

Я очень рад вас всех здесь сегодня видеть на благословении Манджушри. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию. Ваша мотивация не должна быть мирской, она должна быть немного глубже. Мирская мотивация – это забота о временном счастье и временном здоровье вашего тела. Есть нечто более глубокое, чем это, – здоровый ум. Если вы думаете о здоровье ума, то вы думаете глубже, чем обыватели. О таких временных вещах как здоровье вашего тела, о временном богатстве и имуществе думают все – это мирская мотивация.

Поэтому, как минимум, получайте это благословение для получения здорового ума. Самая лучшая мотивация – это получить благословение, чтобы стать источником счастья для всех живых существ: «Пусть я стану источником счастья, и пусть я буду приносить счастье всем живым существам из жизни в жизнь. Для этого мне необходим потенциал, поэтому, пожалуйста, божество Манджушри, благословите меня». Благодаря такой мотивации вы по-настоящему получите благословение божества. В наши дни многие буддисты молятся божествам так же, как молятся христиане, как молятся мусульмане, но не достигают желаемого, а почему? Они не получают благословения, потому что их ум слишком эгоистичный: «Мне это надо, то надо, Аллах, дай мне это, Будда дай мне то. Я, я, я». В таком случае и в христианстве и в буддизме вы ничего не получите, потому что только и думаете «я-я-я». Тогда вы благословения не получите. В прошлые времена святые люди ничего для себя не просили, а говорили так: «Я хочу помогать живым существам, но мне не хватает сил, бог, пожалуйста, помоги мне. Если я стану чуть-чуть сильнее, я смогу помогать людям». И такой человек сразу получал помощь. Вам нужно иметь такую мотивацию.

А теперь, чтобы получить благословение Манджушри, очень важно, чтобы произошло два процесса: один – со стороны Духовного Наставника, а другой – со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это призывание божества, проведение необходимых подготовительных ритуалов, все это я уже провел. А теперь, первое самое важное со стороны учеников – это порождение правильной мотивации. Только что я объяснил вам, как породить правильную мотивацию. Но одной правильной мотивации вам недостаточно, вам также необходимо чистое видение. Чаще всего в повседневной жизни наше видение очень нечистое. Все время возникают какие-то подозрения в отношении других людей. Если мы видим какой-то маленький недостаток у человека, то приходим к выводу, что этот человек очень плохой. Мы в основном придерживаемся очень нечистого видения. И такое нечистое видение нужно уменьшить. В действительности то, что вы сейчас видите, это обычное помещение, тоже нечто ошибочное. Что касается чистого видения, то здесь, на месте обычного помещения вам нужно визуализировать мандалу божества, и внутри этой мандалы визуализировать двоих божеств Манджушри. Также всех людей в вашем окружении старайтесь визуализировать очень чистыми существами. Такое чистое видение совершенно необходимо для получения благословения Манджушри. Про себя тоже не думайте: «Я такой-то и такой-то, я плохой». Не имейте чувства вины, это тоже нечистое видение. Так, если вы до этого получали посвящение, визуализируйте себя божеством, а если не получали посвящений, то визуализируйте себя очень добрым, чистым существом. Это ваша природа. Ваша природа – это доброта, чистота, а все омрачения, гнев и так далее – временные. Итак, придерживайтесь чистого видения, что вы сами по себе неплохие, по природе вы чистые и добрые. Если с таким видением вы получаете благословение Манджушри, то благословение будет более эффективным.

В повседневной жизни также очень важно сохранять такое чистое видение. Можно говорить о некоторых исключительных случаях, например, если вы менеджер в ресторане, то во время вашей работы иметь чистое видение – это не полезно. В этот момент вам нужно смотреть, что делают другие. Правильно они делают или неправильно, нужно за этим смотреть – это ваша работа. Но потом, когда работа закончилась, смотреть, что делает сосед, что делают другие люди – это старая привычка. Когда вы приходите домой и смотрите, что делают соседи, что они говорят, что они думают – это неправильно, это не ваше дело. Вот на работе – это ваше дело, а во всех остальных случаях – нет, это не ваше дело. Тогда это чистое видение. А мы все это путаем: дома ведем себя как на работе, это неправильно. На работе, даже если не хотите, но вы должны смотреть за другими.

Также, если вы замечаете в ком-то недостатки, вы начинаете думать, что эти люди плохие по природе. По природе они чисты, они обладают потенциалом будды. Но их ошибки навредят ресторану. Так, вам нужно как-то остановить совершение этих ошибок, но при этом не думайте, что сам человек является плохим. Тогда все правильно получится. Так происходит во всех областях, вам очень важно сохранять чистое видение в основном, но если речь идет о каких-то ваших обязанностях, то в этот момент на какое-то время вы можете не придерживаться чистого видения. А когда закончили работу – тогда можно иметь чистое видение. Можно надевать «белые» очки. С психологической точки зрения это тоже очень полезно, вы все время будете пребывать в воодушевлении. Психологи анализируют и приходят к выводу, что если люди настраиваются позитивно, оптимистично, то даже их физическое здоровье становится лучше. Поэтому в буддизме говорится, что большую часть времени сохраняйте чистое видение и не исследуйте, чем занимаются другие, какие у них есть ошибки. В основном, все время исследуйте то, что вы делаете, о чем вы думаете, «шпиона» надо отправлять вовнутрь. Следите за собой, что ваша голова думает. «Так неправильно думать, это нельзя», – вот так надо следить за своими мыслями. Когда вы неправильно говорите – тоже одергивайте себя, что так делать нельзя. Тогда у вас будет прогресс.

Как я говорил вам вчера, в вашей жизни не соперничайте с кем-то другим. Зачем вам с ними соперничать? В этом нет необходимости. Вместо этого соперничайте сами с собой. Старайтесь стать немного лучше, чем тот, кем вы были вчера. Это очень важный совет, используйте его в повседневной жизни. Если вы будете поступать так, как я вам советую, то день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. Если вы ни с кем не соперничаете, то у вас не будет зависти. Если вы студент, то для вас самое главное – это получить хорошие знания. Если у кого-то знания лучше, чем у вас, это очень хорошо. Вам не нужно соперничать с таким человеком, главное вам самим получить хорошие знания. Зачем соперничать? Когда я был студентом, у меня никогда не было таких мыслей. Самое главное для меня – получить знания. Кто занял первое место, кто второе – это для меня было не важным. Я учился, стал чуть-чуть мудрей. Так, в любой области ни с кем не соперничайте, тогда у вас никогда не будет врагов. Из-за соперничества возникает зависть, и люди становятся несчастными. Потом возникает гнев, и все это из-за соперничества. Это неправильно. Если вы соперничаете сами с собой, то у вас не будет зависти. Если вы становитесь немного хуже, чем тот, кем вы были вчера, ругайте себя: «Почему ты стал хуже, чем вчера?» Не надо переживать: «Каким несчастным я был вчера, какой кошмар!» Такого несчастного, как вчера, уже нет. Если я сегодня лучше, чем вчера, тогда кошмара нет. Ругайте себя, если что-то неправильно: «Так нельзя. Завтра я обязательно буду лучше, чем вчера».

А теперь, для получения благословения Манджушри в первую очередь вам необходимо принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Итак, вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то ваш обет состоит в том, чтобы не принимать прибежище в мирских богах. Причина состоит в том, что мирские боги могут вам немного помочь, но, тем не менее, больше навредят. Как, например, некоторые шаманы принимают прибежище в духах деревьев, духах леса или воды, но такие духи местности, сабдаки, ненадежны, и очень опасно принимать в них прибежище. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то ваш главный обет – не вредить ни одному живому существу. Среди обетов прибежища «не вредить ни одному живому существу» – это самый главный обет. Причина состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите себе. Поэтому вам нужно понимать, что все ваши проблемы, все ваши трагедии возникают из-за одной ошибки – из-за причинения вреда другим в прошлом и также в настоящем. Так, механизм состоит в том, что все ваши нежеланные проблемы возникают из-за одной причины – это вредоносные действия. Поэтому эти вредоносные действия, которые делают других несчастными, в качестве результата сделают несчастными и вас. Это закон кармы. Будда говорил, что не создавал закон кармы, это закон природы, что он просто открыл его. Верите вы в него или не верите, этот закон кармы одинаково справедлив, одинаково работает для всех живых существ. Закон кармы означает, что вы получаете результат, соответствующий той причине, которую вы создали. Ученые также это принимают. Они говорят, что большинство наших болезней возникает из-за нездоровой диеты.

Если вы питаетесь вредной пищей, то ваше здоровье станет хуже. Если вы скажете: «Я не следую науке, я этому не верю», но, тем не менее, механизм здесь для всех будет одинаков. Также, если вы скажете: «Я не буддист, я не верю в закон кармы», тем не менее, закон кармы одинаково работает для всех живых существ. Закон кармы не зависит от того, верите вы в него или нет, это закон природы, поэтому вам нужно быть очень осторожным с ним. Вам нужно понять, что самая большая ошибка в вашей жизни – это причинение вреда другим. И поэтому скажите себе: «С этого момента я больше такой ошибки не допущу». Это называется «обет прибежища». Если у вас есть этот обет, и вы перестаете вредить другим, то даже если вы в этом случае не называете себя буддистом, то становитесь настоящим буддистом. Даже если скажете, что вы не буддист, все равно им будете. Но если вы не держите этот обет, если продолжаете вредить другим и при этом говорите: «Я буддист, мой отец буддист, мой дедушка – буддийский лама», то в этом ничего полезного нет, ничего особенного. Тогда, даже если вы носите одежду буддийского монаха, вы не будете буддистом.

Иногда люди так делают, надевают монашескую одежду, обманывают людей, забирают у них деньги, сплетни распускают – это не монах и не буддист. Это позор для буддистов. Буддизм не имеет отношения к тому, какую одежду вы носите, и также не имеет отношения к вашей нации. Даже если вы тувинец или калмык и родились в семье буддистов – от этого вы не станете буддистами. Только когда вы слушаете учение и принимаете обет прибежища – тогда вы становитесь буддистом. Когда рождается маленький ребенок и мама приносит его ламе, чтобы тот срезал волосы и бросил их в воду, чтобы эта вода, как нектар, благословила ребенка – от этого он не станет буддистом. Христиане думают, что приняв крещение водой можно стать христианином, но это невозможно. Это состояние ума. Когда вы понимаете закон кармы и при этом говорите, что принимаете обет прибежища, когда вы соблюдаете обет прибежища, с этого момента перестаете вредить другим, тогда вы становитесь настоящим буддистом.

А теперь, соедините руки. Визуализируйте здесь двоих Манджушри. Главное божество – на алтаре, я в облике Манджушри как помощник, над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, и когда я буду произносить НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, повторяйте за мной. Визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в качестве чистого обета прибежища – обета не вредить другим. Этот обет «не вредить», обет прибежища имеет форму. И те, кто обладает определенными духовными реализациями, могут видеть эту форму. Это форма называется «чокьи-кече». Это не та форма, которую видят наши глаза, это другая форма. Это форма, которую можно увидеть с помощью ментального сознания. И до тех пор, пока вы не нарушите обет, он в виде особой формы будет пребывать в вашем сердце, и будет защищать вас от препятствий. Это очень мощная защита. С таким обетом не вредить другим, даже если вы находитесь на кладбище, духи не смогут вам навредить, потому что они будут видеть особый свет, исходящий от вас, и не смогут даже приблизиться к вам. Вы можете поэкспериментировать, принять этот обет и отправиться на кладбище. Ничего страшного не будет. Когда у вас есть такой обет: «Я никому не буду вредить», они вас не смогут убить. А теперь соедините руки. Повторяйте за мной:

НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ (3 раза).

Итак, ваша первая практика – не вредите никому. Это нетрудная практика. На первом уровне больше спите – в это время вы никому не вредите. Если в семье у матери плохой характер, и она засыпает, то отец очень радуется. Если ребенок почти уже было разбудил мать, то отец ему говорит: «Нет-нет, не мешай, не буди маму, пусть она спит». Когда мама спит, в доме тихо, а когда она просыпается, в доме шумно. Поэтому, когда у вас плохой характер, лучше спите. В буддизме не говорится, что вам все время нужно спать, если вы добрые, то вам нужно быть активными. Вы поступаете наоборот, когда вы становитесь добрыми, вы хотите поспать, становитесь счастливыми и думаете: «О, как хорошо, надо поспать». В тибетском обществе происходит так же: люди очень много работают, потом приходят на учения Его Святейшества Далай-ламы и в процессе получения учения они становятся немного добрыми. Когда становишься добрым – ум отдыхает. Когда ваш ум испытывает гнев, зависть, он об этом думает-думает, спать не дает. А когда ум становится добрым, он хочет спать. Итак, если вы засыпаете, то это означает, что вы стали немного более добрыми. Если вы настраиваетесь негативно, то даже если захотите уснуть, то не сможете уснуть – это очень странный механизм. Разные мысли приходят, есть, и пить не можете, встаете среди ночи, что-то ищете: «Где моя одежда, где мои вещи?» – это ненормальное состояние. В это время, когда у вас негативное состояние ума, надо спать. Это нелегко, но это ваша практика. Шантидева говорил, что когда ваш ум находится под контролем негативных состояний, вам нужно застывать подобно дереву. Когда приходит гнев, ничего не говорите. В это время нужно тихо уйти, пусть другие спят. Ничего говорить не надо. Это обещание, которое вы мне даете.

А теперь, одного лишь обета прибежища для вас недостаточно, вам также необходимо принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Причина, по которой вам надо помогать живым существам, состоит в том, что вы хотите счастья. Если вы хотите счастья, то делайте что-то хорошее для других. Это буддийская, христианская и мусульманская практика, делайте что-то

хорошее для собственного счастья. Это начальная практика, фундаментальная. Существует много разных практик, но фундаментальная практика во всех религиях одинакова: никогда никому не вредить, помогать другим людям, делать людей счастливыми. Это везде одинаково, это универсальная религия. На начальном уровне все одинаковы, а на других, более высоких уровнях существуют различия. Итак, вначале занимайтесь этим, изо всех сил старайтесь помогать другим, это ваша практика. Когда вы просыпаетесь утром, делайте что-то хорошее для других. Где бы вы ни находились, во время приема пищи или в другое время, на вас лежит определенная ответственность. Там, где вы находитесь, на вас лежит определенная ответственность, потому что в этом месте вы кушаете, спите. Всегда есть ответственность. А вы как поступаете? Когда встаете утром, думаете: «Они все мне должны, я им ничего не должен». Это неправильно, нужно помогать друг другу. Вместе готовить еду, вместе убирать дом, потом вместе телевизор смотреть. Это культура, и это вам принесет счастье. Иногда в семье женщина активно работает, а мужчина курит, пиво пьет, складывает ноги на стол – это некультурный мужчина. Так нельзя. Когда мужчина в первый раз встречает девушку, он ей дарит цветы, драгоценности, носит на руках. А потом, когда она за него выходит замуж, он ей ни в чем не помогает. Это некультурно. Нужно все делать вместе. Тогда дома чисто, завтрак готов, и потом все вместе моют посуду. В этом нет ничего трудного. Это даже для тела полезно. Когда вы все вместе делаете – это ваша практика. Женщины, также утром делайте что-нибудь по дому, а после этого приступайте к медитации, не садитесь медитировать сразу же. Один человек, бизнесмен, сказал мне однажды: «Моя жена ваша ученица, по утрам она медитирует и не готовит завтрак. Она говорит: “Не мешай, я занимаюсь медитацией”. Как вы думаете: это правильно или неправильно?» Я ему ответил: «Это неправильно». Она хитрит, потому что в течение всего дня не медитирует, а приступает к медитации только тогда, когда нужно поработать или приготовить завтрак. А когда все позавтракают, садится смотреть телевизор – это хитрость. Сначала нужно привести в порядок дом, поработайте, а потом уже вместо того, чтобы телевизор смотреть, занимайтесь медитацией. Ваша практика состоит в том, чтобы с утра до вечера делать что-то хорошее для других, и это лучше, чем медитировать, потому что в настоящий момент вы не знаете, как правильно выполнять медитацию. Если вы знаете, как правильно медитировать, тогда это, конечно, гораздо лучше. Но в настоящий момент вы не знаете, как правильно медитировать, поэтому основной упор делайте на то, чтобы делать что-то хорошее для других.

А теперь соедините руки и пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Когда вы видите других людей, даже просто улыбнуться им – это тоже ваша практика. Когда я в первый раз приехал в Москву и попал в московское метро, там было много людей. Я был одет как монах. Когда я посмотрел на кого-то и улыбнулся ему, он решил, что я странный человек. Мало того, что странно одет, еще и улыбается – какой-то странный. Но я все равно продолжал улыбаться. Сейчас уже лучше стало, если я улыбаюсь в метро, в ответ тоже улыбаются, смеются. Поэтому, что касается истины, то сила любви очень высока. Даже если обо мне будут плохо думать, я все равно буду смеяться. Люди все равно посылают чувства – это сила любви. В нашем мире нет ничего сильнее любви. Вы покажете им, что вы их любите – и они сразу изменятся. В конце концов, вы только выиграете. Поэтому лучший способ победить своих врагов – это проявить любовь ко всем живым существам. Когда вы любите своего врага, его гнев исчезает, это самый лучший способ победить своих врагов.

Ваш настоящий враг – это ваш гнев, а не кто-то снаружи. Когда вы злитесь, его гнев становится все больше и больше. Но сам человек не ваш враг. Его гнев также враг ему, но не вы. Если он плохо говорит о вас, а вы в ответ отдаете ему свою любовь, то его гнев будет постепенно уменьшаться, а потом ему и вовсе станет стыдно, он подумает: «Сколько я ему плохого сделал, а он меня все равно любит». Потом гнев уйдет, и этот человек может стать вашим самым хорошим другом. Американский президент Линкольн не знал философии, но он произносил очень интересные слова, исходя из своего опыта. Он говорил: «У меня есть одно особое оружие – делать даже своих худших врагов лучшими друзьями. Это мое лучшее оружие». Этот человек говорил исходя из своего опыта, понимания. У вас должно быть так же, ваше оружие должно быть таким же, когда вы делаете своих врагов лучшими друзьями. Поэтому любите других, улыбайтесь. Даже когда вас критикуют, просто улыбнитесь. Когда вас начинают критиковать, что вы что-то сделали не так, просто скажите: «Здравствуйте». Не надо никаких визуализаций, просто будьте добрыми. Им потом стыдно станет: «Вчера я так плохо сказал, что он про меня подумает?» Вот так надо. Это цивилизованно. Не будьте как маленькие дети: ты мне так сказал, ты такой-то и такой-то, – конца не будет. Теперь это ваше обещание. Даже если по отношению к вам делают что-то плохое, в ответ вы делаете хорошее. Это ваше обещание.

Итак, соедините руки и повторяйте за мной:

КУНДЖЕ СУМЛА ГЪЯБСУЧИ
СЕМЧЕ ТАМЧЕ ДАГИ ДО
ЧАНГЖУ НЭЙЛА ГЕБАР ГИ
ЧАНГЖУ СЭМЛА ЯНДАГ КЭ

Когда вы будете повторять за мной эти слова в третий раз, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета бодхичитты, обета помогать другим.

Итак, все время будьте добрыми и делайте что-то хорошее для других, но в других ситуациях, когда кто-то хочет воспользоваться вами, потому что вы слишком добрые, в этот момент из сострадания остановите их, чтобы они как-то не использовали вас. Доброта не означает делать всё, что вам говорят другие. Если они правы, то вам нужно поддерживать их, а если неправы, то вам нужно их остановить, потому что это вредит им. Доброта не означает позволять людям делать все, что им хочется.

А теперь просьба о благословении тела Манджушри. Повторяйте за мной. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляет ваше тело и закладывает в вас семя тела Будды. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной вашим телом, очень важно, чтобы присутствовало четыре фактора. Первый фактор – это сожаление о негативной карме, созданной вашим телом, второй – это опора на божество, третий – это правильная визуализация белого света и нектара, которые вас очищают и четвертый – это порождение решимости больше такого не повторять. Если присутствуют эти четыре фактора, то негативная карма, которую вы создали много-много жизней назад, может быть очищена.

Вам нужно понимать, что карма – это действия тела, речи и ума. Если это негативное действие тела, речи и ума, то оно называется негативной кармой. Если это позитивное действие тела, речи и ума, то это позитивная карма. И так, позитивная карма или негативная, это зависит от состояния ума. Если ум находится под контролем омрачений, то, какое бы действие вы ни совершили на уровне ума, речи или тела, это будет негативная карма. Если ум находится под влиянием доброты, то, какое бы действие ни совершили ум, речь или тело – это будет позитивная карма. Далее, в буддийской философии говорится, что карма – это действие тела, речи или ума, но в следующий миг после совершения действие исчезает. Если карма исчезает, то, как тогда возникает кармический результат? Поэтому в буддийской философии проводится анализ и говорится, что хотя карма – это действие тела, речи и ума, и на второй же миг совершения действия карма исчезает, но она не исчезает бесследно. Она оставляет отпечаток в уме, и после этого исчезает. Поэтому, какое бы действие вы ни совершили, оно не исчезает бесследно, а оставляет отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармическим отпечатком. Если позитивные действия оставляют отпечаток, то это называется позитивным кармическим отпечатком, а если негативные, то это негативный отпечаток. И когда такой отпечаток встречается с условиями, то у него есть потенциал превратиться в результат, соответствующий той причине, которую вы создали. Это естественный механизм.

Кармические отпечатки хранятся в нашем уме, и наш ум является невероятным хранилищем этих кармических отпечатков. Если у вас случается трагедия или возникает какая-то проблема, то это проявляется один из отпечатков негативной кармы. Если вы очистите все эти отпечатки негативной кармы, тогда невозможно, чтобы у вас случилась какая-нибудь трагедия. Даже если кто-то вонзит нож в ваше тело, вы не почувствуете боли. Буддийская философия доказала, что когда у архата ум полностью свободен от омрачений, если с ним так сделать, то ему не будет больно. Тело становится совсем другим. Сейчас наука этого не понимает. Я так думаю, что в будущем наука постепенно это поймет. Поэтому, что касается отпечатков негативной кармы, то в настоящий момент у вас есть очень хороший шанс очиститься от них. Так же, как например, токсины в вашем теле, если вы от них не очиститесь, то позже, когда они встретятся с условиями, у вас в теле возникнут проблемы. Какая причина, такой и результат. Поэтому надо очищать негативную карму.

Иногда бывает, что у людей уже проявились какие-то проблемы, они приходят ко мне и просят: «Геше-ла, пожалуйста, помогите», но в это время уже слишком поздно. Когда в вашем теле яд еще не активен, тогда еще можно вылечиться, но когда яд уже действует, тогда даже самый лучший врач не сможет вам помочь. Когда карма проявляется, то Будда говорит: «В этом случае я не могу ничего поделать». Я говорю о том, как решить ваши проблемы очень эффективным методом, то есть я говорю об очищении отпечатков негативной кармы, и это очень эффективный метод, очень эффективный способ решения проблем. Также, если вы уменьшаете омрачения, это тоже очень эффективный метод решения ваших проблем. Если, решая свои проблемы, вы бегаете здесь и там, то это ничего особо не изменит. Если вы меняете религию, это ничего не меняет в вашей жизни. Сначала вы молитесь христианскому богу, потом думаете, что буддийский бог сильнее, и молитесь буддийским богам. Но если вы не проводите внутреннее очищение, то просто молиться бесполезно, и вы начинаете думать, что буддийский бог вам тоже не помогает. Потом вы обращаетесь к исламскому богу, но он тоже вам не поможет, и тогда вы хотите стать шаманом. Вот так делать не надо. Одежду менять, еще что-то

внешнее – все, что вы делаете, вам не поможет. Самое главное и эффективное изменение – здесь, в уме. Вам нужно очищаться от негативной кармы, уменьшать омрачения, и тогда в вашей жизни произойдут феноменальные перемены. Итак, сегодня вы очищаетесь от таких отпечатков негативной кармы, помните о четырех факторах. А теперь выполняйте визуализацию. Этот белый свет и нектар не только очищает вас от негативной кармы, но и от болезней. Думайте об этом.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте божество Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды в вашем уме. Итак, в первую очередь пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью. Скольким людям вы причинили боль своей речью! Подумайте о том, что это нехорошо. Это нехорошо для других, и для вас это тоже нехорошо. Для других это нехорошо, а для вас даже еще хуже. Когда вы кому-то говорите что-то плохое, то делаете ему больно, это так. Но себе вы делаете еще хуже. Поэтому скажите так: «Из-за неведения, из-за отсутствия мудрости я так поступал. Как жалко, я больше так не буду». Это называется сожаление.

В буддизме говорится: никогда не испытывайте чувства вины, сожалейте о том, что вы сделали неправильного, и никогда не повторяйте этого. Чувство вины – это неправильное видение. Когда вы думаете: «Я очень плохой, я виноват и так далее», – это нечистое видение. Вам нужно сказать: «То-то и то-то – ошибка, я больше не совершу такой ошибки. По природе я не плохой, я добрый». Все время идентифицируйте себя как доброго человека. Это очень важно. Смотрите, когда детям по два года, сын и дочка – у них одинаковый характер. Потом дочка подрастает и понимает, что она девочка, а сын понимает, что он мальчик. Благодаря такому самоотождествлению «я мальчик» или «я девочка» у них меняется характер. Мальчик начинает больше бегать, девочка скромно сидит, элегантно. Это происходит благодаря самоотождествлению. Если у человека есть такое самоотождествление, что он резкий человек, то он начинает вести себя резко. Он думает о себе, что он бандит и начинает вести себя, как бандит. Поэтому о себе надо думать: «Я добрый». Все живые существа добрые. Когда вы в себе видите доброту, вы хотите совершать добрые поступки. А вы поступаете наоборот, и потом вам стыдно. Зачем вы так делаете? Нельзя так. Никогда не чувствуйте вины, а почувствуйте сожаление о тех поступках, которые вы совершали. А теперь выполняйте визуализацию.

Теперь негативная карма вашей речи очищена, и, по меньшей мере, один месяц сохраняйте свою речь в чистоте. Поскольку вы своей речью создавали негативную карму с безначальных времен, и по сей день, то всю ее очистить невозможно, но было очищено очень большое количество негативной кармы. Как минимум, на месяц сохраняйте чистоту своей речи, не говорите ничего вредоносного. Так же говорится и в отношении лжи, если вы произносите ложь с негативной мотивацией. А если вы произносите ложь с позитивной мотивацией, то это не является негативной кармой. Это не ложь, это искусные слова. Вам не нужно говорить правду все время, иногда с добрым сердцем, если вы знаете, что время неподходящее, вам лучше не говорить правду. Например, такая ситуация, когда ваша соседка спрашивает, не видели ли вы ее мужа. А вы видели, как ее муж с другой девушкой в кафе чай пьет. Не надо думать, что если вы буддист, то вы должны говорить только правду. В такой ситуации не надо говорить правду. Если вы скажете, что видели ее мужа в кафе с девушкой, что они пили вместе чай, то вы тупой.

Это один из примеров, существует множество таких примеров, когда правда приносит вред, поэтому не произносите такой правды. Иногда что-то может быть неправдой, но если это полезно, в таком случае произнесите такую неправду. Например, ваши соседи, муж и жена, все время спорят, у них в отношениях нет гармонии, и вы решаете сделать что-то такое, чтобы создать гармонию между ними. Поэтому, когда вы встречаете соседку, вы говорите: «Вчера я видел вашего мужа (хотя это неправда). Он вас очень любит, он вами очень гордится». И далее, когда вы встречаетесь с соседом, мужем, вы говорите: «Я встретил вашу жену, она у вас очень хорошая. Она вас очень любит, просто она не говорит вам этого, но она вами гордится». Это хоть и неправда, но действует как лекарство. Эти слова идут от вашей доброты. Когда слова идут от доброты, пусть даже это неправда, – это лекарство. Это лекарство попало в уши мужа и жены. Потом они ложатся спать, и ночью это лекарство работает. Утром, когда муж открывает глаза и смотрит на жену, он думает: «Какая у меня прекрасная жена», – это лекарство сработало. Потом жена открывает глаза. Всю ночь лекарство работало. Жена смотрит на мужа и думает: «Какой хороший у меня муж». Раньше она не замечала, насколько ее муж прекрасен. Потом у них наступает гармония.

Какие бы слова вы ни говорили людям, если они сказаны из доброты, то это будет им полезно. Если людям что-то говорить из гнева, то это всегда будет во вред. Если сказать соседке, что вы видели ее мужа с другой девушкой, то это будет правдой, но это яд. Из-за этого яда соседка не сможет нормально спать, а когда она увидит своего мужа, будет страшный скандал. Потом они не смогут жить вместе. В буддизме говорится, что самое главное – это состояние ума. С добрым состоянием ума, что бы вы ни сказали, это будет полезно людям, даже если это ложь. Даже если вы ругаете, но из добрых намерений, то это будет полезно. Если я из доброты буду вас ругать, то вам не будет больно, вы подумаете: «Да-да, это ради моего блага». Вам это полезно, вы будете говорить: «Спасибо». Это все зависит от состояния ума. Поэтому в вашей жизни очень важно, какое бы действие вы ни совершали, посмотрите, из чего оно исходит, из доброго состояния ума или недоброго.

А теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. И в конце, поскольку Манджушри – это божество мудрости, обратитесь к нему: «Манджушри, пожалуйста, даруйте мне сиддхи мудрости». Мудрость – это ваше настоящее богатство. Даже обыватели знают, что идея – это источник денег. Сначала многие бизнесмены думали, что власть – это источник денег. Но потом они увидели, что иногда даже есть власть, но если неверная идея, то можно потерять все деньги. Поэтому сейчас они говорят, что идея – это источник денег. Даже мирские люди это понимают через свой опыт. Поэтому в буддизме в отношении внутреннего богатства говорится, что самое надежное богатство – это ваша мудрость. Как только вы породите это внутреннее богатство, вы поймете, что это по-настоящему очень надежное богатство. Сколько бы вы его ни использовали, оно никогда не будет уменьшаться, а наоборот, будет становиться только больше.

Мудрость – это настоящее богатство, в любой ситуации она всегда будет с вами. Она очень легко сможет решить большие проблемы. А если у вас нет мудрости, то даже свою очень маленькую проблему вы будете делать все хуже и хуже, и она

станет очень большой. Это произойдет из-за отсутствия мудрости. В некоторых семьях квартира есть, деньги есть, но отсутствует мудрость. Они делают из мухи слона, устраивают скандалы, кричат. Они несчастливы. Почему? Из-за отсутствия мудрости. В другой семье однокомнатная квартира, денег нет, но муж мудрый и жена мудрая. Они делят хлеб пополам, пьют чай и счастливы. Даже когда болеют, поскольку они обладают мудростью, они понимают, что болезнь можно вылечить, ничего страшного. Они не делают из мухи слона, живут спокойно. Когда человек не обладает мудростью, даже если дома все есть, деньги есть, но проблемы не будут решаться, только еще хуже будет. Поэтому в нашей жизни мудрость обязательно нужна.

Итак, обратитесь к божеству Манджушри: «Пожалуйста, даруйте мне мудрость». После этого визуализируйте, что большое количество божеств Манжушри желтого цвета с мечом в руке из пространства растворяются в вас. Почувствуйте, что в этот момент вы обрели сиддхи мудрости. В буддизме говорится, что коренная причина всех наших проблем, причина того, что мы испытываем очень много негативных эмоций, это отсутствие мудрости. Поэтому мудрость очень важна. Итак, почувствуйте, что эти божества Манджушри растворяются в вас и ваша мудрость возрастает. Это ваше настоящее богатство, я помогаю вам его увеличить. Из жизни в жизнь это богатство вы сможете нести с собой. Что касается другого, обычного, обывательского богатства, то после вашей смерти вы не сможете забрать с собой ни единой копейки. А теперь соедините руки, и с большой радостью получайте благословение ума.

Теперь вы получили благословение ума, и для вас очень важно в повседневной жизни, что бы вы ни делали, делать это ради счастья всех. Очень важно в повседневной жизни не думать, что вы – самые главные. В настоящий момент в царстве вашего ума или в правительстве вашего ума правит диктатор. Все диктует ваш эгоистичный ум. Он говорит: «Я самый главный. Остальные не важны». Так диктатор сначала себя делает несчастливым, и потом не дает другим людям спокойно жить. Вам необходимо изменить эту систему, сделать ее демократической. В вашем уме нет демократии. Ваш ум – это диктатор, эгоистичный ум, он говорит: «Я, я, я, я главный, остальные ничего не делают». Этот диктатор не дает вам спокойно спать, и другим людям тоже спать не дает. Пришло время совершить революцию и установить в своем уме демократию. Такое представление о демократии никто не создавал, в буддийском учении о нем говорилось еще две с половиной тысячи лет назад, – что большинство важнее, чем один человек. Это демократия. «Я главнее, чем другие» – нет такого. Большинство важнее. Вначале создайте демократию внутри себя, и после этого в стране по-настоящему установится хорошая демократия. Кто в наши дни является демократическим лидером? В его уме правит диктатор, и хотя он является лидером демократической партии, он не может быть настоящим демократом. Поэтому всем этим демократическим лидерам в первую очередь нужно сделать так, чтобы в их уме воцарилась настоящая демократия. И после этого можно будет создать в стране по-настоящему чистую демократическую систему. Поэтому мой для вас совет – никогда не думайте: «Я самый главный», а думайте: «Я и другие одинаково важны». И далее постепенно перейдите к такой мысли, что других большинство, а я всего лишь один человек, поэтому, конечно же, другие важнее, чем я. Когда в семье пять человек смотрят телевизор, вам надо спросить у большинства, что они хотят посмотреть. Это демократия. Если большинство говорит: «Я хочу спорт», тогда «Дом-2» не надо смотреть – спорт посмотрите. А когда в семье нет демократии, если жене нравится «Дом-2», она говорит: «Нет, я диктатор, «Дом-2» пусть все смотрят, мне нет дела до большинства». Это не демократия. Это маленький пример. Итак, с этого момента

даже в отношении каких-то мелких вещей исследуйте, что хочет большинство, и делайте то, что хочет большинство – это демократия. А теперь соедините руки и попросите о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня в облике Манджушри, из наших трех центров – из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром. Они очищают большое количество вашей негативной кармы тела, речи и ума и укрепляют благословение вашего тела, речи и ума, а также укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме. Итак, это последнее благословение – визуализируйте, как следует. Если это возможно, то вокруг себя визуализируйте всех живых существ и то, что они получают такое же благословение.

А теперь передача мантр. Чтобы приносить благо живым существам, вам необходима сила. Мантры – это также источник увеличения вашей силы. Простое чтение мантры не даст вам результата. Вначале вам необходимо получить передачу мантр от живого мастера по непрерывной линии преемственности. Но даже если вы просто получите передачу и будете произносить мантры, то сила от этого тоже не появится. Один из главных факторов для чтения мантр – это если вы читаете мантры с добрым сердцем, тогда вы обретаете силу. Если с высокой добротой в сердце вы читаете мантры, то даже если вы произносите их неправильно, вы все равно обретаете силу. Поэтому получить передачу мантры очень важно, и также читать мантры с добрым сердцем – это очень важно. Итак, сейчас я дам вам передачу мантр. Когда я буду произносить мантры, повторяйте их за мной. И с очень добрым состоянием ума вам следует получать передачу. Когда вы повторяете за мной мантру, то визуализируйте, как мантра в виде белого света, исходя из моего рта и проникая через ваш рот, остается в вашем сердце, как передача мантры. А теперь повторяйте за мной.

Первая – это мантра Манжушри для увеличения вашей мудрости:
ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ

Теперь мантра Авалокитешвары для увеличения вашей доброты:
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Теперь мантра Важрапани для увеличения вашей силы:
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Тары для того, чтобы сбывались ваши желания:
ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА

Мантра Будды медицины для здоровья вашего тела:
ТАДЪЯТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ МАХА БЕКАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУТ
ГАТЕ СООХА

Теперь мантра Будды Шакьямуни:
ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра ламы Цонкапы:
МИГ-МЕ ДЗЕ-ВЕ ТЕРЧЕН ЧЕН-РЕ-ЗИГ
ДИ-МЕ КЕН-БЕ ВАНЬБО-БО ДЖАМ-БИ-ЯН
ГАН-ЖЕН КЕЙ-БИ ЦУГ-ЖЕН ЦОНКАПА

ЛОБ-САН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛ-ВА-ДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай Ламы:
 ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА
 САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Теперь, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. В Новосибирске я каждый раз передаю этот обет и сейчас передам вам его еще раз, потому что я знаю, что у тех, кто принимал ранее этот обет, он стал слабее. Поэтому я вновь дам вам передачу этого обета, чтобы этот обет стал у вас сильнее. А если кто-то из вас нарушил этот обет, то очень важно вновь принять его и никогда не сдаваться. Оставляя надежду стать лучше – это по-настоящему очень большая ошибка. Никогда не сдавайтесь. Никогда не склоняйтесь перед омрачениями. Все время боритесь против омрачений. Если кто-то из вас новичок и раньше не принимал такой обет, то я прошу вас: пожалуйста, примите обет не принимать алкоголь. Пьете вы или нет, значения не имеет. Примите обет не употреблять алкоголь. Те, кто не пьет, примите этот обет, чтобы не пить в будущем. Пока вы не пьете, но все равно, если нет обета, то вы в будущем будете пить. Обета нет – и вы потихонечку будете пить. Но когда у вас есть обет, вы никогда пить не будете. А тем, кто пьет, очень важно принять обет, что вы не будете употреблять алкоголь. В России одна из самых больших трагедий – это алкоголь и также наркотики. Поэтому я хотел бы, чтобы вы приняли обет не употреблять алкоголь и даже не прикасаться к наркотикам. Это источник проблем. Итак, молодое поколение, пожалуйста, примите такой обет: не употреблять алкоголь и даже не прикасаться к наркотикам. А теперь соедините руки. Это ваша плата за мое учение. Когда вы принимаете такой обет, у меня возникает чувство, что вы платите мне за мое учение. Раньше все мастера говорили: «Я не дам вам бесплатного учения, но мне не нужны ваши деньги. Когда вы слушаете учение, если вы делаете добрые дела, принимаете обеты, становитесь чуть-чуть добрее, то это плата за учение». Раньше была такая традиция, и я хочу эту традицию продолжать.

Итак, визуализируйте здесь двоих Манджушри, над моей головой – Будду Шакьямуни, вокруг нас – все божества. Каждый раз, когда вы принимаете этот обет, вы также накапливаете очень высокие заслуги. Потому что в это время вы радуете всех будд и божеств. И теперь, когда вы будете повторять слова за мной, в этот момент обет не употреблять алкоголь и наркотики в виде белого света исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце, как обет. На третий раз, когда я щелкну пальцами, почувствуйте, что вы получили полный обет в вашем уме. Слова, которые вы будете за мной повторять, означают: «Будды и бодхисаттвы всех десяти направлений, пожалуйста, послушайте меня, я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики, это мое обещание, и я буду соблюдать его в чистоте». Это слова, которые вы будете за мной повторять. Произносите слова громко. Некоторые люди думают, что если будут произносить слова тихо, то примут маленький обет. А теперь повторяйте за мной.

Большое вам спасибо за принятие такого драгоценного обета. Я уверен, что благодаря принятию этого обета в вашей семье ровно настолько воцарится мир. Вы станете хорошим примером также и для других, и другие тоже постепенно перестанут употреблять алкоголь. В особенности молодые люди, принявшие этот обет, когда ваши друзья попросят вас выпить с ними, скажите прямо, что вы приняли обет не употреблять алкоголь. Когда они это услышат, то глубоко внутри они будут

уважать вас за это. Скажите им: «Не хочу. Зачем мне алкоголь?» Они его пьют по привычке. Потом они скажут вам: «Молодец! Я тоже так хочу. На один день я тоже обет возьму». Поэтому вы этим людям помогаете. А сейчас, когда я поставлю тарма на голову Андрея, визуализируйте, как божество Манджушри размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и остается в вашей сердечной чакре. В этот момент ваше тело становится храмом, в котором находится живая статуя.

Итак, благословение окончено. Послезавтра я уезжаю. И поэтому до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Итак, будьте счастливы и делайте счастливыми других – это одна из ваших самых главных практик. То, что вначале вы не можете медитировать слишком много, это не страшно. Каждый день медитируйте по двадцать или тридцать минут. Если двадцать минут много, то по десять минут. Как вам подходит. Это не самое главное вначале. Вначале главное – будьте добрыми, счастливыми, и делайте других людей счастливыми. Далее, также не вредите другим – это ваша очень важная практика. Если вы не можете помочь, то вредить другим – это очень опасно. Если вы вредите другим, то вы практик очень низкого уровня. Итак, это мой для вас совет.