

Итак, я очень рад всех вас видеть. Вначале породите правильную мотивацию, мотивацию достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Поскольку мы последователи Махаяны, то нашим главным упором должно быть развитие Бодхичитты. Если говорить об уникальности Махаяны в сравнении с Хинаяной, то она состоит как раз в Бодхичитте, а не с точки зрения мудрости, познающей пустоту. Благодаря Бодхичитте эта колесница становится Великой колесницей, где есть забота о других больше, чем о себе. Поскольку мы последователи Махаяны, для нас очень важно делать упор на практике развития Бодхичитты как на коренной практике, как на практике жизненной силы.

Чтобы развить Бодхичитту, вам нужно развить очень сильные любовь и сострадание. Сейчас времена упадка, и вам со своей стороны только лишь самим, прикладывая усилия, очень трудно породить подлинные любовь и сострадание. Поэтому очень важно положиться на такое божество как Авалокитешвара. Авалокитешвара - это божество сострадания и поэтому полагаться на него и начитывать его мантру очень важно для развития любви и сострадания, для развития Бодхичитты.

Вначале я объясню вам, каков смысл мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, а также цель начитывания мантры, и как медитировать на божество Авалокитешвару, когда вы начитываете мантру. Это очень важно, вы можете выполнять эту практику в повседневной жизни, когда читаете ежедневную молитву и доходите до места начитывания мантр, в этом месте вы можете выполнить такую практику.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ - здесь 6 слов. Вначале я расскажу о символике этих 6 слов. В первую очередь эти 6 слов символизируют 6 миров живых существ, которые являются объектами очищения. Это основа очищения - 6 миров. Далее, эти 6 слов символизируют 6 омрачений, которые следует отбросить, очиститься от них. Далее, 6 слогов также символизируют 6 совершенств, которые очищают эти 6 омрачений. Эти 6 слогов символизируют 6 результатов, которые достигаются посредством очищения. Эти 6 слогов имеют также 6 цветов, 5 из них относятся к 5 Дхьяни-буддам, а 6-ой к Будде Ваджрадара.

Вначале я вам объясню, каким образом эти 6 слогов символизируют 6 миров. ОМ- символизирует мир богов, МА- мир полубогов, НИ- мир людей, ПАД- мир животных, МЕ- мир голодных духов и ХУМ символизирует ад. Точно также есть 6 омрачений. Высокомерие - это главное омрачение в мире богов. Вообще говорят о трех ядовитых состояниях ума, но если рассматривать это более обширно, то можно говорить о 6 коренных омрачениях. Высокомерие - это главное омрачение в мире богов, зависть - это главное омрачение в мире полубогов, привязанность - главное омрачение для мира людей, неведение - главное омрачение для мира животных, жадность - главное омрачение голодных духов и ненависть - главное омрачение для мира ада. Эти шесть омрачений очищаются с помощью практики 6 совершенств: совершенство щедрости, нравственности, терпения, энтузиазма, совершенства сосредоточения и совершенство мудрости. Эти 6 совершенств очищают 6 омрачений в шести мирах, благодаря которым достигается 6 результатов: 5 Дхьяни-будд и Будда Ваджрадара, т.е. всего говорим о 6 дхьяни-буддах.

У живых существ есть пять совокупностей. Совокупность формы превращается в Будду Вайрочану, первый Будда белого цвета, слог ОМ белого цвета. Он символизирует Вайрочану. Совокупность ощущений, когда вы ее полностью очищаете с помощью метода и мудрости, превращается в Будду Ратносамбхаву желтого цвета. Слог МА желтого цвета. НИ- совокупность различения. Когда она полностью очищается, то превращается в Будду Амитабху. Слог НИ красного цвета. Слов ПАД зеленого цвета, когда совокупность волевых импульсов полностью очищается, она превращается в Будду Амогасиддхи, это Будда зеленого цвета. Далее, слог МЕ - совокупность сознания. Когда она полностью очищается,

то превращается в Будду Акшобхью, он светло-синего цвета. Слог ХУМ - это личность, которая является обозначением этих 5 совокупностей. Здесь, когда это личность, которая является обозначением 5 совокупностей, трансформируется, то превращается в Будду Ваджрадара, он называется держателем всех линий. Будда Ваджрадара - это одна линия, далее она разветвляется на 5 линий, на 5 Дхьяни-будд.

Так, когда полностью очищаются пять совокупностей, то в этом случае личность, которая является названием 5 совокупностям, тоже очищается, она превращается в Будду Ваджрадара. Слог ХУМ темно-синего цвета.

Теперь, что касается этих шести цветов. Как визуализировать, когда вы делаете медитацию? Итак, это основа. Что касается смысла этой мантры, то есть два способа выразить смысл этой мантры: простой способ и более сложный способ. Сначала я дам простое объяснение смысла мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

ОМ - это санскритский слог, в действительности, он символизирует уважение. Это также лидер всех мантр, в каждой мантре вначале должен стоять этот слог. Другое основание, что этот слог ОМ символизирует святое тело, речь и ум Будды. Этот слог состоит из трех звуков А-У-МА. А символизирует святое тело, У - святую речь, МА - святой ум, т.е. этот слог ОМ, состоящий из трех звуков символизирует святое тело, речь и ум Будды. Слушайте это внимательно, запоминайте, я, может быть, задам вопрос после Учения.

МАНИ - слово на санскрите означает «драгоценность». Авалокитешвара - это божество, у которого две руки сложены в мудре, в руках между ладонями у него находится драгоценность. Потому что тибетские художники, когда рисовали изображение Авалокитешвары, если бы они просто нарисовали сложенные руки, они были бы пустыми внутри, поэтому внутри они нарисовали эту драгоценность. Поэтому некоторые думают, что МАНИ - это драгоценность, и это та самая драгоценность, которая у Авалокитешвары между ладонями, а ПАДМЕ - это лотос, его можно увидеть в руке. Здесь МАНИ - это драгоценность, и мы видим, что в правой руке у Авалокитешвары хрустальные четки, именно они являются этой драгоценностью. Драгоценность необязательно должна иметь какую-то форму, в данном случае хрустальные четки являются драгоценностью. Мой Учитель объяснял мне, что эти хрустальные четки в руке Авалокитешвары - это драгоценность.

ПАДМЕ - в левой руке Авалокитешвара держит ПАДМЕ. МАНИ ПАДМЕ означает «драгоценность, лотос». Это имя Авалокитешвары. Поскольку он держит драгоценность и лотос, то другое название Авалокитешвары - это Драгоценный Лотос. ОМ - уважительное обращение, далее Драгоценный Лотос - имя Авалокитешвары. Далее, ХУМ - это обращение к Авалокитешваре: «Пожалуйста, даруйте благословение тела, речи и ума», т.е. ОМ - это символ святых тела, речи и ума, ХУМ - просьба даровать благословение ваших тела, речи и ума. Чтобы я смог породить такие сильные чувства любви и сострадания, такие же сильные, какие есть у вас. Таким образом, вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с таким обращением и думаете, что ОМ - уважительное обращение, МАНИ ПАДМЕ - Драгоценность, Лотос, т.е. обращение к Авалокитешваре, ХУМ - просьба о даровании благословения ваших тела, речи и ума. Вы думаете: «Чтобы я стал таким же, как вы, очень добродетельным, сострадательным существом». Если так вы будете произносить мантру, то можно сказать с уверенностью на 100%, что элемент воды в вашем теле изменится.

В Японии есть один ученый, который исследовал силу мантры. Что он делал? Он набирал воду из одного и того же источника и, например, зачерпнув однажды, он произнес ОМ. И затем он изучал структуру этой воды и увидел, что она очень красивая. Затем, он также черпал воду из того же источника и, произнося грубые слова, набирал воду. Когда он

изучал структуру воды, видел, что она деструктивная. Он повторял эксперимент много раз. И каждый раз, когда он черпал воду, произнося слог ОМ, структура воды была очень красивая. И каждый раз, когда он ругался, структура была деструктивная. Наше тело на 80% состоит из воды, поэтому, если вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то в этом случае можно излечиться от множества болезней.

Вы можете знать такого мастера, Ген Нйима из Калмыкии. Более 10 лет назад доктора поставили ему диагноз рак, и ему осталось жить только 6 месяцев. Но он жив до сих пор. Когда я с ним встречался, он говорил, что согласно мнению российских докторов, я уже давно умер. Какую главную практику он выполнял? Его основной практикой было начитывание мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Он занимался этой практикой, готовился к смерти, но до сих пор еще не умер.

Сейчас вам необходима передача мантры для такой практики. Также необходимы 4 фактора, которые придают силу мантре. Я объясню их вам позже.

Теперь, более глубокое объяснение мантры. Здесь слог ОМ, который состоит из трех звуков А-У-МА, символизирует не только святое тело, речь и ум Будды, но также и наши тело, речь и ум. МАНИ - это драгоценность. Что символизирует эта драгоценность? Она символизирует метод, Бодхичитту, заботу о других больше, чем о себе, самое доброе состояние ума. Это драгоценность, исполняющая желания. Благодаря ей возникает все хорошее. Это корень Махаянского буддизма, поэтому драгоценность символизирует метод.

ПАДМЕ с санскрита означает лотос. Лотос растет в грязи, но при этом чист, свободен от пятен грязи. И точно также мудрость, познающая пустоту, возникает из сансарического ума и становится не запятанным сансарическими омрачениями. Не только это. Мудрость возникает из сансарического ума и позже она уничтожает все омрачения и делает ум полностью чистым. Поэтому цветок лотоса символизирует мудрость, познающую пустоту.

ХУМ означает «трансформация, преобразование». Теперь, если говорить коротко, что это означает? Итак, ОМ - наши тело, речь и ум, которые являются неконтролируемыми телом, речью и умом или омраченными телом, речью и умом. Потому что эти тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, называется всепроникающим страданием. До тех пор, пока есть тело, речь и ум, рождающиеся под контролем омрачений, это природа страданий. Все, что вы можете сделать, это сделать их незагрязненными. Тогда они освободятся от страданий. В противном случае, они всегда будут страдать. Поэтому Будда Майтрейя в «Абхисамаяламкаре» говорит, что до тех пор, пока мы рождаемся под контролем омрачений, у нас все начинается со страданий и заканчивается тоже страданиями.

Теперь, каким образом могут быть очищены эти загрязненные пять совокупностей, рождающиеся под контролем омрачений? С помощью метода, МАНИ, т.е. с помощью заботы о других больше, чем о себе, Бодхичитты. И также с помощью ПАДМЕ, мудрости, прямого познания пустоты. Эти два: метод и мудрость-, трансформируют загрязненные тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, в чистые тело, речь и ум Будды, т.к. слог ОМ символизирует не только наши загрязненные тело, речь и ум, но также и святое тело, речь и ум Будды. Итак, ОМ- это наши загрязненные тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, с помощью метода и мудрости трансформируются в святое тело, речь и ум Будды. И это смысл слогов мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Итак, когда вы начитываете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то в этом случае вы думаете о том, что ваши загрязненные тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, с помощью метода и мудрости трансформируются в святое тело, речь и ум Будды. Начитывая эту мантру вы думаете не только о себе, но о всех живых существах, что я и все живые

существа, наши загрязненные тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, с помощью метода и мудрости превращаются в святые тело, речь и ум Будды. Таким образом, вам нужно начитывать мантру и визуализировать.

Теперь, как вам нужно визуализировать? Божество и Духовного Наставника можно визуализировать в трех местах. Чтобы сделать подношение, визуализируйте их перед собой. Лама Цонкапа говорит о том, что для того, чтобы сделать подношение, визуализируйте божество и Духовного Наставника перед собой, для получения благословения визуализируйте их над своей головой. Но основную часть времени визуализируйте их в своем сердце. Это три места, в которых вам необходимо визуализировать божество. Когда вы визуализируете божество, то визуализируйте не какое-то отдельное божество, а Духовного Наставника в облике божества. Тогда эта практика становится практикой Гуру-Йоги. В повседневной жизни вам очень важно выполнять практику.

Итак, когда вы занимаетесь начитыванием мантры, визуализацией, концентрацией, медитацией, это подлинная медитация, я объясню вам, как это делать. В противном случае, просто не иметь никаких мыслей, это не медитация. Каждую ночь, когда вы спите, у вас нет никаких концептуальных мыслей. Вы достаточно времени проводите в таком неконцептуальном состоянии, и, если проснувшись, вы снова пребываете в таком состоянии, не порождаете позитивных состояний ума, то это пустая трата времени. В Тибете бывало такое, что практики очень много времени пребывали в таком неконцептуальном состоянии ума, и Кедруб Ринпоче говорил о том, что это становится причиной рождения в мире животных, поскольку пребывание в таком нейтральном состоянии усиливает неведение. Поэтому говорил вам, что чем бы вы ни занимались: медитацией, начитыванием мантр или слушанием Учения, обхождением ступы, - если вы выполняете это с нейтральной мотивацией (мотивация - это карма, это сила, карма - это намерение), то это будет нейтральная карма. Если с позитивной мыслью вы хотите делать что-то хорошее для других, то это хорошее намерение, и с позитивным намерением любое ваше действие будет позитивной кармой. В одном тексте приводится такой пример, что если человек хочет быть монахом, то каждый шаг, который он делает в этом направлении, пока он готовится, является созданием позитивной кармы, поскольку он решил стать монахом, отбросить мирскую жизнь и устремился к освобождению. Нужно понимать, что монахи и монахини отбросили мирскую жизнь. У вас не должно быть никакого интереса к 8 мирским Дхармам.

Затем, позже, в Тибете появлялось множество монахов, некоторые из которых становились депутатами. Это признак упадка. В действительности, монахи и монахини, сангха на тибетском означает тех, кто отбросил мирскую жизнь и устремился к освобождению. Вам, монахам и монахиням, нужно жить в соответствии с этим смыслом. Это драгоценное намерение отбросить мирскую жизнь и устремиться к освобождению. Поэтому для человека, который проделывал каждый шаг в этом направлении, каждый этот шаг будет позитивной кармой. Каждый шаг, который он совершал в направлении этого места, где его посветят в монахи, был накоплением позитивной кармы благодаря намерению. Поэтому Васубангху говорил, что карма - это намерение. Поэтому, если у вас есть намерение кому-то навредить, это главная карма - карма кому-то навредить. С таким намерением кому-то навредить, что бы вы ни делали, как бы вы ни готовились, все это будет созданием негативной кармы.

Теперь, вернемся к нашей теме. Итак, с позитивным намерением вам нужно заниматься практикой. С нейтральным намерением ваша практика не будет эффективной. Здесь самое главное намерение, это намерение Бодхичитты. Каждый раз, когда вы собираетесь заняться практикой Авалокитешвары, то в первую очередь вы думаете, что я бы хотел достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, и ради этого сейчас я приступаю к

практике Авалокитешвары. И далее, визуализируете Авалокитешвару перед собой. 1000-рукий Авалокитешвара. 1000 рук символизирует 1000 царей чакровартини. 1000 глаз символизирует 1000 Будд, которые придут в нашу мировую систему. Такого Авалокитешвару вы визуализируете перед собой, и в его сердце вы визуализируете слог ХРИ. Визуализируете в сердце лунный диск и на этом лунном диске пребывает слог ХРИ. Он окружен мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, каждый слог своего цвета, как я вам объяснял. Они символизирует 5 дхьяни-будд и Будду Ваджрадарау. Из каждого слога исходит свет и нектар своего цвета. Как это происходит? Вам нужно визуализировать, как из сердца Авалокитешвары как будто выходит такая труба, которая направляется к вашей голове, из этой трубы на вас нисходит этот многоцветный свет и нектар. Ваше тело наполняется этим светом и нектаром, и вы продолжаете начитывать мантры.

Сила мантры зависит от наличия 4 факторов. Если 4-х факторов не присутствует, то сколько бы ни начитывали мантр, они не будут иметь силы. Первый фактор - это передача мантры. В первую очередь, я дам вам передачу мантры. Визуализируйте меня в облике Авалокитешвары. Визуализируйте, что в моем сердце располагается лунный диск, на котором в центре слог ХРИ, окруженный мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Слоги разного цвета, из них исходит многоцветный свет и нектар. Сейчас, во время передачи мантры, визуализируйте, что в виде белого света эта мантра выходит из моего рта, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в виде мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Первый фактор, который вам необходим для извлечения силы мантры, это передача мантры. Без передачи мантры, как говорил Миларепа, если вы начитываете мантры без передачи, это все равно что вы пытаетесь из песка выжить масло, вы не сможете этого сделать. Поэтому первое, самое важное, это получить передачу мантры от подлинного Духовного Наставника, который является держателем чистой линии преемственности. Если у него самого нет передачи мантры, то даже если вы получаете передачу мантры, на самом деле, вы не получаете ее. В этом случае, вы получаете передачу мантры у неправильного мастера. Поэтому проверить Духовного Наставника на подлинность очень важно.

Теперь, передача мантры.

Далее, второй фактор - это доброе состояние ума. Даже если у вас есть передача мантры, но нет доброго состояния ума, то начитывание мантры не будет эффективным. Чтобы начитывать мантры, наряду с передачей мантры, вам нужно быть очень добрыми и тогда, начитывая мантры, они будут становиться все более мощными. *С добрым состоянием ума вы чувствуете силу мантры. Это совсем другое ощущение.* Тогда вы по-настоящему сможете почувствовать благословение божества и силу мантры. И если ученые исследуют ваше тело, то скажут, что оно стало совершенно другим. *Они не знают, почему так происходит, но они видят, что тело становится другим.*

Поэтому вам нужно делать упор на добром сердце, это очень важно. *Много необязательно. Лучше чуть-чуть заниматься, но чисто. С добрым сердцем, потом вы сами захотите заниматься больше.* Итак, доброе сердце очень важно.

Третий фактор - это большая вера в силу мантры. Вера очень важна. Если вы верите, что сила мантры способна исцелить от любой болезни, то совершенно точно мантра сможет исцелить от болезни. Но мы в это не верим. Группа ученых исследовала воду. Просто обычную воду они говорили, что это святая вода, можно ее выпить, и она исцелит болезни. Люди верили в это, пили воду, и ученые исследовали их тело, и вода действительно помогала им. Поэтому даже если вы верите в нейтральный объект, он помогает. Но если объект по-настоящему очень мощный, и вы верите в него, то сила будет просто невероятна. И поэтому очень важно верить в силу мантры. Нужно верить в свою собственную силу, не

думайте, что вы простой человек, мне мантры не помогут. Вам нужно понимать, что у вас есть передача мантры, определенная доброта в сердце. И если с определенной верой вы начитываете мантру, совершенно точно она будет иметь силу. Верить в свой потенциал тоже очень важно. Это не высокомерие, это уверенность в себе. Очень важно верить в свой потенциал, и это не высокомерие. Это поможет раскрыть вам свой потенциал. Если вы все время будете говорить, что вы обычный человек, живете, как обычный человек. Вам нужно верить, что вы обладаете таким же потенциалом, каким обладает Будда.

Что такое высокомерие? Высокомерие - это когда вы думаете, что я самый могущественный, я самый лучший, остальные ниже меня. Когда вы думаете, что у меня есть такой же потенциал, как у Будды, то это не высокомерие, это уверенность в себе. Поэтому вера в силу мантры очень важна.

Далее, четвертый фактор. Как говорил Шантидева, если вы начитываете мантры или выполняете длительный ретрит, но ваш ум блуждает здесь и там, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно. Потому что там не присутствует четвертого фактора. Четвертый фактор - это однонаправленная концентрация. Если вы просто держите четки в руках, начитываете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, сами смотрите по сторонам, комар садится на руку, вы его прихлопываете, это не очень хороший способ. *Если занимаетесь практикой, занимайтесь чисто. Если отдыхаете, то отдыхайте. Все вместе не нужно.* Поэтому когда вы выходите на улицу, одевайтесь как обычный россиянин, а не как духовная личность.

Итак, когда вы занимаетесь практикой, после того, как вы прочитали молитву, перед собой визуализируйте Авалокитешвару, ментально в уме вы призываете Авалокитешвару и обращаетесь к нему с просьбой: «Пожалуйста, благословите, чтобы я развил сильные чувства любви и сострадания, чтобы я стал Буддой ради блага всех живых существ. Пожалуйста, прибудьте в пространстве передо мной, даруйте мне благословение, примите мои подношения». Когда вы обращаетесь с такой верой, то, как говорил Будда, везде, где в меня есть вера, в следующий же миг я оказываюсь в этом месте. Итак, Будда в облике Авалокитешвары явится перед вами. Вы не будете его видеть, но он явится перед вами, и вы сможете почувствовать его присутствие, его энергию.

Итак, вы порождаете правильную мотивацию, удостоверяетесь в том, что это мотивация Бодхичитты. Мотивация - это адрес. *Вы когда в банк идете, деньги кладете на счет, вы очень все точно проверяете. Самое главное - мотивация.* Поэтому Лама Цонкапа говорит, что вначале самое главное это мотивация. И если с ней вы допускаете ошибку, то все, что вы ни делаете, идет в неправильную сторону. *Даже если вы день и ночь занимаетесь, толку не будет. Вы кладете кармические деньги на счет состояния Будды.* Если один такой отпечаток проявится вплоть до вашего достижения Будды, он не иссякнет.

Итак, первое, убедитесь, что ваша мотивация – это мотивация Махаяны. Далее, второе, это передача мантры. Она у вас уже есть. Третье, это с очень добрым состоянием ума, пожелание счастья всем живым существам. Четвертое, вы порождаете веру в силу мантры. Пятое - вам нужно сконцентрироваться однонаправленно, тогда для вас прошлое закончилось. Это закрытая глава. Вы говорите, что все прошлое - это закрытая глава, будущее еще не наступило, сейчас - это настоящее мгновение. В настоящем есть я и Авалокитешвара. Я думаю только об Авалокитешваре, и кроме этого не думаю больше ни о чем. Я не позволю своему уму блуждать здесь и там, сконцентрируюсь только на Авалокитешваре. Для вас это станет очень хорошей подготовкой к будущему развитию Шаматхи. Здесь в первую очередь поможет вам развить однонаправленную концентрацию, второе - это поможет вам очиститься от отпечатков негативной кармы, третье - это вам поможет накопить заслуги, четвертое - это поможет вам получить благословение

Авалокитешвары. *Вот такой медитацией нужно заниматься. Сколько у одной медитации целей. Потом это станет основой для развития Шаматхи.* Для всех, а особенно для тех, кто хочет развивать Шаматху, очень важно начать прямо с завтрашнего дня выполнять эту практику. У вас для этого все есть: и передача, и объяснение. Передачу я вам дал, дал все объяснения, смысл мантры вы знаете, особые наставления я тоже вам передал.

Теперь, как вы это делаете. Здесь вы однонаправлено сосредоточиваетесь на Авалокитешваре и видите в его сердце лунный диск, на котором располагается мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, в середине слог ХРИ. ХРИ - это семенной слог Авалокитешвары. Некоторые неправильно начитывают мантру Авалокитешвары, произносят ее ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ХРИ, но этого не нужно делать, нужно читать просто ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это 6-ти слоговая мантра, здесь нет 7-го слога. Они допускают ошибку, произносят еще слог ХРИ, но ХРИ - это семенной слог, его произносить не нужно. *Поэтому когда Учитель не объясняет, получается неправильно.* Люди допускают такую ошибку, добавляют слог ХРИ, из-за этого Учение загрязняется.

Вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, визуализируете, как в виде трубы из сердца Авалокитешвары исходит многоцветный свет и нектар, далее нисходит на вас, благословляет. Как он вас очищает? В этот момент вам нужно сказать, что для того чтобы породить сильную любовь и сострадание, Бодхичитту, главное препятствие к этому - это моя негативная карма. Авалокитешвара, пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы. Итак, вы читаете мантру, свет и нектар наполняет ваше тело, из него выходит вся негативная карма в виде змей, скорпионов, гноя, крови... Все это выходит из нижней части вашего тела. Под собой, в глубине вы визуализируете людоеда с раскрытой пастью, в которую стекают все эти нечистоты. Это тот, кто называется кармический кредитор. В прошлом вы часто вредили живым существам, и кредитор - это тот, кто ждет момента, чтобы отомстить. Вы забыли об этом, но в действительности, в виде духов такие существа ждут момента, как бы вам навредить. Верите вы в это или нет, но такое существует. Например, болезни, бактерии, верите ли вы нет, но они существуют.

Итак, все эти нечистоты вместе с нектаром попадают в пасть людоеду, вы свой кредит закрываете. Также вы иногда говорите о порче. Порча - это тоже кармический кредитор, дух. «Лянчаб» на тибетском языке означает кармический кредитор. Когда все это попадает в пасть людоеду, то это все превращается в нектар, и в этот момент то чувство ненависти, которое он испытывал к вам, переходит в чувство любви. Из-за этого вместо того, чтобы вредить вам, как он обещал, он дает обещание помогать. Далее, его пасть закрывается и сверху накрывается перекрещенной ваджрой, и у него больше никогда не возникнет мысли навредить вам. Это лучший способ устранить препятствия в этой жизни. Такие объяснения мне давал мой Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама.

Итак, вы произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, визуализируйте свет и нектар, процесс очищения, всех живых существ. Пусть перед каждым живым существом также пребывает Авалокитешвара и очищает его. Читаете мантру и думаете про себя, что и у меня, и у всех живых существ загрязненное тело, речь и ум с помощью мудрости превращаются в святые тело, речь и ум Будды. Это будет лучшим способом устранения препятствий из вашей жизни, лучшим способ очищения негативной кармы, лучшим способом накопления больших заслуг, лучшим способом развития концентрации вначале. Потому что вы концентрируетесь только на Авалокитешваре и благодаря тому, что вы порождаете сильную веру в то, что он действительно присутствует перед вами, вы получаете особое благословение, которое поможет вам гораздо лучше концентрироваться. Без благословения наш ум безнадёжен, он ничего не сможет. *Это правда. В спортзале без тренера тоже ничего не получится, прогресса не будет. Везде по чуть-чуть будете знать, но прогресса не*

*будет. Ум еще сложнее.* В Прасангике-Мадхьямике говорится, что ум не может увидеть ум. Вам нужно почувствовать Ясный Свет. Это очень трудно.

Поэтому делайте то, что вы можете делать. Если вы не можете прыгать в длину на 2 метра, но при этом говорите, что перепрыгнете с одной горы на другую, тогда вы упадете. Когда Будда пребывает в состоянии незагрязненной концентрации, может появиться дикий слон, которого все испугаются, но Будда благодаря незагрязненной концентрации может укротить этого слона. У Авалокитешвары и у всех других божеств, если вы сохраняете в них веру, у них есть сила благословить вас. *Их сила и ваша вера - вместе это будет невероятный прогресс в развитии вашей концентрации. Вера - самое главное.* Поэтому иногда Его Святейшество во время Учения в Дарамсале говорит о том, что мои главные ученики- бабушки и дедушки, которые имеют сильную веру, а не те геше, которые сидят впереди, потому что они чаще высокомерные. *Некоторые геше очень скромные. Чем больше вы знаете, тем скромнее нужно себя вести.*

Итак, я хотел также подчеркнуть, что очень важно выполнять практику не один день, а систематично, каждый день. Это еще один фактор, который я добавляю к четырем. Если из четырех факторов четвертый - это отсутствие блуждания ума, то пятый фактор- это регулярность практики. Каждый день занимайтесь оной и той же практикой, а не говорите, что эту практику я уже закончил, теперь хочу заняться новой практикой. Поэтому каждый день если вы занимаетесь практикой 10 минут, например, начитываете мантры, то каждый день делайте это по 10 минут. Или по 5 минут. Вначале начните с малого, а затем увеличивайте время практики, не уменьшайте время, это плохая привычка. Как поступаете вы? В первый день читаете практику 3 часа. Есть хорошие знаки и также хороший знак видеть во сне Духовного Наставника. Если вы видите во сне Духовного Наставника, значит, вы видите божество. Таким образом, постепенно, шаг за шагом, вы будете развиваться, прогрессировать, и однажды вы сможете напрямую увидеть божество. *Я чакры никакие не чувствую, это все ерунда. вы тоже про это не думайте. Самое главное - мотивация, вера.* Читайте мантры, делайте это без какого-либо блуждания ума. Если вы уделяете этому 5 минут, то каждый день уделяйте этому 5 минут. Регулярность и систематичность очень важна. Тогда вы увидите знаки. Это мой краткий комментарий, как выполнять практику божества Авалокитешвары. В конце посвятите все заслуги, которые вы накопили, достижению состояния Будды ради блага всех живых существ.

В наши дни распространяется большое количество эпидемий, болезней. И самый лучший способ, самая лучшая мантра, устраняющая эти эпидемии, это мантра Авалокитешвары ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Чтобы усилить иммунитет, вам необходимо развить сострадание. Эта мантра укрепит ваш иммунитет. Но это не главная цель, это как побочный эффект.

Недавно, начиная с Бурятии, я начал одну духовную кампанию. Это для того, чтобы устранить эпидемии, болезни. Эпидемия Эбола очень опасна в наши дни. Она постоянно распространяется. Не только это, есть еще множество опасных болезней, распространяющихся в наши дни. Чтобы устранить все эти болезни с нашей планеты, чтобы освободить эту планету от голода, потому что многие люди умирают от голода, чтобы умиротворить конфликты, войны. В наши дни очень много конфликтов. Наш мир становится все более и более опасным. Поэтому чтобы умиротворить конфликты, войны, ради долгой жизни нашего Духовного Наставника в особенности Его Святейшества Далай-ламы, чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ каждую среду, которая является днем жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы, мы принимаем Обет Махаяны.



А что такое Махаянский обет? Как они появились? В прошлые времена в одном царстве ситуация была такова, что распространялось очень много опасных болезней, также было очень много конфликтов, войн, голод. Царь задал вопрос одному мудрецу: «Каким образом можно избавиться от этого?» Мудрец на это ответил, что все это является результатом коллективной негативной кармы, поэтому необходимо также коллективно накопить мощную позитивную карму, которая сможет умиротворить все это. Он сказал, что там-то и там-то есть текст принятия махаянских обетов, необходимо найти этот текст, и чтобы большая группа людей принимала эти обеты. Царь поступил в точном соответствии с советами мудреца, нашел эти обеты, их принимали люди, и это привело к тому, что эпидемии и болезни исчезли, исчез голод, устранились конфликты, когда нужен был дождь, он шел, воцарился мир. Сейчас такая ситуация сложилась и у нас, поэтому нам, как коллективу, также необходимо приложить общие усилия, чтобы исправить что-то.

Махаянские обеты состоят главным образом в том, что каждую среду вы не едите ничего мясного и кушаете только один раз в день, в обед. Для вас это не трудно. У нас возникают проблемы, что мы едим очень много. Доктора говорят, что если в неделю два раза ничего не кушать, то это полезно для здоровья. Но с этим я не соглашусь. Может быть, если целых два дня вы ничего не едите, это будет иметь какие-то побочные следствия. Может быть, они исследовали это очень короткое время, но можно сказать, что если вы в течение недели один день ничего не кушаете, то это не будет иметь побочных эффектов. При этом это такой день, когда вы можете пообедать. Завтрак и ужин мы отменяем, кушаем только обед. В этом случае это не будет иметь никаких побочных следствий для вас. Наоборот, это очень полезно для вашего здоровья. Я держу эти махаянские обеты каждую среду, я делаю это с удовольствием. Также, в каждую среду я становлюсь более этичным человеком. Если в среду вы хорошо соблюдаете эти обеты, то в этом случае и в четверг этот жар нравственности будет сохраняться, вы тоже будете очень этичными людьми. Ну а во вторник вы уже станете немного неэтичным. В среду вы снова принимаете эти обеты, и становитесь очень этичными. На следующий круг огонь становится все больше и больше, уже на четвертый круг ко вторнику жар нравственности будет очень сильным. Таким образом, весь месяц, весь год вы становитесь нравственным, этичным человеком.

Итак, главный обет я вам объяснил. Далее, второй обет, это не убивать. Если вы убиваете человека, тогда вы нарушаете обет. Этого вы никогда не сделаете, иначе окажетесь в тюрьме. Но старайтесь не убивать даже маленьких насекомых.

Далее, не воровать. Здесь, если говорить о воровстве, здесь речь идет о крупной сумме денег. Если вы своровали печенье, то это вторичное нарушение, это не сильно страшно. Что касается отсутствия прелюбодеяния, в этом главный обет. Отсутствие сексуальных контактов - это вторично. Далее, не произносить лжи. Главная ложь состоит в том, что если вы говорите, что обладаете особыми реализациями, что вы видите божеств и т.д. У меня есть сила, я могу останавливать духов. Когда вы ведете себя так, как будто обладаете какой-то силой. Это очень большая ложь. Еще один вид лжи, это когда с негативными мыслями вы произносите ложь, чтобы навредить другим. Такого не допускайте. Что касается небольшой лжи, например, если вы опоздали на работу, скажите, что попали в пробку. Это маленькая ложь. *У вас нет мотивации начальнику плохо сделать.*

Далее, шестое. Это не принимать алкоголь. Но вы не принимаете алкоголь. И седьмой - это не петь и не танцевать. Но если вы очень сильно хотите потанцевать, скажите себе: «Подожди пару дней, в субботу обязательно пойдем на дискотеку». Восьмое - не носить украшения и не пользоваться косметикой. Это относится больше к женщинам. *Но мужчинам дорогие часы одевать нельзя, дорогой костюм. Простую одежду одевайте.* Для женщин тоже слишком наряжаться не нужно, по средам одевайтесь просто. Если вы хотите

немного использовать косметики, я дам вам разрешение немножко пользоваться косметикой. Но тем не менее, я точно могу вам сказать, что если вы спросите у других людей, она скажут вам, что по средам вы самые красивые. *Вы скромно одеваетесь, много косметики не накладываете. Тогда зачем тратить деньги на то, чтобы быть некрасивыми. С этим обетом у вас будет внутренняя красота.*

Таковы обеты, они совершенно не трудные. Что касается садханы принятия Махаянских обетов, она располагается на сайте [geshe.ru](http://geshe.ru), в библиотеке, в разделе «тексты практик». Если вы принимаете этот обет, то в среду он автоматически вступает в силу. Но если при этом по утрам вы еще раз принимаете эти обеты по садхане, то это хорошо для вашей решимости. Если вы не находите садхану, то как вы поступаете? Вы делаете три простирания, визуализируйте перед собой Будду, и в уме произносите: «Как великие мастера прошлого для устранения голода, для устранения эпидемии болезни, для устранения конфликтов, для долгой жизни Духовного Наставника, ради достижения состояния Будды ради блага всех живых существ, принимали махаянские обеты, так и я по имени...принимаю махаянские обеты до завтрашнего утра». Повторите эти слова три раза. Принятие обетов - это состояние вашего ума, вы можете принимать их таким образом, необязательно иметь текст. Это будет более мощным, чем если вы прочитаете текст без понимания. И тогда весь день, что бы вы ни делали, даже если вы просто спите. Вы накапливаете невероятную позитивную карму. Вы должны быть побуждаемы мотивацией Махаяны, т. е. Бодхичитты. Это называется махаянским обетом. Для вашего здоровья это очень важно, и для благополучия в этой жизни, у вас все будет сбываться. Это также повлияет на нашу планету, в особенности это повлияет на наше страну.

Теперь, выполняйте визуализацию. Для тех из вас, кто уже принимал эти обеты, примите их снова. Они станут еще сильнее. Может, кто немного нарушал эти обеты, сегодня примите их снова и далее соблюдайте их чисто. Каждую среду нужно принимать эти обеты. Вам нужно сделать себя систематичными. Сейчас я становлюсь более строг с вами. И вам нужно становиться более строгими с самими собой.

Теперь, соедините руки и с большой радостью повторяйте за мной. Пусть это станет источником счастья для всех живых существ.

#### *Передача обета.*

Сейчас, когда вы повторите эти слова за мной в третий раз, и когда я щелкну пальцами, визуализируйте, как из рта Авалокитешвары на алтаре, из моего рта, я также в облике Авалокитешвары, из рта Его Святейшества Далай-ламы, он в облике Будды Шакьямуни над моей головой, исходит белый свет, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в качестве махаянских обетов. Итак, скажите после этого, что я принят Махаянские обеты, и теперь каждую среду они автоматически вступают в силу, но все равно каждую среду нужно их принимать.

Спасибо большое за то, что вы присоединились ко мне. Я тоже накоплю высокую позитивную карму благодаря вашему выполнению такой практики. Это станет коллективной кармой, и в будущем мы все испытаем результат проявления этой позитивной коллективной кармы. Сейчас времена упадка, и некоторым людям на нашей планете не хватает еды, некоторым грозит опасность, но, что касается нас, мы все собрались здесь вместе, получаем Учение, нам больше особо заниматься нечем, мы вкусно кушаем, находимся в теплом помещении, и все это результат проявления позитивной коллективной кармы. *У меня ясновидения нет, но если спросить Будду, почему так получилось, он точно скажет, что в такой-то прошлой жизни, мы все создали такую-то коллективную карму, поэтому вы все*

*здесь сидите. Кто не создавал эту карму, он хотел сюда приехать, но не смог. Кто создал позитивную карму, даже если не хотел сюда приезжать, все равно приехал, у него выбора не было. Это закон кармы так работает. Мы мало решаем, карма все решает. Когда вы обретаеете полный контроль над своими омрачениями, тогда вы сможете решать, что с вами будет в будущем. Сейчас мы думаем, что мы сами все решаем, на самом деле, мы ничего не решаем, карма все решает.*

Итак, время закончилось.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ.