

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Самое главное благословение – это благословение на то, чтобы ваш ум укротился, чтобы ваш ум стал более здоровым. Благодаря благословию Белой Тары ваш ум укрощается и становится более здоровым. От этого вы становитесь счастливее, и счастливее становятся окружающие вас люди. Что касается укрощения ума, оздоровления своего ума, если мы только со своей стороны прикладываем усилия, то это очень трудно, поэтому нам необходима помощь божества, сила божества. Благословение божеств, их особая духовная сила по-настоящему поможет вам укротить ваш ум и сделать его более здоровым. Это правда. В особенности для начинающих с помощью силы божества очень легко укротить ум. Для того чтобы получить благословение Белой Тары очень важно, чтобы было проведено два процесса. Один с моей стороны. Это призывание божества и подготовка. Это я уже выполнил. С вашей стороны – это выполнение подношения мандалы и порождение правильной мотивации. Это очень важно. Итак, подношение мандалы вы уже выполнили и теперь породите правильную альтруистическую мотивацию. Это очень важно. Вам очень важно любить себя и одновременно с этим, также как вы любите себя очень важно любить всех живых существ.

В буддизме не говорится, что вы не должны себя любить. Вам нужно себя любить, но одновременно с этим также любите и всех живых существ. В буддизме говорится: не привязывайтесь к себе. Это глупое состояние ума. Есть большая разница между любовью к себе и привязанностью к себе. Сейчас я расскажу, что такое любить себя – это означает желать себе счастья. Это называется «любовь». Желать себе счастья и желать всем счастья – это и называется «любовь». Привязанность – это когда есть смешение с негативным состоянием ума. Это привязанность к своему телу или привязанность к своему эго, мысли о том, что я самый главный. Это глупое состояние ума. Поэтому такая привязанность, такой эгоистичный ум должен быть устранен. Если вы себя любите, то очень важно не делать ничего вредоносного для себя. Если вы себя по-настоящему искренне любите, то тогда не курите, не пейте. Это вам вредит. Если вы по-настоящему себя любите, то вам нужно делать что-то такое, чтобы сделать себя счастливым. Если вы любите других, то вам нужно сделать что-то такое, чтобы другие люди стали счастливее. Это любовь. Это духовная практика. Делайте что-то хорошее для себя, делайте что-то хорошее для других. В этом нет ничего дурного. В буддизме не говорится, что вы не должны ничего делать для себя. Это было бы глупо.

Итак, породите такую чистую любовь и думайте так: «Я хочу счастья, и все живые существа хотят счастья, поэтому Тара, пожалуйста, благословите не только меня, благословите всех живых существ. Чтобы все живые существа стали счастливыми и обрели причины для счастья. Тара, пожалуйста, будьте нашим Духовным Наставником из жизни в жизнь и, пожалуйста, охраняйте нас!» Это очень здоровый образ мышления. В повседневной жизни, а также в настоящий момент для вас очень трудно заботиться о других больше, чем о себе. Для вас это слишком высокая доза. Тогда как вы можете поступать? Думайте в повседневной жизни так: «Как я хочу счастья, так и все другие хотят счастья. И все должны быть счастливы». Если вы собираетесь в какой-то маленькой группе, то очень важно делать так, чтобы все в этой группе были счастливы. Это важно в повседневной жизни. Это просто здравомыслие, здоровый образ жизни. Куда бы вы ни отправились, делайте что-то ради счастья всех. Это очень важно. Это здоровый образ жизни. А если вы куда-то отправляетесь с такой мыслью вашего эго: «Самое главное – сделать что-то такое, чтобы я обрел преимущества, а если для других это ущерб, то это не важно», – то это очень нездоровый образ мышления. В своей жизни никогда не допускайте таких мыслей в своем уме. Это принесет только вред для вас и для других. Это называется «эгоистичный ум». Он вредит

также и вам. А когда вы себя любите, то вы себе не вредите. Если вы себя любите, то вы делаете для себя что-то хорошее.

Вот с такой мотивацией получайте сегодня благословение. Также, визуализируйте это помещение не обычным помещением, а мандалой Белой Тары. Мандала – это резиденция, имеющая четыре входа. Это врата, к которым ведет лестница, а мандала находится достаточно высоко. Это такой дворец, который построен из всевозможных драгоценных материалов, и в нем множество драгоценностей. Внутри этой мандалы визуализируйте двух божеств: это Белая Тара, здесь на алтаре главное божество – это Белая Тара, и меня визуализируйте также в облике Белой Тары как помощника. Просто думайте, что вы находитесь внутри мандалы. Это самая лучшая защита.

Теперь, для того, чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам необходимо принять обет прибежища. В чем состоит основной обет прибежища? Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Какова причина, по которой нам следует принять такой обет? Потому что, как говорится в буддийской философии, если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите себе. Причинение вреда другим вам самим вредит гораздо больше. Это подлинная теория. Почему, если вы вредите другим, то косвенно себе вы вредите еще больше? Об этом в буддийской философии говорится: потому что вы зависите от других.

Это очень интересная теория. Например, вы зависите от стула. Подрезая ножки того стула, на котором вы сидите, вы вредите сами себе. Потому что вы зависите от этого стула, а вы у него подпилили ножку, поэтому упадете. В наше время специалисты по экономике проводят исследование и говорят, что экономика во всем мире, всех стран, зависит друг от друга. Поэтому, если делать так, чтобы экономика в другой стране стала хуже, это испортит также и вашу экономику. Это тоже часть теории. Поэтому, что касается любого страдания, которое вы испытываете в своей жизни, в буддизме говорится, что это результат вредоносных действий, которые вы совершали по отношению к другим. Если вы исследуете, почему у меня возникает такая-то проблема, то, в конце концов, это все сведется к вашим собственным вредоносным действиям. Как в горной долине, если вы будете кричать: «Ты глупый», то в ответ услышите то же самое: «Ты глупый». Это только кажется, что кто-то снаружи называет вас глупым, но в действительности эти слова возникли именно с вашей стороны. Мудрые люди на это не отвечают: «Ты тоже глупый». Глупые люди, когда слышат такую фразу: «Ты глупый», – они отвечают: «Ты тоже глупый», и опять в ответ слышат: «Ты тоже глупый». Дальше они еще громче начинают кричать: «Ты тоже глупый». Сколько бы вы ни ругались таким образом, в ответ услышите такую же ругань. Также и вашей жизни. Как вы относитесь к другим, такой результат вы обретаете по отношению к себе. Это на сто процентов чистая теория. Исследуйте эту теорию и постепенно вы придете к убежденности, что это правда. Если я причиняю вред другим, то тем самым я причиняю вред себе. Косвенно причиняю вред себе. А если я себя люблю, то я никому не буду вредить. Итак, я хотел вам сказать, что если вы любите себя, то не вредите другим и если вы любите себя, то не курите и не пейте.

Теперь вторая причина. В буддизме говорится: «Из сострадания не вредите другим. Как вы не хотите даже малейших страданий, так никто не хочет ни малейших страданий». Такое желание: «Пусть все избавятся от страданий», – называется «состраданием». Любовь – это желание всем счастья, а сострадание – это желание всем избавиться от страданий. Это определение любви и определение сострадания. Привязанность – это не желание счастья, привязанность – это когда вы думаете, что я очень особенный и из-за этого привязываетесь к

своему «я». Вы думаете: «Я должен быть самым главным. Все должны быть ниже меня. Я должен быть самым великим». Это проявление тупости ума. Это не любовь к себе. Это высокомерный ум: «Только я должен быть самым счастливым. Только я должен быть самым уважаемым человеком. Остальных не надо уважать». С таким эгоизмом, если кто-то другой добивается небольшого успеха, вы сразу же чувствуете зависть. Почему? Потому что ваше эго считает, что только вы должны быть главным и удачливым, а другие не должны и не могут. Из-за эго возникает зависть. Это больной ум. Такое глупое эго нужно устранить из своего ума. Вам нужно любить себя чисто. У вас есть право быть счастливыми.

Итак, у вас есть право быть счастливыми, поэтому нет ничего дурного в том, чтобы желать себе счастья. И точно также как вы хотите счастья, счастья хотят и все другие. Поэтому пусть все будут счастливы – думайте так. Это очень мудро. Итак, вторая причина – из сострадания никому не вредите. Если вы любите других, то не вредите другим. Если вы любите себя, то не вредите другим. Есть две причины. Сколько бы вы это ни анализировали, понимание становится все глубже и глубже. Запишите это где-то у себя в блокноте, что если я люблю себя, то я не должен вредить другим. Если я люблю других, то я тоже не должен вредить другим. Это очень хорошая мысль. Кто-то, может быть, вас спросит: «А что это означает: если ты любишь себя, то не вреди другим?» Вам на это нужно ответить: «Это означает, что если я причиняю вред другим, то косвенно я причиняю вред сам себе. Поэтому, если я люблю себя, то мне не нужно вредить другим». Это мудрый образ мышления. Молодому поколению очень важно записать это и запомнить наизусть. Если вы понимаете основание, то вам очень легко перестать вредить другим. А если без всяких обоснований я просто буду говорить вам: «Не вредите другим, не вредите другим», то вам очень трудно будет перестать вредить другим. Когда вы знаете причину, вы все глубже понимаете и принимаете решение: «Я никогда никому не буду вредить». Вы думаете, что с моей собственной точки зрения я никогда не буду вредить другим, и с точки зрения других живых существ, я тоже не буду вредить другим. Далее, вы также думаете: «Зачем мне вредить другим, у других достаточно проблем». Когда у вас возникнет такое понимание, вы станете счастливым.

Итак, теперь визуализируйте на алтаре божество Белую Тару, меня в облике Белой Тары, над моей головой его святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Повторяйте за мной слова: НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДАЯ. И в этот момент визуализируйте, как изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет и через ваш рот проникает в ваше сердце, где остается в виде чистого обета прибежища, обета не вредить другим. И этот белый свет, ваше обещание не вредить ни одному живому существу, будет защищать вас из жизни в жизнь. Нет такой силы, которая бы была выше, чем сила этого обета – не вредить другим. Он будет защищать вас из жизни в жизнь. Это очень мощная защита, это нечто наподобие невидимого благословленного шнурка и вы не можете получить дополнительный шнурок для кого-то, можете взять себе только один. Вы не можете взять такой дополнительный невидимый благословленный шнурок и кому-то его передать. Только вы сами получаете его, когда принимаете такой обет. С большой радостью принимайте этот обет. Думайте так: «С этого момента я не буду вредить ни одному живому существу. И если я перестану вредить другим, то я закрою двери к своим страданиям». Лучший способ закрыть двери к своим страданиям – это перестать вредить другим.

Второе – нужно очистить отпечатки негативной кармы, которую вы накопили.

Третье – нужно устранить омрачения из своего ума, которые являются создателями негативной кармы. Эта практика выполняется в три шага. Итак, вы выполняете первую

практику, – перестаете вредить другим и тем самым закрываете двери к своим страданиям. Это очень мощная практика. Не думайте, что есть какая-то практика более высокая, чем эта. В настоящий момент для вас это самая эффективная практика. Теперь с большой радостью повторяйте за мной. Так в повседневной жизни, когда комар садится вам на руку, и вы уже замахнулись, почти его убили, – в этот момент остановитесь – и в этом будет проявляться ваша практика. Вот это и есть ваша практика. Настоящая практика. Нельзя убивать. Будьте немного щедрыми, отдайте немного крови. Если вы убьете комара, то от этого комаров не станет меньше. Не думайте так. У нас есть такой примитивный образ мышления. Если нас кто-то кусает, мы сразу же убиваем это существо. Это примитивный образ мышления. У комара нет мотивации вам навредить. Он просто думает, что у вас много крови и хотел бы немного попить.

Итак, визуализируйте, как я вам говорил, и принимайте обет прибежища, обет не вредить другим. С большой радостью в уме принимайте обет не вредить другим. А теперь повторяйте за мной. Итак, на третий раз, когда вы за мной повторите, визуализируйте, как белый свет исходит из наших ртов и проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце. И каждый день вам нужно вспоминать о том, что у вас есть обет не вредить другим. Из всех сил старайтесь не вредить другим. Но это не означает, что вы позволяете людям делать все, что они хотят. Иногда из сострадания вам нужно также говорить строго. А теперь повторяйте за мной. Передача обета прибежища.

Но лишь одного обета прибежища недостаточно. Для того, получить благословение Белой Тары, вам также нужно принять обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Почему вам следует помогать другим? Здесь причина следующая. Если вы себя любите, то помогайте другим. Каким образом? Понимая, что если вы помогаете другим, то себе вы тем самым помогаете еще больше. Поэтому самый лучший способ сделать себя счастливее – это делать что-то хорошее для других. Поэтому, если вы себя любите, делайте что-то хорошее для других. Итак, в буддийской философии говорится, что если вы помогаете другим, то тем самым косвенно вы помогаете сами себе. А если вы не помогаете другим, а день и ночь стараетесь делать что-то хорошее только для себя, то так вы ничего не сможете сделать. Так вы будете создавать себе все больше и больше проблем. И это очень глупый способ поиска счастья для самого себя. В прошлом бодхисаттвы делали все для счастья других и в конце сами становились самыми счастливыми людьми.

Второе основание, почему вам следует помогать другим. Здесь основание в том, что все живые существа были к вам очень добры. Вы зависите от их доброты. Всю свою жизнь мы зависим от доброты других людей. Когда вы были ребенком, вы зависели от доброты других. Все время вы используете эту доброту других людей. Далее, когда вы становитесь старше, вы вновь зависите от доброты других. В своей жизни мы основную часть времени зависим от доброты других и поэтому, пока вы немного независимы, это ваша ответственность – делать что-то хорошее для других. И поэтому вам нужно сказать: «Я должен делать что-то хорошее для других по той причине, что и в этой жизни и во многих предыдущих жизнях, я использовал доброту других людей. А теперь это моя ответственность – делать что-нибудь хорошее для других». С таким пониманием делать что-то хорошее для других – это очень мощная практика. Например, если один человек с эгоистичным умом начитывает большое количество разных мантр, а другой человек делает что-то хорошее для других, то во втором случае это более мощное действие. Поэтому самая мощная духовная практика вначале – это делать что-то хорошее для других, Накапливать добродетели. Даже просто улыбнуться другому человеку – это тоже духовная практика.

Если, например, вы увидите, что кто-то упал духом, то в этот момент поддержать этого человека, чтобы у него поднялось настроение, – это ваша духовная практика. Когда вы открываете рот, то говорите что-то такое, чтобы порадовать всех и это также духовная практика. Вы любите говорить, но если вы что-то говорите, то говорите это ради счастья других и это ваша духовная практика. Вы любите носить красивую одежду, но если вы ее носите с такой мотивацией, что если меня увидят другие люди, они станут счастливее, то тогда то, что вы ходите в красивой одежде, становится духовной практикой. Чтобы сделать счастливыми других. С такой мотивацией даже нанесение на лицо косметики в течение двух часов становится практикой. В противном случае, если накладывать косметику с эгоистичным умом и думать при этом: «Я должна быть самой красивой», – то это самоистязание. С альтруистическим умом, что бы вы ни делали – это становится духовной практикой. А с глупым эгоистичным умом, даже если вы начитываете мантры, это не становится духовной практикой. Поэтому в духовной практике, если речь идет о буддизме, о христианстве, исламе, – во всех религиях очень важным является состояние ума. Думайте о том, что все хотят быть счастливыми, не думайте, что вы особенный человек. Я хотел бы, чтобы вы были чистыми духовными людьми, чистыми внутри. Это очень важно. Теперь примите такой обет, что вы будете стараться делать что-то хорошее для всех живых существ. Речь идет не только о людях, но и о животных, совершенно обо всех, – и вы будете заботиться о счастье всех. Это очень важно. В наши дни нам необходимо больше таких людей, которые давали бы такое обещание, что я буду стараться делать что-то для всех живых существ, для всего общества. Что-то хорошее. И тогда в нашем мире воцарится мир и нас ждет очень хорошее будущее. В особенности для молодого поколения очень важно иметь такое здоровое отношение, здоровый образ мышления. Теперь соедините руки и примите такое обещание. Пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим.

Сейчас визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой Тары, над моей головой его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, повторяйте их за мной и визуализируйте, как из наших ртов исходит белый свет, проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в виде чистого обета бодхичитты. Почувствуйте и пожелайте: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ». Это очень хорошие мысли.

Теперь для того чтобы получить благословение Белой Тары, очень важно обратиться с просьбой о благословении тела. В буддийской традиции без просьбы ничего не передается, поэтому обратиться с просьбой к Белой Таре о благословении тела – это очень важно. Повторяйте за мной тибетские слова. Это слова просьбы к божеству Белая Тара о даровании благословения тела.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой тары, визуализируйте, что из наших ртов исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Ваше тело наполняется этим светом и нектаром и очищается большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Ваши болезни также очищаются. Здесь у вас закладывается семя тела Будды в вашем уме. Чтобы очистить негативную карму, созданную вашим телом, в первую очередь, очень важно пожалеть о той негативной карме, которую вы создали своим телом. Без сожаления невозможно очистить какую-либо негативную карму. Причиняя вред другим, косвенно вы вредите сами себе и поэтому пожалейте о тех негативных действиях, которые вы совершили своим телом в прошлом. Эти негативные действия, которые вы совершали своим телом, не исчезают бесследно, Они оставили отпечатки в вашем уме. Например, ученые исследуют такой вопрос и говорят, что какую бы пищу вы ни ели, хорошую или плохую, информация об этом

не исчезает бесследно. Вся эта информация хранится в нашем теле. Если вы едите очень много плохой пищи, то однажды все это проявится и у вас возникнет болезнь. Поэтому они говорят о том, что хорошая, чистая диета – это очень полезно для здоровья тела. И точно также в буддизме говорится, что нравственность – это диета вашего ума. Какое бы действие вы ни совершили, оно также не исчезает бесследно. В буддизме, как и в науке, говорится о том, что какое бы действие вы ни совершили, хорошее или плохое, оно оставляет отпечаток в вашем уме. Это на сто процентов правда.

Что касается этого отпечатка, если это хороший отпечаток, то он называется «отпечаток позитивной кармы». А если это негативное, вредоносное действие, то это называется «отпечаток негативной кармы». Когда эта негативная карма встречается с условиями, то возникают страдания, возникают проблемы. Будда говорил, что он не создавал такой закон. Это закон природы, он просто открыл его. Также как, например, ученые открывают естественные законы вашего тела. Какую пищу вы едите, такой результат вы и получаете. Это тоже закон природы. Если вы скажете: «Я не ученый, я не верю науке», – этот закон все равно будет одинаково действовать для всех людей. Верите или не верите, разницы нет. Это природный закон. Он действует для всех живых существ одинаково. Поэтому, что касается вредоносных действий, которые вы совершили, если не очистить такие отпечатки, то они станут прямой причиной ваших страданий. Итак, сегодня пожалейте об этих отпечатках негативной кармы, думайте о них как о яде, как о токсинах в вашем теле.

Далее, второе – это опора на божество. Попросите божество Белую Тару: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы».

Далее, третье – это правильная визуализация белого света и нектара, который вас очищает. Это третье противоядие.

И четвертое противоядие, – это решимость: «Я больше не повторю таких действий. Я изо всех сил буду стараться не совершать негативной кармы своим телом». Если присутствуют все эти четыре противодействующие силы, то нет такой негативной кармы, которую вы не могли бы очистить. Сегодня в это время вы очистите очень большое количество причин ваших страданий и вам очень повезло. Сегодня вы эффективно справляетесь с причинами своих страданий. Если бы во многих странах знали, каким образом эффективно останавливать кризис, то они уже давным-давно остановили бы этот кризис. Но они этого не знают. У них нет такой теории, каким образом остановить кризис. Я также этого не знаю в отношении экономического кризиса. Я знаю, каким образом остановить ваши умственные проблемы, как остановить причины ваших страданий, и как уменьшить ваши страдания. Это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы будете делать в точности то, о чем я вам говорю, то ваша ситуация сразу же станет лучше. Через два часа ваша жизнь станет гораздо лучше, чем раньше. Поэтому, сегодня вы должны быть очень счастливы. А теперь соедините руки и выполняйте эту визуализацию. Также думайте, что этот свет и нектар очищает все ваши болезни, всевозможные препятствия в вашей жизни тоже устраняются. Этот белый свет и нектар делает ваш иммунитет сильным. Он полезен для здоровья вашего тела. Вы не будете болеть заразными болезнями. А теперь выполняйте визуализацию. Думайте также о том, что божество Белая Тара, хотя вы ее не видите, на самом деле присутствует перед вами.

Далее, просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое

количество негативной кармы, созданной вашей речью, также благословляет вашу речь и оставляет семя речи Будды в вашем уме. Очень важно в первую очередь пожалеть о негативной карме, созданной вашей речью. Ваша речь вредила многим людям в прошлом и вам нужно пожалеть об этом от всего сердца.

Второе, – это опора на божество Белую Тару: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моей речью».

Третье – это визуализация света и нектара, который очищает вашу негативную карму, созданную вашей речью. Это красный свет и нектар.

И четвертое – это решимость, больше не совершать таких вредоносных действий своей речью. Пообещать, контролировать свою речь и изо всех сил стараться никому не вредить своей речью.

Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. А теперь соедините руки. Визуализируйте красный свет и нектар, который вас очищает, благословляет, и также благословляет вашу речь. Признак получения благословения речи – это если вы говорите с людьми, и людям приятно с вами говорить, они хотят с вами говорить. Это значит, что вы получили благословение речи. Если вы открываете свой рот и люди разбегаются, то это значит, что вы не получили благословение речи. А теперь соедините руки и выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум, и оставляет семя Будды в вашем уме. И в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в двадцать первом веке, материальное развитие также является очень важным. Оно не важнее, чем развитие ума. Но, для того, чтобы нам выжить, материальное развитие также является очень важным. Поэтому не отрицайте материальное развитие. Это было бы тоже неправильным. Но если вы думаете, что это самое главное, то это ошибка. Поэтому вам нужно понимать, что самое важное – это здоровый ум, но материальное развитие тоже необходимо. Это называется «реалистичный, практичный подход». Если вы становитесь немного духовными, то у меня есть такое опасение, что вы можете начать отрицать материальное развитие. Это было бы неправильно. Современное образование является важным, и поэтому учитесь, получайте образование для материального развития, но одновременно с этим также изучайте философию для развития вашего ума. Тогда у вас в уме будет баланс. У вас будет острый ум для материального развития и, одновременно с этим, ум будет также острым и для ментального развития. Со здоровым умом, сколько бы у вас ни было богатства, вы сможете мудро им распорядиться ради блага других людей. Со здоровым умом, сколько бы у вас ни было власти, вы используете эту власть, чтобы помочь другим людям. Если у человека больной ум, очень слабое ментальное развитие, то в этом случае, если он имеет много власти, то это очень опасно. Вы посмотрите на историю. Когда человек с больным и слабым умом обретал большую власть, то он создавал много проблем для целой страны. Посмотрите на историю. Все эти проблемы возникли из-за того, что человек с больным умом имел очень много власти. Также есть примеры из истории о тех людях, которые имели здоровый ум, и когда они обретали власть, то делали для страны много хорошего. Поэтому здоровый ум очень важен в двадцать первом веке для высокого развития ума.

Итак, здоровый ум очень важен в двадцать первом веке, когда мы имеем высокий уровень материального развития. В наше время есть такие опасные виды оружия, как ядерная бомба и так далее, и если этим будут распоряжаться люди с больным умом, то это будет очень опасно. Если у всех будет здоровый ум, то само собой ядерное оружие, ядерные бомбы не взорвутся. Поэтому самое лучшее разоружение – это внутреннее разоружение. В наши дни, когда страны говорят, что они подписывают соглашение о разоружении, нужно сказать, что самое лучшее разоружение – это разоружение в уме.

Итак, загадайте одно мирское желание. Может быть у вас, скажем, три желания, но сначала выберите, загадайте какое-то одно. Решите, какое из этих трех важнее. Также не думайте, что завтра это желание уже исполнится. Это тоже неправильно. На это потребуется время. Если вы посадите семя маленького цветка, на завтрашнее утро цветок не вырастет. Если вы посадите семя в землю, польете водой, то на сто процентов цветок вырастет, но на это потребуется время. Здесь точно также – это зависит от ваших желаний: если у вас маленькое желание, то на это потребуется меньше времени, а на исполнение большого желания потребуется длительный период времени. Такой же механизм: если мы говорим о семени маленького цветка, то цветок вырастет быстрее, а если это семя дерева, то дереву на то, чтобы вырасти, требуется много времени. Для того чтобы ваши желания исполнились, вам также необходимо что-то делать со своей стороны. В этом случае желание исполнится.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек просил у бога миллион долларов. Он хотел помогать людям. Он не получил миллиона долларов. Затем, после смерти он встретил бога и спросил у него: «Почему ты не подарил мне миллион долларов? Я хотел помочь многим людям». Бог ответил на это: «Как я мог тебе помочь? Если бы ты купил хотя бы один лотерейный билет, тогда у меня был бы шанс тебе помочь. Но ты не купил ни одного лотерейного билета. Просто только лишь молился. Как же я мог тебе помочь?» Этот анекдот говорит о том, что для того чтобы ваши желания осуществились, недостаточно только молиться. Вам необходимо также что-то делать. А теперь соедините руки. Вначале проведите очищение негативной кармы своего ума, а в конце загадайте мирское желание. Рано или поздно ваши желания исполнятся. Будьте счастливы.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех мест: из области лба, горла и сердца вместе исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело, а также очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме. Так как это последнее благословение, визуализируйте его хорошо.

В настоящее время, куда бы я ни поехал, везде я передаю обет не употреблять алкоголь. В прошлый раз я передавал вам обет не употреблять алкоголь. Большинство из вас его приняли. В качестве платы за мое учение я также прошу сейчас всех вас принять этот обет. Причина в том, что для вас это очень полезно. Вы можете думать: «Я не пью слишком много. Немного – это не страшно». Но если вы пьете немного, то, в конце концов, можно превратиться в алкоголика. Русские говорят: «Чуть-чуть не считается». Это неправильно. Чуть-чуть – очень опасно. Через чуть-чуть можно стать алкоголиком или наркоманом. Поэтому, с самого начала у вас должен быть такой принцип: «Я никогда не буду принимать алкоголь, я даже не прикоснусь к наркотикам». Если у вас есть такой принцип, то тогда, если вы идете на дискотеку, то ваши родители, отец и мать, будут очень счастливы. Скажут: «Конечно, отправляйся». Я хотел бы вам сказать, что когда я был молодым, я ходил на



дискотеки, танцевал, но при этом я не пил алкоголь и не курил. Я могу сказать, что я там был самым счастливым человеком. Потому что у меня была нормальная голова. А мои друзья принимали алкоголь, становились пьяными и страдали. Потом они тоже перестали принимать алкоголь и курить, потому что тоже хотели, чтобы им было хорошо. Это позитивное влияние. Вы должны быть счастливы, но вам нужно знать, каким образом быть мудро счастливым.

В буддийских наставлениях о нравственности говорится о том, что делать что-то, что вредит вам и вредит другим – это не этично. Благодаря этике вы станете счастливее, потому что вы не делаете того, что вредит вам и вредит другим. Вы при этом получаете удовольствие, но не вредите другим и не вредите себе. Это очень здоровый способ получать удовольствие. Молодое поколение может думать, что получать удовольствие – это значит вредить себе и вредить другим, но это глупый образ получения удовольствия. Это очень низкий уровень счастья. Такое счастье быстро закончится. Если вы знаете, как получать удовольствие, то удовольствие никогда не закончится. Если вы не знаете, как получать удовольствие, то это удовольствие закончится очень быстро. Мои родители часто говорили, что если ты знаешь, как правильно есть, то вкусная еда никогда не заканчивается. Если ты не знаешь, как правильно есть, то вкусная еда заканчивается быстро. Вам нужно знать то, каким образом получать удовольствие, как быть счастливыми, – это очень важное знание. Тогда у вас все время будет счастье. В отношении удовольствий, – здесь также должна существовать граница, не заходите за эту границу. Это называется нравственностью, этикой. Не задерживайтесь на вечеринках после двенадцати часов ночи, иначе точно будут проблемы. Много пьяных можно увидеть после двенадцати часов ночи. Время после двенадцати часов ночи называется «время демонов». Возникает множество разных проблем. Это мой для вас совет, а послушаете вы его или нет – на ваше усмотрение. Тем не менее, в качестве платы за мое учение вам следует принять обет не употреблять алкоголь и наркотики. Если вы не дадите мне такую плату, то я не выпущу вас отсюда. Я просто шучу. Я просто прошу вас об этом, если вы примите такой обет, то для вас это будет очень хорошо. Это будет для вас полезно. Но это не обязательно. Это ваше желание. Это моя просьба к вам, я прошу вас всех, пожалуйста, примите такой обет. Если вы примите такой обет, обет не употреблять алкоголь и не прикасаться к наркотикам, то это будет с вашей стороны самая лучшая плата за мое учение и самый лучший способ меня порадовать.

В России у нас есть одна проблема. Это алкоголь и наркотики. У нас очень богатые ресурсы. Это самая главная проблема. Я встречаюсь с большим количеством разных людей и знаю что алкоголь – это самая главная проблема. Из-за алкоголя во многих семьях существуют очень большие проблемы. Если родители принимают обет не употреблять алкоголь, то это очень хороший пример для их детей. Если вы сами пьете алкоголь, то тем самым вы поощряете ваших детей пить алкоголь. Как вы сможете просить своих детей не пить алкоголь, если вы сами его пьете. Это будет лицемерием. Молодое поколение, я также хотел бы всех вас попросить: пожалуйста, примите такой обет – не употреблять алкоголь. Тогда вы добьетесь успеха. Ваша жизнь только начинается, и если в начале жизни вы примите этот обет, то ваша жизнь будет очень здоровой и очень приятной жизнью. Будет прекрасная жизнь. Те, кто до этого уже принимал этот обет и почти его нарушил, сегодня примите этот обет снова, чтобы он стал у вас еще сильнее. Кто не принимал этот обет, то сегодня примите его и подумайте: «Это обет, который я буду держать в чистоте». Этот обет поможет вам перестать употреблять алкоголь. Это не только обет не употреблять алкоголь, это обет не употреблять алкоголь и наркотики. Хотя вы этого не употребляете, но очень важно принять такой обет, чтобы в будущем вы к ним даже не притронулись.

Итак, визуализируйте здесь на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, они означают: «Все Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, послушайте меня, я, по имени такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики на всю свою жизнь». Повторяйте за мной это трижды. На третий раз, когда я щелкну пальцами, изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой в этот момент исходит белый свет и через ваш рот проникает в ваше сердце, где остается в виде обета не употреблять алкоголь и наркотики. Этот обет поможет вам перестать употреблять алкоголь. Каким бы слабым ни был человек, если он принимает обет, то после этого он перестает употреблять алкоголь. Поэтому с большой радостью в уме повторяйте эти слова за мной и принимайте обет. Что касается молодого поколения, то если вас приглашают куда-то на вечеринку и ваши друзья предлагают вам выпить, говорите им: «Извините, я принял обет не употреблять алкоголь». Для этих людей это будет интересно. Они подумают: «Мой друг или подруга приняли такой обет, обет не принимать алкоголь, это интересно». Это произведет на них впечатление. Таким образом, потихоньку они как-нибудь тоже скажут: «Я тоже хочу принять такой обет не употреблять алкоголь». Тогда вы сможете помочь своим друзьям.

Самый лучший способ помочь своим друзьям – это повлиять на них так, чтобы они продвигались в правильном направлении. Не так, чтобы они вели вас, утягивали в каком-то неправильном направлении, а чтобы вы, наоборот, помогали им продвигаться в правильном направлении. Помогали им перестать употреблять алкоголь, перестать курить, употреблять наркотики и так далее. Тогда вы им сможете помочь. Вам нужно сказать им: «Если вы себя любите, то не курите, не пейте». Это очень сильные слова. Они задумаются, зачем вредить себе? Итак, сегодня я также прошу вас, если вы себя любите, то примите такой обет не употреблять алкоголь и наркотики. Если вы любите своих родителей, то также примите обет не употреблять алкоголь и наркотики. Если вы любите меня, как вашего Духовного Наставника, то также, пожалуйста, примите такой обет не употреблять алкоголь и наркотики. Есть очень много хороших оснований для того, чтобы принять этот обет. Так вы будете демонстрировать хороший пример и, если вы хотите помочь обществу, то примите этот обет. Самый лучший способ помочь обществу – это продемонстрировать хороший пример. Это за вас скажет гораздо громче, чем какие-либо слова. Ваши действия говорят громче, чем ваша речь. Ваши действия должны быть хорошими действиями: не курить, не пить, быть добрыми, делать что-то хорошее для других. Тогда, чтобы вы ни сказали, это будут очень мощные слова.

А теперь соедините руки. Повторяйте за мной эти слова громко, не бойтесь. Потому что вы делаете очень хорошее дело. Не думайте, что если вы будете повторять за мной слова тихо, то примите меньше обетов. Как солдаты, которые с высоким воодушевлением кричат, стоя в строю, – это психологический момент. Вы также с высоким воодушевлением и сильной решимостью говорите: «Я не буду пить, не буду употреблять наркотики. Я даю такое обещание». Повторяйте за мной громко, с сильной решимостью, думая, что таким образом вы сможете помочь себе и другим. Это самый лучший способ помочь себе и помочь другим. Итак, соедините руки. Сейчас, на третий раз, когда вы повторите слова за мной, я щелкну пальцами, в этот момент визуализируйте, как свет исходит из моего рта, изо рта Белой Тары на алтаре и проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики.

Спасибо вам за принятие обета не употреблять алкоголь. С сегодняшнего дня вы можете ходить везде, где хотите, в этом нет опасности. Потому что у вас есть самодисциплина. Родители, не беспокойтесь о своих детях, потому что у них есть самодисциплина.

Сейчас я дам вам передачу мантр.

Первая мантра Белой Тары для долгой жизни:

ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТРИМ КУРУЕ СОХА

А теперь мантра Зеленой Тары для увеличения вашей удачи:

ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА

Теперь мантра Авалокитешвары для увеличения вашей доброты:

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Теперь мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости: ОМ А РА ПАЦА НАДИ

Мантра Ваджрапани для увеличения вашей силы: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ

Теперь мантра Будды медицины для здоровья вашего тела:

ОМ БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ МАХА БЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУТГАТЕ СОХА

Так в повседневной жизни читайте мантру Будды медицины для здоровья вашего тела, это очень важно.

Далее мантра Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра Ламы Цонкапы:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ЖАМПЕЛЪЯН

ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА

ЛОВСАН ДАГБЕ ШАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ

ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА

САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

А сейчас, когда я поставлю тарма на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец на вашей руке, через макушку вашей головы, по центральному каналу опускается в ваше сердце, где у вас располагается трон из цветка лотоса и лунного диска. Она остается на этом троне и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором находится живая статуя.

Итак, благословение окончено. Завтра я уезжаю. Я надеюсь, что этого духовного бензина вам хватит на шесть месяцев. И как только ваш духовный бензин закончится, я снова приеду. В следующий раз я приеду в мае. Поддерживайте связь с буддийским центром Тара, чтобы они проинформировали вас, когда я приезжаю. Иногда бывает так, что когда я приезжаю, люди не имеют об этом информации. Вы можете оставить свой номер телефона в центре, попросите также, чтобы вам позвонили. Или возьмите телефон центра сами. До нашей новой встречи в следующий раз, самое главное, будьте добрыми. И будьте счастливы. Для вашей духовной практики вам не обязательно вставать рано утром. Я тоже не просыпаюсь рано утром. Какая польза от того, чтобы вставать слишком рано, если вы не можете выполнять эффективно практику. Вначале, что касается духовной практики, то очень важно, даже если вы не просыпаетесь рано утром, самое главное, не позволяйте негативным состояниям ума появляться в вашем уме. Если вы просыпаетесь рано утром, и у вас в уме появляются негативные состояния ума, то тогда в этом случае лучше дольше спать, чем вставать рано. Просто спите. В этот момент вы не вредите другим и это тоже очень хорошо. Когда вы просыпаетесь, то просыпайтесь с очень позитивным состоянием ума, будьте счастливы и делайте счастливыми других. Это ваша практика. Сохранять здравомыслие очень важно. Здравомыслие – это ваша практика. Думайте с точки зрения всех. Это ваша практика. А если вы думаете только со своей точки зрения, то это очень эгоистичный образ мышления. Люди, которые развили свой ум, могут думать с точки зрения всех и в этом состоит развитие ума. Это называется «здравомыслие». Итак, мои последние вам слова: будьте счастливы и делайте счастливыми других. Также, что касается шести условий, увеличивающих омрачения, их вам необходимо свести к минимуму. То учение, которое в этот раз я вам передал, помните.

Итак, я желаю вам всего наилучшего и очень счастливой жизни. Ваша жизнь только начинается. Я очень надеюсь, что ваша жизнь будет очень значимой и для вас и также для других.