

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум. Получайте благословение Манджушри ради блага всех живых существ. Для дарования благословения Манджушри необходимы два процесса: один – со стороны Духовного Наставника, другой – со стороны учеников. Со своей стороны еще до того, как вы пришли сюда, я провел особый ритуал призывания божества. С вашей стороны также была необходима важная подготовка – порождение правильной мотивации и совершение подношения мандалы, это вы уже сделали. Однако только этого недостаточно. Для получения благословения Манджушри нужно иметь чистое видение, причем, как говорится в буддизме, не только во время благословения, а также и в повседневной жизни. Если вы порождаете в отношении людей такие проекции, как «они плохие» и так далее, из-за этого ваш ум становится естественным образом более омраченным.

Вы должны понимать, что по природе нет плохих живых существ. Феномены также по природе чисты. Они пусты от самобытия. Негативные проекции связаны с вашим неверным представлением, неправильными интерпретациями, возникающими из-за неведения. Поэтому старайтесь в повседневной жизни видеть всех окружающих добрыми и хорошими по природе, тогда вы будете счастливы. Будьте позитивными и думайте также, что, то место, где вы находитесь, – прекрасное. Если же ваши проекции неверны, то, куда бы вы ни отправились, у вас все время будут возникать одни и те же проблемы.

В особенности, во время получения благословения Манджушри старайтесь визуализировать это помещение не обычным помещением, а мандалой божества Манджушри. Мандала – это резиденция божества. Вокруг этой резиденции располагается ограда. В центре – здание, имеющее врата с четырех сторон. Восточные врата – белые, южные – желтые, западные – красные, северные – зеленые. В центре визуализируйте двоих божеств Манджушри, а также представляйте, что вы сами находитесь у восточных ворот мандалы. Одно это уже будет являться для вас хорошей защитой.

У восточных ворот мандалы для того чтобы получить благословение тела, речи и ума Манджушри, в первую очередь вам важно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это не вредить другим. Если после принятия этого обета вы перестаете вредить другим, то, даже если не называете себя буддистом, вы по-настоящему им становитесь. Если вы не будете держать обет в чистоте, а продолжите вредить другим, то, как бы вы громко ни называли себя буддистом, что бы ни приводили в доказательства, например, что ваш отец был буддистом, а бабушка – ламой, буддистом от этого вы не станете. Вы не можете быть буддистом по крови. Для этого необходимо принять и соблюдать обет прибежища, а также не вредить другим.

Если вы наносите вред другим, то косвенно вредите себе еще больше. Это ясно доказывается в буддийской философии. Вы зависите от других, поэтому, если вы им вредите, то сами от этого испытываете ущерб. Если вы ломаете ножки стула, на котором сидите, то вы упадете. Вы, как и многие другие люди, знаете о прямой зависимости и поэтому не вредите тем, от кого зависите напрямую. Если вы прямо зависите от своего начальника, то, даже если он будет вас ругать, вы будете просто улыбаться ему в ответ. Некоторые глупые люди, не знающие даже о такой прямой зависимости, грубо отвечают начальнику и на следующее утро становятся безработными. В буддизме говорится, что прямо или косвенно мы зависим от всех живых существ. В наше время экономисты также приходят к выводу, что экономики всех стран сильно взаимосвязаны друг с другом, причем не только напрямую, но и косвенно. Поэтому вредить экономикам других стран – это тоже косвенное причинение вреда самим себе.

Буддизм говорит, что в прошлом вы зависели от всех живых существ, в настоящем зависите и в будущем, также, будете зависеть от них. Однако, если бы причина была только в том, что вы зависите от других, то она не была бы такой сильной. Дело в том, что помимо этой зависимости существует еще закон кармы, в соответствии с которым, если вы вредите другим, то, тем самым, вредите сами себе. Потому что, какое бы действие, полезное или вредоносное, вы ни совершали, оно не исчезает бесследно, а оставляет отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармическим. Если вы делаете что-то хорошее, то в вашем уме остается отпечаток позитивной кармы. Если вы делаете нечто плохое по отношению к другим, в вашем уме останется отпечаток негативной кармы.

Когда отпечатки позитивной или негативной кармы встречаются с условиями, это приводит или к невероятно хорошему, или к ужасному результату, соответственно. Это механизм кармы, в отношении которого Будда говорил: «Я не создавал закон кармы. Это закон природы, я просто открыл его, будьте с ним осторожны». То же касается и вашего тела. Какую бы пищу вы ни съели, информация о ней не исчезает бесследно, она хранится в вашем теле. Если вы едите много плохой пищи, то позже это приводит вас к страданиям. Это не Бог создал вам проблему. Это естественный, природный механизм, который никто не создавал, доктора его просто открыли. Поэтому они говорят: «Внимательно относитесь к тому, что вы едите. Ваше тело – это результат съеденной вами пищи». Это тоже закон причины и следствия.

Буддизм говорит не только о теле, но и об уме. Вы являетесь результатом того, как себя ведете. Если вы совершаете неверные действия, то окажетесь в очень трудной ситуации. Если вы будете вести себя правильно, не будете никому вредить, а, наоборот, станете помогать другим, то ваша жизнь будет мирной и счастливой. Это закон природы, поэтому неважно, считаете вы себя буддистом или нет, верите в этот закон или нет, он одинаково работает для всех живых существ. С научными законами аналогично: вне зависимости от того, верите вы в них или нет, они продолжают действовать. Поэтому пообещайте, что, начиная с этого момента, не будете вредить ни одному живому существу.

Визуализируйте двух божеств Манджушри. Представляйте меня в облике Манджушри, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...», – повторяйте за мной. На третий раз визуализируйте, как белый свет исходит изо рта божества Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой. Этот свет проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в виде обета прибежища – обета не вредить другим. Белый свет, который остается в вашем сердце, будет самой лучшей защитой и в вашей жизни. Теперь соедините руки и повторяйте за мной: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», – три раза.

Если кто-то из вас принимал этот обет раньше, почувствуйте, что он стал у вас еще сильнее. Каждый раз, когда вы принимаете этот обет, ваша решимость не вредить другим должна укрепляться. Вам нужно пообещать, что вы не сделаете никому ни малейшего вреда, даже не произнесете таких слов, которые кому-то причинят боль. Когда вы уже почти произносите в чей-то адрес нечто плохое, остановите себя. В буддизме не говорится, что вообще не нужно никого ругать. Когда вы считаете, что ситуация подходящая: «Если я его не отругаю, то он испортится, станет хуже», – тогда с доброй мотивацией, из сострадания вам нужно отругать этого человека. Это не будет негативной кармой. Буддизм говорит, что не надо никогда никого ругать из-за влияния дурной мотивации – из-за гнева, зависти, ненависти и т. п.

Далее, для того чтобы получить благословение Манджушри, одного лишь обета прибежища недостаточно, вам необходимо также принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты –

помогать другим. Изю всех сил старайтесь это делать. Если вы помогаете другим, то косвенно сами обретаеете еще большее благо. Если вы все время стараетесь делать все только для себя, то не получите никакого хорошего результата.

Есть один анекдот. Человек попросил Бога: «Пожалуйста, покажите мне ад». Бог открыл дверь и показал ему ад. Это был дом, в котором находилось множество существ с очень длинными руками, в которых они держали очень длинные ложки. Существа пытались есть, но у них ничего не получалось, они оставались голодными и из-за этого страдали. Потом человек попросил Бога: «Пожалуйста, покажите мне рай». Бог открыл другую дверь, и за ней был точно такой же дом, там также у всех существ были длинные руки и длинные ложки. Но все они были счастливы. Тогда человек спросил у Бога, почему это происходит. Оказалось, что существа в раю, вместо того чтобы пытаться отправить своими длинными руками длинные ложки в свои рты, кормили друг друга. У них был ум, заботящийся о других, поэтому они все были счастливы, пели песни, поили друг друга чаем.

Если вы все делаете только для себя, то ничего не достигаете. Вам нужно стараться с умом, заботящимся о других, делать что-то хорошее для них, тогда в ответ они также будут делать что-то для вас. Но, даже если они не будут заботиться о вас, тем не менее, в силу механизма кармы, все хорошее вернется к вам. Вы этого не понимаете – видите только себя, свое эго. Вы ведете себя как существа в аду. Вам нужно изменить свой ум: «Нет! Я не буду думать только о себе, я буду помогать другим». Ум, который думает о счастье других, – это как рай. Нет никакого самосущего ада илирая – это состояние вашего ума. Если вы думаете о благе других, то находитесь в раю: вы счастливы, ваши друзья счастливы, вся семья счастлива. Если вы думаете только: «Я, я, я. Я – самый главный», – и вы, и все, окружающие вас, несчастны. Это не просто анекдот, в нем заложен хороший смысл.

Сегодня пообещайте, что изю всех сил будете стараться помогать другим и радовать их. В первую очередь начните со своей семьи. Нехорошо, когда в семье работает только один человек, например, ваша мама или жена постоянно готовит еду, и никто ей не помогает. Все члены семьи должны проявлять инициативу: «Чем я могу тебе помочь?» Когда вы работаете вместе – это счастье. Один моет тарелки, другой режет овощи. Зачем ходить в спортзал, поднимать там тяжести и платить за это деньги? Это все происки вашего эго. Занимайтесь домашними делами – это бесплатное упражнение, полезное для вашего тела.

Я это хорошо знаю. Мои родители и я – мы беженцы. Государство нам совершенно не оказывало никакой поддержки. Иностранные языки мы не знали. Но я всегда видел, как папа помогал маме готовить еду. Они шутили, разговаривали – это совершенно другая атмосфера. В тибетском обществе считается некультурным, когда один работает, а остальные отдыхают. Делайте все дела вместе, а потом вместе отдохайте. Это я говорю для русских мужчин. Когда вы ухаживаете за девушкой, то дарите ей цветы, подаете пальто, пододвигаете стул, а когда она становится вашей женой, вы совершенно не помогаете ей в работе по дому. Я не говорю, что только мужчины плохо себя ведут, а женщины всегда правы, нет. В некоторых семьях бывает и наоборот, муж готовит еду, а жена просто сидит, это тоже некрасиво. В семье должна быть дружба, у супругов должны быть одинаковые права. Всем членам семьи надо вместе работать – это счастье.

Итак, начните со своей семьи – делайте что-то хорошее для ее членов. Это ваша первая практика. Если вы дети и, скажем, начали работать, купите какой-нибудь небольшой подарок для своих родителей. Это хороший способ отблагодарить их за доброту. Сколько они заботились о вас! Когда вы немного встали на ноги, заработали деньги, ни в коем случае не забывайте о своих родителях, думайте: «В моей жизни мои родители – самые добрые по отношению ко мне. Сегодня на мои первые деньги я хочу купить подарок для них, а не для

своей подруги или парня». У русских есть такая ошибка: парень или девушка – на первом месте, а родители – на последнем, после друзей. Это неправильно. Папа и мама всегда должны быть на первом месте.

Если вы сделаете подарок папе и маме, они будут так рады! От этого вы накопите огромные заслуги. Жизнь за жизнью все материальные объекты, богатство будут приходить к вам сами по себе. Если вы, получив деньги, родителям не помогаете, тогда они чувствуют огорчение: «Сколько мы помогали нашим детям! Сейчас они о нас даже и не думают. Совсем забыли». Таким образом вы создаете себе негативную карму огорчения своих родителей, из-за которой у вас во многих жизнях будут проблемы. Так работает естественный механизм – закон кармы, его никто не создавал. Поэтому сегодня вы обещаете помогать другим.

Куда бы вы ни отправились, не несите ни малейшего дискомфорта, старайтесь радовать людей и делать их счастливыми. Я с тринадцати-четырнадцати лет так живу. Поэтому, где бы я ни находился, я всегда счастлив. Если среди ночи я слышу шум, у меня нет мыслей, что кто-то пробрался ко мне в дом, чтобы навредить мне. Я не обидел ни одного человека, у меня нет врагов, поэтому мой сон спокоен. Какую причину вы создали, такой результат и получите. Если вы неправильно поступали, вредили кому-то, то ночью будете бояться любого шороха, думая, что кто-то хочет вам отомстить, взять реванш. Это ваша дебютная ошибка.

Итак, пообещайте, что будете изо всех сил стараться помогать другим. Это обет бодхичитты. Если вы помогаете другим, то сами обретаете самое большое благо. Визуализируйте здесь двоих божеств Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова обета бодхичитты, повторяйте их за мной. На третий раз почувствуйте, как белый свет исходит из ртов божеств, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет бодхичитты. Когда этот обет пребывает в вашем сердце, он активизирует в вашем уме чуткость к чувствам других людей. Это важно. Если вы чувствительны к чувствам других, то никогда не захотите им вредить. Вы будете думать: «Зачем причинять им страдания? Пусть они избавятся от страданий!» Это называется состраданием.

Все время старайтесь видеть страдания всех живых существ, а не только свои, как вы это делаете обычно. Также важно смотреть на свои страдания издалека, а на страдания других – с близкого расстояния. Тогда ваш образ мышления сразу же изменится. Вы скажете: «Мои проблемы – ничто. Другие существа страдают гораздо больше меня. Пусть никто не страдает. Мне нужно делать что-то, чтобы помочь им избавиться от страданий». Когда у вас порождается такая мысль, вы становитесь сильными. Сострадание делает ваш ум крепким. Если вы смотрите на свои страдания слишком близко, это ошибка, так у вас возникает депрессия. Я не говорю, что вам вообще не нужно обращать внимание на свои страдания. Речь идет только о временных страданиях – страданиях страданий, вот о них много не думайте. Вам нужно смотреть на всепроникающее страдание и страдание перемен. Это очень полезно. Если вы увидите всепроникающее страдание, оно откроет совершенно другое представление в вашем уме – вы захотите избавиться от сансары.

Теперь соедините руки. Пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Подумайте: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Сейчас я принимаю обет бодхичитты и с этого момента являюсь добрым человеком». Вам не нужно стараться стать буддистами, гораздо важнее быть добрыми людьми. Если вы станете добрыми, если перестанете вредить другим, то вы уже буддист. Теперь повторяйте за мной три раза: «КУНДЖО СУМЛА КЬЯБСУ ЧИ, СЫМДЖЕ ТАМДЖЕ ДАГГИ ДЖО, ДЖАНЧУБ НЕЙЛА ГЁБАР ГИ, ДЖАНЧУБ СЕМНЕ ЯНДАГ КЕ». Итак, большое спасибо, что вы стали

добрыми людьми. Вам важно сохранять самоотождествление: «Я – добрый человек, я постараюсь никому не вредить, изо всех сил буду пытаться помогать другим. Это моя деятельность».

Сейчас просьба к Манджушри о благословении тела. Повторяйте за мной: «ДЖЕЦУН ДЖАМБИАН ДАЛА КУИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ», – три раза. Теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня – в облике Манджушри. Из нашей области лба исходит свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Если вы не очистите эти отпечатки негативной кармы, они станут прямой причиной ваших всевозможных трагедий и проблем. Для проведения очищения в вашем уме должны присутствовать четыре фактора очищения, четыре противоядия. В противном случае, сколько бы я ни дотрагивался ваджрой до вашей головы, сколько бы ни брызгал на вас нектаром, это не очистит вас от негативной кармы. Самое главное – это механизм. Поэтому без четырех факторов очищения вам не помогут ни буддийский нектар, ни христианский, ни мусульманский.

Каковы эти четыре фактора очищения? Первый – сожаление о той негативной карме, которую вы создали. Чем сильнее сожаление, тем более мощным будет ваше очищение. Вам нужно пожалеть о созданных отпечатках негативной кармы как о том, что вы приняли яд. Второй фактор – опора на божество. Сейчас здесь присутствует божество Манджушри, обратитесь к нему с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». Третий фактор – визуализация света и нектара, которые вас очищают. Это главное противоядие. Четвертый фактор – решимость больше такого не повторять. Когда присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы ни смогли бы очистить. В конце думайте о том, что свет и нектар не только очищают отпечатки вашей негативной кармы, но также устраняют болезни и препятствия из вашей жизни. Теперь выполняйте визуализацию. Представляйте рядом с собой также своих друзей и родственников, благодаря кармической связи, которая есть у вас с ними, они также получают определенную пользу.

Далее, просьба о благословении речи, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦУН ДЖАМБЕАН ДАЛА СУНГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ». Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня – в облике Манджушри. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи будды в вашем уме. Не думайте, что это просто визуализация. Такое божество действительно существует перед вами, как и свет и нектар, исходящие от него. Породите сильное сожаление о негативной карме, созданной вашей речью. Скольким людям вы причинили боль своей речью из-за гнева, зависти, недопониманий! Скажите: «Это моя ошибка. Пожалуйста, простите меня». Положитесь на божество, обращаясь: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от этих отпечатков негативной кармы!» Затем переходите к третьему фактору: представляйте очищающие вас свет и нектар. Далее, четвертый фактор: породите решимость больше такого не повторять.

Эти четыре противоядия помогают вам сейчас решить все ваши проблемы в самом корне. Это крайне важно. Если вы меняете что-то только на поверхности, то проблемы снова вернутся. Одна проблема уйдет, но на смену ей придет другая. Если же вы решаете проблему в самом корне, то постепенно проблем будет становиться все меньше и меньше. Поэтому в любой области решать проблемы и обретать счастье необходимо на уровне самого корня. Итак, породите такую радость: «Сегодня я очищаюсь от негативной кармы,

созданной моей речью. Я копил ее с безначальных времен и по сей день. Это невероятное количество, поэтому я постараюсь очистить настолько много, насколько смогу».

За один раз получения благословения все очистить вы не сможете, но с каждым новым получением благословения негативной кармы у вас будет становиться все меньше. Признаком того, что вы очищаетесь от негативной кармы, будет отсутствие у вас депрессии. Депрессия – это симптом отпечатков тяжелой негативной кармы. Некоторые люди вообще не очищают негативную карму, а только создают ее. Так, они воруют государственные деньги, покупают новые машины, дома, бриллианты, но счастливее от этого не становятся ни они, ни их дети. Вроде бы у них все есть, но они находятся в депрессии. Почему? Потому что не умеют решать проблемы в корне. Они думают, что с помощью денег можно избавиться от всех проблем. Нет! Это невозможно. Проблему надо решать в корне – пока вы не очистите негативную карму, вы никогда не будете счастливы. Отпечатки негативной кармы – это прямая причина ваших страданий.

Когда мне было двадцать пять лет, я жил в одной из самых богатых стран мира – в Новой Зеландии. Там у моего друга живет отец. Он очень богатый человек, у него большой дом с множеством спален, два бассейна, несколько машин. Однако живет он один. Как-то мы с ним вдвоем беседовали, и через пять минут нашего разговора он заплакал, сказав: «Я совершенно несчастен. У меня есть дом, машины, множество других вещей, но это все – игрушки. Вначале они мне были интересны, а теперь – нет. Я сижу дома один, как сторож. Семьи нет: жена ушла, у детей нет времени, что приехать ко мне». У него были деньги, но они не могли решить его проблем, потому что он не умел очищать негативную карму. Его ум был без причины несчастен, он находился в депрессии.

Когда я приехал из Новой Зеландии в Дхарамсалу к своим тибетским друзьям, медитировавшим в горах, я увидел, что они абсолютно счастливы. У них ничего не было – ни паспортов, ни холодильника, ни пенсии, ни работы. Они сидели в пещере, и все их имущество заключалось только в одной чашке и одной тарелке. За водой им надо было спускаться вниз, о горячей воде, чтобы помыться, и речи не было. Когда я спросил, есть ли у них проблемы, они ответили: «У нас нет проблем». Причина заключалась в том, что они каждый день очищали негативную карму и копили заслуги – занимались практикой.

Увидев это своими глазами, я понял, что в нашей человеческой жизни иметь много вещей необязательно, главное – это здоровье ума. Когда ваш ум здоров, то, если у вас есть красивый дом – это хорошо, если его нет – тоже хорошо. С больным умом, вам и красивый дом будет не в радость, а уж плохой – тем более. Когда ум болен, если вы сидите в одном месте, то можете сойти с ума. Когда ум здоров, но у вас ничего нет, то для вас в этом нет ничего страшного. Это я вам говорю исходя из собственного опыта.

Буддийское учение – это лучшая подготовка к кризису. Довольствуйтесь тем, что у вас есть. самого худшего у вас все равно не будет – вы не останетесь без паспорта, как те монахи, медитирующие в горах Дхарамсалы. У вас всегда будет холодильник, электричество и т.д. Возможно, из-за нехватки денег вы будете покупать меньше продуктов, так это еще лучше – ваша фигура станет красивее. Чего вам бояться? У моих друзей, которые медитируют в горах Дхарамсалы, нет денег, чтобы купить лекарства. Но им это и не нужно, они не болеют, сидят и спокойно занимаются медитацией. Итак, самое главное – это здоровье ума. С ним вы будете удовлетворены даже небольшим количеством денег.

Если у вас есть удовлетворенность, деньги сами будут гнаться за вами – это такой закон. Если вы зададите вопрос деньгам, кого они любят больше, деньги ответят, что любят больше тех, кто любит их меньше. Это природный механизм. Если вы накапливаете заслуги,

то деньги, имущество, все материальные объекты сами будут идти вам в руки. Поэтому я говорю, что в вашей жизни самое важное – это здоровый ум. На втором месте – здоровое тело, и только на третьем – богатство и собственность. Не делайте ошибки в такой оценке.

Теперь выполняйте визуализацию. Сильно пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью. В конце породите решимость: «Я больше такого не повторю!» Постарайтесь, по меньшей мере, одну неделю не произносить вредоносных слов по отношению к кому-либо.

Далее, просьба о благословении ума, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦУН ДЖАМБЕЯН ДАЛА ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ». Теперь визуализируйте Манджушри на алтаре и меня – в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, попадает в ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума будды в вашем уме. Манджушри – это божество мудрости, поэтому в конце попросите его о даровании вам сиддхи мудрости. Визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри растворяется в вашем теле, и вы обретаете сиддхи мудрости в вашем уме.

Пожалеть о негативной карме, созданной вашим умом, очень важно. Положитесь на божество Манджушри. Правильно представляйте свет и нектар и породите решимость, что больше не будете совершать негативной кармы на уровне ума. С большой радостью сегодня очищайте отпечатки негативной кармы. Думайте, что вы выполняете эффективную работу для решения проблем и обретения счастья в вашей жизни. Речь идет не только об этой жизни. Вы будете жить жизнь за жизнью. Эта жизнь коротка, как один сегодняшний день, но завтра тоже будет жизнь, и послезавтра будет жизнь. Жизнь все время продолжается.

В буддизме еще две с половиной тысячи лет тому назад утверждалось, что вы не можете прервать поток материальных частиц, они продолжают существовать на тонком уровне. Сейчас наука тоже пришла к такому выводу. И в буддийской теории, и в науке одинаково говорится, что вы не можете вновь создать материю, нечто новое, и не можете полностью уничтожить ее. Любая материя, которую вы способны воспринять сейчас, существует с безначальных времен. Если вы не можете создать ни одной новой материальной частицы, то, как же тогда Бог мог сотворить вселенную? Бог есть, но то, что он является создателем всего – это неверная интерпретация людей. Бог – это нечто абстрактное. Если вы думаете, что ваш ум – это Бог, то, действительно, ваш ум является творцом всего вокруг. Иисус Христос говорил, что все сотворено Богом. В более поздней части Библии говорится, что Бог не находится где-то снаружи: ваш ум – это Бог. Это то же самое, что утверждается в буддийской философии. Только ваш ум является создателем ваших страданий и вашего счастья, и никто кроме него. Все остальные могут быть только условиями, но не причиной. Причину создаете вы сами. Теперь соедините руки и выполняйте визуализацию.

Итак, ваш ум стал достаточно чистым. Далее, просьба о благословении тела, речи и ума вместе, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦУН ДЖАМБЕЯН ДАЛА КУСУМ ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ». Теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, 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, благословляют ваше тело, речь и ум и укрепляют семена тела, речи и ума будды в вашем уме. Это последнее благословение. Визуализируйте его должным образом: с сожалением о негативной карме, созданной вашим телом, речью и умом; с опорой на божество, правильно представляя свет и нектар; с решимостью больше такого не совершать. Благословение – это двусторонний процесс. Одних моих действий недостаточно. Если я наливаю нектар, то вам, со своей стороны,

нужно правильно подставить сосуд. Иначе, сколько бы я ни лил нектара, он не попадет в ваш сосуд. Теперь выполняйте визуализацию.

Далее, куда бы я ни поехал, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. В России алкоголь – это одна из главных проблем. Многие люди принимают этот обет – я уже вижу большой прогресс и несказанно этому рад. В особенности, когда молодое поколение перестает употреблять алкоголь, их жизнь становится более полной. Это очень хорошо. Старшее поколение, я прошу вас также не употреблять алкоголь. Это не только негативно сказывается на вашем здоровье. Мы, люди, до сих пор на пятьдесят процентов обезьяны. Как поступают обезьяны? То, что делает старшая обезьяна, повторяют и другие. Если старшая обезьяна прыгает, молодые тоже прыгают. Поэтому, старшее поколение, перестаньте употреблять алкоголь, чтобы подавать хороший пример молодому поколению. Если кто-то из вас принимал такой обет раньше, вам нужно принять его снова, чтобы он стал у вас еще сильнее.

Приняв этот обет, не бойтесь, что где-то на вечеринке ваши друзья расстроятся из-за того, что вы не будете пить. Просто скажите им: «Я держу обет не употреблять алкоголь. Пожалуйста, простите меня». Тогда они не будут на вас обижаться, а станут больше уважать. Если бы у вас не было обета, и вы бы просто сказали им, что не будете пить, они бы подумали, что вы не хотите пить, потому что не любите или не уважаете их. Но когда вы говорите, что уважаете их, что хотите составить им компанию, но у вас есть обет не употреблять алкоголь, это будет совсем другое дело. Возможно, тем самым, вы подадите им хороший пример, и кто-нибудь из них тоже перестанет пить.

Под воздействием алкоголя люди становятся ненормальными, начинают драться. Если молодые люди будут устраивать безалкогольные вечеринки, это будет хорошо, все будут смеяться, танцевать, не будет никаких скандалов. Возьмите, к примеру, наши байкальские ретриты. Там у нас тоже бывают вечеринки и танцы, но никто не пьет и не скандалит. В полночь все останавливаются и идут спать. Вечеринки нужны, но чтобы быть счастливыми, не надо употреблять алкоголь, научно доказано, что это яд. Он всем органам мешает нормально работать. Пейте здоровые напитки, например, соки, ешьте фрукты.

Сейчас вы пьете без причины, ведете себя, как обезьяны: старшие «обезьяны» пьют водку, а вы говорите: «О! Это счастье! Мы будем пить так же, как и они». Вы видите, как люди умирают от водки, но все равно продолжаете пить. Это совершенно неправильно. Поэтому я прошу вас принять обет не употреблять алкоголь, а также наркотики. Даже если кто-то из вас выпивает крайне редко, все равно примите обет не употреблять алкоголь и не пейте ни единой капли. Что касается наркотиков, я знаю, что большинство из вас их не употребляет, но, если вы примите такой обет, то даже не прикаснетесь к ним. Мне не нужна от вас какая-то материальная плата за учение. Все, о чем я вас прошу, – это принять обеты: не употреблять алкоголь, никому не вредить, помогать другим. Это будет ваша самая лучшая плата за мое учение.

Итак, визуализируйте двух божеств Манджушри, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. Они означают: «Будды и бодхисаттвы десяти сторон света, пожалуйста, послушайте меня. Я, такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики. Я буду держать этот обет в чистоте». На третий раз, когда я щелкну пальцами, изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Его Святейшества над моей головой, и из моего рта исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве мощного обета не употреблять алкоголь и наркотики. Этот обет вам поможет настолько, что даже запах алкоголя будет вызывать у вас аллергию. Некоторые люди думают, что если они



произнесут эти слова тихо, то примут лишь маленький обет. Это неправильно. Когда вы делаете что-то хорошее, всегда делайте это с воодушевлением. Итак, повторяйте за мной громко три раза: «ЧОУ ЧОНА ЩУБЭ САНГЕДА ДЖАНЧУБ СЕМПА ТАМДЖЕ ДАЛА КОНСУСОЛЬ ДАА МИН ЩЕГЕВА ТУТАНЕСОЛЬ ЧИСИ МАЧЕПАР ЧАНРАТА НЕНТА ПАВАРГИО».

Сейчас я вам передам мантры. Визуализируйте, как мантра в виде белого света исходит из наших ртов – ртов божеств, проникает в вас и остается в вашем сердце. Теперь повторяйте за мной.

Первая мантра – мантра мудрости, мантра Манджушри: ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ.

Далее, мантра доброты. Это мантра Авалокитешвары: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Мантра Ваджрапани – мантра силы: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ.

Мантра Зеленой Тары для успеха в жизни: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА.

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела: ТАДЪЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУДГАДЕ СОХА.

Мантра Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА.

Мантра ламы Цонкапы:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИАН  
ГАНЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ.

Передача мантр окончена. До нашей новой встречи будьте добрыми. Ту практику, которую вы получили, вам нужно выполнять постоянно. Важно читать ежедневную молитву и мантры, я вам их передал. Будьте счастливы и делайте счастливыми других – это самое главное.

Не употребляйте алкоголь. Пейте сок, а еще лучше – чай и минеральную воду. В соках сейчас много химикатов, так же, как и в газированных напитках. Как я уже говорил, у вас есть обет помогать другим, поэтому, куда бы вы ни отправились, проявляйте со своей стороны инициативу, чтобы делать что-то хорошее для других. Это важно. Всегда делайте первый шаг, спрашивайте: «Чем вам помочь? Я могу, например, приготовить чай». Тогда атмосфера будет совсем иная. Другим людям, находящимся там, будет неудобно от того, что они просто сидят, им захочется присоединиться к вам. Это касается, в первую очередь, вашей семьи. Все ее члены должны знать, как готовить пищу. Это важно. Готовьте дома. Домашняя еда самая полезная, к тому же она дешевле, чем в ресторане. Так что это хорошая антикризисная мера, а также – упражнение для вашего тела. Это мой вам совет.

Будьте добрыми. Это ваша практика. Не беспокойтесь, если ваша доброта станет ослабевать, через шесть месяцев я к вам снова приеду и заправлю вас достаточным количеством

«бензина» для вашей доброты. В Туве один бизнесмен, очень занятой человек, не посещающий мои учения, спросил у своего друга: «Когда приедет Геше-ла?» Друг удивился: «Почему ты этим интересуешься? Ведь ты не ходишь на учения, ты так занят!» Тогда бизнесмен ответил: «Я спрашиваю об учениях Геше-ла не ради себя, а из-за моей жены. Когда Геше-ла приезжает, моя жена слушает его учения и становится совсем другой – более доброй и хозяйственной. Потом этот «бензин» заканчивается. Поэтому я и жду, когда приедет Геше-ла».

В Омске я также вижу, что мои учения влияют на людей. На старших учениках лежит больше ответственности. Если вы хорошо себя ведете, делаете людям что-то полезное, то, тем самым, подаете положительный пример всем окружающим.