

Я очень рад видеть здесь вас сегодня в последний день моего пребывания в Уфе. Сегодня у нас состоится благословение Тары. Сначала я объясню вам, кто такая богиня Тара. Тара – это благой аспект активности Будды. Если вы будете опираться на богиню Тару, то благодаря этому из вашей жизни будут устраняться разнообразные препятствия, болезни, вы будете дольше жить. Но не думайте, что только это поможет вам. Благословение вам поможет, но и с вашей стороны очень важно совершать правильные действия. Когда встречаются эти два фактора: действия с вашей стороны и благословение Тары, то тогда будет эффект. Если вы просто посадите семя в землю, то оно не прорастет. Помимо этого, вы должны стараться, чтобы оно проросло. Вы должны поливать эту землю, удобрять ее, и тогда оно прорастет. Но не рассчитывайте, что оно прорастет уже завтра, мгновенно, так не бывает. Чуда не может произойти. Все взаимосвязано, поэтому какую причину вы создадите, такого результата вы и достигнете. Несомненно, это зерно прорастет, но на это потребуется время.

Тара считается матерью всех Будд. Вот здесь вы можете увидеть изображение Белой Тары. Тара также говорит следующее: «Тех, кто доверяет мне на сто процентов, я смогу защитить на сто процентов. Тех, кто доверяет мне на пятьдесят процентов, я смогу защитить на пятьдесят процентов. Тех, кто доверяет мне на десять процентов, я смогу защитить на десять процентов». То же самое с благословением. Но как минимум вы получите десять процентов благословения сегодня. Потому что, если бы у вас не было десяти процентов веры, вы бы сюда вообще не пришли. Но десять процентов благословения – это тоже очень хорошо. Это гораздо лучше, чем провести это время в баре и там потратить свои деньги и впасть в бессознательное состояние от опьянения.

На этот раз я хотел бы также передать вам обет неупотребления спиртных напитков. Я передаю этот обет людям всюду, куда я приезжаю, и мне кажется, что это важно и здесь для вас. Зачем пить спиртное? Оно же совсем невкусное! Если людям, которые совсем не знают вкуса водки и сока, налить и то, и другое в два стакана и дать попробовать с закрытыми глазами, то они скажут, что сок, конечно, вкуснее. Только дурак может сказать, что водка вкусная. Из-за употребления водки у вас болит голова, вы не можете правильно думать, начинаете совершать ошибки. Мне также нравится русская традиция произносить тосты, это очень хорошая традиция. Но произносить их с рюмкой водки в руках мне кажется не очень разумно. Когда я был в Москве, мои друзья – калмыцкие бизнесмены собрались за столом и с рюмками водки в руках стали произносить тосты за здоровье Его Святейшества Далай-ламы и за всеобщее здоровье. Мне это показалось противоречивым. Мне показалось, что произносить тосты со стаканом сока в руке, произносить тосты за здоровье Его Святейшества Далай-ламы и всеобщее здоровье логично, а с водкой это нелогично. Это все равно, что держать стакан с ядом в руке, и произносить торжественно тост: «Давайте выпьем этого яда за всеобщее здоровье!»

В будущем, когда у нас будут свадьбы, я имею в виду вас, моих учеников, когда вы будете жениться, устраивать свадьбы, мне кажется надо установить новую традицию, чтобы на свадьбах был только сок. И тосты произносить тоже только со стаканами сока в руках. Мы должны соблюдать хорошие традиции. Мне кажется, что раньше все-таки у людей не было такой традиции произносить тосты с водкой, эта традиция уже более поздняя. Позже эту традицию придумали люди, которым нравится водка. Мне кажется, что в будущем очень важно устраивать безалкогольные вечеринки и безалкогольные свадьбы. Тогда это будет настоящая свадьба, никто не будет драться, у всех будет хорошее состояние ума, и этот день тогда действительно станет праздником, очень благоприятным днем. Свадьба – это ведь очень благоприятное событие в жизни двоих людей, которые связывают свои судьбы, свои жизни в этот момент. Поэтому в этот благоприятный момент поить людей водкой, чтобы они сходили с ума, становились безумными, впадали в бессознательное состояние – это не

очень разумно. И если такое будет происходить, то тогда такой день уже не будет благоприятным. Но этот обет я передам вам позже, не сейчас. А вы пока подумайте.

Если вы не можете принять этот обет – ничего страшного. Если же вы можете, то это хорошо, в особенности хорошо родителям принимать этот обет неупотребления спиртного. Потому что если родители будут пить, то, как они могут влиять на своих детей и как они могут говорить своим детям, чтобы дети не употребляли спиртных напитков? Кроме того, вы должны понимать, что дети всегда подражают примеру своих родителей. Если родители сами пьют, то тем самым они косвенно поощряют детей к тому чтобы пить водку. Поэтому не только ради себя, не только ради собственного здоровья принимайте этот обет. Ради собственного здоровья, конечно, хорошо не пить водку. Но подумайте также о своих детях, о будущих поколениях. Иногда очень трудно отказаться от водки, если есть лишь одна причина, что водка вредна для вашего здоровья, все знают об этом. Но вы должны также понимать, что с вас будут брать дурной пример ваши дети. Употребляя спиртное, вы также поощряете к этому ваших детей, а из-за этого последует множество проблем. Будда также говорит, что его последователи не пьют ни капли спиртного. Наш ум уже достаточно омрачен, находится в достаточном смятении. Не надо его еще больше запутывать, еще больше омрачать. Например, если в семье пьет муж, то жена должна сказать ему: «Ты уже и так достаточно глуп, не надо становиться еще большим дураком, употребляя спиртное». Муж должен то же самое сказать жене, если жена пьет.

Когда вы примете обет не употреблять спиртное, это будет очень хорошо, этот обет очень поможет вам отказаться от спиртного. Если вы сами себе говорите, что не будете пить, то ваша решимость не будет такой уж сильной. С самого начала, если вы не будете пить вообще, потом у вас не будет трудностей. Даже если вы пьете очень мало, возьмите этот обет, тогда каждый день вы будете накапливать заслуги от неупотребления спиртного. И с того дня как вы примете обет не употреблять спиртное, ежедневно вы будете накапливать заслуги. Затем, если на какой-нибудь вечеринке кто-нибудь будет предлагать вам выпить, вы скажите: «Извините, но у меня обет не употреблять спиртного». Тогда все будут уважать вас за ваши принципы, за вашу принципиальность. Вам не должно быть стыдно, когда вы будете отказываться от выпивки. Вы должны с уверенностью сказать: «У меня есть обет, поэтому я не хочу пить».

А теперь для того чтобы вы могли получить благословение Тары, сначала я должен передать вам обет прибежища. Обет – это очень важно. Это подобно тому, что когда конь еще не обьезжен, не обуздан, его необходимо укрощать, вот это укрощение, упряжка, которую мы накидываем на шею коня, – это и есть вот эти обеты. С помощью этой упряжки мы можем управлять конем, он будет скакать в ту сторону, куда мы захотим. Наш ум – это дикий конь. Раньше у вас даже не было веревки, поэтому вы его никак не контролировали. Лошадь уходила туда, куда сама хотела. Вы сидели на коне без глаз, поэтому падали и попадали в плохое место. Обеты подобны веревке с кольцом, которую мы продеваем в ноздри коню, и тогда подчиняем его своей власти. Мы подчиняем коня своего ума своей власти.

Основной обет прибежища, который мы принимаем, – это обет не вредить другим. Это один из основополагающих буддийских обетов – не вредить другим. Когда у вас в сердце будет этот обет не вредить другим, то даже если вы не будете называть себя буддистами, вы станете буддистами. Но если же у вас в сердце нет такого обета, если вы будете продолжать вредить другим, то даже если вы будете называть себя буддистом, вы буддистом на самом деле не будете. Вы будете говорить: «Мой отец – буддист, мой дедушка – лама», но от этого вы не станете сами буддистом. Буддизм не передается через какие-то кровные узы, он не передается по наследству или через отца и мать. Вы не можете стать буддистом потому, что

у вас родители буддисты. Только тогда, когда вы станете безвредным человеком, вы становитесь буддистом.

По какой причине вам не нужно вредить другим? Одна причина связана с вами, потому что вы не хотите страдать. Если вы не хотите страдать, то вы должны прекратить создавать причины своих страданий. А что такое причина страдания? В буддизме говорится, что причина страдания – это ваши собственные действия, причиняющие вред другим. Результатом причинения вреда другим всегда будет причинение вреда вам со стороны других. Так было в прошлом, так есть в настоящем, и в будущем неизменно будет так. Это будет подобно тому, как если вы крикните в горном ущелье: «Ты дурак!» – в ответ вы услышите те же самые слова: «Ты дурак!» И вы, думая, что это вам кричит другой человек, отвечаете ему: «Сам ты дурак!» И в ответ вы опять услышите: «Сам ты дурак!» Точно также и мы страдаем в сансаре.

Если вы исследуете, то поймете, что, несмотря на то, что на первый взгляд, кажется, что ваши страдания приходят к вам извне, из внешнего мира, на самом деле мы сами создаем себе страдания нашими же поступками, нашими же собственными действиями. Если вы не создадите причину для того, чтобы испытать вред от других, даже если кто-то попытается навредить вам, он не сможет этого сделать. Если же вы создадите причину для того чтобы испытать вред от других, то даже если другой человек попытается вам помочь, его помощь пойдет вам только во вред. Иногда ваши отец с матерью, ваши родственники с хорошими намерениями хотят вам помочь, но их действие превращается во вред для вас. Становится все хуже и хуже. Причина этого только в том, что вы сами создали причины для того, чтобы испытать вред от них, ваших друзей и родственников. Поэтому, как бы они ни хотели вам помочь, их действия только ухудшают вашу ситуацию. То есть они оказывают вам медвежью услугу. Поэтому вы говорите им: «Пожалуйста, не старайтесь мне помочь, вы только все ухудшаете, только все портите».

С другой стороны, если вы не создали причины для того чтобы испытать вред со стороны других, то даже если другие пытаются вам вредить, наоборот, это идет вам во благо. Сейчас я расскажу вам историю, которая случилась в Тибете. У одного человека болела спина. Сколько бы он ни обращался к врачам, массажистам, никто не мог ему помочь. Однажды он поссорился со своим соседом. Сосед очень разозлился на него, затаил на него обиду. Однажды сосед увидел, как этот человек выходит из дома. Сосед тоже вышел из дома и стал медленно к нему подкрадываться. Когда сосед подкрался, то нанес ему внезапно удар по спине и убежал. На следующее утро этот человек пришел к соседу, постучался у нему в дверь. Когда сосед открыл дверь, он увидел этого человека с хадаком, с подношениями: фруктами, угощениями. Он это все вручил соседу и стал его благодарить, он сказал: «Множество врачей пытались меня вылечить, но никто не смог – у меня была очень сильная болезнь спины, позвоночника. Вчера же, когда ты меня ударил, я полностью выздоровел. Большое тебе спасибо!»

Итак, если вы не создадите причин для того, чтобы испытать вред со стороны других, никто не сможет причинить вам вред. Поэтому, когда вы принимаете обет, думаете: «Я не буду никому вредить, ни одному живому существу», этот обет будет для вас наилучшей защитой. Я не могу вас просто защитить своей рукой, это невозможно. Если бы это было возможно, я бы уже защитил своими руками всех. Но я не могу помочь вам только лишь своей рукой. Если я просто положу вам руку на голову, то невозможно чтобы тем самым я даровал вам полную защиту от всех неприятностей. Если я приложу свою руку к своей же голове, то мне это не поможет. Но мое учение и моя просьба о том, чтобы вы приняли обет – не вредить другим по-настоящему вам помогут. Не будьте суеверными. Если вы верите, что после прикосновения моей руки или колокольчика к вашей голове вы станете необычным человеком, то вы суеверны.

Далай-лама все время, когда ездит по странам Европы, по странам мира, объясняет людям, что в буддизме самое главное – это философия, изменение образа мышления, а также принятие обетов. Принятие обетов – это очень важно. Когда вы принимаете обет не вредить другим, вы становитесь сильными. Когда у вас нет обета, у вас нет внимательности, потом вы начинаете вредить другим. Когда у вас есть обеты, у вас внутри есть принципы. Эти принципы дают вам внимательность, что у вас есть обеты, что вы не должны вредить. Потом вы начинаете хорошо контролировать себя.

После того как вы приняли обеты, лошадь вашего ума начинает ходить медленно. Раньше лошадь бегала очень быстро. Потом она падала, и ей было больно. Когда есть обеты, лошадь потихонечку начинает ходить медленнее. Она не ходит в неправильном направлении, не испытывает боли и живет счастливо. В нашей жизни много несчастий, там плохо, сям плохо. Это все происходит потому, что лошадь очень быстро бежит и не знает, куда ей бежать. Поэтому она падает то там, то там, она сама несчастлива; она и в другом доме все переломала, даже стаканы. Ваша лошадь очень опасна. И у других людей в домах она создает бардак, беспорядок. Иногда у вас в Уфе возникает своя собственная «Санта Барбара». Поэтому конь вашего ума нуждается в уздечке. Сейчас я даю вам эту уздечку, чтобы вы держали ее в руках и обуздывали тем самым своего коня, тогда он немного успокоится.

И еще одна причина, по которой мы не должны вредить другим, – это сострадание. Возьмите в качестве примера себя. Если кто-то будет отнимать у вас жизнь, каково вам будет? Как вам будет больно! Ваша жизнь – самое драгоценное, что у вас есть. Ваши деньги, все остальное, все это, конечно, имеет значение, но самое драгоценное для вас – это ваша жизнь. Поэтому, если кто-то будет отнимать у вас жизнь, каково вам будет? Такую же боль будет испытывать и любой другой человек, если у него отнимать жизнь. Я знаю, что вы не будете отнимать жизни у людей. Но вы, конечно, рискуете тем, что будете убивать тараканов и комаров. Вы должны понимать, что даже эти насекомые подобны нам. Мы люди, мы больше их. Но если мы не можем ничем им помочь, как мы можем вредить им? Это здравый смысл. Вы должны желать другим того же, чего желаете себе. Мы, люди, говорим о человеческих правах. Но у тараканов тоже есть право жить. У всех живых существ есть одинаковые права на жизнь. Поэтому с пониманием того, что у других живых существ такое же право на жизнь как у нас, мы не должны лишать их жизни. Это отказ от убийства из чувства сострадания.

Если вы будете руководствоваться этими двумя причинами – с одной стороны вы будете думать о себе, о том, что для вас очень плохо совершать убийство. А с другой стороны вы будете думать о других живых существах, о том, что у них такое же право на жизнь, как у вас, и не будете лишать их жизни из сострадания к ним, тогда это будет полностью мотивированный и хорошо обоснованный отказ от убийства. И тогда, если кто-то даже будет заставлять вас убивать, вы не захотите этого делать.

Итак, если это возможно, вы должны дать обет, что вы никогда не будете вредить другим. Если это невозможно, то, как Майя, по крайней мере, скажите: «Я буду пытаться изо всех сил не вредить другим». Это тоже очень хорошо. В настоящий момент вы не способны пока обещать, что никому никогда не будете вредить. Но вы должны принять обет, что будете делать все возможное, что в ваших силах, чтобы не вредить другим. Если вы случайно навредите другим, вы должны будете сразу же раскаяться в этом. И вы должны твердо сказать себе: «Я постараюсь больше никогда подобного не совершать». Итак, примите этот обет и отныне, после того, как вы его примите, взойдет солнце вашего счастья.

Представляйте меня в облике богини Тары. У меня над головой – Его Святейшество Далай-лама в форме Будды Шакьямуни. Когда я буду повторять: «НАМО ГУРУБЕ, НАБО БУДДАЯ...» – слова обета прибежища, повторяйте их за мной. И в этот момент вы должны представить, что из моего рта в облике богини Тары, изо рта Его Святейшества Далай-ламы в форме Будды Шакьямуни исходит белый свет, который проникает в вас через ваши уста, входит в ваше сердце и остается в вашем сердце в качестве чистого обета прибежища, обета не вредить другим. Это для вас наилучшая защита. Когда вы примете обет не вредить другим, никакие вредоносные духи, даже царь вредоносных духов не смогут причинить вам ни малейшего вреда. Потому что вы будете носить с собой самую мощную силу – силу непричинения вреда другим. Это невероятная сила. Теперь соедините ладони и повторяйте за мной. Я очень счастлив, что вы приняли обет не вредить другим. Это как плата за мое учение и мое благословение. Мне не нужны ваши деньги. Я хочу только одного – вашего обета не вредить другим. Станете вы буддистом или нет, это не важно. Зачем вам становиться буддистом? Самое главное, чего я хочу, это чтобы вы стали безвредным человеком. Для того чтобы получить благословение Тары, очень важно как следует подготовиться к нему. Если этот обет подготовит ваш ум, то благословение для вас будет очень полезно. Если ваш ум не готов, то благословение не принесет вам пользы. Второй обет – это обет бодхичитты. Здесь вы даете обет, что будете делать все возможное, чтобы помогать другим, если говорить в очень упрощенной форме. Не вредить, а помогать другим – это буддийская практика, это главное.

По какой причине нам необходимо помогать другим? Здесь есть те же самые две причины. Одна причина в том, что поскольку вы помогаете другим, вы тем самым косвенно помогаете самому себе. Мы хотим быть счастливыми, но счастье приходит благодаря помощи другим. Так было в прошлом, так есть в настоящем, так и будет в будущем. Мудрые люди, бодхисатвы, понимают, что помощь другим – это косвенная помощь самому себе, поэтому они с такой радостью, с таким счастьем помогают другим. Еще одна причина помощи другим. Когда кто-то вам помогает, какие чувства вы испытываете? Когда вам трудно, тяжело, как вам хорошо, когда вам кто-то помогает! То же самое испытывают другие люди. Если другие люди по-настоящему нуждаются в помощи, и вы искренне помогаете им в этот момент, то они никогда не забудут вас, вашей помощи. Представьте, как они будут счастливы! Поэтому из сострадания помогайте другим. Помогайте другим с пониманием закона кармы, помогайте другим из сострадания. Вот это две причины помощи другим – понимание закона кармы и сострадание.

Когда вы будете понимать эти два фактора все глубже и глубже, вы будете испытывать все большую радость от помощи другим. Когда бодхисатвы видят живых существ, они их воспринимают как драгоценность, исполняющую все желания. Они понимают, что благодаря другим живым существам они могут практиковать щедрость, они могут воспитывать в себе сострадание, и благодаря всему этому они рано или поздно достигнут состояния будды. И какими бы ни были живые существа, даже если у них очень дурной, скверный характер, они тем самым еще добрее к вам. Если они проявляют свой дурной характер, если они ведут себя как-то вызывающе и агрессивно, то это лишняя возможность для вас практиковать терпение. Это тоже бесплатная сауна для ума. Постарайтесь увидеть всех живых существ как драгоценность, исполняющую все желания. И вы должны понимать, что настоящие враги – это не другие живые существа, а те омрачения, которые обитают в вашем сердце, в вашем уме. И тогда день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее.

Наша ошибка в том, что мы не способны распознать своего истинного врага. Мы думаем, что враг находится где-то вне нас, где-то во внешнем мире, что все или некоторые живые существа – наши враги, а омрачения нашего ума – это наши защитники. Это неправда, это

ошибка. И так, если вы с пониманием философии, примите обет делать все возможное, чтобы помогать другим, то вы сможете это делать гораздо легче. Если маленькому ребенку говорить: «Не ешь сладкую отраву, сладкий яд», то ребенка будет очень тяжело заставить отказаться от этого сладкого яда. Очень трудно силой заставить ребенка принимать горькое лекарство вместо сладкой отравы. Но если вы объясните ребенку, как вредна для него сладкая отравка, и как полезно горькое лекарство, ребенок с радостью будет принимать лекарство. И точно так же работает и наш ум. Наш ум как маленький ребенок. Если вы объясните уму, и он поймет ваши объяснения, то он примет это. А если вы просто силой будете заставлять его что-то сделать, он никогда вас не послушается. Наоборот, эффект будет обратный.

Когда мне было десять лет, я еще не был монахом, я учился в школе. Я был немножко хулиганом, все время сидел на задней парте. И вот однажды учитель строго посмотрел на меня во время урока и сказал: «Не кури!» А я до этого ни разу не пробовал сигарет. Но когда он мне сказал: «Не кури», я про себя решил, что надо попробовать. Вот если бы он объяснил мне, почему не надо курить, тогда бы я, может быть, понял и не захотел бы курить. Но поскольку он просто силой меня решил заставить не курить, то мне стало интересно, и я решил, что наоборот, надо попробовать курить. И как только закончился урок, я тут же побежал, достал сигарету и стал курить. Эта сигарета была очень невкусная, очень неприятная на вкус. Я кашлял. «Какое глупое занятие – курение», подумал я и выбросил сигарету. Потом я сам на своем личном опыте убедился, что курение – это бесполезное, вредное занятие, невкусное к тому же и не стал курить.

Поэтому, когда вы отказываетесь от чего-либо, в силу своего собственного понимания, то отказаться очень легко. По доброй, собственной воле отказаться от чего-то, очень легко. Но если кто-то просит вас от этого отказаться или заставляет, или говорит, что если вы не откажетесь от этого, то побьет вас, угрожает вам, то вам, наоборот, очень трудно отказаться. У вас происходит обратная реакция, вам не хочется от этого отказываться, вы хотите это удержать. Поэтому сегодня я объясняю вам все эти причины, а вы должны принять этот обет добровольно, а не потому, что я вас вынуждаю. Если вы примите обет, то для вас это будет очень полезно, а мне нет разницы, будет у вас этот обет или нет. Для меня очень полезно соблюдать этот обет, поэтому я как человек делюсь с вами личным опытом, и говорю, что очень полезно соблюдать этот обет, обет помогать другим. Во множестве своих предыдущих жизней вы никогда не брали этот обет, обет помогать другим. Вы даже и не мечтали об этом, вам даже и не могло присниться, что вы можете взять обет помогать другим. Сегодня же вы должны чувствовать огромную радость оттого, что, наконец, принимаете на себя такой обет помогать другим.

Но, помогать другим – это слишком общее понятие. Вы должны знать, когда помогать, как помогать. У вас всегда должно быть стремление помочь другим, но иногда в некоторых ситуациях, если вы в какое-то неподходящее время начнете оказывать им помощь, то эта помощь может пойти им во вред. Очень важно иметь здравомыслие. Когда человек действительно нуждается в помощи, вам нужно помогать ему. Но если человек на самом деле не нуждается в помощи, то вы своей помощью можете сделать его слабым. Всегда помогайте им тогда, когда они пытаются встать на ноги, твердо удерживаться на ногах. Тогда они очень нуждаются в помощи, и вам надо им помогать. Если же они не хотят стоять на ногах, если они хотят лежать, а вы говорите: «О, как хорошо, я тебе помогу лежать, не вставай на ноги», – то это дурацкая помощь, на самом деле вы им вредите. Иногда говорить с человеком строго, жестко – это тоже помогать ему. Все зависит от ситуации. Внутри у вас всегда должно быть желание помогать другим, но иногда вы можете проявлять строгость, жесткость, иногда даже не зазорно немножко поколотить человека, чтобы помочь ему. У нас в Тибете так говорят: «Иногда один удар кулаком может спасти человеку жизнь в будущем».

Если человек очень плохо себя ведет, то из сострадания иногда один раз можно его ударить, для того чтобы его приструнить, заставить вести себя лучше. Поэтому здесь нет никаких догм, жестких предписаний. Ум всегда должен быть полон сострадания, он всегда должен думать о счастье других. Действия же должны определяться обстоятельствами. Если вы не способны действовать согласно обстоятельствам, подстраиваться под обстоятельства, то ваши действия будут лишены мудрости. И это здравый смысл. Давайте возьмем обет делать все возможное, чтобы помогать другим. Вы должны сказать себе: «Даже если я буду кого-то ругать, я буду ругать только ради блага этого человека». Тогда ваша ругань превратится в практику дхармы. Скажите себе: «Даже если я буду краситься, накладывать макияж, я буду это делать ради счастья других», – это тоже практика Дхармы. Когда вы накладываете косметику, никогда не думайте: «Я делаю это для того, чтобы стать самой красивой и всех затмить своей красотой». Если вы краситесь, красиво одеваетесь, то вы должны это делать, думая о том, что ваш вид порадует других людей, сделает их счастливыми. В буддизме есть такое понятие «дакини» – это божества женского пола, очень высоко реализованные в духовном отношении существа. Они спускаются сюда на землю, принимая человеческий облик в основном в женском теле для того чтобы помогать людям на духовном пути. Когда дакини красятся, когда они красиво одеваются, они делают это только с заботой о других.

А теперь соедините ладони. Когда я буду произносить слова обета, представляйте, что из моего рта в облике богини Тары, из рта Его Святейшества Далай-ламы в облике Будды Шакьямуни у меня над головой исходит белый свет, который входит в вас через ваши уста, проникает в ваше сердце и остается в нем в качестве чистого обета бодхичитты, обета делать все возможное, чтобы помогать другим. Этот обет станет источником счастья для вас. Когда вы дадите такой обет, после этого даже во сне вы будете создавать благие заслуги. Эти заслуги – причина вашего счастья. Если бы я решил вам что-то подарить, то это было бы от меня самым лучшим подарком вам. Потому что это будет приносить вам помощь жизнь за жизнью. Ценность этого в момент вашей смерти будет просто невероятна. В момент смерти все бриллианты превратятся для вас в обычные камни. Деньги в момент смерти превратятся для вас в бумагу. Ваше тело будет просто трупом. В этот момент вам помогут только благие качества ума, достоинства ума, которые вы сможете забрать с собой. Только то, что нематериально, может сопровождать вас дальше с вашим умом. Поэтому это очень большая драгоценность. Когда вы еще живы, это очень хорошо, потому что это – источник вашего счастья еще при жизни. Это источник счастья не только для вас, но и для всей вашей семьи. Например, если у одного члена семьи есть обет помогать другим, и он держит этот обет, в семье сама собой воцарится очень позитивная необыкновенная атмосфера. И не только члены семьи, но и все соседи, окружающие люди могут почувствовать это. А после смерти ценность этого возрастет гораздо больше.

Итак, всегда пребывайте в том состоянии ума, которое у вас сейчас. Тогда и вы будете счастливы, и все будут счастливы, и жизнь ваша наполнится смыслом. В чем смысл жизни? Смысл в том, чтобы сделать свою жизнь значимой для себя и для других, вот в чем смысл жизни. Помогать другим, не вредить другим – вот в чем смысл жизни. Если для вас смысл жизни – это бегать туда-сюда, доставать пищу, то тараканы тоже ведь это делают. Смысл человеческой жизни должен быть немного повыше смысла жизни таракана. Тараканы не обладают созидательной, творческой способностью. Мы, люди, имеем достаточно умственных способностей, чтобы понять, проанализировать, что источник всех наших страданий – это причинение вреда другим.

А теперь попросим Тару о благословении. Сначала просьба о благословении тела Тары. Об этом по традиции принято просить по-тибетски, здесь мы будем просить на русском языке. И не беспокойтесь, Тара прекрасно поймет наш русский язык. Если бы вы увидели Тару напрямую, вы были бы потрясены, как прекрасно она владеет русским языком, ее русский

язык гораздо чище, чем у многих русских людей. Повторяйте за мной, в этот момент вы должны почувствовать, что Тара, молча, соглашается даровать вам благословение своего тела.

Почему она соглашается? Потому что вы дали обет не вредить другим, кроме того, дали обет помогать другим. По этим причинам Тара с огромной радостью готова дать вам благословение. Если бы у вас не было обета не вредить другим, то если бы она дала благословение, а благословение – это некая сила, и если бы вы эту силу направили на причинение вреда другим, это было бы очень опасно. Поэтому в буддизме перед благословением или другим ритуалом учитель сначала должен удостовериться, что у ученика есть обет не вредить другим. В буддизме строго воспрещена любая черная магия. Черная магия направлена на причинение вреда другим, а это полностью запрещено в буддизме. В будущем вас никогда не должны интересовать такие вещи. У вас достаточно сил, чтобы вредить другим, зачем вы хотите стать более сильным в деструктивном плане? Вредить легко, помогать очень трудно. Даже маленькие дети могут вредить другим. Если ребенку попадет в руки пистолет, он легко может убить. Для того чтобы навредить, нам не нужна особая сила. Для помощи другим людям нужна особая сила. Построить дом очень трудно, а разрушить легко. Поэтому нам, напротив, нужно получить большую силу для того, чтобы помогать другим.

Вы можете представить рядом с собой и умерших близких. Рождение заканчивается смертью, когда-нибудь мы все умрем, поэтому здесь нечему печалиться. Когда ваши близкие люди умирают, нет причин впадать в тоску, депрессию, лучше молитесь за них именно так. Если ваши огорчения сделают их счастливыми, тогда еще есть какой-то смысл расстраиваться из-за их смерти. Но все наоборот, если вы будете несчастны, если вы будете плакать, оплакивать их кончину, то это наоборот пойдет во вред, это окажет негативный эффект на их сознание. Поэтому самое лучшее – это представлять их рядом с собой и желать им более благоприятного перерождения. Представляйте своих родителей, своих бабушку, дедушку, всех умерших родственников или детей, которые умерли. Представляйте, что сейчас они находятся рядом с вами и вместе с вами получают благословение тела Тары. Живых тоже можно представлять, они получают какую-то пользу, небольшой эффект будет. Делайте визуализацию.

Если бы у вас была чистая карма, то вы бы увидели, что на самом деле Тара находится прямо перед вами и из ее горла исходит красный свет и нектар. Существует очень много явлений, которые сейчас недоступны пока, невысказаны для нас, недоступны нашему пониманию. Поэтому не надо быть ограниченным и думать: «Если я этого не вижу, то этого не существует». Это очень убогая логика. Если вы очень сильно верите в такую логику, то вам также придется поверить, что у вас нет мозгов, потому что вы не видите свои мозги. Вы должны понять, что это противоречие и на основе его сказать: «Да, действительно, если я чего-то не вижу, я еще не могу делать вывод на основании этого, что это не существует». Существует очень много того, чего вы не видите. Существуют миллиарды и миллиарды миров, которых вы не видели и не видите. Даже в Башкирии есть какие-то горы, вы их воспринимаете только как горы, но на самом деле, если бы вы увидели, что происходит внутри этой горы с другой стороны, то увидели бы, что это не гора, а обитель каких-то духов. Это самый настоящий дворец, где обитают эти духи. Поэтому не надо быть такими ограниченными. Но с другой стороны не надо быть суеверными, слишком большими мистиками. В нашем мире некоторые люди слишком ограничены, у них слишком косный ум, а другие слишком суеверные, слишком легковверные. Именно тогда, когда люди, слишком склонные к скептицизму, смотрят на суеверных людей, это способствует росту их скептицизма. В итоге они становятся циниками и уже ничему не верят. Делайте визуализацию.

По крайней мере, старайтесь сохранить эту чистоту речи на две недели. В течение ближайших двух недель будьте осторожны со своей речью, когда вы разговариваете по телефону. Не говорите: «Он такой-то, она сякая». Это не ваше дело – то, каковы другие. Ваше дело – следить за своим умом. Негативная карма – это источник вашего страдания. Во многих своих предыдущих жизнях мы создавали негативную карму ума. Все это превращалось для нас в яд, который копился в нашем теле. Сегодня в силу этого благословения вы выводите этот яд из своего организма. Поскольку Тара – это божество благой активности, в конце вы можете загадать одно мирское желание. Но не слишком много – одно желание. И старайтесь загадать мудрое желание. Не загадывайте желание как в том анекдоте про одного царя. Однажды царю попала бутылка, в этой бутылке оказался джинн. Джинн сказал царю, чтобы тот загадал желание, а джинн его исполнит. Это шутка, это ненастоящая история, но полезная шутка. И царь стал думать чего бы ему такого попросить. А царь был очень жадный и он в итоге загадал: «Хочу, чтобы все, к чему я прикасаюсь, становилось золотом». «Хорошо», – сказал джинн. На следующее утро все, к чему прикасался царь, превращалось в золото. Когда он попытался выпить чаю, чай стал золотом. Еда тоже стала золотом. В итоге у него было очень много золота вокруг, но он умер от голода и жажды. Так что пусть эта шутка послужит для вас примером, и постарайтесь загадать мудрое желание. Вы должны также понять, если желание слишком большое, то на его исполнение уйдет много времени. Это как сажать семя в землю. Если вы посадите семя цветка, то оно прорастет и вырастет гораздо быстрее. Если же посеете семя дерева, то пройдет много времени, прежде чем у вас дерево вырастет. Думайте сами, что загадать. Но не надо сразу же думать о своем мирском желании, сначала вы должны произвести процесс очищения, о котором я говорил, и только в конце загадайте желание. Некоторые люди сразу стали думать только о своих желаниях. Ваши желания сбудутся. Но не думайте, что это произойдет прямо завтра, как в истории с джинном. История с джинном – это выдумка, небывлица.

А теперь я дам вам передачи некоторых мантр. Если вы будете читать мантры без передачи, это будет подобно выжиманию масла из песка. Сколько бы вы песок ни выжимали, никакого масла вы из него не выжмете. Чтение мантры после получения передачи подобно выжиманию кунжутных зерен, вы выжмете из них масло. Передача – это процесс, когда учение или мантра передается от духовного наставника к духовному наставнику по устной линии, то есть из уст в ухо, и эта линия передачи непрерывна. Поэтому, когда вы получаете эту передачу мантры, вместе с этой мантрой вы получаете полное благословение всей линии преемственности. И вот после этого, когда вы читаете мантры, это будет иметь очень большой эффект, очень мощную силу. В последствие, когда я умру, например, вы сможете сами передавать эти мантры своим ученикам. И таким образом, непрерывная линия передачи, линия преемственности древних священных мантр сохранится в России.

Я получил все передачи от Его Святейшества Далай-ламы. Вообще, вы должны знать, по какой линии преемственности передавались эти мантры. Это все равно, что знать свою родословную, поэтому очень важно также знать свою духовную родословную. Чтобы она была очень чистой, чтобы к ней не примешивались какие-то посторонние влияния. Его Святейшество получил эти мантры от своего духовного наставника, а тот получил от предшествующих мастеров. И в частности, эта линия восходит к ламе Цонкапе, к великому тибетскому йогину, философу, который является основателем традиции Гелугпа тибетского буддизма. Он получал их от своих духовных наставников и, таким образом, линия преемственности исходит от самого Будды Шакьямуни. В России все буддийские регионы: Бурятия, Калмыкия, Тува, все эти регионы исповедуют традицию ламы Цонкапы, традицию Гелугпа. Поэтому вы должны знать свою традицию. Когда вы будете произносить эти мантры, вы должны представлять меня в облике Тары, также представлять Тару рядом со

мною на алтаре. И визуализируйте, что из моего рта, изо рта Тары на алтаре исходит белый свет, который входит в вас через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве чистой передачи мантры.

Белая Тара, благословение которой вы сейчас получаете, это в первую очередь богиня долгой жизни, поэтому вы можете читать ее мантру в повседневной жизни, для того чтобы помогать излечению разных болезней, а также для продления вашей жизни:

«ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШПЕ ТРАМ КУРУ СОХА».

Теперь мантра Зеленой Тары. Зеленая Тара – это богиня, которая помогает вам устранить препятствия из жизни и достигать успехов. Также, когда вы читаете мантру Зеленой Тары, это поможет вам защититься от вреда со стороны вредоносных духов. В Тибете рассказывают такую историю. Одному человеку нужно было среди ночи попасть из одного места в другое. Когда он двинулся в путь, местные зловредные духи стали передавать друг другу эту информацию. И один дух сказал другому: «Затаись под мостом, он будет проходить по этому мосту». Когда человек дошел до моста, его вдруг охватило какое-то странное жутковатое чувство. Без всякой на то причины все волосы на его теле встали дыбом. Иногда, когда подобное происходит, это означает, что где-то рядом с вами находится дух. Вы можете чувствовать чье-то присутствие. Вы не видите ничего, никого, но чувствуете чье-то присутствие. Почему вредоносные духи вредят живым существам? По той же причине, по которой люди, например, убивают животных ради их мяса. Духи, в отличие от людей, питаются не мясом, а жизненной силой. Поэтому когда они вредят людям, они отнимают у них жизненную силу. Они живут, питаются этим – жизненной силой. Когда человек почувствовал дискомфорт, он вспомнил то учение, которое слышал от своего Духовного Наставника. Как-то раз Духовный Учитель сказал ему: «Читай мантру Тары для защиты от вредоносных духов». И вот он стал вспоминать, как звучит мантра Тары. Он так же как и вы, хоть и получил передачу, но слушал не очень внимательно. И он неправильно вспомнил эту мантру, вместо: «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА», ему показалось, что она звучит «ОМ ТАРЕ ТАРЕ СОХА». И он стал повторять про себя: «ОМ ТАРЕ ТАРЕ СОХА, ОМ ТАРЕ ТАРЕ СОХА». Вот такую неправильную мантру мы называем «ломаная мантра». Через несколько часов к тому духу, который сидел под мостом, подлетели другие духи. Они спросили: «Ты видел человека, который проходил по мосту?» «Нет, я не видел никаких людей, я видел только Тару со сломанной ногой». Поэтому, если не хотите, чтобы духи увидели вас в образе Тары со сломанной ногой, вы должны читать не ломанную мантру, а правильную: «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА».

Теперь мантра Авалокитешвары. Читайте эту мантру для того, чтобы у вас возрастали любовь, сострадание и доброта. Это очень важные качества: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Чтение мантры приносит вам очень большие заслуги, но читайте мантры с правильной мотивацией. Когда вы куда-то идете или едете, вместо того чтобы мусолить в голове всякие дурацкие мысли, лучше читайте какие-нибудь мантры. Чаше других читайте мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», она самая полезная. Большинство тибетцев постоянно читают мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», это мантра доброты. Если у вас есть доброта, все остальное приложится, все остальное придет к вам само.

Теперь мантра Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. Когда вы будете читать его мантру, тем самым у вас будет возрастать мудрость: «ОМ АРА ПАЦА НАДИ».

В особенности для детей, для молодого поколения очень важно читать эту мантру как можно больше. Кстати, пожилым людям очень полезно читать эту мантру, тогда в следующей жизни у вас будет очень острый ум с самого детства.

Далее мантра Ваджрапани. Ваджрапани – это божество могущества, силы. В наши дни во времена упадка недостаточно быть только мудрым и добрым, вы также должны быть сильными. Те люди, которые недобрые, а только сильные, и те, которые очень добрые, но слабые, не имеют гармонии. Я хочу, чтобы добрые люди стали сильными, тогда все будут счастливы. Если недобрый, очень жесткий и очень сильный человек ошибается, а все остальные добрые и слабые, в этом случае гармонии не будет. Никто не будет счастлив. Поэтому у нас в буддизме помимо гневных есть еще и мирные божества. Это символ того, что не всех людей можно усмирить мирными средствами. Если мирные способы не помогают, крайне важно обратиться к гневным мерам. Внутри при этом вы должны быть белыми, как снежная гора, но снаружи ваш облик должен быть гневным. В буддизме вы, наверное, видели изображения гневных божеств, их внешний облик невероятно свирепый, невероятно гневный, но внутри они белые как снежная гора. И вы должны быть такими же. Вы должны быть постоянно очень добрыми внутри, но внешне иногда проявлять строгость, суровость. Когда человек сидит на вашей голове, а вы ему говорите: «Я буддист, пожалуйста, сиди», – это глупо. Когда они садятся вам на шею, не надо говорить: «Пожалуйста, продолжай сидеть у меня на голове, я буддист». Для этого человека это тоже бесполезно, также плохо. От этого нехорошо вам, и нехорошо ему. Например, если человек находится на грани жизни и смерти, если он может умереть от того, что у него отказали почки, тогда стоит пожертвовать своей почкой, отдать ему свою почку, чтобы спасти ему жизнь. Это по-настоящему хороший, добрый поступок, потому что вы спасли ему жизнь. Если же он сидит у вас на шее, то позволяя ему сидеть на шее, вы ему ничем не помогаете. Кроме того, вы поощряете в нем эту привычку сидеть у всех на шее. Он всех поработает таким образом, подчиняет своей власти, всем садится на шею и всех делает несчастными. В этой ситуации из сострадания вы должны проявить гневный облик и пресечь подобное поведение. А теперь мантра Ваджрапани, читайте эту мантру, вы станете сильнее: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ».

Далее мантра Будды Шакьямуни: «ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА».

Мантра Его Святейшества Далай-ламы: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВАСИДХИ ХУМ ХУМ».

Теперь мантра Будды медицины. Когда вы принимаете какие-то лекарства, сначала почитайте эту мантру, перед тем, как принять, а потом подуйте на лекарство, тогда лекарство станет для вас более эффективным. Либо вы можете один раз это сделать – прочитайте мантру несколько раз, подуть на пакетик или упаковку с лекарствами, а потом принимать. Не обязательно каждый раз читать мантру и дуть. Перед тем, как начать пить курс лекарства, просто подуйте так на упаковку:

«ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ МАХА БЕКАНДЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ БЕНЗЕ СОХА».

Я дал вам достаточно мантр. Все эти мантры, если вы их не запомнили, вы можете взять в центре «Тушита». И еще одна мантра, мантра Ваджрасаттвы. Ее читают для очищения негативной кармы. Сейчас вы можете просто получить ее передачу. Не обязательно читать ее сразу, потом в будущем, когда у вас будет благоприятное время для этой практики, вы можете заняться очищением своей негативной кармы. Все то, что вы сейчас получаете, это как очень полезные для вас инструменты. Храните их у себя дома, потом в будущем, когда настанет момент, они вам пригодятся:

«ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ
 ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА
 ТИТЕ ДЕНДУ МЕМБАВА СУТОКАЕ МЕМБАВА
 СУПОКАЕ МЕМБАВА АНУРАКТО МЕМБАВА

САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ
 ЦИТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ
 ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН
 ВАЖДРА МАМЕ МУНЦЕ ВАДЖРА БХАВА
 МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЭ».

Когда я поставлю торма с алтаря на голову Майе, вы должны все представить, что в этот момент я ставлю вам на голову торма. Когда я буду звонить в колокольчик и читать мантру, представляйте, что из этого торма исходит богиня Тара размером с большой палец на руке, которая проникает в вас через макушку, по центральному каналу опускается в ваше сердце. Там она садится на трон из лунного диска и цветка лотоса. Отныне ваше тело стало храмом. В вашем теле теперь обитает божество, живая статуя Тары. Поэтому не пейте водку.

А теперь я дам вам обет неупотребления водки. Если вы способны держать этот обет – вообще отказаться от спиртного, тогда обещайте себе, что никогда не будете больше употреблять спиртного, – водку и все остальное спиртное. Если вы пока еще не чувствуете в себе таких сил, по крайней мере, вы должны себе обещать, что будете делать все возможное, чтобы как можно меньше пить. Я бы рекомендовал вам вообще отказаться от спиртного. Это был бы для меня лучший подарок. Каждый раз, когда я даю учение, само учение бесплатно. Но настоящая плата за учение – это обет с вашей стороны, что вы вообще отказываетесь от употребления спиртного. Те деньги, которые вы платите при входе, это за аренду зала, я ничего не беру себе из них. Я хочу от вас обет неупотребления спиртного, это плата за мое учение. Вот такие деньги мне нужны. Мне не нужны бумажные деньги. И также это полезно и вам. Подумайте, как будет полезно, если вы перестанете пить спиртное. И вашим детям, и всем остальным это пойдет на пользу. Если группа людей берет обет не пить, она создает вокруг себя совершенно другую позитивную атмосферу, которая повлияет на весь город, на всю Уфу.

Одна из основных проблем России – это пьянство. Русские люди очень умные, когда они выпьют, то становятся дураками, очень глупыми. Когда они пьют, они совершают очень много ошибок. Все ошибки как раз от пьянства. Поэтому я исследовал этот вопрос и понял, что если в России люди перестанут пить, то Россия начнет процветать. Некоторые другие страны очень боятся, что Россия такая богатая на ресурсы, что будет, если Россия начнет развиваться, она перегонит все остальные страны. Потом они говорят: «Да нет, что тут волноваться, если мы будем продолжать поставлять в Россию спиртное, то Россия никогда не будет развиваться». Вы должны понимать, что в этом наша слабость. Мы должны перестать употреблять спиртное. Вы должны не только сами перестать, но и поощрять других людей к тому, чтобы они перестали пить. Для того чтобы поощрять других людей не пить спиртное, вы должны подавать им пример, сами в первую очередь не пить. Действия говорят громче, чем слова. Ваши собственные действия должны говорить громче, чем ваши слова.

Есть такая история. Одна женщина с ребенком пришла к Махатме Ганди. Вы все знаете, какой великий был Махатма Ганди, великий индийский Учитель. Эта женщина сказала Махатме Ганди: «Пожалуйста, объясните моему ребенку, чтобы он не ел шоколад. Он слишком много ест шоколада и это вредно для его здоровья. А меня он не слушается, сколько бы я ему ни говорила, не ест шоколада. Но, поскольку, он вас почитает, если вы ему скажете, вас он послушается». Подумав, Махатма Ганди сказал: «Ладно, приходите через две недели снова, я пока приготовлю речь». Мама этого ребенка была немного удивлена его словами. Прошло две недели, она снова пришла. Тогда Махатма Ганди, взглянув на ребенка, сказал: «Дитя, не ешь шоколада, это вредно для твоего здоровья. Все, теперь можете идти». Мама была еще больше удивлена. Но когда они дошли до дома, она

увидела, что ребенок действительно перестал есть шоколад. Прошло несколько месяцев, и она снова пришла к Махатме Ганди. Она сказала ему: «У меня к вам два вопроса. Первый вопрос – почему у такого великого Учителя как вы ушло две недели на то, чтобы подготовить для своей речи те же самые слова, что я обычно говорю своему ребенку? Второй вопрос – почему, когда вы произнесли те же самые слова, которые я обычно говорила, ребенок перестал есть шоколад?» Махатма Ганди ей ответил: «У меня это заняло две недели, потому что в тот момент, когда вы попросили меня сказать вашему ребенку, чтобы он не ел шоколад, я еще сам ел шоколад. Как я могу ему сказать: «Не ешь шоколад», когда я сам его ем? Это очень принципиальный момент. Поэтому в течение этих двух недель я не ел шоколад, то есть две недели у меня ушло на то, чтобы отказаться от шоколада. Все это время я готовил слова истины для вашего ребенка. Речь необязательно должна быть красивой, самое главное, речь должна быть истинной. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что я ему сказал красивые слова. Он перестал есть шоколад в силу моих слов, которые для него оказались истинны, в силу этих слов истины».

И точно также, если вы сами перестанете пить водку, ваши слова обретут силу. И это будет очень эффективно для других. А теперь соедините ладони, визуализируйте меня в облике Белой Тары. У меня над головой представляйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Вы будете сейчас повторять за мной слова по-тибетски, которые звучат следующим образом: «Будды и Бодхисаттвы, прошу обратить на меня внимание, я такой-то (называете свое имя) либо вообще отказываюсь от употребления спиртного, либо буду делать все, что в моих силах, чтобы употреблять его поменьше». Я хочу, чтобы большинство из вас приняло обет вообще отказаться от спиртного. А те люди, которым это очень трудно, сказали, что будут делать все возможное, чтобы его не пить. Готовьтесь к тому, что в следующий раз, когда я сюда приеду, я буду с вами строже и возьму со всех обет вообще отказаться от спиртного. А теперь соедините ладони, повторите за мной.