меня очень плохие умственные способности, и никто не хочет меня учить. Говорят, что у меня нет шансов заниматься духовной практикой». Тогда Будда сказал: «Как они могут так говорить, если сами не накопили добродетелей в течение трех бесчисленных эонов и не достигли состояния будды. У тебя есть способности, ты можешь достичь высоких реализаций, я буду сам тебя учить». Юноша был счастлив от того, что его будет учить сам Будда. Он искренне простерся перед Буддой и попросил: «Пожалуйста, учите меня. Я буду делать все, что вы скажете».

Это хороший пример для вас. Сердце Будды открывается скромным людям, поэтому вы должны понять, что острый ум не так важен как искренность. У всех людей одинаковый ум, просто у некоторых он работает медленнее. Когда препятствия убираются, ум становится острым и работает быстро. Никогда не думайте: «Я – умный, а он – нет». Здесь нечем гордиться. Это зависит от многих факторов. Если у вас есть хорошие качества ума, тогда еще можно испытывать немного гордости. Будда даже архатов ругал за то, что они говорили юноше, что он не может стать буддой. Вас-то, конечно, надо ругать миллион раз.

Будда ясно видел ситуацию юноши, поэтому сказал: «Твоей практикой будет уборка места, где учатся монахи. Наводя там порядок, повторяй следующие слова: отбрось пыль – отбрось затемнение». Но юноша не мог их запомнить: если он произносил первые слова, то забывал вторые, и наоборот. Тогда Будда сказал: «Не беспокойся, за тобой будет ходить человек и подсказывать». Так ученик Будды стал убираться, повторяя за человеком эти слова. При этом юноша думал, что находится на самом низшем уровне, что ниже нет никого – только земля. Это очень важно. Никогда не думайте, что вы – особый, самый драгоценный ученик. Это глупо. Я вчера говорил, что тот, кто так думает, на самом деле – самый плохой. Всегда думайте, что вы – наихудший ученик, и ниже вас никого нет.

Юноша долгое время занимался уборкой, повторяя слова Будды «отбрось пыль – отбрось затемнение», и однажды понял их смысл. «Отбрось пыль» означает, что нужно отбросить омрачения. Будда имел в виду очищение внутри, а не снаружи. Ум, полностью свободный от омрачений, – это и есть абсолютное счастье. Ученик Будды размышлял над словами своего Учителя, думал о том, почему наш ум омрачен, и откуда взялись эти омрачения, и достиг понимания, что корень всех омрачений – неведение. А у вас какая медитация? Вы садитесь и думаете о том, почему у вас нет того или иного, начинаете винить в этом кого-то другого, размышляете над тем, что вам кто-либо когда-нибудь говорил плохого. Это все негативная медитация.

Благодаря тому, что юноша делал точно так, как сказал Будда, он получил его благословение и понял двенадцатичленную цепь взаимозависимости: как с безначального времени и до сегодняшнего дня мы находимся в сансаре. Затем он погрузился в медитацию на всю ночь и, когда вышел из этого состояния, то достиг реализаций. Но при этом он продолжал заниматься уборкой, повторяя слова: отбрось пыль – отбрось затемнение. Над ним смеялись, но он не обращал на это внимания. Ночью, когда никого не было, юноша медитировал, а днем, прибираясь, слушал учение, понимание которого становилось у него все глубже.

Будда знал о реализациях этого ученика и хотел показать их остальным, но ждал подходящего момента. Однажды это время наступило – из соседнего монастыря к Будде пришла монахиня и попросила дать им учителя. Будда сказал: «Да, я могу дать вам одного мастера, Ламчунму. Он занимается здесь уборкой». Монахиня была шокирована. Она вернулась в монастырь и рассказала о случившемся: «Будда посылает к нам в монастырь в качестве учителя человека, занимающегося уборкой, который даже двух слов не может запомнить. Это нас оскорбляет, но мы не можем отказать Будде. Давайте сделаем так: установим высокий трон, чтобы на него нельзя было взобраться, и пригласим много людей. Этот уборщик испугается позора и убежит». Монахини согласились и широко объявили о том дне, когда учитель будет давать наставления.

В назначенный день Ламчунма пошел в этот монастырь. По дороге он размышлял, зачем Будда отправил его туда: «Наверное, пришло время показать мои реализации». Придя в монастырь, он увидел высокий трон и с помощью ясновидения понял, что это сделано не для того чтобы выразить уважение к нему, а, наоборот, чтобы поставить его в затруднительное положение. Тогда он вытянул руку, и трон опустился. Ламчунма спокойно сел на него и начал давать учение, показывая свои реализации. Прочитав молитву, он стал рассказывать о том, каким образом достиг таких совершенств: как никто не хотел брать его в ученики, и только Будда согласился его учить; как занимался практикой очищения и понял ее смысл. Исходя из своего опыта, он дал наставления о двенадцатичленной цепи взаимозависимости. Слушатели были шокированы. Они встали и, плача, стали делать простирания. Все раскаялись в своих суждениях о Ламчунме. В конце своих наставлений он сказал: «До тех пор пока вы не стали буддами, никогда не судите о других. Из собственного опыта могу сказать, что даже архаты ошибаются».

Таким образом, каждый день, прибираясь в доме, повторяйте: отбрось пыль – отбрось затемнение; пыль – это не пыль, а омрачения. Чтобы вам легче было запомнить, можно придать этим словам стихотворную форму. В зависимости от ситуации, от того, какое состояние ума у вас доминирует в определенный день, можно, делая уборку, изменять формулировку, вставляя вместо «омрачения» следующие слова: гнев, зависть, гордыня, лень и т.д. Это будет вашей практикой нёндро. Здесь, на Байкале, во время ретрита, занимаясь уборкой на площадке, в комнатах и палатках, повторяйте эти слова. При этом вашей мотивацией должно быть желание очиститься от негативной кармы.

Далее, к первой подготовительной практике относится также и установка алтаря. Важно, чтобы Будда находился посередине алтаря. Справа от него должны быть ваши Духовные Наставники, Его Святейшество, Авалокитешвара, божества, а по краям – защитники Дхармы. Алтарь надо устанавливать на самом лучшем месте в доме, как это делают тибетцы. Они не ходят в храм каждый день, свой дом и алтарь в нем – это и есть храм. Получив учение от Его Святейшества или других учителей, тибетцы большую часть времени занимаются практикой дома и не собираются так часто, как вы, то в одном центре, то в другом. Центр нужен, но не делайте из него культа, не собирайтесь слишком часто, иначе вы будете похожи на миссионерские группы.

Кстати, некоторые миссионеры на собраниях специально разделяют детей и родителей, – это опасно. Мой совет юным ученикам – получив наставления, вы должны стать ближе к родителям, потому что с ними вы связаны больше, чем со мной. Занимайтесь дома уборкой и мойте посуду. При этом повторяйте слова: отбрасываю грязь – отбрасываю затемнение; грязь – это не грязь, а омрачения, гнев, привязанность.

Вторая подготовительная практика – это прекрасные подношения, то есть без изъянов в мотивации. Всего таких изъянов – пять. Первый – лицемерие. Например, когда вы хотите

попросить у кого-то денег, то начинаете ему улыбаться и вежливо разговаривать. Таким же образом, кладя подношения на алтарь, мы можем лицемерить, тогда это будет бесполезное подношение. Второй изъян – хитрость. Например, если в прошлом году друг вам подарил что-то хорошее, то в этом вы ожидаете от него чего-то большего и говорите: «В прошлый раз ты сделал мне очень хороший, подходящий и полезный подарок!» Третий – корысть. Например, вы делаете маленький подарок кому-то, в надежде получить от него большой. Или вам нужны деньги на ретрит, и вы идете к богатому человеку с небольшим подарком, надеясь на то, что он даст вам большую сумму. Если он даст вам деньги, и вы ими сделаете подношение, – это не принесет пользы. Четвертый изъян – подношение на алтарь объекта, взятого у другого без его воли. Например, я не хочу давать вам чашку, а вы отвлекаете меня и внезапно берете ее, говоря: «Спасибо за такую красивую чашку. Я поставлю ее на алтарь». Простота хуже воровства. Пятый изъян – подношение объекта, полученного с помощью показного благого поведения. Это когда вы специально придаете себе благостный вид – скромный взгляд, бедная одежда и т. д., а в действительности, в отсутствие других людей, ведете себя совсем иначе. Это бессловесное поведение.

Лучше всего делать подношения, купленные на собственные, честно заработанные деньги. Не надо ни у кого ничего просить, потому что такое подношение – бесполезное. Когда вы готовите пищу из продуктов, купленных на свои деньги, первую порцию нужно поднести на алтарь. Если вы можете делать так каждый раз, – замечательно. Если – нет, тогда, как минимум, делайте мысленное подношение. Украшая еду, делайте это не для себя или гостей, а для Трех Драгоценностей со словами: «Драгоценный Будда, дающий учение, драгоценная Дхарма, защищающая нас, драгоценная Сангха, поддерживающая нас, – вам, Трем Драгоценностям, я делаю подношение».

Завтра – пятнадцатый день по лунному календарю. Некоторые ученики попросили меня о передаче восьми однодневных махаянских обетов. Приняв эти обеты, завтра вы сможете поесть только один раз, до 14-00, причем пищу без мяса. Эта однодневная практика, она не слишком сложная, но польза от нее невероятная. Если вы проголодаетесь, скажите себе: «Пусть этот голод позволит мне очиститься от отрицательной кармы, ведущей к рождению в мире голодных духов». Если вам станет жарко или холодно, скажите: «Пусть это позволит мне очиститься от негативной кармы, ведущей к рождению в мире горячего или холодного ада». Оденьтесь завтра просто, снимите украшения, не пользуйтесь косметикой, сядьте на невысокое сиденье и скажите себе: «Пусть это позволит мне очиститься от отрицательной кармы, ведущей к рождению в мире животных». Все это не только очищает от большого количества негативных кармических отпечатков, ведущих к рождению в низших мирах, но и позволяет накопить огромные добродетели, помогающие родиться в высших мирах. Завтра в 6 часов утра те, кто хотят принять махаянские обеты, приходите сюда. Рекомендую это сделать всем – это будет подарком для меня.