

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте благословение Белой Тары с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Самое главное – вам нужно получать благословение для того чтобы ваш ум начал работать правильно. Если ум будет мыслить позитивно, физическое здоровье придет к вам естественным образом. В буддизме говорилось об этом много лет назад, сейчас это также открыто и в науке. Теперь ученые знают, что состояние ума сильно влияет на физиологию тела. Чем больше у вас негативных эмоций, тем больше возникает всевозможных болезней. Так, например, гнев и беспокойство вызывают сердечные заболевания. Если же состояние вашего ума позитивно, если вы мыслите здраво, то и ваше тело будет здоровым, а счастье и процветание придут к вам сами собой.

Здоровое, доброе состояние ума – корень вашего счастья. Поэтому сегодня обратитесь к божеству Белой Таре с просьбой: «Белая Тара, пожалуйста, благословите меня с тем, чтобы мой ум стал более здоровым, чтобы он стал таким же добрым, как ваш». Вы должны знать, что нет благословения выше этого. Обращаясь с просьбой, думайте не только о себе, но и обо всех живых существах, что все они также присутствуют здесь: «Пожалуйста, божество Белая Тара, благословите всех нас». Если вы заботитесь обо всех живых существах, получают они благословение или нет, сказать трудно, но вы в этом случае получите большее благословение. Поэтому развеите такое состояние ума.

Для получения благословения Белой Тары важно, чтобы были проведены два процесса. Первый – со стороны Духовного Наставника, второй – со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это специальный ритуал призывания божества. Я его уже проделал. С вашей стороны необходимо подношение мандалы, вы также его уже сделали. Теперь вам надо породить правильную мотивацию и визуализировать, что вы находитесь внутри мандалы Белой Тары. Мандала – это резиденция божества. Это такое же красивое здание, как ваш хурул. Оно имеет врата с четырех сторон, калмыцкий хурул также имеет четыре входа. Мандала духовного божества построена из всего драгоценного. Даже то, что вы просто визуализируете себя внутри мандалы, будет очень эффективно для вас. Это защитит вас от различных препятствий. Также почувствуйте, что внутри мандалы находятся два божества Белой Тары. Главное божество – это Белая Тара, а меня вы визуализируете в облике Белой Тары в качестве помощника.

Получайте благословение с сильной верой, тогда оно будет мощным. Чем сильнее ваша вера, тем большее благословение вы получите. Если ваша вера стопроцентная, вы получите полное благословение, пятьдесят процентов веры – это благословение на пятьдесят процентов, десять процентов веры – десять процентов благословения. В буддизме одного лишь интеллекта не достаточно. Вера – это основа всех реализаций. Народы Тибета и Калмыкии с рождения обладают сильной верой – в этом наше с вами преимущество. Это подарок от ваших родителей, вам нужно сказать им спасибо. Вы можете не иметь высоких познаний в Дхарме, но, обладая такой верой, даже если будете просто читать мантры, получите невероятный результат.

Чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – не вредить другим. Причина, по которой вам не следует причинять вред другим, состоит в том, что, если вы вредите другим, то косвенно причиняете вред сами себе. Если вы не уважаете других, наносите им вред, то в результате

получите страдания. Никто не создавал этого закона – это естественный механизм. Как вы относитесь к другим, такой результат и получаете. Почему? Будда говорил, что, какое бы действие вы ни совершили, хорошее или плохое, оно не исчезает бесследно, а оставляет отпечаток в вашем уме. Это называется кармическим отпечатком. Кармический отпечаток подобен семени. Если это отпечаток негативной кармы, то, когда он встретится с условием, вы обретете страдания, и они будут невероятно большими. Если позитивный кармический отпечаток встретится с условием, он приведет к позитивному кармическому результату.

Будда говорил, что он не создавал закона кармы: «Это закон природы, я просто открыл его. Если вы хотите счастья и не желаете страдать, то живите в соответствии с законом кармы. Если вы совершаете вредоносные действия, никто вас за них не накажет, вы накажете сами себя». Это уникальное учение Будды. В тайне совершать негативные действия, это все равно что пить яд в темном помещении. Если вы это сделаете, а потом, вытерев рот, скажете, что ничего не пили, то обманете только самих себя. В нашем мире люди совершают множество хитрых действий. Они втайне обманывают других, вредят им, не понимая, что тем самым вредят себе и обманывают себя еще больше.

Как только вы узнали о законе кармы, живите в соответствии с ним, тогда будете счастливы из жизни в жизнь. Поэтому в буддизме говорится, что в первую очередь важно принять обет не вредить другим. Это ваша первая практика и самая лучшая защита. Как только вы пообещаете не вредить другим, никто уже не сможет навредить вам, даже злые духи. Если вы будете держать этот обет в чистоте, то, даже если кто-то захочет навести на вас порчу, это не принесет вам вреда. Порча совершенно точно существует, как и вредоносные действия. Раньше в Индии было много черных магов, но ни в Тибет, ни в Калмыкию их не пустили. Тибетцы могут защищаться от порчи, но сами наводить порчу не умеют, потому что нельзя нарушать главный буддийский закон, никому нельзя вредить. Поэтому не наводите ни на кого порчу, но и не бойтесь ее. Если вы держите обет прибежища – непричинения вреда другим, то порча вам не навредит.

Расскажу одну историю о тибетце и индийце, которые стали партнерами по бизнесу. Когда они достигли успеха, тибетец сказал: «Мы с тобой партнеры, и нам необходимо честно делить прибыль». Индиец не захотел этого делать и, сильно разозлившись, сказал: «У меня есть друг, садху, он профессионально наводит порчу, я попрошу его навести ее на тебя». Тибетец ответил: «Я не боюсь порчи, но прибыль нужно делить правильно». Тогда индиец отправился к садху и попросил его навести порчу на своего партнера. Садху сказал индийцу, чтобы тот принес куклу, они дали кукле имя, затем произнесли заклинание черной магии и сломали этой кукле ногу. После этого садху заверил индийца: «В течение недели тибетец сломает себе ногу. Отправляйся и посмотри».

Прошла неделя, но тибетец ногу так и не сломал. Индиец вернулся к садху и рассказал ему об этом. Садху удивился: «Странно, моя порча всегда работает, но хорошо, я сломаю ему вторую ногу». Он сломал кукле вторую ногу и сказал индийцу: «Через неделю ты увидишь, что у тибетца будут сломаны обе ноги». Прошла еще неделя, но ничего так и не случилось. Индиец снова вернулся к садху и сказал об этом. Тогда садху ответил: «Это невозможно. Я часто навожу порчу, и она всегда срабатывает. Может, этот тибетец делает какие-то практики, защищающие его от порчи. Спроси его». Индиец отправился назад, пришел к тибетцу и хитро спросил: «Я наводил на тебя порчу, но она не сработала. Какие защитные

практики ты выполняешь?» Тибетец ответил: «Я ничего не делаю. Я лишь держу обет прибежища. Я обещал, что не буду вредить ни одному живому существу, и стараюсь не причинять никому вреда. Может быть, этот обет мне помогает».

Индиец снова пошел к садху и рассказал ему всю историю. Тогда садху сказал: «Мы с тобой совершили большую ошибку. Мы наводили порчу на человека, который пообещал, что не будет вредить ни одному живому существу. Человек, принявший такой обет, очень могущественный. Нам нужно немедленно ехать к нему и просить прощения. Если он нас не простит, порча вернется к нам». Когда они пришли к тибетцу и стали просить у него прощения, тот ответил: «Ничего страшного, я вас прощаю, но прибыль надо делить правильно». Индиец согласился, и с этого момента они стали хорошими друзьями, а их бизнес пошел в гору. После этого индиец признал, что вел себя глупо, а его тибетский друг открыл ему глаза: «Он практически стал мне учителем. Сейчас я счастлив». Человеческая алчность – это плохо, с ней возле вас никого не останется. Самое лучшее качество – это честность. Вы, молодые, должны об этом знать.

Итак, сегодня, принимая обет не вредить другим, вы становитесь большими людьми. Даже духи будут видеть вас не обычными, а особыми. Сколько в нашем мире есть таких людей, которые пообещали, что не навредят ни одному живому существу? Совсем немного, и вы относитесь к их числу. Сегодня благодаря доброте Духовного Наставника вы становитесь сыном или дочерью благородной семьи. Как долго вы будете ими оставаться, зависит от ваших действий. Если вы нарушите обет, причините вред другому существу, то перестанете быть сыном или дочерью благородной семьи. Если вы будете сохранять обет в чистоте, то будете настоящими буддистами.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что настоящие буддисты – большая редкость. Вы не можете стать буддистами только потому, что ваши родители были буддистами. Просто назвать себя буддистом тоже недостаточно. Буддист – это состояние ума. Только с того момента, как вы принимаете у Трех Драгоценностей обет не вредить ни одному живому существу и держите этот обет чистым насколько можете, даже если вы не говорите: «Я – буддист», – вы являетесь настоящим буддистом. Я стараюсь сделать вас особенными людьми. Пожалуйста, присоединитесь ко мне, примите этот обет и держите его в чистоте, тогда вы станете особыми людьми.

Итак, соедините руки. Визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой Тары, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ...», – повторяйте за мной. На третий раз представляйте, как изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой и из моего рта исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в виде чистого обета прибежища – обета не вредить другим. Всегда помните, что вы приняли обет не вредить другим, и старайтесь его держать в чистоте. Если из-за привычки или случайно вы кому-то немного навредили, сразу же пожалейте об этом, в этом случае вы не нарушите обет. Если же вы кому-то навредили и вместо того, чтобы пожалеть об этом, порадовались, в этом случае вы нарушили обет. Итак, соедините руки и выполняйте визуализацию. Представляйте также, что здесь, в нашем окружении, присутствуют все будды и бодхисаттвы.

Далее, чтобы получить благословение Белой Тары, одного лишь обещания не вредить другим не достаточно, вам также нужно принять обет бодхичитты, то есть обет помогать другим. Почему вам нужно помогать другим? Буддийская философия говорит, что, оказывая другим помощь, себе вы помогаете еще больше. Самый лучший способ обрести счастье – это сделать что-то хорошее для других. Нет действия выше, чем хороший поступок для другого. Если вы делаете кого-то счастливым, в ответ вы сами становитесь счастливы. Если вы вредите другим, то в результате сами получаете этот вред. Поэтому будьте мудрыми и с этого момента старайтесь помогать другим. Это ваша практика.

Настоящая практика заключается в том, чтобы самому быть счастливым в повседневной жизни и делать счастливыми других людей. Если у вас активны негативные эмоции – гнев или зависть, то вы не можете быть счастливы. Если вы добры, то естественным образом станете счастливым человеком. Когда я говорю: «Будьте счастливы», – это означает: породите позитивное состояние ума. Нет никакого другого состояния ума, которое было бы большим счастьем, чем это. Пребывайте в позитивном состоянии ума и храните добрую память – это очень важно. Если у вас много доброй памяти, вы будете счастливы.

Злопамятность делает несчастными и вас, и других. Американские ученые давно сделали это открытие. Если злопамятные люди болеют, их трудно вылечить, потому что их ум ненормален. Они ругают всех и вся – врагов, врачей, медицину. Люди с доброй памятью всегда счастливы, даже если просто сидят и пьют чай. Их сразу видно – они смеются, их лица сияют. Ваши предки-калмыки ничего не имели в своих домах: ни холодильника, ни обогревателя, – но все равно были счастливы. Сейчас люди живут в теплых квартирах со всеми удобствами, но у них нет счастья. Это происходит из-за злопамятности. Они все время думают, кто и что не так сказал. Они завидуют, если сосед что-нибудь покупает, начинают думать, что им надо купить лучшую вещь. Как можно так стать счастливыми? Раньше такой конкуренции не было. Людям было достаточно того, что они имели.

Поэтому, если ваш сосед, например, купил машину, скажите ему: «Я рад, что ты купил машину. Но это не только твоя машина – это наша машина, потому что мы друзья. Когда мне будет нужно, я возьму ее попользоваться». Он, конечно же, согласится. Это разумно. Не надо завидовать: «Он купил, а почему я не могу купить лучше? Все! Я буду работать и на последние деньги куплю машину, но лучше, чем у него». Если вы потратите все свои деньги на покупку машины, вашей семье будет нечего есть, а семья – это самое главное. Лучшая машина – это ваши ноги. Две ноги – это очень удобно. Поэтому нужно думать: «Пока у меня есть такая машина – мои ноги, пока она хорошо работает, мне других машин не нужно». Сейчас бензин дорожает с каждым днем, поэтому надо жить как можно проще. Кризисы происходят от того, что людям все время чего-то не хватает: они постоянно что-то покупают, например, новую одежду, а старую выбрасывают, несмотря на то, что ее еще можно носить. Раньше кризисов не было, потому что люди умели жить просто.

Итак, когда болеют два разных человека, злопамятный и с доброй памятью, то, даже если они получают одинаковые лекарства, равные дозы, доктора говорят, что у злопамятного человека результата нет, а человек с доброй памятью сразу выздоравливает, потому что у него здоровое состояние ума. Поэтому самый лучший способ сделать себя счастливым, это помнить все то хорошее, что по отношению к вам сделали другие люди: ваши родители, братья, сестры, друзья, соседи. Это очень хорошо. Вместо этого вы все время думаете: «Мой

сосед мне то-то плохое сделал, мой брат это. Сестра мне не сделала подарок, хотя раньше всегда что-нибудь дарила. Даже мама меня не любит – раньше я получал от нее хорошие подарки, а теперь плохие». Если вы так думаете, значит, у вас ненормальная голова. Всегда нужно вспоминать доброту, которую проявили к вам другие. Даже если это была незначительная помощь, не забывайте об этом: «Когда мне было жарко, мой сосед дал мне стакан воды, и я этого не забуду. В один прекрасный день я отплачу ему за его доброту».

Добрая память делает вас здоровыми людьми. Поэтому, что бы хорошего ни сделали по отношению к вам другие, никогда не забывайте об этом, вспоминайте снова и снова. Такой подход был у ваших предков. Они читали мантры и медитировали, но не слишком этим увлекались, потому что необязательно этим заниматься. Самое главное – это состояние вашего ума. У ваших предков был высокий ум. Сейчас, если кто-то чуть-чуть узнает про буддизм, то сразу же бросается медитировать, сидит по пять часов в строгой позе. Зачем это нужно?! От этого только газа увеличатся, а из ушей пойдет дым. Это не в вашей традиции.

Вам надо держать медитации в тайне. Начинать медитировать нужно только тогда, когда вы готовы, когда точно знаете, что делать. До этого читайте мантры и меняйте свой образ мышления в сторону мудрости. Всегда помните, что здоровый образ мысли – мудрый. Также желайте всем быть счастливыми. Какого бы человека вы ни встретили, будьте с ним гибче. Ваш ум должен быть близок к бедным людям. Это очень важно. Никогда не смотрите на бедных свысока. Это узкое состояние ума. Если вы уважаете бедных людей или тех людей, у которых возникли какие-то проблемы, все божества будут близки по отношению к вам.

Итак, добрая память очень важна, она делает вас счастливыми. Я практикую так и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Я не встаю рано и много не занимаюсь медитацией. Когда я открываю глаза, то думаю о доброте, например: «Если сейчас я сделаю кому-то что-то хорошее, то доброта ко мне вернется обратно», – и я счастлив. Вы тоже думайте так. В течение жизни ваши родители вам помогали, и теперь, когда вы стали моими учениками, вы должны думать о том, что, когда начнете зарабатывать деньги, первым делом вернете своим родителям их доброту. Если вы думаете так, если вы осознаете, что вам нужно вернуть доброту тем людям, которые сделали что-то хорошее для вас, это означает, что вы понимаете буддийское учение. В противном случае, если вы думаете: «Я буду медитировать, благодаря этому я стану особым человеком, у меня появится ясновидение, потом я начну летать, меня покажут по телевизору, я стану популярным», – значит, вы не понимаете самой сути буддийского учения, тогда вам лучше не заниматься медитацией.

Теперь соедините руки. Обещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Это обет бодхичитты. В повседневной жизни ваша практика – быть счастливыми и делать счастливыми других. Куда бы вы ни отправились, не несите туда ни малейшего дискомфорта, а делайте людей счастливыми. Помолитесь: «Благодаря принятию обета пусть жизнь за жизнью я буду источником счастья для всех живых существ». Это путь доброты и счастья, и нет пути выше этого. В прошлом великие Учителя демонстрировали этот путь своим ученикам. Мой Учитель, Его Святейшество Далай-лама, показал этот путь мне, и теперь я указываю его вам. Вступив на него, вы не только сами будете счастливы из жизни в жизнь, но и будете источником счастья для других. В конце вы станете буддой ради блага всех живых существ. Пообещайте, что будете продвигаться по этому пути – пути доброты.

Визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой тары, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ...», – повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте как изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой и из моего рта исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета помочь другим – обета бодхичитты.

Итак, вы стали наполовину святыми людьми, все время оставайтесь такими. Если у вас в доме кто-то начинает злиться, вы должны сказать себе: «У нас появился один ненормальный человек. Если я разозлюсь, то тоже стану ненормальным, два ненормальных – это намного опаснее. Зачем это нужно?!» Когда другой человек злится, ему вообще не нужно отвечать. Он не в себе. Это говорит не он, а его омрачения. Если вы не станете отвечать, тогда все будет спокойно. Двумя руками можно драться, а одной не получится. Он, конечно, попробует, а вы просто смотрите на эти попытки, потом он устанет, ему будет стыдно, и он остановится. Будда никогда не отвечал на вопросы, которые ему задавал кто-либо с негативным состоянием ума. Ананда говорил, что то, что Будда не отвечал, уже было большим ответом. Поэтому, когда в вашем доме ненормальный человек, самое лучшее – просто не отвечать. Это ваша практика.

Сейчас я расскажу, каковы четыре акта ненасилия, четыре характеристики настоящих последователей Будды. Во-первых, если кто-то на вас злится, не злитесь в ответ. Вам нужно понимать, что гнев – это болезнь, этот человек страдает от болезни омрачений. Зачем вам тоже болеть?! Нужно пожалеть этого человека. Когда человек кипит – нужно налить в него воды, иначе он загорится. Если вы тоже закипаете – это совершенно неправильно. Когда загорается два огня, это намного хуже. Вы, калмыки, добрые, но у вас есть такая ошибка – вы быстро начинаете злиться. Этим вы вредите сами себе. Люди будут этим пользоваться. Если вы быстро закипаете, плохим людям легко вам навредить. Итак, если на вас злятся, не злитесь в ответ.

Во-вторых, если вас ругают – не ругайте в ответ. Просто не отвечайте. Вам нужно понять, что важно только то, кем вы являетесь на самом деле, а не то, что люди о вас думают. Не доказывайте никому, что вы хороший человек, или какой-то особый. Главное в действительности быть хорошим. Еврейские бизнесмены это знают. Они понимают, что главное на самом деле быть богатым, а думают люди, что вы богаты или нет – это не важно. Поэтому евреи хорошо живут в нашем мире. У каждого народа есть достойные качества, которые нужно брать себе. В Бурятии, например, люди поступают противоположным образом. Они считают, главное – чтобы люди думали, что вы богаты, даже если это не так на самом деле. Поэтому они играют в богатого человека – на последние деньги покупают машины, а потом сидят голодные. Это глупо. Никогда так не делайте. Если у вас есть немного денег, их надо раскручивать.

Итак, и в духовной, и в мирской области важно то, кем вы являетесь, а не то, что люди о вас думают. Если кто-то назовет еврея бедным, он не станет спорить. Евреи – умные, они знают, что самое главное – это иметь прибыль, и пусть другие думают, что они бедные. Поступайте так же: если о вас говорят, что вы плохой, не спорьте. Настоящая ценность – это внутреннее богатство, а не деньги. Если оно у вас есть, тогда вы действительно богаты. Вам повезло

родиться в Калмыкии – вы можете сделать себя очень богатыми внутри. Это по-настоящему надежное богатство, в отличие от материального. В наши дни умные бизнесмены понимают, что те материальные блага, которыми они обладают, ненадежны, поэтому они не могут спокойно спать. Если они потеряют деньги, то не знают, что делать дальше. Вам, калмыкам, повезло. У вас есть богатая культура, большое внутреннее богатство. Это ваша сильная сторона. Но в любом обществе есть как сильные, так и слабые места. Ваша слабость состоит в том, что вы стягиваете своих людей вниз.

Расскажу анекдот. Один человек перевозил в самолете три коробки со скорпионами. Стюардесса спросила, что у него в коробках, почему одна коробка полностью закрыта, другая наполовину приоткрыта, а третья полностью открыта. Человек сказал: «Во всех коробках у меня скорпионы. Одна из них полностью закрыта, потому что в ней еврейские скорпионы. Если я открою эту коробку, то один скорпион вылезет и вытянет за собой всех остальных. Это очень опасно, поэтому я плотно ее закрыл. Вторая коробка наполовину приоткрыта, потому что там русские скорпионы. Это не так опасно, потому что, если один вылезет, он никого не потянет за собой, а просто уползет. У третьей коробки крышки нет вообще, потому что в ней калмыцкие, тибетские и бурятские скорпионы. Если один из них начнет вылезать, другие будут стягивать его вниз». Это правда. Если один тибетец пытается выбраться, другой тянет его вниз. В Туве и Бурятии происходит то же самое. Если кто-то добивается успеха, становится лучше, другие говорят, что он нехороший человек, и тянут его вниз. Поэтому мы все находимся внизу. Это наша ошибка, ее нужно убрать. Если кто-то старается подняться, его надо подталкивать вверх и говорить, чтобы он в последствие думал не только о себе, но и помог другим.

В-третьих, если вас критикуют – не критикуйте в ответ. Что бы ни говорили плохого о вас, не отвечайте. Если они будут говорить что-то хорошее, вам тоже лучше не станет. Это лишь слова. Пусть говорят, если у них рты не устают. Потом, если увидите их, не смотрите в их сторону. Также не отвечайте, если при вас кто-то говорит что-то про другого человека за его спиной. Не поддерживайте такие разговоры. Пусть говорят прямо. Сами тоже никогда не обсуждайте кого-либо за глаза. Это приводит к бесконечным конфликтам.

В-четвертых, даже если вас бьют – не бейте в ответ. Расскажу историю, которая произошла в Америке. Одни афроамериканцы специально разозлили тибетца. В этот момент тибетец чистил снег и ударил в ответ одного из этих людей по носу лопатой. После этого был суд, и тибетца приговорили выплатить двадцать тысяч долларов тому человеку, которого он ударил. Для наказания есть закон. Если кто-то вас бьет, а вы ударяете в ответ, разгорается насилие. Если кто-то убил одного человека, родственники захотят убить убийцу. Потом уже родственники убийцы будут хотеть отомстить. Этому не будет конца. В прошлом было много таких историй. Поэтому, если вас бьют, отвечать не надо.

Теперь просьба к Белой Таре о благословении тела. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня также – в облике Белой Тары. Визуализируйте, как из нашей области рта исходят белый свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляют ваше тело и оставляют семя тела будды в вашем уме. Если у вас есть какие-то болезни, визуализируйте, как свет и нектар избавляют вас от них. Это мощный способ

излечения от болезней. В прошлые времена такие методы существовали, и многие люди излечивались без помощи лекарств.

Когда я был в Новосибирске, глава РАМН сказал мне, что ученые хотят открыть средства альтернативной медицины, потому что современной медицины не достаточно. Буддизм в этой связи очень богат, поэтому они хотели бы провести исследование людей, которые занимаются медитацией, и просят меня помочь. Я, конечно, согласился. Сейчас у нас в Новосибирске совместный проект. Ученые будут изучать наши тела, когда мы будем заниматься медитацией на шаматху. Они хотят понять, как и почему меняется физиология человека под воздействием ума. Ученые получили дотацию на исследования от государства, которое тоже этим заинтересовалось, поэтому они могут собирать информацию и, возможно, сделают те или иные открытия.

Ученые понимают, что ум и образ мышления меняют тело человека. Это самая лучшая медицина, выше ее нет. Я сказал главе РАМН, что такую альтернативную медицину использовали в прошлом. Многие тибетцы и калмыки посредством визуализаций по-настоящему исцелялись от болезней. Я знаю, что это лечит, но не разбираюсь в деталях, почему это происходит. Понять это – работа ученых. Итак, с сильной верой визуализируйте белый свет и нектар, который очищает ваши болезни.

Далее, просьба о благословении речи. Когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой Тары. Представляйте, как из нашей области горла исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи будды. Важно, чтобы вы пожалели о негативной карме, созданной вашей речью, породили сильную веру в божество Тару, правильно визуализировали свет и нектар, а в конце породили решимость в будущем такого не совершать. Если вы это сделаете, то нет такой негативной кармы, которую вы ни смогли бы очистить. Итак, выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходят синий свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают семя ума будды. Вы живете в материальном мире, поэтому только духовного развития для вас недостаточно. В настоящий момент ваше духовное и материальное развитие должны протекать вместе, поэтому мирские желания для вас также важны. Поскольку Тара – божество активности, загадайте одно мирское желание. Оно не исполнится завтра, но однажды это обязательно произойдет. Итак, попросите божество: «Белая Тара, у меня есть такое-то желание. Пожалуйста, помоги мне его осуществить». Загадайте желание в конце, сначала проведите визуализацию, которая очищает вашу негативную карму.

Далее, просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой Тары. Из наших трех областей – области лба, горла и сердца – одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром. Они наполняют ваше тело, очищают большое



количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. Ваше тело становится совершенно чистым, подобно кристаллу. Далее вы говорите: «Я изо всех сил постараюсь более не совершать негативной кармы». Это важная деятельность вашей жизни.

Теперь, куда бы я ни поехал, везде я передаю обет не употреблять алкоголь. В прошлый раз в Калмыкии я также это делал. Может быть, у кого-то из моих учеников обет ослаб, и они уже почти его нарушили. Сегодня я еще раз передам им этот обет. Что касается новых людей, для вас очень полезно принять обет не употреблять алкоголь. В Калмыкии алкоголизм – одна из главных проблем, как и во всей России. Поэтому обет не употреблять алкоголь так важен. В первую очередь я бы хотел, чтобы все родители приняли такой обет. Потому что, если вы не имеете такого обета, если вы употребляете алкоголь, то, как вы можете говорить своим детям, чтобы они не пили?! Люди похожи на обезьян. Дети поступают точно так же, как их родители: «Если ты пьешь, то и я тоже пить буду». Это обезьяний ум. Поэтому, родители, я прошу вас не употреблять алкоголь. Если вы не будете пить, ваши дети тоже не станут этого делать. Молодое поколение я прошу принять этот обет, потому что для вас это важно, ваша жизнь только начинается.

Итак, примите сегодня обет не употреблять алкоголь и не притрагиваться к наркотикам. Если поедете в Москву, то с этим обетом вы не станете пробовать наркотики, и это спасет вашу жизнь. Наркотики очень опасны. Молодые люди этого не понимают. Они думают, что нет ничего страшного в том, чтобы попробовать, а потом становятся наркоманами и ничего не могут с этим поделать. Родители, я знаю, что вы не принимаете наркотики, но вам тоже нужно принять такой обет. Кто бы ни пришел к вам в гости, никогда не угощайте его алкоголем и не давайте наркотики, даже если вас будут просить. Водка и наркотики одинаково вредны.

Поэтому, когда к вам приходят гости, говорите им: «Вы мои близкие люди, я не хочу поить вас ядом». Даже если друзья будут злиться – все равно не давайте. Научно доказано, что алкоголь – это стопроцентный яд. Он отравляет все ваши органы: печень, почки и даже мозг. Ваш ум становится ненормальным. Лучше предложите гостям калмыцкий чай, сок, бульон, мясо. В тибетских монастырях, когда холодно, пьют чай, но не водку. Почему раньше ламы в Калмыкии все время ходили пьяными? Потому что вы сами были в этом виноваты. Они приходили к вам в дом, вы им наливали водку, а потом они уже не могли остановиться, потому что это трудно.

Итак, не пейте сами и не предлагайте другим алкоголь. По возможности и свадьбы устраивайте безалкогольные. В начале свадьбы все гости веселые, а потом напиваются, становятся дикими, начинают ругаться и драться. Кто в этом виноват? Хозяин. Зачем он дает людям яд? Поэтому свадьба должна быть без алкоголя, тогда никто не станет драться, у всех гостей будут нормальные головы. Они будут пить чай, есть, смеяться, петь калмыцкие песни, танцевать, а потом счастливые разойдутся. Поэтому я прошу моих сильных учеников поддерживать слабых. Некоторые будут обижаться, ну и пусть. Если кто-то у вас попросит наркотик, а вы не дадите, вам будет все равно, обидится он или нет. Точно так же должно быть и с водкой. Зачем давать яд? Если кто-то хочет сделать себе пользу – помогите. Если кто-то хочет себе навредить – не надо помогать, строгость тоже иногда нужна, и пусть этот человек обижается.

Если кто-то из вас хочет принять обет не курить, примите три обета – это будет очень хорошо. Ученые исследовали группу людей и пришли к выводу, что самый страшный убийца в нашем мире – это курение. Вы должны это знать. Столько людей умирает от курения! Поэтому, молодежь, пожалуйста, не курите. Зачем дышать дымом? Это вредно, лучше дышите чистым воздухом. Итак, если возможно, примите три обета, а если нет, то, по крайней мере, два – не употреблять алкоголь и наркотики. Это обязательно. Если кто-то из вас не пьет, вам все равно полезно принять эти обеты. Я не хочу никого из вас заставлять, но пусть это будет ваша плата за мое учение. В наши дни учение бесплатно передаваться не может. В прошлые времена мастера просили именно такую плату от своих учеников, а не денежную. Это была традиция. Мне тоже нужна плата за мои учения, и сейчас вы мне ее даете.

Итак, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня – в облике Белой Тары, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Думайте: «В качестве платы за учение я обещаю не употреблять алкоголь, наркотики и не курить. Тара, Будда Шакьямуни, пожалуйста, будьте моими наставниками из жизни в жизнь. Я изо всех сил буду стараться быть вашим хорошим учеником», – тогда жизнь за жизнью Тара вам будет помогать. Когда вы будете повторять за мной мантру, на третий раз визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета не употреблять алкоголь, наркотики и не курить. Если вы принимаете два обета, то исходят два света, если три обета – три света.

Итак, соедините руки и повторяйте за мной громко с высоким воодушевлением. Не думайте, что, если будете говорить тихо, то примете маленький обет. В переводе с тибетского языка эти слова означают: «Будда и бодхисаттвы, пожалуйста, послушайте меня. Я, такой-то, принимаю обет не употреблять наркотики и не курить». Повторяйте за мной три раза, и на третий раз, когда я щелкну пальцами, визуализируйте исходящий свет.

Благословение закончено, завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте добрыми, будьте счастливы.