

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть на благословении Манджушри. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Правильная мотивация не порождается спонтанно, поэтому вам необходимо прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Здесь вы думаете следующим образом: для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды, и с этой целью я сегодня получаю благословение Манджушри. Когда с такой мотивацией вы будете получать благословение, то благословение будет эффективным. А что касается устранения препятствий в этой жизни, устранения болезней, то все это придет само собой. Вам не нужно фокусироваться на этом, это все произойдет само собой. Самое важное – это установить тесную кармическую связь с божеством Манджушри, чтобы Манджушри вел вас из жизни в жизнь, молитесь об этом.

Для того чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важны два процесса: один со стороны Духовного Наставника, а другой со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника это порождение правильной мотивации, призвание божества, выполнение определенного особого ритуала, я это уже сделал. С моей стороны, со стороны Духовного Наставника очень важно породить правильную мотивацию для того, чтобы я даровал вам благословение Манджушри. А далее со стороны учеников, с вашей стороны тоже очень важна правильная мотивация. Эти два момента, когда есть правильная мотивация со стороны Учителя и правильная мотивация со стороны учеников, когда они встречаются вместе, тогда учение становится очень эффективным и благословение будет очень эффективным.

В дополнение к этому вам необходимо чистое видение. В повседневной жизни, поскольку у нас нет чистого видения, это тоже является источником многих проблем. Из-за отсутствия чистого видения мы часто преувеличиваем, и из-за этого возникают омрачения. Ученые, психологи исследуют этот вопрос: когда человек злится, каким образом он воспринимает этот объект? Как и в буддизме, они говорят о том, что он на восемьдесят процентов преувеличивает. Мы преувеличиваем, добавляем очень много всего негативного, и из-за этого начинаем злиться. Одна из причин конфликта на Украине – это тоже преувеличение с обеих сторон. Что касается фактов, то это лишь мелкие факты, мелкие основания, но есть большое преувеличение со стороны Европы, Америки, со стороны России, и из-за этого многие люди страдают. И поэтому на уровне страны, на уровне города, на уровне вашей индивидуальной жизни очень важно придерживаться чистого видения. Очень важно смотреть на другого человека просто как на человека или как на живое существо.

Живое существо – это наша идентичность. Это наша настоящая идентичность. С безначальных времен и до сих пор мы являемся живыми существами, и в будущем тоже будем живыми существами. Даже маленькое насекомое – это тоже живое существо. Что касается человека, то это временная идентичность. Может быть, в течение двадцати, тридцати или сорока лет вы будете человеком, но далее вы уже не будете человеком, а станете, может быть, насекомым или кем-то другим, то есть у вас изменится идентичность. Поэтому, когда однажды Будде задали вопрос: «Вы божество?» Будда ответил: «Нет». Далее Будде задавали множество других похожих вопросов: «Бог ли вы?» и так далее, и Будда на все эти вопросы отвечал: «Нет». Потом этот человек подумал: «Вот если я спрошу у Будды, человек ли он, Будда не сможет ответить “нет”». И он спросил: «Будда, вы человек?» Будда ответил: «Нет». Тогда он спросил: «А кто же вы?» Будда ответил: «Я пробужденное существо». Потому что он говорил о нашей постоянной идентичности. Все живые существа – это либо не пробужденные живые существа, либо пробужденные живые существа, все существа входят в эти две категории. Это наша постоянная идентичность.

Человек, бог и так далее – все это временные идентичности. Что касается богов, то в буддизме различают два вида богов: мирские боги и надмирские боги. Мирские боги могут умереть и далее родиться людьми. Поэтому все это временная идентичность. Наша постоянная идентичность, и это вам нужно понять, – это «живое существо». И если вы с таким подходом будете смотреть на всех вокруг – как на живых существ, тогда вы не будете отделять себя от других, думая: «Они какие-то другие, а я другое существо». Мы все – живые существа, которые хотят счастья и не хотят страдать. Если это трудно, то хотя бы как минимум про всех людей на нашей планете думайте, что мы все – обычные люди. Это очень важно. Мы одинаковые люди, хотим счастья и не хотим страдать. И это устранил всякую предвзятость. Таким образом, вы сможете найти диалог. И тогда в нашем мире установится мир. Все проблемы, конфликты возникают из-за того, что люди думают: «Я европеец», «Я американец» или «Я россиянин» и так далее. Из-за этих делений возникает недопонимание, и если недопонимание становится слишком большим, то возникает опасность конфликта. Поэтому я говорю о том, что в повседневной жизни нам нужно начать с самих себя, с порождения чистого видения, видения того, что мы все – обычные люди, живущие на этой планете. Я сам думаю таким образом, это очень полезно, и я бы хотел, чтобы вы думали так же. Я вижу вас как людей, как живых существ, поэтому между нами нет барьеров, и мне очень легко говорить с вами. Такое влияние постепенно распространяется, и однажды такое восприятие станет всеобщим, универсальным.

Что касается чистого видения, то очень важно, кого бы вы ни увидели, замечать в этих людях позитивное и не смотреть на негативное. У нас у всех есть тенденция замечать недостатки других людей, мы очень легко видим в них недостатки, а позитивные качества замечаем с трудом, это большая ошибка. Поэтому с этого момента очень важно, кого бы вы ни увидели, в первую очередь старайтесь увидеть достоинства этого человека. Их недостатки – это не наше дело. Мастера Кадампа говорили, что если вы смотрите на достоинства в других, то у вас порождается позитивное состояние ума, и каждый раз, когда вы видите что-то хорошее в других, вы все время можете чему-то у них поучиться. Сакья Пандита говорил, что можно поучиться даже у маленьких детей. А чему вы можете научиться у маленьких детей? Маленькие дети чисты как хрусталь, в них нет никакого лицемерия, этому вы можете поучиться. А также вы можете поучиться тому, как они могут радоваться даже каким-то маленьким вещам. Дайте им шоколадку, и они очень обрадуются. Мы выросли и теперь уже не радуемся такому подарку как шоколадка. Даже если на день рождения дарят большой хороший подарок, вы говорите: «Цвет не тот», «Вышел из моды». На это нужно ответить: «Мой подарок нормальный, это твой ум ненормальный».

Итак, если у вас будет чистое видение, то в результате вы будете счастливы. Потому что если вы всегда замечаете достоинства в других людях, то даже у самого плохого человека вы сможете найти какие-то благие качества, у вас породится уважение, и благодаря этому уважению вы сами обретете благо. Мы думаем, что если мы уважаем других, то от этого они обретают какие-то преимущества, но это не так. Если мы уважаем других, то мы сами от этого обретаем большее благо. Например, вы говорите: «Я не буду любить этого человека, он мой враг». Вам очень трудно полюбить своего врага, как будто он получит преимущество от этого. Но в действительности от такой любви вы сами обретаєте большие преимущества, а враг особо ничего не приобретает. Любите вы его или нет – для него это значения не имеет. Но если вы любите, то вы сами обретаєте благо. Также, если вы его любите, то косвенно вы можете изменить его образ мышления. И поэтому благодаря любви к

другим, благодаря уважению к другим, все обретут определенные преимущества, и поэтому это очень важно в нашей жизни. В XXI веке людям очень трудно относиться друг к другу с уважением, и это очень большая ошибка. Это происходит из-за высокомерия, когда мы думаем, что ни от кого не зависим и поэтому не будем никого уважать. Это нездоровый образ мышления. Поэтому, кого бы ни встретил Его Святейшество Далай-лама, он все время складывает руки и так проявляет уважение к этому человеку. Чем больше другие проявляют уважение к Его Святейшеству, тем больше он сам отвечает им уважением.

Таким образом, когда вы начинаете с уважением относиться к другим, то в вашем уме начинают происходить изменения, ум становится очень позитивным. Я вам скажу, почему на Западе молодые семьи очень быстро разводятся. Одна из причин – это отсутствие уважения друг к другу. Муж не уважает жену, жена не уважает мужа, муж про жену думает: «Она здесь для того чтобы готовить», а жена думает: «У меня есть муж, чтобы он покупал мне подарки». Почему вы не можете уважать друг друга? Причина в проекции ума: вы смотрите на их недостатки и не видите их достоинств. Я проводил такой эксперимент. У меня есть жена, я уважаю ее. Я всегда проявлял к ней уважение, и постепенно, видя мое поведение, она училась, и у нее тоже породилось уважение, поэтому в результате отношения стали гармоничными. То есть не нужно принимать все как должное: «Вот это мой муж» или «Это моя жена». Уважайте друг друга, кто бы ни сделал что-то хорошее, говорите «спасибо», это очень важно. Это очень важно, это нечто простое, но мы так не поступаем. Как будто, если вы уважаете другого, то вы все теряете от этого или становитесь рабом этого человека, но это паранойя. Когда мужчины говорят: «Нет, я не хочу находиться под контролем женщины», женщины говорят: «Я не буду под его контролем», – это паранойя. Это превращается в проблему, и так на уровне семьи, на уровне нации большинство проблем возникает из-за такой паранойи. Проблема с Украиной – это тоже паранойя. У России такая паранойя, что Украину оккупирует НАТО и после этого нанесет удар по России, это паранойя. Со стороны Европы паранойя, что Россия оккупирует всю Европу. Но так никто не думает, это паранойя, и из-за этого возникают конфликты.

Поэтому я хотел бы попросить вас каждый день сохранять чистое видение. Кого бы вы ни увидели, старайтесь уважать этого человека, это очень хорошо и лучший способ устранить ваше эго и ваше высокомерие. Даже у маленького насекомого есть природа будды, и на основе этого вам нужно уважать даже маленькое насекомое. У всех есть природа будды, и однажды они станут буддами. Вот с этой точки зрения вы можете уважать всех живых существ. Я говорю вам это от всего сердца, вы тоже способны на это, и постепенно вы сможете понять, насколько это сильное средство. Это просто, вы способны на это.

А теперь, для того чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Причина, по которой вам надо принять этот обет, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите сами себе. Поэтому в буддизме первый и самый важный обет – это обет не вредить ни одному живому существу. Итак, сейчас визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова «НАМО ГУРУ БЭ НАМО БУДДАЯ», повторяйте их за мной и визуализируйте, как в этот момент из наших ртов исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце как обет не вредить ни одному живому существу. И поскольку вы принимаете такой обет – никому не вредить, то

обратитесь к Манджушри с просьбой: «Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью, жизнь за жизнью будьте моим Духовным Наставником и ведите меня по пути к освобождению». Также вокруг себя визуализируйте всех своих близких людей, родственников, тех, кто жив или тех, кто уже умер, и что они все тоже получают благословение Манджушри. Думайте о том, что Манджушри будет защищать их жизнь за жизнью. А теперь соедините руки и повторяйте за мной.

Итак, поскольку вы приняли прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, приняли обет прибежища, то в повседневной жизни ваша практика – это выполнение четырёх актов ненасилия. Изю всех сил старайтесь совершать эти четыре акта ненасилия. Если на вас злятся – не злитесь в ответ. Если вас ругают – не ругайте в ответ. Если вас критикуют – не критикуйте в ответ. Даже если вас бьют – не бейте в ответ. Есть закон, вы можете обратиться в полицию, но не бейте в ответ. Это не решит проблему, это сделает проблему только хуже. Если мы будем так поступать, то постепенно это окажет влияние на всю нашу нацию, нашу страну, и постепенно окажет влияние на весь мир, на нашей планете воцарится мир. Мир возникает благодаря этим четырем актам ненасилия. Мир устанавливается не подписями под соглашением о разоружении. Мир устанавливается не из-за того, что люди из правящей верхушки собираются вместе и договариваются о санкциях против других стран. Из-за подобного все становится только хуже. Только благодаря четырем актам ненасилия на индивидуальном уровне, и на уровне нации, на уровне лидеров, в конце концов, все сведется именно к этому. Поэтому нам необходимо первыми начать с себя.

Теперь – второй обет. Для того чтобы получить благословение Манджушри, очень важно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это изю всех сил стараться помогать другим. В буддизме говорится: если вы помогаете другим, то себе вы тем самым помогаете косвенным образом еще больше. Поэтому, если вы делаете что-то хорошее для других, то тем самым себе вы оказываете очень хорошую услугу. Это происходит благодаря закону кармы. Все, что вы совершаете своим телом, речью или умом, не исчезает бесследно. Каждое действие, которое вы совершаете на уровне тела, речи и ума, позитивное или негативное, оставляет отпечаток в вашем уме. Ученые, доктора говорят о том, что какую бы пищу вы ни ели, информация об этой пище не исчезает бесследно, хорошая эта пища или плохая, информация о ней остается в нашем теле. Если вы, например, какую-то плохую, нездоровую пищу едите все больше и больше, то из-за этого ваше здоровье становится все хуже. Это подобно закону кармы. Так же происходит на уровне тела: если вы питаетесь плохой пищей, то затем, когда проявляется результат этого, ваше здоровье становится хуже, а если вы питаетесь здоровой едой, то и здоровье становится лучше. Это тоже механизм связи причины и следствия. Это называется кармой. Это не настоящая карма, это как карма на уровне тела. На уровне ума это все происходит совершенно точно таким же образом: какое бы действие вы ни совершили, позитивное или негативное, каждое действие оставляет отпечаток в вашем уме. И когда этот отпечаток встречается с условием, то из-за этого возникает хороший, позитивный или негативный результат.

Это называется кармой. Такой отпечаток называется кармическим отпечатком. Карма – это действие. Какое бы действие ни совершили наши тело, речь и ум, они оставляют отпечаток в нашем уме. Эти действия – это кармические действия. И когда мы говорим о карме, в этот момент речь идет не о чем-то мистическом, речь идет о причинно-следственной связи в отношении нашего счастья и страдания. А теперь соедините руки и почувствуйте, что все живые существа хотят счастья, но им

всегда не хватает счастья. Думайте так: «Я буду работать не только ради своего счастья, но и ради счастья всех живых существ. Поскольку все живые существа не хотят страдать, не хотят испытывать даже малейших страданий, то я буду работать не только ради решения своих проблем, но и ради решения проблем всех живых существ». Если вы постараетесь решить проблемы всех живых существ, то в первую очередь ваши собственные проблемы полностью разрешатся, это очень интересный механизм. Все будды и бодхисаттвы принимают такую ответственность на себя: «Я решу проблемы всех живых существ», и в первую очередь их собственные проблемы полностью решаются, и благодаря этому далее они помогают живым существам. Мы с безначальных времен и по сей день, думаем только о себе: «В первую очередь пусть мои проблемы будут решены». Но наши проблемы до сих пор не решены. Шантидева говорит, что если, например, у вас в ноге заноза, то ваша рука не говорит: «Это проблема ноги, я не буду ее решать». Поскольку нога является частью тела, то рука сразу же вынимает занозу и при этом не говорит, что она сделала одолжение ноге. Это просто ответственность. Рука не скажет ноге: «Я дважды помогла тебе, а ты неблагодарная». А мы, живые существа, когда делаем что-то хорошее для других, помним об этом. Мы говорим: «Вот я ему два или три раза сделал что-то хорошее, а он неблагодарный». Это неправильное мышление. Потому что во многих предыдущих жизнях вы получали от него благо бесчисленное множество раз. Это ваша ответственность – отблагодарить его за доброту.

В вашей жизни очень важно, что бы хорошего вы ни сделали – забывать об этом. А что бы другие ни сделали хорошего по отношению к вам – помнить об этом. А мы поступаем наоборот. То хорошее, что другие делают по отношению к нам, мы забываем. А если мы даже что-то мелкое хорошее делаем по отношению к другим, это мы никогда не забываем. Например, если кто-то говорит: «Большое спасибо, два года назад ты мне подарил то-то и то-то», вы скажете: «Не только это, пять лет назад я тебе еще футболку подарил». Вот это неправильно. Поэтому, посмотрите, в прошлом все мудрые люди поступали так, что если кто-то говорил: «Большое спасибо, вы мне помогли тем-то и тем-то», то этот человек отвечал: «Я не помню, что я это делал». И это правда, они не помнят об этом потому, что они не думают об этом. Потому что о том хорошем, что они делали для других, они не вспоминают снова и снова. А о чем они думают? О том, что хорошего другие сделали по отношению к ним. Об этом они вспоминают снова и снова.

У нас в уме неправильный механизм. То хорошее, что мы делали по отношению к другим, мы помним очень точно и начитываем это как мантру: «Я сделал для него то-то, я сделал для него то-то». И вы начинаете говорить другим людям: «Я сделал для него то-то, а он неблагодарный». А что хорошего он сделал по отношению к вам, вы не помните. Это неправильный механизм. Поэтому сегодня я прошу вас: пожалуйста, измените его. Помните о доброте других и думайте: «Я буду работать ради счастья всех живых существ». Это очень здоровое состояние ума. Тогда, что бы другие ни сделали, вам больно от этого не будет. Если вы сделали очень много хорошего для другого человека, а он, наоборот, в ответ делает что-то плохое, то это не причинит вам боли, потому что вы не помните всего хорошего, что вы сделали по отношению к нему. А если вы помните об этом, то это очень болезненно. Вы говорите: «Я сделал для него то-то и то-то, а он не испытывает благодарности, причиняет мне боль в ответ». Это болезненно, потому что в вашем уме есть рана негативного состояния.

Итак, думайте: «Я изо всех сил буду стараться помогать всем живым существам. Манджушри, пожалуйста, благословите меня, чтобы жизнь за жизнью у меня был

потенциал помогать всем живым существам. Я принимаю обет помогать другим, и изо всех сил буду пытаться помочь другим». Теперь визуализируйте на алтаре Манджушри, также меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. И на третий раз визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты, в качестве обета помогать другим. И также в качестве такого обета: никогда не отказываться от устремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ. Теперь повторяйте за мной.

Итак, старайтесь оставаться все время такими же добрыми, какими вы стали сейчас. Это корень духовной практики. В буддизме и в любой другой религии корень – это доброта. Поэтому нет ничего выше доброты. Но чтобы развить эту доброту с большой силой, необходима мудрость. В буддизме в первую очередь нужно породить определенный уровень доброты, а затем благодаря мудрости, познающей пустоту, развить эту доброту до безграничного состояния. У всех есть доброе состояние ума, но такое доброе состояние ума быстро исчезает, из-за того что в уме также присутствуют беспокоящие факторы. Негативные состояния ума являются препятствием, и поэтому до тех пор, пока вы не устраните эти негативные состояния ума, вы не сможете полностью развить доброту в своем уме.

В буддизме для того чтобы до безграничности развить любовь в своем сердце, устраняются омрачения, а для того чтобы приносить благо всем живым существам, устраняются препятствия к всеведению. Эти два вида загрязнений устраняются с целью развития доброты и с целью принесения блага всем живым существам. Когда вы достигаете состояния будды, ваша доброта в этом случае развита до безграничности, и принесение блага всем живым существам происходит спонтанно. Вы сможете явиться перед любым человеком, кому бы ни понадобилась ваша помощь. Поэтому вам нужно понимать, что корень буддизма – это доброта. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит: «Моя религия – это доброта».

А сейчас повторяйте за мной слова, это обращение к божеству Манджушри с просьбой даровать вам благословение тела. Обращайтесь с просьбой, с очень добрым состоянием ума, визуализируйте вокруг себя всех живых существ и просите Манджушри благословить всех живых существ. Благословение – это не что-то абстрактное, это настоящая сила. Благословение – это сила, которая позволяет вашему телу, речи и уму стать более позитивными, это называется благословением. Бывает так, что некоторые люди сами не могут даже бросить курить. Они не могут даже один раз отказаться от обеда. Даже если доктор говорит: «Если ты будешь кушать, это будет очень вредно», все равно постепенно они начинают есть. Но как только вы принимаете обет (вчера вы принимали махаянский обет), то вы совершенно не находите это трудным. Почему? Потому что было благословение. Благословение – это сила, которая помогает вам сделать вашу решимость сильнее. Когда перед лицом Его Святейшества Далай-ламы я что-то обещаю, то даже самые дурные привычки я могу пресечь. С помощью одной лишь своей силы это невозможно, но перед лицом Его Святейшества, когда появляется благословение, в этом случае можно остановить любую дурную привычку. Поэтому благословение играет очень важную роль в нашей жизни.

Поэтому лама Цонкапа говорил: «Вначале, когда вы читаете духовный текст и не можете, как полагается, понять его смысл, когда пытаетесь заучить его и не можете

нормально заучить, пытаетесь применить его, но не можете нормально применить, в это время положиться на объект Поля заслуг – это сущностное наставление». В настоящий момент мы в такой ситуации: не можем точно понять смысл учения, у нас слабая память, мы все время что-то учим, и все время забываем, и применять учение нам тоже трудно. И для нас лама Цонкапа говорил, что положиться на объект Поля заслуг – это сущностное наставление. Сегодня здесь присутствует божество Манджушри, полностью положитесь на Манджушри и попросите: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы однажды я стал точно таким же, как вы, стал источником счастья для всех живых существ».

Это очень важная стратегия. Благодаря такой опоре на Манджушри однажды это материализуется. И вы станете источниками счастья для многих живых существ. Может быть через несколько веков, когда вы достигнете высоких реализаций, с помощью своего ясновидения вы проверите, какую же основу вы создали для того, чтобы достичь этих реализаций. Тогда вы скажете: «А, несколько столетий назад на планете Земля, в городе Вильнюс, такого-то числа я получал благословение Манджушри, с большой силой я положился на божество Манджушри и молился: “Пусть однажды я стану таким же, как вы“. Благодаря этой основе сейчас я достиг реализации. И в будущем я стану таким же, как Манджушри». И так, все это может иметь место благодаря стратегии. Например, если в шахматной игре кто-то из игроков оказывается в хорошей позиции, они проверяют, почему они оказались в такой хорошей позиции, и приходят к выводу, что был какой-то поворотный момент, после которого они начали обладать преимуществом. То, что вы здесь сегодня получаете благословение Манджушри, это очень важный поворотный момент в вашей жизни. А теперь соедините руки и попросите о благословении тела. Повторяйте за мной.

А сейчас, когда я буду произносить мантры и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, ваши тела наполняются светом и нектаром, и так очищается большое количество отпечатков негативной кармы, созданной вашим телом. Ваше тело получает благословение и закладывается семя тела Будды. А также очищается множество ваших болезней. Визуализируйте не только себя, но и всех близких вам людей, тех, кто жив или кто уже мертв, поскольку у вас есть с ними кармическая связь, то это им тоже поможет. А теперь выполняйте эту визуализацию. Почувствуйте, что это по-настоящему происходит, этот свет и нектар исходит и наполняет вас, вы просто этого не видите, но это есть. Также почувствуйте, что этот свет и нектар приводит к тому, что в вашем уме порождается сильная решимость, гораздо более сильная, чем раньше.

Что касается очищения отпечатков негативной кармы, то в прошлом в индуизме тоже говорилось об очищении отпечатков негативной кармы. В индуизме тоже знают о том, что отпечатки негативной кармы – это причина страданий. В христианстве тоже есть такое представление о негативной карме, его называют грехом. И так, во всех религиях это принимается, но при этом способы очищения отличаются. Например, в индуизме говорится, что вы можете очиститься от отпечатков негативной кармы, совершая омовение в реке Ганг. Или, например, через самоистязание, когда вы проходите через трудности, причиняете себе боль – так вы можете очиститься. В христианстве тоже есть такие методы – через боль очищаться от грехов, но в буддизме говорится, что это неэффективно. В буддизме говорится, что отпечатки негативной кармы – это не грязь на вашем теле, поэтому, совершая омовение, купаясь в реке Ганг, вы не сможете очиститься. Поскольку это отпечатки, которые хранятся в уме, то, как вы создаете такие отпечатки, таким же

образом нужно их и очищать. Если бы вода реки Ганг очищала от негативной кармы, тогда рыба, которая живет в реке Ганг, должна бы за всю свою жизнь полностью очиститься от негативной кармы. Поэтому отпечатки негативной кармы нельзя очистить, купаясь в реке Ганг, или с помощью буддийского нектара или христианской святой воды. Это невозможно. Некоторые буддисты тоже говорят, что благодаря нектару можно очиститься от негативной кармы, но нектар на самом деле не очищает от негативной кармы. Если христианская святая вода не может очистить от негативной кармы, так же не может и буддийская святая вода. Далее, если вы причиняете боль своему телу, так вы тоже не сможете очистить отпечатки негативной кармы. В буддизме говорится, что если вы принимаете яд, вам нужно применять противоядие от этого яда. Если вы не принимаете противоядие, а вместо этого причиняете боль своему телу, то так вы яд из тела не выведете. Поэтому это тоже неэффективный метод.

Каково же противоядие? В буддизме говорится, что, как вы создаете отпечатки, таким же образом вам нужно и очищать эти отпечатки. Так же как на компакт-диске: каким образом вы записываете информацию, такими же средствами вам нужно и удалять ее. Если вы возьмете компакт-диск и помоеете его в реке Ганг, так вы информацию не удалите. Если вы помоеете компакт-диск буддийским нектаром, прочитаете мантры, подуете на него, то информацию вы так не удалите. Это называется предрассудками. Буддизм подобен науке, в нем нет никаких предрассудков, все должно соответствовать закону связи причины и следствия. Поэтому в буддизме говорится, что и буддийский нектар не очищает, и христианский нектар не очищает. Не говорится что, буддийский нектар может очистить, а христианский не может. Это предрассудки. Поэтому, каким образом вы записываете информацию на компакт-диск, таким же образом вы можете и удалить ее. Точно также отпечатки в вашем уме вам нужно очищать через ментальное состояние.

Как вы создаете отпечатки в вашем уме? Это происходит через определенное ментальное состояние, поэтому и очищать вам их нужно тоже через ментальное состояние. Поэтому первое противоядие – это сожаление. Когда вы создаете негативную карму, вы ее создаете с негативным состоянием ума, поэтому противоядие от этого – сожаление. То есть, как вы создаете отпечаток, таким же образом его и нужно очищать. Второе противоядие – опора на божество. Потому что в одиночку вы не можете очистить отпечатки негативной кармы. Божества обладают невероятным потенциалом. Например, если речь идет об устранении яда из вашего тела, то в первую очередь вам нужно пожалеть о том, что вы приняли этот яд, а второе – положиться на доктора. Если у вас не будет сожаления, то вы не захотите пойти на прием к врачу. Это сожаление толкает вас сделать что-то.

Есть разница между чувством вины и сожалением. Чувство вины бесполезно. Чувство вины вас не подталкивает чем-то заниматься, оно лишь говорит: «Я во всем виноват, я плохой», и из-за этого у вас возникают проблемы. Приведем такой пример: вы идете в какое-то грязное место и пачкаете свою одежду. Если вы приходите домой, видите, что ваша одежда испачкана, и говорите: «Какой же я плохой, моя одежда грязная», то это называется чувством вины. А что такое сожаление? Сожаление – это когда вы думаете: «Зачем я ходил в то место? В такое место, где я пачкаю свою одежду, я больше никогда не пойду. Самое лучшее для меня – это постирать одежду». Сожаление подталкивает вас к тому, чтобы вы постирали свою одежду, затем чистую одежду надели на себя, и на этом тема закрыта. Чувство вины – это когда вы снова и снова об этом думаете, ничего с этим не делаете, а просто думаете: «Я плохой человек, плохой». Это чувство вины, и из-за этого у вас возникает депрессия. Поэтому никогда не испытывайте чувство вины,



а порождайте сожаление и опирайтесь на божество, как больной опирается на доктора. Далее третье противоядие – это само противоядие. Свет и нектар, которые вас очищают. То, о чем я только что говорил, это само противоядие. Далее четвертое – это решимость больше такого не повторять.

Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Если вы будете так делать, будете все время заниматься очищением с помощью этих четырех противоядий, то в своих снах вы увидите знаки очищения. Состояние вашего ума будет все счастливее и счастливее, депрессия практически вообще не будет возникать в вашем уме. Если вы очистите большое количество отпечатков негативной кармы, то даже если вы будете кушать просто кусок хлеба, он будет очень вкусным. А если у вас очень много отпечатков негативной кармы, то ваш стол может ломиться от яств, но при этом вкусным ничего не будет. Куда бы вы ни пошли, везде что-то не так, все нехорошо, неправильно – из-за отпечатков тяжелой негативной кармы. Я знаю о том, что некоторые люди в Москве зарабатывают деньги неправильными средствами, причиняя вред другим. Они создают негативную карму, и из-за этого деньги, заработанные таким способом, никогда не приносят им счастья. Они тоже говорят о том, что создали определенную негативную карму и поэтому несчастны. И я говорю им на это: «Тогда проводите очищение». Они очищают негативную карму, и многое меняется, они становятся все счастливее и счастливее.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды в вашем уме. Итак, с сильным сожалением о негативной карме, созданной вашей речью, однонаправленно положитесь на божество Манджушри. Без сомнения, это очень важно. На что-то хорошее вы не можете положиться на сто процентов, но если кто-то хочет вас обмануть, советует что-то нехорошее, то вы можете опереться на этого человека полностью – это неправильно. Третье – это само противоядие, визуализация света и нектара, который вас очищают. И четвертое – это решимость больше такого не повторять. А теперь выполняйте визуализацию. Вокруг себя визуализируйте всех живых существ, а также, что близкие вам люди находятся непосредственно перед вами.

А теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце визуализируйте, что вы получаете сиддхи мудрости. Когда я буду произносить «ди-ди-ди-ди-ди...», в этот момент визуализируйте, что вы обретаете сиддхи мудрости. Сиддхи – это реализация, реализация мудрости. Это означает, что вы увеличиваете свою мудрость. Какую визуализацию вам нужно выполнять? Когда я буду произносить «ди-ди-ди», в этот момент визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри, некоторые из них размером с большую гору, другие размером с дом, некоторые человеческого размера, а другие маленькие как зернышко, все они растворяются в вас. Они растворяются в вашем теле и далее растворяются в сердечной чакре, и в этот

момент почувствуйте, что вы получили благословение мудрости. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, 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 белый, красный и синий лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и 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. Это последнее благословение, визуализируйте его как следует. Хотя вы его не видите, но здесь по-настоящему присутствует Манджушри, думайте таким образом. Свет и нектар – это не грубые свет и нектар, это субстанция другого уровня, более тонкая, которую вы не можете увидеть глазами. В будущем, когда ваш ум очистится, вы сможете увидеть этот тонкий уровень света и нектара. А теперь выполняйте визуализацию.

А теперь передача мантр. В отношении мантр вам нужно понимать, что должно присутствовать четыре фактора, тогда мантры будут иметь силу. Первый фактор – вам необходимо получить передачу мантр. Без передачи мантр, как говорил Миларепа: «Если вы выжимаете песок, то не сможете выжать масло. И точно также начитывание мантр без передачи не приведет ни к какому результату». Поэтому в первую очередь вам необходимо получить передачу мантр у подлинного духовного наставника, того, кто сам является держателем непрерывной линии передачи мантры. Если вы получите передачу мантры у такого наставника, который сам передачу не получал, то это будет все равно что выжимать масло из песка. Поэтому у подлинного духовного наставника, который сам является держателем непрерывной линии преемственности мантры, сам выполняет практику, у такого живого мастера вам нужно получать передачу. Далее второй фактор – это доброта. Если вы начитываете мантру с отсутствием доброты, то даже если у вас есть передача мантры, вы не получите результата. Поэтому второй очень важный фактор – где бы вы ни начитывали мантры, начитывайте их с очень добрым состоянием ума. Далее третий фактор – это вера. Вера в силу мантры. Если у вас нет веры в силу мантры, то эта сила не проявится.

В наши дни группа ученых исследовала обычную воду. Они проводили такой эксперимент, когда обычную воду называли святой водой. Они давали попить ее другим людям, и говорили, что если те выпьют такой воды, она излечит их от болезни. Они знали, кто какой болезнью болеет среди этих людей, у кого какой уровень болезни, и затем поили людей такой водой. Те, в свою очередь, не принимали кроме этого больше ничего другого. Спустя неделю проверили, помогает эта вода или нет. Ученые увидели, что тем людям, которые пили обычную воду с верой в то, что это особая вода и что она им поможет, эта вода по-настоящему помогла. Поэтому ученые были просто шокированы тем, что в прошлые времена говорили о вере, и действительно, даже если есть вера просто в обычную воду, то в этом случае она помогает. В буддизме говорится, что даже если вы верите в какой-то нейтральный объект, то это может помочь вам, но что касается мантр, то они обладают невероятной силой. Если вы верите в мантры, то мощь будет просто невероятной.

Другой момент: в буддизме говорится про воду, что это изменчивый фактор. Если вы пьете воду с позитивным состоянием ума, то вода может менять свою структуру и по-настоящему помогать. Поэтому и в буддизме и в христианстве для ритуалов

используют воду. Поскольку, если есть позитивное состояние ума, то вода сможет помогать другим. И те, кто применяет черную магию, наводит порчу, они тоже используют воду, потому что если они порождают негативное состояние ума, то могут превратить воду в яд. В Японии ученые проводили такие эксперименты: брали капли воды и при этом произносили что-то позитивное, говорили «ОМ» или какое-то другое доброе слово, и затем исследовали структуру этой воды – она была очень красивой. А далее из того же самого источника они брали другие капли воды и произносили при этом какие-то негативные плохие слова. Исследуя эту воду, обнаружили, что структура ее очень негативная, деструктивная. В буддизме много лет назад говорилось о том, что вода – это изменчивый фактор. Наше тело на восемьдесят или даже девяносто процентов – это вода. Поэтому, если вы ругаете других, то эта вода в вашем теле становится деструктивной. Когда вы злитесь, то это тоже делает деструктивной структуру воды в вашем теле. Поэтому вы заболеваете. А если вы говорите другим приятные слова, порождаете любовь и сострадание, то эти восемьдесят процентов воды в вашем теле становятся позитивными, и в этом случае вы способны исцелять сами себя. Группа ученых в Америке провела исследования и пришла к выводу, что если пациенты настроены позитивно, то их вылечить очень легко, а если они настроены негативно, то их вылечить очень трудно.

Поэтому вера в силу мантры очень важна. Потому что сама мантра имеет благословение многих божеств, многих будд и содержит невероятную силу. Итак, вам нужно понимать, что мантры обладают невероятной силой, и нужно начитывать мантры с верой в эту силу мантры, тогда эта сила проявится очень быстро. Когда в Тибете люди длительное время начитывали мантры, то бывало такое, что если возникала язва на руке, рана, то после прочтения мантр и, подув на руку, через три дня рана зарастала. Через визуализацию, через начитывание мантр можно исцелиться от таких болезней, которые не могут вылечить доктора. Поэтому третий фактор, вера в силу мантры очень важен. И четвертый фактор – это однонаправленное сосредоточение. Когда вы начитываете мантры, то полностью сосредоточьтесь на божестве перед собой. Если это Авалокитешвара, то визуализируйте перед собой Авалокитешвару. Итак, когда вы в повседневной жизни читаете повседневную молитву, то читайте ее до момента начитывания мантр, и там визуализируйте Авалокитешвару, читайте «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Визуализируйте, что в этот момент из сердца Авалокитешвары исходит белый свет и нектар и очищает вас.

Итак, вы можете визуализировать, что этот свет и нектар очищает вас, благословляет. А можете по-отдельности провести очищение тела, речи и ума, и также визуализировать белый, красный, синий свет и нектар. Или можете делать очищение и благословение всего вместе, в зависимости от наличия времени. Такая медитация, во-первых, помогает вам развить концентрацию. Во-вторых, она очищает от отпечатков негативной кармы. В-третьих, вы получаете невероятное благословение божества. В-четвертых, вы накапливаете очень большие заслуги. Одна медитация дает четыре результата, вам нужно заниматься такой практикой. Это очень эффективная практика. Как гроссмейстер, когда делает ход, это простой ход, но при этом он имеет множество целей. Это то, что называется «ход гроссмейстера». То, о чем я говорил сейчас, кажется очень простым, но это тоже практика гроссмейстера, она имеет четыре результата. Если человек не умеет играть в шахматы, не знает, как это делать, то он сразу начнет ходить с ферзя, совершать красивые ходы, но из-за этого сразу же проиграет. Хороший шахматист выстраивает хорошую стратегию и уже в конце использует все эти фигуры. Ход

ферзем – это практика тантры. Не нужно сразу же ходить ферзем, иначе вы его потеряете. Выстройте всю необходимую стратегию и в конце, чтобы поставить шах и мат очень быстро, используйте ферзя. Поэтому тантру необходимо практиковать после построения хорошей стратегии в сутре. Как я вам говорил вчера, без практики тантры невозможно достичь состояния будды, поэтому, в конце концов, придется прийти к практике тантры.

А сейчас я дам вам передачу мантр. Визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Передача мантр в виде белого света исходит из наших ртов и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце как передача.

Первая мантра Манджушри, мантра мудрости: ОМ АРА ПАЦА НАДИ.

Далее мантра Авалокитешвары для развития любви и сострадания:  
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Мантра Ваджрапани для увеличения силы:  
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ.

Мантра Тары для успеха в вашей жизни:  
ОМ ТАРЕ TUTТАРЕ ТУРЕ СОХА.

Мантра Будды медицины для здорового тела:  
ТАДЪЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУД ГАТЕ  
СОХА.

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:  
ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА.

Мантра ламы Цонкапы:  
МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЕНЬН ДЗОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы:  
ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ  
БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ.

А теперь, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Поскольку большинство из вас принимали такой обет в прошлом году, тех, кто уже принимал этот обет, я прошу, примите его еще раз, чтобы ваша решимость стала еще крепче. А для тех из вас, кто еще не принимал такой обет – примите его, это очень полезно для вашей самодисциплины, а также это очень хороший пример для других людей. Если старшие люди употребляют алкоголь, то и молодое поколение будет брать с них пример, и тоже будет пить. Если вы хотите посоветовать им – не пить алкоголя, но вы сами при этом пьете, то вам будет очень трудно дать такой совет. Это относится не только к алкоголю, но также и к наркотикам. Я знаю, что вы не принимаете наркотики, но дайте обет, что также не прикаснетесь и к наркотикам. Потому что в настоящий момент вы их не употребляете, но если возникнут какие-то проблемы, может быть, кто-то из ваших друзей вам посоветует попробовать какой-то

наркотик, он скажет, что это решит ваши проблемы. Тогда это будет очень опасно. Из-за этого ваши проблемы станут только хуже.

Итак, визуализируйте двоих Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. И повторяйте за мной слова, которые означают следующее: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня; я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики, и буду соблюдать этот обет чистым». И когда вы за мной повторите эти слова трижды, на третий раз, когда я щелкну пальцами, изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. А теперь соедините руки и повторите за мной.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Манджушри размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру. С этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Наше благословение закончено. Завтра я уезжаю. И до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы, будьте позитивными. Какая бы проблема у вас ни возникла, всегда есть решение для этой проблемы. Старайтесь решить ее, не расстраивайтесь. Но если вы не можете решить ее, тогда примите ее. У вас нет другого выбора. Если вы расстраиваетесь, кричите, плачете, то это проблему не решит, а сделает ее только хуже. Поэтому есть у вас проблемы или нет проблем, все время улыбайтесь. Если вы принимаете проблему, то она не станет больше. С другой стороны, если вы знаете, что проблема полезна для вас, что она делает ваш ум сильным, то вы получаете удовольствие от нее как от сауны. Сауна – это проблема, но поскольку вы знаете, что это полезно для здоровья, то вы получаете удовольствие от нее. Для тех людей, которые не знают, что сауна полезна для здоровья, это как большое наказание. Поэтому мастера Кадампа говорили, что если вы знаете, как получать удовольствие от проблем, тогда проблемы вас не побеспокоят, они сделают вас сильными.

Мирские проблемы не очень опасны, они очень полезны. А вот страдания в аду – это крайний вид страданий, это очень опасно. Это вы не сможете привнести на духовный путь. Мирские проблемы подобны сауне: она жаркая, но не слишком жаркая, а наоборот, очень полезна для вас. Поэтому все ваши мирские проблемы подобны сауне, они очень полезны. Это мой последний для вас совет. Начитывайте мантры. Каждый день читайте молитву и также начитывайте мантры, это очень важно. Развивайте концентрацию, очищайте негативную карму, накапливайте заслуги, тогда ваша жизнь станет очень значимой. Самое важное в повседневной жизни – это контролировать свое тело, речь и ум. Самодисциплина очень важна.

Итак, ту мудрость, которую я получил от своего Духовного Наставника, я передал вам. Я практикую в точном соответствии с тем, что говорил мне мой Духовный Наставник, и это очень полезно для меня. Так же и вы, если будете практиковать подобным образом, это будет очень полезно для вас. Тогда ваша жизнь станет значимой. Жизнь за жизнью вы будете обретать все более и более высокое перерождение. Жизнь за жизнью ваш ум будет развиваться все больше и больше. И однажды вы станете буддой на благо всем живым существам. Будда – это не просто какой-то конкретный человек. «Будда» на санскрите означает «пробужденный». Когда ваш ум полностью пробуждается от омрачений и раскрывает весь потенциал, это называется состоянием просветления, состоянием будды. Поэтому это не просто

чье-то имя, а это состояние просветления. Имя нашего четвертого будды – Будда Шакьямуни. Шакьямуни – это имя, а будда – это пробужденное состояние ума. Полностью пробужденное состояние ума – это будда.