

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Сегодня мой последний день пребывания в Улан-Удэ. Я провел вместе с вами три месяца и очень доволен вами. Вы имели возможность получать учение и выполнить ретрит на Байкале. Время, которое мы с вами здесь провели, очень драгоценное. В целом говорится, что сейчас времена упадка, но для нас это не так. Для нас это золотое время. О временах упадка говорят с точки зрения большинства. Если говорить о большинстве людей, которые живут в нашем мире, у них нет такого золотого времени, которое есть у нас. И с этой точки зрения, это времена упадка.

Вы можете увидеть, что во многих странах, в разных частях нашего мира все время ведутся войны, конфликты, люди постоянно используют оружие и борются за выживание. У них нет драгоценной человеческой жизни для практики Дхармы. Все усилия они направляют на то, чтобы только выжить. В других частях нашего мира существуют не только конфликты, но еще и распространяются очень опасные болезни, эпидемии. Люди там так же борются за выживание.

В России, в особенности в буддийских республиках, люди живут в золотое время, когда они могут получать учение и практиковать. Это по-настоящему большая удача. Драгоценная человеческая жизнь, обладающая восемнадцатью характеристиками, есть не у всех людей. Вы обретаете ее, когда встречаетесь с Духовным Наставником. Ваша человеческая жизнь становится драгоценной человеческой жизнью именно благодаря доброте Духовного Наставника, это очень важно знать. Очень важно использовать драгоценную человеческую жизнь для получения учения и для развития позитивных качеств ума.

Сегодня состоится благословение Манджушри. Манджушри является божеством мудрости. Чтобы получить его благословение, в первую очередь нужно породить правильную мотивацию. В буддизме говорится, что все находится в ваших руках и вам самим нужно создавать причины освобождения. Ваше Освобождение никто не удерживает и никто не может его вам подарить. Вам самим нужно создавать причины освобождения, они действительно находятся в ваших руках. Никто не сможет создать их за вас.

Но это не означает, что божества не могут вам помочь. Чтобы причины проявились – важны условия. Чтобы семя проросло, очень важно создать правильные условия. Нам нужно создавать причины. Наряду с этим важно, чтобы у нас были условия для проявления этих причин, которые могут создать божества и Три Драгоценности. Благословение Манджушри, благословение божеств очень важно, поскольку оно создает условия для того, чтобы наши позитивные состояния ума стали еще более позитивными.

Чтобы получить благословение очень важно породить правильную мотивацию. Различают три разных уровня мотивации. Если вы получаете благословение с мирской мотивацией, то у вас вообще нет духовной мотивации, тогда вы не получите благословения. Ваша мотивация должна быть одной из трех видов духовных мотиваций. Минимальная духовная мотивация относится к личности низшего уровня. Это происходит в том случае, если ваш ум не полностью потерялся в этой жизни, если вы заботитесь о будущей жизни. Если ваш ум полностью потерялся в одной лишь этой жизни, вы все делаете только ради счастья этой жизни. В этом случае, даже если вы присутствуете на ритуале благословения Манджушри, вы не получаете его, так как у вас нет правильной мотивации.

Первый уровень мотивации. Как минимум, вам нужно думать: «Однажды я умру. Когда такое случится, моя жизнь не закончится, она продолжится». Исследуйте, что будет самым полезным на момент смерти. В этот момент только благие качества вашего ума, духовная практика и заслуги будут вашим богатством, которое вы можете нести за собой жизнь за жизнью. С пониманием непостоянства и смерти и того, что ваша жизнь продолжится, с

определенным пониманием закона кармы вы порождаете мотивацию заботы о счастье будущей жизни. Это первый уровень мотивации.

Второй уровень мотивации. Мотивация среднего уровня. Благодаря пониманию учения по четырем благородным истинам, на основе понимания двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения раскрывается ваша ментальная мудрость, и вы начинаете понимать – что такое настоящее счастье и в чем причины этого счастья. Вы понимаете не только страдание страданий, вы так же понимаете, что такое всепроникающее страдание, у вас появляется желание освободиться от этого страдания. С пониманием того, что причины ваших страданий – это омрачения, вы смотрите на омрачения как на источник ваших проблем, и порождаете желание освободиться от всех этих омрачений. Если вы получаете благословение с желанием обрести безусловно здоровое состояние ума – это мотивация срединного уровня.

Высшая, махаянская мотивация. Для нас крайне важна махаянская мотивация, поскольку все мы последователи Махаяны. Она должна быть основана на двух первых уровнях мотивации. Без первых двух уровней вы не сможете породить махаянскую мотивацию. Шантидева говорил, что, рассматривая себя в качестве примера, порождайте в отношении других живых существ желание, чтобы они освободились от страданий и причин страданий.

Поскольку вы желаете себе освободиться от всепроникающего страдания и его причин (омрачений), того же самого вы желаете и всем другим живым существам. Поскольку вы желаете себе обретения безупречного счастья (нирваны), а так же его причин (мудрости познающей пустоту), именно того же самого вы желаете и другим живым существам. Вы проводите анализ и понимаете, что одних лишь желаний недостаточно, что вам самим нужно что-то делать. С таким пониманием вы принимаете на себя ответственность, и думаете, что единственное, что для вас практично сделать – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это называется бодхичитта, эта мотивация является самой высшей. Если с такой мотивацией вы получаете благословение Манджушри, ваша практика становится махаянской практикой.

Благословение божеств и посвящение происходят из учения по Ваджраяне. Без махаянской мотивации учения по Ваджраяне даровать не разрешается. Ваджраяна – это самое сущностное учение Махаяны. Без махаянской мотивации вы не являетесь подходящими сосудами для получения благословения. Получайте благословение с сильными чувствами любви и сострадания, и желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Одной лишь правильной мотивации недостаточно. Чтобы получить благословение Манджушри, необходимо развить чистое видение. Чистое видение означает, что бы вы ни видели, вы должны видеть это как чистое, что бы вы ни слышали, вам нужно слышать это как чистое, любые мысли, которые у вас возникают, так же должны быть чистыми. Как этого добиться? То место, где вы сейчас находитесь, этот дом вам необходимо воспринимать как мандалу. Все, что вы видите вокруг, вам необходимо воспринимать как божество или какие-то атрибуты мандалы. Какие бы звуки вы ни слышали, старайтесь воспринимать их как мантры.

Во время получения благословения, какие бы мысли у вас ни возникали, думайте, что все это является проявлением Дхармакаи и эти мысли исчезают обратно в Дхармакае. Как волна возникает из океана и исчезает обратно в океане. Облака возникают из неба и исчезают обратно в небе. Негативные или любые другие состояния ума, которые у нас возникают, они возникают из ума и исчезают обратно в уме. Какие бы мысли у вас ни порождались – хорошие или плохие, не цепляйтесь за них, не следуйте за ними, тогда они исчезнут сами

собой, оставайтесь просто в чистом состоянии ума. С чистым видением получайте благословение Манджушри.

Чтобы получить благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено два процесса. Один со стороны Духовного Наставника, другой – с вашей стороны. Со стороны Духовного Наставника – это призывание божества, проведение определенного ритуала, это я уже завершил. Со стороны учеников – это порождение правильной мотивации, развитие чистого видения, подношение мандалы. Это вы так же уже сделали.

Визуализируйте здесь в этой мандале, в резиденции божества, двух божеств Манджушри. Те из вас, кто уже получал посвящение Ямантаки, визуализируйте себя в облике Манджушри. Те из вас, кто не получал посвящения, просто визуализируйте себя в чистом теле мирского бога. Не думайте о своем обычном человеческом загрязненном теле, представляйте себя в чистом теле мирского бога.

Для благословения Манджушри в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. В обете прибежища есть три обета. Во-первых, когда вы принимаете прибежище в Будде, тем самым вы обещаете не принимать прибежище в мирских богах. Если вы принимаете прибежище в мирском боге, то с этого момента вы теряете обет прибежища. Наги, сабаки и так далее – вы можете делать им подношение, но не принимайте в них прибежище, иначе, с этого момента вы нарушите свой обет.

Во-вторых, поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, ваш обет состоит в том, чтобы вы не вредили ни одному живому существу. Это главный обет прибежища – обет в отношении Дхармы. Причина состоит в том, что из Трех Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи, главный объект прибежища – это Дхарма, а не Будда. Будда как доктор дает вам лекарство Дхармы. Лекарство Дхармы – это самое главное, что устраняет болезнь омрачений.

В буддизме нет представлений о боге-творце и нет идеи, что Будда может щелкнуть пальцами и ваши омрачения сразу исчезнут. Будда говорил: «Я укажу вам путь к освобождению, но освобождение находится в ваших руках». Кроме того, Будда говорил: «Я не могу избавить вас от страданий так же, как достают занозу из ноги. Я не могу очистить живых существ от негативной кармы, поливая нектаром их тело. Я не могу передать им свои реализации так же, как делают подарок. Указывая им путь к освобождению, я могу освободить живых существ».

Различают два вида Дхармы Будды: Дхарма теории и Дхарма реализаций. Наставления, которые помогают нам достичь освобождения – это Дхарма теории. Когда вы практикуете ее и достигаете реализаций – это Дхарма реализаций. Васубандху говорил, что главное из этих двух – это Дхарма реализаций. Дхарма реализаций невозможна без Дхармы теории. Поэтому теоретическая Дхарма так же очень важна. Опираясь на нее, вам нужно обрести Дхарму реализаций. Так вы можете видеть, что в буддизме Дхарма – это главный объект прибежища. Обет не вредить ни одному живому существу связан с Дхармой и это главный обет.

В-третьих, поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, обет заключается в том, что вы обещаете не водиться с вредоносными друзьями. Под негативными друзьями понимаются те, кто придерживается ложных взглядов. Те, кто считают, что будущей жизни нет, кто не верит в закон кармы, кто верит лишь в силу денег и временного счастья. С такими людьми будьте осторожны, вам не нужно особо водиться с такой компанией. Вам нужно любить их,

но при этом не будьте слишком близки к ним. Поддаться дурному влиянию гораздо легче, чем позитивному.

Сохраняя все это в уме, визуализируйте здесь двоих божеств Манджушри, окруженных божествами. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте, как изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в виде чистого обета прибежища. Принимайте обет прибежища с принятием прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе.

Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но Будда, Дхарма и Сангха никогда не обманут вас – это самые надежные объекты прибежища. С таким чувством повторяйте за мной: НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГАЯ.

Так же этот обет защитит вас от всевозможных временных препятствий. Поскольку вы приняли обет не вредить другим, то никакие вредоносные существа не смогут причинить вреда вам. Это самая мощная защита, мощнее, чем, если вы попросите кого-то другого помолиться за вас.

Чтобы получить благословение Манджушри, одного лишь обета прибежища недостаточно. Нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – не отказываться от желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это называется обетом вдохновенной бодхичитты или бодхичитта устремления. В первую очередь вам необходимо породить такое желание – достичь состояния будды на благо всех живых существ, а затем пообещать, что никогда не оставите этого желания. Это и называется бодхичиттой устремления.

Вы можете увидеть каких-то вредоносных существ и сказать, что не готовы работать ради этих них. Если вы отказываетесь от стремления к состоянию будды, в этом случае вы нарушаете обет бодхичитты. Каких бы негативно настроенных живых существ вы ни встретили, старайтесь видеть, что это не их природа. Омрачения не находятся в природе их ума, это лишь временный фактор, подобно погоде. Например, в Улан-Удэ бывает дождливо, но если вы сделаете вывод, что в этом городе всегда ужасная погода, это будет неправильно. В Улан-Удэ иногда идет дождь, а иногда очень солнечно. Так же все живые существа, иногда они настроены негативно, иногда, могут быть очень позитивными. Нет ни одного живого существа негативного по природе. Поэтому никогда не оставляйте бодхичитту, если вы встретите одного или двух вредоносных живых существ.

Деятельная бодхичитта или бодхичитта действия – это не просто когда вы не оставляете устремления к состоянию будды, но так же говорите, что ради достижения состояния будды, я буду практиковать шесть парамит. Новые ученики, принимайте обет бодхичитты устремления, означающий, что вы никогда не оставите стремления к состоянию будды. Старшие ученики, принимайте оба обета – обет вдохновенной бодхичитты и обет деятельной бодхичитты.

Каждый день вам необходимо практиковать шесть совершенств. Если каждый день вы читаете молитву и произносите слова «пусть все живые существа будут счастливы», таким образом, вы практикуете совершенство щедрости, даяние любви. Это на ваше усмотрение. Вам нужно принять, как минимум, один обет.

Визуализируйте в мандале Манджушри двух божеств Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Тибетские слова, которые вы будете произносить за мной, означают следующее: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Какие бы заслуги я ни накопил практикой шести совершенств, пусть они станут причинами достижения состояния будды». На третий раз, после того, как вы повторите за мной, визуализируйте, как изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта (я при этом в облике Манджушри), изо рта Будды над моей головой исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты. Кто-то из вас принимает только обет бодхичитты устремления, а кто-то берет оба – обет бодхичитты устремления и обет бодхичитты действия.

С того момента, как вы принимаете обет бодхичитты, в особенности обет бодхичитты устремления, вы становитесь сыном или дочерью благородной семьи. В этом случае у защитников Дхармы есть ответственность защищать вас, если вы в чистоте соблюдаете этот обет. Этот обет открывает вам дверь к тому, чтобы получить благословение всех божеств. Когда вы в чистоте соблюдаете такой обет устремления к достижению состояния будды, а также решимость практиковать шесть совершенств для достижения состояния будды на благо всех живых существ, это само по себе будет накоплением больших заслуг для вас и очистит вас от негативной кармы.

Чтобы получить благословение Манджушри повторяйте за мной просьбу о даровании этого благословения. Первое – это просьба о благословении тела. Ваш ум сохраняет чистое видение: все, что вы видите, воспринимайте как мандалу и божеств. С чистым видением в отношении звуков, которые вы слышите, все воспринимайте как мантру. Все мысли должны быть связаны только с любовью и состраданием и желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. С сильной мотивацией бодхичитты, с сильным состоянием ума. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Манджушри и меня в облике Манджушри. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело. Почувствуйте, что это помогает вам достичь состояния будды на благо всех живых существ. Чем сильнее ваша вера, тем более мощным станет это благословение.

Когда белый свет и нектар наполняют ваше тело, то в первую очередь они очищают вас от самой тяжелой негативной кармы, которую вы создавали с безначальных времен и до сих пор. Когда происходит очищение, когда белый свет и нектар наполняют ваше тело, то вся ваша негативная карма в виде крови, змей, скорпионов и нечистот исходит из вашего тела. Так же этот свет и нектар очищает ваши болезни, это очень важно. Этот свет и нектар делают вашу жизненную силу мощнее, чтобы вы жили долго на благо живых существ.

Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной вашим телом, очень важно, чтобы вы использовали четыре противоядия, одной лишь визуализации недостаточно. Визуализация – это один из факторов, но важно присутствие всех четырех факторов.

Первый фактор – сожаление. С пониманием последствий отпечатков негативной кармы сильно пожалейте о созданной негативной карме. Эти отпечатки негативной кармы подобны яду в вашем теле. Если вы не выведете этот яд, то однажды из-за проявления этого яда вы испытаете очень тяжелый результат. Породите сильное сожаление о созданной негативной карме, это первое противоядие.

Второе противоядие – опора на божество. Сильно положитесь на божество Манджушри, обратитесь с просьбой: «Манджушри, пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом!» Опора на божество Манджушри называется прибежищем. Чем сильнее вы полагаетесь, тем более мощным будет очищение от негативной кармы.

Третье – само противоядие. Когда я говорю вам: «Белый свет и нектар исходят из лба Манджушри, наполняют ваше тело, очищают вас», – это само противоядие.

Четвертое противоядие – решимость больше такого не повторять. Когда у вас присутствуют все эти четыре противоядия, нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Теперь соедините руки и выполняйте визуализацию с применением четырех противоядий. С помощью Духовного Наставника за очень короткое время очищена очень тяжелая негативная карма. Так же это очень важно для обретения здорового тела.

Второе благословение – это благословение речи. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня в облике Манджушри. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело. В этот момент очищается большое количество негативной кармы, созданной вашей речью. Ваша речь обретает благословение и закладывается семя речи Будды. Точно так же должно присутствовать четыре противоядия для очищения негативной кармы. Первое – сожаление, второе – опора на божество, третье – само противоядие (правильная визуализация), четвертое – решимость больше такого не совершать.

Вначале подумайте о том, сколько негативной кармы речи вы создали в этой жизни. Думайте, что в этой жизни я причинил вред своим длинным языком множеству людей. В большом количестве моих предыдущих жизней я так же создавал бесчисленное множество отпечатков негативной кармы своей речью. Если я их не очищу, то они останутся прямыми причинами моих страданий. Положитесь на божество Манджушри, обратитесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от этих отпечатков негативной кармы». Когда я закончу звонить в колокольчик и произносить мантру, подумайте в этот момент: «Теперь я очищен от отпечатков негативной кармы речи. Моя речь чиста и с этого момента я постараюсь не совершать негативной кармы речи». Вам нужно почувствовать, что ваша негативная карма очищена, но полностью всю негативную карму за короткое время очистить невозможно. Вы живете с безначальных времен и в вашем уме присутствует бесчисленное множество отпечатков негативной кармы, за один или два раза все их очистить невозможно. Необходимо проводить очень длительное очищение. Подумайте в этот момент, что те отпечатки негативной кармы, которые должны были уже вскоре проявиться, они полностью все очищены. Это очень важно почувствовать.

Как минимум одну неделю сохраняйте чистоту своей речи. Одну неделю никому не говорите ничего плохого, контролируйте свою речь. Я не могу сказать вам делать это всю жизнь, но в течение недели не создавайте ни одной негативной кармы речи.

Просьба о благословении ума. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело. В этот момент очищается большое количество негативной кармы, созданной вашим умом. Ваш ум обретает благословение и закладывается семя ума Будды в вашем уме. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, в первую очередь породите сильное сожаление. Наш ум активен каждый миг, чаще всего он привыкает к негативным состояниям ума. Каждый раз, когда в уме на мгновение порождается негативное состояние, оно оставляет отпечаток негативной кармы в уме. Это то, что становится прямой причиной наших проблем и трагедий. Все наши проблемы и трагедии возникают из-за отпечатков негативной кармы.

С сильным сожалением положитесь на божество Манджушри, правильно все визуализируйте. В конце породите решимость больше такого не повторять. Манджушри – это божество мудрости, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру,

визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри растворяются в вашем теле. Некоторые очень большие, как гора Меру, другие – среднего размера, некоторые – очень маленькие, размером с зернышко. Все эти божества Манджушри растворяются в вас. В этот момент вы обретае сиддхи мудрости, ваша мудрость возрастает. Когда божества Манджушри растворяются в вас, нужно почувствовать, что и ваши желания так же осуществляются. В этот момент загадайте одно мирское желание. В тот момент, когда происходит растворение божеств Манджушри в вашем теле, почувствуйте, что благодаря этому мирское желание так же сбудется. Когда вы загадываете такое желание с сильной верой, то рано или поздно оно обязательно сбудется. Однажды ваше желание исполнится.

Просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня в облике Манджушри. Из наших областей лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, которые наполняют ваше тело. Это очищает большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом и укрепляет благословение тела, речи и ума. С сильной верой выполняйте эту визуализацию. Это последнее благословение. Благословение не находится полностью в руках Духовного Наставника. Не так, что Учитель дарит вам это благословение. Духовный Наставник призывает божество, а вам со своей стороны необходимо все правильно выполнять, как я вам советую. В силу стечения всего этого вы обретае благословение. Одна рука не может произвести шум. Если две руки встретятся вместе, тогда будет хлопок. Учитель с правильной мотивацией призывает божество, проводит ритуал – это действия со стороны Духовного Наставника. Вы со своей стороны порождаете правильную мотивацию и все правильно визуализируете. В этом случае вы получите очень мощное благословение.

Передача мантр очень важна. Чтобы обрести силу мантры, должно присутствовать четыре фактора. Если один из этих факторов отсутствует, силы у мантры не будет. Первый фактор – передача мантры. Если у вас нет передачи мантры, сколько бы вы ни начитывали мантр, как говорил Миларепа, это подобно выжиманию масла из песка, так вы не сможете выжать масло. Первый важный фактор – это получение передачи мантры у подлинного Духовного Наставника, который получал эти мантры по непрерывной линии преемственности. Если вы получаете передачу мантры у того наставника, который сам не получил передачу мантры, это пустая трата времени.

Второй фактор – произносить мантры с добрым состоянием ума. Если вы будете читать мантры, не имея доброго состояния ума, мантры не будут иметь эффекта. Очень важны чувства любви и сострадания ко всем живым существам. Тогда, начитывая мантры для накопления заслуг и очищения негативной кармы, вы сразу же обретете эффект. Если получив передачу по чистой линии преемственности, вы с очень добрым состоянием ума будете начитывать мантры и подуете на язву, которая не заживает и не лечится обычными лекарствами, она заживет. Произойдет просто чудо. Такое происходило в прошлые времена в Тибете, в Бурятии: ламы начитывали мантры, дули на раны, которые никак не могли зажить, после этого раны у людей по-настоящему затягивались, заживали. Это действительно происходило.

Сами мантры обладают невероятной силой. Мы начитываем мантры, не имея всех четырех факторов, поэтому сила мантры не может проявиться. В прошлые времена и в Бурятии, и в Тибете, происходило так, что люди, начитывая мантры, исцелялись от неизлечимых болезней. Такова сила мантр. Бывало так, что начитывая мантры, люди могли подуть на ритуальный кинжал, кинуть его в скалу и кинжал вонзался в камень, это тоже правда. Благодаря силе мантр, люди могли плюнуть на большой палец, провести им в воздухе и за счет этого собирались облака, начинал идти дождь. В прошлые времена такое происходило,

в настоящие времена такое не случается. Почему? В настоящий момент мы начитываем мантры, но при этом у нас не присутствует всех четырех факторов, это главная причина. Не думайте, что в прошлом мантры были очень сильными, а к настоящему моменту сила мантр уже иссякла. Это не так. Сила мантр никогда не деградирует, это невозможно. Когда мы начитываем мантры, мы не извлекаем силу, поскольку у нас не присутствует четырех факторов.

Третий фактор – сильная вера в силу мантры. Если у вас есть нерушимая вера в силу мантры, тогда мантры становятся просто невероятны. Вера в силу мантры – это очень важный фактор. Четвертый фактор – чтение мантры с однонаправленным сосредоточением, ум не должен блуждать туда-сюда. Не должно быть так, что люди читают мантру, а сами смотрят по сторонам, отвлекаясь на то, чем и где занимаются люди, или прихлопывают комара у себя на руке. Если читаете мантру божества – визуализируйте это божество и то, как от него идет свет и нектар, которые очищают вас. Где есть вера в божество, там оно сразу же появляется.

Визуализируйте перед собой Авалокитешвару и начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. При этом однонаправлено сосредоточьтесь, чтоб ваш ум не блуждал. С добрым состоянием ума, с сильной верой начитывайте мантры, тогда они будут очень сильными.

Пятый момент – мантры необходимо начитывать систематично, каждый день. Тогда вы сможете извлечь силу мантр по-настоящему. Нужно начитывать мантры без перерыва. Когда есть перерыв, то эффект становится меньше. Это как лекарство: когда вы принимаете лекарство для лечения болезни, его нужно принимать без перерыва. Вы не вылечите болезнь, если в какой-то день по желанию примете много лекарства, а в какой-то день совсем его не примете. Вы тоже так делаете: когда хорошее настроение – читаете много мантр, а когда плохое – вообще не хотите мантры читать, целый день спите и едите, потом впадаете в депрессию. Так нельзя.

Систематичность очень важна. Не поступайте так, что в какой-то день вы начитываете очень много мантр, а на следующий день не читаете их вообще. Вам необходимо каждый день читать определенное количество мантр, так чтобы постепенно день ото дня вы увеличивали количество. Мои Духовные Учителя, в особенности Его Святейшество Далай Лама, очень часто говорят о том, что количество выполняемой практики – это не самое главное, очень важно качество практики.

Помните о том, что если вы будете каждый день начитывать мантры, имея чистую передачу, доброе состояние ума, сильную веру в мантру и однонаправленную концентрацию, без блуждания ума, то однажды вы скажете: «Как же я получил эти сиддхи? Я их не заслуживаю, поскольку я не начитывал слишком много мантр». Вы читали не много, но вы делали это качественно. Поэтому вы это заслужили. Некоторые думают, что читают так много мантр, но результата нет. Потому что не было качества. Вы собирали стаканы и бутылки, у них низкая цена. Надо собирать дорогие бриллианты.

Визуализируйте в мандале Манджушри двоих божеств Манджушри. Когда я буду произносить мантру божества Манджушри, визуализируйте, как она в виде белого света исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, проникает к вам через рот и остается в вашем сердце в виде чистой передачи мантры Манджушри. Почувствуйте, что теперь вы обрели передачу мантры, и сила мантры просто невероятна, породите сильную веру в мантру. В любое трудное время нужно начитывать мантру Тары. Верьте в эту мантру и злые духи ничего не смогут вам сделать. Если вы попали в аварию, ваша мама не сможет вам помочь, читайте мантры, тогда даже в аварии вы останетесь невредимы. Когда вы сильно

верите в силу мантры, с вами ничего не случится. Каждый день развивайте веру, вспоминайте, что у вас есть передача мантр, что сила мантр невероятна, тогда злые духи и трагедии не смогут вас коснуться. Вы будете защищены от опасных болезней, если будете читать мантры. Вера очень важна. Важно доброе состояние ума. Вы желаете, что бы все были счастливы. Вы думаете не только о себе, вы хотите, чтобы никто не страдал. Думайте: «Пусть сила моих мантр защитит всех живых существ». Тогда мантры будут еще сильнее. Если вы думаете, что мантры защитят только вас, то они будут не так сильны. «Пусть в силу этой мантры все существа будут защищены от страданий и получают все желаемое, пусть все будут счастливы!», – если вы будете читать мантры с такими мыслями, все божества будут вокруг вас, потому что у вас чистый и добрый ум. Божества сами явятся к вам, так как в мантрах будет сила.

Мантра для увеличения мудрости, мантра Манджушри: ОМ АРА ПАДЗА НАДИ.

Мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания. В особенности мантра Авалокитешвары предназначена для увеличения вашего внутреннего богатства – заслуг, которые являются прямой причиной вашего счастья. В Бурятии заслуги называют «буян». Читайте мантры, посвящайте заслуги счастью всех живых существ и тогда ваша жизнь обретет смысл. К моменту смерти у вас будет невероятное богатство заслуг. Вы слушаете такое учение, а если вы еще читаете немного мантр с добрым состоянием ума, то каждый день ваши заслуги увеличиваются. В бардо никто не сможет вам навредить. У вас на сто процентов будет хорошее перерождение. Если у человека высокие заслуги, рядом с ним всегда будут божества, Учитель будет рядом. Вы переродитесь в очень хорошей мудрой, доброй, богатой семье. Мантра Авалокитешвары: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Теперь мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы. В наши времена упадка недостаточно быть только мудрым и добрым, так же нужно быть сильным. Силы возникают благодаря начитыванию мантр Ваджрапани. Ваджрапани – это божество силы. Когда вы начитываете мантру Ваджрапани, в любые трудные времена вы станете сильнее, вы не падете духом. У вас никогда не возникнет депрессии. Депрессия возникает тогда, когда в трудные времена вы опускаете руки. Начитывайте мантру Ваджрапани. У Тибета есть особая связь с божеством Авалокитешварой, у Китая – с Манджушри, а у Бурятии, Тувы, Калмыкии, Монголии – особая связь с Ваджрапани: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ.

В нашей жизни доброта не означает, что вы ведете себя очень смиренно и позволяете другим делать все, что им хочется. Вам нужно быть добрыми внутри, но поступать в соответствии с ситуацией. Если с определенными людьми вы не будете вести себя строго, сильно, эти люди захотят использовать вас ради своей выгоды. С такими людьми очень важно проявлять силу. Такому человеку немного гневно скажите: «Оставайся на своем месте», – это полезно для него.

Мантра Зеленой Тары. Зеленая Тара – это божество активности. Если вы хотите, чтобы ваши желания осуществлялись, начитывайте мантру Зеленой Тары:
ОМ ТАРЕ ГУТАРЕ ТУРЕ СОХА

Мантра Будды медицины. Будда медицины – это божество здоровья нашего тела. Произносите эту мантру, чтобы иметь крепкое здоровое тело:
ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУД ГАТЕ СОХА

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума. Чтобы обрести здоровый ум, начитывайте мантру Будды Шакьямуни, обращайтесь с просьбой: «Будда, пожалуйста, благословите меня

на то, чтобы мой ум стал таким же здоровым, как и ваш»: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА.

Каждый раз, когда вы начитываете эту мантру, почувствуйте, что это помогает сделать ваш ум все более и более здоровым. Здоровый ум – это главная цель буддийской практики.

Мантра Ламы Цонкапы:
МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЕНЬН ДЗОНКАПА
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы. Когда вы начитываете мантру вашего Духовного Наставника, то это мантра всех божеств. Ра Лоцава говорил, что нет мантры более мощной, чем мантра Духовного Наставника. Наш коренной Духовный Наставник – это Его Святейшество Далай-лама, его мантра является очень мощной:

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

Короткая мантра вашего Духовного Наставника. Это мантра всех ваших Духовных Учителей в краткой форме: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ХУМ ПЭ.

Чаще всего визуализируйте всех ваших Духовных Учителей в облике Будды Ваджрадхары в вашем сердце и начитывайте эту мантру. Это лучший способ накопления больших заслуг.

Везде, куда бы я ни отправился, я передаю обет не употреблять алкоголь. Этот обет вы принимали и в прошлом, и в этом году. Сейчас я снова передам его вам, чтобы он у вас стал прочнее. Для тех из вас, кто раньше не принимал такого обета, вы принимаете его как нечто новое, для того, чтобы ваша жизнь стала значимой. Одна из главных бед в России – это алкоголь. Мы можем пресечь распространение болезни употребления алкоголя на молодое поколение, если сами примем обет не употреблять алкоголь. Вначале вам необходимо начать с самих себя, тогда, если вы будете давать советы своим детям, они будут вас слушать.

Есть история. Женщина привела своего ребенка к Махатме Ганди и попросила его: «Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он не ел шоколад, потому что из-за шоколада его здоровье становится все хуже и хуже». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо, приходите через две недели, я подготовлю речь». Мать была поражена и ушла. Через две недели она снова вернулась к Махатме Ганди с ребенком. Махатма Ганди взглянул на этого ребенка и сказал: «Дитя, не ешь шоколад, это вредно для здоровья». После этого он сказал, что они могут идти. Она удивилась и подумала о том, почему же потребовалось две недели на то, чтобы подготовить такие слова, которые она все время произносит своему ребенку. Через месяц оказалось, что ребенок действительно перестал есть шоколад, и мать была поражена еще больше.

Тогда она снова вернулась к Махатме Ганди и сказала: «У меня к вам есть два вопроса. Первый вопрос: «Как получилось так, что такому великому мастеру потребовалось две недели на то, чтобы подготовить такие простые слова, которые я произношу своему ребенку каждый день?» Второй вопрос: «Почему с того момента, как вы сказали ему не есть шоколад, он действительно перестал его есть?» Махатма Ганди ответил: «Когда вы попросили меня сказать вашему ребенку, не есть шоколад, в то время я сам его ел. Как же я мог сказать это, если я сам ел шоколад? Поэтому я готовил речь истины, для этого на две недели мне пришлось перестать его есть».

Лучшая подготовка к даянию учения – это когда вы живете в соответствии с учением. Даже если ваша речь будет некрасивой, ничего страшного. Если вы искренне живете в соответствии с учением, когда вы искренне говорите что-то от сердца, для окружающих это будет эффективно. Если человек не живет в соответствии с учением, хоть он и говорит красивыми словами, вы заснете на лекции. Чтобы владеть речью истины, необходимо жить в соответствии с этим учением, это лучшая подготовка.

Махатма Ганди сказал, что ребенок перестал есть шоколад не потому, что его речь была очень красивой, а благодаря силе истины. Если вы хотите давать советы своим детям и хотите, чтобы ваши слова были мощными, имели силу, в первую очередь вам самим нужно перестать употреблять алкоголь, тогда вы сможете советовать то же самое своим детям. Тогда ваши слова будут иметь силу.

Визуализируйте мандалу Манджушри. В этой мандале два божества Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Скажите: «Для принесения блага всем живым существам, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, сегодня я принимаю обет не употреблять алкоголь». В особенности пусть принятие этого обета станет причиной мира и устранения всевозможных конфликтов, эпидемий и болезней в нашем мире. Дайте такое обещание: «В своей жизни я никогда не стану употреблять алкоголь. И не только алкоголь, но и наркотики». Я знаю, что большинство из вас не употребляет наркотики. Пообещайте, что вы никогда не будете их употреблять, даже в самой трудной ситуации. Дайте два таких обещания. Кто раньше уже принимал этот обет – почувствуйте, что ваш обет стал еще мощнее. Кто принимает обет как нечто новое, почувствуйте, что вы приняли чистый обет.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте как божество Манджушри размером с большой палец на вашей руке по центральному каналу, через макушку головы опускается в вашу сердечную чакру. С этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Завтра я уезжаю. Любая встреча заканчивается расставанием, но и любое расставание также заканчивается встречей. Летом я приеду снова. Где бы я ни был, это не имеет значения. Пока мы не видимся – помните мои советы и старайтесь быть хорошим человеком. Будьте добрыми и счастливыми людьми. Будьте счастливы и делайте счастливыми других людей – это ваша практика.

Посвящение заслуг.