

Я очень рад видеть вас здесь, сегодня – людей, приехавших со всех концов России. Все мои российские ученики приняли участие в сборе денег, чтобы купить этот участок земли на Байкале. Теперь у нас есть это прекрасное место, оно – как вторичная чистая земля, существующая в нашем мире. Я не знаю, насколько вам здесь нравится, но для меня это место – действительно как чистая земля. Вам здесь нравится? Я хотел бы поблагодарить всех, кто потрудились для того, чтобы приобрести это место и построить здесь все необходимое для нас. В особенности я хочу поблагодарить всех, кто работал здесь день и ночь. Это чудесные ученики, они построили такое красивое место за один месяц. Основной ответственный человек – это Цедендамба, я хочу сказать ему большое спасибо.

Однако если по отношению к вам говорится слишком много слов благодарности, то ваши заслуги не возрастут. Они будут возрастать в том случае, если вы будете сорадоваться друг другу. Те, кто сделал денежный вклад в приобретение этого места, сорадуйтесь тем, кто здесь работал, а те, кто работал, сорадуйтесь тем, кто сделал денежный вклад. Тогда все вы обретете очень высокие заслуги.

С сегодняшнего дня начинается наш ретрит. Слово «ретрит» имеет значение «граница». Находиться в ретрите – не означает, что все вы должны сидеть в одном доме и круглосуточно начитывать мантры. Ретрит означает «граница». Различают два вида границы – внешнюю и внутреннюю. Внешняя граница не очень важна, однако, если она существует, то это тоже хорошо – находясь в пределах внешней границы, вы не слишком потеряетесь в мирской деятельности. Что касается внешней границы, то в настоящий момент это территория нашего ретритного центра и ближайший берег Байкала. Не выезжайте за пределы этой территории, например, в город. Соседняя маленькая деревня – тоже наша территория, вы также можете туда ходить.

Теперь в отношении внутренней границы. Вы должны дать обещание, что в течение двенадцати дней не будете выходить за пределы позитивного образа мышления. Все эти двенадцать дней уважайте других больше, чем себя. Критикуйте себя, но не критикуйте никого другого. Если ваш язык чешется от желания критиковать окружающих, то критикуйте себя – это ретрит. Если же у вас появляется желание сказать слова похвалы, то хвалите не себя, а других. На двенадцать дней не позволяйте своему уму порождать негативные состояния, негативные мысли. Все время находите в границах позитивного мышления, доброты, любви и чистоты. В течение двенадцати дней думайте на темы философии, имейте более высокое мышление, чем восемь мирских дхарм.

Если во время получения учения вам будет холодно, то думайте так: «Пусть в силу того, что сейчас я испытываю холод, благодаря получению учения, с помощью практики Дхармы я смогу избавиться от негативной кармы, ведущей меня в низшие миры – в холодный ад». Если во время получения учения вам станет жарко, то думайте так: «Пусть, благодаря этому чувству жары, я смогу очиститься от негативной кармы, ведущей меня в горячий ад». Если в эти двенадцать дней вам однажды не достанется еды, и вы будете чувствовать голод, то думайте: «Пусть благодаря этому чувству голода я смогу очиститься от негативной кармы, ведущей меня в мир голодных духов». В эти двенадцать дней не говорите слишком много. Трудности, которые вы будете испытывать, стараясь не говорить слишком много, очистят вас от негативной кармы, ведущей в мир животных. Думайте так, и все проблемы, с которыми вы столкнетесь во время ретрита, станут очень полезными для очищения вашей негативной кармы.

Сегодня вы получаете благословение Манджушри. Перед тем как получать благословение, очень важно породить правильную мотивацию. Вашей мотивацией должна быть не только забота об укрощении своего собственного ума. Думайте так: «Ради блага всех живых существ пусть я смогу достичь состояния будды как можно скорее, и с этой целью я получаю благословение Манджушри». Получайте благословение с альтруистической мотивацией. Молитесь так: «Пусть благодаря этому благословию я смогу обрести мудрость, которая является главным противоядием от неведения, корня сансары. Из-за того, что мне не хватает мудрости, я все еще возвращаюсь в сансаре. Меня обманывает этот мир вымысла. Для того чтобы избавиться от этого большого обмана, иллюзии, Манджушри, пожалуйста, даруйте мне мудрость». Порождайте такое чувство, и с этим чувством думайте: «Благодаря получению мудрости пусть я смогу приносить благо другим, пусть я смогу устранить их неведение, пусть я смогу стать источником счастья для всех живых существ. Пока существует пространство, пока живые существа живут, пусть и я буду оставаться с ними и рассеивать тьму их неведения».

Таким образом, все время думайте: «Пусть я буду источником счастья для других», – это очень важно. У меня, как вашего Духовного Наставника, нет очень высоких знаний и реализаций, но у меня есть эта мысль: «Пусть я всегда буду источником счастья для других». Вы тоже думайте так: «Пусть я буду источником счастья для всех живых существ». Куда бы вы ни отправились, кого бы ни встретили, все время думайте: «Как я могу помочь этим людям стать счастливыми?»

Бодхисаттвы в прошлом иногда благословляли даже свое имя. Они делали это не только ради своего блага. Их мотивация была такой: «Пусть для всех, кто услышит мое имя, это будет значимо». Они так же благословляли свое тело со словами: «Пусть для всех существ, которые увидят мое тело, это будет значимо, пусть я смогу приносить им благо жизнь за жизнью». Когда бодхисаттвы помогают другим, даже когда они подносят другим свое тело, в этот момент они посвящают свои заслуги тому существу, к которому относится их действие даяния. Они думают так: «Пусть благодаря благим заслугам, накопленным благодаря действию даяния, я смогу помогать этому живому существу жизнь за жизнью, пусть я смогу избавить его от сансары». Даже такой результат – свои заслуги, они посвящают счастью других людей.

Нам необходимо следовать примеру деяний великих бодхисаттв прошлого – в этом наша практика. Будда, наш основной Духовный Наставник говорил: «В прошлом я практиковал таким образом: я подносил свое тело другим и посвящал заслуги их счастью». Однажды, когда он был принцем, в возрасте десяти лет он поднес свое тело тиграм. Он посвятил заслуги их благу – это были пять тигров, и в будущем они стали пятью его учениками. Наш Духовный Наставник Будда практиковал в течение бесчисленных жизней, прежде чем достиг Просветления. Поэтому не думайте, что нам легко будет достичь состояния будды – для этого требуется три бесчисленных эона накопления заслуг. Не имейте завышенных ожиданий, не думайте, например, что после трехлетнего ретрита вы сможете достичь состояния будды – это нереалистично.

Думайте об этом примере и говорите себе: «Я буду следовать этому примеру – тому, как поступал Будда». Не забывайте об этом. Проснувшись завтра утром, подумайте так: «Сегодня, какие бы действия я ни совершил своим телом, что бы я ни сказал, о чем бы ни

подумал, пусть это будет значимо для других». Это очень важно. Если вы сделаете такое посвящение, то весь ваш день будет практикой Дхармы.

Утром, когда вы встаете, у вас сразу же возникают мысли о себе: «Я – самый главный. Что мне нужно сделать, чтобы люди меня стали уважать, как мне стать необычным человеком?» Такие мысли – это пустая трата времени, детские игры. Вам давно уже пора закончить порождать такие мысли.

Что бы вы ни делали, делайте это ради счастья других людей. Вы можете шутить, общаться с людьми, но делайте это ради их счастья, тогда это будет практикой Дхармы. В такие моменты вы счастливы сами и радуете других. Настоящая духовная практика – это радовать других. Итак, будьте счастливы сами и делайте счастливыми других – это очень хорошо, это правильно. Даже если вы не верите в будущую жизнь, ничего страшного. Поступать так в этой жизни – очень правильно. Будьте сами счастливы и делайте счастливыми других. В нашем мире люди живут неправильно. Они сами несчастливы и делают несчастными всех остальных. Это ненормальный образ мышления.

Итак, ваша основная практика: когда вы просыпаетесь утром, делайте такое посвящение: «Что бы я ни сделал сегодня, пусть это будет значимо для других». После этого в течение дня исследуйте, как вы себя ведете. Далее примите сильное решение: «Сегодня я не позволю своему эго возобладать» – это настоящий ретрит. Двенадцать дней не позволяйте своему эго появляться в вашем уме. Ваше эго захочет использовать любой способ для проникновения в ваш ум – не пускайте его. Это ретрит. Эти двенадцать дней думайте, что вы самый низший человек, ниже вас только земля. Думайте как бодхисатвы: «Эти двенадцать дней я – слуга для других, кому бы ни была нужна помощь, я им помогу».

Такие мысли: «Я – слуга других» являются причиной накопления очень больших заслуг. Жизнь за жизнью вы будете рождаться царем, очень могущественным человеком, потому что думаете: «Пусть я буду слугой для других». Бодхисаттвы в прошлом рождались царями, принцами, потому что все время думали, что они являются слугами других людей. Вы должны понимать, что мысли о себе, как об особенном, очень важном человеке являются основной причиной того, чтобы родиться бедным и беспомощным. Мысли о том, что вы особенный, невероятный человек – очень опасны. Они являются основной причиной рождения беспомощным, очень бедным человеком.

Даже в этой жизни, если вы сумели накопить большое материальное богатство и после этого начинаете думать о себе как об очень особом человеке, то ваше богатство быстро истощится. Такие мысли – основная причина истощения накоплений. Так же в отношении духовных реализаций, если вы думаете, что стали особым человеком, то ваши духовные реализации сразу же деградируют. Поэтому вы должны понять, что в вашей жизни самое плохое, опасное состояние ума – это гордыня, высокомерие. Такие мысли о себе: «Я – особенный человек, они все ничего не знают» – означают, что вы сами ничего не знаете. Ваше высокомерие возникает из эго.

В течение этих двенадцати дней по-настоящему боритесь со своим эго. Если в своей повседневной жизни у вас не будет никакого эго, то прожить вам будет сложно. Находясь здесь, у вас не будет проблем с проживанием – здесь вас накормят, у вас есть все

необходимое. Поэтому здесь вы можете полностью уничтожить свое эго. Итак, пообещайте себе, что в течение этих двенадцати дней вы будете заботиться о других больше, чем о себе. Если вы, испытывая голод, увидите кусок хлеба, но одновременно рядом с вами окажется другой голодный человек, то вам нужно сначала накормить этого человека. Если вам не достанется хлеба, ничего страшного. Сначала заботьтесь о других, и в последнюю очередь о себе. Это очень хорошая тренировка ума.

Если вы все время повторяете: «Я, Я, Я, в первую очередь Я», – то это очень дикий ум. Животные тоже так живут, в чем тогда разница между ними и нами? Итак, тренируйте свой ум, делайте свой ум более укрощенным, думайте сначала о других, а в конце о себе. Не забывайте об этом, развейте сильную решимость. Когда вы почти теряете эту решимость, напоминайте себе об этом.

Для получения благословения Манджушри в первую очередь необходимо принять обет прибежища. Основной обет прибежища – это обет «не вредить другим». Развейте сильную решимость в том, что не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью вы не будете вредить ни одному живому существу. Скажите себе: «Благодаря тому, что сегодня я принимаю этот обет прибежища у Вас, Манджушри, пожалуйста, благословите меня, чтобы я помнил об этом обете прибежища жизнь за жизнью. Пусть даже во сне у меня никогда не возникает вредоносных мыслей, пожалуйста, благословите меня!» Когда вы так просите о благословении, то на 100% вы его получите. Если вы просите о благословении с эгоистическим состоянием ума, то это – просто детские игры. Манджушри не очень понравится такая ваша молитва. Итак, породите сильную решимость: «Пусть я буду помнить об этом обете «не вредить другим» жизнь за жизнью», – тогда все будды и бодхисаттвы вас благословят.

Визуализируйте меня в облике божества Манджушри. Когда я буду произносить мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДА Я, НАМО ДХАРМА Я, НАМО САНГАЯ, повторяйте за мной. В этот момент из моего рта, как божества Манджушри, и рта божества Манджушри на алтаре исходит белый свет, он попадает к вам в рот и остается в вашем сердце. Этот обет прибежища – невероятная защита для вас, он будет защищать вас жизнь за жизнью. Обычный благословенный шнурок защищает вас, возможно, в течение трех дней. В Тибете есть такая поговорка: благословенные шнурки на три дня являются местом пребывания благословения, а после трех дней – это место, где живут вши. В Тибете очень холодно, люди носят помногу таких благословенных шнурков, и там заводятся вши.

Мой Духовный Наставник, Пано Ринпоче, который многие годы медитировал в горах, однажды увидел у меня такой благословенный шнурок на шее. Он спросил: «Зачем тебе нужен такой благословенный шнурок? Держи в чистоте обет прибежища, это – самый лучший невидимый благословенный шнурок». Самое сильное благословение – это обет прибежища. Основной обет прибежища: вы обещаете, что не навредите ни одному живому существу, в этом случае никто не сможет навредить вам. Это закон кармы. Нет ничего сильнее закона кармы. Будда сам говорил о том, что закон кармы по силе превосходит силу Будды. Когда карма проявляется, то Будда в этом случае ничего сделать не может. Это очень сильный закон, потому что это – закон природы.

Однажды Будда находился вместе с Шарипутрой в окружении множества других учеников. В это время клан Шакья испытывал очень тяжелые времена. В клане Шакья было сто

детей, и враги клана намеревались их всех убить, только двое детей сумели сбежать с места трагедии. Шарипутра обратился к Будде: «Пожалуйста, защитите этих двоих детей». На это Будда ответил: «Когда карма проявляется, я ничего не могу сделать, но, тем не менее, поскольку ты меня об этом просишь, я защищу их». Будда с помощью своих чудодейственных сил сделал этих двоих детей очень маленькими, перевернул свою чашу для подаяния и накрыл их сверху. Будда сказал, что его чаша – это невероятная защита. Наступило время, когда враги убили 98 детей из клана Шакья и покинули их царство. Будда сказал Шарипутре: «Открой эту чашу». Когда чашу подняли, то увидели, что эти два ребенка тоже были мертвы. Шарипутра обратился к Будде: «Ваша чаша невероятна, нет лучшей защиты, чем ваша чаша. Как же так вышло, что они умерли?» Будда на это ответил, что когда карма проявляется, сила Татхагаты не способна ничего сделать. Эти сто детей в прошлом вместе принимали участие в убийстве людей, которые в этой жизни явились в качестве их врагов. Карма вернулась, проявилась их коллективная карма, и эти сто детей умерли вместе. Поэтому, когда карма проявляется, Татхагата не может защитить. Вы должны быть очень осторожными с законом кармы.

Когда проявилась негативная карма брата Будды, то сам Будда не смог ничего сделать, и его брат родился в аду. Будда сказал: «Неважно, кем является человек, пусть это даже брат Будды, когда закон кармы проявляется, он проявляется одинаково для всех – это очень справедливый закон». Самый справедливый закон – это закон кармы. Поэтому, когда вы принимаете обет «не вредить другим» невозможно, чтобы люди вам навредили, и вредоносные духи также ничего не смогут вам сделать.

Этот невидимый благословленный шнурок я не могу раздать всем. Я могу передать его только тем, кто готов его получить. Те ученики, чей ум хорошо подготовлен, у кого в уме есть более глубокое понимание Ламрима, получают более мощный невидимый благословленный шнурок. Те, у кого слабое понимание Дхармы, получают слабый невидимый благословленный шнурок. Поэтому, каждый раз, когда вы получаете Учение, ваше благословение будет становиться все сильнее и сильнее.

В вашей жизни самое главное – это обет «не вредить другим». Всегда старайтесь помогать другим – куда бы вы ни отправились, в этом нет ничего плохого. В буддизме нет догм, которые запрещают вам куда-то ходить или что-то делать. Вы можете делать то, что хотите. Самое главное – будьте добрыми. Не думайте, что буддисты должны ходить только в буддийский храм. Иногда вам нужно сходить в христианский храм, посмотреть, что происходит там. В святых местах нет разницы. Не нужно быть догматичным и думать, что для буддиста грех пойти в христианский храм – это ненормальные мысли. Для того чтобы установить более тесный контакт, понимание между буддизмом и другими религиями – христианством, исламом, очень важно идти к этим людям, разговаривать с ними, но при этом очень важно с уважением относиться к их религии.

Куда бы вы ни отправились, думайте так: «Пусть те люди, которые меня увидят, благодаря этому накопят позитивную карму». В прошлом не было таких мест, куда бы ни ходили бодхисаттвы. Куда бы ни отправились бодхисаттвы, они всегда шли туда с мотивацией помогать другим.

Теперь соедините руки и примите обет прибежища. Из рта Манджушри, из моего рта в облике Манджушри исходит белый свет, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце

в виде чистого Прибежища. Породите сильную решимость жизнь за жизнью никогда не вредить другим. Мои старые ученики, примите такое решение: «Даже во сне я не буду вредить другим». Если вы примете такое решение сначала один раз, затем – второй, то наступит такое время, что даже во сне, когда вы уже кому-то почти навредили, вы сможете вспомнить, что у вас есть обет прибежища.

У меня нет высоких реализаций, но у меня отличная память и даже во сне я помню, что не причиняю вреда другим. Тогда у вас будут очень добрые и счастливые сны. Когда у вас есть решимость не вредить другим, и вы помните о ней во сне, то все ваши сны будут очень красивыми. Вы будете видеть красивые дома, людей и все они будут добрыми, потому что ваш ум очень чист. Когда во сне вас бьют или обманывают, то это исходит из вашего ума. Когда вы видите плохие сны, говорите себе, что это проекция вашего ума, ваш ум до сих пор еще очень грязный. Принимайте еще большую решимость не вредить другим даже во сне. Наш ум очень интересен. Когда вы проявите очень сильную решимость, то это повлияет даже на состояние вашего сна. Если вы уснете с сильной решимостью проснуться на утро в определенное время, то у вас сработает умственный будильник. У меня так бывает: когда мне нужно рано проснуться, например, чтобы успеть на самолет, то я принимаю решение с сильной убежденностью проснуться, допустим, в пять утра. Если моя решимость достаточно сильная, то будильник мне не нужен. В пять часов я открываю глаза как по будильнику, смотрю на часы – точно пять часов. Это такой умственный будильник. Но он не всегда срабатывает, иногда я сплю (смеется). Но иногда он работает. Поэтому вашему уму необходима тренировка, тренируйте свой ум.

Итак, белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта в облике Манджушри и попадает в ваш рот, а затем – к вам в сердце и остается там в виде обета прибежища. Теперь повторяйте мантру за мной с большой радостью. Помните о том, что Манджушри, Будда и все божества сейчас присутствуют здесь. В этом зале находитесь не только вы, здесь присутствуют духи местности, наги. Они также принимают обет прибежища, и вы сорадуетесь тому, что они принимают этот обет вместе с вами. Благодаря тому, что духи местности принимают обет не вредить другим, пусть они всегда живут в гармонии и пусть дождь всегда идет в положенное время. Пусть здесь никогда не будет эпидемий и пусть здесь все и всегда идет очень гладко. Теперь соедините руки и повторяйте за мной.

НАМО ГУРУ БЕ

НАМО БУДАЯ

НАМО ДХАРМАЯ

НАМО САНГАЯ

(три раза)

Одного обета прибежища недостаточно, необходимо также принять обет бодхичитты. Когда вы будете принимать обет бодхичитты, развеите сильную решимость: «Благодаря тому, что сегодня я принимаю обет бодхичитты, пусть я стану источником счастья для всех существ. Это основная буддийская практика. Кто бы меня ни увидел, пусть для него это будет значимым. Даже если меня критикуют – пусть в ответ я буду помогать этим людям». Так думали бодхисатвы, даже если их били, они все равно думали: «Пусть это послужит им на благо и не явится причиной негативной кармы для этих людей». Это буддийская

практика. Если сидеть в какой-то позе и стараться стать необычным человеком, то это неправильно.

Вы должны практиковать с такими мыслями: «Пусть меня критикуют, пусть мне даже отрежут ногу, я все равно буду им помогать». Так практиковали будды и бодхисаттвы в прошлом. В наше время люди думают, что это не самая главная практика, самое главное – это начитывать мантры, закрыть окна, двери, но это неправильно. Самое главное – это состояние ума. В любой ситуации, всегда думайте о благе людей. Думайте так: «Пусть в голодное время я смогу родиться большим животным, чтобы накормить как можно больше людей и устранить их страдания от голода». Это святые мысли. Если вы будете думать так один миг, то накопите огромные заслуги. Это буддийская практика, но это и христианская практика. Это универсальная практика, в которой проявляется забота о других больше, чем о себе.

«Когда живым существам нужен приют, пусть я стану большим деревом и закрою их. Если живым существам надо перебраться с одного берега на другой, пусть я стану большой лодкой и перевезу их». Это посвящение сделал Шантидева: «Где бы живым существам ни требовалась моя помощь, пусть я смогу родиться там и помогать им». Это святое состояние ума – желание помогать другим, но это также является невероятной причиной вашего собственного счастья и счастья других. Все время оставайтесь с таким позитивным и добрым умом, умом, заботящимся о других. Все время думайте о счастье большинства: «Я один не очень важен, большинство гораздо важнее». Думайте таким образом: «Я принимаю этот обет, чтобы практиковать шесть парамит так же, как практиковали бодхисаттвы в прошлом. Пусть после принятия этого обета бодхичитты я смогу приступить к практике шести парамит».

Первая парамита – это практика даяния. Не будьте жадными, будьте готовы помочь другим. Помогайте другим, тогда вы получите в ответ больше, чем дали. Шантидева говорил, что испытывать жадность, удерживать свое богатство – это все равно, что сжимать лед в ладони. Когда через некоторое время вы раскроете ладонь, там ничего не останется. Это пример поступков мирских людей: как крыса, которая охраняет зерно – она сама не ест это зерно и не дает его другим, а потом умирает и все достается другой крысе. Это неправильный образ жизни. Наша жизнь должна быть творческой, созидательной, а не только охраняющей. Практика щедрости помогает посеять семена в поле. Когда вы бросаете семена в землю, то кажется, что вы что-то теряете. В действительности вы ничего не теряете, потому что из этих семян вырастают большие деревья, и вы собираете урожай из множества фруктов. Щедрость – это невероятная причина счастья для вас и других.

В Ламриме говорится, что мирское богатство – как роса на траве. Она надолго не задерживается и очень быстро исчезает. Так же и ваше богатство – отдадите вы его другим или нет, оно скоро у вас исчезнет. Отдадите вы его – оно уйдет, не отдадите – тоже уйдет. Тогда лучше отдать. Если бы мирское богатство никогда не уходило от вас, даже после смерти оно оставалось бы с вами, тогда был бы определенный смысл его удерживать. Любое накопление заканчивается растратой – это буддийская теория. Отдадите вы что-либо или нет, все равно оно с вами расстанется. Поэтому, если вы будете практиковать щедрость, больше отдавать другим, то в результате сами обретете больше. Практика щедрости – это вложения и инвестиции в очень надежную компанию, которая работает на основе закона кармы. Это самая надежная компания. Практика щедрости – это практика

бодхисаттвы. После принятия обета бодхичитты вам также необходимо выполнять эту практику. Это ваша повседневная практика.

Вторая повседневная практика – это нравственность. Первый основной вид нравственности – не вредить другим. Второй – стараться помогать другим. Эти обеты вам нужно содержать в чистоте. Это нравственность. Как говорил Шантидева, настоящая нравственность – это охранять свой ум от причинения вреда другим. Это основной обет. Если вы не охраняете свой ум от причинения вреда другим, то какой смысл во всех правилах этикета? Основная нравственность в буддизме – не сидеть на иглах или голодать долгое время, а не вредить другим и помогать другим.

Третья парамита после принятия обета бодхичитты – это терпение. Не позволяйте своему уму беспокоиться, что бы ни говорили другие. Это не должно вам мешать и злить вас. Что бы люди ни говорили, если это правда, принимайте это, говорите – да, это правда. Если вам говорят: «Вы тупой», и это соответствует действительности, то скажите: «Он сказал правильно – я тупой». Если же вы – умный человек, давно стали бодхисатвой, а вас называли тупым, то вы скажете: «Ну да, я же нахожусь в сансаре, поэтому я – тупой, и вы – тупой, мы оба тупые. Что нам делить, не только я, мы все одинаковы». Что бы люди ни говорили, не позволяйте своему уму впадать в гнев, беспокоится – это просто пустые слова. Эти слова должны влетать вам в одно ухо и вылетать из другого, а вы остаетесь спокойными. Это ваша практика терпения. Что означает терпение? Оно означает, что вы не позволяете своему уму беспокоиться, что бы люди ни сказали. Если они говорят правду – согласитесь, если неправду – пусть говорят: ведь этого не было – они просто неправильно поняли. Ваш ум спокоен. Если негативные мысли проникают в вас, то вы начинаете думать: «В прошлый раз он сказал то-то, а до этого он говорил то-то и то-то». Так у вас начинается мирская негативная медитация. Это ваша третья практика – практика терпения. После принятия обета бодхичитты все время практикуйте терпение.

Далее четвертая практика – это энтузиазм. Не позволяйте своему уму попасть под влияние лени. Будьте активными в помощи другим и в развитии собственных благих достоинств. Будьте активными, чтобы у вас возрастали концентрация, мудрость, знание. Это ваша четвертая практика – энтузиазм.

Далее пятая практика – это концентрация. На основе этих четырех практик вы развиваете шаматху, однонаправленное сосредоточение. Далее с помощью шаматхи вы практикуете шестую парамиту – парамиту мудрости, познающей пустоту. Это основная практика. Шантидева говорил, что Будда объяснил пять парамит для развития шестой. Как только вы сможете развить парамиту мудрости, вы сможете избавиться от корня сансары. Так вы сможете избавиться от сансары, то есть от страдания и причин страдания.

Теперь перейдем к обету бодхичитты. Выполняйте ту же самую визуализацию. Обет бодхичитты выходит в виде белого света из рта Манджушри на алтаре, из моего рта в облике Манджушри, попадает к вам в рот и остается в сердце в виде обета бодхичитты. Пообещайте: «Как бодхисатвы в прошлом выполняли практику шести парамит, так же и я приступлю к практике шести парамит». Все практики Махаяны включены в практику шести парамит. Нет никакой практики за пределами этих парамит, все входит в них.

Передача обета прибежища.

Просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как из области лба Манджушри на алтаре, из моего лба в облике Манджушри, исходит белый свет и нектар, проникает в ваше тело, наполняет его, очищает от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом. Этот свет благословляет ваше тело и оставляет в вашем уме семя тела Будды. Множество болезней вашего тела очищается этим светом и нектаром. Выполняйте визуализацию.

Благословение тела.

Просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как из области горла Манджушри на алтаре, из области моего горла в облике Манджушри исходят красный свет и нектар. Они наполняют ваше тело, очищают от большого количества негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и оставляют в вашем уме семя речи Будды.

Благословение речи.

Просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте, как из области сердца Манджушри на алтаре, из области моего сердца в облике Манджушри, исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим умом. В особенности от той негативной кармы, которая является препятствием к постижению пустоты, препятствием к достижению мудрости, постигающей пустоту, и благословляет ваш ум. Вы обращаетесь к Манджушри с просьбой: «Пожалуйста, Манджушри, благословите мой ум, чтобы в нем развилась мудрость. Пожалуйста, дайте мне благословение мудрости». Это самое важное благословение, самый важный подарок. После того, как вы обретете такую мудрость, в дальнейшем жизнь за жизнью все ваши проблемы будут решены. Живые существа страдают не потому, что они ничего не делают, а потому, что у них нет мудрости. Из-за отсутствия мудрости живые существа страдают. После того как они обретают мудрость, они освобождают себя от страдания. Поэтому мудрость очень важна в буддийской практике. В буддизме доброта и мудрость очень важны. Если вы добрый человек, но у вас нет мудрости, то вы не сможете помочь другим, вы не сможете помочь себе. Поэтому мудрость и доброта – это два крыла, на которых птица летит по небу. Поэтому просите о благословении мудрости. Обращайтесь к Манджушри с просьбой. Сегодня Манджушри присутствует перед вами. Манджушри невероятно могуществен, он в миллионы раз сильнее президента России. Медведев может оставаться президентом России максимум шесть лет. Искренне попросите Манджушри: «Пусть я смогу обрести мудрость, и тогда я смогу помогать не только себе, я также буду помогать и другим. У меня очень мало мудрости, мне ее не хватает. Поэтому я страдаю». Если есть неполадки в семье, то они происходят из-за нехватки мудрости. Как надо говорить – строго или мягко? Или просто меньше говорить? Или и то и другое? Нет мудрости, и вы не знаете как надо себя вести. Все зависит от ситуации. Если есть знание, есть мудрость, тогда одно слово может быть эффективным. Во всех ваших проектах, во всех ситуациях надо знать, какое действие даст эффект.

Благословение ума.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума одновременно. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как из трех центров Манджушри на алтаре: изо лба, горла и сердца, также из моих трех центров в образе Манджушри – выходят белый, красный и синий лучи света с нектаром. Они наполняют ваше тело и очищают вас от большого количества негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, укрепляют благословение ваших тела, речи и ума.

Благословение тела, речи и ума.

Благословение окончено. Получили вы его, или нет, я не знаю. Я вам его передал. Если сосуд вашего ума был в правильном положении, то вы получили какое-то благословение. Я надеюсь, что вы не перевернули сосуд вверх дном.

Сейчас я передам вам мантры. Передача мантр в виде белого света исходит из моего рта, попадает к вам в рот и остается в вашем сердце. Если вы начитываете мантры после получения передачи, то эти мантры будут очень мощными. Сколько бы вы ни начитывали мантры без передачи, это все равно, что выжимать масло из песка.

Первая мантра – это мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости. Сила мудрости не может возрасти сама собой. У нас самих не хватает силы, поэтому очень важно опереться на божество. Когда вы слабы, вам нужна поддержка, а потом вы сможете сами стоять на ногах. Точно так же действует наше буддийское Прибежище: вы не можете стоять на своих слабых ногах, поэтому существует прибежище в божествах. Начитывание мантр вам необходимо – это очень важно. Все время начитывать мантры – это неправильно, но вначале это важно. Когда вы в своих практиках будете подниматься все выше и выше, тогда вам не надо будет читать мантры, выполнять простираания. Вы будете просто медитировать. У всех есть свой уровень. Но вначале игнорировать начитывание мантр – это ошибка. В конце читать много мантр – это тоже ошибка. Нужно поступать мудро, в соответствии со своими знаниями. Сейчас для вас начитывание мантр очень важно, потому что у вас со своей стороны нет силы для развития мудрости. Это похоже на то, как вы со слабыми ногами опираетесь на палку, чтобы встать на ноги. Палка – это божество, палка – это мантра, она помогает вам стоять на ногах. Итак, в повседневной жизни начитывайте мантры какое-то время, может пять, может десять минут. Если можете пятнадцать, двадцать минут, час, то это очень хорошо.

Мантра Манджушри:

ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Вы должны понимать, что в буддизме нельзя привязываться к какой-то отдельной практике, все практики необходимы, чтобы одно существо достигло состояния будды. Поэтому не привязывайтесь, не говорите: «Я – практик прибежища, практик бодхичитты, практик махамудры или практик дзогчен» – это неправильно.

Мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания:

ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани для возрастания силы:

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ

Мантра зеленой тары для возрастания удачи:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Мантра Будды медицины:

ТАЯТА ОМ БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ МАХА БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУД
ГАТЕ СОХА

Мантра Будды Шакьямуни:

ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

Мантра Ламы Цонкапы:

МИГМЕ ЦЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАМБО ДЖАМБЕЯН

ГАНЧЕН КЕБЕ ЦЗУГЕН ЦОНКАПА

ЛОБСАН ДЗАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕБ

Мантра Его Святейшества Далай Ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖАДАРА ВАГИНДРА СУМАТИ

ШАСАНА ДАРА САМУНДРА ШРИЯ БАДРА

САРВАСИДДИ ХУМ ХУМ

Мантра вашего Духовного Наставника:

ОМ А ГУРУ ВАДЖАДАРА ХУМ ПЕ

Вам нужно видеть своего Духовного Наставника неотделимым от Будды Ваджадары. Сейчас, когда я коснусь этим торма головы Андрея, визуализируйте, как Манджушри маленького размера, с большой палец на вашей руке, через вашу макушку по центральному каналу опускается в ваше сердце, где располагается трон из цветка лотоса и лунного диска. Он остается на этом троне, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором находится живая статуя Манджушри.

Благословение закончено.