

Я очень рад всех вас здесь видеть, всех людей, собравшихся из разных частей России. Многие из вас прошли через определенные трудности, это было непросто для вас приехать сюда, но это стоило того. Главная цель, с которой вы сюда приехали, состоит в том, чтобы понять, что главная причина обретения счастья заключается в укрощении ума. Вы понимаете, что посредством укрощения ума вы можете обрести безупречное счастье, и не только вы сами, но также вы можете помочь и многим другим живым существам, с таким пониманием вы приехали сюда. Поскольку вы приехали сюда с таким пониманием, очень важно искренне стараться укротить свой ум. Это буддийская практика. Главная буддийская практика – это укрощение ума. Начитывать мантры – это хорошо, выполнять простирания – это хорошо, но самое главное – это укрощать свой ум. Поэтому Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение ума – в этом состоит учение Будды». В буддизме самое важное – это укрощение ума. Укротить ум нелегко, поэтому вам необходимо все глубже и подробнее изучать философию, чтобы вам было легче укротить свой ум. Даже если вы длительное время изучаете философию, но это не помогает вам укротить ваш ум, это означает, что вы неправильно изучаете философию. Когда вы получаете учение, вы допускаете ошибку со способом получения учения. В отношении слушания учения лама Цонкапа говорил, что даже в этом вопросе вам нужно знать, как правильно слушать учение. Если вы не знаете, как правильно слушать учение, то, сколько бы вы ни получали учений, это не станет эффективным. Поэтому очень важно знать, как слушать учение, сохраняя шесть осознаний, и со свободой от трех недостатков сосуда. Эти моменты вам нужно помнить наизусть. Если вы не знаете, как получать учение с шестью осознаниями, то учение не будет для вас эффективным.

Первое самое главное осознание – это осознание себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Тех, кто страдает от болезни омрачений, называют сансарическими существами. Поскольку мы страдаем от болезни омрачений, мы обладаем природой страданий. С такой болезнью омрачений, какого бы положения, статуса мы ни достигли, все это природа страдания. Чего бы вы ни достигли с таким больным умом, все это будет природой страдания. Куда бы вы ни отправились с таким больным умом, это природа страдания. С безначальных времен и до сих пор мы допускали большую ошибку, которая состояла в том, что, вместо того, чтобы искать счастья внутри, вместо того, чтобы укрощать свой ум, стараться сделать его здоровым, мы искали счастья во внешнем мире. В результате у нас становилось только больше страданий, больше проблем. Поэтому первое очень важное осознание – это осознание того, что вы являетесь больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Это хроническая болезнь, которая у вас есть с безначальных времен и до сих пор. Необходимо породить желание освободиться от этой болезни с осознанием того, что я страдаю от болезни омрачений.

Второе – осознание того, что Дхарма является лекарством. Каждое учение, которое вы получаете, вам необходимо применять как лекарство для устранения какого-то своего омрачения и реализации какого-то уровня благого потенциала своего ума. Каждый раз, когда вы получаете учение, вам нужно подмечать, что в этом учении я для себя нахожу такую-то практику, в другом учении я вижу такую-то практику, это будет называться практикой. Устраните мирские методы обретения счастья и поменяйте их на методы Дхармы по обретению счастья.

Третье осознание – это осознание Духовного Наставника как врача, который дает вам учение как лекарство для ума. Четвертое – это осознание Будды как достоверного существа. Пятое осознание – это желание искренне применять то учение, которое вы получаете. Шестое – это осознание, движимое состраданием. С пониманием того, что источник счастья в нашем мире – это драгоценная Дхарма, чтобы сохранить Дхарму на нашей планете, я получаю учение. Вы это делаете из сострадания к другим существам. Таковы шесть

осознаний. Среди них пять – это осознания ради собственного развития, а шестое – ради блага других живых существ.

Также получайте учение со свободой от трех недостатков сосуда. Первый недостаток сосуда – это перевернутый сосуд. Это, например, когда ваше тело находится здесь, а ум при этом спит или думает о чем-то другом, это называется «перевернутый сосуд».

Второе – дырявый сосуд. Это означает, что хотя вы здесь и слышите учение, но при этом вы не проявляете к нему особого интереса, вы слушаете не особо внимательно, и из-за этого забываете его очень быстро. Например, вы направляетесь в какую-то сторону и не знаете, как правильно туда пройти, вы спрашиваете у кого-то совета, вам объясняют, как туда дойти, и вы слушаете в этот момент очень внимательно. Вы не отвлекаетесь даже на один миг, – вот так нужно слушать.

Третий недостаток сосуда – это загрязненный сосуд. Даже если сосуд не перевернут, даже если он не дырявый (сосуд нашего ума), но при этом если он загрязнен, тогда все бесполезно. В грязный сосуд своего ума, сколько бы вы ни получали нектара Дхармы, этот нектар учения у вас тоже станет грязным из-за этого. Некоторые люди всю жизнь получают учение, всю жизнь изучают философию, но при этом философия не приносит пользы, ни им самим, ни другим людям, как раз из-за того, что они получали учение в загрязненный сосуд ума. Это означает получение учения Дхармы с эгоистичной мотивацией, с мирской мотивацией, чтобы показывать людям, что вы какой-то особенный человек, – это бесполезно. Загрязненный сосуд ума возникает из-за отсутствия правильного осознания себя как больного человека и Дхармы как лекарства. Также ум при этом не является сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания. Если с эгоистичным умом, просто чтобы вскормить свое эго, вы изучаете философию, то это пустая трата времени. Поэтому, пока вы здесь в течение десяти дней получаете учение, для вас очень важно каждый день получать наставления с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда, поэтому я говорю вам об этих вещах. Не только в этот раз, но и всегда, каждый раз, когда вы получаете учение, вам нужно получать его с шестью осознаниями и со свободой от трех изъянов сосуда.

Я сам также, когда получал учение от своего Духовного Наставника, Его Святейшества Далай-ламы и Пананга Ринпоче, всегда старался получать его с шестью осознаниями и со свободой от трех изъянов сосуда. Поэтому те небольшие знания, которыми я обладаю, очень полезны для меня. Что касается небольших знаний, которыми я обладаю, когда я делюсь ими с другими, они становятся полезными и для других, благодаря тому, что я получал учение в чистый сосуд ума. Иметь слишком много знаний необязательно. Важно иметь чистые знания и получать их в чистый сосуд ума, даже если их немного, это очень важно. Далее, вам также не нужно довольствоваться теми знаниями, которые вы получили, нужно стараться получать все больше и больше. Вначале нужно сделать упор на чистый сосуд ума, на чистое учение, а затем, чтобы получать учение все больше и больше.

Сегодня здесь состоится благословение Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. Чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено два вида подготовки: одна со стороны Духовного Наставника, а вторая со стороны учеников. Мне, со стороны Духовного Наставника, важно провести особый ритуал призывания божества, все это я уже сделал. Теперь с вашей стороны – это порождение правильной мотивации и совершение подношения мандалы. Теперь поднесите мандалу.

Третье условие со стороны учеников – получайте благословение Манджушри с чистым видением. Что касается чистого видения, оно означает, что, то место, где вы получаете благословение Манджушри, вам нужно визуализировать как мандалу Манджушри. Вы находитесь на восточных воротах мандалы Манджушри. Внутри визуализируйте двух

божеств Манджушри: главное божество Манджушри и также меня в облике Манджушри как помощника.

Каждый день также очень важно иметь чистое видение. Тем из вас, кто получал посвящение, необходимо из сферы пустоты визуализировать себя божеством. С пониманием того, что феномены не существуют такими, какими являются вам, что все это – иллюзия. Различают два вида реальности: относительная реальность и абсолютная реальность. В настоящий момент то, что вы видите, не является даже относительной реальностью, вы видите самобытие. Абсолютная реальность – это пустота от самобытия. Когда мы здесь говорим о пустоте, речь идет о том, что нечто пусто от того, каким образом оно является вам. Что касается ваших обычных мирских концепций, которые у вас постоянно возникают, то они возникают из-за цепляния за истинность.

Когда вы пребываете в познании пустоты, то концептуальные мысли, которые привязывают вас к сансаре, исчезают в сфере пустоты. Вы думаете, что есть самосущее «я» и самосущие «другие». К «своим» – близким людям вы испытываете привязанность. К «чужим» – врагам вы можете чувствовать зависть или гнев. Все эти концептуальные мысли у вас растворяются в сфере пустоты. Затем ум обретает состояние покоя, отдыха. Настоящий отдых – это когда все ваши мирские концепции, которые усиливают омрачения, растворяются в сфере пустоты, и тогда это настоящий отдых. Ваш ум остается в очень спокойном состоянии. Пустота не означает, что вещи вообще не существуют. Говорится о пустоте от самобытия, это означает, что что-то существует и существует взаимозависимо. То есть здесь не говорится о том, что ничего не существует, говорится «пустота от самобытия», это означает, что нечто существует и существует то, что является взаимозависимым.

С точки зрения Прасангики Мадхьямаки пустота и взаимозависимость – это два разных аспекта единой сущности. Из сферы пустоты пустотная видимость является в облике божества. При этом вы сохраняете убежденность в пустоте от самобытия того, что вам является, в действительности такого самобытия не существует. При этом вы не должны фокусироваться на загрязненных видимостях, которые у вас поступают через органы зрения. Нужно фокусироваться на ментальном сознании, в котором аспект мудрости, познающей пустоту, явился в облике божества, и это в свою очередь также является пустым от самобытия. Это называется йогой божества. С йогой божества, те, кто получали посвящение, сейчас получают благословение Манджушри.

Если вы получаете тантрическое посвящение или тантрическое благословение с йогой божества, то вы получаете просто невероятное благословение! Визуализировать себя божеством и сохранять понимание своей пустоты от самобытия – это самый лучший способ получения благословения божества. Также у вас должна быть мотивация достичь состояния будды на благо всех живых существ, то есть мотивация бодхичитты. С таким чистым видением получайте благословение Манджушри.

Чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища, а чтобы принять обет прибежища, в первую очередь очень важно зародить прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Чтобы принять прибежище в Будде, в первую очередь вам нужно знать, кем является Будда, а также что такое прибежище. В первую очередь я дам вам объяснение в отношении Будды. На тибетском языке «будда» зовется «сангье». Это слово имеет очень глубокий философский смысл. Оно состоит из двух слов: «сан» и «гье». Вместе это означает «будда». Каким образом перевести слово сангье на русский язык? Если переводить слово «сангье» на английский или на русский, то оно означает «отбросившее и реализованное существо». Это то, что называется «сангье». Отбросившее что? Отбросившее изъяны. Какие изъяны? Когда речь идет об изъянах, это не

означает, что кто-то разработал какую-то теорию и говорит, что то-то и то-то является изъяном и теперь это нужно отбросить, это не так. О каких изъянах идет речь? О каких качествах? Изъяны и качества должны зависеть, опираться на объективность. Речь идет о целях. Если, например, вы играете в шахматы и хотите выиграть, то изъян здесь – такой ход, который не дает вам выиграть партию. А хорошие качества – это те ходы, которые помогают гораздо быстрее выиграть партию. Здесь речь идет не о шахматной игре, речь идет обо всех живых существах. Чего мы все хотим? Мы хотим счастья и не хотим страдать. Это относится ко всем живым существам, все мы хотим быть счастливыми, и никто не хочет страдать.

О каких изъянах идет речь? Изъяны – это то, что не дает вам достичь того счастья, которого вы хотите достичь, а наоборот, приводит к страданиям, это называется изъянами. Эти изъяны – ваши омрачения. Все ваши омрачения и все действия, которые возникают под влиянием омрачений, будут являться изъянами. Поскольку именно они мешают вам, не позволяют достичь настоящего счастья, поэтому это изъяны. Поэтому вам нужно смотреть на омрачения не с точки зрения каких-то догм, а с точки зрения того, что мешает вам обрести счастье. Например, иногда в своей жизни вы используете омрачения, думая, что таким образом вы сможете обрести счастье, и это большая ошибка. Иногда вы можете подумать: «Мой ребенок слишком добрый, из-за этого у него могут возникнуть проблемы», – это тоже неправильный образ мышления из-за того, что вы не проводите правильного анализа. Вы не думаете далеко вперед, а думаете очень краткосрочно. Поэтому вы приходите к такому выводу, что быть слишком добрым – это нехорошо, в этом есть какие-то недостатки. Все омрачения и все действия, которые возникают под влиянием омрачений, – все это является изъянами, и именно это Будда устранил, полностью отбросил. И не только это, не только омрачения, но также и отпечатки омрачений, то, что называется препятствиями к всеведению, те факторы, которые не позволяют вам познать все явления. Эти препятствия к всеведению Будда также отбросил. Это то, на что указывает первое слово – «отбросивший».

Существует три вида отбрасывания. Первое – это отбрасывание первой благородной истины – истины о страдании. Здесь речь идет об отбрасывании загрязненных совокупностей. Второе «отбросивший» означает отбрасывание благородной истины источника страдания, в особенности омрачений и главное неведения. Третье отбрасывание – это отбрасывание препятствий к всеведению. Это то, что является препятствием к принесению блага всем живым существам, а первые два являются препятствиями к вашему собственному безупречному счастью.

Подобно тому, как существует три вида отбрасывания, также есть и три вида реализаций. Чтобы отбросить первую благородную истину о страдании, то есть свои загрязненные совокупности, необходима первая реализация – это реализация отречения. Отречение означает, что вы понимаете, что до тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, все является по природе страданием. Это то, что помогает вам отбросить благородную истину о страдании. Слово «будда» имеет очень глубокий смысл. Когда мы говорим о втором виде реализаций, то речь идет о реализации мудрости познающей пустоту. Мудрость, познающая пустоту, помогает осуществить второй вид отбрасывания – это отбрасывание всех омрачений, неведения, цепляния за истинность. Когда вы устраняете цепляние за истинность, то вместе с этим также отбрасываете и все омрачения.

Третья реализация – это бодхичитта. Это забота о других больше, чем о себе. Если бы у бодхисаттвы был выбор что отбросить – препятствия к всеведению или омрачения, то бодхисаттва отбросил бы препятствия к всеведению. Потому что препятствия к всеведению – это главные помехи, мешающие принести благо всем живым существам. Но устранить препятствия к всеведению без бодхичитты невозможно. Хотя вы можете медитировать на

пустоту и устранять омрачения и препятствия к всеведению, но только одной лишь мудрости познающей пустоту для устранения препятствий к всеведению недостаточно. Когда с сильной бодхичиттой вы медитируете, пребывая с мудростью познающей пустоту, тогда вы сможете устранить препятствия к всеведению из вашего ума. Архаты Хинаяны могут кальпами пребывать в сфере пустоты, но при этом не устраняют препятствия к всеведению, поскольку у них нет бодхичитты. У архатов Хинаяны нет всеведущего ума для принесения блага всем живым существам. Всеведение ума – это очень и очень важный фактор для принесения блага всем живым существам.

Теперь вы поняли, что означает слово «будда», которое расшифровывается как «отбросивший и реализованный». То есть речь идет о трех видах отбрасывания и о трех реализациях. Для того чтобы осуществить эти три вида отбрасывания, вам необходимо достичь этих трех видов реализаций. Эти три реализации Манджушри называл тремя основами пути. Это то, что означает «будда» – «отбросившее и реализованное существо».

Следующее, Будда, Татхагата известен как «сугата». Что означает слово «сугата»? На тибетском языке это слово звучит «дешег», «де» означает «счастье», «шег» означает «идти». Смысл – это «ушедший к счастью». Теперь, что означает «ушедший к счастью»? «Ушедший к счастью» означает, что вы достигаете счастья посредством отбрасывания и посредством достижения реализаций. То есть, когда говорится о том, что отбрасывается, то отбрасываются вот эти три – благородная истина страдания, благородная истина источника страдания и препятствия к всеведению. Из четырех благородных истин, когда говорится об отбрасывании, то упоминаются две благородные истины – первая и вторая. Третье отбрасывание – это отбрасывание препятствий к всеведению, но о них не упоминается в четырех благородных истинах, поскольку четыре благородные истины – это общее учение для Хинаяны и Махаяны, а препятствия к всеведению относятся только к Махаяне. С точки зрения Хинаяны речь идет об отбрасывании благородной истины страдания и благородной истины источника страдания. Если вы не осуществите это отбрасывание, то никогда не отправитесь к счастью. Это означает, что если вы остаетесь с благородной истиной страдания и благородной истиной источника страдания, то вы обладаете природой страдания.

В настоящий момент наши пять совокупностей – это благородная истина страдания. Почему? Наши пять совокупностей рождены под властью омрачений, поэтому они обладают природой страдания. Если пять совокупностей называть просто, то можно говорить, что это наши тело, речь и ум. Наши тело, речь и ум, рожденные под властью омрачений, это то, что называется благородной истиной страдания. Из-за этого мы начинаем со страданий и заканчиваем также страданиями. Сколько бы вы ни решали своих проблем, все равно будут возникать новые проблемы, из-за такой ошибки как рождение под властью омрачений. Ошибка была совершена в прошлом, вы уже родились под властью омрачений, и это вы изменить никак не можете. Но то, что вы можете изменить, – вы можете сделать так, чтобы в будущем больше не рождаться под властью омрачений, то есть отбросить это. Когда вы развиваете такое сильное чувство – желание отбросить загрязненные пять совокупностей (они возникают из-за омрачений), то таким образом вы желаете устранить вторую благородную истину, благородную истину источника страдания. То есть речь идет об омрачениях, и корень всех омрачений – это неведение. Так вы приходите к двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

Третье отбрасывание осуществляется, поскольку мы возвращаем бодхичитту и заботу о других больше, чем о себе. Как, например, для матери, если сравнивать ее собственное благополучие и благополучие ее детей, то для нее благополучие детей важнее собственного

благополучия. Для того чтобы принести благо всем живым существам, чтобы освободить их от страданий, очень важно устранить препятствия к всеведению. Это является изъяном.

Когда мы говорим слова: «сугата» – «дешег» или «сангье» – «будда», то их смысл очень похож. Это означает «ушедший к счастью посредством отбрасывания трех вещей» и также «ушедший к счастью посредством реализации трех вещей». Первое – это реализация отречения, благодаря чему вы уходите к счастью. Второе – посредством развития мудрости познающей пустоту вы также уходите к счастью. Третье – посредством развития бодхичитты вы уходите к счастью. Здесь, когда вы думаете о Будде, о Сугате, ушедшем к счастью, когда думаете о том, каким образом Сугата ушел к счастью, то вы размышляете о том, что именно таким же образом и вы сами хотели бы уйти к счастью. Это является буддийской практикой.

Есть три главные вещи, которые необходимо отбросить: отбросить благородную истину страдания, отбросить благородную истину источника страдания и отбросить препятствия к всеведению. Также нам необходимо реализовать три вещи. Необходимо реализовать отречение и мудрость познающую пустоту – это то, что является общим между Хинаяной и Махаяной. И также уникальная реализация для Махаяны – это бодхичитта, это третье, что нужно реализовать. Когда мы сравниваем Хинаяну и Махаяну, то в Хинаяне говорится о двух вещах, которые вы отбрасываете и двух реализациях, которых достигаете. Для Махаяны говорится о трех вещах, которые вы отбрасываете и трех достижениях. Так вы уходите к счастью.

В этом заключается разница между Хинаяной и Махаяной. Не так, что мы – Махаяна, последователи Махаяны, мы находимся выше последователей Хинаяны, а те находятся где-то внизу, – мы таким образом не думаем. Просто цель в Махаяне – это принесение блага всем живым существам. Это когда вы делаете себя источником счастья для всех живых существ, а не источником своего собственного индивидуального освобождения. Поскольку в Хинаяне обладают более узкой установкой, поэтому ее называют Хинаяна.

Вам необходимо запомнить наизусть тибетские слова «сангье» и «дешег». В наши дни санскрит – это уже мертвый язык, поэтому вам лучше учить тибетский язык, так вы, гораздо легче сможете обсуждать эти вещи между собой. Хотя вы не учите полностью тибетский язык, тем не менее, вам лучше основные термины знать на тибетском языке, я думаю, что так было бы гораздо лучше. Тогда, если вы скажете «сангье», то это слово будет иметь для вас более глубокий смысл, чем то слово, которое вы используете на русском языке. Но если вы понимаете смысл, тогда это хорошо. Если вы просто скажете «Будда», то для вас это будет чем-то абстрактным. Вы можете подумать, что Будда – это, наверное, человек с ушницей на голове, но это не Будда. Он одет в желтые одежды, вокруг него круглая аура света – это Будда, а если этого не видно, то Будды нет – так вы думаете. Поэтому Будда говорил: «Те, кто видят меня как форму, не видят меня».

«Будда», «сангье» означает «отбросившее и реализованное существо». Что отбросившее? Три вещи. Первое – благородную истину страдания, второе – благородную истину источника страдания, это общее для Хинаяны и Махаяны. Третье – это нечто уникальное для Махаяны, это препятствия к всеведению. Далее «гье» – это «реализованное существо». Реализовавшее что? Первое – реализовавшее отречение. Второе – реализовавшее мудрость познающую пустоту, и это является общим, как для Хинаяны, так и для Махаяны. Третье – реализовавшее бодхичитту и развившее любовь и сострадание до безграничности. Благодаря этим трем реализациям отбрасываются три изъяна страдания. Это три ошибки, которые приносят вам страдания и не позволяют вам решить ваши проблемы.

Следующее, «сугата» – «дешег». «Дешег» означает «ушедший к счастью». Посредством отбрасывания, ушедший к счастью, посредством реализаций, ушедший к счастью, то есть смысл тот же самый – осуществивший три отбрасывания и три реализации и так ушедший к счастью. Это то, что вам нужно помнить наизусть. Такое существо называется «будда» – полностью отбросивший три ошибки и достигший трех реализаций.

Далее, Дхарма. «Дхарма» на тибетском языке звучит «чо». «Чо» означает «защита», «удержание». Что она удерживает? От чего она вас удерживает? Она удерживает вас от страданий и причин страданий, и это то, что называется Дхармой. Это, например, как мать удерживает своих детей от того, чтобы они сбились с пути, и ушли в каком-то неправильном направлении. Или она их также удерживает от падения с утеса. Дети благодаря матери защищены от падения с утеса. Если ребенок полностью доверяет своей матери, то он может идти всюду, где бы хотел ходить, и без всяких препятствий сможет направляться куда угодно. Точно также мы – дети, вращающиеся в сансаре. Однажды мы встретились с матерью – Дхармой. Теперь держите ее, держитесь этой Дхармы, поскольку она защищает вас от страданий. Если дети даже на одно мгновение теряются в толпе, то сразу же начинают кричать: «Где моя мама?» Точно также, если вы хотя бы на одно мгновение теряетесь в сансаре, то вам нужно сразу же спохватиться: «А где же моя Дхарма?» Дхарма – как мама. Она защитит вас. Это называется Дхармой. Это не тексты на алтаре. Дхарма – это благие качества вашего ума. Благие качества вашего ума защитят вас от страданий. Поэтому никогда не теряйте добросердечия. Это ваша мать.

Человек без доброго сердца – это все равно, что ребенок-сирота без отца и матери где-то в мусорной яме. Это природа страдания. Когда вы видите детей, у которых нет родителей, и они сидят на мусорной куче, вы думаете, что они в беде. Точно также, если у нашего ума нет доброго сердца, то это беда. Когда я вижу, что дети без родителей сидят на мусоре, я думаю: «Как жалко, его страданиям нет конца». Но это не так страшно. Когда я вижу человека без доброты, я вижу, что дела этого человека хуже, чем у сироты, который сидит в мусорной яме. Этот ребенок умрет и может родиться у хороших родителей, а человека, у которого нет доброты, на протяжении многих жизней будет ждать много бед. Самая страшная беда – это оказаться без отца и матери – доброты.

Далее, Сангха. Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то в первую очередь вам нужно знать, что есть Будда, Дхарма и Сангха. Самая главная Дхарма – это не добросердечие. Главная Дхарма – это третья и четвертая благородные истины. Это благородная истина пресечения страдания и благородная истина пути. Вдобавок к этому для Махаяны очень важная Дхарма – это бодхичитта. Те две являются общей Дхармой. Четыре благородные истины – это общее учение и для Хинаяны и для Махаяны. Далее, для Махаяны также существуют отдельные дополнительные вещи, дополнительные практики. Поэтому называть себя практиком Махаяны, но при этом на деле практиковать даже меньше, чем практики Хинаяны – это просто смешно. Практики Хинаяны прилагают невероятные усилия для устранения благородной истины страдания и благородной истины источника страдания. Также они прикладывают огромные усилия для осуществления благородной истины пресечения и благородной истины пути. Если мы называем себя практиками Махаяны, говорим, что мы выше Хинаяны и при этом все, что делаем – это идем в храм, просто начитываем какие-то мантры, совершаем подношение сергим, чтобы не иметь препятствий в этой жизни, тогда это позор для Махаяны. Такие люди не являются практиками Махаяны.

В дополнение к тем практикам, которые выполняют в Хинаяне, вам также нужно развивать бодхичитту, заботу о других больше, чем о себе. Вам нужно сделать себя таким добрым человеком, то есть источником счастья для всех живых существ. Вам нужно развить свою

доброту до такой степени, чтобы ваша доброта и ум стали так же как жар для огня – природой ума.

Мы говорим о Будде, Дхарме и Сангхе. «Сангха» – это «гендун» на тибетском. Благословение – это хорошо, но понимать эти вещи тоже очень важно. «Сангха» – это «гендун». «Ген» означает «добродетель», «дун» означает «вдохновение». «Гендун» означает «вдохновленный добродетелью». Теперь, что такое добродетель? Различают разные уровни добродетели. С точки зрения Хинаяны добродетель – это безупречно здоровое состояние ума, полное пресечение омрачений. Здесь слово «ген» относится к благородной истине пресечения. Когда омрачения пресекаются в уме, то такое состояние ума, полностью свободного от омрачений, является безупречной добродетелью. Это настоящее «ген». Любое позитивное состояние ума, которое вам помогает этого достичь, – это тоже «ген». Почему это называется «добродетелью» – «ген»? Потому что это безупречное состояние, которое позволит вам пребывать в бесконечном счастье. В вечном бесконечном счастье. Это называется «ген». Но с точки зрения Махаяны это еще не самый высший уровень. Раньше я говорил вам, что существует два вида нирваны. Одна из них это пребывающая нирвана, а вторая – не пребывающая нирвана. Пребывающая нирвана – это цель для Хинаяны. Практики Хинаяны достигают этого состояния и пребывают в этом индивидуальном умиротворении, это их цель. Далее – не пребывающая нирвана. Хотя вы достигаете ума, полностью свободного от омрачений, но, ни на один миг, не задерживаетесь в этом состоянии, а сразу же эманлируете бесчисленное множество тел для принесения блага всем живым существам, это то, что называется не пребывающей нирваной. Это не пребывающая нирвана в состоянии индивидуального умиротворения, не выходящая из состояния познания пустоты, но при этом одновременно с этим также познающая все феномены и непрерывно приносящая благо всем живым существам. Это уникальная особенность только лишь Будды. Только ум Будды способен познать относительную и абсолютную истины одновременно. Только Будда может пребывать в состоянии познания абсолютной истины и, не выходя из медитации на пустоту, познавать одновременно с этим все феномены и приносить благо всем живым существам. Это уникальное качество Будды. Что касается гендун для Махаяны, то здесь идет речь о вдохновении именно не пребывающей нирваной.

Существует вторичный гендун и настоящий. Подлинный гендун – это когда с устремленностью, вдохновением к добродетели имеется прямое постижение пустоты, тогда это подлинный гендун. Иметь такое вдохновение, но при этом не иметь прямого постижения пустоты, для тех, кто принимает монашеские обеты, это вторичный гендун. Вы тоже можете относиться к этой категории вторичного гендун, если у вас также есть очень сильное вдохновение к добродетели. Если у вас нет сильного вдохновения к добродетели (мы говорим о не пребывающей нирване), то в этом случае, даже если вы носите монашеские одежды, вы не являетесь вторичным гендун Махаяны. Вы не должны думать, что вторичный гендун – это то, что обязательно относится к монахам. Даже если вы миряне, но при этом имеете очень сильное вдохновение в отношении такой добродетели, то вы тоже относитесь к вторичному гендун. Если говорить о подлинном гендун, то это не обязательно должны быть монахи (мы говорим о Сангхе), это те, кто имеет прямое постижение пустоты, монахи это или миряне, имеющие такое вдохновение к добродетели, относятся к подлинной Сангхе.

Теперь мы поговорим о слове «прибежище». Иногда это слово вводит вас в замешательство. Но когда мы говорим о прибежище, то речь идет о полагании. В своей жизни для того чтобы решить проблемы, для того чтобы достичь какого-то счастья, вы на что-то полагаетесь. Например, вы опираетесь в этот момент на какие-то мирские методы и не хотите терять эти методы ни на одно мгновение. Если вы сильно полагаетесь на деньги, то даже когда спите, вы держитесь за карман с деньгами. Вы садитесь в поезд и держитесь за карман, боясь, что кто-то вас обворует. Вы так поступаете, потому что полностью полагаетесь на эти деньги

как на источник своего счастья, источник решения всех проблем. Такое полагание на Будду, Дхарму и Сангху – это то, что называется прибежищем. Когда вы почти было потерялись в сансаре, вы тут же открываете глаза и сразу же хватаетесь за свою мать – Будду, Дхарму и Сангху, держитесь за них. Ни на одно мгновение с ними не расставайтесь, полагайтесь полностью только на них – на Будду, Дхарму и Сангху, поскольку они самые надежные. Они самые надежные, и тогда даже в этой жизни все ваши проблемы будут решаться.

Однажды, когда лама Цонкапа в Тибете из провинции Цам направлялся в Лхасу, по дороге ехало несколько бизнесменов на лошадях, и они помогли ламе Цонкапе доехать до Лхасы. Они не знали, что это лама Цонкапа, они думали, что это просто какой-то монах. Лама Цонкапа был очень скромным, он спокойно, тихо доехал с ними на повозке до Лхасы. Далее, когда он слез с повозки, он сказал: «Я приехал в Лхасу благодаря доброте Трех Драгоценностей». Бизнесменам это не понравилось. Они подумали: «Мы помогли ему, он сидел на нашей лошади, приехал с нами в Лхасу, а благодарит за это Будду, Дхарму и Сангху. Где Будда, Дхарма и Сангха? Это наша лошадь привезла его сюда».

Затем лама Цонкапа отправился в провинцию Амдо, и эти люди также ему помогли. Они уже поехали и были на половине пути. Они остановились на отдых, лама Цонкапа опять сказал: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей я в безопасности добрался сюда». Им это еще больше не понравилось. Они сказали: «Все, пусть Будда, Дхарма и Сангха помогают ему дальше, мы больше помогать не будем». Они оставили ламу Цонкапу и уехали. Далее, когда они приехали в какое-то место, остановились и готовили еду, ели, тут они увидели ламу Цонкапу. Они спросили у него: «Как ты добрался сюда?» Лама Цонкапа сказал: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей я добрался сюда». Они подумали: «Помогаем мы ему или нет, он отвечает нам одно и то же». Затем они спросили у него – кто он? Лама Цонкапа ответил: «Люди зовут меня Цонкапа». Они сказали: «О! Вы лама Цонкапа!» и все сделали простирания перед ним. Это все именно так, в действительности такое происходит благодаря доброте Трех Драгоценностей, а эти люди действуют как условия. Даже если они этого не сделают, но вы всем сердцем полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, и в этом случае могут даже произойти чудеса. Это называется прибежищем.

Далее рассмотрим обеты прибежища. Первое – индивидуальные общие обеты. Есть индивидуальные обеты с точки зрения отбрасывания и с точки зрения следования. Индивидуальные обеты, связанные с прибежищем, с точки зрения отбрасывания – поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то тем самым обещаете не принимать прибежище в мирских богах. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то обет, который связан с отбрасыванием, – это обет не вредить ни одному живому существу. Поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, тем самым вы принимаете обет, связанный с прибежищем в отношении отбрасывания – это не водиться в компании вредоносных людей. В особенности от тех, кто нарушил преданность Гуру, нужно держаться на расстоянии, это очень опасно! Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил своим ученикам: «Даже в отношении храма, который построил человек, нарушивший преданность Гуру, вам нужно пройти мимо этого храма быстро, даже не смотрите на него». Потому что он знал, насколько это опасно. Ученые, например, знают, как опасно радиоактивное заражение. Точно также высоко реализованные существа знают, насколько опасным является нарушение преданности Гуру. Если человек нарушил преданность, и одну ночь вы спите рядом с таким человеком, то завтра даже ваши маленькие реализации придут в упадок. Из-за силы объекта. Если вы одну ночь просидите рядом со своим Учителем, то даже если у вас тупой ум, благодаря благословию Учителя, ваши глаза откроются. Есть особые объекты – и опасные и полезные. Вам надо это знать.

Далее три вида обетов в отношении следования. Это обеты прибежища, вам нужно помнить их и чисто соблюдать. Это общая практика для Хинаяны и Махаяны. Те, кто зовется практиками Хинаяны, в чистоте занимаются такой практикой. Если мы называем себя практиками Махаяны и не практикуем это как следует, то нам должно быть стыдно. Для нас обет, связанный с прибежищем в Будде, в отношении следования, касается, например, статуи Будды. Даже если она очень старая или сделана из глины, нам необходимо видеть ее как Будду – в этом состоит этот обет. Обет, связанный с прибежищем в Дхарме в отношении следования, – например, это бумага, на которой написаны слова Дхармы. Даже если это маленький клочок, и он падает на пол, необходимо с уважением поднять его, поднести к голове и положить на какое-то уважаемое место, надо относиться к нему как к Дхарме. Любая книга с буддийским учением для вас должна быть символом Дхармы, поэтому, никогда не кладите ее на землю, на пол. Всегда относитесь к таким объектам с уважением, тогда вы сможете развить Дхарму в своем уме. Далее – Сангха. Следовать нужно тому, что кто бы ни носил монашескую одежду, вам необходимо видеть этого человека как Сангху и относиться к нему с уважением. Таковы индивидуальные обеты.

Теперь соедините руки. Визуализируйте на алтаре Манджушри и меня также в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ», повторяйте за мной. В этот момент всем сердцем примите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Как я говорил вам, Будда – это отбросившее реализованное существо. Дхарма – это то, что защищает вас от страданий. Сангха – это те, кто вдохновлены добродетелью. Думайте так: «В вас, Три Драгоценности, я всем сердцем принимаю прибежище. Вы мои абсолютные объекты прибежища. Всем сердцем я полагаюсь только на вас, вы – моя главная опора. С этого момента будьте моими объектами прибежища жизнь за жизнью. Со своей стороны я буду чисто соблюдать обеты. Я буду чисто соблюдать три обета с точки зрения отбрасывания и три обета с точки зрения следования».

На третий раз, когда вы повторите эти слова за мной, белый свет исходит в этот момент изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета прибежища. Повторяйте за мной. Думайте так: «С безначальных времен и до сих пор из-за того, что я не мог найти надежных объектов прибежища, я пребываю в сансаре. Теперь я обнаружил самые надежные объекты прибежища. Теперь я всем сердцем буду полагаться на вас». Повторяйте за мной: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДАРМАЯ НАМО САНГАЯ».

Далее, принятия одного лишь обета прибежища недостаточно. Также вам необходимо принять обет бодхичитты. Существует два вида обета бодхичитты. Один называется обетом бодхичитты устремления, а второй – обет бодхичитты действия. Обет вдохновенной бодхичитты, бодхичитты устремления – это, как я говорил вам, о вдохновении добродетелью, здесь вас вдохновляет достижение состояния будды на благо всех живых существ. Такая добродетель – не пребывающая нирвана, как только вы ее достигнете, вместе с этим вы станете источником счастья для всех живых существ. Вы не знаете этого момента во всех деталях, поскольку, если бы знали его во всех подробностях, то сказали бы, что хотите достичь не пребывающей нирваны.

Вы очень ясно сможете увидеть, что такое не пребывающая нирвана, если очень точно поймете теорию пустоты. Как, например, подлинный врач видит то, что совершенно здоровое тело достижимо. Этому я не знаю, тем не менее, чем больше доктора учатся, тем больше понимают, что какой-то хороший определенный уровень здоровья достигим. Такого уровня здоровья тела можно достичь, и это не просто кто-то вам говорит, врачи приходят к такому пониманию на основе очень ясной логики. Что касается вдохновения к достижению

состояния будды на благо всех живых существ, то никогда не отказывайтесь от него, это называется обетом вдохновенной бодхичитты. Это должно являться вашей целью. Вашей тайной, вашей абсолютной целью должно быть именно это.

Чтобы достичь этой цели, вы можете зарабатывать деньги, можете быть министром, можете заниматься всем, чем угодно. Можете стать царем, можете завести множество детей, но ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Раньше многие бодхисаттвы были бизнесменами или царями, у некоторых была тысяча жен, которые рожали им много детей. У них была цель – сохранить учение, и множество детей сохраняли учение. Я тоже занимаюсь практикой ради блага других. Ради блага других я хочу стать буддой, чтобы принести благо всем живым существам, и ради этого я хочу, чтобы учение прочно укоренилось на этой земле. Главная цель, что бы они ни делали, они могут быть министрами, могут быть спортсменами или певцами, но если вы спросите, почему они этого хотят, то их цель должна быть – становление буддой ради блага всех живых существ.

Главной у вас должна быть цель – достижение состояния будды на благо всех живых существ, и вы должны стремиться именно к этой цели. Все другое, если есть, то хорошо, а если нет, то ничего страшного. У вас должна быть решимость: «Желание стать буддой ради блага живых существ – это моя жизненная сила, если у меня это не получается, то мне нет смысла жить». Все остальное – если нет, то ничего страшного, а есть – хорошо. Если что-то является препятствием к вашему становлению буддой, например, гнев, то вы принимаете решение никогда не злиться. Потому что гнев мешает вам стать буддой, он надолго отдаляет вас от достижения состояния будды. И вы принимаете решение: «С сегодняшнего дня я обещаю никогда не злиться». Шантидева говорил, что один миг гнева на бодхисаттву – это огромная негативная карма. Каждый миг гнева – это причина для пребывания в аду в течение кальпы. Вы отдайтесь от состояния будды, поэтому нет ничего хуже, чем гнев. Подумайте, что ради этой цели вы никогда не будете злиться.

Обет бодхичитты действия. Здесь вы не только говорите, что не бросите желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, но также говорите, что приступите к практике шести совершенств. Если вы хотите принять один обет, обет вдохновенной бодхичитты, это очень хорошо. Но если вы захотите принять оба обета – обет вдохновенной бодхичитты и обет бодхичитты действия, то это будет просто замечательно, отлично.

Соедините руки. Визуализируйте Манджушри на алтаре, меня также в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной и вместе с этим чувствуйте, что вы принимаете обет вдохновенной бодхичитты и если хотите, также обет деятельной бодхичитты. Кроме этого также вам необходимо иметь нечто, что является свидетелем того, что вы приняли такой обет бодхичитты. Например, если у вас есть четки, то скажите, что эти четки являются свидетелем того, что я принял обет бодхичитты. Каждый раз, когда вы видите эти четки, напоминайте себе: «Не забывай о своем обещании». Повторяйте за мной и всегда вспоминайте о бодхичитте.

В конце помолитесь: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я остаюсь вместе с ними и избавляю их от страданий. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Когда живые существа голодны, пусть я смогу превратиться в еду и накормить их. Когда они заболеют, пусть мое тело превратится в лекарство и избавит их от страданий. Когда живые существа хотят пересечь океан с одного берега на другой, пусть я смогу стать лодкой. Когда они страдают от жары, пусть я смогу превратиться в большое дерево и укрою их своей тенью. Пусть для тех, кто находится в тяжелом положении, я стану слугой и смогу им помогать». Это молитва бодхисаттвы. Бодхисаттва никогда не молится о

том, чтобы стать начальником, а все остальные стали бы его слугами. Он хочет быть слугой для всех, это надо понимать. Повторяйте за мной.

Теперь обратимся с просьбой о даровании благословения тела Манджушри. Каждый раз, когда вы обращаетесь с просьбой, вам нужно просить с мотивацией бодхичитты: «Я пообещал своему Духовному Наставнику, пообещал всем буддам и бодхисаттвам, что никогда не брошу желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это лучший способ решения и моих проблем и проблем всех живых существ. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, пожалуйста, даруйте мне благословение тела. Чтобы все негативности моего тела умиротворились и чтобы я смог реализовать все благое, весь благой потенциал своего тела».

Самый большой потенциал вашего тела связан с вашим тонким энергетическим телом, когда тонкое энергетическое тело превращается в иллюзорное тело. Затем оно превращается в тело формы будды и это полная реализация потенциала вашего тела. Мы говорим не об этом грубом теле, это наитончайшее энергетическое тело, которое находится за пределами рождения и смерти. Оно существует с безначальных времен, и также всегда будет продолжать существовать. Полная реализация потенциала вашего тела означает, что вначале вы превращаете наитончайшую энергию, которой обладаете, в иллюзорное тело, а затем иллюзорное тело превращаете в тело формы будды, которое способно эманировать бесчисленное множество различных форм, тел, и являться везде, где живым существам требуется помощь. Тогда вы по-настоящему сможете принести благо живым существам. Обратитесь с просьбой: «С этой целью, пожалуйста, благословите мое тело!» Что касается ваших разных болезней, то все это вторично. Очищение негативной кармы, связанной с вашим телом, намного важнее.

Теперь выполняйте визуализацию. Визуализируйте что из лба Манджушри на алтаре, из моего лба в облике Манджушри исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом. Также он благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды, то есть Нирманакаи.

Теперь просьба о благословении речи. Визуализируйте что из горла Манджушри на алтаре, из моего горла в облике Манджушри, исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, и закладывает семя речи будды. Так, чтобы в будущем ваша речь полностью очистилась и превратилась бы в Самбхогакаю. Это тонкое тело формы будды, которое могут видеть только арьи. Теперь выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, также визуализируйте, что из области сердца Манджушри на алтаре, из моей области сердца в облике Манджушри, исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума будды. Из нашего наитончайшего ума, который называется ясным светом, возникают грубые виды ума, а затем растворяются, исчезая также в наитончайшем уме. Когда наитончайший ум познает пустоту, это называется ясным светом ума. Это ясный свет пути.

Ясный свет основы – это тот ясный свет, который не имеет познания своей абсолютной природы. Когда наитончайший ум ясный свет имеет не только постижение своей абсолютной природы, но также и полностью устраняет все омрачения и реализует весь свой потенциал, а также устраняет препятствия к всеведению, тогда это то, что называется ясным светом плода, это называется Дхармакаю. Так этот ясный свет превращается в Дхармакаю. Это святой ум будды. Почувствуйте, что вы обретаете такое благословение вашего ума, с

которым однажды ваш ум станет святым умом будды. Думайте так, что благодаря благословию ума Манджушри однажды ваш ясный свет основы станет ясным светом пути, а также далее вы достигнете реализации ясного света плода. Думайте, что вы от Манджушри получаете благословение на медитацию на ясный свет, на реализацию ясного света. Также визуализируйте, что большое количество божеств Манджушри растворяются в вашем теле и благословляют вас на достижение реализации ясного света.

Далее просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри, из наших трех областей: из области лба, горла и сердца, одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, и наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, укрепляют благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение, поэтому визуализируйте, как следует. Чтобы ваши тело, речь и ум превратились в святые тело, речь и ум будды на благо всех живых существ. Чтобы на практике вы могли приносить благо всем живым существам. Думайте, что это самый эффективный способ принести благо всем живым существам.

Теперь передача мантр. Первая – мантра Манджушри для увеличения мудрости. Когда вы будете произносить мантру за мной, то визуализируйте, как в виде белого света она исходит изо рта Манджушри, и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве передачи мантры:

ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ

Мантра Авалокитешвары для возрастания вашего сострадания:

ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани для увеличения вашей силы:

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Белой Тары для долгой жизни:

ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТРИМ КУРУЕ СОХА

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:

ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНЗДЕ МАХА БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ РАНЗА САМУТ
ГАТЭ СОХА

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЭЛЪЯН
ГАНЧЕН КЕМБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАНГ ДАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЭП

Мантра Гуру Ринпоче, она также для практики Гуру-йоги:

ОМ А ХУМ БЕНЗА ГУРУ ПЕМА СИДДИ ХУМ

мантра Его Святейшества Далай-Ламы:

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

Сейчас, когда я поставлю тормоз на голову Андрея, визуализируйте, что я ставлю тормоз на голову каждому из вас. Также в этот момент визуализируйте, что божество Манджушри размером с большой палец через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя. Молитесь в этот момент: «Манджушри, пожалуйста, пребывайте в моем сердце до смерти, а в момент смерти, пожалуйста, заберите меня в чистую землю».

Благословение Манджушри закончено. Сегодня наш первый день. Когда вы практикуете союз сутры и тантры, то для вас очень важно практиковать его с радостным состоянием ума. С одной стороны вам необходимо иметь отречение, но с другой стороны вам также нужно быть счастливыми. Отречение не означает, что вы должны быть хмурыми, несчастными все время. Отречение означает, что вы просто не привязываетесь к тому, что не дает вам настоящего счастья. Отречение – это когда у вас нет привязанности ни к одному сансарическому объекту. Вы знаете, что у всех сансарических объектов природа страдания, как жар – это природа огня. Что делает огонь? Он жжет, также и сансарические объекты – это только страдания, они не дают счастья. Если у меня есть отречение, то я понимаю, что все сансарические объекты не дают счастья. Будда говорит, что только нирвана – это счастье. Нирвана – это полностью здоровый ум, полностью очищенный от омрачений, такое состояние ума является счастьем. Я хочу иметь только такое состояние ума, остальное мне неинтересно. Это называется отречением. Когда у вас мысли, что вам это надо, то надо, третье надо, у вас миллион желаний, то отречения нет. Если я вас спрошу о том, что вы желаете, то ответ должен быть один: «Я хочу иметь здоровый ум», – тогда это отречение.

Будьте счастливы и будьте добрыми. Это ваша практика. Сегодня здесь будет концерт. Артисты, думайте таким образом: «Мне необходимо достичь состояния будды, а для этого необходимо приносить благо всем живым существам, и с этой целью я сегодня буду петь, танцевать и это тоже будет являться практикой. Чтобы порадовать моих братьев и сестер по Дхарме, чтобы накопить заслуги. Эти заслуги я посвящаю счастью всех живых существ».

Что бы вы ни делали, в конце концов, все это должно быть связано с достижением состояния будды на благо всех живых существ. Каждый раз помните об этом и никогда не забывайте об этой вашей цели. Когда вы видите бодхисатву, думайте: «Это мой герой». Это ваша мечта – развить спонтанную бодхичитту, поэтому это ваш герой. Голливудские актеры не должны быть вашими героями. Певица не должна быть вашей героиней. Вашими героями должны быть будды и бодхисатвы. Миларепа, лама Цонкапа, Марпа – они должны быть вашими героями, думайте, что тоже хотите стать такими, как они.