

Я очень рад всех вас видеть в последний мой день в Уфе. Любая встреча заканчивается расставанием. На несколько дней мы собрались здесь вместе, а завтра расстанемся. То же самое когда-нибудь произойдет со всеми людьми, которые сейчас находятся рядом с вами, – однажды они с вами расстанутся. Поэтому будет мудро, пока вы вместе, жить в гармонии и уважать друг друга. В этом заключается смысл жизни. Когда кто-то умирает, нет причин расстраиваться, плакать, но пока вы живете вместе – живите в гармонии. Вы все стоите в очереди на кладбище, в конце вы все умрете, в этом ваша истинная природа. Когда вы видите кладбище, вам нужно вспоминать, что это ваш постоянный адрес. Рано или поздно это произойдет, и никто не знает, как скоро это случится, может быть, завтра или послезавтра. Точно так же неизвестно, когда с вами расстанутся близкие вам люди. Поэтому пока вы живете вместе, важно уважать друг друга и делать что-то ради блага другого человека, это – ваша практика.

Всю свою жизнь вы делаете все только ради собственного счастья, живете, говоря «я, я, я», с эгоистичным подходом, это неправильно. Так, в конце концов, вы не обретаете счастья даже для себя. Если вы по-настоящему себя любите, вам нужно любить других и делать для них что-то хорошее, только тогда вы сами станете еще счастливее. В буддизме не говорится, что вы не должны себя любить. Любовь к себе необходима. Любовь – это желание счастья, как себе, так и другим. У вас есть право быть счастливыми. А вы, из-за эгоистичного подхода, создаете себе больше проблем. Эгоистичное состояние ума – это когда вы думаете, что являетесь самым главным, а остальные не важны, и делаете все только ради себя.

В любом деле, в бизнесе, чем бы ни занимались, делайте это ради счастья всех – это мудрый подход. Одна из причин экономического кризиса состоит в том, что люди думают только о себе. В итоге даже они сами не получают никакой выгоды, не говоря уже о других. Мудрый подход – это вести честный бизнес с пользой для себя и окружающих. В долгосрочной перспективе взаимовыгодный бизнес гораздо лучше. В буддизме не говорится, что нужно сразу пожертвовать всем, что имеете, и делать все только ради блага других, для вас в настоящий момент это – нереалистично. Заботится о других больше, чем о себе – слишком большая доза для вас, так что уже через три дня вы не сможете продолжать эту практику.

Реалистично думать так, что и вы, и другие люди – все хотят счастья, все должны быть счастливы. Вам нужно выстроить такой план, чтобы все обрели выгоду, а не как эгоист, который говорит красивые слова, а в конце забирает всю прибыль. Только глупый ум хочет забрать все и сбежать. Однако куда вы можете сбежать?! Во-первых, наш мир очень маленький, во-вторых, от кармы убежать невозможно. Поэтому, когда возникает такая эгоистичная мысль, скажите себе: «Ты, глупая мысль, все время делаешь несчастным и меня, и других людей, так что уходи».

Ум, заботящийся о других, – это когда вы думаете о счастье всех. В этом случае ваше счастье приходит к вам само. В повседневной жизни порождайте такое состояние ума, делайте что-то ради счастья всех, это очень важно. И вы, и другие люди – все должны быть счастливы. Думайте так, это реалистично, вы на это способны. Когда вы достигнете более высоких реализаций, то скажете: «Зачем мне думать о себе? Если я забочусь о счастье других, если делаю что-то хорошее для них, мое собственное благо приходит ко мне само собой». Зачем вам глупый ум, который говорит «я, я, я»? Об этом вообще не нужно думать,

тогда вы сможете заботиться о других больше, чем о себе. С такой альтруистической мотивацией получайте благословение Белой Тары.

Для получения благословения Белой Тары необходимо, чтобы были выполнены два условия: одно – со стороны Духовного Учителя, другое – с вашей стороны. Со стороны Наставника – это подготовка алтаря и проведение ритуала призывания божества. Это должно быть выполнено с альтруистической мотивацией, с умом, заботящимся о вас. Все это я уже сделал. С вашей стороны – это выполнение подношения мандалы. Вы это тоже уже сделали. Также у вас должна быть вера в Белую Тару и альтруистическая мотивация, поэтому неэгоистичным умом думайте: «Белая Тара, пожалуйста, благословите всех, чтобы никто не страдал в нашем мире».

В буддизме говорится не только обо всех людях, но и обо всех живых существах. Когда вы думаете обо всех живых существах, у вас не возникают вопросы буддизма, христианства, ислама и т.д., даже не встает вопрос о человеке, потому что все, у кого есть чувства, должны быть счастливы. Это реалистично. В конце концов, вам необходимо прийти к такому чувству, что вы все – живые существа, а не просто люди. Думая «я – человек», вы, хотя и не проводите деление среди людей, все-равно разделяете существ на людей и не людей. Из-за этого вы думаете только о правах человека и не думаете о правах животных, это тоже неправильно.

Вы все – живые существа, иногда вы имеете тело человека, иногда – тело животного, иногда – тело мирского бога или полубога. Это все временно. Вы всегда являетесь живым существом, но не всегда – человеком. Это ваш временный адрес, а не самоидентичность. Ваша настоящая самоидентичность – это то, что вы – живое существо. С безначальных времен и по сей день вы были живым существом. В будущем вы тоже всегда будете оставаться живым существом. Поэтому жить с такими основополагающими чувствами, думая о счастье всех живых существ, – очень важно.

Для того чтобы получить благословение Белой Тары визуализируйте это помещение мандалой Белой Тары. Внутри мандалы визуализируйте Белую Тару, а меня – в облике Белой Тары, как помощника. Просто визуализировать себя внутри мандалы – это мощный способ защиты. Если вы находитесь в одиночестве, и у вас возникает какой-то страх, в этот момент сразу же представляйте, что находитесь внутри мандалы Белой Тары, тогда никто из вредоносных духов не сможет к вам даже приблизиться. Это самый лучший защитный круг.

Чтобы получить благословение Белой Тары, крайне необходимо принять обет не вредить другим. В буддизме, когда проводятся какие-то ритуалы, посвящения или благословения, если вы не примете такой обет, то есть опасность, что вы как-то злоупотребите той силой, которую получаете в результате благословения или посвящения. Злоупотребление силой, которую вы получаете, применение ее во вред другим – полностью противоречит буддизму. Вредить другим во имя религии – полностью запрещено. Во имя религии вы можете делать только одно – помогать другим, делать для них что-то хорошее. Силой обращать других в свою веру – также противоречит буддизму. В буддизме говорится, что если люди не просят передавать им учение, то и не разрешается давать его. Будда говорил, что об учении должны попросить трижды. В наши дни это очень важно.

Итак, принимая обет не вредить другим, вы даете обещание, что не будете вредить ни одному живому существу. Причина, по которой вам следует принять обет не вредить другим, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно, тем самым, вредите себе. Аналогично этому, если во имя религии вы вредите другим, то себе вредите еще больше. Также вы загрязняете религию. Поэтому не думайте, что если вы во имя религии причините вред кому-то, то это не страшно. Вредить другим во имя религии – полностью противоречит философии, главным принципам любой религии. Корень всех религий одинаков – не вредить другим и делать для них что-то хорошее. Что касается оснований, почему вам не следует вредить другим, почему следует им помогать, здесь с точки зрения философии возникают определенные отличия в разных религиях.

Итак, нет христианской доброты, исламской доброты, буддийской доброты, самое главное – это доброе сердце. Я не хочу, чтобы вы надевали буддийскую шапку, это не обязательно. Я хочу, чтобы вы стали добрыми, тогда вы будете настоящим буддистом, настоящим христианином или настоящим мусульманином. Если в вашем сердце нет доброты, то даже если говорите, что являетесь буддистом, вы – не буддист; если говорите, что христианин, вы – не христианин; если говорите, что мусульманин, вы – не мусульманин. Самое важное – это состояние ума. Доброта – главный корень.

Следующая причина, по которой не следует вредить другим, – это сострадание. В буддизме говорится – примите себя в качестве примера: посмотрите, как вы себя чувствуете, если кто-то вредит вам, смотрит на вас свысока, произносит грубые слова в ваш адрес в тот момент, когда у вас возникают проблемы. То же самое чувствуют и другие живые существа, когда вы так поступаете с ними. Поэтому я хочу, чтобы вы передо мной дали такое обещание: «Из сострадания я не буду никому вредить». Это обет прибежища.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня – в облике Белой Тары. Над моей головой представляйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной и визуализируйте, как из рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой исходит белый свет, проникает вам в рот и остается в вашем сердце в виде обета не вредить другим.

Обет не вредить другим, который в виде белого света остается в вашем сердце, – ваша самая лучшая защита, потому что, если вы обещаете, что не будете вредить другим, то никто другой не сможет навредить вам. Этот обет будет защищать вас не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью. У вас может проявляться какая-то негативная карма, созданная в прошлом, из-за которой другие вам будут вредить, но у вас не будет создаваться новой негативной кармы, чтобы другие вам навредили. Поэтому с большой радостью в уме принимайте обет не вредить другим. Соедините руки и повторяйте за мной «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ».

Далее, для получения благословения Белой Тары недостаточно принятия одного лишь обета прибежища, необходимо также принять обет бодхичитты – обет помогать другим. Почему следует помогать другим? В буддизме говорится, что, если вы помогаете другим, если делаете что-то хорошее для них, то, тем самым, себе вы помогаете еще больше, делаете для себя еще больше блага. Если вы по-настоящему себя любите, самый лучший способ – это делать что-то хорошее для других, тогда вы сами действительно будете счастливы из жизни

в жизнь. Это чистая любовь. Эгоистичная привязанность – это глупое состояние ума. Из-за эгоистичного чувства, вы, желая себе счастья, вредите другим, то есть хотите обрести счастье посредством причинения вреда. Это глупо и только ухудшает вашу ситуацию.

Любить себя необходимо, вам следует об этом знать. Лучший способ любить себя – это желать себе обретения полной свободы от омрачений, абсолютно здорового состояния ума, безупречного счастья. Это называется отречением. Иногда, когда люди слышат, что эгоистичный ум – это источник страданий, они думают, что им не нужно любить себя, не надо делать ничего для себя, нужно забыть про свое «я», однако это неправильно. «Я» существует на относительном уровне. Когда возникает представление о самосущем «я», то происходит цепляние за такое «я» и привязанность к нему. Это называется эгоистичным умом, когда из-за неведения вы привязываетесь к этому «я» с мыслью о том, что оно особенное, самое главное. Желать себе свободы от омрачений, безупречного счастья – это не эгоистичный ум. Если бы это было омрачением, тогда у архата было бы омрачение, потому что у него есть желание освободиться от болезни омрачений и обрести безупречное счастье.

Вторая причина, по которой следует помогать другим, – это здравомыслие. Не думайте только со своей точки зрения, думайте с точки зрения здравомыслия. С вашей собственной точки зрения вам следует помогать другим потому, что, делая это, вы сами обретаете еще большее благо. Почему вам следует помогать другим с точки зрения здравомыслия? Вы всю свою жизнь зависите от других, принимаете их доброту, начиная с младенчества и заканчивая старостью, поэтому ваша ответственность и обязанность – заботиться так же и о них, делать что-нибудь хорошее для других.

Если вы вообще никогда не принимали доброты других, не делайте ничего хорошего для них. Однако это вряд ли возможно, вы все время зависите от доброты других людей. Ваша пища появляется перед вами не откуда-то из космоса, а с полей, на которых работают какие-то люди. Это тяжелейшая работа, они трудятся в поле и в жару и в дождь, так что вы зависите также и от их доброты. Поэтому, когда вы едите, думайте, что эта пища возникла перед вами в силу доброты других живых существ. Если бы не было других живых существ, если бы вы были одни, как бы вы смогли это обрести?

Всю свою жизнь вы зависите от других, поэтому делать что-то хорошее для них – это ваша ответственность. Если вы сделали что-то хорошее для других, никогда об этом не думайте. Вместо этого подумайте, что сделали для них слишком мало, а они делают для вас гораздо больше. Тогда день ото дня ваши заслуги будут увеличиваться. Говорится, что, если правая рука делает что-то хорошее для других, левая рука не должна об этом знать. Иногда вы делаете небольшое добро кому-то, а потом напоминаете ему об этом по сто раз, даже спустя годы. Вы должны что-то делать и не говорить об этом. Это очень важно.

Думайте, что делать что-то хорошее для других, – это ваша ответственность. Я тоже так думаю, это очень полезно для моего ума, поэтому у меня нет мыслей о том, что я вам много помогаю, это моя ответственность. Если я вам полезен – хорошо, если не полезен, ничего не подделаешь. Но внутри у меня нет такого чувства, что я провожу большую работу, и вы должны быть мне благодарны. Не нужно допускать такие мысли. Кто знает, я вам помогаю или вы мне – об этом трудно судить. Если старший брат делает что-то для младшего брата, это его ответственность, поэтому он не будет говорить, что совершил что-то хорошее для

брата. Вы тоже должны так думать. Если вы помогли какому-то человеку, считайте, что это ваша ответственность, и забываете о сделанном.

У вас же, наоборот, действует такой механизм, что, если вы делаете немного чего-то хорошего для других, то все время об этом помните. Если кто-то сделал по отношению к вам немного чего-то плохого, вы это тоже постоянно вспоминаете. Зато, если кто-то другой делает для вас что-то хорошее, вы тут же это забываете. Когда вы сами допускаете какие-то ошибки по отношению к другим людям, то никогда об этом не вспоминаете. Это неправильная черта. Вы не должны забывать своих ошибок и плохих действий по отношению к другим, вы должны обещать, что больше так делать не будете. Ту доброту, которую имели по отношению к вам другие живые существа, тоже не забываете, думайте: «Они проявили по отношению ко мне большую доброту, я этого никогда не забуду».

Что вам нужно легко забывать, так это то, что вы сделали что-то хорошее для других. Если вы будете думать о том добром, что совершили, то, если кто-то проявит неблагодарность, у вас сразу же возникнет гнев. Это неправильный механизм. Отец и мать всю жизнь помогают своим детям. Они забывают про эту доброту, они считают это своим долгом. Когда дети говорят что-то неправильное своим родителям, родители слушают это спокойно. Они хотят помогать детям всегда. Такой способ мышления делает вас сильными.

Раньше люди были не очень умны, но сильны духом, потому что родители учили своих детей, как нужно думать. Они не знали про электроны и протоны, но понимали, какие мысли должны быть внутри, поэтому у них не было депрессий. Сейчас у людей много информации, у них есть компьютеры, электронная почта, социальные сети, но они не имеют правильного образа мысли, не знают, что со старшими надо вести себя уважительно. Со стороны этики происходит большая деградация. Это приводит людей к несчастливому состоянию и депрессии. Поэтому в двадцать первом веке этика и нравственность крайне важны, только они сделают людей сильными.

Сейчас соедините руки и примите обет бодхичитты, обет, что вы будете помогать другим. После принятия этого обета, когда вы сделаете что-то хорошее для другого, думайте не о том, что сделали большое благо, а о том, что это ваша ответственность – так поступать. Тогда результат будет еще больше. Итак, 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 на тибетском языке слова принятия обета бодхичитты, повторяйте за мной и представляйте, как из ртов этих трех существ исходит белый свет, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде обета бодхичитты, обета помогать другим.

Каждый день вспоминайте о том, что вы дали обещание делать что-то хорошее для других, и выполняйте его. Если вы заняты, делайте по одному доброму делу в день, иногда достаточно просто улыбнуться другому человеку. Это будет ваша практика. Куда бы вы ни отправились, выражайте свою любовь. В наши дни люди в больших городах становятся черствыми, между ними нет теплоты. Поэтому, куда бы вы ни пошли, проявляйте доброе отношение, уважайте других, смейтесь, даже если вокруг вас сидят люди с мрачными лицами. Сначала они подумают, что вы ненормальный, потом начнут смеяться вместе с вами. Я так делал, когда ездил в московском метро. Люди там выглядели так серьезно, как

будто все проблемы мира были на их плечах. Я решил, не важно, что они обо мне подумают, я буду им улыбаться. Сначала люди странно смотрели на меня, но, в конце концов, стали улыбаться мне в ответ, потому что поняли, что улыбаться – это нормально. Вам тоже нужно так делать.

По меньшей мере, однажды улыбнитесь другим. По возможности делайте каждый день что-то для других: помогайте старым людям нести вещи, уступайте место в транспорте женщинам, угощайте детей конфетами. Это очень хорошо, так однажды вы добьетесь большого успеха. Чтобы пришло счастье, нужно каждый день делать доброе дело. Не забывайте об этом, это не трудно. Не проводите ни дня без доброты. Не обязательно ходить на улицу, вы в уме можете желать, чтобы все люди были счастливы, чтобы все их желания сбывались. Такое желание – это тоже добродетель. Каждый день физическим действием, действием речи или ума минимум один раз делайте что-то хорошее для других. Если вы можете делать больше – еще лучше. В уме основную часть времени желайте всем счастья, это не только не трудно, но и приятно.

Я – ленивый человек, я не встаю рано утром, телом не хочу совершать много действий, не хочу читать много мантр, но тенденция моего ума – всегда желать людям счастья. Поэтому в моем послании о ежедневной практике говорится: «Чтобы я ни делал, пусть это приносит благо другим, что бы я ни думал, пусть это приносит благо другим, пусть я спонтанно приношу благо живым существам». Вам тоже нужно думать таким образом, в этом смысл жизни. Если в этой короткой жизни вы станете источником счастья других существ, это будет означать, что вы прожили полную жизнь. Когда придет время смерти, вам будет не о чем сожалеть. Вы вспомните, что в своей жизни не обманули ни одного человека, ни одному человеку не сделали ничего плохого, что всегда делали добрые дела. Вы скажете всем: «До свидания, сейчас я умираю, вам нужно заботиться друг о друге, смерть – это не конец, мы встретимся с вами в следующей жизни». Если вы можете умирать так, то вы – умный человек.

Если вы в этой жизни обманывали людей, думали только о себе, и ни о ком другом, ни о своих родителях, ни о родных братьях и сестрах, то это совершенно неправильная жизнь. У вас не будет хороших воспоминаний во время смерти. Вы будете вспоминать, как обманывали и вредили, о том, что у вас было много врагов и ни одного настоящего друга. У вас будут одни сожаления. Если вы подумаете: «А что, если будущая жизнь существует, а что, если есть ад?» – то у вас сразу возникнет страх. Сейчас вы не знаете точно, существует ли будущая жизнь, или ад, и просто говорите, что этого нет. Во время смерти вы будете испытывать страх. Ученые проанализировав, сказали, что люди, которые вообще не верят в будущую жизнь, во время смерти сильно напуганы, потому что не знают наверняка, что будущей жизни нет. Они начинают предполагать, что будущая жизнь есть, и это становится опасно, поэтому они больше боятся смерти. Вот почему такой образ жизни – неправильный. Сегодня пообещайте, что будете жить полной жизнью.

Приняв обет бодхичитты, помолитесь: «Пусть я буду источником счастья для всех живых существ жизнь за жизнью», – тогда из жизни в жизнь у вас будет мощная и здоровая жизнь. С самого рождения вы будете оказываться в особых местах. Итак, повторяйте за мной просьбу к Белой Таре о благословении тела. Далее, теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару и меня – в облике

Белой Тары. Из области лба у меня и у Белой Тары исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает от большого количества негативной кармы, накопленной вашим телом, а также устраняет все ваши болезни, благословляет и оставляет семя тела Будды в вашем уме. Если вы будете это правильно представлять, то это по-настоящему вам поможет. В наши дни это самая лучшая альтернативная медицина.

Будучи в Новосибирске, я общался с ведущими учеными в Академгородке. Мы обсуждали вопросы лечения людей и, они сказали мне, что в будущем самыми эффективными будут альтернативные способы лечения. В основном те лекарства, которые сейчас производятся, – это химические препараты, они убивают определенные бактерии, но не дают необходимого эффекта для улучшения работы органов. Если вы хотите, чтобы ваши органы работали нормально, самое лучшее лекарство – это хорошее состояние ума. Я сказал ученым, что наше тело сильно зависит от состояния ума, и они подтвердили это. Для того чтобы найти средство альтернативной медицины эти ученые хотят провести особые исследования группы людей, которые будут медитировать на Байкале, – я дал им на это разрешение.

Ту визуализацию, которой вы сейчас займетесь, много тысяч лет назад выполняли в Тибете, а также использовали как альтернативное средство медицины для лечения большого количества болезней. Это не просто теория, люди на практике получают результаты. Приведу пример. Одна моя ученица из Агинска много лет назад заболела раком. Несколько врачей независимо друг от друга сказали, что ей осталось жить полгода. В то время я был в Агинске, и давал благословение Белой Тары. Эта женщина там присутствовала, затем она каждый день читала мантры и выполняла визуализации очищения белым светом и нектаром.

Прошло полгода, а женщина не умерла. Прошел год, затем два, а она все еще была жива. Тогда она поехала в Читу и сдала анализы. Врачи сказали, что допустили ошибку с диагнозом, потому что рака у нее нет. Медики считают, что от рака невозможно излечиться. Однако нет такой болезни, которую было бы невозможно вылечить. Доктора могут сказать, что у них нет лекарств, которые могли бы вас исцелить, но при этом любую болезнь можно вылечить. Поэтому, если врач говорит, что ваша болезнь неизлечима, – это неверно, неизлечимых болезней нет, просто у врача нет необходимых лекарств. Для врача крайне важно поддерживать дух человека.

Что касается альтернативных способов лечения, визуализируя белый свет и нектар, подумайте о тех болезнях, которые у вас есть, представьте, как они уходят из вашего тела. Также верьте в силу Белой Тары, это очень важно. Ученые исследуют вопрос веры и говорят, что если у больного человека она есть, то он может вылечиться даже простой водой. Поэтому врачи говорят, что вера – это нечто невероятное. Нет ничего страшного в вере в добрые вещи. Даже если вы чего-то не понимаете, если это хорошая область, то верьте в это и обретете лишь преимущество. Опасно верить во что-то неправильное.

Итак, породите сильную веру в Белую Тару, попросите ее помочь вам очиститься от негативной кармы, в особенности думайте об устранении вашей болезни. Те из вас, кто здоров, основной упор делайте на очищение негативной кармы тела. Для этого, во-первых, важно развить сожаление о негативной карме, созданной вашим телом, во-вторых, необходима опора на божество, в-третьих, – правильная визуализация света и нектара, которые вас очищают, в-четвертых, – решимость больше такого не повторять. Если

присутствуют все эти четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Если у кого-то из вас есть болезни, то необходимо сделать упор на очищение негативной кармы, поскольку болезнь является проявлением результата отпечатков негативной кармы. Теперь выполняйте визуализацию. Это важный процесс. Все, что было до этого, – лишь подготовка к этому процессу, сейчас будет происходить самое главное.

Далее, повторяйте за мной просьбу о благословении речи. Теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня – в облике Белой Тары. Из области моего горла и горла Белой Тары исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает вас от большого количества негативной кармы, накопленной вашей речью, благословляет вашу речь, и оставляет семя речи Будды в вашем уме. Выполняйте эту визуализацию правильно. Во-первых, пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью: «В этой жизни и во многих предыдущих, я столько раз причинял людям боль своей неумелой речью. Из-за этого у меня много страданий. Все они являются результатом моих собственных вредоносных действий. Сегодня я сожалею об этом от всего сердца». Во-вторых, попросите Белую Тару очистить вас от отпечатков негативной кармы. В-третьих, правильно визуализируйте свет и нектар. В-четвертых, породите сильную решимость, что в будущем из всех сил постараетесь не совершать вредоносных действий на уровне речи.

Далее, сейчас повторяйте за мной просьбу о благословении ума. Теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня – в облике Белой Тары. Из области моего сердца и сердца Белой Тары исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает вас от большого количества негативной кармы, накопленной вашим умом, благословляет ваш ум и оставляет семя ума Будды в вашем уме. В конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в материальном мире, мирские желания также важны. Вам нужно кормить свое тело, своих детей, поэтому никогда не отрицайте материальное развитие, это было бы неправильно.

Иногда, когда люди становятся духовными, они начинают говорить, что материальное развитие не нужно, что оно бесполезно, что необходимо только духовное развитие. Это нехороший совет – вам он не подходит, он вам не поможет, для вас он нереалистичен. Если вы находитесь в горах и уже почти развили шаматху – высочайший уровень концентрации, если способны питаться пищей концентрации и не зависите ни от какой другой пищи, как Миларепа, если у вас есть туммо и вам достаточно тонкой одежды, потому что даже зимой весь снег вокруг вас тает, тогда – другое дело. В этом случае я скажу, что вам требуется только развитие ума, и не нужны никакие материальные желания. Я скажу, что для вас материальное развитие бесполезно, вам не нужен телефон, не нужна работа, вы не зависите от грубой пищи, вам нужна только пища концентрации и медитация.

Если сейчас вы будете заниматься только духовным развитием, то не проживете долго. У вас будет не только пустой карман, но и пустой ум, – двойная пустота. Вам следует быть реалистичными, это важно. Вы должны знать, что духовное развитие – самое высшее и самое лучшее, но в настоящий момент материальное развитие вам также необходимо, для вас это практично. Материальное и духовное развитие должны идти вместе, рука об руку. Для вас, особенно сейчас, в двадцать первом веке, это самый лучший совет.



Кто бы из духовных людей, к какой бы религии они ни относились, ни говорил вам, что материальное развитие не требуется, что нужно только развитие ума, не слушайте такие советы. Вам это не подходит. В тексте четко говорится, что для того, кто всем сердцем полагается на Белую Тару, она может помочь исполнить даже его мирские желания. Если бы мирские желания были чем-то нехорошим, Тара никогда бы не сказала, что исполнит их. Различают два вида мирских желаний – черные и белые. Мы с вами говорим о белых мирских желаниях, то есть о таких желаниях, которые не вредят ни вам, ни другим. Черные мирские желания, например, выпить водки, Тара не исполняет, потому что знает, что они наносят ужасный вред, во-первых, вам, а во-вторых, через ваши действия, окружающим вас.

Итак, загадайте мирское желание. Я знаю, что у кого-то есть три желания, у кого-то четыре, выберите одно из них, такое, которое поможет не только вам, но и вашим родственникам или друзьям, – это будет мудрое желание. Теперь соедините руки. Вначале проведите очищение негативной кармы вашего ума, а в конце загадайте мирское желание. Я во многих местах передаю благословение Белой Тары, люди загадывают желания, и многие говорят потом, что их желания исполняются. Не думайте, что ваше желание исполнится прямо сейчас, или завтра утром. На это потребуется время, но совершенно точно оно исполнится. Однако вам необходимо что-то делать, чтобы материализовать желаемое. Сейчас выполняйте визуализацию.

Далее, повторяйте за мной просьбу о благословении тела, речи и ума вместе. Теперь, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня – в облике Белой Тары. Из наших трех областей – лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают вас от большого количества негативной кармы, созданной вместе вашими телом, речью и умом. Также они стабилизируют благословение ваших тела, речи и ума; укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме.

Это последнее благословение, визуализируйте его хорошо. Это особое духовное топливо, я бесплатно передаю его вам, постарайтесь получить его как можно больше, чтобы полгода вам не составляло проблем быть добрыми. Когда топливо заканчивается, делать это уже трудно. Мои ученики иногда говорят, что, когда я нахожусь рядом, легко быть добрыми, а когда уезжаю, то через несколько месяцев становится уже тяжело. Это, во-первых, указывает на то, что духовное топливо заканчивается, а во-вторых, вы получаете много негативного топлива. Вы получаете его повсеместно через ваши глаза, когда смотрите на что-то неправильное, через уши и рот. Поэтому будьте осторожны с шестью условиями, из-за которых увеличиваются омрачения, тогда вы будете получать меньше негативного топлива, и дольше будете оставаться добрыми; ваши негативные состояния ума будут менее активными, вы сведете их к минимуму. Это счастливое состояние ума. Итак, выполняйте визуализацию.

Далее, везде, куда я езжу, я передаю обет не употреблять алкоголь и наркотики. Как вы знаете, в России алкоголь – это одна из основных проблем. Те из вас, кто пьет алкогольные напитки, пожалуйста, примите такой обет. Для тех, кто алкоголь не употребляет, также важно принять этот обет. В прошлый мой приезд я уже передавал вам обет не употреблять алкоголь, я знаю, что у некоторых людей ум ослаб, они уже почти нарушили его, поэтому

примите этот обет снова и тогда станете сильнее. Если вы себя любите, пожалуйста, не употребляйте алкоголь, это вам вредит.

Для молодых людей главная проблема – это наркотики. Вначале они не являются наркоманами, думают, что немножко – это не страшно, но постепенно у них развивается привычка. Молодые люди очень слабые, поэтому если они с самого начала примут обет даже не прикасаться к наркотикам, это будет хорошо. Тогда они закроют к этому дверь, и у них не возникнет такой проблемы. Одна из моих учениц, журналистка, показывала мне фотографии молодых наркоманов из Москвы, это было нечто действительно ужасное. Она жила вместе с ними, видела их, и говорила, что у этих молодых людей большой потенциал. Одна из их ошибок была в том, что сначала они принимали немного, думали, что это неопасно, а после этого у них развилась зависимость. Теперь они не могут ни жить, ни умереть. На их руках не осталось мест на венах, они ищут места у себя на лице, чтобы сделать укол. Все тело у них покрыто ранами, это уже не похоже на человеческую жизнь. Все это – из-за одной ошибки, мысли о том, что чуть-чуть – ничего страшного.

В России в одной песне поется «чуть-чуть не считается» – это совершенно неправильно. Немного яда – уже опасно. Все ошибки начинаются с «чуть-чуть», поэтому нужно быть крайне осторожными с маленькими ошибками. Большие ошибки мы все видим, но самое страшное происходит из-за маленьких ошибок. В первую очередь, родители должны демонстрировать хороший пример. Поэтому, те из вас, у кого есть дети, не употребляйте алкоголь и держитесь подальше от наркотиков. Пообещайте это. Когда дети увидят то, что их родители не пьют, не прикасаются к наркотикам и не курят, они решат, что это хороший пример и захотят ему подражать. Дети, как обезьяны, всегда повторяют за родителями.

Если старшие ведут себя неправильно, то они виноваты перед молодежью. Если молодые люди ведут себя неправильно, то виноваты в этом не только они, но и старшее поколение, которое не показало им правильный пример. Сейчас пожилые люди ругают молодежь. Это неправильно, если бы они подали хороший пример, молодое поколение не вело бы себя так. Обе стороны виноваты: половина вины лежит на старших, другая половина – на молодежи. Поэтому я не люблю, когда осуждают молодежь. У старшего поколения раньше не было ничего святого, так что с их стороны также допущены ошибки.

Итак, демонстрируйте хороший пример, это очень важно. Ради собственного блага примите обет не употреблять алкоголь и наркотики, и ради блага других. Молодое поколение, если вы любите себя, своих родителей и родственников, если любите меня, пожалуйста, примите этот обет. Я по-настоящему хочу, чтобы вы жили счастливой жизнью, чтобы у вас были здоровыми ум и тело. Мне не нужно ваше денежное подношение, у меня один желудок. Я говорю, что искренне хочу, чтобы вы жили здоровой жизнью, стали примером для других. Если вы будете помогать другим, то даже если перестанете меня звать, я все-равно буду приезжать к вам в Уфу. Если я полезен здесь, то даже если мэр Уфы скажет, чтобы я не приезжал, я все-равно буду приезжать. Если мое присутствие здесь бесполезно, если через мое учение вы станете фанатиками, будете устраивать конфликты во имя религии, то даже если вы будете меня звать, если меня пригласит мэр города, я не приеду. В нашем мире достаточно конфликтов – дополнительные конфликты во имя религии, во имя буддизма не нужны.

Теперь соедините руки. Я прошу всех вас, пожалуйста, примите обет не употреблять алкоголь и не прикасаться к наркотикам. С вашей стороны – это самая лучшая плата за мое учение. Когда вы будете повторять за мной, делайте это с высоким воодушевлением. Иногда вы можете подумать, что, произнеся слова тихо, примете маленький обет, это неправильно. Если вы делаете что-то хорошее, делайте это на подъеме духа, это очень важно. В любой области, если вы решили сделать что-то хорошее, делайте это с вдохновением, тогда обязательно получите результат. Если вы сомневаетесь, делать или не делать, то не получите результата.

Итак, на алтаре визуализируйте Белую Тару, меня – в облике Белой Тары, над моей головой – Его Святейшество в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, повторяйте за мной, они означают «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, послушайте меня, я, такой-то, с этого момента и до самой смерти никогда не буду употреблять алкоголь и наркотики». После того как вы повторите это за мной трижды, когда я щелкну пальцами, визуализируйте как изо рта Будды над моей головой, из моего рта, изо рта Белой Тары на алтаре исходит белый свет, проникает вам в рот и остается в вашем сердце в виде обета не употреблять алкоголь и наркотики. Если у кого-то из вас есть привычка пить алкогольные напитки, то этот белый свет в вашем сердце даст вам сил перестать это делать.

Сегодня, когда вы принимаете этот обет, вы можете также дать обет бросить курить. Зачем вам курить? Это яд, для вас это бесполезно. Вы думаете, что когда затягиваетесь дымом, то это расслабляет ваше тело. В действительности это происходит не из-за курения, дым вам не помогает, просто вы дышите кислородом, вдыхаете в себя воздух, благодаря чему ваше тело расслабляется. Когда вы медленно вдыхаете и выдыхаете – это полезно, это йога. Если вы хотите заниматься йогой, выполняйте такие дыхательные упражнения: делайте полный вдох, затем полный выдох. Ни о чем не думайте, дышите так, и сразу расслабитесь.

Ученые говорят, что, когда вы делаете полный вдох, кислород распространяется по всему телу и, в особенности, насыщает мозг. Это делает ваше тело более здоровым, расслабляет вас. Научно доказано, что это полезно. Если вы будете дышать чистым воздухом, это принесет вам пользу, успокоит ваш ум. Дым же, напротив, вредит. Поэтому я хочу вас попросить принять также обет не курить. Многие доктора считают, что курение – причина раковых заболеваний. Они говорят, что и курение и алкоголь одинаково опасны. Раньше я думал, что алкоголь более опасен, чем курение, но врачи подтвердили, что они одинаково опасны. Это два яда. Зачем вам это нужно?! Особенно, женщинам, курение делает лицо некрасивым. Если хотите быть красивыми, заботьтесь о себе, не курите. Итак, я хотел бы, чтобы вы приняли три обета – не пить алкогольные напитки, не курить и не употреблять наркотики. Если вам трудно бросить курить, тогда примите два обета, это обязательно надо сделать. Теперь соедините руки и повторяйте за мной с высоким воодушевлением.

Далее, передача мантр. Первая – мантра Белой Тары для долгой жизни. Когда я буду произносить ее, повторяйте за мной, визуализируйте, как передача мантры в виде белого света исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, проникает вам в рот и остается в вашем сердце в виде передачи мантры.

Мантра Белой Тары: «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮ ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШПЕ ТРАМ ГУРУ СОХА».

Мантра Зеленой Тары для успеха в жизни: «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА».

Мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости: «ОМ АРА ПАДЗА НАДИ»

Мантра Ваджрапани для увеличения вашей силы: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В наши времена упадка быть только лишь добрым и мудрым недостаточно. Необходимо также быть сильным. Если вы сильны, то сможете держать обеты в чистоте. Если нарушаете обеты, это означает, что вы слабы. Читайте мантру Ваджрапани для того чтобы держать обеты чистыми, чтобы продвигаться в правильном направлении без каких-либо препятствий.

Мантра Будды медицины для здоровья тела: «ГАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ СОХА».

Мантра Будды Шакьямуни: «ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА».

Мантра Ламы Цонкапы: «МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЕНЬН ДЗОНКАПА ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОЛВАДЕП».

Мантра Его Святейшества Далай-ламы: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНА ДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ».

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

Благословение окончено, завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте добрыми. Будьте счастливы, и также делайте счастливыми других людей. Это ваша практика. Быть несчастными и делать несчастными других не является вашей практикой. Быть счастливым означает – не вредить себе. В наше время быть счастливыми для молодежи означает пить алкоголь, драться и т.п., но это – не счастье, это – причинение себе вреда и расстраивание других людей. Желаю вам всего наилучшего!