

Я очень рад всех вас видеть после долгого расставания. Особенно я говорю о тех, кто приехал издалека, мне очень приятно видеть ваши лица. Мы здесь собираемся не для веселья, не ради временного счастья, наша главная цель – это укротить свой ум, сделать его более здоровым. Поэтому делайте больший упор на том, чтобы сделать свой ум богаче и глубже. Но одновременно с этим я бы хотел, чтобы вы были счастливы. Не делайте главного упора на временном счастье, это побочное следствие, то, что придет к вам само собой. Если ваш ум станет более здоровым и позитивным, то счастье у вас появится само собой. Я также надеюсь, что наги этого места очень рады тому, что здесь все вместе собрались, и самый лучший способ, каким они могут выразить свою радость, это послать в это место дождь. Я хотел бы их попросить, чтобы они не слишком сильно радовались, мы не хотим здесь много дождя. Немного дождя – это хорошо, но не слишком много. Это моя просьба к нагам, которые собрались здесь.

Как говорил лама Цонкапа, чтобы укротить свой ум, самое главное, это знать, каким образом укрощать его. Поэтому знание о том, как укротить свой ум, это самое главное, гораздо важнее, чем сразу приниматься медитировать, не зная при этом, как правильно это делать. Здесь я больший упор буду делать на том, чтобы поделиться с вами знаниями, мудростью о том, как укротить свой ум.

В течение дня мы можем выделить два главных периода: время сессий и время между ними, перерывы. В вашей повседневной жизни вы также выполняете короткие сессии, они очень короткие, может быть по двадцать-тридцать минут, но все равно это сессии. Поэтому вам очень важно в вашей повседневной жизни каждый день выполнять одну сессию, она может быть короткой, но, как минимум, двадцать или тридцать минут. Это приведет к тому, что ваш день поделится на период сессии и период после сессии. Если вы не выполняете обязательств, то в вашей жизни нет режима, у вас нет этих периодов сессий и перерывов между ними. Во время ретрита вы выполняете больше сессий, три или четыре сессии, но в повседневной жизни совершенно необходимо выполнять, как минимум, одну сессию. Если для вас это возможно, то выполняйте одну сессию утром и одну вечером, тогда это приведет к тому, что в вашей жизни появится режим. Например, тридцать минут сессии утром и тридцать минут сессии вечером, перед сном. Тогда весь день между этими сессиями будет этим перерывом между сессиями. В учении ламы Цонкапы, в Ламрима объясняется то, чем вам необходимо заниматься во время сессий и в перерывах между ними. Также ваша практика должна быть постоянной, регулярной, а не так, что вы занимаетесь практикой один-два года, а потом вообще ее не делаете, заниматься нужно регулярно. Если вы будете в своей жизни заниматься практикой именно так, как излагается в этих наставлениях о том, что необходимо делать во время сессий и в перерывах между ними, то в результате ваша жизнь месяц от месяца и год от года будет становиться все более и более значимой.

Ваш ум не может стать святым из-за какого-то чуда, так, что вы выполнили какую-то короткую медитацию и после этого сразу же обрели святой ум, это невозможно. Чтобы ваше тело стало более здоровым, чтобы оно перешло от нездорового состояния к здоровому, вам нужно последовательно и регулярно принимать лекарства и постепенно, день ото дня ваше тело будет становиться все более и более здоровым. Точно такой же механизм относится к здоровью вашего ума, вам нужно постепенно, понемножку заниматься практикой и это должна быть регулярная, последовательная практика. Тогда потихоньку ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Итак, здесь во время учения вы получите наставления о том, чем вам заниматься во время сессии, и что выполнять в перерывах между сессиями. Можно говорить о том, что различают разные виды сессий, есть также разные уровни практик во время сессий и в перерывах между ними. И тогда все двадцать четыре часа в течение суток становятся для вас значимыми. Тот мгновенный результат, который вы

получите, будет состоять в том, что ваш ум сразу же будет становиться все более и более счастливым и умиротворенным.

Здесь, чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию – укротить свой ум. Вы должны думать: «Для достижения состояния будды я хотел бы укротить свой ум. Манджушри, пожалуйста, благословите мой ум, чтобы посредством обретения мудрости я смог укротить свой ум». Обретение мудрости – это самый лучший способ укрощения ума. Посредством строгой дисциплины вы сможете себя немного усмирить, но это не очень эффективный метод укрощения ума.

Самый эффективный метод укрощения ума – это развитие мудрости. Чем больше мудрости вы будете обретать, чем глубже будет становиться ваша мудрость, тем легче вам будет укрощать свой ум. По мере того, как ваш ум будет становиться все острее, вы с легкостью сможете обнаружить, каким образом негативные состояния вашего ума делают вас несчастными. Вы сразу же сможете разглядеть, что негативные состояния ума являются ядом, что они сразу же причиняют вам определенный вред и также вредят вам в долгосрочной перспективе. Благодаря тому, что ваша мудрость будет становиться все острее, вы сможете разглядеть, что позитивные состояния ума сразу же делают вас счастливыми, и также вы создаете причины счастья из жизни в жизнь. Если у вас появится очень сильная убежденность в этом положении, и после этого вам кто-то скажет: «Тебе нужно развить такое-то негативное состояние ума, иначе я тебя накажу», – вы скажете: «Накажите меня, но от развития негативных состояний ума будет еще хуже». Поэтому вас не смогут заставить развить негативные состояния ума. Если вам скажут: «Выпей яд, если не выпьешь, я тебя побью», – вы ответите: «Бейте меня, но яд я не буду пить». Вы не скажете: «О, хорошо».

Таким образом, вас очень трудно будет силой заставить привести свой ум к негативному состоянию, если у вас появится подобная убежденность в уме. Если вам кто-то скажет: «Не развивай позитивные состояния ума, или я тебя накажу», – вы скажете: «Наказывайте меня, но это источник моего счастья, и я никогда не откажусь от развития позитивных состояний ума». Позитивное состояние ума – это ваша Дхарма, это то, что называется Дхармой. Вы скажете: «Убейте меня, но я никогда не разлучу себя с Дхармой, со своими позитивными состояниями ума». В этом случае вы немного понимаете Ламрим. Тогда вы уже становитесь надежными учениками, тогда, куда бы вы ни отправились, вы никогда не окажетесь под влиянием негативных друзей.

Также я хотел бы вам сказать, что строительство нашего дома Шаматхи практически завершено. Я решил, что в 2016 году начнутся ретриты по шаматхе. Очень многие люди хотят заниматься шаматхой. Я думаю, что знание таких тем, как шаматха и вообще знания по Дхарме очень важны для медитации, поэтому я хотел бы экзаменовывать вас. Что касается экзамена, то я думаю, там будет три вопроса. В первую очередь будет большая подборка общих, основополагающих вопросов, они будут называться базовыми. Будет более ста пятидесяти базовых вопросов. Далее будут средние, промежуточные вопросы, их тоже будет около ста пятидесяти. Третья группа – вопросы высшего уровня, их также будет сто пятьдесят. Все они будут написаны на бумаге и разложены по коробкам. Когда человек будет сдавать экзамен, он подойдет к этим трем коробкам, возьмет листок, прочитает вопрос базового уровня и будет отвечать на него. У вас будет две попытки. То есть, если человеку не понравится первый вопрос, то он сможет заменить его другим. Далее он будет отвечать на вопрос промежуточного уровня, и затем на вопрос высшего уровня. Если человек ответил на вопросы всех трех уровней, то он сдал экзамен. Тогда он, действительно, попадает в категорию кандидатов на ретрит по шаматхе. Все готовьтесь к этому. Экзамены начнутся уже в этом году, в следующем году вы также будете иметь возможность сдать экзамен. Те из

вас, кто захочет сдавать такой экзамен, запишите свое имя в список и такие списки с именами передайте Андрею. Я хотел бы подготовить три группы вопросов, позже мы обсудим, как их лучше подготовить. Эти вопросы мы подготовим, это не очень трудно. Даже если вы провалите экзамен, это не страшно, в следующий раз вы сможете попробовать сдать его еще раз. Даже если вы не сдадите экзамен, это тоже очень хорошо для вас, потому что вы будете знать, что у вас недостаточно знаний. Это для вас полезно, вы будете думать: «Я думал, что знаю, но все равно мало знаю», и будете дальше учиться.

Вопросы будут из Ламрима по теме шаматхи, а также по четырем буддийским философским школам. Вам нужно читать эти книги, но главное учение, по которому будут вопросы, это четыре благородные истины. Итак, с этого момента готовьтесь. Не бойтесь сдавать экзамен, даже если вы его провалите, это не страшно, у вас не должно быть какого-то стыда, замешательства. Может быть, пока мы здесь, мы с группой людей подготовим необходимые вопросы и уже здесь, во время нашего ретрита, мы уже начнем экзаменовать людей. Все будут присутствовать на такой сдаче экзамена: человек будет вставать, громко зачитывать вопрос, отвечать на него и слушать это будет полезно для всех. Это будет похоже на то, как в монастырях защищают степень геше, на вопросы нужно отвечать перед лицом большого количества монахов, когда все монахи собираются вместе. Это общая информация для вас, читайте книги по Ламриму, по шаматхе и по четырем философским буддийским школам. Что касается традиции ламы Цонкапы, то нет такого постоянного держателя трона ламы Цонкапы. Кто обладает большими знаниями, тот и может стать держателем трона ламы Цонкапы. В Тибете мы говорим, что если у сына матери есть знания, то трон ламы Цонкапы открыт для любого. Это относится к традиции ламы Цонкапы, здесь нет такого, что реинкарнация одного и того же мастера все время является держателем трона. Трон ламы Цонкапы открыт для любого, кто бы ни обладал большими знаниями. Также и в наших центрах: дом шаматхи не принадлежит кому-то конкретно, у кого есть более хорошие знания, тот и может его занять.

Итак, обладание знаниями – это первый момент, но это не все, что вам нужно. Кроме этого вам также необходимо правильно заниматься практикой, также необходим правильный образ мышления. Ум должен быть немного укрощен, не высокомерен, смиренность очень важна. Это тоже одно из качеств для развития шаматхи. Это для вас общая информация. Молитесь о том, чтобы в 2016 году начались эти ретриты по шаматхе. Я также хотел бы участвовать в таком ретрите, молитесь о том, чтобы не было препятствий. Самое главное препятствие, которое может возникнуть, это если среди наших учеников, внутри, возникнет какая-то дисгармония, это единственное, что может воспрепятствовать, никаких внешних препятствий у нас возникнуть не может.

Кхедруб Ринпоче говорил касательно традиции ламы Цонкапы, что препятствия не могут прийти откуда-то снаружи, даже если придет какая-то вредоносная внешняя сила, традиция ламы Цонкапы может процветать где угодно, но главное препятствие – это внутренняя дисгармония. Посмотрите, китайцы оккупировали Тибет, но то, о чем говорил Кхедруб Ринпоче в отношении традиции ламы Цонкапы, все это на сто процентов сбывается: сейчас традиция ламы Цонкапы процветает в Индии, в Европе, Америке, России, – везде, во всем мире. Кхедруб Ринпоче говорил, что главное возможное препятствие – это когда возникает внутренняя дисгармония. Итак, не бойтесь возникновения в нашем центре каких-то внешних препятствий, нас охраняют защитники Дхармы, но самое главное, бойтесь возникновения внутренних препятствий, этой дисгармонии, поэтому во всех центрах должна установиться гармония. В настоящий момент я очень рад тому, что во всех моих центрах все живут в гармонии, это очень хорошая новость.

Когда мы впервые проводили всероссийский ретрит, я увидел, что группы людей держались особняком: отдельно московская группа, отдельно бурятская, тувинская, уфимская, калмыцкая и так далее, а сейчас все одинаковые, как вода в воде. Я посмотрел и не нашел отдельно бурятской группы, там есть и омские, уфимские, новосибирские люди, там все смешаны. Это знак того, что вы открыли ум, это очень хорошо. Сейчас мы все одинаковые, все ученики одного учителя, в чем же разница между нами? Это как наша ветвь. Это очень хорошо, каждый год у людей все больше и больше раскрывается их ум. Когда они встречаются друг с другом, то чувствуют, что встречают братьев и сестер по Дхарме.

Что касается того, если вы не попали в число десяти участников ретрита по шаматхе, не беспокойтесь об этом, здесь вокруг достаточно места, где бы вы могли в то же самое время медитировать и выполнять практики нендро. Вы можете также развивать шаматху, может быть, вы разовьете ее еще лучше, чем те, кто будет медитировать со мной. Не думайте, что те десять учеников, которые будут медитировать со мной, какие-то особенные, у них может проявиться высокомерие, они могут подумать: «Меня выбрали в первую группу десяти учеников, я особый человек», – и из-за этого у них появится препятствие. Вы будете думать: «Я безнадежный ученик, не попал в число тех десяти участников в ретрите по шаматхе», – и будете также параллельно заниматься развитием шаматхи, и сможете ее даже лучше развить. Мы знаем историю об ученике Атиши, он был скромным и прислуживал Атише, и достиг больших реализаций, чем те, кто медитировал в горах. Поэтому здесь не имеет значения, попали вы в эту группу или нет, очень важно быть скромным и никогда не считать себя особенным.

Теперь, чтобы получить благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено два процесса. Первый – со стороны духовного наставника, а второй – со стороны учеников. Со стороны духовного наставника – это призвание божества, выполнение необходимого ритуала, я это уже сделал. Со стороны учеников – это развитие правильной мотивации и порождение чистого видения. Итак, мы уже породили правильную мотивацию, теперь важен второй момент – очень важно развить чистое видение. Если для вас это возможно, то постарайтесь в повседневной жизни все время сохранять чистое видение. Даже если вас кто-то обманет, ничего страшного, позвольте этому человеку вас обмануть, вы не умрете от голода. Люди с современным умом не могут понять этот момент. Например, если вы срубили дерево и едите плоды с этого дерева, то это последние плоды, которые вы едите, потому что вы срубили все дерево. А если у вас есть семена и вы не держите их при себе, а бросаете в землю, то это не похоже на то, что вы отдаете что-то последнее, тем самым вы сеете нечто, что в результате принесет вам гораздо больше плодов. В наши дни люди настолько эгоистичны и агрессивны, что это похоже на срубание дерева, они так используют последние преимущества плодов. После этого жизнь за жизнью им будет не хватать еды и всего остального, и даже в этой жизни им все время будет чего-то не хватать. Итак, принять небольшие трудности на себя и отдать свою победу другим, – это очень хороший способ сделать свою жизнь значимой. Здесь лучше всего вам поможет чистое видение. Если у вас оно есть, и вы видите все позитивным, то даже когда кто-то настроен по отношению к вам очень негативно, вы сами обретаєте от этого только преимущества. Чистое видение – это очень счастливое состояние. Тогда люди со злым умом не смогут вам навредить. Если у вас чистое видение, то их злые мысли вам вообще не вредят, ваш ум остается спокоен, счастлив. Я стараюсь жить, сохраняя чистое видение, поэтому я очень счастливый человек, я не чувствую, что мне сейчас очень трудно из-за того, что я все время сохраняю чистое видение. Кто-то может подумать про меня: «Глупый человек», – но это не страшно, пусть думает.

Чистое видение – это не глупость, оно очень глубоко. В шахматной игре гроссмейстер может сделать ход, который покажется очень глупым, но в действительности он будет очень глубоким. Он делает такой простой ход: одну пешку вперед двигает, ничего особенного нет,

но это очень глубинно, а кандидат в мастера спорта может сделать очень привлекательный ход, но который при этом не будет очень эффективным. Чистое видение и простота ума – это нечто очень и очень глубинное. Простой как кристалл – это очень глубинный человек. В особенности, когда вы получаете благословение Манджушри, сохранять чистое видение еще важнее.

Итак, подумайте, что находитесь в мандале Манджушри, внутри которой располагаются два божества Манджушри, вокруг вас только даки и дакини и нет никаких нечистых существ, такое видение очень важно. Какой бы звук вы ни услышали, он должен быть для вас как мантра. Какая бы мысль ни породилась в вашем уме, для вас это должно быть упражнением Дхармакаи. Сохраняйте изначальную осознанность, ясное и осознанное состояние ума, при этом у вас могут возникать какие-то мысли из этого состояния и далее обратно в нем растворяться. Если у вас вдруг возникает какая-то негативная мысль, не думайте, что вы очень плохие, а считайте это все упражнением вашего ума, упражнением Дхармакаи. Если вы не последуете за возникшей негативной мыслью, то она исчезнет. Не думайте, что это плохо само по себе, но если вы используете это негативное состояние ума, тогда оно становится очень опасным, а если не используете, то оно просто появляется и исчезает. Ничего опасного в этом нет, тогда это становится упражнением Дхармакаи. Но если вы используете негативные мысли, то в этом случае это уже не упражнение, это уже что-то опасное.

Итак, с чистым видением и очень чистым состоянием ума, думайте так: «Да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. С этой целью, пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ. С этой целью я сегодня получаю благословение Манджушри». В чистом видении нет ни «меня», ни «вас», нет «моих друзей» или «моих врагов». Нет ни «чистого», ни «грязного», все одинаково на вкус. Это очень важно. Слишком много таких концепций, как «чистое», «грязное», «хорошее», «плохое» также делает вас омраченными. Нет ничего самосуще хорошего или плохого, самосуще грязного или чистого, – все это пусто от самобытия. Также нет самосущих живых существ и Будды, – они взаимозависимы. Когда живые существа встречаются со всеми хорошими факторами, могут стать буддами, поэтому нет самосущих будд. Все живые существа могут стать буддами, если будут присутствовать все факторы. Поэтому никогда не смотрите свысока ни на одно живое существо.

Теперь, с таким чистым видением мы в первую очередь примем обет прибежища. Соедините руки, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня также в облике Манджушри и над моей головой Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Теперь все вместе за мной повторяйте обет прибежища. Говорите: «С этого момента и вплоть до достижения состояния будды я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Чтобы избавиться от всех страданий и обрести безупречное счастье самые надежные объекты опоры – это Будда и его учение. Итак, я принимаю прибежище в Будде как в лучшем проводнике, который указывает мне путь к освобождению. Я также принимаю прибежище в Дхарме как в главном лекарстве, которое освобождает мой ум от болезни омрачений. Вплоть до достижения состояния будды я принимаю прибежище в Дхарме, в моих позитивных состояниях ума. Я разовью те позитивные состояния ума, которых у меня сейчас нет, и не дам деградировать тем, что у меня есть. Что касается тех позитивных состояний ума, которые не деградируют, то я приведу их к тому, что они будут процветать безгранично. Это моя практика Дхармы, и это называется принятием прибежища в Дхарме». Итак, когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», то тем самым подразумеваете: «Я разовью те позитивные состояния ума, которых сейчас у меня еще нет, я разовью все позитивные состояния ума, которых я еще не развил. Что касается тех, которые я уже развил, то я не позволю им деградировать. А те, что не деградируют, я разовью до безграничности». Это практика Дхармы. И в Ламримае

объясняется то, каким образом сделать это. Эти три строки в сжатом виде содержат все учение по Ламриму, это то, каким образом вам нужно практиковать Дхарму.

Какая-то одна маленькая практика Дхармы не позволит вам достичь состояния будды. Если вы занимаетесь какой-то одной маленькой практикой и скажете, например, что являетесь практиком прибежища или бодхичитты, или махамудры, или дзогчена, или чод, то с одной такой маленькой практикой вы не сможете достичь состояния будды, вам нужно выполнять полную, целостную практику. Все великие мастера прошлых времен говорили, что для бодхисаттвы нет ни одной практики Дхармы, которую ему не нужно выполнять. Вам необходимо выполнять все практики, чтобы достичь состояния будды. Поэтому вы говорите: «Я разовью все позитивные состояния ума, которых у меня еще нет, и не позволю деградировать тем, что уже развил. Те состояния, что не деградировали, я разовью до бесконечности». Это то, каким образом мы принимаем прибежище в Дхарме. Далее мы принимаем прибежище в Сангхе как в медсестрах: «Чтобы развить позитивные состояния ума и чтобы увеличить свои позитивные состояния ума, пожалуйста, защитники Дхармы, даки и дакини, помогите мне, как медсестры».

Теперь повторяйте за мной. Эти слова означают: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». В этот момент визуализируйте, как белый свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве чистого обета прибежища. Теперь повторяйте за мной. Итак, думайте: «Жизнь за жизнь я буду принимать прибежище только в Будде, Дхарме и Сангхе, а не в каких-то мирских объектах». Мирские объекты обладают природой страдания и не являются объектами счастья, а также они ненадежны.

Теперь, чтобы получить благословение Манджушри, одного лишь обета прибежища вам недостаточно, вы также должны принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это помогать другим. Пообещайте, что из всех сил будете стараться помогать другим. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной и визуализируйте, как в этот момент белый свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в виде чистого обета бодхичитты.

Теперь просьба о благословении тела Манджушри. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как белый свет исходит из лба Манджушри на алтаре, из моего лба. Я при этом также в облике Манджушри. Свет проникает в ваше сердце, устраняет всю вашу негативную карму, накопленную вашим телом, благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды в вашем уме. Чтобы развить позитивные и устранить негативные состояния ума, очень важно очиститься от негативной кармы. Очищение от негативной кармы, получение благословения у божества, – это очень важные факторы для развития позитивных состояний ума. Поэтому, что касается развития ваших позитивных состояний ума, если вы при этом не очищаетесь от негативной кармы и не получаете благословения божества, то как бы вы ни старались их развить, они не сохранятся у вас надолго. Поэтому, чтобы укрепить позитивные состояния в вашем уме, постоянно получайте благословение божества у вашего Духовного Наставника. Вначале это очень важно.

Лама Цонкапа в Ламриме говорит: «Вначале ваш ум старается запомнить слова, но не может их, как полагается, запомнить. Вы стараетесь понять смысл, но не можете правильно это сделать. Вы стараетесь породить позитивные состояния ума, но вам очень трудно это сделать. В это время лучшая практика – это положиться на объект прибежища». Это сущностное наставление, вначале всем сердцем положитесь на божество и его

благословение. Тогда в вашей жизни могут произойти чудеса. Поэтому вначале это очень важно, а уже после того, как вы разовьете позитивные состояния ума, тогда вам самим нужно будет устранять свои омрачения. Божество не сможет это сделать. Ваше неведение божество не может устранить, оно может помочь вам породить позитивное состояние ума. Поэтому вначале, чтобы породить позитивное состояние ума, очень важно положиться на божество, в особенности на вашего Духовного Наставника.

Преданность Учителю очень и очень важна. Посмотрите на историю: все великие мастера достигали реализаций, благодаря чистой преданности Учителю и божеству. Поэтому преданность божеству очень важна. В буддизме говорится, что не существует бога-творца, но это не означает, что вам не нужно полагаться на божество. Что касается учебы в университете, то сдача экзаменов не находится полностью в руках профессора, но это не означает, что вам не нужно полагаться на профессора. Все в ваших руках, но без профессора вы не сможете сдать экзамен. Также не все находится в руках бога, он не может привести вас к порождению позитивных состояний ума, но чтобы развить позитивные состояния ума, очень важно положиться на божество. Обрести такое понимание, соответствующее срединному пути, очень трудно. Иногда мы слишком много говорим о том, что все находится в наших руках, и вы становитесь немного атеистами, говорите: «Божества и благословение – это не так важно, все в моих руках». Это тоже неправильно. Тогда людям лучше думать, что бог все создал, тогда они преданные, скромные, и это лучше. Если думать: «О, все в моих руках, я могу стать буддой», – то можно стать высокомерным. У вас не было большой веры в бога, а теперь еще, когда вы послушали лекции по буддизму, вы говорите: «Все в моих руках, в бога я не верю». Это еще хуже. Тогда лучше верить, что бог есть, и он все создал, лучше, когда есть преданность к богу, – вы становитесь скромными, читаете ему молитвы, это для вас даже более выгодно. Поэтому нужна золотая середина.

Теперь выполняйте визуализацию. Развейте сильную опору на божество Манджушри и обратитесь к нему с сильной просьбой: «Пожалуйста, божество Манджушри, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом, а также благословите мое тело, речь и ум». Делайте это с сильной преданностью, это поможет вам также устранить болезни из вашего тела. Такая мольба: «Манджушри, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью» – это тоже практика прибежища: «Я буду следовать тому, чему вы учите, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Жизнь за жизнью, с самых юных лет, пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником, Манджушри». Тогда Манджушри в человеческом теле специально родится в том же месте, где рождаетесь вы. Жизнь за жизнью у вас не будет нехватки в духовных наставниках, если вы таким образом полагаетесь на божество.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как красный свет и нектар исходит из горла Манджушри на алтаре, из моего горла. Я при этом также в облике Манджушри. Свет наполняет ваше тело, и очищают от большого количества негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь, и закладывают семя речи Будды в вашем уме. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной вашей речью, в первую очередь вам необходимо породить первое противоядие – сожаление. Второе – это опора на божество. Третье – визуализация света и нектара, который вас очищает, это само противоядие. Также развитие сострадания, медитация на пустоту, все это – непосредственно само противоядие. Далее, четвертое – это решимость такого больше не повторять. Если присутствуют все четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, от которой вы не смогли бы очиститься. Теперь выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как синий свет и нектар исходит из сердца Манджушри на алтаре, из моего сердца. Я при этом также в облике Манджушри. Свет наполняет ваше тело и очищает от большого количества негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре. Меня также визуализируйте в облике Манджушри. Из наших трех областей – лба, горла и сердца одновременно исходят белый, красный и синий лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают от большого количества негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. Почувствуйте, что вы получили особое благословение Манджушри – на развитие мудрости. Когда я буду сейчас звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри растворяется в вас.

Я постарался вас подготовить, сделать подходящими сосудами для того, чтобы вы смогли развить все позитивные состояния ума и устранить все омрачения. Таким способом вы сможете достичь состояния будды. Состояние будды – это нелегко, это очень, очень трудно. Это самый большой проект вашей жизни, это проект не на одну жизнь, а на миллиарды и миллиарды жизней, на три неисчислимых эоны. Скажите себе, что даже если у вас на это уйдет три неисчислимых эоны, то для вас это самый главный проект, а все остальное – это второстепенные, вторичные проекты. Думайте так: «Если я в них добьюсь успеха, это хорошо, а если нет, то ничего страшного. Но от этого проекта я никогда не откажусь». Что касается мирских проектов, то, сколько бы вы ни старались их осуществить, в конце концов, вы умрете с неосуществленными проектами. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. А если что-то осуществить невозможно, то зачем же вы прикладываете к этому слишком много усилий? Это глупо. Прикладывайте немного усилий, потому что они того стоят, но не слишком много. Если вы слишком много заботитесь о мирских проектах, то это испортит их.

В Тибете есть один анекдот. У одного хранителя храма была позолоченная статуэтка, о которой он очень сильно заботился, все время протирал ее и так сильно, что однажды стер с нее всю позолоту. Итак, в духовной практике не делайте упор на чем-то внешнем. Самое главное – делать упор на внутреннем развитии. Даже относительно статуи, если вы слишком много чистите и протираете ее, то это может привести к тому, что позолоченная статуя может лишиться позолоты. Кунда Ринпоче говорил, что если вы начитываете мантры так, что ваши пальцы становятся тонкими, а четки становятся маленьким, но при этом омрачения не уменьшаются, то какой смысл в такой практике? Поэтому, что касается духовной практики, то начитывать мантры – это хорошо, но важнее делать омрачения слабее. Если в повседневной жизни вы уже почти сказали кому-то что-то плохое, но в этот момент вы себя останавливаете и ничего не говорите, то это практика. Вы чуть-чуть начинаете злиться, но потом говорите себе: «Нет, не надо», – это практика. Когда вы видите ошибки других людей, думайте так: «Нет-нет, у меня еще больше ошибок, зачем смотреть на чужие ошибки, смотри на свои ошибки». Вы сразу перестанете следить за чужими ошибками, посмотрите на свои и скажете: «А, у меня еще больше ошибок». Это практика.

Сейчас – передача мантр. Первая – мантра Манджушри для возрастания вашей мудрости. С сильной преданностью божеству Манджушри начитывайте его мантру, это очень важно для взращивания мудрости. Но одного лишь чтения мантр недостаточно, вам необходимо, чтобы присутствовали все четыре фактора. Первый – передача мантры. Если у вас нет передачи



мантры, то, сколько бы вы ее ни начитывали, это будет бессмысленно и не даст результата. Миларепа говорил: «Если вы выжимаете песок, то не сможете выжать масло. Точно также, если вы начитывает мантры без передачи, то это не даст никакого хорошего результата». Вам необходимо получить передачу мантр по чистой непрерывной линии преемственности. Не нужно, просто услышав, что у какого-то человека есть передача мантры, сразу же получать ее, необходимо исследовать, передается она по чистой линии или нет. Очень важно, чтобы у того человека, который делает передачу, была полная передача. И не только этого, он должен сам искренне практиковать Дхарму. Он также должен давать вам передачу из сострадания, а не ради денег, тогда вы обретете преимущества. Поэтому очень важно узнать, имеет ли ваш духовный наставник полную передачу или нет, также очень важно знать саму линию передачи мантр.

Что касается буддизма, распространенного в нашем мире, то не все направления одинаковы, есть множество разных ветвей, линий. Первое, что вам нужно знать, это то, что во имя своей религии или традиции не надо называть другие религии или традиции плохими, это нехорошо, это фанатизм. Но одновременно с этим, если вы скажете: «Далай-лама говорит, что нужно уважать все религии», и станете следовать всем религиям, то это тоже будет неправильно. Далай-лама говорит, что надо уважать все религии, но он не говорит, что надо им всем следовать, у вас времени не хватит. Даже в буддизме много традиций, и надо их все уважать. Но у вас нет времени заниматься всеми традициями. Разные учителя говорят разные вещи, как один человек может всем этим заниматься?

Поэтому очень важно придерживаться одной традиции, много духовных учителей тоже не надо иметь, потому что когда у вас слишком много духовных учителей, то в голове все путается. Это я ради вашего блага говорю. Уважайте всех учителей, но вы знаете, когда вы болеете, если у вас четыре врача, то вам только хуже станет. Один врач дает одно лекарство, а другой говорит: «Нет-нет, у меня есть лекарство еще сильнее». Вы принимаете четыре разных лекарства, и завтра у вас голова болит. Когда вы болеете, у вас должен быть один хороший профессиональный врач, на которого вы полагаетесь и проходите у него полный курс лечения, а всех других врачей вы уважаете. Точно так и в духовной сфере: много учителей не надо иметь. Как Дромтонпа, полагайтесь на одного учителя всем сердцем. Ничего плохого от этого не будет. Поэтому очень важно уважать все религии, все традиции, но следовать при этом какой-то одной религии, одной традиции. Пройдите полный курс в рамках одной традиции, и тогда вы получите результат. В этой традиции есть мастера, которые на протяжении многих поколений практиковали и достигали реализаций, в ней есть полная система. Не так, как в ньюэйджевской системе: чуть-чуть от этой традиции, чуть-чуть от другой. Это как в одной чашке смешать мед, сок, молоко, чай. Если все это положить в чашку, то потом голова болеть будет. Вот так не надо. Везде должна быть своя полная чистая система.

Я хотел сказать, что очень важно знать линию передачи учения, линию духовных мастеров и следовать какой-то одной традиции. Что касается нашей традиции, то я получил все учения и передачи от Его Святейшества Далай-ламы, от сутры до тантры это мой главный Учитель, а также от Пананга Ринпоче. Большое количество учений по сутре и тантре я получил и от него. Они в свою очередь получили эти учения от своих духовных учителей, и эта линия восходит к Лингу Ринпоче, а он получил их от своего духовного учителя. И так эта линия восходит к ламе Цонкапе. Итак, наша традиция восходит к ламе Цонкапе. Это непрерывная линия преемственности, и до меня все мастера по этой линии являются буддами в человеческом облики, только я не являюсь буддой. От ламы Цонкапы эта линия восходит выше к Атише, а от Атиши к мастерам монастыря Наланда, к Асанге и Нагарджуне. От Асанги исходит линия обширного метода, а от Нагарджуны – линия глубинной мудрости. Запомните это, на экзамене будут такие вопросы, например, такой – кто является держателем линии обширного метода или держателем линии глубинной мудрости, каков

источник, откуда проистекает эта линия. Далее эти линии восходят к Будде Шакьямуни. Итак, очень важно знать эту линии преемственности духовных учителей.

Вторым фактором, благодаря которому мантра обретает силу, является начитывание ее с добрым состоянием ума. Если у вас нет доброго состояния ума, то даже если вы получили передачу и читаете мантры, они не будут иметь силы. Итак, второй очень важный фактор, это очень доброе состояние ума, когда вы думаете о счастье всех вокруг. Если вы думаете: «Пусть никто не страдает», – и с таким чувством читаете мантру, то мантра будет иметь силу.

Третий фактор – это вера. Вам нужно начитывать мантру с очень сильной верой. Если у вас есть сильная вера в силу мантры, тогда вы можете обрести эту силу. Сила мантры невероятна: если вы начитываете мантру с сильной верой, то после этого вы можете подуть на какую-то рану или язву, и она затянется. Если вы сохраняете очень сильную веру, то даже когда вы не очень точно ее произносите, то ничего страшного.

Атиша был высоким индийским мастером, отлично владел санскритом. Он услышал, что тибетцы неправильно начитывают мантры, написанные на санскрите. Атиша сказал: «Вроде тибетцы неправильно читают мантры, но их мантры имеют силу, потому что у них сильная вера». Так говорил Атиша. Некоторые индийцы очень чисто читают мантры, но у них нет сильной веры и силы у мантры нет. Поэтому у тибетцев есть одно очень хорошее качество – это вера, невероятной силы вера. Поэтому Атиша говорил, что, несмотря на то, что тибетцы очень неправильно читают, но все равно получают силу. Поэтому Атиша сказал ничего не менять: «Пусть как читают, так и читают, потому, что вера есть».

Есть история об одном человеке, который произносил мантру ОМ КУЛУ КУЛУ СООХА. В действительности, эта мантра произносится ОМ КИЛИ КИЛИ СООХА. Но он не знал, как правильно ее произносить и говорил ОМ КУЛУ КУЛУ СООХА, дул на ритуальный кинжал, кидал его в скалу и тот вонзался в камень. Однажды его друг сказал ему: «Ты неправильно произносишь мантру, надо говорить ОМ КИЛИ КИЛИ СООХА». Когда этот человек услышал об этом, его вера в силу мантры немного пошатнулась, он подумал: «Ну, вот, я начитывал манту неправильно». Он захотел проверить силу этой мантры, начал начитывать ОМ КИЛИ КИЛИ СООХА, подул на кинжал, кинул его в скалу, но тот не вонзился. Тогда он сказал: «Нет, раньше я читал ОМ КУЛУ КУЛУ СООХА и теперь буду так читать». Он прочитал ОМ КУЛУ КУЛУ СООХА, подул на кинжал, кинул его в скалу и тот вонзился в скалу.

Итак, сила мантры очень зависит не от произношения, а от веры. Вам необходимо иметь очень сильную веру в силу мантры. Например, если мы говорим о мантре Будды Медицины, то вы должны верить, что произнеся эту мантру, и подув на обычную воду, вы получите из воды нектар, вода превратится в нектар. В этом случае вы точно сможете излечиваться от своих болезней. Думайте, что это нектар. Читайте мантру, дуйте и все – силой мантры эта вода стала не просто водой, а нектаром. Вы пьете ее как нектар и будете лечиться. Поэтому третий важный фактор – это вера в силу мантры.

Четвертый фактор. Шантидева говорил: «Если вы длительное время начитываете мантры или пребываете в ретрите, но при этом ваш ум гуляет здесь и там, то, как говорил Татхагата, это не имеет смысла». Это означает, что если вы начитываете мантры, но ваш ум где-то блуждает, то в этом случае сила мантры пропадает. Поэтому, когда вы начитываете мантры, сосредоточьтесь однонаправлено. У вас нет однонаправленного сосредоточения, и нет очень большой веры в мантры, поэтому вы не получаете результата.

Первая – мантра Манджушри. Визуализируйте, как передача мантры в виде белого света исходит из моего рта, из рта Манджушри на алтаре, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве чистой передачи:

ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Мантра Авалокитешвары – мантра любви и сострадания:

ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани – мантра силы:

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:

ОМ ТАРЕ ГУТТАРЕ ТУРЕ СООХА

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ МАХА БЕКАНДЗЕ РАНДЗА САМУТГАТЕ БЕНЗЕ СООХА

Теперь мантра Будды Шакьямуни для всего:

ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СООХА

Мантра ламы Цонкапы:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬБО ДЖАМБЕЯНГ

ГАНЧЕН КЕНБЕ ЦУГЬЕН ЦОНКАПА

ЛОВСАНГ ДАГБЕ ШАВЛА СОЛВАДЕБ

Мантра Его Святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Здесь большинство из вас держит такой обет, но, тем не менее, я передам его вам снова, чтобы вы никогда не употребляли алкоголь. Для тех из вас, кто впервые берет такой обет, это очень хорошо. Другие ученики, которые уже получали такой обет, принимайте его снова, думая, что он становится еще сильнее.

Итак, визуализируйте здесь на алтаре Манджушри, меня также в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду повторять тибетские слова, повторяйте их за мной. Эти слова означают: «Будды и Бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду в чистоте держать его». Когда вы повторите за мной эти слова три раза и после этого я щелкну пальцами, то визуализируйте, что в этот момент свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой и через ваш рот проникает в ваше сердце и остается там в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Повторяйте за мной громко.

Когда я сейчас поставлю торма на голову Андрею, визуализируйте, что я ставлю торма на голову вам всем, поэтому нет необходимости в конце каждому из вас подходить по очереди. Потому что вы здесь будете десять дней, а многие пробудут здесь двадцать пять дней.

Итак, Манджушри через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру и с этого момента ваше сердце становится храмом, в котором пребывает живая статуя, это очень мощное благословение. Почувствуйте, что вы никогда не будете больше расставаться с этим Манджушри, он всегда будет пребывать в вашем сердце. Обратитесь с просьбой: «Пожалуйста, во время смерти заберите меня в чистую землю Ваджрайогини». Вам не нужно будет, чтобы в момент смерти кто-то за вас помолился, вы сможете помолиться сами за себя. Благословение окончено.