

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым. Вчера мы с вами говорили о карме. Мы подошли к последней части раздела о карме: «чему следовать и что отбрасывать в следовании закону кармы». Поскольку мы проводили детальный анализ кармы, вы должны придти к убеждению, что причины всех ваших страданий – ваша негативная карма. Поэтому изо всех сил старайтесь не совершать десять негативных карм. Все ваше счастье возникает благодаря позитивной карме. Поэтому направляйте все свои усилия на то, чтобы каждый день создавать позитивную карму.

Это должно быть вашей основной практикой вплоть до достижения Пробуждения. На основе этой практики вы можете выполнять более высокие практики. Без основы, какой бы практикой вы ни занимались, она не будет эффективной. Например, если вы страдаете от язвы, в первую очередь для вас необходимо придерживаться хорошей диеты. Из-за неправильного питания ваша язва желудка будет болеть сильнее. Вам необходимо есть только то, что прописал доктор, и отказаться от той пищи, которую доктор запретил. Это основа лечения язвы. На этой основе вы принимаете лекарства, прописанные доктором. Только так вы сможете вылечить язву желудка. В противном случае, если вы едите много перца, жирной пищи, а потом день и ночь принимаете лекарства, толку не будет.

Если вы придерживаетесь правильной диеты, даже небольшое количество лекарства будет для вас эффективно. В этом случае нет необходимости принимать большую дозу лекарств. Точно так же, для того чтобы излечить болезнь вашего ума, в качестве основы вам необходимо придерживаться правильной умственной диеты, то есть создавать позитивные действия и перестать создавать негативные. Это самая важная ваша практика.

Далее вам необходимо очистить негативную карму, созданную вами в прошлом. Вы можете перестать создавать новую негативную карму, но если вы не будете очищать карму, которую создали в прошлом, то будете продолжать находиться в опасной ситуации. Поэтому очень важно каждый день выполнять очистительную практику в течение двух – пяти минут. Вы можете выполнять практику дольше, чем пять минут. Потому что за несколько минут вы не сможете породить четыре фактора, четыре противоядия. Если вы уже мастер, тогда действительно сможете выполнять эту практику за одну минуту. Но пока вы еще не мастера.

У негативной кармы есть одно позитивное качество: если вы применяете противоядие, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Самая мощная практика очищения негативной кармы – это практика Ваджрасаттвы. Я вам объясню, каким образом выполнять эту практику при наличии четырех противоядий. Если вы знаете механизм, то все садханы для вас будут очень похожи. Для того чтобы выполнять практику Ваджрасаттвы, в первую очередь вам необходимо получить передачу мантры. Я вам сейчас передам мантру Ваджрасаттвы. Почувствуйте, что вам очень повезло получить такое мощное лекарство, которое сможет вывести все токсины, все яды и негативные кармические отпечатки из вашего ума.

Негативные кармические отпечатки подобны яду, токсинам. Они являются причинами всех ваших страданий. Когда ваш ум думает, что проблему необходимо решать во внешнем мире, это неправильный образ мышления. Самый лучший способ решить ваши проблемы – очищение вашего ума и обретение здорового состояния ума. Просто сделав свой ум сильным, вы сможете решить все свои проблемы. Если вы очистите негативные кармические отпечатки, то сможете получать пользу даже от действий тех, кто будет пытаться причинить вам вред. Вы будете благодарить этих людей, потому что без ваших негативных кармических отпечатков его вред будет приносить вам пользу. Если у вас

множество негативных кармических отпечатков, даже если кто-то старается вам помочь, его действия причинят вам вред. Поэтому иногда дети просят, чтобы их родители не помогали им. Чем больше им помогают родители, тем хуже становится их ситуация. В этом виноваты не родители, а дети. Это знак того, что у детей очень много негативной кармы. Даже хорошие условия становятся причиной проявления негативной кармы.

Если вы очищаете негативную карму, то даже плохие условия могут стать условиями для проявления позитивной кармы. Поэтому в буддизме говорится о преобразовании неблагоприятных условий в путь. Условия оказывают влияние только на слабых людей. Для сильных людей нет разницы – в плохих или в хороших условиях они находятся. Для них даже лучше находиться в плохих условиях. В хороших условиях находиться приятно, но когда ругают, это полезно для твоей практики. Поэтому мастера Кадам говорили: «Не радуйся похвале, а радуйся критике. Похвала взращивает высокомерие, а критика очищает ваши ошибки. Поэтому критика подобна метле. Не радуйся временному счастью, радуйся временному страданию. Временное счастье увеличит твои омрачения». В особенности опасно временное счастье, которое вы обретаете, употребляя алкоголь или наркотики. Оно сделает ваш ум более омраченным. Что касается остальных видов временного счастья, также не слишком радуйтесь им. Радуйтесь временным страданиям. Временные страдания избавят вас от негативной кармы. Временные страдания – это благословение вашего Духовного Наставника.

Когда говорится, что временные страдания очистят вашу негативную карму, речь не идет о том, что сами страдания избавят вас от негативной кармы. Тогда это было бы подобно индуистскому подходу к очищению. Здесь говорится, что временные страдания помогают вам очистить множество негативной кармы. Если вы знаете философию, то, испытывая временные страдания, вы понимаете, что эти страдания возникают из-за негативной кармы. Вы понимаете, что, если вы ее не очистите множество накопленной вами негативной кармы, вам придется испытывать еще худшие страдания. Эти страдания откроют ваши глаза, и вы будете рады применять противоядия против негативных кармических отпечатков. Говорится, что именно таким образом временные страдания помогают вам очистить негативную карму. Это означает, что они вам помогают, а не сами очищают вашу карму.

Здесь говорится, что временные страдания – это благословение вашего Духовного Наставника. В жизни вы должны радоваться любой ситуации. Если что-то идет хорошо, будьте счастливы. Если что-то идет не так, считая это благословением, вы тоже должны быть счастливы. Поэтому незачем беспокоиться, будьте счастливы!

Теперь соедините ладони, визуализируйте меня в облике Ваджрасаттвы. Это белое божество, держащее ваджру и колокольчик. С того момента, как вы получаете передачу мантры Ваджрасаттвы, у вас появляется разрешение на то чтобы выполнять практику Ваджрасаттвы, начитывать эту мантру. Без передачи, сколько бы вы ни начитывали мантру, в ней не будет силы. Это мой вам подарок.

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ  
 ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА ТИШТА ДЕНДО МЕМБАВА  
 СУТОКАЁ МЕМБАВА СУПОКАЁ МЕМБАВА  
 АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА СИДДХИ МЕ ТРАЯЦА  
 САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ  
 КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО  
 БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА  
 ВАДЖРА МАМЕ МУНДЗЕ ВАДЖРИ БХАВА

## МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЭ

Вы должны понимать, что в повседневной жизни выполнять формальную практику очень важно, не игнорируйте ее. Кроме формальной практики также важно выполнять и неформальную практику. Когда вы не занимаетесь формальной практикой, не создавайте в уме негативную карму, оставайтесь добрым, развивайте позитивные состояния ума, обдумывайте философию – все это неформальная практика. Если вы знаете, как выполнять формальную и неформальную практику, то сможете практиковать 24 часа в сутки. Это значит, что 24 часа вы защищаете, охраняете свой ум. Если вы можете охранять свой ум 24 часа в сутки, то каждый миг ваш ум будет становиться все здоровее. Это полезно для вас. Когда в вашем уме здоровые мысли, вы всегда будете счастливы. Никто не будет вам мешать, что бы вы ни делали. Вам не будет плохо из-за того, что ваш сосед включает музыку на полную громкость. Вы будете рады, что сосед наконец-то устроил вечеринку. Даже если они всю ночь не спят, вас это не беспокоит, вы желаете, чтобы они были счастливы.

У всех обычных людей больной ум. Если сосед включает громкую музыку, пусть даже он делает это в первый раз и при этом встречается со своими родными и друзьями, другие соседи вызывают полицию. Такие люди никогда не будут счастливы. Им будет мешать даже пение птиц, все вокруг будут виноваты. Это болезненное состояние ума. В любой ситуации, когда вы видите других людей счастливыми, вы должны радоваться за них.

Иногда у старшего поколения есть привычка осуждать действия молодежи, когда они собираются, включают музыку, смеются. Это тоже ненормально. Вы говорите, что раньше не вели себя так, хотя тоже в молодости веселились. Пускай, пока молоды, веселятся! Потом, когда будет ответственность, будут дети, даже если захотят веселиться, не смогут. Молодежь понимает, что если сейчас не напрыгаться, потом, когда появятся дети, уже будет не до развлечений. Поэтому порадитесь их небольшому счастью. Всегда нужно думать: как хорошо, что кто-то счастлив! Самое главное, в этот момент они не вредят окружающим. Если у вас будут такие мысли, вы всегда будете счастливы. В любой ситуации вы будете испытывать радость.

Придерживаться такого позитивного мышления – самый лучший способ защиты. Даже если вас кто-то ругает, сохраняйте позитивное состояние ума. Утром отдавайте инициативу доброму состоянию ума, тогда вам будет очень легко. Пожелайте, чтобы ваши тело, речь и ум стали источником счастья для всех живых существ. Если вы с таким настроением встретите днем человека с очень тяжелым характером и он начнет вас ругать, вспомните, что утром вы желали, чтобы ваши тело, речь и ум стали источником счастья для всех живых существ, и вот вы встретили этого человека и хотите принести счастье и ему. У вас сразу же изменится настроение. Все, что он вам скажет, вы воспримете легко и не допустите, чтобы вам забило гол негативное состояние ума, потому что инициатива находится в ваших руках. Если у этого человека нет мяча, сколько бы он ни прыгал, он не сможет забить гол, потому что мяч находится в ваших руках.

Заниматься практикой 24 часа в сутки – это значит не позволять людям и вашим негативным состояниям ума забить гол вашим позитивным состояниям ума. Наоборот, вы старайтесь забить голы вашим негативным состояниям ума. Если вы будете выполнять такую практику, день ото дня ваш ум будет становиться более здоровым и счастливым. Куда бы вы ни пошли, вы будете счастливы. Где бы вы ни оказались, там будут хорошие люди. Это зависит от вашего состояния ума.

Один человек хотел переехать в другую деревню и спросил у мудреца о том, какие люди живут в этой деревне. Мудрец спросил в ответ: каковы были его отношения с людьми на старом месте? Он ответил, что отношения с людьми у него всегда были хорошими. Тогда мудрец сказал, что здешние люди будут очень хороши для этого человека. Многое зависит от вашего состояния сознания.

Как я вам сказал вчера, удерживайте инициативу в своих руках. Контролировать позицию очень важно. Для этого сохраняйте бдительность. Если вы хотите контролировать центральную зону, вам крайне необходимо быть активным и бдительным.

Перед тем как выполнить практику Ваджрасаттвы, вы читаете ежедневную молитву. Когда вы доходите в ежедневной молитве до места, где читаете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА, вы визуализируете, как центральная фигура поля заслуг Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг трансформируется в Ваджрасаттву. Ваджрасаттва – это ваш Духовный Наставник. В действительности ваш Духовный Наставник явился вам в облике Ваджрасаттвы. Не думайте, что Ваджрасаттва – это существо, отдельное от вашего Духовного Наставника, такого Ваджрасаттвы не существует.

Если вы исследуете, то увидите, что все божества исходят из сердца вашего Духовного Наставника. Затем они растворяются снова в сердце вашего Гуру. Марпа, когда был учеником Наропы, уже глубоко понимал философию, но этого момента еще до конца не понимал. Для того чтобы убедить Марпу в этом, Наропа пригласил его в лес. В чаще леса Наропа спросил у Марпы, хочет ли он увидеть йидама Чакрасамвару. Марпа был очень рад увидеть йидама. Наропа щелкнул пальцами, и в пространстве появился Чакрасамвара. После этого Наропа спросил у Марпы, перед кем он делает первое простираание: перед своим Учителем или перед божеством. Марпа подумал, что своего Наставника он видит постоянно и часто делает перед ним простираания, а Чакрасамвару сегодня видит впервые, поэтому первое простираание он сделал перед Чакрасамварой, а второе – перед Наропой. Его ошибкой было воспринимать Чакрасамвару отдельно от Духовного Наставника, воспринимать божество как нечто более важное, чем Духовный Наставник. Это является помехой для реализаций. Из-за этой ошибки Марпа не мог добиться прогресса. Наропа знал эту причину, поэтому специально так сделал.

После этого Наропа сказал Марпе, что все божества являются воплощением Духовного Наставника, щелкнул пальцами – и божество вместе с мандалой растворилось в его сердце. После этого Наропа сказал Марпе: «Ты сделал ошибку, когда подумал, что божество является более важным, чем Духовный Наставник». После этого у Марпы породилась очень сильная убежденность, что все божества пребывают в сердце Духовного Наставника. Он развил сильную преданность Учителю, и после этого его реализации возрастали день ото дня. Для вас очень важно понимать, что Ваджрасаттва и ваш Духовный Наставник неотделимы, Духовный Наставник является вам в облике Ваджрасаттвы. Не думайте, что Ваджрасаттва – это какое-то внешнее божество, с которым вы сегодня познакомились. Не волнуйтесь из-за такого нового знакомства.

Ваджрасаттва пребывает у вас над головой, на троне из цветка лотоса и лунного диска. Те, кто не получал посвящение в махаануттарайога-тантру, визуализируют Ваджрасаттву без супруги. Сила практики здесь та же самая, поэтому не беспокойтесь. Те, кто получал посвящение в махаануттарайога-тантру, визуализируйте Ваджрасаттву с супругой. Вы визуализируете Ваджрасаттву над своей головой. Те, кто получал посвящение, визуализируйте себя в облике Ямантаки. Представьте, что из вашего сердца исходит свет во все десять направлений и призывает существ мудрости.

Ваджрасаттва – это общее название божества, скажем, как «человек». Существует множество людей. Так же существует множество Ваджрасаттв, много индивидуальных Манджушри. Когда я читал об этом в старых текстах, я увидел, что различные мастера описывают Манджушри по-разному. У веселых людей, шутников, есть кармическая связь с Манджушри, который шутит, веселится. Из-за похожего характера у них есть связь с ним. Если такой человек будет описывать характер Манджушри, он скажет, что это веселое божество. Какой характер у человека, такую связь с индивидуальным Манджушри он имеет.

Когда вы достигнете состояния будды, вы будете очень чистым, у вас не будет никаких омрачений, но характер у вас останется тот же. Веселые люди сохраняют свой веселый характер. Некоторые люди до достижения архатства любили прыгать. После достижения архатства они продолжали любить прыгать. Некоторые люди до достижения архатства были серьезными, много не разговаривали, после достижения архатства их характер остался строгим. Характер – это нечто личное, индивидуальное. Нет ничего плохого в том, чтобы быть веселым или серьезным. Недостатки есть лишь в омрачениях, от них просветленные существа избавляются, но их характер остается прежним. Поэтому, если сейчас вы любите танцевать, то, став архатом, вы сохраните любовь к танцам. В танцах и прыжках нет ничего плохого. Монахам лучше высоко не прыгать. Но если этот монах стал архатом, то в прыжках ничего плохого нет. Танец – это просто прыжки под музыку.

Те же мастера, которые были очень серьезными, мало разговаривали, видели Манджушри именно таким: серьезным, неразговорчивым. Если они задавали вопрос, Манджушри кратко отвечал на него. Существует много индивидуальных Авалокитешвар, Ваджрасаттв. Поэтому ваш Духовный Наставник тоже является Ваджрасаттвой.

У вас над головой уже находится один Ваджрасаттва, ваш Духовный Наставник. Далее, когда вы призываете всех других Ваджрасаттв из десяти направлений, то ваш Ваджрасаттва становится еще более могущественным. Свет из вашего сердца исходит во все десять направлений, призывает множество Ваджрасаттв. После этого из вашего сердца исходят дакини с подношениями, вы произносите ОМ ВАДЖРАСАТТВА АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. Тем, кто не получал посвящения, нет необходимости выполнять эти подношения. Они визуализируют себя обычным человеком. Из сердца Ваджрасаттвы исходит свет во все десять направлений, призывает всех Ваджрасаттв, они растворяются в Ваджрасаттве над головой. Тогда вы произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО.

Когда вы произносите ДЗА, все Ваджрасаттвы, которых вы пригласили, собираются над головой основного Ваджрасаттвы. Когда вы говорите ХУМ, они растворяются в Ваджрасаттве, БАМ – они становятся едины с ним. Итак, когда вы произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО, божества становятся едиными с Ваджрасаттвой. Это как если на одну каплю воды вы капнете еще одну каплю, то эти две капли сольются и станут едиными.

Далее, если получали посвящение, вы являетесь в облике Ямантаки. Из вашего сердца исходит свет во все десять направлений и призывает божеств посвящения. Вы делаете им подношения АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. После этого они все растворяются в вас. Если у вас нет посвящения, то вы визуализируете себя обычным человеком. Из сердца Ваджрасаттвы исходит свет во все десять направлений и призывает божеств посвящения. Они являются, посвящают Ваджрасаттву, поливают его нектаром из сосудов. После этого все божества посвящения растворяются в Ваджрасаттве. В результате этого Ваджрасаттва над вашей головой становится более могущественным.

Вы находитесь в облике Ямантаки, из вашего сердца исходит множество дакинй, которые делают подношение Ваджрасаттве над вашей головой. Вы произносите опять АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. Если вы не получали посвящение, то просто делаете подношение мандалы Ваджрасаттве, который находится над вашей головой.

Вы просите Ваджрасаттву очистить вас от негативной кармы. Это первое противоядие – опора на божество, на объект. Второе противоядие – сожаление. На этом этапе подумайте, как много негативной кармы вы создали в этой и в предыдущих жизнях: «Во множестве предыдущих жизней из-за неведения я создавал еще больше негативной кармы тела, речи и ума». После этого подумайте о последствиях, о четырех результатах кармы. Это непосредственный результат, результат подобного ощущения, результат подобного действия и результат подобного окружения. Тогда у вас в уме породится некоторый страх. Постарайтесь развить страх и сожаление о негативной карме, которую вы совершили в этой и в прошлых жизнях. С сильным сожалением попросите Ваджрасаттву очистить вас от негативной кармы, в противном случае последствия ее проявления будут ужасны.

Подумайте о том, что кармические отпечатки подобны яду и не устранять их очень опасно. Когда вы знаете, что приняли яд, даже не очень опасный, вы не сможете успокоиться, пока не выведете его из организма. Даже если сидите и пьете чай, вы постоянно думаете о том, что вам надо поехать в больницу и вывести яд из организма. Если вы ничего не знаете о яде, то будете думать об очищении только в момент переживания боли. Если вы знаете, что каждую минуту яд отравляет ваш организм и его действие постепенно усиливается, что малейшее промедление опасно, тогда вы сначала будете думать об очищении организма, а потом уже о чае.

Теперь, когда вы изучили закон кармы во всех подробностях, в повседневной жизни вы не сможете спокойно пить чай, пока не выполнили практику очищения негативной кармы. Каждый день старайтесь выполнять очистительную практику, это действительно важно. Слушайте меня внимательно и старайтесь запомнить, как правильно выполнять эту практику, чтобы потом не искать описание практики и мантры в книгах.

Вам нужно сначала представить Ваджрасаттву над своей головой. Потом визуализируйте свет, исходящий из сердца и призывающий сначала существ мудрости, а затем божеств посвящения. Не обязательно при этом визуализировать себя Ямантакой. Самое главное – сильная вера в Ваджрасаттву. Потом Ваджрасаттва получает посвящение и становится еще более могущественным. Затем произносите мантру подношения. Вы подносите лучшее из того, что существует в этом мире, а также свои тело, речь и ум. Затем вы просите об очищении своей негативной кармы, потом развиваете сильное сожаление, думая о том, сколько негативной кармы вы создали в этой и во многих предыдущих жизнях.

Вам нужно как следует вспомнить совершенные вами ошибки. Вы склонны забывать свои ошибки, но хорошо запоминать свои добрые дела, даже самые мелкие. Это неправильный подход. Надо смотреть на то, сколько вы сделали ошибок, неправильных поступков. Вы совершили очень много плохих поступков, поэтому не следует гордиться двумя – тремя добродетельными поступками. Вы забываете все свои ошибки, зато чужие ошибки помните очень хорошо. Это неправильный подход. Надо всегда обращать внимание на свои ошибки и недостатки, а также на достоинства других людей. Ошибки других людей – не ваше дело. Уважайте людей за их хорошие качества. Это здоровый образ мышления.

В первую очередь вы обращаетесь с просьбой очистить негативную карму вашего тела. Вы сожалеете о той негативной карме, которую создали телом. Сожаление является важным фактором, без которого вы не сможете очистить никакую негативную карму. Третье

противоядие – начитывание мантры, визуализация, развитие любви и сострадания. Сострадание является очень мощным противоядием для очищения негативной кармы.

Для того чтобы породить сострадание, вы думаете о том, что не только вы, но и все существа страдают от проявления негативной кармы. Пусть очистится их негативная карма! После этого визуализируйте Ваджрасаттву над головами всех существ. Вы, как ведущий в молитве, начинаете с сильным состраданием начитывать мантру Ваджрасаттвы. Чувствуйте, что все живые существа вместе с вами начитывают эту мантру и вместе с вами очищают негативную карму. Подумайте, как бы это было хорошо. Тогда ваша практика станет еще более эффективной, поскольку ваш ум затронуло великое сострадание.

После этого вы визуализируете, что белый свет и нектар исходят из Ваджрасаттвы и через ваш центральный канал сверху вниз, наполняют ваше тело и очищают вас от негативной кармы, созданной телом. Те, кто получал посвящение в махаануттарайога-тантру, визуализируют себя Ямантакой только для того, чтобы сделать подношение. Когда вы доходите в своей практике до очищения, вы принимаете свой обычный облик.

Вы визуализируете сначала нисходящее очищение, подобное душе: свет и нектар очищают вас сверху вниз, и вся ваша негативная карма в большом количестве в виде скорпионов, змей, крови и так далее выходит из вашего тела снизу. Под вами располагается людоед с открытой пастью, и все это попадает к нему в пасть. Далее вы делаете восходящее очищение. Это подобно тому, как вы наливаете воду в грязный сосуд, и вся грязь всплывает вверх. Точно так же негативная карма поднимается снизу вверх и выходит через верхние отверстия в голове. После этого вы выполняете спонтанное очищение. Это можно сравнить с тем, как в темной комнате зажигается свет – и спонтанно рассеивается вся тьма. Точно так же, когда свет и нектар касаются вашего ума, в нем спонтанно исчезает негативная карма.

То же самое очищение делается в отношении речи: в этом случае вы визуализируете красный свет и нектар. Когда вы очищаете карму ума, вы визуализируете синий свет и нектар. Для очищения кармы тела, речи и ума одновременно вы визуализируете бело-красно-синий свет и нектар.

Когда вы начитываете мантру, вам необходимо знать о шести причинах, ослабляющих силу мантры. Старайтесь начитывать мантру без этих шести причин. Если вы не знаете о шести причинах, ослабляющих силу мантры, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, они не будут иметь силы. Однажды я подумал: почему многие люди начитывают мантру, но сила этого начитывания очень слаба? Затем я обнаружил в текстах, что существует шесть причин, ослабляющих силу мантры. Люди не учитывают эти причины, именно поэтому, сколько бы мантр они ни начитывали, их практика не имеет большой силы. Мантры обладают невероятной силой, и люди их начитывают, но не получают больших результатов. Когда при начитывании мантр присутствуют шесть ослабляющих причин, сила мантры не может проявиться.

Первая причина, уменьшающая силу мантры, – начитывание мантры слишком быстро. Необходимо начитывать мантру не слишком быстро.

Вторая причина, ослабляющая силу мантры, – начитывание мантры слишком медленно. Читайте мантры в правильном темпе. Мне нравится, как индуисты начитывают мантры. У них нет высокой философии, но когда они читают мантры на санскрите, их очень приятно слушать. Они очень строго выдерживают ритм. Это хороший пример в начитывании мантр. В Тибете слишком большой упор делается на философию, а такие вещи, как темп

начитывания мантр, теряются, поэтому сила мантр тоже теряется. В индуизме философия не так важна, самое главное – читать мантры правильно. Они делают на это упор, поэтому сумели сохранить качество начитывания. Тех, кто начитывает мантру без философии, можно сравнить с попугаями. У буддистов есть знания по философии: отречению, бодхичитте, мудрости постижения пустоты, а у индуистов этого нет. У индуистов даже есть практики тумо, но без трех основ пути их тумо – просто нагревание тела. Зачем его нагревать так сильно?

Третья причина – чтение мантры слишком громко. Четвертая – слишком тихое чтение мантры. Эти причины тоже разрушают силу мантры. Поэтому читайте мантры правильно – не слишком быстро, не слишком медленно, не слишком громко, не слишком тихо. Придерживайтесь срединного пути.

Мы, буддисты, часто читаем мантры чересчур быстро, потому что стремимся начитать сто тысяч. Везде эта цифра сто тысяч! Сейчас я советую своим ученикам не начитывать сто тысяч мантр. Если делать упор на количество, не будет качества. Вы думаете, что вам надо закончить начитывание сто тысяч мантр, и начинаете ускорять темп начитывания. Вы думаете, как было бы хорошо, если бы мантра была покороче.

Вам не нужно считать, сколько вы начитали мантр. Это придумал не я. Я прочел об этом в старых текстах. Там говорится о том, что ретриты могут выполняться по-разному. Не обязательно начитывать во время ретрита сто тысяч мантр. Существуют ретриты по количеству мантр, а также существуют ретриты по времени. Лучше делать ретрит по времени. Можно выполнять 15-ти дневные, месячные или недельные ретриты по Ваджрасаттве. Если даже недели для вас слишком много, вы можете провести ретрит по Ваджрасаттве в течение двух дней. Можно провести ретрит в субботу и воскресенье. Лучше делать практику два дня чисто, чем начитать сто тысяч мантр некачественно. Лучше два дня чистой практики, чем сто тысяч с ожиданием конца ретрита. А потом вы рассказываете своим друзьям, что начитали сто тысяч мантр Ваджрасаттвы и достигли высокого уровня. Вы с высокомерием говорите, что уже начитали сто тысяч мантр Прибежища и что другим было бы неплохо выполнить такую же практику. Вы смотрите на других снисходительно, как на новичков, будто бы вы сами вы скоро перейдете к выполнению шести йог Наропы.

Такого не должно происходить, это детский сад. Так могут себя вести дети в детском саду. Вы уже не в детском саду, вы должны быть серьезно заинтересованы в лечении своего ума. Поэтому не нужно совершать детских поступков. Нет разницы между старыми и новыми учениками. Кто знает, возможно, сегодня пришел мой ученик, который во множестве прошлых жизней был моим учеником и занимался практикой высокого уровня. Вы стали моим учеником только в этой жизни, практикуете несколько лет и считаете остальных новичками. Но кто-то из них занимался практикой в предыдущих жизнях. Не смотрите только на один признак. Некоторые молодые мальчики и девочки слушают сегодня учение в первый раз, но кто знает, возможно, они занимались практикой в прошлых жизнях.

Поэтому вы должны уважать друг друга, а себя считать худшим учеником. Слушая учение Его Святейшества Далай-ламы, я всегда думаю, что я худший ученик Его Святейшества. Я считаю, что ниже меня только земля. У меня нет мыслей, что я необычный, особый ученик, что мне нужно уделить больше внимания. Я не беспокоюсь, что Его Святейшество не смотрит на меня, не замечает меня. Такие мысли рождаются в больном уме. Всегда занимайте низшее положение. Думайте о том, как много существует мастеров высокого уровня. Если вы последуете этому совету, то будете прогрессировать день ото дня.

Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение, мой друг, высокий геше, который занимается медитацией в горах, занимает место в последнем ряду и сидит незаметно. Он знает философию самого высокого уровня. Некоторые люди, ничего не смыслящие в философии, с эгоизмом хотят сесть поближе к Его Святейшеству. Они думают, что если будут сидеть близко, то получат благословение. Поэтому всю ночь перед учением они не спят, думая о том, как занять завтра место поближе. Для них не найти особого места подобно падению в низшие миры. Такие люди не знают философии.

Вам надо знать, что настоящее благословение Духовного Наставника можно получить издали. Те, кто сидят близко, получают чуть меньшее благословение. Нет разницы, на каком месте вы получаете учение. Иногда я вижу, как мои ученики спорят из-за своих мест. Я думаю: для чего они пришли сюда? Они дерутся за территорию, как собаки, пытаюсь прогнать друг друга. Это позор, мне становится очень стыдно за них.

Вам нужно позволить людям сесть там, где им нравится. Тогда вы будете получать учение, и оно для вас будет более эффективно. Когда вы получаете учение от Его Святейшества Далай-ламы, от вашего Духовного Наставника, основная цель – укротить свой ум, а не сесть на какое-то место. Какая разница, где сидеть? Главное – достичь своей цели, стать здоровым. Вам достаточно слышать учение, а видеть Наставника при этом – не главное. Если не слышите его голос, вам надо сидеть там, откуда вы будете хорошо слышать. Самое главное – получить учение. Когда вы думаете, что Его Святейшество Далай-лама – Будда Ваджрадара, он присутствует рядом с вами. Иногда даже лучше не видеть Наставника, тогда проще его визуализировать его в форме Будды Ваджрадара. Когда Его Святейшество Далай-лама рядом, вы видите его лицо, обычное человеческое тело и не можете воспринимать его как Будду Ваджрадара. Поэтому иногда даже лучше не видеть Наставника. Я вам напоминаю, что практика – это ваше состояние ума.

В будущем для вас очень важно проводить ретриты по времени. Поймите, что практика нендро для вас не закончится до самого Пробуждения. Что такое нендро? Это подготовка к достижению определенных реализаций. После того как достигаете этих реализаций, даже если вы уже развили шаматху, вам также необходимо делать практики нендро для достижения еще более высоких реализаций. Чтобы достичь випашьяны, вам нужно будет выполнять практику Прибежища, просить Три Драгоценности о благословении на более высокие реализации. Вам нужно будет делать нендро Прибежища, Ваджрасаттвы, Гуру-йоги, подношения мандалы. Все четыре нендро необходимы.

Даже когда станете арьей, постигнете пустоту напрямую, вам нужно будет делать нендро Прибежища. Если вы хотите достичь второго, третьего, четвертого бхуми, вам нужно будет делать практику нендро Прибежища, Ваджрасаттвы, Гуру-йоги, подношения мандалы. Практика Ваджрасаттвы очистит кармические отпечатки, которые мешают вам достичь реализации второго бхуми. Сначала вкратце выполняете четыре нендро, а потом занимаетесь основной практикой и во второй момент этой практики достигаете реализации второго бхуми. Без нендро, если заниматься просто медитацией, вам не достичь второго бхуми. Нендро подготавливает вас к тому, чтобы основная практика была эффективной. Без подготовки от практики не будет эффекта. Поэтому вы должны знать, что нендро – подготовка ко всем высоким реализациям. Даже бодхисаттва на десятом бхуми выполняет нендро.

Поэтому мой Учитель говорил, что до того момента, как вы станете буддой, нужно выполнять нендро, подготовку к высшим реализациям. В России люди думают, что практика нендро нужна только на самом низком уровне. Они говорят, что закончили нендро и сейчас занимаются настоящей практикой. Это свидетельствует о том, что такие

люди не знают буддийское учение. Это детский сад. Когда ребенок строит дом из песка, в этом нет реальной пользы.

Пятая причина, уменьшающая силу мантры, – начитывание мантры с блуждающим умом. Шантидева говорил: «Какую бы практику вы ни выполняли, какую бы мантру ни начитывали, если ваш ум блуждает взад и вперед, даже если вы практикуете тысячу лет, в вашей практике не будет никакой силы». Если ум бегаёт туда-сюда, вам не хватает концентрации, нет визуализации, тогда не будет силы в мантре. Вы читаете мантру и одновременно думаете, куда вам надо завтра поехать, что купить. В таком чтении нет никакой силы. Иногда во время начитывания мантры вы вспоминаете те плохие слова, которые люди вам сказали. Вы начинаете думать: пусть силой этой мантры их рот закроется. В этом нет никакой пользы, это просто детский сад! Вы строите песочный замок. Каким бы он ни был красивым, в нем нет смысла – он не сможет защитить вас от непогоды.

Вам нужно поддерживать однонаправленную концентрацию. Когда ваш ум немножко отвлекается, сразу возвращайте его обратно. Это также поможет вам развить шаматху, сосредоточение. Поэтому не выполняйте практику слишком долго. Делайте ее кратко, но чисто. Читайте мантру Ваджрасаттвы с однонаправленной концентрацией на свете и нектаре. Сначала развивайте сожаление, сильное сострадание ко всем живым существам, потом визуализируйте над головой Ваджрасаттву. Концентрируйтесь на белом свете и нектаре. Делайте нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Выполняйте очищение не только для себя, но и для всех живых существ. Делайте это все однонаправлено. Даже если кто-то кричит рядом, не слушайте этот крик.

Когда вы выполняете аналитическую медитацию на гнев, вспоминаете, что и когда вам сказал какой-то человек, у вас такая сильная концентрация, что вы не слышите бегающих детей. Вам не могут помешать ни телевизор, ни шумные дети. У вас есть способности к однонаправленному сосредоточению. Когда вы медитируете на гнев, у вас проявляются способности к анализу и очень хорошая память. Злая память работает у вас отлично: вы вспоминаете все пункты, все прошлые слова и действия. Почему вы не можете применить эти способности в хорошем направлении? Вы должны ругать себя, когда вам кажется, будто вы не умеете что-то делать. Вы все умеете, когда вам нужно применить свои способности в негативном русле. Вы не умеете применять это в позитивном направлении, потому что вы ленивы и не желаете счастья даже для себя.

Не нужно всегда быть мягким к себе. У вас есть способности. При развитии гнева у вас проявляются отличные навыки. У вас отличная память. Вы создаете такие умелые комбинации для того, чтобы породить гнев. Вы вспоминаете слова, интонацию, выражение лица человека, его взгляд. Вы способны из мухи сделать слона при медитации на гнев. В позитивной медитации нужно слона оставлять слоном. Но когда речь идет о позитивной медитации, у вас слон становится мухой. В буддизме говорится, что нет основы для негативного отношения. В негативной медитации основа всегда подобна мухе, а вы делаете из нее слона. Для позитивных тем всегда основа подобна слону, потому что она достоверная. Вы же превращаете этого слона в муху.

С сильной решимостью скажите, что, если позволите своему уму блуждать взад и вперед, сила мантры ослабнет, поэтому решите, что не позволите своему уму блуждать. Я знаю, что после этого учения все мои ученики поймут, что делали нендро неправильно. Это было детское нендро. Не говорите, что закончили практику нендро, но пообещайте себе вскоре выполнить настоящее нендро. Первая практика нендро – это Прибежище. Делайте ее чисто в течение одной или двух недель. Вы можете начитывать мантру или произносить ее нараспев. Нараспев – не значит медленно, это специальная интонация. Не читайте мантру

слишком тихо или слишком громко. Ум должен быть однонаправленным. Все шесть причин выучите наизусть, тогда начитываемые вами мантры будут очень действенными.

Шестая причина уменьшения силы мантры – неправильная поза или неуважительное поведение во время начитывания мантры. Вы сидите то так, то эдак: вытягиваете ногу то в одну, то в другую сторону. Также не следует пукать во время начитывания мантры, позволять появляться отрыжке. Когда вы начитываете мантры, думайте, что вы находитесь в присутствии всех божеств, всех будд, всех духовных учителей. Ведите себя так же, как в присутствии Его Святейшества Далай-ламы. Не раскидывайте ноги, сидите скромно, в аккуратной позе. Даже если у вас что-то чешется, пусть чешется, продолжайте начитывать мантру. Не обязательно при начитывании перебирать четки, вы можете просто сидеть в позе медитации. Вы начитываете мантру в правильном ритме, ум никуда не отвлекается, тело сидит в аккуратной позе. Тогда ваша практика будет полезна. Сидите с уважением, с осознанностью.

Чтобы выучить наизусть эти шесть причин, я попрошу вас повторить их еще раз:

1. чтение мантры слишком быстро,
2. чтение мантры слишком медленно,
3. чтение мантры слишком громко,
4. чтение мантры слишком тихо,
5. чтение мантры с блуждающим умом,
6. чтение мантры с неуважительным поведением, в неправильной позе.

В конце вы порождаете четвертое противоядие – решимость не повторять совершения негативной кармы. После этого вы визуализируете, что рот людоеда закрывается и сверху запечатывается перекрещенной ваджрой. Когда негативная карма, которая исходит из вашего тела, попадает в рот людоеда, она превращается в нектар, а его гнев, отвращение к вам превращается в любовь.

Сейчас мы вместе выполним практику Ваджрасаттвы в простом виде – так, как мы ее делаем, не получив посвящения. Визуализируйте себя обычным человеком, а у себя над головой – Ваджрасаттву без супруги. Сейчас я вам буду говорить, а вы выполняйте медитацию. Свет из Ваджрасаттвы исходит во все десять направлений и призывает существ мудрости: ДЗА ХУМ БАМ ХО. Они становятся едины. После этого из Ваджрасаттвы исходит свет в десять сторон, призывает божеств посвящения. Они посвящают Ваджрасаттву, поливают его нектаром и после этого растворяются в Ваджрасаттве. Ваджрасаттва становится более могущественным. Теперь сделайте короткое подношение мандалы Ваджрасаттве с просьбой очистить от негативной кармы. Обратитесь к Ваджрасаттве с просьбой очистить вас от негативной кармы тела, речи и ума и одновременно тела, речи и ума. Теперь с сильным уважением к Ваджрасаттве, с сильным сожалением о негативной карме, которую вы создали в прошлом, подумайте о последствиях ваших неблагих деяний. Если вы не очистите свою негативную карму, последствия будут ужасными.

«Все мои страдания, даже малейшая головная боль, возникают из-за отпечатков негативной кармы. Очищая негативную карму, я смогу решить все свои проблемы. Все возможные заболевания тоже являются результатами негативной кармы. Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите не только меня, но и всех существ от негативной кармы! Мои матери – живые существа в результате проявления негативной их кармы страдают в низших мирах, в особенности в аду. Их страдания невыносимы. Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите негативную карму всех существ, созданную их тремя дверями». Визуализируйте всех существ в вашем окружении, у каждого из них над головой Ваджрасаттва. Сейчас мы

будем читать мантру Ваджрасаттвы, т. е. применять непосредственное противоядие. Выполняйте визуализацию и начитывайте мантру. Также постарайтесь устранить шесть причин ослабления силы мантры.

Каждый раз, выполняя практику, вспоминайте об шести причинах уменьшения силы мантры. Тогда каждая мантра будет для вас как бриллиант, станет очень мощной. Вам нет необходимости очень быстро закончить свою практику, вам нужно сделать ее чистой. [Начитывание мантры].

Ваджрасаттва вам говорит: «Дитя благородной семьи, множество твоей негативной кармы было очищено». Вы радуетесь этому и благодарите Ваджрасаттву за такое очищение. Породите сильную решимость: «Ваджрасаттва, спасибо за очищение. В будущем я постараюсь не создавать негативной кармы». Ваджрасаттва над вашей головой, как ваш отец, называет вас «дитя». После этого Ваджрасаттва уменьшается до размера большого пальца на вашей руке и через макушку по центральному каналу спускается в вашу сердечную чакру. Так ваши тело, речь и ум становятся едиными с телом, речью и умом Ваджрасаттвы. Ваше тело становится храмом, в вашем сердце пребывает живая статуя. В конце практики очень важно сделать растворение объекта накопления заслуг. Божество растворяется в вашем сердце.