

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на благословении Манджушри. Чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Вам в уме необходимо породить такую мотивацию, при которой вы думаете о счастье всех живых существ. Это очень важно! Если вы пытаетесь получить благословение с эгоистичным умом, думая, что только я должен получить благословение, то так вы блокируете себя. Вам нужно понимать, что эгоистичный ум – это главное препятствие. Он мешает вам получить благословение. И также в повседневной жизни он является для вас препятствием. В вашей жизни самый худший враг – ваш эгоистичный ум, когда вы думаете: «Я самый главный». Породите определенного рода альтруистическую мотивацию, когда вы думаете, что я и другие одинаково важны. Скажите так: «Божество Манджушри, благословите не только меня, благословите всех живых существ, чтобы все стали добрыми и чтобы желания всех живых существ осуществились. И чтобы умиротворились препятствия не только в моей жизни, но и в жизни всех существ». Такая мотивация очень важна. Тогда вы сами обретете самое большое благословение.

Теперь, чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено два процесса: один со стороны Духовного Наставника, другой со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника перед вашим приходом я здесь провел ритуал призывания божества, выполнил необходимую практику. Это я уже завершил. А теперь со стороны учеников необходимо породить правильную мотивацию, вы только что ее породили, также нужно совершить подношение мандалы, вы это тоже уже сделали. Во время чтения молитвы вы поднесли мандалу.

А теперь третий, очень важный момент со стороны учеников – это чистое видение. Не только сегодня, но и в повседневной жизни очень важно иметь чистое видение. Если вы порождаете чистое видение, то это помогает вам развивать больше позитивных состояний ума. А если у вас негативное видение, то, что бы ни делали для вас люди, вы всегда будете видеть в этом что-то дурное. Например, если человек улыбается, вы подумаете: какой он лицемер, а если не улыбается, то вы подумаете: какой он высокомерный. Если он говорит, то вы скажете, что он слишком много говорит, а если молчит, значит, он очень высокомерный. И это нечистое видение. Из-за такого нечистого видения у вас будет очень много негативной памяти в уме. Это злопамятность. Злопамятность – это яд, это источник всех ваших негативных мыслей. Также эта злопамятность сразу же расстраивает вас.

Недавно группа ученых исследовала такое явление и пришла к выводу, что люди с сильной злопамятностью больше подвержены болезням, а когда они заболевают, то из-за сильной злопамятности их очень трудно вылечить. Ученые обнаружили это в ходе экспериментов. Они исследовали не одного-двух человек, а многих людей. Все эти люди принимали одинаковые лекарства, но эффект был разный. На людей, у которых была сильна злопамятность, лекарство не оказывало эффекта. А люди, у которых сильна добрая память, реже болеют, а когда заболевают, то их легче вылечить. Когда они находятся в больнице, они смеются, шутят, хорошо кушают, и быстро выздоравливают. А человек со злой памятью, находясь в больнице, всем недоволен, ругает врачей, медсестер, и его ситуация становится все хуже и хуже. Это явно. Поэтому мой для вас совет: никогда не храните злопамятность. Всегда очень важно помнить о доброте других. Но при этом вам также важно знать, как соблюдать баланс.

Здесь очень важно придерживаться чистого видения, но при этом, если вопрос заходит о доверии, то вам очень важно исследовать – достоин этот человек доверия или недостоин. Но не потому, что он плохой или хороший, нет. Нужно проверить, надежный это человек или ненадежный, можно ему доверять или нет. Но вопрос не в том, хороший он человек или нехороший. Тогда вам не будет трудно. Я тоже всегда держу чистое видение, обо всех думаю хорошо, но когда возникает главный вопрос, я внимательно изучаю – надежный это

человек или ненадежный. Можно ему верить или нет? Я не верю тому, что многие люди говорят на улицах, а верю профессионалам. Если речь идет о науке, то я верю ученым, и не одному, а группе ученых, если они все пришли к единому мнению. А что касается философии, то я верю подлинным философам. Если что-то говорит один философ, я сомневаюсь, но если группа говорит: «Да, это факт, мы все так думаем», тогда я верю. В экономике я верю профессиональным экономистам. Когда я болею, врачи дают мне лекарства, я многого не знаю в медицине, но у меня нет выбора, мне нужно им верить, они профессионалы, поэтому им нужно верить. Иногда они ошибаются, но все равно им надо верить. И поэтому необходимо чистое видение, но при этом также нужен баланс.

Поэтому сегодня, когда вы получаете благословение Манджушри, для вас очень важно иметь чистое видение. Не визуализируйте это помещение обычным помещением, визуализируйте это помещение мандалой Манджушри, резиденцией божества. Внутри этой мандалы Манджушри визуализируйте двух Манджушри. Даже то, что вы просто визуализируете себя внутри этой мандалы Манджушри, для вас будет очень хорошей защитой, и вы получите невероятное благословение. Себя также визуализируйте очень чистым существом, это очень важно, и это тоже чистое видение. Когда вы думаете: «Я плохой», и так далее, то это тоже нехорошо. Для вас очень важно думать, что ваша природа чиста, поэтому скажите себе: «Моя природа чистая, добрая. Не совершай действий, направленных против своей природы».

Почему ваша природа добрая? Потому что, если какие-то другие люди делают что-то хорошее, то вы сразу радуетесь, а когда кто-то делает что-то плохое, то даже если это не ваш родственник, все равно вам чуть-чуть неудобно. Почему? Потому что ваша природа добрая. Есть и другая причина. Если я скажу вам, что вы добрые, то ваше лицо сразу засияет. Почему? Потому что доброта в природе вашего ума, вы любите это. Даже если самому страшному, самому эгоистичному человеку я скажу: «Ты добрый», – у него лицо сразу засияет, он скажет: «Да-да я добрый». Он будет стараться стать добрым. Поэтому вам нужно понимать, что в мире нет ни одного плохого человека. Это очень важно. Но это не означает, что все они очень хорошие. Например, люди, которые занимаются исследованиями погоды, говорят, что плохой погоды не бывает. Почему? Потому что они понимают, что погода – это временное явление. Временно наплывают облака, временно идет дождь или снег. Но это пройдет. Поэтому плохой погоды не бывает.

Точно так же буддийские философы говорят, что живые существа плохими не бывают, и человек плохим не бывает. Но что тогда бывает? Встречаются глупые люди, которые вредят себе и вредят другим, они глупые, но не являются плохими по природе. Однажды они пробудят свой ум, и не будут совершать ошибочных действий. Из-за таких глупых неискренних действий они сами несчастливы и не дают другим жить счастливо. Но если мы думаем, что кто-то плохой, то из-за этого вывода у нас возникает гнев, ненависть. Никогда не делайте таких неверных выводов. Вам нужно подумать: «Этот человек допустил такую-то ошибку, но он не является плохим по природе». И я бы хотел вас попросить, чтобы сегодня с таким чистым видением вы получали благословение Манджушри.

А теперь, чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища, и главный обет прибежища – это обет не вредить другим. И это очень важная практика не только в буддизме, но и во всех религиях, – такое обещание, что вы не будете никому вредить. Это первая, самая важная практика, и это путь ненасилия. Здесь также есть один важный момент – если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите самим себе. А также причинение вреда другим – это источник всех ваших проблем. В вашей жизни, с какой бы проблемой вы ни встретились, пусть это будет даже маленькая головная боль, если профессионал, ученый исследует, какова причина этой проблемы, то в

ходе исследования он скажет, что причина этой головной боли такая-то и такая-то. А более высокие профессионалы – философы скажут, что это временный фактор.

То, о чем говорят ученые, это временный фактор. А главная причина – это отпечаток негативной кармы, тот вред, который этот человек причинил другому человеку в прошлой жизни, оставил кармический отпечаток, который проявился в этой жизни, и из-за проявления этого негативного кармического отпечатка у него возникла проблема. И тем, кто обладает ясновидением, это очень ясно видно. Поэтому, какие бы проблемы вы ни испытывали в повседневной жизни, вам должно быть понятно, что это все результат того вреда, который вы сами причиняли другим в прошлой жизни. Именно поэтому у вас возникают проблемы. И поэтому скажите себе: «Если я не хочу страдать, то с этого момента я никогда не буду вредить другим». Это очень важное решение в вашей жизни. С того момента, как вы принимаете, вырабатываете такую сильную решимость, что больше не будете причинять вреда другим, вы закрываете двери к своим новым страданиям.

С того момента, как вы принимаете обет прибежища, даже если кто-то пытается навести на вас порчу, эта порча не подействует на вас. Это правда, порча тоже существует. Потому что в нашем мире существуют не только святые духи, но есть также вредоносные духи, злые духи. Те, кто поддерживает контакт со злыми духами, могут вредить другим людям и насылать на них порчу. У тех, кто поддерживает связь со злыми духами, возрастает потенциал для того, чтобы вредить другим. А у тех, кто поддерживает контакт со святыми духами, возрастает потенциал для того, чтобы помогать другим. Манджушри также известен как один из таких святых духов, который полностью реализовал свой благой потенциал и устранил все ограничения. Аспект мудрости Будды, явленный в облике божества, называется Манджушри. Это божество желтого цвета, с мечом в руке.

Для вас лучшая защита от порчи – это чисто соблюдать обет не вредить другим, обет прибежища. В тибетском сообществе произошла такая подлинная история: однажды один тибетец занялся бизнесом с индийцем. Когда они получили прибыль, то индиец не поделил эту прибыль честно поровну и так у них завязался спор. Когда они начали спорить, этот индиец сказал: «У меня есть родственник саду, я обращусь к нему, и он наведет на тебя порчу, он профессионал в области наведения порчи». Тибетец сказал: «Я не боюсь порчи». После этого индиец отправился к саду, этот саду сделал особую куклу, назвал ее именем тибетца, провел особый ритуал черной магии, пронзил эту куклу иглой, сломал ей ногу и сказал: «Ну, все, теперь через неделю он сломает себе ногу, пойд и проверь». Итак, спустя неделю он отправился и проверил, но тибетец не сломал ногу, он спокойно гулял и пел песни. Индиец вернулся к родственнику саду, и сказал, что его нога не сломана, тогда саду провел еще более сильный ритуал и сломал обе ноги этой кукле. Он сказал: «Теперь на сто процентов он сломает себе ногу, потому что не было ни одного такого случая, чтобы я провел этот ритуал, и человек не сломал бы себе ногу». Итак, спустя неделю индиец проверил, но тибетец так и не сломал себе ногу и спокойно гулял, где хотел. Так он вернулся к саду и сказал: «Его нога не сломана». Саду был поражен и сказал: «Такое невозможно, наверное, его кто-то защищает, пойд и узнай, кто его защищает». Этот индиец пришел к тибетцу и сказал: «Я наводил на тебя порчу. К этому моменту ты уже должен был сломать себе ногу, но у тебя нога до сих пор не сломана, кто тебя защищает?» Тибетец ответил: «Меня никто не защищает». Тот сказал: «Это невозможно». Тибетец сказал: «А, понятно, меня никто не защищает, но у меня есть обет не вредить другим. И благодаря этому обету не вредить другим я тебя не побил. Иначе я давным-давно побил бы тебя». Затем этот индиец вновь отправился к саду, рассказал обо всем этом саду и тот сказал: «Мы допустили очень большую ошибку». Саду сказал: «Этот человек пообещал не вредить ни одному живому существу, а мы наводим на него порчу. Это означает, что эта порча вернется к нам обратно». Это правда. Порча действует только на слабых людей. Если бы этот тибетец вредил другим

людям, то сразу порча обрела бы эффект. Но он держал обет в чистоте, и не побил этого индуса, он крепко держал обет. Руки чесались ударить этого индуса, но потом он подумал: «Ну, ладно, из-за этого обета я не буду его бить». Поэтому на него порча не подействовала. Если бы он ошибся, разозлился, ударил индуса, то сразу бы ногу сломал. Таков механизм.

Итак, саду сказал: «Поскольку он чисто держит свой обет, теперь эта порча вернется к нам обратно. Тебе нужно пойти и попросить у него прощения, иначе это будет очень опасно, порча вернется к нам». Итак, этот индеец вернулся к тибетцу и сказал: «Прости меня за то, что я навел на тебя порчу». Тибетец сказал: «Это не имеет значения, самое главное – делить выручку поровну». Индеец сказал: «Конечно, с этого момента мы будем честно делиться». И они стали хорошими друзьями. Индеец счастлив, и тибетец тоже счастлив. Поэтому даже в бизнесе честность очень важна. Сначала индеец хотел схитрить, но если бы тибетец ушел от него, то у индуса бизнес не получился бы, но и у тибетца тоже не получился бы. А так, в результате честной сделки они наладили пусть небольшую, но постоянную прибыль. Вам надо понимать, что когда идет дождь, так много воды, но это ненадежно, так у вас не будет достаточно воды. Но если у вас есть маленький, но постоянный источник поступления воды, то всегда надежно будет вода. Это вам должно больше нравиться. Это честный путь. Я не профессиональный экономист, но я могу вам дать один совет: если вы хотите заниматься бизнесом, будьте всегда честными, принципиальными, тогда о вас будут говорить: «Этот человек принципиальный, ему я могу верить», и все захотят работать с вами. Один человек не сможет заниматься бизнесом, ему нужна группа единомышленников, потому что у людей разные способности. У вас нет тех способностей, которые есть у других людей, а у них нет тех способностей, которые есть у вас. Поэтому нужно работать вместе, честно друг другу помогать, и это самое важное. Пообещайте мне, что вы будете так поступать. Это лучший подарок для меня. Будьте добрыми, честными, чистыми людьми. Я не хочу, чтобы вы стали буддистами. Я хочу, чтобы вы стали добрыми, честными людьми. Это самое главное.

Теперь визуализируйте на алтаре Манджушри и меня также в облике Манджушри. Над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в образе Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить слова на тибетском языке: **НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ**, повторяйте их за мной. И в этот момент визуализируйте, как белый свет и нектар исходит из рта Манджушри на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим, обета прибежища. Вам нужно понимать, что в вашей жизни это самая лучшая защита. Благодаря тому, что сегодня вы примете этот обет, я точно могу сказать, что вы не умрете преждевременной смертью. Даже если ваша машина попадет в аварию, я могу сказать вам, что вы не умрете. Итак, обет не вредить другим невероятно мощный. И вредоносные духи совсем не смогут вам навредить. Поэтому никого не бойтесь, а бойтесь только своих негативных состояний ума. Они могут вам навредить. Внешний враг вам навредить не может, злой дух тоже не может, только негативные состояния ума. Это самое опасное. Этого надо бояться, а больше никого бояться не надо. Теперь повторяйте за мной.

А теперь, с этого момента, что является вашей практикой? Ваша практика – это вступить на путь ненасилия. Это путь счастья. И в повседневной жизни вам необходимо совершать четыре акта ненасилия. Если на вас кто-то злится, то не злитесь в ответ. Это первый акт ненасилия. Итак, если кто-то на вас разозлился, никогда не злитесь в ответ. Вам нужно понять, что человек, когда злится, является ненормальным. Если муж злится, то жене не надо злиться, а надо подумать: «В нашем доме одного ненормального достаточно, зачем двое ненормальных?» Когда жена злится, мужу надо думать: «В нашем доме одного ненормального достаточно, зачем двое ненормальных?» Это очень важно. Если кто-то начинает злиться, то вы автоматически тоже начинаете злиться, вы хотите злиться, это ваша старая привычка. Потому что мы произошли от обезьян. У обезьян такой характер, что если

старшие обезьяны начинают прыгать, то младшие тоже начинают за ними прыгать. Если кто-то делает что-то хорошее, то вам тоже нужно делать что-то хорошее, но вам не нужно все повторять за другими, очень полезно перенимать хорошие примеры. Если кто-то улыбается, то вам тоже хорошо улыбнуться в ответ, но если кто-то начинает злиться, то не отвечайте на это злостью со своей стороны. Важен баланс. Мозг надо включать. Если люди едят полезную еду, то вы тоже ешьте еду, которая вам полезна. Но если кто-то прыгнет со второго этажа, то вам не надо прыгать. Например, если человек спрыгнул со второго этажа, вам нужно сказать: «Я так не поступлю». Поэтому надо перенимать только хорошие примеры, но не надо перенимать все примеры. Нужен баланс. Так же и в отношении гнева, если кто-то разозлился, то вы сами никогда не злитесь, а подумайте, что это очень опасно. Итак, кто бы на вас ни злился, натренируйтесь так, чтобы никогда не злиться в ответ. И это сделает ваш ум очень сильным.

Я так занимался. Сначала это нелегко, но потом получается. Кто-то на меня злится, а я почти не могу злиться в ответ, потому что ум видит ясно. Зачем на него злиться? Жалко его. Он ненормальный, поэтому я должен ему помочь. Если я разозлюсь, то не смогу ему помочь, а могу сделать ситуацию еще хуже. Поэтому, если у вас в голове есть чуть-чуть понимания, то вы не будете злиться. Если у вас нет никакого понимания, тогда вы сразу разозлитесь в ответ, но тогда вы тоже станете тупым, ненормальным человеком. И поэтому ваш первый акт ненасилия – кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ. Это ваша практика. Вначале у вас будет такая тенденция злиться в ответ, но все время останавливайте себя. Раз за разом останавливайте, и у вас разовьется привычка уже никогда не злиться. Так ваше счастье будет в ваших руках. А в настоящий момент ваше счастье зависит от того, как реагируют на вас другие люди.

Например, какой-то человек даже не злится на вас, но как-то чуть-чуть плохо посмотрит, и сразу вам становится неудобно, вы сразу хотите уйти. Это слабый ум. Когда ваше счастье зависит от вашего собственного состояния ума, то для вас не имеет значения, что кто-то на вас плохо смотрит, злится, даже набрасывается на вас, вы спокойно сидите. Это сила ума. Это я могу, и это для меня не просто красивые слова. Я не люблю говорить сложные философские фразы, которых сам не понимаю, зачем нужна эта философия? Я люблю простую философию, которая в жизни по-настоящему помогает. Итак, первый акт ненасилия – если на вас кто-то злится, то не злитесь в ответ, это очень важная философия.

Второй акт – если вас кто-то ругает, то не ругайте в ответ. Вам нужно понимать, что это очень хорошая тренировка, бесплатная сауна. Когда муж начинает «бу-бу-бу» говорить, вы спокойно слушаете, и если он говорит правильно, то вы думаете: «О, это он правильно сказал». А если неправильно – это все равно неправда, ничего страшного. Если жена «бу-бу-бу» говорит, то муж думает: «О, одна секунда, это она правильно сказала, еще раз скажи. Ты сказала, что нужно так делать, это правда, я согласен, зачем злиться?» А то, что неправда – о, это неправда, неважно. Поэтому критика полезна. Если она правдивая – то это полезно, а если нет – то это мусор, ерунда, это сказал ненормальный человек, поэтому в одно ухо впустили, а в другое выпустили. А когда они правду говорят, думайте так: «О, это они правильно сказали». Бывает два варианта, когда вас ругают – правильно и неправильно. Если правильно ругают, то это очень полезно. Скажите: «Спасибо, еще больше ругайте меня». А если неправильно: «Это тоже хорошо, я стану сильнее, но для вас это негативная карма, вас жалко».

Поэтому, если вас ругают, никогда не ругайте в ответ, это ваш второй акт ненасилия. Это более мощная практика, чем сидеть у себя дома и начитывать мантры. Или сидеть у себя дома и медитировать на терпение, когда вокруг никого нет. Один тибетский монах так сидел в медитации. К нему подошел один человек и спросил: «Чем ты занимаешься?» Он ответил:

«Я медитирую на терпение, не мешай мне». Тот сказал: «Ну, если ты медитируешь на терпение, тогда съешь дерьмо». Тот сразу же ответил: «Ешь сам, я не буду». Тот переспросил: «Ну, где же твое терпение?» Тот сказал: «Уходи отсюда, не мешай, я хочу развивать терпение». Эту историю рассказал Его Святейшество Далай-лама, она мне очень понравилась. Здесь Далай-лама говорит, что развивать терпение дома, когда вокруг никого нет, конечно, это все могут. Но когда люди вас ругают, плохо смотрят, в это время держаться спокойно – это терпение. Это ваш тренинг, вам чуть-чуть неудобно, но вы отвечаете спокойно-спокойно. Это полезно. Если вы будете так тренироваться каждый день, то станете сильными-сильными, как борцы сумо. Как борец сумо – по мере тренировки он приходит к тому, что кто бы его ни толкнул, он уже никогда не упадет, это относится к балансу вашего тела. А что касается терпения, то это баланс вашего ума. Терпение – это баланс ума. Поэтому вам нужен кто-то, кто будет вас толкать. Когда никто не толкает, а вы так сидите, то от этого вам нет никакой пользы. А вот когда вас толкают, плохо называют, а вы спокойны, не падаете вниз, то это называют терпением. А ваш ум и толкать не надо – такой слабый! Никто вас не толкает, а вы падаете. Это очень слабый ум. Иногда женщина утром глаза открывает, ей никто ничего плохого не говорит, но она такая злобная, красная, отсюда дым идет, плохое настроение. Это очень слабый ум. Потом она ищет кого-то, чтобы отругать: почему чайник там, это должно стоять так. Это ненормальный ум.

Человек, у которого есть терпение, даже если у него упадет чайник, скажет: «А, ничего, так бывает», – это сильный ум, такие люди всегда будут счастливы. Это наука, я сейчас не говорю как религиозный проповедник. Это не догма, это наука, и такая практика дает настоящий результат. Я занимаюсь такой практикой как человек. Для меня самое главное – стать добрым, хорошим человеком. Вам тоже надо так практиковать. Сейчас в нашем мире очень много бед приходит от имени религии. Люди друг друга ненавидят, друг о друге плохо думают. Я хочу давать универсальные знания, которые делают людей добрыми людьми. Мы все люди. Религия – это второе, это не главное, самое главное – это то, что мы люди. Любой религии, которая разрушает гармонию между людьми, нужно говорить: «До свидания, нам нужна гармония, нам нужны добрые люди». И я поступаю точно так же, если во имя буддизма будет разгораться множество конфликтов, то я скажу «до свидания» буддизму. Почему я так говорю? Есть один коренной текст, Слово Будды. Будда говорил: «Если в будущем во имя буддизма будет больше вреда, чем пользы, то я приду и разрушу этот буддизм. Я создал эту буддийскую систему для того, чтобы помогать людям. Но если она будет причинять вред, то я сам ее разрушу». Когда я это вижу, мне очень приятно, я понимаю, что святые люди все делают ради человеческого блага. А если религия не приносит пользы, то сам Будда сказал: «Я буду разрушать такой буддизм». Это мне очень полезно.

Теперь, третий акт ненасилия: даже если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Даже не слушайте, как люди вас критикуют. Они ненормальные, нормальные люди не будут за спиной никого критиковать, критикуют только ненормальные. Поэтому, зачем обращать на это внимание? Зачем же вам всерьез принимать ненормальных людей, ведь они могут сказать все что угодно. Поэтому никогда не звоните своей подруге и не спрашивайте, что о вас говорят другие. Даже если она сама вам звонит и начинает рассказывать, скажите ей: «Мне это неинтересно, ты не мой шпион, пожалуйста, не звони мне на эту тему». Поэтому вы спокойны. Иногда вы телефон послушаете, и через две минуты ваше лицо красное. Что вы получили? Яд получили: «Твоя подруга Люда о тебе так сказала, Света тоже не хуже, тоже так о тебе сказала». Потом ваше лицо краснеет. Почему? Это яд. Вам это нужно впускать в одно ухо и выпускать из другого, потому что это ненормально. Вы говорите: «Мои подруги Люда и Света, когда они нормальные, никогда так про меня не скажут. Это знак, что они стали ненормальными. Какая разница, завтра будут нормальными, завтра и поговорим». Вот так надо отвечать: «Я поговорю с ними, когда они будут нормальными». С

ненормальными не надо общаться, потому что так тоже можно стать ненормальным. Вот так надо делать. Итак, если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ.

И четвертый акт ненасилия – это даже если вас бьют, не бейте в ответ. Существует закон. Если они заходят слишком далеко, то пожалуйста, обратитесь в полицию, но не бейте в ответ. Сейчас есть закон. Никогда не надо бить в ответ. Таковы ваши четыре акта ненасилия. Теперь с этого момента вам необходимо приступить к совершению этих четырех актов ненасилия, и тогда вы очень сильно изменитесь.

Теперь, одного лишь обета прибежища недостаточно, для того чтобы получить благословение Манджушри, вам также нужно принять обет бодхичитты. А что представляет собой главный обет бодхичитты? Это обет помогать другим. С этого момента изо всех сил старайтесь помогать другим. Это ваш обет. Также пообещайте, что с этого момента никогда не будете думать, что вы являетесь самым главным. Это очень эгоистичный образ мышления. Из-за такой мысли: «Я самый главный» и вы несчастливы и все вокруг тоже несчастны. Этот эгоизм – источник всех наших проблем. Поэтому скажите: «С этого момента я буду думать, что я и другие одинаково важны». И тогда в вашем уме вы создадите хорошую систему, тогда вы станете настоящей леди или джентльменом.

Однажды Махатму Ганди пригласили на один высокий британский прием. Махатма Ганди пришел туда, одевшись очень по-простому, в скромную одежду. И один британский офицер спросил у него: «Почему вы не пришли сюда как джентльмен?» Махатма Ганди удивился: «Почему я не джентльмен?» Тот ответил: «Вам необходимо одеваться как джентльмен». Махатма Ганди сказал на это: «Может быть, в Великобритании одежда делает людей джентльменами, а в Индии образ мышления делает людей джентльменами». Настоящий джентльмен уважает других. Если вы уважаете других больше, чем себя, то вы – настоящий джентльмен. Если вы думаете: «Мы все одинаковы, не я самый главный», то вы тоже джентльмен. И так же дама, госпожа. Если вы думаете, что я и другие одинаково важны, то вы являетесь настоящей госпожой. А если вы думаете: «Я самая главная», но одеваетесь как госпожа, то вы похожи на госпожу, но не являетесь настоящей госпожой. Это похоже на то, как ишак надевает на себя тигровую шкуру. Итак, вам с этого момента очень важно думать, что я и другие одинаково важны. Скажите так: «Я никогда не буду думать, что я самый главный». Тогда в вашей семье автоматически наступит гармония. Если муж думает, что всех надо одинаково уважать, жена думает: «Нет, я не самая главная, мы все одинаково важны», дети тоже так думают, то в доме гармония. Даже когда смотрите телевизор, вы будете спрашивать: «Что вы хотите, папа?» Папа говорит: «Ладно, давайте смотреть то, что вы хотите». Сын говорит: «Нет-нет, выбор за вами». Мама говорит: «Нет-нет, вы выбирайте». Это гармония в семье. А сейчас как бывает? Папа говорит: «Дай мне пульт». Потом сын забирает пульт, потом мама забирает, и счастья нет.

Это некультурно. Очень важно спрашивать у других: «Что вы хотите?» и интересоваться, что бы хотело большинство. Это демократия. В семье не должно быть диктатуры. Папа не должен быть диктатором. Иногда мама тоже становится диктатором. Мама тоже не должна быть диктатором. Иногда, в некоторых семьях дети диктаторы: «Я единственный сын, поэтому я главный». Это тоже неправильно. Надо всегда спрашивать, чего хочет большинство. Тогда в вашей семье будет гармония и мир. Пообещайте, что станете настоящим господином и настоящей госпожой. Это состояние ума, и если вы по-настоящему будете жить с таким состоянием ума, с мыслью: «Я и другие одинаково важны» и никогда не будете думать, что вы самые главные, тогда вы станете настоящим господином и настоящей госпожой. В буддизме это называется «дитя благородной семьи». Тогда ваша семья будет благородной семьей. Мой папа всегда говорил: «Богатая семья – это не главное». Он говорил, что семья должна быть благородной семьей, и тогда в семье будет мир. Сейчас я понимаю, о чем говорил мой отец. Чтобы семья была богатой, это не так

важно. Главное, чтобы семья была благородной. Это сделает вашу семью здоровой семьей. Вам нужно понимать, что семьи могут быть богатыми, и могут быть здоровыми. Если семья одновременно и богата и здорова, то это просто великолепно. Если семья небогата, но при этом это здоровая семья, благородная семья, то это очень хорошо. Если семья богатая, но не является здоровой, не является благородной, то это печально. Если семья не является ни такой, ни другой, то есть не является ни богатой, ни благородной, ни здоровой, то это совсем кошмар. Такие люди зовутся бомжами. У них в семье ничего нет – ни богатства, ни благородства, ни здоровья, и это кошмар.

А теперь соедините руки. Сегодня я сделаю вас господином и госпожой. Я хотел бы, чтобы вы оставались таким господином и госпожой все время, но, как минимум, шесть месяцев. Затем я снова приеду и передам вам обеты, и вы снова ими станете. А тем, кто нарушит этот обет через два-три месяца, вам придется ждать меня еще три месяца. Мой вызов состоит в том, что до тех пор, пока вы не станете по-настоящему благородным человеком, я буду помогать вам – становиться благородным человеком. Я никогда не сдамся, это мой вызов для вас, поэтому не беспокойтесь. Теперь соедините руки.

Итак, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня также в облике 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. И в этот момент изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет, и, проникая через ваш рот, он остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты. Это обет помогать другим. Пообещайте, что никогда не будете считать себя самым главным, а будете думать, что вы и другие одинаково важны. Теперь повторяйте за мной. Итак, вы пообещали, что всегда будете добрыми. Лучшие инструменты в вашей жизни – это улыбаться, всегда быть добрым. Это лучшие инструменты, которые могут решить любые проблемы.

А теперь обратимся с просьбой о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды. А также вокруг себя вам важно визуализировать родственников, тех, кто уже ушел из жизни, и живых родственников. Все они вокруг вас. Поскольку у вас с ними есть кармическая связь, это будет полезно для них. Также думайте о том, что этот свет и нектар очищает ваши болезни. А теперь, чтобы очищаться от отпечатков негативной кармы, которые являются прямыми причинами ваших страданий, вам нужно применить четыре противоядия.

Первое – это сожаление о негативных действиях, которые вы создали своим телом. Второе – это опора на божество. Итак, вы обращаетесь с просьбой к Манджушри: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом». И третье противоядие – это свет и нектар, который вас очищает, непосредственно сама визуализация. И четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все эти четыре противоядия, четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. В настоящий момент вы не знаете, насколько это важно. Например, те люди, которые знают, каким образом устроено наше тело, понимают, как важно выводить токсины из нашего организма. Если вы их устранили, то в будущем у вас будет меньше проблем со здоровьем, а если не устранили, то однажды у вас возникнут такие проблемы. Это научное открытие.

И точно также вредоносные действия, которые мы совершаем, не исчезают, они оставляют отпечаток в нашем уме. И этот отпечаток негативной кармы является прямой причиной всех

наших проблем и бед. Поэтому, если его не очистить, то, когда однажды он проявится, наступит беда. Еще до того момента, как он проявился, вам нужно верить, что он очистился. Что касается науки, то я не знаю многого о том, как вредят токсины, поскольку я не профессионал. Но ученые – профессионалы, они исследовали этот момент, и говорят, что это опасно. Я этому верю, хотя точно не знаю, но поскольку профессионалы утверждают, что это очень опасно, я этому верю. В христианстве и индуизме говорят о грехах, в исламе о хараме, – это означает отпечаток негативной кармы, то есть негативное действие, которое вы совершаете, оставляет такой отпечаток в вашем уме. И все они знают, что он очень опасен, его нужно очистить. А каким образом он очищается? С помощью применения противоядий, а не посредством самоистязания.

А теперь соедините руки и выполняйте эту визуализацию. В первую очередь очищайте негативную карму, совершенную вашим телом, думайте так: «Какие бы вредоносные действия я ни совершил своим телом, я от всего сердца раскаиваюсь в этом. Божество Манджушри, пожалуйста, помогите мне избавиться от этих отпечатков». И затем белый свет, и нектар вас очищают. Это непосредственно противоядие. В конце развеите такую решимость, что с этого момента я постараюсь уже больше никогда не совершать негативной кармы своим телом. Я не могу вас очистить, я могу вам помочь, но вам самим нужно очищаться от отпечатков негативной кармы. Теперь выполняйте эту визуализацию.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, и закладывает семя речи будды. Также визуализируйте, что в этот момент очищаются все ваши болезни и ваш иммунитет становится крепче. Это очень важно. Для укрепления иммунитета нет особого лекарства. Но когда вы развиваете сильные любовь и сострадание и получаете благословение, то это делает ваш иммунитет крепче. Человек, у которого сильная вера, получает сильное благословение, его иммунная система становится сильной. А теперь выполняйте эту визуализацию. С вашей стороны очень важна вера в то, что такой красный свет по-настоящему исходит, вы просто его не видите. Он есть в каком-то другом измерении, он нисходит на вас, благословляет, очищает, и тогда это по-настоящему окажет на вас эффект. Не всякий свет вы можете видеть, есть такой свет, который вы видеть не можете. Люди с более высокими реализациями могут видеть такой свет и нектар. Нектар не похож на воду, он похож на такой немного разжиженный свет. Теперь выполняйте визуализацию.

А теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума будды. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце попросите о даровании сиддхи мудрости. В этот момент визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри разного размера: некоторые размером с большую гору, некоторые размером с человека, некоторые размером с маленькое зернышко, все они растворяются в вас, и вы обретаете сиддхи мудрости, то есть ваша мудрость возрастает. Теперь выполняйте эту визуализацию.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, 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. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, укрепляет

благословение тела, речи и ума, а также укрепляет семена тела, речи и ума будды. Поскольку это последнее благословение, то визуализируйте, как следует. Визуализируйте таким образом, чтобы это для вас стало духовным бензином, которого хватит на шесть месяцев.

Я знаю, что когда у вас этот бензин закончится, у вас начнет проявляться тяжелый характер, это будет признаком того, что бензин заканчивается. Итак, убедитесь в том, что до моего приезда ваш характер остается все время очень хорошим, очень добрым. Я знаю, что к моему следующему приезду вы еле-еле будете оставаться добрыми, но в это момент я дам вам нового духовного бензина. Тогда с такой высокой энергией вы будете очень добрыми. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Вам нужно понимать, что благословение – это сила, которая помогает вашим телу, речи и уму стать более позитивными. Если вы водитесь с плохими людьми, то получаете яд. И этот яд будет такой силой, которая сделает ваши тело, речь и ум более негативными. Поэтому, находясь в плохой компании, человек сразу становится хуже.

А сейчас передача мантр. Чтобы мантра имела силу, должны присутствовать четыре фактора. Первый – это передача мантры. Без передачи мантры, сколько бы вы ни начитывали мантр, они не будут иметь силы. И поэтому первый очень важный фактор – это получить передачу мантр от подлинного Духовного Наставника, который является держателем чистой линии преемственности. Далее, второй фактор. Когда вы начитываете мантры, если вы их произносите с добрым состоянием ума, тогда мантры будут иметь силу. Без доброго состояния ума, сколько бы вы ни начитывали мантр, они не будут иметь силы. Поэтому доброта – это корень всей духовной практики.

Далее, третий фактор – это вера. Даже если вы пребываете с добрым состоянием ума, но при этом у вас нет веры в силу мантр, то мантры тоже не будут особо эффективными. Поэтому читайте мантры с добрым состоянием ума, с верой в силу мантры, и тогда благодаря мантрам вы сможете совершать чудеса. В прошлые времена такое происходило в Тибете, Бурятии, Туве, Калмыкии. Мастера начитывали мантры с сильной верой в силу мантр, с очень добрым состоянием ума. Затем они дули, скажем, на какую-то незаживающую язву, и эта язва засыхала. Это правда. С сильной верой любую болезнь можно вылечить. Если какую-то болезнь не может вылечить европейская медицина, не надо думать, что ее невозможно вылечить. И у вас в этом отношении есть огромные возможности.

Наше тело умеет само себя лечить. Если вы добрые и читаете мантры с сильной верой, то любую болезнь можно вылечить. Это правда. Поэтому вам нужна вера в силу мантры. Вы читаете мантру с сильной верой, потом визуализируете, как свет и нектар очищают эту болезнь. Если болит голова, то свет и нектар очищают голову, если тело болит, суставы, то вы визуализируете, как свет и нектар исцеляют ваше тело, и даже не пьете лекарств. Посмотрите дальше, спросите у врача, и вы увидите, что ваше тело будет меняться, исцеляться. А вместе с лекарствами еще лучше. Вначале посмотрите – работает этот механизм или не работает, сами посмотрите. Даже если вы не принимаете лекарство, вам это помогает. А если сочетать с лекарствами, то будет еще эффективней. Вам нужно понимать, что у наших болезней есть грубые факторы и есть тонкие факторы. От грубых факторов помогает медицина, а что касается тонких факторов, то избавиться от них медицина не поможет.

А теперь четвертый фактор – когда вы начитываете мантры, важна однонаправленная концентрация. Когда вы начитываете мантры, не блуждайте умом, не смотрите по сторонам, сядьте в позу медитации и сосредоточьтесь однонаправленно. Например, если вы начитываете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, визуализируйте перед собой божество любви

и сострадания Авалокитешвару, начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и визуализируйте, как свет и нектар нисходят на вас, очищают и благословляют. Или представляйте Будду перед собой и выполняйте такую же визуализацию.

Такова эта медитация: когда вы представляете Будду, начитываете мантру, свет и нектар вас благословляет, очищает, – это медитация. Только что мы проделали все это. Это медитация. Эта практика проста, но имеет пять очень важных результатов. И вначале все начинают с такой медитации. Первое благо от этого – то, что вы очищаете негативную карму. Второе – начитывая такие мантры с добрым состоянием ума, вы накапливаете большие заслуги. Третье – вы получаете благословение божества. Четвертое – это помогает вам улучшить сосредоточение. Пятое – у вас улучшается способность визуализировать. Потому что мы слишком много используем наше зрительное сознание и мало визуализируем, поэтому у нас очень слабо развита визуализация. Если у вас очень хорошо развита визуализация, то вы можете жить в очень простом доме, но визуализируете прекрасный дворец, и для вас это будет все равно, что жить в прекрасном дворце. Так постепенно эта визуализация материализуется, и куда бы вы ни отправились, у вас будет такой дворец, который будет везде вместе с вами. Это то, что называется мандалой. Божества вначале тоже визуализировали все это, и позже эта мандала материализовалась, и куда бы божества ни отправились, везде с ними пребывает их мандала. Такой объект называется «чокьи кече». Он создан не из грубой субстанции, не из материи, а из очень тонкой субстанции. Это даже не материя, а совершенно другая субстанция. Таковы преимущества выполнения этой практики. Каждый день вам необходимо заниматься формальной практикой двадцать или тридцать минут. Это называется самодисциплиной. Если у вас находится время на интернет, то почему же вы не найдете время для медитации?

Итак, читайте ежедневную молитву, затем начитывайте мантры, и после этого вы можете попить чаю, посмотреть телевизор, тогда можно по-настоящему с большим удовольствием смотреть телевизор. Я тоже так делаю. Все время, день-ночь смотреть телевизор – в этом ничего интересного нет. Вы занимаетесь практикой, а когда практика закончена, вы чувствуете, что важное дело закончено, потом можно попить чаю, посмотреть телевизор, как это приятно! Это счастье! Чай пить, телевизор смотреть очень расслаблено, потому что вы чувствуете: я свою работу сделал. У меня есть обещание: да, я должен каждый день заниматься, и пока я не закончу мою практику, я не могу быть спокойным. А когда я свою практику закончил, потом сразу, как хорошо! Я свое дело сделал, значит, один день не прошел впустую. Потом можно чай пить, телевизор смотреть в очень счастливом состоянии. Вы тоже так можете. Это очень полезно для счастливого состояния ума. Поэтому пообещайте мне, что вы каждый день будете заниматься такой практикой, и тогда я дам вам передачу мантр. Иначе в этом нет смысла. В прошлые времена великие буддийские учителя никогда не просили материальной платы за свои учения. Они всегда говорили, что вам нужно платить за мое учение таким образом, что вы должны соблюдать обязательства. Я тоже не имею в виду материальную плату, но если вы пообещаете, что будете практиковать, становиться более хорошим человеком, тогда я дам вам учение.

Сейчас, когда я буду произносить мантру, повторяйте ее за мной, в первую очередь визуализируйте, как эта мантра в виде белого света исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве передачи мантры. Поскольку у вас будет передача мантры, и вы будете начитывать далее эту мантру, она будет иметь силу. Для тех, кто получает передачу снова и снова, с каждым разом эти мантры становятся все сильнее и сильнее. Теперь вам нужно их использовать. Они невероятно мощны. Тогда у вас в жизни никогда не будет депрессии.

Что такое депрессия? Много негативной кармы отпечатывается в уме, и потом ум ненормально думает. Если вы очищаете негативную карму, и ваш ум нормально думает, то даже если вы захотите испытать депрессию, у вас депрессии не будет. Я это знаю на сто процентов, у меня вообще не бывает депрессии, какая бы ни возникала жизненная ситуация. Иногда бывает очень плохо, я чуть-чуть огорчаюсь, но это как письмена на воде. Потом все, я опять счастлив. Я знаю, что в жизни все возможно. Однажды я умру, но если я несчастлив, то ничего полезного в этом нет. Когда умирает близкий человек, лучше молитвы читать для этого человека. Когда умерли мои родители, я не плакал, я говорил: «Они у меня добрые, я тоже однажды умру, и если я буду плакать, буду несчастен, то им я ничем не помогу. Поэтому лучше молитвы читать». Конечно, я чувствовал небольшое неудобство в уме, потому что мама – очень близкий человек, но несчастливого, горького состояния не было, я читал мантры со спокойным умом. Поэтому, когда у вас живы родители, нужно поддерживать с ними хорошие отношения, а когда они умрут, зачем плакать? У людей бывает наоборот – когда вместе живут, то ругаются, не слушают друг друга. А когда родители умирают, они плачут: «О, папы нет, мамы нет, как жалко». Это неправильно. Поэтому надо думать, что однажды папа и мама уйдут, и вы тоже уйдете, но пока мы живы, со всеми родственниками надо поддерживать хорошие отношения, они тоже однажды уйдут. Тогда, когда они умрут, сожаления не будет.

Теперь мантра Манджушри, мантра для увеличения вашей мудрости:
ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Далее, мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания:
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы.
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Белой Тары для долгой жизни:
ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE МАМА АЮР ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУШТИМ КУРУЕ СОХА

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни.
ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА

Теперь мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела:
ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУД ГАТЕ БЕНЗЕ
СОХА

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:
ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:
МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАН ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы:
ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ
ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИБХАДРА
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

А теперь в качестве платы за мое учение я прошу вас принять обет не употреблять алкоголь. Это плата за мое учение. В России одна из главных проблем – это алкоголь. Таково мое видение. Куда бы я ни отправился, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. Алкоголь не полезен для вашего здоровья, вы знаете об этом. Вы изучали это, вы знаете, что это как кислота, вредит вашему здоровью. Также вам необходимо понимать, что алкоголь делает ваш ум очень нездоровым. Однажды к монаху пришла одна женщина и сказала: «Тебе нужно либо со мной переспать, либо убить барана, либо выпить алкоголь. Тебе нужно сделать что-то из этого, иначе я от тебя не отстану». Монах задумался, что же ему сделать, и подумал: «Ну, хорошо, я выпью алкоголь». Он выпил алкоголь, опьянел, переспал с этой женщиной и также убил барана. Мы думаем, что алкоголь вредит лишь немного, что это не страшно, но он очень опасен. Есть один анекдот. Три пьяных человека вышли из бара, остановили такси, назвали адрес, сели в машину. Водитель такси знал, что они все пьяные. Он завел двигатель, заглушил его и сказал: «Все, мы приехали». Первый человек сказал: «Большое спасибо». Второй тоже сказал: «Большое спасибо». А третий ударил таксиста по лицу. Тот подумал: «Наверное, он догадался», и спросил: «За что ты меня ударил?» Тот сказал: «Не веди так быстро, ты чуть нас не убил».

Наш ум и так достаточно глуп, но если мы выпьем алкоголя, то становимся еще глупее. Когда в семье родители пьяные, то вокруг бардак. Кроме этого, это также плохой пример для ваших детей. Даже если вы пьете лишь немного, все равно это пример для молодого поколения. И поэтому я бы хотел попросить вас не только ради собственного блага, но и также ради блага молодого поколения, ради ваших детей, пожалуйста, примите такой обет не употреблять алкоголь. Если вы примите такой обет, то он поможет вам вообще больше не пить. Например, где-то организована какая-то вечеринка, и вам нужно прямо говорить, что вы держите обет не употреблять алкоголь, не стесняйтесь этого. Надо стыдиться, когда люди пьют алкоголь. А когда вы не пьете, вам стыдиться нечего. Скажите прямо: «У меня есть обет не пить алкоголь, я вас уважаю, но я буду пить сок, скажу вам тост». Вы, русские, когда поднимаете бокалы, говорите, что пьете ради нашего здоровья, а в руках держите яд, алкоголь. Настоящий тост – когда вы держите в руках сок, и мы пьем этот сок ради нашего здоровья, тогда это правильно. Российские тосты больше предназначены для сока, а не для алкоголя, потому что речь идет о здоровье.

Теперь визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри, а над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Сейчас, когда я буду произносить слова на тибетском языке, они означают: «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 его в чистоте».

Я знаю, что здесь никто не употребляет наркотики, но есть опасность, что в будущем вы как-то примете их. Есть опасность, что в будущем вы можете их принять. А если с самого начала у вас будет такой обет, то в любой самой трудной ситуации вы даже не притронетесь к ним. 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 не употреблять алкоголь и наркотики. Тем, у кого есть трудности с тем, чтобы перестать пить, этот обет совершенно точно поможет бросить пить алкоголь. А для тех из вас, кто уже раньше принимал такой обет, для вас этот обет станет еще сильнее. Теперь выполняйте эту визуализацию и повторяйте за мной с сильной решимостью.

Большое вам спасибо за ваш очень хороший подарок. Не только для меня, но и для божества это самый лучший подарок. Если вы отдадите божеству последний объект, которым обладаете, то божество не порадует этому. Если дети свой последний кусок отдают маме, вместо того, чтобы съесть самому, то мама говорит: «Нет, ты сам ешь». Если дети говорят:

«Мама, я курить не буду, пить не буду», то мама говорит: «О, мне большего не надо». Точно так и божества. Поэтому самое лучшее подношение также и в храме – это не ваши последние деньги, много денег подносить не надо, лучше пойдите в храм, и честно скажите: «С сегодняшнего дня я обещаю вообще не пить водку, буду добрым человеком, это мое вам подношение, все, что я сделал доброго в жизни – это мое подношение». Все божества будут рады.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Манджушри размером с большой палец 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 уезжаю. И до нашей новой встречи, я снова приеду к вам через шесть месяцев, в следующем мае, будьте добрыми и будьте счастливы. Будьте счастливы и делайте счастливыми других людей.

(Просьба из зала о передаче мантры Ваджрасатвы)

Теперь повторяйте за мной, эта мантра для очистительной практики:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРА САТО ТИНОПА ТИШТО
 ДЕНДУ МЕМБАВА СУТОКАЙЕ МЕМБАВА СУПУКАЙЕ МЕМБАВА АНУРАКТО
 МЕМБАВА САРВА СИДИМЕ ТАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ
 КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН ВАДЖРА МАМИ МУНДЗА
 ВАДЖРАБХАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Сейчас посвящение заслуг и после этого председатель уфимского буддийского центра произнесет несколько слов.