

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию по обретению здорового ума. В нашей жизни мы, люди, считаем очень ценным то, что на самом деле не имеет большой ценности, и это ошибка. Мы думаем, что самое главное – это богатство, собственность и здоровье нашего тела, а что касается здорового ума, то о нем мы даже не задумываемся. В действительности, в нашей жизни самую высокую ценность имеет здоровый ум. Если вы обрели его, то даже если у вас мало собственности и все, что у вас есть – это кусок хлеба, вы будете очень счастливы.

Например, у ваших предков, – которые раньше знали буддийскую философию, ездили в Тибет, чтобы получить учение – был очень здоровый ум. Даже кусок хлеба приносил им счастье, потому что у них был здоровый ум. Сейчас у людей больной ум, хотя есть много еды и вещей, но счастья нет. Возникает депрессия из-за отсутствия здорового ума. Поэтому вы считаете, что материальное ценно. В нашей жизни самое главное – это здоровье ума. Когда у вас будет здоровый ум, материальные вещи перестанут быть значимыми.

В наше время во всём мире экономический кризис. Все говорят о том, как избежать его. Будда давно сказал, что самый лучший способ борьбы с кризисом – это обретение здорового ума. Развивайте его, тогда даже с обычным куском хлеба вы будете счастливы. Вашей жизненной целью должно стать желание иметь здоровый ум. Пока для вас «буддизм», «нирвана» – пустые слова. Когда вы достигнете абсолютно здорового ума, в котором нет ни одной болезни омрачений, то это состояние называется нирвана. Тогда вы постоянно будете счастливы. Это та нирвана, которую указал Будда.

Поэтому здоровый ум очень важен, и это самое важное в вашей жизни. Вам нужно бояться того, что может навредить здоровью вашего ума. Например, если у вас есть медицинские знания, то вы боитесь бактерий и вирусов, которые могут вам навредить. Точно также вам надо бояться омрачений. Не слушайте сплетни, из-за них возникают омрачения. Вы что-то делите между собой, осуждаете других, потом злитесь. Это создает внутри дисгармонию. Таких вещей не слушайте. Всех тибетских лам особенно того, который работает с вами столько лет. Не смотрите на чужие ошибки, это не ваше дело, замечайте только свои. Если вы будете продолжать смотреть на чужие ошибки, то даже у Будды вы найдёте ошибку. Наш человеческий ум таков, что когда он надевает черные очки, то везде видит ошибки. Поэтому снимайте эти очки. Таким образом, вам нужно бояться шести причин возникновения омрачений.

Сегодня помолитесь: «Божество Белая Тара, пожалуйста помогите! Сделайте так, чтобы однажды мой ум стал совершенно здоровым». Если ваш ум станет здоровым, то здоровье вашего тела богатство и собственность придут к вам сами собой, если у вас есть такой корень. Это главная суть буддийской философии. Там, где есть здоровый ум, все самое хорошее приходит само по себе. Там, где корень – зло, приходит плохое. Это закон кармы. Какую причину вы создаете, такой результат вы получаете. Поэтому необходимо быть осторожными: наше счастье и наши страдания в наших руках, а не в руках Бога или Будды. Поэтому просите Белую Тару даровать вам здоровый ум и благословение.

Молитесь следующим образом: «Божество Белая Тара, пожалуйста, благословите меня, чтобы я стал источником счастья для всех живых существ!» Если вы становитесь источником счастья для всех живых существ, то, в первую очередь, вы сами станете самым счастливым человеком. Смысл нашей жизни заключается в том, чтобы сделать ее значимой для других, тогда значимость для самих себя возникает сама собой. Это закон природы. Поэтому очень важно каждый раз молиться, чтобы ваша жизнь стала значимой для всех живых существ. В противном случае она будет бессмысленна. Многие молодые люди спрашивают о смысле жизни. Они видят, например, своих родителей, которые получили

высшее образование, хорошую профессию, но все равно у них остаются те же самые проблемы. Поэтому в Европе, в Америке, многие дети это видят, они говорят, что смысла в жизни нет.

Я расскажу вам анекдот. Один человек лежал на пляже под банановым деревом. Он лежал, ел банан, и к нему подошел бизнесмен в галстуке. Он спросил у этого человека: «Почему ты тратишь время впустую?» А тот переспросил: «А чем мне следует заняться?» Он сказал: «Вокруг так много бананов. Ты можешь собрать их и продать». Тот спросил: «А что случится дальше?» Бизнесмен ответил: «Тогда ты сможешь нанять машину, рабочих, собрать больше бананов, больше продать и заработать больше денег». Человек переспросил: «А что случится дальше?» Бизнесмен сказал: «Когда ты заработаешь много денег, ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом на пляже и есть бананы» Человек ответил: «Но это именно то, что я сейчас и делаю!»

Если вы исследуете мирскую деятельность, то, в конце концов, окажется, что она не имеет никакого смысла. Мой учитель сказал, что мирская деятельность похожа на взбалтывание воды: сколько бы вы ее ни взбивали, все равно не получите масла, только пузыри. Даже, если вы доктор наук, ваша мирская деятельность – это взбивание воды. Самое важное – это здоровый ум, а все остальное – просто детские игры. Поэтому в вашей жизни приложите хотя бы небольшое усилие к тому, чтобы сделать свой ум здоровым. Это повлечет за собой значительный результат. Если сказать молодому человеку: «Почему ты теряешь свое время? Твой ум страдает от болезни омрачений. Тебе следует сделать его безупречно здоровым!» Он ответит, что это, действительно, интересно. Итак, смысл жизни в том, чтобы сделать свой ум здоровым и стать источником счастья для многих живых существ. Этого не произойдет, если вы станете доктором или профессором, но такое может случиться, если вы получите учение по философии и будете тренировать свой ум.

С мотивацией обрести здоровый ум получайте благословение Белой Тары. Чтобы получить благословение Белой Тары очень важно, чтобы было проведено с моей стороны – призывание божества и проведение специального ритуала, а с вашей стороны – чистая мотивация и подношение мандалы. Теперь, с чистым видением, получайте благословение Белой Тары. В нашей жизни мы придерживаемся загрязненного видения и поэтому очень важно, чтобы во время благословения, вы сохраняли чистое видение. Наш ум имеет ошибочное видение. Даже на своей Родине, в Калмыкии, вы делите людей на врагов и друзей. Видя врагов, вы сразу злитесь, а глядя на близких людей, вы видите у них одни ошибки. Это неправильно. Тем, более, когда вы занимаетесь практиками тантры чистое видение – всегда видеть у других людей хорошие качества – очень важно. Когда солнце сияет, вы не можете видеть на небе звезды. Точно также, когда у человека чистый ум, он видит только хорошие качества.

Это не простое место. Это мандала – резиденция божества Белой Тары. Визуализируйте внутри этой мандалы двух божеств: на алтаре главное божество – Белую Тару и меня также в облике Белой Тары в качестве помощника. Даже если вы просто сохраняете такое чистое видение, представляете, что находитесь внутри этой мандалы, то это дает вам очень хорошую защиту на целый год. Сегодня божество Белая Тара присутствует здесь. Почувствуйте, что сегодня вы внутри этой мандалы. Божество Белая Тара смотрит на вас, как на своих детей. Думайте, что вы находитесь в доме своей мамы, внутри мандалы Белой Тары. Когда вы это чувствуете, так думаете, вы получаете много благословения. Поэтому сколько вы получите благословения, зависит от вашей веры. Я помогаю вам развить веру. Только так вы получите благословение, а не через касание моих колокольчика и ваджры вашей головы. В прошлом люди в Калмыкии обращались ко мне с просьбой дотронуться ваджрой до их головы, потому что думали, что это им поможет, но, в действительности, это

неправильно. Когда мой Учитель Далай-лама даёт объяснения, в это время во мне развивается сильная вера, и я получаю очень большое благословение. Благословение находится в руках ученика, а не учителя. Я могу только помочь вам.

Теперь, для того, чтобы получить благословение Белой Тары, вам нужно принять обет прибежища. Главное – это обет не вредить другим. Сегодня перед лицом Будды, и Белой Тары от всего сердца пообещайте, что не будете вредить ни одному живому существу. С безначальных времен и по сей день все те страдания, которые вы переживали, даже малейшая головная боль, все это было результатом вреда, который мы причиняли другим, и нет никакой другой причины, кроме этой. Такие вредоносные действия оставляют отпечаток негативной кармы в вашем уме и, когда этот отпечаток проявляется, у вас возникают все проблемы. Поэтому в буддийской философии говорится, что если вы вредите другим, то косвенно вы, тем самым, вредите себе. Вам нужно сказать себе, что самая большая ошибка в вашей жизни – это вредить другим. Поэтому никогда даже не думайте плохо о других и все время думайте о других хорошо. От этого вы получаете только выгоду. Главное – уважать других, даже если они говорят о вас плохо. Я, как ученик Его Святейшества Далай-ламы XIV, занимаюсь так. Вы тоже так занимайтесь. Итак, сегодня пообещайте, что не будете вредить ни одному живому существу.

Также пообещайте, что будете выполнять четыре акта последователя Будды. Вам нужно понимать, что Будда сам говорил о том, что те, кто считает себя его последователем, должны совершать четыре акта. Они очень важны и Будда не говорил о том, что его последователям нужно начитывать мантры. Вам нужно понимать, что эти четыре акта пути ненасилия – основополагающие, их должны выполнять все буддисты, а что касается практиков Махаяны, то сверх этого есть множество других дополнений. Если вы не выполняете этого, то как вы можете называть себя «буддистом» или «практиком Махаяны»? Люди об этом не очень заботятся, но это большая ошибка.

Будда указал нам путь ненасилия, и то, каким образом, следуя по нему, обрести счастье и устранить страдание. Поэтому его последователи должны следовать четырем актам пути ненасилия. Среди них первый – это если на вас злятся, не злитесь в ответ. Вы называете себя буддистами, читаете мантры, но если на вас немного злятся, и вы злитесь в ответ, то у вас нет даже запаха буддиста. Если на вас злятся, вы не должны отвечать тем же. Этого человека жалко, потому что он болеет болезнью омрачений. Вам нужно жалеть, а не злиться. Если на вас кто-то злится, то пообещайте, что вы никогда не будете отвечать тем же. Тогда в семье воцарится мир. Если муж злится, а жена спокойна, или жена злится, а муж смеется, тогда споров не будет. А вы что делаете? Муж злится, жена еще больше злится. Тогда как может быть спокойствие? Потом вы начитываете мантру: «Ом мани падме хум», – настоящей практики буддизма нет. Дети иногда говорят, что мама, папа, иногда бабушка, дедушка, читают много молитв, но потом много злятся. Тогда где ваше учение Будды? Где эта практика? Все могут просто читать мантры. Теперь можно включить магнитофон, и он день и ночь мантры будет читать. Это не главная буддийская практика. Буддизм – это когда на вас злятся, а вы в ответ не злитесь. Вот тогда это можно назвать буддийской практикой. Тогда в вашей семье будет гармония. Я сам занимаюсь этой практикой. Люди на меня иногда злятся, а я в ответ не злюсь, смотрю спокойно. Я сам у себя покой не нарушаю, а ему потом становится стыдно. Человек, у которого не возникает гнев, который всегда спокоен, он – сильный человек, а человек, который легко может рассердиться – это слабый.

Далее, второе. Если вас ругают, не ругайте в ответ.

Третье. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. У нас в России говорят: «Собака лает, караван идет». Пусть критикуют. Человеческой критике нет конца. Не обращайтесь на них внимание. Вы, как караван, идите к своей цели, не отвечайте.

Далее, четвертое. Даже, если вас бьют, не бейте в ответ.

Это четыре акта последователя Будды. Если вы следуете этим четырем актам, то защитники Дхармы, божества все время будут вместе с вами. Будда сам сказал: «Моих последователей, тех, кто практикует четыре акта ненасилия, их защищает сахюсан». Настоящие последователи те, кто практикует эти четыре акта ненасилия.

Итак, сегодня пообещайте: «Я не буду вредить другим, я буду следовать четырем актам последователя Будды. Это моя практика» Этой практикой вы должны заниматься двадцать четыре часа в сутки. Мой учитель Пананг Ринпоче медитировал в горах тридцать четыре года. Однажды я спросил его: «Как нужно заниматься практикой? Три или четыре сессии в день?» Он на меня посмотрел и сказал: «Какие сессии? Ты должен заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки!» Потом я понял, что настоящая буддийская практика – это не сидеть в строгой позе, а четыре акта ненасилия. Никому на зло не отвечать злом, развивать добрый ум, ни о ком плохо не думать, желать всем счастья. Такая практика станет настоящей буддийской. С ее помощью вы сможете развить концентрацию.

Визуализируйте здесь две Тары: одна на алтаре, меня также в облике Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама XIV в облике Будды Шакьямуни. Визуализируйте, что здесь присутствует Будда Шакьямуни, и скажите: «Я буду вашим последователем, а так как ваши последователи должны совершать четыре акта пути ненасилия, я буду выполнять их. Я обещаю вам это. С этого момента я не буду никому вредить. Если на меня будут злиться, я не буду гневаться. Если меня будут ругать, я не буду никого оскорблять. Если меня будут критиковать, в ответ я критиковать не буду. Даже, если меня будут бить, я не ударю в ответ, а буду практиковать терпение. Это мое обещание. Пожалуйста, будьте моим духовным наставником из жизни в жизнь».

Если вы так пообещаете, то ваша связь с Буддой и его учением будет очень крепкой. Жизнь за жизнью он будет защищать ваше человеческое тело. Теперь, соедините руки, и я, как ваш духовный наставник, дам точно такое же обещание. Я должен быть примером для вас. Теперь повторяйте за мной. Визуализируйте, как белый свет исходит из рта Тары на алтаре, из рта Будды Шакьямуни над моей головой и из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим – обета прибежища. Также пообещайте, что вы будете следовать четырем актам пути ненасилия. Теперь повторяйте за мной: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая» (3 раза).

Итак, с сегодняшнего дня начните эту практику, и я могу сказать вам, что она творит чудеса. Вы сразу увидите, что у вас в доме воцарился мир и гармония. Сразу же ваше видение этой жизни изменится, потому что вы не будете отвечать ни на что плохое, и на все будете стараться смотреть с хорошей стороны. Если сюда пришли кто-то из ваших родственников, то когда вы придете домой, споров не будет. Вы все обещали, что не будете злиться. Тогда вы будете делиться куском хлеба и будете счастливы. Пить всем вместе чай с таким состоянием ума – это счастье.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, одного обета прибежища недостаточно, вам также необходимо принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Вам нужно понимать, что буддизм в Калмыкии это не просто буддизм – это буддизм Махаяны. Буддизм Махаяны предполагает не просто следование четырем актам

пути ненасилия, но, в дополнении к этому, мы также обещаем, что будем помогать другим. Если на вас кто-то злится, то для вас недостаточно просто не злиться в ответ, а вам нужно помочь этому человеку успокоиться. Это ваше обещание. Шантидева говорит: «Живые существа без какого-либо выбора заболевают. И когда они начинают болеть, они кашляют. И точно также у живых существ без всякого выбора возникают омрачения – болезнь ума. Без всякого выбора они вовлекаются во вредоносные действия. Мудрый человек, который знает об этом, никогда не злится, но старается помочь ему». Когда в вашей семье кто-то злится, не провоцируйте их. Вместо этого помогите ему. Если вы не делали ошибок, то скажите: «Это вы неправильно поняли». Вы помогли ему убрать негативные мысли, поэтому он будет счастлив. Махаянскому буддийскому практику недостаточно только не злиться. Когда у человека много омрачений, то у него тяжелый характер, ему надо больше помогать. Тогда вы практикуете Махаяну. Когда человек болеет туберкулезом, кашляет, а вы говорите, что он плохой и не дает вам спать – вы ненормальный. У него нет выбора – он болеет, поэтому он кашляет. Вам надо ему помочь, а не злиться.

Итак, пообещайте, что вы изо всех сил будете стараться помогать другим. Также вам нужно понимать, что если вы помогаете другим, то косвенно, тем самым, себе вы помогаете еще больше. Поэтому помогать другим, делать других счастливыми это ваша самая мощная духовная практика. Один тибетский йогин Друкпа Кюнле всегда смеялся и пел. Однажды один тибетец его спросил: «Вы всегда смеетесь, поете. Почему вы называете себя тибетским йогиним? Как такое возможно?» На это Друкпа Кюнле сказал: «Лучше петь песню с хорошей мотивацией, чем читать мантры с неправильной мотивацией». Поэтому ваша буддийская практика – это делать людей счастливыми. Если даже одного человека вы сделаете немного счастливее, этим вы накопите большие заслуги. Будде не нужны ваши подношения. Если вы поможете больному, то все будды будут рады. Шантидева говорит: «Вашей помощи живым существам Будда обрадуется больше, чем обширному подношению» Например, если вы сделаете подношение богатой женщине, у которой ребенок живет в другом городе, она не так обрадуется, как если бы вы помогли ее ребенку, у которого есть проблемы в другом городе. Помогите любому живому существу, которое страдает. Будьте всегда готовы делать людям добро. Это махаянская практика. Если вы так будете поступать, то будете накапливать заслуги и потом жизнь за жизнью будете счастливы.

Итак, пообещайте, что вы изо всех сил будете стараться помогать другим, радовать других людей. Это обет бодхичитты. Теперь соедините руки. Выполняйте точно такую же визуализацию. Визуализируйте, что изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой и из моего рта исходит белый свет и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета бодхичитты: «Кунджэ сумла кьябсу че. Семчже тамчже дагги джо. Чжанчжуб нейла гёбар ги. Чжанчжуб семне яндаг ке» (*передача обета бодхичитты*).

Породите чистую драгоценную бодхичитту – заботу о других больше, чем о себе и желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ и стать источником счастья каждого живого существа. Это самое высочайшее, доброе состояние ума.

Для того, чтобы получить благословение Белой Тары вначале обратимся с просьбой о благословении тела. Повторяйте за мной эти тибетские слова, которые означают: «Божество Белая Тара, пожалуйста, даруйте мне благословение тела»: «Джецюн Пагма Долма дала куи ченлаб само цедусёл» (3 раза). Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших областей лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Эти отпечатки негативной кармы

подобны вирусам и бактериям, являются прямыми причинами ваших страданий. Вы знаете о современных научных открытиях. Ученые пришли к выводу, что настоящие причины болезней бактерии и вирусы, которых мы не можем увидеть. Точно также, Будда открыл, что все наши беды возникли из-за отпечатков негативной кармы. Они как вирусы. Их невозможно увидеть, но они есть. До тех пор, пока вы не очистите их, ваши проблемы не уйдут. Поэтому очень важно очищение негативной кармы. Я могу помочь вам решить ваши проблемы, помогая очистить негативную карму, я не могу провести очищение за вас, но я не могу очистить вас от негативной кармы, но я могу помочь вам очиститься от ее отпечатков. Само очищение вы должны провести сами. Будда говорил: «Я не могу очистить живых существ от негативной кармы, поливая нектаром их тела. Я не могу устранить их страдания так же, как достают занозу из ноги. Я не могу передать им свои реализации, так же, как делают людям подарок. Только указывая им путь истины, указывая им путь к освобождению, я могу приносить благо живым существам». В буддизме это очень важный принцип. Будда и ваш духовный наставник могут вам помочь, но вы сами должны проявлять инициативу, вам необходимо проводить визуализацию очищения отпечатков негативной кармы.

Первое противоядие – это сожаление о накопленных отпечатках негативной кармы. Второе противоядие – это опора на божество, на Тару. Третье противоядие – это визуализация света и нектара, который вас очищает. Далее четвертое противоядие – это решимость в будущем такого не повторять. Если объединить эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Сегодня эти четыре фактора должны присутствовать в вашем уме и с ними выполняйте визуализацию. Так, пожалейте об отпечатках негативной кармы, породите сильную веру в божество Тару и также правильно визуализируйте свет и нектар, который по-настоящему очищает вашу негативную карму. И в конце пообещайте: «Я изо всех сил буду стараться больше не совершать негативной кармы своим телом». Итак, выполняйте такую же визуализацию.

Также визуализируйте, что этот свет и нектар очищает ваши болезни. Теперь, сколько вы получите преимуществ, зависит от вас. Если вы все будете правильно визуализировать, то обретете хорошие результаты. Сейчас очень важное время – духовный сезон: здесь есть учитель, созданы все необходимые условия. Если на одну секунду вы упустите концентрацию, вы многое потеряете. Только потом вы можете расслабиться, когда сезон закончится.

Выполняйте визуализацию. Думайте в конце, что все ваши болезни устраняет благословение Белой Тары, и вера в Белую Тару очень важна. Здесь на сто процентов, по-настоящему присутствует божество Белая Тара. Хотя вы не видите света и нектара, но он исходит. Теперь, выполняйте визуализацию. «Джецун Пагма Долма дала куи ченлаб само цедусёл. Ом Таре тутаре туре мама айю пунья гняна пушетрам куру сооха...»

Итак, будьте счастливы. Сегодня вы получили благословение тела Белой Тары. Теперь ваше тело благословлено.

Теперь просьба о благословении речи: «Джецун Пагма Долма дала сумги ченлаб само цедусёл» (3 раза). Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Ваше тело наполняется этим светом и нектаром, и он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и оставляет семя речи будды в вашем уме. Вспомните, сколько негативной кармы вы создали своей речью, когда говорили что-то плохое о других. Каждое действие, созданное вашим ртом, не исчезает бесследно. Каждое действие оставляет

отпечаток в вашем уме. Ученые также пришли к выводу, что та пища, которую вы едите, не исчезает бесследно, а вся информация хранится у нас на клеточном уровне. Этот отпечаток, который остается, в конце приводит к результату. Здесь механизм точно такой же: какое бы действие вы не совершили, хорошее или плохое, оно не исчезает бесследно, а отпечаток этого действия хранится в вашем уме. Это закон природы (Будда открыл его две с половиной тысячи лет назад) – какое бы действие вы не совершили, каждое из них не исчезает бесследно, оно оставляет отпечаток в вашем уме. Если это хорошее действие, то однажды оно приведет к хорошему результату, а если плохое, то оно точно даст плохой результат. Если вы не очиститесь от этих негативных отпечатков, то они станут причинами ваших страданий. Пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью – ваш длинный язык создает большое количество негативной кармы. Сегодня очень хороший шанс очистить такие отпечатки негативной кармы. Потому что очень могущественный объект – божество Белая Тара – находится перед вами. Вы сами не можете провести очищение, но если перед вами присутствует такой могущественный объект, кроме этого, вы порождаете сожаление, правильно проводите визуализацию, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. А теперь выполняйте визуализацию. «Джецюн Пагма Долма дала сумги ченлаб само цедусёл. Ом Таре тутаре туре мама айю пунья гняна пуштрам куру сооха...»

Итак, теперь вы получили благословение речи Белой Тары и, по крайней мере, не теряйте это благословение в течение семи дней. Убедитесь, что за это время вы не произнесете ничего плохого о других, тогда благословение сохранится на семь дней. Как только вы скажете что-нибудь плохое о других, отругаете кого-нибудь, ваше благословение исчезнет. Получили вы благословение речи Белой Тары или нет, вы можете легко узнать. Если люди сразу же от вас разбегаются, как только вы открываете свой рот, то это признак того, что вы не получили благословение Белой Тары. Если люди не хотят, чтобы вы замолчали, если они просят вас говорить еще больше, это означает, что вы получили благословение, потому что вы говорите только приятное и никого не осуждаете.

Иногда я с моими друзьями тибетскими ламами разговариваем до двух часов ночи. Мы не устаем, потому что разговоры содержательные и приятные. Мы ни о ком не говорим плохо. Говорим о том, что раньше какой мастер, как и чем он жертвовал, чтобы помочь другим. Такие разговоры лучше, чем смотреть телевизор. Встречайтесь, пейте чай, говорите только о хорошем, мастерах прошлого и настоящего. Когда я слушаю истории о Джамьяне Шепе, мне очень приятно. Мой друг Таши Гьятцо всегда говорит: «Джамьян Шепа, так сказал, так сделал». Мы разговариваем по три-четыре часа только с позитивным состоянием ума о том, как поступал той или иной великий мастер. Четыре часа проходят, как одна секунда. Четыре часа находимся только с добрым состоянием ума. Это буддийская практика. Если вы сидите в строгой позе, читаете мантры и думаете: «Я, как йогин, мантры читаю. Остальные плохие. Мантры не читают. Болтают, разговаривают. Я мантры читаю». Это лучше поговорить, чем с такой мотивацией читать мантры. О чем они говорят, вы не знаете.

Теперь просьба о благословении ума. «Джецюн Пагма Долма дала туги ченлаб само цедусёл» (3 раза). Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом. Негативная карма, создаваемая вашим умом очень опасна. Вы можете каждое мгновение создавать такую негативную карму. Например, если вы на кого-то сильно разозлились, то с каждым шагом, который вы делаете в направлении этого человека, чтобы подражаться с ним, вы создаете негативную карму в своем уме. Каждый миг вы создаете негативную карму. Негативная карма, создаваемая из-за вашего гнева очень опасна. Так, сегодня пожалейте об этом и очистите негативную карму, созданную вашим умом. В конце загадайте одно мирское желание. Поскольку божество

Белая Тара — это божество активности, то ваши мирские желания также осуществляются. Итак, загадайте одно мирское желание. Попросите: «Пожалуйста, божество Белая Тара, помогите мне, потому что я живу в материальном мире и для меня также необходимы материальные вещи». После этого вам самим необходимо что-то делать для осуществления желания, а одной просьбы недостаточно. Когда вы загадываете желание — это все равно, что вы в почву сеете семя, затем вам необходимо что-то делать и ваши действия будут подобны воде, которые помогают семени прорасти. Теперь выполняйте визуализацию. «Джецюн Пагма Долма дала туги ченлаб само цедусёл. Ом Таре тутаре туре мама айю пунья гняна пушетрам куру сооха...»

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. «Джецюн Пагма Долма дала кусу туги ченлаб само цедусёл» (3 раза). Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей – лба, горла и сердца – одновременно исходят белые, красные, синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданных вашими телом, речью и умом, благословляют их и оставляют семена тела, речи и ума будды в вашем уме. Благодаря этим семенам, однажды, они трансформируются в тело, речь и ум будды. Это последняя визуализация, поэтому визуализируйте хорошо. Так же, эти свет и нектар устраняют всевозможные препятствия в вашей жизни, и вы получаете гарантию, что на целый год у вас не будет препятствий. Сколько вы получите благословения, зависит от вашей веры, я не могу с уверенностью об этом говорить. Тот, кто имеет сильную веру, получает стопроцентную гарантию. Если вера не очень сильно, то и гарантия будет пятидесятипроцентной. «Джецюн Пагма Долма дала кусу туги ченлаб само цедусёл. Ом Таре тутаре туре мама айю пунья гняна пушетрам куру сооха...»

Сейчас я дам вам передачу мантр. Первая мантра – мантра Белой Тары для вашей долгой жизни. Передача мантр должна проходить по непрерывной линии преемственности. В моем случае я получил передачу всех мантр от моего коренного духовной наставника Его Святейшества Далай-ламы XIV. Его Святейшества Далай-ламы XIV получил передачу мантр от своего духовного наставника. Эта линия непрерывна и восходит к Будде Шакьямуне. Когда я буду произносить мантру, повторяйте ее за мной и визуализируйте, как она в виде белого света исходит из рта Белой Тары на алтаре, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве передачи мантры. Таким образом, вы обретаете очень важное сокровище в вашем уме. Если после передачи вы будете начитывать мантры, то они будут иметь силу. Миларепа говорил: «Если вы выжимаете песок, то вы не сможете из него выжать масло. И точно также, если вы читаете мантры без передачи, то это все равно, что выжимать песок. Но если вы выжимаете кунжутные семена, то вы сможете получить масло». Таким образом, читать мантры после передачи — это все равно, что выжимать кунжутные семена. Повторяйте за мной: «Ом Таре тутаре туре мама айю пунья гняна пушетрам куру сооха».

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни. Чтобы добиться в жизни успеха недостаточно только проявлять активность, вам также необходимо читать мантру Зеленой Тары: «Ом Таре тутаре туре сооха».

Теперь мантра Авалокитешвары для увеличения ваших заслуг и также доброго сердца: «Ом мани пэдме хум».

Манджушри это божество мудрости, и если вы произносите мантру божества Манджушри, это увеличивает вашу мудрость: «Ом ара падза нади».

Ваджрапани – это божество силы. Произнесение его мантры увеличивает вашу духовную силу. Сила вам нужна, чтобы помогать другим, а не контролировать кого-то другого. Это неправильно, контролируйте себя. Тогда вы всегда будете счастливы. «Ом Ваджрапани хум пэ».

Далее, мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела: «Гадьята, ом беганзе, беганзе маха беганзе, беганзе ранза самуд гаде сооха».

Мантра Будды Шакьямуни для всех видов деятельности: «Ом муни муни маха муни сооха».

Мантра ламы Цонкапы: «Мигме дзеве терче ченресик. Диме кембе вамбо джампельян. Гачен кебе дзуген Цонкапа. Лобсан дагбе шавла совадеб».

Далее мантра нашего коренного наставника Его Святейшества Далай-ламы XIV. Это мантра всех будд и всех божеств: «Ом а гуру Ваджрадара вагинда сумати шасана дара самудра шри бадра сарва сиддхи хум хум». Помолитесь о том, чтобы наш духовный наставник, наш лидер Его Святейшества Далай-лама XIV жил в этом мире долго. Пока Его Святейшество Далай-лама XIV жив в нашем мире, буддизм во всем мире имеет очень крепкий корень. В Калмыкии я помогаю людям двадцать лет, но это не моя индивидуальная помощь. Эта помощь идет от Его Святейшества Далай-ламы XIV. У меня не было мотивации приехать в Калмыкию, я хотел медитировать в горах, это эгоистическая мотивация. Двадцать лет назад Его Святейшество Далай-лама XIV однозначно мне сказал: «Ты должен поехать в Россию, именно в Калмыкию и в Туву. Там буддизм очень слабый». Он попросил меня: «Ты должен туда поехать в качестве моего духовного представителя». Сначала я попросил: «Пожалуйста, пошлите не меня. Это очень высокая должность. У нас есть много тибетских лам и геше. Они лучше, чем я. У меня таких способностей нет. Я не могу взять на себя такую ответственность». Потом секретарь мне передал, что Его Святейшество Далай-лама XIV сам сказал, что он выбрал меня. Поэтому любое мое действие происходит благодаря доброте Его Святейшества Далай-ламы XIV. У него одно тело, он не может везде ездить и давать учение. Поэтому через меня вы получаете учение – все это благодаря доброте Его Святейшества Далай-ламы XIV, а не благодаря мне. Вся та буддийская деятельность, которая укрепляет корень в Калмыкии, строительство очень красивого храма, все произошло благодаря доброте Его Святейшества Далай-ламы XIV.

Теперь куда бы я ни отправился, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. Я каждый раз в Калмыкии передаю такой обет и в этот раз, в качестве платы за мое учение, я хотел бы тоже попросить вас принять обет не употреблять алкоголь. Для тех из вас, кто не пьет спиртное, очень полезно принять обет не употреблять алкоголь. Если кто-то пьет алкоголь, то ему очень полезно принять обет не употреблять его. А те, кто уже принял такой обет, то примите его еще раз, чтобы он стал еще сильнее. Я знаю, что у некоторых моих учеников этот обет со временем становился все слабее и слабее, они его уже почти нарушили. Поэтому сейчас примите этот обет снова, чтобы он стал крепче. Может кто-то из моих непослушных учеников уже нарушил обет не употреблять алкоголь и поэтому сейчас для них важно снова принять его. В России, в особенности в Калмыкии, одна из главных причин всех бед – это пьянство. Пожалуйста, не пейте алкоголь, он не имеет никакого вкуса, он только делает людей ненормальными. В особенности, это касается свадеб, празднуйте безалкогольные свадьбы. Это моя к вам просьба. Потому что пьяные калмыки – это очень страшно. Молодые начинают новую жизнь, и если во время свадьбы дерутся, то это плохой знак. Если хотите, чтобы на свадьбе все было хорошо, не употребляйте водку, она делает людей ненормальными.

Итак, соедините руки. Визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама XIV в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, повторяйте их за мной. Эти слова означают следующее: «Будды и божества, пожалуйста, послушайте меня. Я по имени такой-то и такой-то, принимаю у вас обет не употреблять алкоголь». Повторите за мной трижды. И на третий раз, когда я щелкну пальцами, то визуализируйте, как в этот момент изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой, и из моего рта, исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце, в качестве обета не употреблять алкоголь. Теперь выполняйте эту визуализацию, а за мной повторяйте слова громко, повторяйте все вместе. Не думайте, что если вы произнесете слова тихо, то возьмете маленький обет. Когда вы делаете что-то хорошее, то вам нужно делать это с воодушевлением – произносите громко, что принимаете обет не употреблять алкоголь. С высокой силой духа мы способны на все, что угодно. Если вы не можете перестать употреблять алкоголь, то, как вы сможете остановить все свои негативные состояния ума? Тогда это не реалистично. Не будьте подобны Жириновскому, который очень много болтает, а будьте практичными. Теперь, соедините руки. *(Передача обета не употреблять алкоголь)*.

Большое вам спасибо за принятие обета не употреблять алкоголь. С вашей стороны это лучший подарок для меня. Некоторые из моих учеников говорили, что хотели бы сделать для меня материальный подарок по случаю двадцатилетия моей деятельности в Калмыкии. Но мне не нужны материальные подарки. Такой подарок, когда вы становитесь лучше (принимаете обет не употреблять алкоголь), становитесь лучшими калмыками, для меня самый лучший подарок.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрею, визуализируйте, как Белая Тара, размером с большой палец на вашей руке, через макушку вашей головы по центральному каналу, опускается в сердечную чакру и с этого момента, ваше тело становится храмом, в котором присутствует живая статуя.

Итак, благословение окончено. Завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Вам нужно быть счастливыми и также делайте счастливыми других людей. Это ваша практика.

Посвящение заслуг.