

Я очень рад всех вас видеть в свой последний день пребывания в Литве. Завтра я уезжаю. Как в буддийской философии говорится, любая встреча заканчивается расставанием. Мы встретились, были вместе в течение нескольких дней, но завтра я от вас уезжаю – мы расстаемся. Так же как я сейчас расстанусь с вами, однажды все ваши друзья и родственники с вами расстанутся. Поэтому, пока вы вместе, очень важно быть в гармонии друг с другом. Мы все подобны сухим листьям, которые кармический ветер сдул в один маленький угол. Этот угол называется Вильнюс. Вы будете здесь лишь короткое время, затем направление кармического ветра изменится, и все листья разлетятся в разные стороны, и вы долго еще не увидите друг друга. Поэтому вам нужно думать так: «Мы вместе будем лишь короткое время, и пока мы будем вместе, почему же я не могу принимать какое-то маленькое поражение от других на себя, и отдавать другим свою маленькую победу?» В особенности это касается ваших друзей, ваших родственников, ваших соседей. Принимайте их маленькое поражение на себя, и отдавайте им свою маленькую победу. Это самый лучший способ стать счастливым.

Говорится, что из-за того, что вы жертвуете своим маленьким счастьем ради счастья других, в результате вы обретаете гораздо большее счастье. Это закон кармы. А если ради своего маленького счастья вы вредите другим, то в результате получите очень большие страдания. Итак, не вредите другим, это хорошая практика, но в дополнение к этому также старайтесь помогать другим – это еще более высокая практика. Посмотрите, только люди с большим сердцем могут пожертвовать своим счастьем ради счастья других. Когда вы смотрите телевизор, в это время вы также практикуете Дхарму. Если ваш друг начинает смотреть другой канал, то вы жертвуете этим и говорите ему, что он может смотреть любой канал, который ему хочется. Это практика. Куда бы вы ни отправились, маленькие поражения принимайте на себя – это практика бодхисаттвы. Позже благодаря этому вы сможете принимать все большие и большие поражения. Когда вы по собственной воле и желанию принимаете поражение на себя, это очень полезно, и благодаря этому ум становится сильным. Потому что вы принимаете поражение по собственному желанию. Я сам выполняю такую практику, и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Это очень хорошо. Благодаря этому ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее.

Куда бы вы ни отправились, вы должны сохранять очень позитивный настрой. Как в случае с Махатмой Ганди. Однажды он старался поймать поезд. На перроне стояло множество людей. Поезд уже тронулся, и он запрыгнул в этот поезд. И когда он запрыгнул, один его ботинок слетел с ноги. Тогда он сразу снял с себя второй ботинок и выбросил вслед за первым. Этот поступок выходил за рамки мышления других людей. Они спросили: «Один ботинок уже слетел с ноги, зачем же ты выбросил вслед второй?» Он ответил: «Один ботинок бесполезен, но если рядом будет лежать второй, то пара может быть полезной кому-то. Кто-нибудь использует их. Это мой ему подарок». Такое мышление очень полезно. Это практика. В вашем случае есть опасность, что если с вашей ноги свалится один ботинок, то второй вы привезете с собой домой. То есть домой вы принесете просто мусор, какая польза от него? В этой ситуации, когда мы анализируем, мы понимаем, что нам нужно выбросить второй ботинок вслед за первым, но вы так не поступите, поскольку у вас привязанность к ботинкам.

Итак, для благословения Белой Тары нужно, чтобы были проведены два процесса. С моей стороны – призыв божества Белая Тара – это я уже провел. С вашей стороны после

подношения мандалы – порождение правильной мотивации. И лучшая мотивация – это альтруистическая мотивация. Вы просите о благословении не одного человека, а просите Белую Тару: «Пожалуйста, благословите меня и всех живых существ. В особенности благословите меня стать источником счастья для всех живых существ». Если вы получаете благословение с таким добрым состоянием ума, то вы действительно получите благословение. А с эгоистичным умом, даже если вы будете находиться очень близко от меня, вы не получите благословения. Иногда, когда благословение передает Его Святейшество Далай-лама, некоторые из его учеников сидят настолько далеко, что они даже не могут его видеть, но у них настолько чиста мотивация, что они получают самое мощное посвящение. А некоторые стараются все время держаться как можно ближе к Далай-ламе, чтобы показать, что они очень особенные люди. Такие люди не получают вообще никакого посвящения. Когда вместе со своим эго они сидят рядом с Его Святейшеством и демонстрируют, что находятся здесь, это бессмысленно. Поэтому, что касается вас, в течение трех дней мы готовили ваш ум. Вы уже обрели определенный уровень доброты в уме, и с таким добрым состоянием ума получайте благословение Белой Тары.

Визуализируйте это помещение не обычным помещением, а мандалой Белой Тары. Мандала – это резиденция. Это нечто существующее, но в другом измерении, ваши глаза этого не видят. Вам нужно понимать, что ваши глаза видят не все, что существует. Даже грубый уровень материи наши глаза видят далеко не весь, то есть нечто мы можем рассмотреть только с помощью микроскопа или при особом свете, а глаза этого не видят. Что касается мандалы, то она состоит из субстанции, но это не обычная субстанция – не материя в нашем ее представлении. Это совершенно особая материя. Это то, что в буддийской философии называется чокьи-кече. Такая мандала не является объектом зрительного сознания, а является объектом прямого ментального познания. Обычно наше ментальное сознание познает с помощью наших глаз, ушей, и так далее, поэтому мы не видим этих объектов. Когда ваше ментальное сознание с помощью высокой концентрации шаматхи научится распознавать объекты без опоры на органы чувств, вы сможете увидеть чокьи кече. Тогда вы сможете увидеть очень тонкие феномены, выходящие за рамки сознания нашего уровня.

Также у вас появится ясновидение. Когда вы обретете ясновидение, вы научитесь своим ментальным сознанием напрямую видеть объекты. Вы сможете видеть даже то, что напрямую находится за этими стенами, что происходит в других городах, потому что такой объект, как стена, не мешает ментальному сознанию познавать то, что находится за ней. Это ясновидение. А то, что в наши дни показывают по российскому телевидению в битве экстрасенсов, это не ясновидение, а интуиция. Это похоже на угадывание. Кто-то угадывает, а кто-то нет. В Тибете мастера, когда развивали ясновидение, ментально сосредоточивались на доме друга, и старались увидеть то, чем занимается их друг. И тогда они видели, что их друг, например, стирает какую-то одежду или сушит одежду, одет так-то и так-то, его дети играют здесь и там. То есть все это он видит очень точно. На следующий день мастер отправлялся в гости к своему другу и спрашивал: «Вчера в час дня носил ли ты такую-то одежду, играли ли у тебя там-то и там-то дети?» А его друг отвечал, что все было именно так. Но это все еще не является ясновидением. Когда это повторяется пять раз без каких-либо ошибок, тогда это является ясновидением. Наши тибетские мастера проверяли, обладают они ясновидением или нет, очень научным образом. Они не довольствовались каким-то одним случаем, ставили пять экспериментов, и это все очень похоже на нынешнее научное открытие. Поэтому тибетский буддизм – это не просто религия, это наука об уме.

Большой упор в буддизме делается на взаимосвязь причины и следствия, и меньший упор на молитвы. В буддизме говорится, что молитвы – это хорошо, они тоже играют важную роль, но одних лишь молитв недостаточно. В буддизме не отрицаются молитвы, но также и не отрицается взаимосвязь причины и следствия. Также вам нужно знать, что в буддизме не отрицается материальное развитие.

В буддизме не говорится, что материальное развитие бессмысленно, но при этом говорится, что оно не имеет большого смысла. Я тоже использую материальные объекты. Но они не являются моими объектами прибежища. Для выживания эти материальные объекты полезны. Например, в зимнее время это теплый дом, теплая одежда, средства передвижения: автомобили, самолеты и так далее. Все они полезны в нашей жизни, но не являются самым важным. Материалисты – это те люди, которые считают эти объекты самыми важными. И ради этих материальных объектов они готовы злиться, готовы вредить другим – это те, кто называется материалистами. Духовные люди – это не те, которые выступают против материального развития, это было бы глупо. Духовный человек – это тот человек, который ценит духовные ценности выше, чем материальные объекты. Поэтому вам нужно понять, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум, второе – это здоровое тело, и на третьем месте материальные объекты. Если вы это знаете, то вы правильно понимаете ценность объектов. А если вы правильно определяете ценность объектов, то вы будете использовать их очень искусно. И это также очень важные знания для вашей жизни. Если дети не знают ценности объектов, то они могут обменять очень ценный объект на какой-то объект, не имеющий высокой цены. Например, они могут обменять бриллианты на компьютер для игр. Они подумают: «Бриллиант я не могу никак использовать, лучше дайте мне компьютер». И ребенок очень обрадуется. В нашей жизни из-за отсутствия правильного понимания ценности мы очень часто совершали такие ошибки.

Далее визуализируйте в этой резиденции два божества: главное божество Белую Тару на алтаре и меня в облике божества Белой Тары как помощника. Белая тара – это божество активности всех будд. И также она известна, как мать всех живых существ. Она видит во всех живых существах своих единственных детей. Для нее нет разницы: человек или, например, животное. Также среди людей нет разницы: буддист это или не буддист – всех существ она видит как своих единственных детей. Итак, визуализируйте, что вы сегодня находитесь внутри этой мандалы. Хотя вы не видите божество напрямую, но визуализируйте, что перед вами находится Белая Тара.

Для того чтобы получить благословение Белой Тары в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. И главное, почему нам не следует вредить другим: если вы вредите другим, то косвенно вы, таким образом, вредите себе. В своей жизни вы совершали множество ошибок. Вам нужно понять, что главная ошибка, которую вы совершали – это причинение вреда другим. Вы должны сказать другим: «Я не могу остановить все свои ошибки, но вот эту грубую ошибку – причинение вреда другим – я совершенно точно остановлю». Вредить другим – это большая ошибка. Это не разрешается, и поэтому в законах многих стран написано, что нельзя вредить другим. Я знаю, что вы физически не будете вредить другим, но вы можете навредить другим вербально, поэтому вы должны быть очень осторожны со своим ртом, и не допускать грубых слов, которые могут навредить другим.

Еще одна причина, по которой вам не следует вредить другим: если кто-то вредит вам, то, как вы себя при этом чувствуете? Используйте свое здравомыслие. Вам это не понравится, поэтому и другим это тоже не понравится. Итак, из здравомыслия и сострадания никогда никому не вредите. Один раз вы проявите чувствительность к чувствам других и не навредите, второй раз не навредите, и, в конце концов, вы никому не захотите вредить вообще. Такая чувствительность возникает в силу уважения чувств других людей. Это очень важно. Иногда мы являемся очень чуткими к своим собственным чувствам, но не имеем чуткости к чувствам других и это большая ошибка. Ваш ум очень чувствительный к вашим собственным чувствам. Даже какое-то маленькое слово, сказанное в неправильном порядке, вам не нравится. Например, если кто-то вам скажет: «Ваше лицо красиво», – вам это не понравится. Вы подумаете, что ваши волосы некрасивые, или фигура некрасивая. То есть вы имеете слишком высокую чуткость к своим собственным чувствам, и что бы ни говорили люди, вам это все равно не нравится. Это ошибка. Не будьте слишком чуткими к своим собственным чувствам. Немножко игнорируйте свои чувства. Тогда вашего эго станет меньше. И когда вашего эго станет меньше, вы естественным образом освободитесь из тюрьмы. Если вы слишком чувствительны к своему эго, то это все равно, что вы слишком чувствительны к своему избалованному ребенку. Если вы слишком чувствительны к своему избалованному ребенку, то он становится еще более избалованным. Поэтому очень полезно игнорировать такого избалованного ребенка. Вам нужно его любить, но немножко игнорировать.

И точно также в буддизме не говорится, что вы не должны себя любить – вам нужно себя любить, но, одновременно с этим не будьте слишком чувствительны к своему я. Это как мать, которая очень любит своего ребенка, но все время повторять: «Мой ребенок! Мой ребенок!» – это глупо. «Мой ребеночек, скушай это, скушай то», – из-за этого ребенок становится слишком избалованным, это неправильно. Так что вы должны себя любить, но при этом не будьте слишком чувствительны. Немного себя игнорируйте. И тогда ваш ум станет сильным. Вместо такой чувствительности к себе породите немного чувствительности к другим людям. Чем более чувствительны вы к другим, тем выше ваш уровень дипломатии, ваш ум развивается, и тогда вы говорите нечто очень искусное, и даже если вы улыбаетесь, это становится искусным действием, поскольку вы очень чувствительны к чувствам других людей. Все бодхисаттвы очень чувствительны к чувствам живых существ.

Бодхисаттвы могут говорить в течение целого часа, но при этом ни одним своим словом не затронуть чувств ни одного живого существа. Они очень чувствительны и каждое их слово подобно бальзаму, который успокаивает живых существ. А если у человека нет чуткости к чувствам других людей, то он поговорит пять минут и уже многих расстроит. Вот он говорит: «Ты глупый. Ты этого не знаешь. Он не знает того-то и того-то. Только я самый умный. Уходите и так далее», – вот это называется не цивилизованностью. А настоящая цивилизованность – это когда есть уважение к чувствам всех вокруг, и желание не причинить никому боли, желание говорить очень искусно, так, чтобы радовать всех. Это тоже практика. Ваша речь – это тоже практика Дхармы, если вы говорите очень искусно, уважая чувства других. Будьте чувствительны к чувствам других. Это тоже практика. Поэтому я вас прошу: не будьте слишком чувствительными к своему эго. Если вам кто-то сказал что-то, что вам не нравится, сразу спросите себя: «Зачем я так чувствителен к своему эго?» Проигнорируйте это один раз, скажите себе: «Это все нонсенс, то, что ты думаешь».

Второй раз проигнорируйте и так далее. И постепенно, что бы люди ни говорили в ваш адрес, вы не расстроитесь.

Итак, с чувством чуткости к чувствам других людей вы не должны вредить ни одному живому существу. Сегодня вы даете такое обещание, что никому не будете вредить, и будете уважать чувства всех. Вы пообещаете мне, что будете чуткими к чувствам других людей. Вы мне также пообещаете, что будете игнорировать свое эго, которое считаете очень важным, этого избалованного ребенка, который является источником всех ваших проблем, не будьте слишком чувствительны к своему эго. Немножко игнорируйте его.

Итак, в качестве платы за мое учение вы должны пообещать мне это. В прошлые времена в качестве платы за свое учение мастера не просили нечто материальное. Они все время говорили своим ученикам: пообещайте мне, что в качестве платы за учение будете поступать так-то и так-то. Или пообещайте, что вы того-то и того-то не будете делать. И ученик говорил своему Учителю, что в качестве платы за обучение он принимает эти обещания. Так вы обрываете два преимущества. Первое преимущество – поскольку вы следуете совету своего Духовного Наставника, то накапливаете очень высокие заслуги. И второе – благодаря принятию такого обета ваш ум развивается. Таким образом, происходит развитие. А не так, что вы с самого начала садитесь в строгую позу, стараетесь медитировать, ожидая, что придет что-то из космоса, и вы станете сверхъестественным человеком. Это был бы просто нонсенс. Хотя в буддизме говорится о божествах, но думать, что вы с самого начала сядете медитировать, и перед вами появится божество, которое сразу вас благословит – это тоже не реалистично. Если ваш ум не имеет достаточной подготовки, то даже если вас окружают все божества – они ничем не смогут вам помочь. А если ваш ум достаточно хорошо подготовлен, если он уже созрел, если он уже немного укрошен, то в этом случае, даже если вы не просите божеств о благословении, они будут благословлять вас сами, автоматически. Все божества непрерывно ждут, когда же созреют умы учеников, чтобы благословить их. Об этом не стоит даже просить – как только ум созревает, они сразу же благословляют его. Как мать, которая ждет, когда ее дети будут готовы взять на себя ответственность, и когда они готовы, она с радостью передает им ключи и так далее.

Итак, визуализируйте здесь на алтаре Белую Тару. Также меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Вам нужно думать, что ваш коренной Духовный Наставник – это Его Святейшество Далай-лама, а я – как ваш второй Духовный Наставник. Вам нужно иметь такого Духовного Наставника, который бы являлся Буддой в человеческом теле, тогда вы были бы очень удачливыми людьми. Поэтому вам нужно почувствовать то, что здесь сегодня присутствует Его Святейшество Далай-лама. Тонкому телу Его Святейшества Далай-ламы не нужна виза. Грубому телу необходима виза, а тонкому телу виза не нужна. И он также видит вас очень хорошо и очень четко.

Итак, когда я буду повторять: НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ и так далее, визуализируйте, что в этот момент свет исходит из области рта Его Святейшества Далай-ламы в облике Будды Шакьямуни над моей головой, изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта. Этот свет проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в виде обета – не вредить ни одному живому существу.

Этот обет не вредить другим – самая лучшая защита в вашей жизни. Когда у вас есть такой обет в вашем сердце, я могу гарантировать, что преждевременная смерть с вами не случится. В нашем мире многие люди умирают преждевременно и это по-настоящему печально. Если приводить в пример масляный светильник, то он может потухнуть по двум причинам. В первом случае он потухает из-за того, что масло в нем полностью закончилось. И тогда это не печально. Вторая причина состоит в том, что он может погаснуть, если его задует ветер. Вот это печально. Что касается преждевременной смерти, то ваш жизненный срок может быть семьдесят или восемьдесят лет, но если человек умирает в дорожной аварии на автомобиле или на мотоцикле – это преждевременная смерть. И этот обет не вредить другим защитит вас от преждевременной смерти. Это очень важно. Также этот обет защитит вас от хронических и инфекционных болезней и от вреда, который могут причинить вредоносные духи.

Так что сейчас породите сильную решимость: «Я не буду вредить ни одному живому существу и буду очень чутким к чувствам других». Это ваша практика. Все время тренируйтесь в том, чтобы развивать чувствительность к чувствам других. Тренируйтесь снова и снова и постепенно вы обретете чуткость к чувствам всех. Тогда вы станете полноценным человеком. В наше время очень многие люди являются неполноценными. Они не чувствительны к другим, а имеют чуткость только к себе. Поэтому в семьях нет гармонии. Они чутки только к своим чувствам, а не к чувствам других, даже если у них есть научная степень профессора, они все равно чувствительны только к себе, а к другим чувствительности не имеют. Поэтому семьи не могут жить в гармонии, они расстанутся, поскольку каждый имеет чувствительность к себе и не имеет чувствительности к другим – это одна из причин. Итак, теперь дайте такое обещание.

Итак, с этого момента начинается эта практика. Не будьте чувствительны к своему эго. Игнорируйте его. Что бы ни говорили люди, пусть это у вас влетает в одно ухо и вылетает из другого, не принимайте это в серьез. Тогда, даже если вас назовут толстым, вы просто засмеетесь и не разозлитесь на это. И это практика. Если кто-то называет вас глупым, вы тоже просто смеетесь. Вы подумаете: «Очень хорошо, он меня тренирует, делает меня сильным. Спасибо». Если с вами говорят не уважительно, а в ответ вы говорите очень уважительно с другими людьми, то это очень важная ваша практика. Это практика. Это более мощная практика, чем сидеть, начитывая мантры, думая, что сейчас что-то снизойдет из космоса – это нонсенс. Настоящая практика – это имея в уме бодхичитту, выполнять все необходимые визуализации, начитывать мантры, тогда эта практика еще выше, чем предыдущая. А с эгоистичным умом начитывать мантры бесполезно. Итак, вначале обретите чуткость к чувствам всех живых существ, и тогда вы будете очень сострадательны ко всем живым существам. Тогда вы скажете: «Чтобы им помочь, мне необходимо развить свой потенциал. У меня очень маленький потенциал, чтобы помочь всем живым существам». И тогда вы захотите визуализировать божеств, читать мантры, чтобы реализовать свой потенциал. Тогда это более высокая практика, чем чувствительность к чувствам других.

Что касается всех тантрических практик, то их корнем должно быть великое сострадание. Тогда они станут настоящими практиками. С эгоистичным умом, какие бы мантры вы ни начитывали, это все нонсенс. Будда говорил, что перед буддийской практикой, в особенности перед практикой Махаяны, должно всегда идти великое сострадание. Человеку, чтобы выжить, необходимо дышать. Без дыхания вы не сможете прожить. И точно также без

великого сострадания не может выжить практика Махаяны. Какой бы махаянской практикой вы ни занимались, если нет корня – великого сострадания, практика не будет иметь жизненной силы. И тогда тантра становится мертвой практикой.

Итак, спасибо вам за то, что вы будете чувствительны к чувствам других и не будете чувствительны к своему эго. Когда вы менее чувствительны к своему эго, терпение порождается очень легко. В настоящий момент вы не можете терпеть, потому что вы слишком чувствительны к своему эго. Если вы немного игнорируете свои чувства и более чувствительны к чувствам других, то тогда терпение будет развить очень легко, это не будет трудно.

Вот что трудно – это устранить полностью все привязанности, это было бы трудно. В отношении гнева вы знаете, что гнев делает вас несчастными. Поэтому если его устранить, то вы скажете, что это очень хорошо. Что касается привязанности, например, когда вы слушаете красивую музыку, это делает вас счастливыми. Когда вы кушаете вкусную пищу, это тоже делает вас счастливыми. Когда вы смотрите кино, это тоже делает вас счастливыми, поэтому вы не можете устранить эти привязанности немедленно. Поэтому вначале не старайтесь полностью устранить все привязанности, это было бы невозможно. У вас не должно быть большой, грубой привязанности, а небольшая привязанность вам не повредит. Это все равно, что есть чипсы. Если вы едите чипсы, то это не очень хорошо, но и не опасно. Доктора скажут, что не надо есть чипсы, но если вы их едите немножко, то это не страшно. Слишком много есть чипсов, это было бы вредно, но если вы их едите немного, то это не страшно. Немножко чипсов, немножко картошки фри – это нормально. Я тоже это ем. Я не на сто процентов чистый буддийский практик, у меня тоже есть небольшая привязанность. Такую привязанность невозможно устранить сразу же. Я подхожу к этому реалистично. Но слишком большая привязанность, если вы говорите: «Без картошки фри я жить не могу», – это очень плохо. Если у вас есть картошка фри – это хорошо, а если нет – тоже хорошо.

Итак, вы должны придерживаться следующего подхода: слишком сильная привязанность – это очень опасно, это делает вас глупыми, а маленькая привязанность, если она есть – это не страшно. Поэтому будьте практичными. Некоторые говорят: «Я буддист и поэтому у меня не должно быть вообще никаких привязанностей. Я не должен вкусно кушать, смотреть телевизор, я не должен быть счастливым, мне нужно себя наказывать». Это глупо. Как долго вы сможете продолжать в таком духе? Тем самым вы себя больше расстроите. Поэтому я говорю, что если буддист несчастлив – это не настоящий буддист. Он не имеет настоящего понимания учения Будды, поэтому он несчастен. И также в отношении христианских практиков. Если христианский практик несчастен, то это не настоящий христианский практик. Главная цель, с которой Иисус Христос передавал учение – это сделать людей счастливыми. Если человек несчастлив – это значит, что он не понимает учение Христа. Нет правильного понимания. Иногда у людей возникает такой образ в голове: если человек духовный, то он не должен быть счастлив. Это неправильно. Итак, будьте счастливы. Вы можете есть картошку и так далее, но не пейте водку. Водка, может, и приносит маленькое счастье, но она очень вредит, и поэтому она очень опасна.

А теперь второй обет для получения благословения Белой Тары. Это обет бодхичитты. Вы обещаете, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Вы обещаете, что будете

жертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других людей. Это очень хорошее обещание. Каждый день старайтесь жертвовать своим маленьким счастьем ради других – это очень хорошая практика. Когда вы едете в автобусе и видите, что рядом с вами находится усталый или слабый человек, пропустите его вперед и здесь вы можете подумать, что выполнили одну свою маленькую практику: «Я пожертвовал своим маленьким счастьем ради счастья других». Вы должны взять на себя обязательства: каждый день вы будете жертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других, это позволит вам накопить высокие заслуги. Я ленивый практик, я не могу выполнять интенсивные практики, но когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, я взял на себя такое обязательство, что каждый день буду стараться жертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других. Даже если я никого не встречаю, в уме я принимаю маленькое поражение других на себя и передаю другим свою победу.

Когда я делаю вдох, то вдыхаю в себя все их страдания, а когда делаю выдох, то отдаю им свое счастье. И такой практикой я занимаюсь каждый день. Итак, если вы встречаете людей, то выполняйте эту практику, а если никого не встречаете, то в любом случае выполняйте такую практику, связанную с дыханием. Трижды вдыхайте и на вдохе принимайте на себя страдания всех живых существ, а на выдохе отдавайте свое счастье и представляйте, что все живые существа обретают безупречное счастье. Так вы накопите очень высокие заслуги. Это принесет вам гораздо большие заслуги, чем, например, вы выполните сто тысяч постираний, имея вместо этого сильное эго. Вместо этого три вдоха и выдоха позволят вам накопить большие заслуги. То, что я вам сейчас говорю, это придумал не я, это учение основано на коренных текстах, на Слове Будды. Будда говорил: «Ананда, если кто-то в течение калпы практикует щедрость, какие он накопит заслуги?» Ананда ответил, что если он кормит других живых существ и так далее, то он накопит очень большие заслуги. «А если другой человек на один момент испытает сострадание к другим и пожелает: «Пусть все живые существа избавятся от их страданий. Пусть они обретут безупречное счастье». Кто из них накопит большие заслуги?» Ананда ответил, что это будет второй человек. Будда сказал: «Это правильно». Первый человек в течение одной калпы, а это очень длительный период времени, практикует щедрость и накопит очень высокие заслуги. Второй человек пожелает искренне всем живым существам избавиться от страданий и обрести безупречное счастье, и он накопит заслуги, соответствующие количеству живых существ. Живых существ бесчисленное множество, поэтому он накопит бесчисленные заслуги. Итак, каждый день, если вы будете делать три таких вдоха и выдоха, вы будете накапливать очень большие заслуги.

Кхедруб Ринпоче говорил: «В Тибете многие люди занимаются практикой, накапливают высокие заслуги, но если сравнивать все взятые вместе заслуги, которые накапливают все практики в Тибете, с теми заслугами, которые накапливает мой Духовный Наставник лама Цонкапа, делая лишь вдох и выдох, если их взвесить, то вторые заслуги представляются более высокими». Причина в том, что у ламы Цонкапы была очень сильная бодхичитта, и также он имел мудрость, напрямую познающую пустоту, и когда такая практика выполняется с союзом метода и мудрости, на вдохе принимаются страдания всех живых существ, на выдохе отдается все счастье, то заслуги, которые в результате накапливаются, просто неизмеримы. Приступите также и к этой практике. Если вы, так же, как и я ленивы, то эта практика хороша для ленивых людей. Говорится, какой учитель, таковы и ученики, поэтому я знаю, что вы ленивы, поскольку я тоже ленив.



Итак, наш подход должен быть таким, что мы не можем заниматься слишком большим количеством практик, поэтому нам необходимо делать упор на качество практики. Так что это очень важно и в буддизме подход должен быть таким, что практики нужно выполнять не слишком много, но очень высокого качества. Это относится к любой области, и профессионалы говорят, что нет необходимости работать слишком много, лучше выполнить немного работы высокого качества, это гораздо лучше для компании. То же самое относится и к шахматной игре. Если в шахматной игре кто-то передвигает ферзя, коня – это не очень важно, а вот, например, всего лишь одно движение пешкой или ферзем может быть очень эффективно. Если шахматист знает всю ситуацию, то когда он пешку передвигает вперед – это очень мощный ход. Итак, эффективность очень важна. А искусность и эффективность практики возникает благодаря слушанию учения снова и снова. Я знаю, что за эти четыре дня ваша практика стала более эффективной, это я знаю на сто процентов. Это благодаря получению учения, благодаря получению мудрости.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Подумайте, что для того, чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. Когда вы так думаете, то речь идет не о чем-то абстрактном, здесь вы думаете о том, чтобы реализовать весь свой потенциал и устранить все свои ограничения. Тогда вы станете по-настоящему источником счастья для всех живых существ. Тогда вам не нужно будет делать вдохи и выдохи, вы по-настоящему сможете приносить счастье всем живым существам. Вы сможете эманировать бесчисленное количество тел, отправляться в бесчисленное количество вселенных, и помогать там всем живым существам. Итак, подумайте: «Для того, чтобы принести благо всем живым существам, пусть я смогу реализовать весь потенциал своего ума и устранить все ограничения. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. И с этой целью я обещаю, что изо всех сил буду стараться помогать другим. Любое действие, которое я буду совершать – помогать другим – пусть это станет источником счастья для всех живых существ. Пусть это станет причиной того, что я достигну состояния просветления».

Итак, повторяйте за мной. И на третий раз визуализируйте, как белый свет исходит из нашего рта, и также проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в виде обета бодхичитты.

Теперь это ваша обязанность – делать что-то хорошее для других, это ваша ответственность. Вам нужно понимать, что если вы делаете что-то хорошее для других, то косвенно себе вы приносите гораздо большее благо. Это самый лучший способ самому обрести счастье, но люди не знают этой теории. В нашем мире люди ведут себя по-детски. Они думают, что если что-то накопят, то станут счастливы, и не видят ситуации в более широкой перспективе. Когда вместе собирается множество детей, они не подходят к делу творчески: каждый накапливает большое количество семян, но они не сажают их в землю, а просто едят эти семена, или просто копят, не дают другим и не едят сами. Такова мировая экономика. Поэтому у нас разразился кризис. Потому что нет креативной экономики. Это просто детская экономика. Настоящая экономика – это сажать семена, и из семян выращивать деревья. У вас только один желудок – вы поедите плодов сами и поделитесь ими с другими. Когда вы делаете что-то хорошее для других, то вы сажаете семя в землю. Из него вырастет

дерево. И в будущем на нем созреет большое количество плодов. Поэтому, когда вы делаете что-то хорошее для других, косвенно себе вы приносите очень большую пользу. Бодхисатвы, когда делают что-то хорошее для других, они делают это с большим уважением, поскольку знают, что благодаря этому действию в будущем они получают очень большие преимущества. Поэтому, когда вы делаете что-то хорошее для других, делайте это с большим уважением, а не так, будто бы делаете одолжение другим.

А теперь просьба о благословении Белой Тары. Повторяйте за мной тибетские слова. Эти слова означают: «Белая Тара, пожалуйста, даруйте мне благословение тела». А сейчас, когда я буду произносить слова и звонить в колокольчик, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из нашей области рта исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Чтобы очиститься от негативной кармы, в первую очередь нужно пожалеть о негативной карме, созданной вашим телом. Чем сильнее ваше сожаление, тем больше вы сможете очистить негативной кармы. Второй фактор – это опора на божество Тару. Здесь вы обращаетесь к Белой Таре с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». Далее, третье противоядие – это белый свет и нектар, который вас очищает. Правильно его визуализируйте. Четвертое – это решимость более этого не повторять. Если присутствуют все эти четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую нельзя было бы очистить. А если не присутствуют эти четыре фактора, то, сколько бы я ни поливал нектаром из сосуда ваше тело, это не сможет вас очистить. Также визуализируйте, как этот свет и нектар очищает ваши всевозможные болезни, устраняет препятствия из вашей жизни. Почувствуйте, что на целый год вы будете находиться в безопасности. Теперь выполняйте эту визуализацию – белый свет и нектар – и думайте, что такой белый свет и нектар, хотя вы его не видите, по-настоящему исходит на вас.

Сегодня за короткое время вы очистили большое количество отпечатков негативной кармы. Если бы вы выполняли практику Ваджрасаттвы в течение месяца – вы не смогли бы добиться такого очищения, потому что у вас не присутствовало бы четыре правильных фактора. И в этом доброта Духовного Наставника. Теперь просьба о благословении речи.

А сейчас, когда я буду произносить слова и звонить в колокольчик, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходят красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Помните о четырех противодействующих факторах. Пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью. Всем сердцем положитесь на божество Белую Тару. Если вы всем сердцем полагаетесь на Белую Тару, нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Третье – правильно все визуализируйте. Это красный свет и нектар. И четвертое – породите решимость больше не совершать негативной кармы речи. Визуализируйте не только себя, но и всех живых существ, что очищается негативная карма всех живых существ. Пусть благодаря такому очищению негативной кармы весь мой потенциал реализуется, и я по-настоящему смогу приносить благо всем живым существам. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. А сейчас, когда я буду произносить слова и звонить в колокольчик, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из

нашей области сердца исходят синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. Как и раньше, напоминаю вам о четырех факторах. Пожалейте о негативной карме, созданной вашим умом. Всем сердцем положитесь на божество Белую Тару. Третье – визуализируйте синий свет и нектар, который вас очищает. И четвертое – породите решимость больше не совершать негативной кармы ума. А в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в материальном мире, то материальные желания также необходимы. Они не являются нашими конечными желаниями, но для того, чтобы выжить, также необходимы мирские желания. Итак, какие бы ни были у вас мирские желания, загадайте одно из них. Не два, не три, а только одно. У кого-то может быть три желания, тогда выберите из них только одно. Если у человека много желаний, то выбрать трудно. Но выбрать можно только одно желание. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Итак, ваше желание исполнится, но не сразу же. Не завтра утром. На это потребуется время. Если это большое желание, то на это потребуется больше времени, а если это маленькое желание, то оно исполнится гораздо быстрее. Так же, как и с семенами. Если это семя цветка, то цветок из него вырастет гораздо быстрее, а дереву на то, чтобы вырасти, потребуется гораздо больше времени. Здесь механизм точно такой же. Если это маленькое желание, то оно исполнится гораздо быстрее, а на исполнение большого желания потребуется время. Но вам нужно самим что-то делать. Без действия с вашей стороны сами собой желания не исполнятся.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек просил бога подарить ему миллион долларов. Он всю свою жизнь молился, но миллиона так и не получил. После смерти он встретился с богом. Он спросил: «Почему ты не подарил мне миллион? Я хотел помогать бедным людям». Бог ответил ему: «Ты молился, но сам при этом ничего не делал. Если бы ты купил хотя бы один лотерейный билет, то у меня был бы шанс тебе помочь». Так что буддизм говорит о чем-то логичном и реалистичном. Бог может вам помочь, если вы сами что-то делаете. Бог вам помогает, и тогда вы обретаете желаемое. Поэтому в буддизме есть вера в то, что бог может вам помочь. Но для этого вам самим тоже нужно что-то делать. Так же как в случае с профессором. Нельзя сказать, что ученик сам обладает блестящим умом и сделает все сам, ему необходим преподаватель. Без профессора на то, чтобы открыть даже одну теорию, понадобится очень длительное время. Но не все находится в руках профессора. Если говорить о здравомыслии, то это пятьдесят на пятьдесят. Также и в буддизме говорится, что ваше счастье на пятьдесят процентов зависит от вас и ваших действий, а на остальные пятьдесят процентов вам может помочь бог. Когда Будда накопил заслуги, он посвятил эти заслуги нашему счастью, но в настоящий момент мы не можем обрести его. Он уже положил деньги на наш банковский счет, но в настоящий момент мы не можем их использовать. То есть на пятьдесят процентов все уже создано, Будда уже положил деньги на банковский счет, но мы не получаем благо, потому что не имеем доступа к этому счету. Мой Духовный Наставник говорил, что Будда в течение трех неисчислимых эонов накапливал заслуги и эти заслуги посвятил благу всех существ. И это как будто ваша мать положила деньги на ваш счет, и вы ищете его, так как не знаете ни того, где он, ни его номера. Вы даже не знаете, что деньги лежат в банке, и ищете их где-то снаружи. Вам все это нужно понимать.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. А сейчас, когда я буду произносить слова и звонить в колокольчик, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба, горла и сердца исходят белый, красный и синий свет и нектар. Они наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом и укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме. Это последнее благословение. Визуализируйте его правильно.

Помолитесь божеству Белая Тара: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником. Пожалуйста, ведите меня из жизни в жизнь». Итак, сегодня это самый лучший шанс, когда я представил вас божеству Белой Таре. Если бы я представил вас президенту Литвы, вы были бы очень рады, но через четыре года это было бы бессмысленно. Даже в течение этих четырех лет я не уверен, возможно, он забыл бы о вас. Когда он вас увидит, он что-то пообещает, а потом может забыть. Часто происходит что-то не важное, но мы перевозбуждаемся из-за этого. Но в отношении этого, это всегда очень важно. Поскольку вы попросили: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником. Пожалуйста, ведите меня из жизни в жизнь», если она дает обещание, то это все равно, что надпись на металле. Это не похоже на обещание политического лидера. Если однажды она пообещает, то из жизни в жизнь вы будете находиться в очень надежных руках. Я не уверен, что она даст такое обещание после одного благословения, но после трех или пяти благословений, когда вы обращаетесь очень искренне, тогда она дает это обещание, и вы оказываетесь в очень надежных руках. Мудрые люди не дают обещаний быстро, но как только они что-то пообещают, вы можете быть уверены в них на сто процентов. Тогда вы уже можете расслабиться и уже нет никаких проблем. Это мой для вас совет. Когда вы сами не способны на многое, то очень важно положиться на могущественное существо, на надежного человека – в этом большое преимущество. И это называется прибежищем.

А теперь передача мантр. Первая мантра Белой Тары для долгой жизни. Когда я буду произносить слова, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из нашей области рта исходит мантра, и остается в вашем сердце в качестве передачи мантры.

Передача мантр: Белой Тары, Зеленой Тары, Авалокитешвары, Манджушри, Ваджрапани.

Итак, каждый день выполняйте какую-то формальную практику. Читайте ежедневную молитву. И в том месте, где необходимо начитывать мантры, визуализируйте соответствующее божество. Например, Авалокитешвару, начитывая мантру Авалокитешвары. Визуализируйте, как из сердца Авалокитешвары исходит белый свет и нектар, который очищает вас, благословляет вас, и почувствуйте, что ваши любовь и сострадание стали сильнее.

В вашей жизни нужно быть скромными, но сильными и в этом случае мантра Ваджрапани очень полезна. Когда вы становитесь добрыми, есть возможность, что вы станете слабыми. Поэтому так важна эта мантра. Важно читать мантру Авалокитешвары и мантру Ваджрапани. Мантра Ваджрапани поможет вам стать сильными, потому что когда вы становитесь добрыми и много помогаете, вокруг есть много нехороших людей, из-за которых вы можете пасть духом. Поэтому мантра Ваджрапани очень важна.

Теперь мантра Будды Медицины для здорового тела. Мантра Будды Шакьямуни. Мантра ламы Цонкапы. Мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, это мой для вас новогодний подарок. А теперь мне также нужен подарок с вашей стороны. И этот подарок – принятие обета не употреблять алкоголь. Это самый лучший подарок для меня. Если вы добры и великодушны, то также пообещайте, что не будете курить. Это будет для меня еще одним подарком. А обет не употреблять алкоголь – это совершенно то, что я хотел. Этот подарок мне совершенно обязательно нужен. Если вы не можете подарить мне следующий подарок – это не страшно, но один подарок мне нужен.

Зачем употреблять алкоголь? Некоторые, когда принимают алкоголь, думают: «Я принимаю лишь немного, это не страшно». Но если вы употребляете алкоголь, то вы побуждаете ваших детей в будущем тоже пить. Если они видят, что вы принимаете алкоголь, то они копируют ваши действия, потому что мы, люди, во многом поступаем, как обезьяны. Мы до сих пор наполовину обезьяны. Наше лицо отличается от обезьяньего, но что касается нашего характера, то он очень похож. Когда прыгает одна обезьяна, вслед за ней прыгает и другая. И мы также копируем то, что делают другие люди. Когда отец и мать пьют алкоголь, то дети это видят и думают, что они поступят точно так же – для них это совершенно нормально. Если вы сами пьете алкоголь, то, как вы можете сказать своим детям – не пить алкоголь? Это невозможно. Поэтому ради собственного здоровья и ради здоровья молодого поколения, пожалуйста, примите обет не употреблять алкоголь. Алкоголь – это один из главных убийц в нашем мире. У нас очень много опасных болезней, зачем нам еще один убийца? А алкоголь – это один из главных убийц. И курение – также один из главных убийц.

Поэтому сегодня перед лицом всех будд и бодхисатв пообещайте, что не будете пить алкоголь. Я знаю, что вы не принимаете наркотики, но пообещайте, что даже не прикаснетесь к наркотикам. Для молодого поколения это тоже хорошо. Если они дадут обещание, то, когда у них возникнут в жизни проблемы, они не используют всего этого. Если они встретятся с дурной компанией, они скажут, что дали обещание. В противном случае они подумают, что немного не страшно, потом подумают, что можно еще немного, и так могут стать наркоманами. Поэтому я всех вас прошу принять этот обет – неупотребления алкоголя. Если человек алкоголик, то для него принять этот обет было бы очень хорошо. Если человек не алкоголик, и пьет лишь немного, то есть опасность того, что он станет алкоголиком. Поэтому очень полезно было бы для всех принять такой обет – не употреблять алкоголь. Также я хотел бы вас попросить: кто бы ни пришел к вам домой в гости, никогда не угощайте его алкоголем. Зачем наливать им яд? К вам приходят домой близкие вам люди, зачем же угощать их ядом? Я не знаю, может быть здесь, в Литве, вы так не поступаете, но в России я все время повторяю: «Не наливайте алкоголь своим друзьям». В России, когда собираются друзья, то на стол все время ставят четыре-пять бутылок и это считается проявлением большой щедрости. Чтобы показать людям, что вы очень щедрый, но это неправильно. Настоящая щедрость – это когда нет водки, но вы накрываете вкусный стол, делаете очень хорошие подарки. Теперь соедините руки. Если это возможно, обещайте также не курить.

Когда я буду произносить слова, визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Те, кто принимал обет в прошлом году, почувствуйте, что ваш обет стал еще сильнее. У

некоторых людей обет стал слабым и они его уже почти нарушили, и сейчас нужно возобновить этот обет. Если кто-то нарушил этот обет, то сегодня примите его снова и держите в чистоте. А те, кто не принимал этот обет раньше, почувствуйте, что принимаете его, как нечто новое.

Далее, произносите за мной тибетские слова, которые означают: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, послушайте меня. Я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголя, наркотиков и (если это для вас возможно) не курить». В отношении первых двух моментов это совершенно обязательно, а насчет третьего момента – курения, пообещайте, если вы щедрые люди.

Визуализируйте, как изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой, также из моего рта исходит белый свет, проникает к вам в рот, и, когда я щелкну пальцами, остается в вашем сердце в виде чистого обета не употреблять алкоголь.

Теперь, когда вы заболеваете, бывает, что вам необходимо принять какое-то количество алкоголя в качестве лекарства, буддизм здесь придерживается очень логичного подхода. Вы можете принять такое количество алкоголя, которое прописал вам доктор, в качестве лекарства, а не ради удовольствия, и не более той дозы, которую вам прописал врач. Если вы приняли больше, чем прописал доктор, то вы нарушили обет. Когда приходит доктор и говорит вам, что вы болеете такой-то болезнью, и вам необходимо принимать спиртное в таком-то количестве, то принимайте его в качестве лекарства и ровно столько, сколько прописывает врач. Тогда вы не нарушаете обет. А если вы примете больше, тогда вы нарушите обет. Поэтому не переживайте.

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. Там у вас располагается трон из цветка лотоса и лунного диска, она остается в вашем сердце, которое становится храмом, в котором находится живая статуя.

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю. До нашей следующей встречи будьте счастливы, также делайте счастливыми других – это ваша первая практика. А как вы можете быть счастливыми? Вы не можете быть счастливы с негативным состоянием ума – это невозможно. Только благодаря позитивным состояниям ума вы можете быть счастливы. Это настоящее счастье. Будьте позитивными и вы всегда будете счастливы. И далее делайте счастливыми других. Это путь счастья. Итак, если вы можете медитировать, то это очень хорошо. А если вы не можете медитировать, то это не страшно. Самое главное – никому не вредите, делайте людей счастливыми – это ваша практика. Не пейте алкоголь. Пейте сок, чай и будьте счастливы.