

В первую очередь развеите правильную мотивацию – укротить свой ум, сделать его чуть более здоровым. Каждый раз, когда вы понимаете Дхарму немного глубже, ваш ум начинает думать более здоровым образом. Чем более здоровым образом вы мыслите, тем более здоровым становится ваш ум. А если у вас возникает больше нездоровых мыслей, это делает ваш ум более нездоровым. В результате вы не будете счастливы, окружающие вас люди также не будут счастливы. Основная буддийская практика – это обретение здорового образа мышления. Это не практика тела, не практика речи, это практика изменения вашего образа мышления. Поэтому буддийская практика не всем дается легко.

Тем людям, которые не умеют использовать свои мозги, буддийская практика покажется очень сложной. Для тех, кто умеет правильно использовать свой мозг, буддийская практика будет очень легкой – просто обретение здорового образа мышления. Для обретения здорового образа мышления необходимо иметь богатый материал. Тогда на любую ситуацию в своей жизни вы будете смотреть с иной точки зрения. В счастливые времена вы будете еще более счастливы, а в трудные времена эти знания помогут вам не слишком сильно расстраиваться. Не вините других. Вся вина может быть адресована только вам самим. Если вы знаете закон кармы, то вы знаете, что вина может быть адресована только вам и никому другому. Какая бы проблема у вас ни возникла, вина за нее ложится только на вас.

Мой Духовный Наставник мне говорил: «Даже если вы не говорите ничего плохого о других, даже если вы не делаете ничего плохого другим, вы просто стоите, а проходящий мимо человек наносит вам удар, в этой ситуации вина ложится на вас, а не на него». Я удивился, как же это возможно. Я спросил: «Как такое возможно?» И он мне сказал: «Этот человек из миллиона людей почему-то выбрал тебя. Без причины это невозможно. Его рука зачесалась, когда он увидел именно твое лицо, а не лицо другого. Почему? Причина есть. Эти тонкие причины вы сейчас не видите. Эти тонкие причины – отпечатки негативной кармы, того действия, которое вы совершили в прошлой жизни, ударив этого человека. Всему есть причины. Эти отпечатки негативной кармы заставляют его ударить вас. Поэтому здесь вина ложится на вас».

Если в горной долине вы крикните: «Ты дурак», – то через одну-две минуты услышите: «Ты дурак». Этот звук возник не где-то вовне, это эхо ваших собственных слов. Какой бы опыт в этой жизни, плохой или хороший, вы ни имели, его причиной является плохая или хорошая карма, которую вы создавали в этой и предыдущей жизни. Поэтому вина ложится только на вас и не на кого другого. Если вы знаете, что вина ложится только на вас, то вам терпеть гораздо проще. Например, если кто-то разобьет вашу чашку, как вы будете кричать, а когда сами сломаете что-то, скажете: «Ничего страшного». Вы сразу же находите компромисс и говорите: «Ну, иногда так бывает». Вы сразу же себя защищаете. И какая бы проблема у вас ни возникла, думайте, что вина ложится только на вас. И сразу же ваш ум находит компромисс и говорит: «Ничего страшного». Не надо мыслить негативно, думать о том, сколько плохого вам сделал тот или иной человек. От этого повышается давление, вы можете заболеть. Все это происходит от неправильных мыслей.

Если вы знаете о законе кармы, то в любое трудное время вы скажете: «Это результат моих собственных неправильных действий. Я совершал как хорошие, так и плохие поступки. Если сейчас не возник хороший результат, ничего страшного. Скоро будет хороший результат. Какова причина, таков и результат». Вот как нужно думать. В особенности во времена кризиса думайте именно так. Не может все время быть плохо. После плохих времен настанут хорошие. Хорошие времена также не могут длиться вечно. После хороших опять наступят плохие времена. У вас в жизни иногда много денег, иногда ничего нет. Иногда хорошее здоровье, иногда плохое. Так происходит не только у вас. Так происходит у всех

людей в мире. Мой совет: в любые трудные времена оставайтесь позитивными, думайте позитивно. Никогда не вините в своих проблемах других.

Вчера мы говорили о кармических отпечатках. Для того чтобы вы лучше поняли, что такое кармические отпечатки, я рассказал вам, как в буддизме рассуждают о феноменах. Мы говорили о феноменах утверждения и о феноменах отрицания. Существует три вида феноменов утверждения. Про такие виды, как материя и сознание, я вам уже объяснил в общих чертах. А теперь поговорим про составной фактор. Составной фактор – это функциональный феномен, он меняется, но это не материя и не сознание. Если что-то функционирует, то это не обязательно должна быть материя. Например, в шахматной игре есть такое понятие как темп. Если у кого-то есть преимущество в темпе, то этому человеку гораздо проще доминировать в игре, проще контролировать ситуацию. Этот темп – не материя. Это не сознание. Но это нечто функционирующее. Это инициатива, благодаря которой у вас в игре есть преимущество, но это не материя и не сознание. Это тоже составной фактор. Так же и время. Каждый миг время меняется. Но это не материя и не сознание. Это также называется составным фактором.

В философии говорится о чем-то реальном, а не о чем-то абстрактном. Когда вы не понимаете, то складывается впечатление, что это вещь абстрактная, но когда понимаете, то осознаете, что речь идет о реальности. Карма, отпечатки кармы – это не нечто абстрактное, это конкретные вещи. Время прошлое, настоящее и будущее – это все составные факторы. Все они существуют относительно, взаимозависимо, то есть, нет плотного настоящего времени. Настоящее время зависит от прошлого и будущего. Без прошлого и будущего вы не можете говорить о настоящем. А без настоящего вы не можете говорить о прошлом или будущем. Итак, настоящее – это момент между прошлым и будущим. В буддизме анализируют этот момент и говорят, что если его делить, то делить можно бесчисленное количество раз, и невозможно найти неделимого момента.

Например, один миг можно разделить на шестьдесят частей. Если вы возьмете какую-то часть из этих шестидесяти, то ее так же можно разделить на шестьдесят частей. И так вы можете делить до бесконечности. И никогда не наступит время, когда вы дальше делить не сможете. Поэтому в одном миге есть так же миллиарды и миллиарды других миггов. Это буддийская теория о времени. Это не просто теория. Тибетский монах в один миг своей медитации отправился в другую вселенную. В нашем мире длился один миг. За этот миг в другой вселенной он женился, у него родился ребенок, прошла целая жизнь, умерли его жена и ребенок. Затем он вернулся назад в наш мир, а в нашем мире прошел всего лишь один миг. Поэтому время относительно. Один миг можно разделить на миллиарды и миллиарды других моментов, то есть, нет неделимого момента так же, как нет и неделимой частицы. Что это демонстрирует? Это демонстрирует то, что не существует истинного существования. В буддизме так же говорят о неделимых частицах. Эта теория связана с представлением о Пустоте.

Итак, время относительно. В нашем мире может пройти много лет, а в другом – несколько часов. Я расскажу вам еще одну историю. Она невыдуманная, это настоящая история. Истории в буддизме – это экспериментальный комментарий. Вы можете верить в них или нет. Это ваше дело. Но факты остаются фактами. Например, перерождение. Известно более двух тысяч историй о тех, кто помнит свою предыдущую жизнь. Эти маленькие дети подробно рассказывали о своей прошлой жизни, как маму зовут, как папу зовут, узнавали свои игрушки. Все эти описания проверялись, люди отправлялись в указанные ими места и сравнивали их описания с действительностью. Теперь у некоторых таких детей две мамы и два папы: родители из этой и из прошлой жизни.

Итак, один человек как-то раз охотился на оленя. Это тоже правдивая история, а верите вы в нее или нет, это ваше дело. Олень забежал в пещеру. Охотник оставил ружье снаружи и зашел в пещеру, там были ворота в чистую землю. Как только вы проходите подобные ворота, сразу же оказываетесь в другом измерении, в другой вселенной. А на то, чтобы добраться туда с помощью ракеты, у вас ушли бы миллионы лет, даже если бы вы двигались со скоростью света. В Тибете распространены такие термины, как «ворота в чистую землю», «ворота в другую вселенную». Я смотрел научный фильм, в котором говорили, что с помощью ракеты невозможно попасть в другую вселенную, что для того, чтобы туда можно было добраться необходимо существование специального места – портала. В Тибете знают, что ворота в чистую землю существуют. Они есть в Гималаях. Но их точное местоположение никто не знает, потому что оно засекречено. Кроме того, китайцы сожгли множество книг, поэтому знания об этом потеряны.

Итак, охотник зашел в пещеру, пересек ворота и в следующий миг оказался в другой вселенной. Там была другая атмосфера, другая температура. Не жарко и не холодно. Земля была очень мягкая и красивая. Все существующее принадлежало всем, как при коммунизме. В России пытались в прошлом достичь настоящего коммунизма, но не получилось. А там был настоящий коммунизм. Попытки построить коммунистическое общество могут увенчаться успехом, если лидеры движения будут заботиться о других больше, чем о себе. В чистой земле не существует привязанности, поэтому нет таких понятий, как «моя жена», «мой муж» и им подобных. Там нет понятия «мой». В этом месте охотник провел четыре часа, а в прежнем мире прошло много лет. Он снова пересек эти ворота и оказался в другой вселенной.

Врата сразу же исчезли. Эти врата то появляются, то исчезают. В нашем мире они тоже есть, но мы не видим их своими глазами. Если вы не видите чего-то своими глазами, то глупо думать, что этого нет. Ведь иначе вам придется признать, что у вас нет мозга. Это прямое противоречие. Никогда не говорите, что вы не верите, потому что не видите. Это очень примитивная логика. Охотник вышел из пещеры, увидел свое ружье. Оно сильно проржавело. Он отправился в свою деревню, стал спрашивать, где его жена, называл ее имя, но никто не знал этой женщины. Затем он назвал имя своего сына, ему сказали, что это очень старый дедушка.

Этот рассказ демонстрирует то, что время относительно и нет плотного времени. Так же размер нашего тела относителен. Наше тело может быть одной большой галактикой. В некоторых тантрах дается объяснение, что в поре человека может быть целый космос. Углубляться в микромир можно до бесконечности. В буддизме говорится что все, что мы видим, подобно иллюзии. Нет ничего абсолютно большого. Все относительно. Маленькое тоже относительно. Нет ничего однозначно большого и однозначно маленького. Все относительно. Вы не можете сказать, большая эта чашка или маленькая. Относительно чего-то маленького она большая.

Теперь вернемся к отпечаткам кармы. Кармические отпечатки не являются материей или сознанием. Эти отпечатки хранятся в вашем уме. Когда вы телом, речью или умом совершаете какое-то действие, это действие оставляет отпечатки в вашем уме. И когда этот отпечаток встречается с условием, возникает результат. Рассмотрим, что такое ад. Нет никакого плотного ада где-то под землей. Ад – это проявление отпечатков кармы. Когда я был маленьким, отец говорил мне: «После твоей смерти Яма взвесит твою негативную и позитивную карму. Если негативная карма будет тяжелее, то он будет наказывать тебя в аду».

Когда я начал изучать буддийскую философию, то понял, что ничего подобного не происходит. Это просто индуистская легенда. В христианстве тоже есть подобные истории. Они часто используются для того, чтобы дети боялись. Это хорошее, но неглубокое объяснение. Детям это полезно, а взрослым нет. Почему маленькие дети, которые ни в чем не виноваты, сильно болеют? А человек, который всю жизнь ворует, не болеет? Почему они наказаны, а не он? Это большой вопрос. Как это объяснить? Нет того, кто наказывает. Ребенок страдает с малых лет из-за той негативной кармы, которую создавал в предыдущих жизнях. Какую причину он создал, такой результат и получил. Никто в этом не виноват. Человек использовал последнюю позитивную карму, и начала проявляться негативная карма. Если вы считаете, что есть бог-творец, который наказывает вас тогда, когда вы делаете что-то неправильное, то возникает множество вопросов, на которые трудно ответить. Когда нет хорошей основы, трудно отвечать на вопросы.

Подлинная теория состоит в том, что ад – это проявление отпечатков негативной кармы. Когда кармические отпечатки проявляются, это невероятно интересно. Даже структура тела может измениться, когда проявляются кармические отпечатки. У человека, который совершал нехорошие поступки, обязательно проявятся их отпечатки. Например, еще до смерти его тело может начать превращаться в змею. Ученые не могут объяснить, почему происходит такое преобразование. Естественный биологический механизм нашего тела – это также проявление кармических отпечатков. Устройство космоса, мировая система – все это является результатом проявления индивидуальных или коллективных кармических отпечатков. Когда проявляются кармические отпечатки коллективной кармы, возникает наш мир со всевозможными изменениями.

Будде задали вопрос: «Каким образом возник наш мир, кто его создал?» Будда ответил: «Никто не создавал этот мир». Это результат коллективной кармы, коллективно созданной живыми существами. Это произошло миллионы и миллионы лет назад. В старых текстах, которые были написаны две с половиной тысячи лет назад, говорится, что благодаря коллективной карме космические частицы стали соединяться вместе. В буддизме нет представления о гравитации. В текстах говорилось, что материя становилась все плотнее и плотнее, частицы стали притягиваться друг к другу. Так разрасталась система. Система становилась все больше и больше, и постепенно стали появляться живые существа.

Возникает вопрос: откуда взялись эти космические частицы? В буддийских текстах говорится, что частицы взялись от предыдущей мировой системы. А предыдущая мировая система возникла из предыдущих космических частиц. А эти частицы, в свою очередь, взялись от предыдущей мировой системы. Будда говорил, что не существует начала мировой системы. Это факт. И точно так же, как нет начала у мировой системы, нет начала и у вашей жизни. Ваше сознание возникло из вашей предыдущей жизни. Сознание предыдущей жизни возникло из сознания ее предыдущей жизни. Начала нет. Если говорить об антиквариате, то вы самый большой антиквариат, потому что ваш ум существует миллиарды и миллиарды кальп. У него нет начала. Итак, не существует начала вашей жизни и нет начала вселенной. Эти теории полезны, чтобы понять буддийскую философию лучше.

В отношении мировой системы в буддизме говорится о трех мирах. В буддизме не говорится о галактиках, в буддизме говорится о трех мирах. Три мира – это три образа существования. Когда в науке говорят о галактиках, они больше говорят о планетах, а не о том, как на планетах существует жизнь.

Итак, все живые существа живут одним из трех образов существования. Первый мир – мир желаний. В нем живые существа следуют своим желаниям, поэтому этот мир называется миром желаний. Живые существа думают: «Если у меня этого не будет, то без этого я жить

не смогу». У всех желания разные. Для одного главное желание – это водка, для другого – желание курить, третий желает много денег. Некоторые хотят вкусно есть. Самое важное в этом мире – это желание. Мир желаний делится на шесть категорий. Шесть миров делятся на три высших и три низших мира. Самая худшая ситуация – это ад. В нем живые существа из-за мощных отпечатков негативной кармы сильно страдают. Мир крайних страданий называется адом. Ад не обязательно должен находиться где-то под землей.

Некоторые существа в нашем мире испытывают крайние виды страданий подобные аду. Их тело болит, ум не спокоен, они теряют детей, у них нет еды и лекарств. Это тоже результат негативной кармы. Бог не создавал эти страдания. Они являются результатом проявления отпечатков вашей негативной кармы. Бог не создает ваши страдания. Вы сами создаете свои страдания. Бог вас не наказывает. Какой смысл вас наказывать? Если кто-то принял яд, зачем его бить? Вы являетесь создателем своего счастья, и вы же являетесь создателем своего ада. Поэтому не бойтесь никого, бойтесь только себя. Ваш нездоровый образ мышления очень опасен. Он является создателем всех ваших страданий. Его вам следует бояться.

Существуют главные ады и вторичные ады. Главные ады мы не видим. Они очень далеко. Например, если вы посмотрите в космос, то увидите, что некоторые планеты постоянно горят. В них вещество бурлит, кипит. Возможно, там живут живые существа, и они испытывают адские страдания. Мир адов и мир голодных духов – это соседние миры. Они способны видеть друг друга. Так же люди и животные – это соседние миры. Они видят друг друга. Соседними мирами являются мир богов и мир полубогов. Они видят друг друга. Полубоги завидуют богам, потому что они живут лучше. Между богами и полубогами идет война. Вы должны понимать, что мирские боги не свободны от сансары. Боги имеют более тонкое энергетическое тело. Они способны перемещаться в различных направлениях, но их ум не свободен от омрачений.

Второй мир – это мир форм. Те, кто развивает шахмату, высокий уровень сосредоточения, когда полностью избавляются от всех желаний, достигают мира форм. В мире форм не так много существ. У них нет никаких желаний. Они находятся в однонаправленном сосредоточении. Но у них есть грубое тело. Третий мир – мир без форм. Когда эти существа достигают еще более высокой концентрации, они попадают в мир без форм. У них нет грубого тела. Там находится наитончайший ум в состоянии сосредоточения. Это мир без форм. Все живые существа живут в одном из трех миров или шести миров.

Вернемся к нашей теме. Я объясню вам, что ад – это проявление негативных кармических отпечатков. Например, на DVD-диске есть отпечатки чего-то ужасного и, как только возникают условия, вы видите картинку этого ужасного места. В коренных текстах приводится следующий пример. Один человек всю жизнь убивал животных и продавал их мясо. Однажды к нему пришел мудрый человек и сказал: «Твоя ситуация критическая. Если ты будешь продолжать убивать, тебе будет очень плохо». Мясник ответил: «Да, я знаю об этом, но у меня нет выбора. Мне нужно кормить жену и ребенка, а другой профессии у меня нет». Тогда мудрый человек спросил его: «Можешь ли ты не убивать ночью?». Тот ответил, что, действительно, ночью он может не убивать животных. Мудрец попросил мясника принять обет не убивать ночью. Когда этот человек принял обет, днем он продолжал убивать животных, а ночью не делал этого.

Наша жизнь проходит как один миг. У многих из вас, может быть, осталась всего четверть жизни. И этот человек однажды отправился на свой постоянный адрес. Он умер. После смерти проявились две кармы. Одна – карма убийства, а другая – обета отказа от убийства. Результат был очень интересный. Из-за проявления этих двух видов кармы днем человек

находился в ужасном месте, а ночью – в прекрасном дворце. Как говорил Шантидева, ад никто не создавал, ад – это проявление отпечатков вашей негативной кармы. Когда проявляются ваши кармические отпечатки, вы можете испытать что-то странное, невероятное, то, что не испытывают другие. В том месте, где он находился днем, было очень жарко, вокруг все кричали, его тело резали на части, варили в каком-то сосуде. Какие причины он сам создавал, такой результат и получил. Когда наступала ночь, начинала проявляться положительная карма. Ужасное место превращалось в красивое. Это превращение происходило естественным образом.

Кто создал ваше тело, ваши пальцы? Это все результат кармы, никто этого не создавал. Когда человек добрый, он здоров. Если человек злится, испытывает гнев, стресс, то это подобно аду. Лицо красное, давление высокое, печень болит. Это тоже трансформация вашего тела. Это все результат кармы. Без причины ничего существовать не может. А причина этого – ваша собственная карма. Механизм кармы очень тонкий. Искусственно ученые такой создать не могут. Наш мозг самый сложный, самый тонкий механизм. Искусственно такое создать невозможно. Так кто же это создал? Все это результат кармы. Когда карма проявляется, это очень интересно. Если вы изучите вопрос возникновения человеческого мозга, то поймете, что его никто не создавал. Он сформировался естественным образом. Вы можете сделать вывод, что ад существует в силу того же естественного механизма.

Итак, ночью ужасное место превращалось в прекрасное. Котел, в котором его варили, превращался в бассейн, где он купался, а существа, резавшие его тело, превращались в слуг. Это все отражение, проявление вашей собственной кармы. Ваше лицо – чистое или черное – это отражение вашего собственного ума. Поэтому в буддизме говорится, что нет абсолютного ада. Ад существует относительно. Вы плотно, конкретно не существуете. Ваше существование тоже относительно. Вы существуете, но относительно. Очень важно очищать отпечатки негативной кармы еще до того, как они проявились. Для этого вам нужно знать, как это делать, как применять противоядие. Если вы не примените противоядие, то отпечатки негативной кармы никогда не покинут ваш ум.

Например, если вы набираете какой-то текст на компьютере, если вы его не сотрете, то сам он не исчезнет. Для того чтобы его стереть, вам нужно знать, каким образом это делается. Если вы польете компьютер святой водой, текст не исчезнет. Даже если вы на него подуете, прочтаете мантры, текст не исчезнет. Поэтому в любой области вам нужно знать механизм. И если вы примените контрмеханизм, то ситуация изменится. Вам нужно научиться владеть этой техникой, как и техникой стирания текста. Вы можете, например, удалять текст неэффективно – по одной букве. А если вы хорошо владеете компьютером, то выделите весь текст и одним нажатием клавиши сотрете его.

На CD-диске нашего ума хранится множество позитивных и негативных отпечатков. Когда они встречаются с условиями, мы что-то испытываем, видим. Если вы не хотите, чтобы проявлялись ужасные картинки, еще до их возникновения сотрите их. Если вы сотрете все ужасное, картинки будут возникать только красивые. Позитивную карму не нужно очищать. Она необходима. Я вам уже говорил, что вы не можете очищать карму. Карма – это действие. Негативные кармические отпечатки вам нужно очищать, а позитивные – накапливать. Тогда на DVD вашего ума вы будете видеть только красивые картинки. В следующей жизни будет еще лучше, потому что ваш ум знает механизм очищения. Действия вашего тела, речи и ума становятся отпечатками. Хорошие отпечатки оставляют ваши хорошие действия – добродетель, сострадание. Таких людей уважают. У них дух чуть-чуть выше. Это хорошая карма. Всегда уважайте всех, в особенности, тех, кто страдает, вы должны уважать гораздо больше. Говорите с ними мягко. Это причина вашего счастья. Это

позитивная карма. Эти действия оставляют позитивные кармические отпечатки в вашем уме. Они называются богатство заслуг. Внутреннее богатство.

Отпечатки негативной кармы – это причины вашего страдания. Вам нужно научиться удалять их, избавлять от них ваш ум. Сейчас я расскажу вам, каким образом их очищать. Для того чтобы их очистить, вам необходимо применить четыре противоядия. Самое мощное божество для очищения отпечатков негативной кармы – это Ваджрасаттва. Если вы хотите вывести яд из организма, не посоветовавшись с доктором, это будет сложно сделать. Если вы хотите очистить большое количество отпечатков негативной кармы, вам следует положиться на такое божество, как Ваджрасаттва. Ваджрасаттва – божество белого цвета, в руках оно держит ваджру и колокольчик. Ум этого божества заботится о других больше, чем о себе. Его мудрость невероятна.

Визуализируйте перед собой это белое божество и порождаете такое противоядие, как сожаление. Без сожаления вы не сможете очистить никакую негативную карму. О каком количестве негативной кармы вы сможете пожалеть, столько негативной кармы вы сможете очистить. Например, если вы хотите удалить что-то на компьютере, какое количество текста вы выделите, столько вы и сможете удалить. Механизм очень похож. Когда вы порождаете сожаление, вспоминайте о тех негативных действиях, которые вы совершили в этой жизни. Это подобно выделению этой кармы. Здесь речь идет, в первую очередь, о негативной карме вашего тела. Вспомните все свои ошибки. Ваш ум хорошо помнит чужие ошибки, но ему сложно запомнить свои ошибки. Если я спрошу вас, в чем состоят ошибки других людей, в особенности ошибки вашей жены, вы сразу же выдадите целый список, не задумываясь. Если я спрошу о ваших ошибках, вы ответите, что вам нужно подумать и вспомнить.

Это показывает, что вы не думаете о своих ошибках. По этой причине вы не помните ясно, какие ошибки вы совершили. А ошибки других людей вы хорошо помните, потому что вспоминаете о них вновь и вновь. Поэтому важно посмотреть на свою собственную жизнь с раннего возраста и до сегодняшнего дня, исследовать, какое количество негативной кармы вы создали телом, речью и умом. Вспомните все свои ошибки, не упуская ни одну. Вспомните, сколько вы произносили лжи, клеветы и пустословия. На уровне тела негативная карма – это убийство, воровство, прелюбодеяние. На уровне ума – алчность, злонамеренность, ложные взгляды. Таким образом, вы скажете: «Я совершил большое количество негативной кармы».

В настоящий момент ваша практика заключается в следующем: просто подумайте о той негативной карме, которую вы создавали, пожалейте об этом, подумайте, какой вы плохой человек. В действительности вы не стали хуже, вы распознали свое неправильное мышление. До этого вы не знали, кто вы. Вы не знали свою критическую ситуацию. Вы заглянули внутрь и узнали, что ваша ситуация не очень хорошая, и впредь вам нужно быть осторожнее и что-то предпринимать. Кроме вас никто эту ситуацию не изменит. Бог может указать вам, как ситуацию можно изменить, но изменить ее вы должны сами. Если вы осознали, что вы не очень хороший человек, это ваш первый шаг к прогрессу. Для того чтобы пожалеть о негативной карме, вам нужно подумать о последствиях отпечатков негативной кармы: «Если я не очищу отпечатки негативной кармы, если они встретятся с условиями, это будет ужасно. Еще до того, как они проявятся, мне нужно что-то сделать, чтобы их очистить». Например, одна негативная карма речи, созданная, когда в гневе вы кого-то назвали собакой. Если она проявится, пятьсот раз вам придется переродиться собакой. Когда отпечаток встретится с условиями, вы пятьсот раз переродитесь собакой. Поэтому будьте очень осторожны в своей речи, а те ошибки, которые вы совершили, постарайтесь очистить пока не слишком поздно.

Когда вы думаете о последствиях негативной кармы, естественным образом возникает сожаление, вы говорите: «О, я совершил ошибку». Есть разница между сожалением и чувством вины. Не чувствуйте вину. Это бесполезно. Я объясню вам, в чем разница между сожалением и чувством вины. По аналогии. Тогда вы поймете разницу. Например, вы испачкали грязью одежду. Вы пришли домой и увидели, что ваша одежда грязная. Если вы начинаете себя ругать и бить за это, то это чувство вины. В этом нет никакой пользы. Чувство вины – это чувство, делающее вас несчастным. Чем больше вы испытываете чувство вины, тем больше вам становится, но это ничему не поможет.

Вместо чувства вины вам нужно чувствовать сожаление. А что такое сожаление? Когда вы пришли домой и увидели, что ваша одежда грязная, вы спрашиваете себя, как это случилось. Вы говорите: «Это потому что я прошел через то грязное место. Я сожалею, что пошел туда, и в будущем больше туда не пойду». Это сожаление подтолкнет вас постирать одежду. «Одежда стала грязной, но я могу ее очистить». Вы стираете одежду, сушите ее и снова надеваете. Никогда не чувствуйте вину за свою негативную карму. Сожаление очень полезно, оно будет подталкивать вас к очищению. Оно также пресечет повторение таких действий. Это первое противоядие.

Второе противоядие – это опора на какое-нибудь божество. Визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой. Это белое божество, обладающее мощной энергией. Вы обращаетесь: «Ваджрасаттва, пожалуйста, помогите мне очистить мою негативную карму, которую я создавал из-за неведения». Вы сильно полагаетесь на Ваджрасаттву, это второе противоядие – противоядие опоры. Третье противоядие – это непосредственное противоядие. Вы начитываете мантру Ваджрасаттвы и визуализируете, как белый свет очищает вашу негативную карму. Это само противоядие. Вы порождаете сострадание ко всем живым существам и говорите: «Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите не только меня, но и всех живых существ от их негативной кармы. Все они страдают из-за проявления негативных кармических отпечатков. Благодаря очищению пусть никто не страдает». Если вы будете очищать свои отпечатки с таким состраданием, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить.

Итак, вы начитываете мантру Ваджрасаттвы, визуализируете белый свет и нектар, который наполняет ваше тело и, в первую очередь, очищает ваше тело. Вы визуализируете, как вся негативная карма в форме змей, скорпионов, крови выходит из вашего тела, и таким образом ваше тело очищается. Далее, просьба об очищении негативной кармы речи. Визуализируйте красный свет и нектар, продолжайте начитывать мантру и таким образом очищайте негативную карму речи. Затем приступайте к очищению негативной кармы ума. Синий свет и нектар сверху вниз спускается по вашему телу и очищает негативную карму ума. Все негативные отпечатки в вашем уме исчезают. Думайте: «Я сильно сожалею о своих ошибках и накопленной негативной карме». Чем сильнее будет ваше сожаление, тем более мощным будет ваше противоядие от негативных кармических отпечатков.

Если есть сильное сожаление, то нет такой негативной кармы, которую нельзя было бы очистить. Например, если вы стираете одежду, то, чем лучше чистящее средство, тем больше пятен вы сможете удалить. А если средство не очень хорошее, то вы отстираете меньше грязи. Аналогия с компьютером по удалению текста здесь не совсем подходит. Здесь более подходит аналогия с очищением одежды. Сначала сходят грубые, потом средние, а потом и тонкие пятна. Когда вы очистите отпечатки негативной кармы, ваш ум станет спокойным, счастливым.

Иногда, несмотря на наличие материальных благ, дома, денег, еды, вы чувствуете себя опустошенным, у вас депрессия. Это происходит из-за негативных кармических отпечатков.

Вы не можете спать, потому что внутри что-то неправильно. После очищения уснуть вам будет легко, я на сто процентов в этом уверен. Лучшее снотворное – это занятие очистительной практикой перед сном. Через десять минут вы заснете и во время сна хорошо отдохнете. Как после хорошей парной бани, когда тело очищено. Когда ум очищен, еще лучше. Вы становитесь самым счастливым человеком: кусок хлеба – очень вкусно, стакан чая – очень вкусно. Не думайте, что вы бедные люди. Поскольку все вы граждане России, то вы очень богатые люди. Россия самая богатая ресурсами страна в мире. В будущем вам нужно остановить людей, которые воруют нашу собственность. И тогда все мы станем богатыми. Японцам, например, нужно искать эффективные решения, потому что территория их страны очень маленькая. А нам в России ничего не надо придумывать, просто закрыть дыры, через которые воруют. Мы можем сделать это все вместе, если все вместе проявим инициативу. Правительство все время старается насколько может. Существуют всевозможные программы, антикоррупционные законы и так далее. Так что не беспокойтесь и будьте счастливы.

Затем сожалейте о негативной карме тела, речи и ума одновременно. Визуализируйте белый, красный, синий свет и нектар, который наполняет и очищает ваше тело, речь и ум. Это психологически полезно. Делайте это в течение недели и увидите, что болезнь ушла, хотя особого лекарства вы не принимали. Через две недели результат будет еще лучше. Это буддийское очищение, оно воздействует не только на ум, но и на тело. Это научно доказано. Вы почувствуете: благодаря очищению улучшается ваше психологическое состояние. Не обязательно визуализировать над головой буддийское божество. Если вы христианин, вы можете визуализировать христианское божество. Если вы мусульманин – исламское божество, не обязательно представлять Ваджрасаттву. Суть одинакова. Если вы будете так практиковать, плохо вам не будет.

Далее Ваджрасаттва вам говорит: «Дитя благородной семьи, большое количество негативной кармы твоего тела, речи и ума очищено». Вы говорите, что очень рады и в будущем постараетесь не совершать негативной кармы тела, речи и ума. Это четвертое противоядие. Противоядие несовершения негативных действий вновь. Затем Ваджрасаттва уменьшается до размера большого пальца вашей руки и через макушку по центральному каналу спускается до вашего сердца и остается в вашем сердце. Далее вы делаете посвящение заслуг: «Благодаря этому очищению пусть никто не страдает в нашем мире, пусть никто не страдает от всевозможных эпидемий, болезней, пусть все живут счастливой жизнью. Пусть счастье распространяется по всему миру».