

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Чтобы получить благословение Манджушри, важно породить правильную мотивацию. Однако одной лишь мотивации укротить свой ум и сделать его здоровым недостаточно. Поскольку благословение Манджушри относится к Махаяне, более того, к самой ее сущности – Ваджраяне, то здесь совершенно необходима мотивация бодхичитты. Ум должен быть побуждаем сильными чувствами любви и сострадания. Думайте: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. С этой целью сегодня я получаю благословение». Тогда вы получите мощное благословение. С такой мотивацией и здоровье вашего тела, и успех, удача в жизни придут к вам сами собой, как побочное следствие. Вам не нужно специально делать упор на этом.

Чтобы было даровано благословение Манджушри, необходимо провести две подготовки: одну – со стороны Духовного Наставника, а другую – со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника я уже провел перед вашим приходом призывание божества и выполнил специальную подготовку. С вашей стороны, как со стороны учеников, во-первых, важно породить правильную мотивацию. Это я вам только что объяснил. Во-вторых, необходимо поднести мандалу. Вы это тоже сделали во время чтения молитвы. В-третьих, нужно иметь чистое видение.

Чистое видение необходимо не только во время получения благословения или посвящения, но и в повседневной жизни. Благодаря чистому видению ваш ум большую часть времени будет настроен позитивно. Тот, у кого нет чистого видения, чаще всего настроен негативно. Если такому человеку кто-то предлагает помощь, у него возникает вопрос: «Зачем мне хотят помочь? Что им от меня нужно?» Это не только нечистое видение, но и негативный образ мышления. Если вы обладаете чистым видением, тогда, даже если кто-то вам вредит, благодаря чистому видению этот вред обращается для вас пользой, и вы говорите: «Большое спасибо!»

В нашей жизни мы совершаем такую большую ошибку – придерживаемся нечистого видения. Из-за этого мы хорошо помним все ошибки, допущенные другими людьми. Злопамятность становится все сильнее, и приходит день, когда мы уже больше не можем находиться рядом с этими людьми. Из-за такого неправильного механизма распадаются семьи. Если между мужем и женой будет сохраняться чистое видение, если у всех будет чистое видение в отношении друг друга, не будет ни ревности, ни споров. В семье будут царить гармония и счастье. Обладая чистым видением, вы не будете замечать чужие ошибки, а станете запоминать только хорошее. Когда добрая память будет становиться больше и больше, вы сами будете счастливы. Злопамятность делает человека несчастным, неудачным. Нечистое видение – это когда в уме много злой памяти. Поэтому в повседневной жизни важно иметь чистое видение.

Однако не забывайте о балансе. Это означает, что не во всех ситуациях нужно придерживаться чистого видения, верить всем. В целом чистое видение необходимо, но если, например, вопрос касается вложения денег, то здесь необходим баланс. Если вам говорят, что, вложив сто тысяч рублей, через два месяца вы получите двести тысяч рублей, то здесь возникает логическое противоречие. Подумайте, почему этот человек так поступает, поразмышляйте: «Если я так буду делать, конечно, я обанкрочусь. Это знак, что деньги вообще не вернут. Если все будет честно, то он обанкротится. Значит, это обман». Логически все понятно. Чистое видение не означает наивность, позволение другим легко вредить вам или как-то использовать вас. В определенных ситуациях вам нужно видеть реальность. Внутри нужно сохранять чистое видение, а внешне – вести себя иногда так, как будто вы настроены достаточно скептически. Будьте добрыми внутри, но внешне это не показывайте. Такова стратегия.

Когда мой Духовный Наставник рассказал мне об этом, я был поражен. Человек, который хочет обмануть, внутри злится, а внешне выглядит так, как будто у него нет гнева. У вас должна быть другая стратегия: быть добрыми внутри, но снаружи этого не показывать. Это очень интересно. Один из моих Учителей говорил мне: «Представь, что ты играешь в настольный теннис. Твой соперник при подаче закручивает мяч. Если ты прямо поставишь ракетку, мяч отскочит в неправильном направлении. Поэтому тебе нужно закрутить мяч в противоположную сторону, тогда он полетит туда, куда нужно». Важно действовать в соответствии с ситуацией – внутри быть добрыми, но разговаривать на том языке, который понимают твои собеседники. Танцуйте согласно музыке, одевайтесь по погоде.

Когда вы получаете благословение Манджушри, ваше чистое видение заключается в том, что вы визуализируете это помещение не обычным, а мандалой Манджушри, его резиденцией. Это невероятно красивый дворец, и вы находитесь внутри этого дворца. Он окружен всем очень красивым, чистым, и нет даже такого названия, как «нечистое». Это важная стратегия: снаружи нет ничего нечистого, нет никаких беспокоящих факторов, все факторы – только благоприятные. Представляйте себя в облике божества, чистыми, не имеющими никаких болезней, никаких омрачений. Это не только важно, но и приятно.

Например, это здание вначале существовало в чьих-то концепциях, потом получило материализацию. Так происходит со всем в нашем мире – вначале все существует только в уме в концепциях, а затем постепенно материализуется. Поэтому, думая о плохих вещах, вы создаете причину этого плохого. «Скоро, наверное, у меня будет беда, я заболею, что-то должно случиться. Как я буду жить дальше?» – это неправильный образ мышления. Человек говорит: «Кошмар! Сейчас кризис. Что я буду есть?» Собака же смеется над этим: «У меня нет ни паспорта, ни дома, ни холодильника, но я сплю спокойно. Посмотрите на этих людей – у них все есть, но они кричат: “Как я буду жить дальше?”» Это негативная проекция. Такой образ мышления вам ничем не поможет, наоборот, ваш ум будет еще глупее. Когда в вашем уме много негативных мыслей, он не видит ничего хорошего. Расслабьтесь, сохраняйте чистое видение. Понятно, что у вас все равно есть определенные проблемы, – это реальность. Что нужно сделать, чтобы их решить? Если у вас есть чистое видение, тогда, смотря на реальную проблему, вы будете видеть ее с большого расстояния, а издалека она будет казаться вам меньше. С неправильным образом мысли вы смотрите на проблему с близкого расстояния, поэтому она кажется вам огромной. От этого вы не можете нормально дышать, заболеваете.

После порождения чистого видения вы также сохраняете видение реальности: «Чистое видение – это хорошо, но в настоящий момент в реальности у меня есть такие-то проблемы». Вы задумываетесь о том, как их решить, как они появились, какова их причина. Так вы находите решение для этих проблем. Будда говорил: «В нашем мире нет ни одной проблемы, которая не имела бы решения». Любая проблема, с которой вы сталкиваетесь, имеет решение. Но вы, не находя правильных решений, используете неправильные решения. От любых существующих болезней есть лекарства. Однако мы не всегда находим необходимые лекарства и создаем неправильные лекарства. Поэтому получайте сегодня благословение Манджушри с чистым видением.

Чтобы получить благословение Манджушри, визуализируйте на алтаре настоящего Манджушри, а меня – с особой целью в облике Манджушри, как его помощника. Затем вам нужно принять обет Прибежища, который является основой для получения благословения Манджушри. Главный обет Прибежища – не вредить другим. С того момента, как вы принимаете этот обет, действительно перестаете вредить другим и полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, даже если вы не говорите: «Я – буддист», – вы становитесь настоящим

буддистом. Если вы продолжаете вредить другим и в глубине своего сердца полагаетесь не на Будду, Дхарму и Сангху, а на материальные объекты, то даже если вы надеваете буддийскую монашескую одежду и говорите: «Я – буддист», – вы вовсе не являетесь буддистом. Вы просто выглядите как буддист. Такое часто бывает.

Вам нужно понимать, что чистых буддистов мало, так же как и чистых христиан. Чистые христиане – это те, кто следует советам Иисуса Христа: если вы не можете помочь другим, то, как минимум, не вредите. Это относится и к мусульманам. У мусульман и христиан один и тот же корень – это исторический факт. Из одного корня отходят две ветви – ислам и христианство – и люди начинают отделять себя друг от друга: «Мы – мусульмане. Мы – христиане». Но корень там один: и в христианстве, и в исламе указывается путь непричинения вреда. Причинение вреда противоречит обеим религиям.

Во всех религиях корень одинаков – это путь ненасилия, путь мира. Что касается других, более высоких моментов, то здесь существуют отличия. Вечные факторы страданий, вечные факторы счастья, теория пустоты, бессамостности объясняются только в буддизме, в других религиях – в христианстве, исламе, индуизме – таких объяснений нет. Тем не менее, есть одно общее между всеми религиями – это то, что все их последователи должны быть полностью безвредными существами, не причиняющими вреда, и этого достаточно. Различия в философии не имеет такого значения, но если вы все станете безвредными людьми, это будет очень хорошо. В нашем мире мало чистых, настоящих буддистов, настоящих христиан, настоящих мусульман, поэтому во имя религии возникает множество конфликтов.

Теперь я хотел бы, чтобы все вы приняли обет Прибежища – не вредить другим. С того момента, как вы примите этот обет, он станет самой мощной защитой в вашей жизни. Если человек держит обет не вредить другим, никто не может навести на него порчу.

Есть подлинная история о том, как один тибетец занялся бизнесом с индийским партнером. Когда они получили прибыль, индеец не поделил ее поровну, завязался спор, в разгар которого индеец сказал: «У меня есть родственник – садху. Я обращусь к нему, и он наведет на тебя порчу». Тибетец ответил: «Я этого не боюсь, но ты должен делиться честно, поровну». Индеец разозлился, отправился к своему родственнику – садху и попросил навести порчу на тибетца. Садху был мощным колдуном черной магии. Если он наводил порчу, то совершенно точно она оказывала влияние на людей. Он знал об этом. Садху сделал куклу и назвал ее именем того тибетца. Затем он сломал ей ногу и воткнул иглу. Такая практика до сих пор есть и в Индии, и в Европе, и в Южной Америке, в нашем мире есть не только добрые, но и злые духи, поэтому есть и черная магия, и порча. Так что не говорите, что это ерунда. Все это есть, но есть и защита от таких вредоносных действий. Итак, садху сказал, что совершенно точно через неделю тибетец сломает себе ногу. Однако, спустя семь дней индеец увидел, что у тибетца все в порядке с ногой, он прекрасно ходит, напевает песни и никаких проблем у него нет.

Индеец вернулся к садху и рассказал ему об этом. От злости садху навел еще более сильную порчу, чтобы тибетец сломал обе ноги. Однако результат был тот же самый, более того, тибетец выглядел еще более счастливым, чем раньше. Тогда садху сказал индийцу: «Совершенно точно кто-то должен его защищать. Иначе такое невозможно. Пойди и спроси у него». Индеец пришел к тибетцу и рассказал, что вместе с садху наводил на него порчу: «У тебя уже должна быть сломана нога. Как же так получается, что она до сих пор цела? Кто тебя защищает?» Тибетец ответил: «Меня никто не защищает». Индеец воскликнул, что такого быть не может. Тогда тибетец сказал: «Возможно, меня защищает мой обет Прибежища!» Индеец спросил: «Что это такое? Что представляет собой этот обет?» Тибетец

ответил: «Я взял обет, что не буду никому вредить. Только благодаря этому обету я тебя еще до сих пор не побил». Тибетец был крупным и сильным, а индеец – худым.

Когда индеец вернулся и рассказал всю эту историю садху, тот сказал: «Мы совершили большую ошибку, наводя порчу на человека, пообещавшего и держащего обет никому не вредить. Теперь эта порча вернется на нас. Если бы он нарушил обет, порча, конечно, сразу бы навредила ему. Но он держит обет. Нам надо как можно скорее просить у него прощения, иначе у нас будут большие проблемы». Итак, индеец отправился к тибетцу и попросил простить его за наведенную порчу. Тибетец ответил: «Это не имеет значения. Самое главное – честно делиться». Тогда индеец пообещал, что с этого момента будет честным. Потом они стали хорошими партнерами по бизнесу и теперь – хорошие друзья. Может быть, к этому моменту индеец стал уже буддистом, я не знаю. Это сила обета. Если у вас есть обет не вредить другим, его сила вас защищает. Если с таким обетом вы отправитесь на кладбище, никто из вредоносных духов не сможет вам навредить, они даже не смогут к вам приблизиться. Но, нарушая этот обет, вы лишаетесь его защиты.

Рассажу еще одну историю. Все они – подлинные, я слышал их от своего Духовного Наставника. Для меня эти истории очень полезны, поэтому я вам их рассказываю. У вас высокий интеллект. Иногда истории тоже нужны, они успокаивают ум. Если слишком много анализировать, ум может стать сухим. Поэтому мои Учителя во время учений дают логику, истории и цитаты. Если давать только логику, вы станете «сухими». Если давать только истории, у вас будет слишком много эмоций. Если давать только цитаты, у вас будет лишь слепая вера. Когда эти три компонента даются вместе, тогда будет эффект.

Итак, один геше медитировал в горах в таком месте, где жило много вредоносных духов. Люди говорили ему: «Пожалуйста, не медитируйте здесь. Здесь много вредоносных духов», – но он отвечал: «Для меня это неважно. Я хочу здесь медитировать». Эти вредоносные духи все время пытались как-то ему навредить, но не могли. Тогда они собрались вместе и начали обсуждать, почему им это не удастся. Они спросили у главного духа: «Почему мы не можем ему навредить?» Тот ответил: «Этот геше заботится о нас больше, чем о себе. Он любит нас больше, чем себя. Как же мы можем навредить ему?» Тогда все эти вредоносные духи почувствовали сильное сожаление, отправились к геше, попросили у него прощения и стали его учениками.

В Тибете, например, у Миларепа, говорят, было много учеников, как людей, так и не людей. Что говорил Миларепа? Злые духи вначале обладают скверным характером, но стоит им только пообещать практиковать, и они уже очень искренни в этом отношении. Стоит им принять обет не вредить другим, после этого они уже никогда не причинят никому вреда. Духи более искренни, чем люди, об этом говорил Миларепа. Человек же, наоборот, – снаружи мягкий и добрый, но внутри высокомерен, обо всех думает плохо.

Сегодня вы принимаете обет Прибежища. Это лучшая защита в вашей жизни. Скажите: «Я буду держать обет не вредить другим. Вы, Будда, Дхарма и Сангха, со своей стороны, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». Это права и обязанности. Мы, демократы, всегда говорим: «Права, права!» Обещаем и забываем. Так нельзя. И в духовной области, и в любой другой, если у вас есть какие-то права, то вместе с этим у вас есть и обязанности.

Сейчас здесь на алтаре визуализируйте Манджушри, меня – в облике Манджушри, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ...», – повторяйте за мной и визуализируйте, как свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой и из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета

не вредить другим. Это обет Прибежища. С сильной решимостью скажите: «Чтобы со мной ни произошло, как минимум, я совершенно точно никому не наврежу».

Итак, соедините руки и повторяйте за мной три раза: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ».

Теперь, чтобы получить благословение Манджушри, принятия лишь одного обета Прибежища недостаточно. Также вам необходимо принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – изо всех сил стараться помогать другим. Итак, вы обещаете, что не только не будете вредить другим, но в дополнение к непричинению вреда будете изо всех сил стараться помогать другим.

Поскольку вы приняли обет Прибежища, ваша практика – это совершение четырех актов ненасилия. Чтение мантр и молитв – это хорошо, но это не главная буддийская практика. Самое важное – в повседневной жизни неформально практиковать четыре акта ненасилия. Вам нужно следовать мирному пути. Практика заключается не в том, чтобы день и ночь читать молитвы. Практика – это то, что вы обещали: не вредить. Обещая не вредить, вы становитесь на путь ненасилия. Вам необходимо совершать четыре акта ненасилия, то, чему учил Будда. Все последователи Будды посредством этой практики достигли высоких реализаций. Без нее достижение высоких реализаций невозможно. Если вы не совершаете четырех актов ненасилия, а, наоборот, действуете противоположно им, вы не добьетесь никаких реализаций, даже если медитируете. Зачем медитировать? С таким злым, глупым умом вы ничего не достигните, станете сумасшедшим.

Итак, первый акт ненасилия, который вам нужно практиковать. Если на вас кто-то злится, никогда не злитесь в ответ. Поскольку у нас есть такая неправильная привычка – мы злимся в ответ на проявленную по отношению к нам злость, вам нужно останавливать себя: «Я дал обещание». В этот момент нужно задать себе вопрос: «Почему он злится? Может быть, он – ненормальный. Если ум нормальный, он не может злиться. Если ум – ненормальный, он злится. Значит, его ум стал ненормальным. Если я разозлюсь в ответ, то я тоже стану ненормальным. Зачем мне это? Я не хочу становиться ненормальным». Сейчас же вы поступаете наоборот: «Если он злится, я тоже буду злиться. Если он – ненормальный, я тоже буду ненормальным. Если он прыгнет со второго этажа, я сделаю то же самое». Это глупо.

Как я вам уже говорил, лучшее оружие для решения проблем – это улыбка. Лучшее средство для несоздания проблем – это молчание. Поэтому, если на вас кто-то злится, улыбайтесь и молчите. Все. Проблемы решены. Когда на вас кто-то кричит, скажите ему: «Еще не устал? Если нет, то, еще, пожалуйста». Это самое лучшее. В этот момент не давайте советов, потому что человек находится в ненормальном состоянии и не готов что-либо слушать. Не спорьте с ним. Если он скажет: «Этот предмет черный», соглашайтесь: «Да-да, черный». Не говорите: «Нет-нет, это белое. Я докажу». Спорить смысла нет. В этот момент скажите: «Да-да, ты прав. Как хорошо! Как интересно! Да, это черное. Какой ты умный!» На следующее утро он признает свою ошибку.

Сейчас, когда я говорю об этом, я имею в виду меры защиты. Но затем, чтобы помочь этому человеку из сострадания, вам нужно постараться его успокоить. То есть речь здесь идет не о конкретном действии, не о том, что вам обязательно надо так поступать, я говорю о балансе. Вы должны поступать согласно ситуации. Гроссмейстер не будет говорить: «Всегда ходи пешкой или конем». Надо знать ситуацию, соблюдать баланс и делать ход согласно ситуации.

Второй акт ненасилия. Если вас ругают, не ругайте в ответ.

Третий акт ненасилия. Если вас за вашей спиной критикуют, не критикуйте в ответ. С самого начала – не слушайте. Если вам кто-то начинает рассказывать, что про вас говорят то-то и то-то, ответьте: «Это не ваше дело. Не рассказывайте мне об этом. Вы – не мой шпион. Я не плачу вам денег. Я не хочу слышать, что они говорят. Когда моя подруга – нормальная, она не будет так говорить. Наверное, она сейчас – ненормальная. Поэтому в это время в этой ненормальной ситуации она так говорит. Моя подруга всегда меня любит, когда она нормальная. Когда она ненормальная, она может навредить и себе. Но вы зачем говорите мне эти вещи?» Вы же поступаете наоборот, звоните и спрашиваете, что о вас говорят. Услышав, вы становитесь злым духом – ваше лицо краснеет, из ушей идет дым. Кто сотворил этого злого духа? Вы сами. Поэтому, если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Не слушайте ерунду, не смотрите на ерунду, не говорите ерунду. Это три обезьяны Махатмы Ганди.

Четвертый акт ненасилия. Даже если вас бьют, не бейте в ответ. Но не позволяйте человеку все время вести себя неправильно. Что вы можете сделать? Остановить его дурное поведение. Каким образом? В соответствии с законами страны, например, сообщите в полицию. Но никогда не деритесь, это насилие.

Далее. Когда вы принимаете обет бодхичитты, вы говорите: «В дополнение к ненасилию я буду стараться помогать другим. Когда кто-то на меня злится, я не только не буду злиться в ответ, но в дополнение к этому, постараюсь помочь этому человеку. Это еще сильнее. Если меня кто-то ругает, я наоборот буду говорить ему хорошее, буду ему помогать, делать так, чтобы ему было полезно». Это обет бодхичитты.

Главный обет бодхичитты – это то, что вы никогда не отказываетесь от желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Лучший способ принести благо всем живым существам – реализовать весь свой потенциал и устранить все ограничения. Если вы исследуете, то обнаружите, что это единственный способ принести благо всем живым существам, по-другому вы помочь им не сможете. Некоторые люди добры и стараются помогать другим, но затем в какой-то момент отказываются от этого, говорят: «Невозможно помочь всем. Все. Я не хочу. Я хочу для себя. Не буду больше добрым, не буду помогать». Это происходит оттого, что они не умеют быть добрыми. Никогда не отказывайтесь от устремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ.

Итак, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня – в его облике, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте за мной и в этот момент визуализируйте, как белый свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты. Этот ваш обет заключается в том, что вы из всех сил будете стараться помогать другим: «Если это возможно, я буду заботиться о других больше, чем о себе. В настоящий момент для меня это – слишком большая доза. Но, как минимум, я буду заботиться о других так же, как забочусь о себе. С этого момента я никогда не буду думать, что я – самый главный. Я буду думать, что я и другие одинаково важны». Это доброта.

Если вы плачете, когда видите по телевизору, как кто-то сломал ногу, то это не доброта, а эмоции. Так может любой человек. Добрый человек – это тот, кто не считает себя главным, у кого есть фундамент, философия, принципы: «И у меня, и даже у насекомых есть одинаковые права. Мы все равны, мы все одинаково важны». Думая так, вы создадите в своем уме демократическую систему. Если вы посмотрите, что происходит с вашим умом в настоящий момент, то обнаружите там диктаторскую систему: ваше эго – самое главное.

Других забот нет, только ради себя: «Я, я, я...». Изменение системы в своем уме – одна из важнейших буддийских практик. Это первый шаг. Сегодня вы обещаете, что с этого момента будете готовить в своем уме демократическую систему так, что в нем уже никогда не будет диктатуры.

Итак, соедините руки и повторяйте за мной три раза: ««КУЧЖО СУМЛА КЪЯБСУ ЧЕ СЕМДЖЕ ТАМДЖЕ ДАГИ ДЖЁ ДЧАНЧУБ НЕЙЛА ГЁБАР ГИ ДЧАНЧУБ СЕМНЕ ЯНДАГ КЕ»».

Теперь просьба о благословении тела Манджушри. Это лучшая подготовка, с которой вы можете получить очень мощное благословение. Если ваш ум становится безвредным и добрым, дождь благословения может снизойти на ваш ум эффективно. Повторяйте за мной три раза просьбу о благословения тела: «ДЖЕЦЮН ДЖАМБИЯН ДАЛА КУИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ».

Вам нужно понимать, что такое благословение. Это сила, которая меняет ваши тело, речь и ум – делает их более позитивными. Таким образом, вам нужно сказать: «Поскольку я пообещал, что буду из всех сил стараться быть добрым, безвредным человеком, божества, пожалуйста, помогите мне, чтобы мои тело, речь и ум стали более позитивными». Просите ради этой цели. Все остальное хорошее придет к вам само собой, как побочное следствие. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте, как из лба Манджушри на алтаре и из моего лба исходят белый свет и нектар, все ваше тело наполняется ими, и очищается большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Ваше тело получает благословение и в нем закладывается семя тела будды.

Чтобы очиститься от отпечатков негативной кармы, созданных вашим телом, важно применять четыре противоядия. Тогда эти отпечатки, являющиеся прямыми причинами ваших проблем, очистятся. Это тонкие причины ваших проблем. У вас есть много отпечатков негативной кармы и, чем больше вы их очистите, тем больше шансов того, что у вас не возникнет проблем. Больше отпечатков негативной кармы – больше вероятности проблем, меньше отпечатков – меньше вероятности. Это теория вероятности.

Вы не знаете, насколько вредны эти отпечатки негативной кармы. Например, когда в вашем теле скапливаются какие-то токсины, вы не знаете, насколько они опасны, но доктор говорит вам, что они очень опасны, и если вы от них не очиститесь, то однажды, когда эти токсины начнут действовать, у вас возникнут проблемы. Точно также Будда понял механизм нашего ума, каким образом отпечатки негативной кармы становятся причинами наших страданий. Он сказал, что наши проблемы никто не создавал, все это – результат нашей негативной кармы. Если вы не создаете негативной кармы, то тогда, даже если кто-то подбежит к вам сзади и ударит вас по спине, если у вас были проблемы со спиной, то, благодаря этому удару, ваша спина поправится. Такие истории происходили в прошлом. Если вы не создали такой негативной кармы, чтобы получить вред от какого-то человека, то, даже если он постарается навредить вам, у него ничего не получится.

Посмотрите на тех, кто хотел навредить Будде, например, на Девадатту. Он всячески пытался причинить вред, но не мог этого сделать и не понимал, почему: «Кто этот человек? Это чудо. Я использовал все методы, но не смог навредить ему». Поэтому вам нужно понять, что если вы создали карму получить вред от другого человека, то тогда даже помощь вашей матери будет для вас вредоносной. Некоторые дети говорят: «Мама, пожалуйста, не старайся мне помочь. От твоей помощи мне становится только хуже». Если вы исследуете, почему так происходит, то увидите, что это не случайное совпадение.

Причина тому – отпечаток негативной кармы, и нет никакого другого объяснения. Мы сами виноваты, потому что не создали хорошей кармы.

Теперь, первое противоядие – это сожаление. Оно очень важно. Чем сильнее вы сожалеете о совершенных негативных действиях, тем более мощным будет это противоядие. Второе противоядие – опора на божество. Третье – визуализация света и нектара, очищающего вас. Четвертое – решимость больше такого не повторять. Если есть эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не могли бы очистить. С ними вы по-настоящему сможете очиститься.

Теперь соедините руки. Важно также визуализировать вокруг себя своих родственников, как живущих, так и ушедших из жизни. Даже с умершими родственниками у вас есть кармическая связь, поэтому визуализируйте их перед собой, это лучший способ им помочь. Итак, выполняйте визуализацию. (Геше-ла читает мантру и звонит в колокольчик).

Теперь просьба о благословении речи, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦЮН ДЖАМБИАН ДАЛА СУНГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ».

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте, как из горла Манджушри на алтаре и из моего горла исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи будды. Здесь важно пожалеть о негативной карме, созданной вашей речью, о том, скольким людям вы причинили боль своей речью. Итак, принимайте себя в качестве примера и никогда не говорите ничего дурного о других. Это ваша главная практика. Лучше не сказать ни одного плохого слова, чем начитать сто мантр. Даже если вам кто-то говорит что-то плохое, не отвечайте, просто улыбайтесь в ответ. Это тренировка для вашего ума, она усилит его. Человек, говорящий вам нечто плохое, не вредит вам, а помогает. Когда он на вас злится, для вас это полезно, но вам нужно пожалеть его, подумать, как вы можете ему помочь. С добрым умом вы можете успокоить разозлившегося на вас. Итак, это ваша практика. Теперь выполняйте визуализацию. (Геше-ла читает мантру и звонит в колокольчик).

По возможности посмотрите сериал «Будда», каждое действие Будды – для вас это Учение. Когда кто-то ругал Будду, Будда оставался спокойным, его лицо не краснело, он реагировал на этого человека с любовью. Когда вы видите такой живой пример, у вас возникает желание: «Я тоже так хочу – вместо гнева любить его еще больше. Что мне сделать, чтобы он не создавал негативную карму?» Такое состояние ума возможно. Это большое счастье! Когда же вы думаете: «Он со мной так плохо поступает», – тогда ваше лицо становится красным, дым идет из ушей, вы тоже начинаете злиться. Если гневные слова другого человека входят вам в одно ухо, а выходят в другое, ваши ум и тело остаются спокойными, вы спокойно отвечаете, то этот человек тоже успокаивается. Это ваша практика. Скоро в издательстве «Дже Цонкапа» появятся диски с сериалом «Будда». Он уже переведен на русский язык. Мне он очень нравится. Посмотрите его, каждое событие, которое там происходит, для нас является хорошим учением, которое легко соотнести со своей жизнью. Если вы только слушаете философию, трудно сопоставить ее с повседневными жизненными ситуациями.

Теперь просьба о благословении ума, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦЮН ДЖАМБИАН ДАЛА ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ».

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте, как из сердца Манджушри на алтаре и из моего сердца исходят синий свет и нектар, наполняют

ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают семя ума будды. Поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце визуализируйте, как вы получаете сиддхи мудрости. Есть особая визуализация, если вы будете ее выполнять, она, хоть и не создаст причин, но будет являться условием для увеличения вашей мудрости. В конце визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри разного размера, одни – размером с большую гору, другие – размером с человека, а третьи – совсем маленькие, размером с зернышко, растворяются в вас. Представляйте, что ваша мудрость становится больше, чем раньше. Выполняйте эту визуализацию с сильной верой. Это очень важно. (Геше-ла читает мантру и звонит в колокольчик).

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума будды вместе, повторяйте за мной три раза: «ДЖЕЦЮН ДЖАМБИЯН ДАЛА КУСУН ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ».

Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня – в облике Манджушри. Из наших трех областей – из области лба, горла и сердца – одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Вам нужно понимать, что, хотя вы и приняли обет не вредить другим и не совершать вредоносных действий на уровне тела, речи и ума, это не означает, что вы вообще не можете критиковать других. Запрет состоит в том, что вы не должны критиковать из гнева, из эгоистичного состояния. Но в определенных ситуациях из сострадания, чтобы остановить человека от совершения какого-то дурного поступка, вы можете критиковать, можете ругать. Однако из сострадания ругать других крайне трудно.

Вначале не ругать других тяжело, а затем еще тяжелее ругать других из сострадания. Мне легко не ругать других, но иногда я должен ругать некоторых учеников, а у меня не получается. Я говорю себе: «Это ошибка. Я должен ругать», – но для меня это непросто. Поэтому из сострадания в подходящий момент времени вы должны быть способны поругать кого-либо. Это тоже важно, хотя и нелегко. С самого начала не занимайтесь такой практикой, потому что из гнева легко ругать других. Вначале научитесь не ругать, а затем из сострадания, чтобы в определенных ситуациях остановить человека от совершения плохих поступков, вы должны его поругать. В таких ситуациях думайте: «Для меня это полезно, но для него такие поступки – это нехорошо». Иногда вам нужно снаружи вести себя так, как будто вы разозлились.

Однажды царь сказал Будде: «Если я буду держать обет, который я у вас взял, – не вредить другим, то, как же я смогу защитить свою страну, когда кто-то попытается использовать нас в своих корыстных целях?» Будда ответил: «В одной деревне жила огромная змея, которая вредила многим людям. Тогда жители обратились к мудрецу с просьбой укротить эту змею, мудрец усмирил ее и передал обет никому не вредить. Змея приняла этот обет. Прошло два года. За это время змея становилась все слабее и слабее. Все ее избивали, всячески издевались над ней, а она никому не могла ответить, потому что держала обет. Когда мудрец увидел, насколько она ослабла, он сказал ей: «Я попросил тебя не вредить другим, но я не просил тебя не пугать других». Это тонкий момент – баланс. Вы не должны вредить другим, поэтому внутри оставайтесь добрыми, но иногда для вас важно внешне говорить с другими на их языке.

Теперь выполняйте визуализацию. (Геше-ла читает мантру и звонит в колокольчик).

Итак, главное – внутри оставайтесь добрыми, а внешне иногда ведите себя так, как будто вы злые. Но не со всеми. К добрым людям нужно относиться по-доброму. Если же люди ведут себя нехорошо, в определенных ситуациях вам нужно принимать строгие меры. Один мужчина сказал мне: «Когда я стал буддистом, моя жена начала меня шантажировать». Когда она делала что-то неправильное, и он ей об этом говорил, жена отвечала: «Ты же – буддист!» Он не знал, что ответить на это, и со временем его жена становилась все хуже и хуже. Поэтому он спросил у меня, что ему делать. Я ответил: «Вам надо сказать своей жене, что вы – нехороший буддист». Если вы из-за своего эго говорите: «Я – хороший, добрый. Ты можешь делать, что хочешь», – это означает, что вы – глупый буддист. Иногда вам надо говорить: «Я – нехороший буддист. Я могу и отругать». Внутри нужно быть добрым, но говорить так, как будто вы не такой».

Однажды журналист спросил у Его Святейшества Далай-ламы, злится ли он. Его Святейшество ответил: «Конечно, я испытываю гнев». Но я знаю Далай-ламу. У него нет ни капли гнева, он очень чистый, но внешне выглядит так, как будто тоже может гневаться. Тогда журналист задал вопрос: «А когда вы злитесь?» Далай-лама ответил: «Когда журналисты задают глупые вопросы». После этого журналисты стали задавать нормальные вопросы, а до этого они думали, что раз Далай-лама – добрый, то они могут говорить все, что угодно. Как змея, о которой я рассказывал, немного испугала людей, и все сразу сели на свои места. Почему так происходит? Когда люди знают, что человек духовный, от недалекого ума они думают, что он наивный. Только глупец может говорить: «Делайте, что хотите. Я – добрый человек». Будьте добрыми внутри, но в зависимости от ситуации проявляйте строгость, тогда вас не будут использовать. Это нехорошо не только для вас, но и для тех людей тоже.

Сейчас я передам мантры. Чтобы они были эффективными, должны присутствовать четыре фактора. Первый фактор – это непосредственно передача мантр. Без этого, сколько бы вы ни начитывали мантры, это будет бессмысленно. Поэтому важно получить передачу мантр от своего Духовного Наставника по чистой линии преемственности. Второй фактор – когда вы начитываете мантры, делайте это с добрым состоянием ума, тогда они будут иметь силу, в противном случае хорошего результата от чтения мантр вы не получите. Третий фактор – это вера. Если вы начитываете мантры с верой в их силу, они будут очень мощными.

Если вы верите в то, что мантры, которые вы начитываете, обладают такой силой, что, начитав их, если вы подуете на рану, то она затянется, тогда, если вы будете так поступать, мантры на самом деле будут иметь такую силу. Но это произойдет не сразу – мантры будут постепенно становиться все сильнее и сильнее. В один прекрасный момент, прочитав мантру и дунув на незаживающую язву, вы сможете ее излечить. Это правда. В тибетском обществе есть много таких чудесных примеров. У мантр есть невероятная сила. Чем больше вы верите, тем более мощной будет сила мантр.

Четвертый фактор – когда вы начитываете мантры, ваш ум не должен блуждать, он должен быть однонаправленно сосредоточенным. То есть недостаточно читать мантры просто на ходу, вам нужно медитировать. Например, читая мантру Авалокитешвары, визуализируйте его перед собой и в этот момент читайте мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Представляйте, как из сердца Авалокитешвары исходят белый свет и нектар, очищают и благословляют не только вас, но и всех живых существ. Представляя это очищение, вы, во-первых, улучшаете свою визуализацию. Это очень хорошая подготовка к будущему развитию шаматхи. Во-вторых, это улучшает ваше сосредоточение. В-третьих, это очищает вас от негативной кармы. В-четвертых, вы получаете невероятное благословение. В-пятых, вы накапливаете большие заслуги. Если вы чем-то занимаетесь, вам нужно делать то, что приносит пять видов пользы. Каждый день начитывайте мантры Манджушри и

Авалокитешвары. Вначале визуализация не будет получаться, потом вы будете видеть все яснее и яснее.

Во время нью-эйджевской медитации вы сидите, а ваш ум блуждает, где хочет. Какая в этом польза? Никакой. Ваш ум и так достаточно гуляет повсюду, от такой медитации будет только хуже, вы станете ненормальными. Не занимайтесь такими медитациями, которыми не занимались великие мастера прошлого. Они занимались той медитацией, о которой я вам только что рассказывал. Это самая простая, но очень сильная медитация. Простая – это не обязательно слабая. Простая и сильная медитация вам подходит. С лекарствами то же самое. Если лекарства простые, это не значит, что они плохие, зачастую они очень эффективные.

Итак, первая передача – это мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости. Визуализируйте, как мантра Манджушри в виде белого света исходит изо рта Манджушри, из моего рта и проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в виде передачи мантры. Повторяйте за мной три раза: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ».

Мантра Авалокитешвары для увеличения вашей любви и сострадания: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» (3 раза).

Мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ» (3 раза).

Мантра Белой Тары для увеличения продолжительности вашей жизни: «ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТИМ КУРУЕ СОХА» (3 раза).

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни: «ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА» (3 раза).

Мантра Будды Медицины для здорового тела: «ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУДГАДЕ БЕНЗЕ СОХА» (3 раза).

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума: «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА» (3 раза).

Мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги – МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИАН ГАНДЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖУН ЦОНКАПА ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ» (3 раза).

Мантра Его Святейшества Далай-ламы: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ» (3 раза).

Теперь, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Это буддийская традиция, когда Духовные Учителя дают учение, они всегда просят определенную плату, но не материальную. Ваш обет – не употреблять алкоголь – лучшая плата за мое учение. Мне не нужны ваши бумажки. Если вы можете пообещать не употреблять алкоголь, это будет лучшим подарком для меня. Если вы раньше уже принимали такой обет, примите его снова. Если вы принимаете его впервые, то это еще более лучший подарок.

В России алкоголь является одной из главных проблем. Вам нужно понимать, что, употребляя алкоголь, вы вредите не только себе, но и другим. Если вы не жалуете себя, по крайней мере, пожалейте других. Мы, люди, происходим от обезьян, и у нас сохраняется обезьяний характер. Если старшие обезьяны прыгают, молодые обезьяны вслед за ними

тоже начинают прыгать. Точно так же, когда старшее поколение пьет, молодежь тоже начинает пить. Поэтому ради того, чтобы подавать хороший пример молодому поколению, я прошу вас, пожалуйста, примите обет не употреблять алкоголь. Как он вредит вашему телу, вы знаете. Вы изучали этот вопрос. Но это недостаточное основание. Ради блага других также не употребляйте алкоголь. Третье основание – если вы употребляете алкоголь, ваш ум становится еще глупее. Причина, по которой у нас возникают проблемы, – это глупый ум. Если бы вы были мудрыми, у вас не было бы проблем. Зачем пить алкоголь и становиться еще глупее? Если муж пьет, жена должна ему сказать: «Ты достаточно глуп. Зачем ты делаешь себя еще глупее?»

Расскажу один анекдот. Три пьяных человека вышли из бара и сели в такси. Водитель увидел, что они пьяны, завел двигатель, затем заглушил его и сказал: «Ну, все. Мы приехали». Первый человек, выходя, сказал: «Большое спасибо!» Второй тоже сказал: «Большое спасибо!» Третий ударил водителя по лицу. Тогда тот подумал: «Этот, наверное, понял», – и спросил: «За что ты дал мне пощечину?» В ответ он услышал: «В следующий раз не веди так быстро. Ты чуть нас не убил!» Поэтому я прошу вас, пожалуйста, примите обет не употреблять алкоголь. Он не только вредит вашему телу, но и делает ваш ум очень глупым. На следующий день у вас болит голова. Зачем это надо?

Я – очень счастливый человек. Я не пью алкоголь, и становлюсь от этого еще счастливее. Если вы хотите быть счастливыми, не пейте алкоголь. Ваша голова будет свежая, ум станет работать правильно, тело будет здоровым, к тому же во время кризиса – это хорошая экономия денег. То же самое с курением. Сначала вы тратите деньги на алкоголь и сигареты, а потом на лечение. Зачем два раза платить? Когда вы не курите и не пьете, вам вначале не надо платить и потом – тоже, потому что вы не будете болеть. Это антикризисная мера.

Итак, визуализируйте Манджушри, меня – в его облике, а над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Повторяйте за мной на тибетском языке слова. Они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня. Я, по имени такой-то, принимаю обет не пить алкоголь и буду держать его в чистоте». Когда вы повторите эти слова три раза, я щелкну пальцами, и изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта и изо рта Будды над моей головой будет исходить белый свет и, проникнув через ваш рот, он останется в вашем сердце. Это обет не употреблять алкоголь. Он очень сильный. После такого обета вы не захотите больше пить.

Один человек из Сочи, православный христианин, хотел бросить пить. Он узнал, что я даю обет не употреблять алкоголь, пришел и принял его. Потом я слышал, как он говорил: «Я взял обет и теперь вообще не пью, для меня это не трудно. Вроде я православный, но я взял обет». Я был очень рад. Зачем менять религию? Если вы православный человек, пожалуйста, берите такой обет. Доброта во всех религиях одинакова. Если буддийское учение помогает вам стать более хорошим православным, я буду только счастлив. Это хороший пример.

Когда вы принимаете обет, он обладает большой силой, которая помогает вам перестать употреблять алкоголь, и для этого вам не нужны какие-то инъекции. Речь идет не только об алкоголе, но и о наркотиках. Это само собой разумеется. Я знаю, что вы не принимаете наркотики, но, тем не менее, пообещайте, что даже не прикаснетесь к ним в будущем. Когда у вас возникнут проблемы, кто-то может вам посоветовать принять наркотики, сказав, что вы полностью забудете про все ваши проблемы, но вы должны ответить: «Нет. У меня возникли проблемы, я буду их решать, но не с помощью наркотиков». Наркотики сделают проблему еще хуже. Потом будет кошмар! Поэтому для молодого поколения очень важно взять обет не принимать наркотики. Без такого обета вы можете сказать: «Немного – ничего страшного». Потом постепенно вы станете наркоманом. Обет вас защитит в самом начале.

Теперь соедините руки и повторяйте за мной громко. Некоторые люди думают, что, если повторять тихо, то они примут такой «маленький» обет. Почему вы боитесь? Если вы делаете что-то хорошее, нужно делать это с сильной уверенностью. Если вы делаете что-то дурное, тогда вам нужно бояться, потому что последствия – очень опасные. (Геше-ла передает обет не употреблять алкоголь на тибетском языке).

Итак, если кто-то попросит вас выпить в честь праздника, скажите: «Я вас уважаю, но держу обет не употреблять алкоголь, я отмечу ваш День рождения соком». Когда поднимают тост с алкоголем, то говорят «за мое здоровье», «за ваше здоровье» Если вы на самом деле имеете это в виду, тогда у вас не должен быть налит алкоголь, там должен быть сок. Это логическое противоречие, потому что алкоголь – это яд, кислота. «Я пью, и ты тоже пей за мое здоровье!» – это глупо. Или не произносите такой тост, или наливайте сок.

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, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, благословение окончено. Завтра я еду в Томск, а послезавтра – в Омск. Наша карма, наша встреча закончилась, но не навсегда, а лишь на время. Любая встреча заканчивается расставанием, но и любое расставание заканчивается встречей. Поскольку мы расстаемся, это означает, что мы встретимся снова. Поэтому не расстраивайтесь слишком сильно. Когда вы встречаетесь, тоже не радуйтесь слишком сильно, потому что в конце будет расставание. Это золотая середина, срединный путь.