

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. В повседневной жизни в основном вся ваша мотивация связана с заботой о счастье этой жизни. Поскольку мы живем в материальном мире, то нам также необходимо мирское временное счастье, это правда. Нам нужно питать свое тело, в противном случае мы не сможем выжить. Но вам нужно понимать, что только лишь стараться накормить это тело, искать только лишь комфорта для своего тела, этого недостаточно. У нас есть не только тело, мы также имеем ум. Ментальное, умственное счастье, покой ума возникают не только благодаря деньгам или богатству и собственности. Вы можете посмотреть в любом городе, и не найдете ни одного магазина, где продавался бы покой ума. В прошлом такое было невозможно, это невозможно в настоящем и в будущем будет невозможно. То есть за деньги вы не сможете купить покой. Если бы за деньги можно было купить покой ума, то все богатые люди были бы очень счастливыми. Я знаю многих богатых людей и знаю, что у них в уме проблем больше, чем у вас.

Может быть, ваша проблема в том, что вы не можете найти достаточно денег, чтобы купить то, что вы хотите, но это небольшая проблема, а их проблемы таковы, что они не могут нормально спать, и у них есть также такие проблемы, что они не могут купить то, что хотели бы. Почему? Потому что богатые люди становятся более жадными, и хотят большего, но они не могут купить все. Так что проблемы точно такие же. В дополнение к этому у них есть такая проблема, что они не могут контролировать то богатство, которым обладают, они теряют его. Если их богатство становится меньше, то они начинают сильно паниковать и чувствуют, как будто теряют объект прибежища: «Как я буду жить дальше?» Это самое страшное. Поэтому вам нужно понимать, что в человеческой жизни нам необходимо богатство, но богатство не является для нас всем, на деньги невозможно купить все.

В буддизме говорится о трех видах богатства. Самое низшее богатство – это материальное богатство. Оно вам необходимо, но это самый низший вид богатства. Далее второе богатство – это здоровье вашего тела. Ваша человеческая жизнь очень драгоценна, а здоровая человеческая жизнь – это ваше богатство. Итак, забота о своем здоровом теле относится ко второму виду богатства. Поэтому если вы по-настоящему заботитесь о здоровье своего тела, то не курите, не пейте, питайтесь здоровой пищей в положенное время, не очень много ешьте в ресторанах, но иногда это можно, чипсов тоже много не кушайте. Доказано, что это тоже бесполезно. Сок, кока-кола, пепси – все это бесполезно. Самое лучшее – вода, минеральную воду пить – это самое полезное. Мы это знаем, но практикой не занимаемся. Начинайте заниматься практикой здорового тела. Строго себя дисциплинируйте. Дисциплина – это очень полезно в жизни. Сначала дисциплинируйте себя, скажите себе: «Такие бесполезные вещи не буду пить, водку пить не буду, зачем мне это надо? Это мне создаст лишние проблемы».

В наших городах достаточно грязный воздух, зачем вдыхать дым во время курения? Это лишнее, зачем это надо? Чуть-чуть дисциплинируйте себя так. Я всегда говорю своим ученикам: вначале нужно быть практичными. Медитация пока не подходит вашим способностям. Вначале важна правильная дисциплина: ради здорового тела не делать неправильные вещи. Если кушать, то здоровую пищу. Затем не обязательно слишком много заниматься спортом: ходить в спортзал, платить деньги – это необязательно. Достаточно чуть-чуть движений для тела. Мы думаем, что здоровое тело – это обязательно ходить в спортзал, платить там деньги – все это тоже необязательно. Дома убираться, работать дома – это бесплатная гимнастика. Дома убираться – самое лучшее, голову иметь надо, зачем,

например, покупать беговую дорожку? Она занимает место в вашем доме, в этом вообще смысла нет. Однажды в Бурятии мне подарили беговую дорожку, думали, что я буду заниматься, я на ней вообще не занимался, зачем это нужно? По комнатам туда-сюда ходить лучше, чем на дорожке бегать, это самообман. Лучше по комнатам ходить, работать, убирать, это лучше.

Поэтому здоровье тела – это очень важно, самодисциплина также очень важна. Что касается самодисциплины, то для здоровья вашего тела также бесполезно слишком много времени проводить в Интернете, вам следует останавливать себя. Это нехорошо для здоровья тела и также для здоровья ума, вы там находите очень много разной странной информации. Но иногда, немного – это ничего. Телевизор также слишком много смотреть не надо. Все должно быть в разумных границах. Это мой для вас совет. Определенная самодисциплина очень важна, и она поможет вам стать сильными, а если у вас нет самодисциплины, то вы будете становиться все слабее и слабее. Мой характер такой, что если кто-то мне сказал: «Это нельзя, и это нельзя», – я этого не хочу слушаться, я хочу делать обратное. А когда я сам подумаю: «Да, эту вещь я не буду делать, это я буду делать в границах разумного, больше так не буду, это тоже не буду», – тогда удобно. Водку пить не буду – удобно, зачем мне это надо? Курить не буду. Рано утром вставать – вот этого я не могу. Я не могу выработать решимость вставать по утрам рано, для меня это трудно.

Кто бы мне ни сказал так, что нужно просыпаться рано утром, мне это было бы трудно, потому что с детства мы привыкли поздно ложиться и поздно вставать, эту привычку трудно изменить. Даже когда я медитировал в горах Дхарамсалы, я был единственным, кто вставал в восемь утра, все остальные просыпались в пять. Что я сделал? Я не мог в этом измениться. Когда я просыпался, я смотрел на хижины, где медитировали мои друзья, и думал: «Вы, мои друзья, проснулись рано утром и выполнили практику, я очень рад, я сорадуюсь вам, я сорадуюсь вам всем». Лама Цонкапа говорил: «Если вы сорадуетесь тому, кто одного с вами образом трансформировать этот наитончайший ум, яс». И к вечеру, когда я подсчитывал, то я накапливал больше заслуг. Когда бизнесмен занимается бизнесом, он всегда четко следит, прибыль есть или нет. Сегодня молодец, прибыль хорошая! Вот так каждый день четко следите, тогда у вас будет хорошая прибыль, и точно также в духовной области. Вроде вы сидите медитируете, посмотрите, вы больше заслуг накопили или нет, в вашем уме больше позитивного или негативного? Если было больше негативного – все. Что ты делал? Ты не тем занимался, ты в уме думал неправильные вещи. Сегодня прибыли нет, только минус. Надо себя ругать, тогда завтра утром будет лучше. Наш ум, если мы не будем за ним смотреть, лучше не станет. Это очень важный способ тренировки ума.

Далее третий вид богатства – это самое драгоценное богатство, которое называется самым надежным богатством. Это богатство позитивных состояний ума и богатство заслуг. Это богатство будет с вами из жизни в жизнь. Что касается вашего тела, даже если оно у вас очень красивое, натренированное, с красивыми мышцами, максимум это тело будет с вами до вашей смерти, после смерти вы его с собой забрать не сможете. После смерти оно будет на кладбище лежать в гробу, вы не сможете его забрать с собой. Вам нужно понимать, что смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни. Это очень важно для себя открыть. Ученые пришли к открытию того, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Буддизм знал об этом две с половиной тысячи лет назад. Буддизм говорит, что ни у каких частиц нет начала и ни у каких частиц нет конца, все частицы все время продолжают

существовать. Поскольку у частиц нет начала, они все возникают из своего предыдущего мгновения, поэтому нет создателя, все возникает из предыдущего момента. Спросите у Будды, как произошел наш мир, Будда скажет: все пришло из своих причин. Поэтому начала нет, начало никто не создал. Все произошло по своим причинам. Человек тоже произошел по своим причинам. Все пришло по своим причинам, поэтому начала нет. Как с частицами, логика одинаковая. У вашей жизни нет начала. Как и в случае с материей, у вашей жизни нет начала и нет конца. Нет такого, что у вас появляется какая-то новая жизнь, любая жизнь – это продолжение предыдущей жизни.

Поэтому в буддизме говорится, что смерть – это начало новой жизни. Как большой взрыв – это начало новой вселенной, также ваша смерть – это начало новой жизни. И в этот момент ваше настоящее богатство – это ваши позитивные состояния ума и ваши заслуги. Любой другой вид богатства, какие-то материальные объекты, из них вы не сможете с собой забрать ни одного. Это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы это понимаете, это очень полезно и для этой вашей жизни, у вас нет волнений о будущем, я это знаю на сто процентов, мой ум спокоен, у меня нет ни одной капли страха перед будущим. Потому что самое надежное богатство находится в моем банке ума, оно самое надежное. Мировая банковская система очень ненадежна. В любой момент все может измениться – и вы банкрот, все ваши деньги потеряны. Поэтому все богатые люди внутри постоянно боятся, они знают, что вся эта банковская система, мировая экономическая система, как лед под домом: погода поменяется и весь этот лед станет водой. Сегодня есть, завтра нет. Самая сильная компания принадлежала двум братьям в Америке – сейчас ее нет. Они очень богатые, все есть, но ситуация, погода поменялась, и лед стал водой, ничего нет. Такая большая компания может превратиться в ничто. Все наше богатство однажды уйдет.

Тогда нам нужно думать: что является самым надежным банком? Банк ума. Это я вам помогаю. Если вы чуть-чуть поняли, этой мой подарок вам. Это просто невероятная банковская система, она создана в нашем уме и мы ее не используем. Мы поступаем очень глупо, хотя в нашем уме есть такая невероятная сокровищница счастья, мы ее не используем, как полагается, а все время вкладываем деньги в какие-то чужие проекты, на чужой территории. Все вложения производим во что-то внешнее, и с этим может произойти все что угодно. Поэтому вам нужно сказать себе: «Сегодня я делаю одно очень важное вложение в своей жизни. Я инвестирую в свое долгосрочное счастье. Мне это необходимо, это самое важное. В то же время мне необходим материальный прогресс, но вот это – самое главное. Итак, с такой мотивацией, ради благополучия из жизни в жизнь, сегодня я получаю благословение Белой Тары. Чтобы я накопил богатство заслуг и богатство позитивных состояний ума. Чтобы мой ум стал богаче, мудрее. Это по-настоящему важное богатство. Тогда я смогу стать настоящим источником счастья для других.

Я не должен думать только о собственном счастье, мне нужно на себя принять ответственность за счастье всех живых существ. Потому что я все время принимаю их доброту. А теперь моя очередь сделать что-то хорошее для них». Когда мы приходим в этот мир, мы приходим, не имея ничего, мы зависим от доброты других людей. Когда мы становимся старыми, мы вновь зависим от доброты других. Мы все время принимаем доброту других, и поэтому наша ответственность – делать что-то хорошее для них. Это очень важно. Мы, россияне, всю жизнь живем в России, берем что-то от государства, и наша ответственность – сделать что-то хорошее нашему государству, нашей стране. Это

называется патриотизмом. Я сейчас русский, я русский патриот. Я здесь живу, здесь кушаю, я всегда думаю, что моя ответственность – делать что-то доброе для нашей страны. Вы тоже так думайте. Тогда наша страна будет не только богатой, это будет здоровая страна, здоровое общество. Итак, с такой мотивацией получайте благословение Белой Тары.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Вы должны пообещать – с этого момента не вредить ни одному живому существу, это ваше обещание: «Если они на меня злятся, я не буду злиться на них в ответ. Если они меня ругают, я не буду ругать их в ответ. Если они меня критикуют, я не буду критиковать их в ответ. Даже если меня ударят, я не ударю в ответ. Я буду практиковать терпение. С безначальных времен и по сей день, на вопрос: «Что я обрел?» – ответ один: «Ничего, один лишь ущерб». Теперь с пониманием того, насколько хороша практика терпения, я никогда не буду отвечать кому-либо. Это мое подношение Будде, Дхарме и Сангхе. Это мое подношение моему Духовному Наставнику». Такое подношение от вас мне необходимо. Мне другого подношения не нужно, деньги – это бумага, сегодня есть – завтра нет. Если вы мне делаете такое подношение, то я скажу: «Спасибо большое, мне другого подношения не нужно». Обещайте: «С сегодняшнего дня я никому не буду вредить». Вы станете очень святым человеком, не вредящим. До этого вы наполовину злой дух. Там мешаете, тут мешаете, куда бы ни поехали – там споры, скандалы, ругаете друг друга. Зачем это надо?

В семье гармонии нет, все время ругаетесь. Сегодня мужа и жены всё это пообещают, и ночью дома будет спокойно, никто не будет спорить, злиться друг на друга. Даже если один разозлится, то другой будет смеяться, и первому станет стыдно. Друг друга уважайте. Такая жизнь – это здоровая жизнь. Даже если в доме нет денег, всего один кусок хлеба – половину муж ест, половину жена, они уважают друг друга, пьют чай, это очень счастливая жизнь. Я это своими глазами видел на примере своей семьи. Они из-за китайской оккупации приехали в Индию, беженцы, ничего нет. Пенсии нет, работы нет, самим надо было искать кусок хлеба. Но вечером все собирались, у нас не было много еды, хлеб готовили, кусок хлеба делили, вместе кушали, чай пили, молока не было, но чай был очень вкусный и очень вкусный хлеб. Такой вкусный хлеб, я сейчас вспоминаю, такого хлеба я больше никогда не мог найти. Когда человеческий дух высок, когда все живут в гармонии, кусок хлеба – это очень вкусно. Поэтому я всегда говорю, что самая вкусная еда, когда вы кушаете ее в очень добром состоянии. Когда доброе состояние – еда очень полезна. Врачи говорят: когда доброе состояние, если вы любую еду едите, вы забираете всю ее сущность, и тело становится очень здоровым. Когда ум негативный, вы любую еду едите, но не можете забирать самую сущность, там как-то каналы закрываются, что-то в системе закрывается, и вы больше болеете. Итак, пообещайте, что вы никогда не будете вредить другим и будете следовать четырем актам пути ненасилия.

Последователи Будды должны следовать вот этим четырем актам. Вам следует решать все свои проблемы мирными средствами, так поступают последователи Будды. Никогда не используйте насильственных методов для решения проблем, это противоречит советам Будды. В некоторых ситуациях из сострадания вам также нужно проявлять определенную строгость, это не является насилием. Если из сострадания вы пытаетесь остановить кого-то в совершении дурных поступков, то здесь вы можете вести себя немного гневно, в гневном аспекте. Внешне вы можете принять грозный облик, а внутри будьте очень добрыми, как

снежная гора. Поэтому в тибетских храмах вы можете видеть некоторых божеств, изображенных в гневном, грозном облике, это говорит о том, что внешне они грозные, чтобы усмирять людей, но внутри они белые как снежная гора. Так что если вы добрые, это не означает, что вам нужно показывать другим, что вы добрые, это ошибка. Вам нужно поступать наоборот: внутри быть очень добрыми, но внешне в определенных ситуациях, наоборот, вести себя как будто вы недобрый человек. Обманщики поступают так: внутри доброты нет, но ведут себя так, как будто они очень добрые. Это неправильно. Вы должны делать обратное: внутри быть добрыми, но вести себя, как не очень добрый человек. Это иногда будет полезным. Такие действия не позволят другим как-то воспользоваться вами.

Теперь визуализируйте, что это не просто помещение, а мандала Белой Тары. Мандала – это резиденция божества Белой Тары. Внутри располагается божество Белая Тара, главная Белая Тара располагается здесь на алтаре, и я также в облике Белой Тары как помощник, также над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить санскритские слова НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ и так далее, повторяйте их за мной. В этот момент визуализируйте, как изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой, из моего рта исходит белый свет, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим, обета прибежища. И на третий раз, когда вы произнесете за мной слова, я щелкну пальцами, визуализируйте, что вы в этот момент приняли этот обет и после этого старайтесь сохранять его в чистоте, и в этом случае каждый миг вы будете накапливать заслуги. Это такой очень выгодный способ накопления заслуг – через принятие обета.

Вы знаете, как разбогател Билл Гейтс: он создал такую систему, благодаря которой каждую минуту он зарабатывал деньги. Он идет есть бигмак, и в это время проворачивается миллион долларов. Он создал такую систему, что деньги постоянно прокручиваются. В таком случае, конечно, будешь богатым. Буддизм говорит, для того чтобы накапливать заслуги, тоже нужна система. Там много есть разных уровней. Одна простая система – это то, что вы обещаете: «Я никогда не буду вредить». Когда вы держите это обещание, каждую секунду вы накапливаете заслуги. Потому что вы держите этот обет: «Я не буду вредить». Когда вы вредите, то нарушаете обет, эта система останавливается, в этом случае заслуг нет. Итак, сегодня вы создаете такую систему, благодаря которой вы каждый миг будете накапливать заслуги, вы ее сейчас не видите, поэтому не понимаете, насколько она важна, но если бы вы ее увидели, то поняли, что она гораздо лучше, чем машина, которая печатает деньги, – все равно это бумага. Если вы умрете, ничего с собой не сможете взять. Из-за этого может быть много проблем. А заслуги – это настоящее богатство, надежное, из жизни в жизнь вы его возьмете с собой. О, как хорошо! Если вы говорите: «Мне одной мирской системы недостаточно, я хочу еще более надежную систему, которая позволит мне накапливать заслуги», – тогда вы по-настоящему следуете по пути развития ума. Чтобы развивать свой ум, очень важны высокие заслуги, это крайне важный капитал.

Поэтому вначале делайте упор на накопление заслуг, это очень важно. Такое принятие обета и далее соблюдение этого обета, содержание его в чистоте, это самый лучший способ накопления высоких заслуг. Особенно если на вас кто-то злится, и в этот момент вы себя останавливаете, не злитесь в ответ, то так вы накапливаете очень высокие заслуги. Вот в это время – очень большие заслуги, больше чем, если бы вы сделали сто тысяч простираций. Сто тысяч простираций сделать – не очень много заслуг. Когда на вас злятся, а вы почти

разозлились в ответ, но в это время подумали: «Нет, у меня есть обет, я в ответ злиться не буду», – вы сами себя останавливаете, как вы помогаете этим людям! В дом вы приносите гармонию, это по-настоящему полезно. Вот это называется практикой. Когда вы сидите в одиночестве, никого нет – конечно, терпеть легко.

Один монах сидел в горах, занимался медитацией, другой человек к нему подошел, спрашивает: «Чем вы занимаетесь?» Он говорит: «Я занимаюсь медитацией на терпение, не мешай, уходи отсюда». Тот сказал: «Если ты медитируешь, если ты развиваешь терпение, тогда съешь дерьмо». Другой сказал: «Ешь сам, я не буду, не мешай мне». Тогда он спросил: «А где же твое терпение?» В такой трудной ситуации один раз себя проконтролируйте, второй раз проконтролируйте, это нелегко, но это очень полезно, это настоящая практика, это во много раз полезнее. Так делайте – это практика. Одну негативную карму речи вы остановите. Дальше вы привыкнете, и из-за этой привычки потом вы станете святым человеком. Все начинают так. Будда, когда был обычным человеком, сначала злился. Когда на него злились, он злился в ответ, когда ругали, ругал в ответ. Потом благодаря такому пути: контроль-контроль-контроль, он стал совсем святым человеком. Буддизм говорит, что нет ни одного человека, который с самого начала был бы святым. Все были обычными людьми. Через практику, через развитие ума потом они стали совсем чистыми людьми. Вы тоже так можете. Я тоже так занимаюсь. Вы тоже так делайте.

Один раз проконтролировали, второй раз проконтролировали, потом всё получится. Это не трудно. Потом вы думаете: «Как хорошо, какой я молодец, я сильный, я остановил гнев». Это сила. Слабые люди не могут контролировать гнев. Если у сильных людей есть мудрость, это еще полезнее. Потом надо думать: «Зачем нужно злиться? Жалко его, он страдает». Думайте о его страданиях: «Я должен ему помочь, зачем я буду на него злиться?» Когда муж злится, жена должна думать: «А, муж много работал, он устал, его жалко, я должна ему помогать, зачем я буду на него злиться? Его нужно успокоить, налить чаю, погладить, как собаку, собаку чуть-чуть погладишь – она сразу расслабляется». Это называется гармонией в семье. Друг другу надо помогать. Вы обещали, что в трудное время друг друга будете защищать, будете помогать. Вот это самое трудное время, друг друга нужно защищать, помогать, злиться не надо друг на друга. Итак, сейчас пообещайте это. Теперь соедините руки, визуализируйте, как белый свет проникает через ваш рот, остается в вашем сердце, и вы принимаете такой обет и говорите: «Это правда, я буду изо всех сил стараться не вредить другим и также следовать четырем актам пути ненасилия».

Большое спасибо вам за ваш подарок, за обещание, что будете следовать четырем актам последователя Будды. Если вы действительно уважаете Будду, вам нужно следовать его примеру. Он сам поступал именно так: если на него злились, он не злился в ответ, если его ругали, он не ругал в ответ, если его критиковали, он не критиковал в ответ. В ответ он любил этих существ. Если мы будем поступать так, то наша жизнь будет значимой.

Теперь второе: для получения благословения Белой Тары одного лишь принятия обета прибежища недостаточно, вам также нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты: вы обещаете, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Это также лучший способ накопления заслуг. Что такое заслуги? Вам нужно понимать, что когда речь идет о заслугах, мы не говорим о чем-то абстрактном. В буддизме здесь речь идет о механизме закона кармы. В буддизме говорится, что все, что вы делаете, информация об

этом не исчезает бесследно, вся она хранится в вашем уме. И эта информация – не просто какой-то бесполезный объект, а это то, что приводит к результату. Что касается этой информации, то какой отпечаток вы создаете, такой результат и получаете. Также это относится к нашему телу, например, та пища, которую мы употребляем, информация о ней не исчезает бесследно, вся эта информация хранится в нашем теле. Если вы съели чипсы, то информация об этих чипсах остается в теле, и определенное содержание этих чипсов вредит вашему телу. Одну бутылку кока-колы выпили, и она просто так не уходит, в этой кока-коле есть разные химические вещества, это тоже на своем уровне приносит чуть-чуть вреда вашему телу. Эти вещества оставляют информацию в теле. Здоровую еду едите – она тоже оставляет информацию в вашем теле. Это открыто наукой. Здоровье нашего тела, так говорят и тибетские доктора и ученые, зависит от того, что мы едим и чем мы дышим. Это результат всего этого. Все то, что мы принимаем в пищу, что мы пьем, чем мы дышим, информация обо всем этом хранится в нашем теле. И в соответствии с этой информацией получается результат. Никто его не создает, это закон природы, это открыто наукой. Будда говорит: «Закон кармы я не создавал, это закон природы, я просто открыл его».

Итак, если вы делаете что-то хорошее для других, то отпечатки этих действий хранятся в вашем уме, и они называются заслугами. Отпечатки позитивной кармы называются заслугами. Это причины вашего счастья. Отпечатки негативной кармы – это то, что в русском языке называется «грех». Грех – это как раз отпечаток негативной кармы. Когда вы совершаете негативное действие, то отпечаток от этого действия хранится в вашем уме. И когда этот отпечаток проявляется, то вы испытываете страдания. То есть это не то, что бог вас наказывает, когда вы сделали что-то не так. Богу не нужно вас наказывать. Если вы сами принимаете яд, то в результате вы испытаете боль, нет необходимости кому-либо вас наказывать. Некоторым людям, которые не могут понять сложного механизма кармы, проще сказать: «Если ты будешь вести себя неправильно, то бог тебя накажет», – это более простой способ объяснения. Когда я был маленьким, мои папа и мама, будучи буддистами, говорили мне: «Если ты так поступишь, бог тебя накажет». Мне было легко это понять: кто-то там меня будет наказывать, и я боялся. Потом я стал чуть взрослее и у меня возник вопрос: зачем наказывать? Затем у меня начало появляться большое количество вопросов: зачем меня наказывать, если я делаю что-то не так, я делаю это из-за неведения. Богу нужно было бы устранить мое неведение, вместо того чтобы наказывать меня. Вот в это время понадобилась философия. Тогда объяснения, даваемые буддийской философией, стали очень полезными.

А теперь вам следует принять обет бодхичитты, это обет помогать другим. Обещайте, что куда бы вы ни отправились, везде вы изо всех сил будете стараться помогать другим и приносить счастье и гармонию в то место, где вы находитесь, скажите: «Это мое обещание». Тогда ваша жизнь станет полезной жизнью. Куда бы вы ни пошли, вы приносите туда гармонию и счастье. Как хорошо! Однажды вы умрете, но такой человек всегда будет счастлив. Ответ на добрые деяния – всегда счастье. Из жизни в жизнь все будут хотеть вам помогать, потому что вы сами много помогали. Некоторым людям в их жизни никто не помогает, даже родные брат и сестра говорят им: «Я занят, я не могу». Почему? Надо думать: «Я сам в этом виноват, я в своей прошлой жизни никому не помогал, даже брату и сестре не помогал, поэтому у них нет времени мне помочь, я сам виноват. Я никому не помогал, только о себе думал, но сейчас я буду создавать другие причины, я буду помогать людям, потом из жизни в жизни они сами будут говорить мне: «Я хочу тебе помочь», а я

буду говорить: «Не надо». Все это – закон. Если в горной долине вы крикнете: «Ты красивый», то в ответ услышите: «Ты красивый». Это эхо тех слов, которые вы сами произносите, эти слова не произнесены кем-то снаружи.

Поэтому в этой жизни, что бы ни происходило у вас хорошего, вам нужно понимать, что это результат ваших позитивных действий. И вы говорите: «Я испытываю больше страданий и меньше счастья, потому что я создал меньше позитивной кармы и больше негативной кармы. Мне нужно изменить этот механизм. С этого момента я изо всех сил буду стараться радовать других людей, делать их счастливыми». Это ваша практика. Я не хочу, чтобы вы рано утром вставали, это не обязательно. Но куда бы вы ни поехали – делайте людей счастливыми. Чуть-чуть улыбайтесь, люди видят улыбку, говорите: «Здравствуй, как дела», – это ваша заслуга. Людям что-то нужно, воды например, скажите: «О, пожалуйста, выпей воды». Свою бутылку воды отдайте людям. Куда бы вы ни поехали, делайте доброе, чтобы люди были счастливыми. Когда открываете рот, не говорите: «Я-я-я умный». Рот открыли, говорите то, что полезно другим людям. Compliment или что-то еще. Слишком много хвалить не надо. С уважением разговаривайте с другими, уважайте их. Если они что-то говорят, с уважением слушайте. Это заслуга.

Особенно ваши папа и мама, старшие люди, они ощущают себя одинокими, поэтому молодому поколению нужно проводить с ними время, общаться, разговаривать с ними, слушать их, уважать их. Они стали старыми, много еды не могут кушать, красивая одежда им не нужна, им нужно, чтобы их дети были рядом, с уважением разговаривали, слушали их советы, демонстрировали доброе отношение – им этого достаточно. Им не нужно, чтобы вы говорили: «Папа и мама, я вам купил машину в подарок», чтобы вы им дарили золото и бриллианты, этого не нужно. Просто ваше уважение, доброе отношение. Для них это счастье. Почему вы этого не можете? Когда вы были маленькими, они постоянно, двадцать четыре часа в сутки демонстрировали доброе отношение к вам, на руках держали. По отношению к вашим родителям вы должны такое почувствовать, это ваша практика. Я прошу вас об этом, пожалуйста, делайте так. Итак, сейчас пообещайте, что изо всех сил будете стараться делать всех счастливыми. Это ваша практика. Для этого в первую очередь вам нужно быть счастливыми, и затем также радуйте других. Так что ваша практика – это быть счастливыми и делать счастливыми других.

Теперь соедините руки, обещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Это очень хорошее средство, после этого даже когда вы спите, вы каждый миг будете накапливать высокие заслуги. Что касается тех людей, которые раньше уже принимали этот обет, я уверен, что они его уже нарушили, этот механизм разрушен, поэтому снова примите этот обет и снова возобновите этот механизм. Создайте механизм, вы это будете чувствовать. Когда у вас заслуги накапливаются, накапливаются, когда вы накапливаете все больше и больше заслуг, вы сами будете это чувствовать, ваш ум будет себя чувствовать богатым. Вы не будете чувствовать: «У меня ничего нет». Когда у человека нет заслуг, вроде дом есть, все есть, но он думает: «У меня ничего нет», – это знак того, что заслуг нет. Когда заслуги большие, у вас одна единственная одежда, но вы говорите: «У меня всё есть». Даже одна единственная одежда, много нет, но вы чувствуете себя не бедным, вы чувствуете себя как снежный лев, и говорите: «У меня все есть». Потому что у вас есть настоящее богатство, вы богаты внутри. Тогда вы никогда не будете чувствовать: «У меня этого нет», вы скажете:

«У меня все есть, жалко, что другим людям не хватает, я хочу им помочь». Тогда вы станете снежным львом. Итак, соедините руки и повторяйте за мной.

Это с вашей стороны также лучший подарок для меня. Это настоящий подарок – такой невидимый, очень мощный подарок. Я тоже преподношу вам подарок, я создаю в вашем уме такой невероятный механизм, это мой подарок для вас. В настоящий момент вы не понимаете, насколько важен этот механизм. Сегодня я создал для вас эту систему, не разрушайте ее. Всегда помните: «Я держу обет помогать другим», и продолжайте помогать другим. С того момента, как вы вредите кому-то, или если кому-то по-настоящему нужна помощь, а вы не помогаете этому человеку из-за какой-то обиды, то вы нарушаете этот обет. Поэтому очень важно прощать всех. Для вас очень важно не хранить ни на кого обиды, они совершали ошибки из-за неведения. Из-за этих ошибок они будут страдать, вам нет нужды наказывать их. Вам не нужно молиться: «Пусть у них возникнет какая-то проблема». Это очень нездоровый образ мышления. А теперь просьба о благословении тела.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Ваши отпечатки негативной кармы – это то, что в силу вредоносных действий тела, речи и ума вы оставили в уме отпечатки негативной кармы. Что касается этих отпечатков, то хотя вы их не видите, из них возникают все ваши проблемы. Если вы посмотрите на видеодиск, вы не увидите тех отпечатков, которые на нем оставлены, но, тем не менее, благодаря всем этим отпечаткам возникает все изображение, картинка на экране. Шантидева говорил, что ад никто не создавал, и что он является проявлением отпечатков негативной кармы. Видео, как вы записали, так и будете смотреть. Поэтому сначала я думал, что ад находится где-то там внизу. Но настоящий ад, сказал Шантидева, никто не создавал. Ад никто не создавал, это проявление негативной кармы. Когда вы умираете, и у вас проявляются отпечатки негативной кармы, то даже человеческий мир для вас становится адом, а другие люди при этом вас не видят.

Один японский император при жизни очень много убивал, и еще до смерти у него начали появляться такие видения ада, что кто-то приходит к нему, режет его, терзает и так далее. Он кричал: «Пожалуйста, спасите меня», но другие люди смотрели на него и ничего не видели. Поэтому в отношении некоторых отпечатков негативной кармы, есть особые отпечатки, если они проявляются, то бывает, что тело человека еще до смерти может превратиться в змею. Таких историй очень много. Все это результат кармы, проявление кармических отпечатков. Ученым понадобится длительное время на то, чтобы понять, что такое кармические отпечатки, потому что кармические отпечатки – это не материя, в буддизме это называется составным фактором. Это не сознание и не материя, это составной фактор. Подобно времени. Время – это не материя и не сознание, но время существует, время функционирует, время меняется, но там нет ничего плотного, что менялось бы.

Итак, теперь выполняйте эту визуализацию. Очень сильно пожалейте о негативной карме, созданной вашим телом, и всем сердцем положитесь на божество Тару, и очень точно визуализируйте, что этот свет и нектар очищают отпечатки негативной кармы, созданные вашим телом. И далее четвертое противоядие – это ваша решимость в будущем больше такого не повторять. Если присутствуют все четыре фактора, то нет такой негативной

кармы, которая не могла бы быть очищена. Я не могу очистить вашу негативную карму, поливая ваше тело нектаром, вам необходимо самим проводить очищение, визуализируя в точности то, что я сказал. Я могу помочь вам, но вам самим нужно проводить очищение отпечатков негативной кармы, и вам нужно понимать, что я не смогу за вас очистить отпечатки негативной кармы. Очищение отпечатков негативной кармы не похоже на очищение крови. Для очищения крови вы просто ложитесь, и я могу провести очищение вашей крови, но в данном случае это не так. С вашей стороны должны присутствовать определенные действия, вы должны породить четыре противодействующие силы.

Первая – это сожаление, второе – это сильная вера в Тару. Попросите ее: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от этих отпечатков негативной кармы, потому что эти отпечатки очень опасны, это прямая причина моих страданий». Это гораздо опаснее, чем вирус. Вирусы могут привести к какому-то нездоровью, заболеванию вашего тела, но при этом они не причинят больших страданий. Что касается этих отпечатков негативной кармы, когда они проявляются, то в течение многих жизней они приводят к плохому результату. Поэтому их следует бояться больше, чем вирусов или бактерий. Теперь соедините руки и выполняйте визуализацию. Здесь по-настоящему присутствует божество Белая Тара, и я вам не лгу, я выполняю этот ритуал только ради вашего блага, а не для того, чтобы собрать денег. Если бы я говорил вам: «Дай мне сто долларов, и я очищу твою карму», – это обман. Мне ваши деньги не нужны. Я хочу, чтобы вы стали добрыми людьми.

Поэтому даже в мыслях у меня нет желания вас обманывать. Настоящее божество сейчас здесь присутствует, это очень полезное очищение. Верьте. Иногда в то, что полезно, вы верите с большим трудом, а когда вас хотят обмануть, вы сразу верите. Есть такие интересные люди. Когда им хотят помочь, они очень тяжело в это верят. Когда папа или мама дают совет сыну, то сыну очень тяжело им поверить, но когда плохие друзья его обманывают, он сразу верит. Где его логика? В нашем мире много вот таких молодых людей. В вашей жизни, сколько людей вас обманывали, скольким неправильным вещам вы верили! Вы верили! Все в мире невозможно знать, но вы верили, потому что вам это нравилось. Все полезные вещи сразу понравиться не могут. Истина чуть-чуть неприятна, но это полезно. Ложь, обман – человек сразу чуть-чуть взлетает, но потом будет только больше трудностей. Поэтому я прошу вас, пожалуйста, верьте мне, я вас обманывать не буду. На сто процентов поверьте, что божество Белая Тара помогает вам очиститься, и чем сильнее будет ваша вера, тем больше Белая Тара сможет вам помочь. Тогда она сможет вам помочь. Если у вас нет в нее веры, то она ничем не сможет вам помочь. Если у вас десять процентов веры, то вы получаете десять процентов благословения, если у вас сто процентов веры, то вы получаете сто процентов благословения. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении речи. А сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью. В этой жизни, сколько негативной кармы мы создаем своей речью! Ругаем других, говорим что-то плохое о других, оскорбляем Дхарму. И если вы говорите о какой-то религии, что она плохая, это тоже негативная карма. Все религии в нашем мире устанавливались добрыми людьми, святыми людьми. Эти религии были основаны для того, чтобы люди становились более добрыми. Поэтому если вы принадлежите к какой-то одной религии, и говорите, что другие религии плохие, то так вы

оскорбляете Дхарму. Критиковать любую религию – это тяжелая негативная карма, поэтому никогда не говорите таких вещей. Вы можете следовать какой-то религии, которая вам подходит. Например, если вам принесла пользу тибетская медицина, никогда не говорите, что европейские лекарства плохие или аюрведа – это плохо, это неправильно. Мне тибетские лекарства подходят, кому-то подходит европейская медицина, им от нее польза. Поэтому все надо уважать. Кому-то буддизм полезен, кому-то христианство, кому-то ислам. Не думайте, что ислам плохой, там тоже есть много добрых людей. Поэтому уважайте религии друг друга, никогда не говорите: «Эта религия плохая, только наша религия самая лучшая», – это тоже негативная карма. Оскорблять любую религию, называть ее плохой, это значит – создавать тяжелую негативную карму. Итак, сегодня перед лицом божества Белой Тары вы очищаете всю эту негативную карму, также получаете благословение речи, и у вас в уме остается семя речи Будды. А теперь выполняйте эту визуализацию. Это красный свет и нектар. Почувствуйте, что такое по-настоящему происходит на тонком уровне, просто вы этого не видите.

Ученые знают, что существуют разные уровни света, и не всякий свет может быть виден человеческому глазу. Потом, когда ваш ум станет чистым-чистым, вы будете видеть этот белый свет и нектар, красный свет и нектар, вы их увидите. Человек, который прошел много очищений, когда стоит рядом со статуей Будды, видит, как из облака на людей падает белый свет, очищает их. Известно много таких вещей. Просто вы не видите, как это происходит. Вы знаете о том, что также существуют разные уровни звука, и вы как ученые люди, знаете, что мы способны услышать не все виды звуков, это также касается и света, мы не можем видеть всего этого. Но если мы чего-то из этого не видим, мы не можем утверждать, что этого не существует. Есть много всего того, чего мы не видим, и чего не понимаем. Но мы не должны верить всему тому, что говорят люди, потому что там также бывают и фантазии. Очень много фантазий. Даже среди буддистов тоже. Об этом тоже надо знать. Совсем всему верить не надо, но и совсем закрыться, ничему не верить – тоже неправильно. Должна быть золотая середина. А теперь выполняйте визуализацию. Итак, сейчас ваша речь достаточно чиста, не загрязняйте ее сразу же. Хотя бы одну неделю сохраните чистоту своей речи.

Теперь просьба о благословении ума. 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, благословляет ваш ум, и оставляет семя ума Будды в вашем уме. И в конце, поскольку Тара – это божество активности, загадайте какое-нибудь одно мирское желание. Это мирское желание должно касаться счастья многих людей, а не только одного человека. Поскольку мы живем в материальном мире, для нас материальный прогресс также необходим, и в буддизме это не отрицается. Нам необходимо материальное развитие и одновременно с этим также необходимо здоровье тела и здоровье ума. Никогда не игнорируйте эти три составляющих. Бывает, что люди становятся немного духовными и начинают игнорировать здоровье своего тела и материальный прогресс, но это глупо. Вы не можете практиковать Дхарму двадцать четыре часа в сутки. На это был способен только Миларепа, вы сейчас так не можете. Для вас формальной практики в течение дня достаточно часа или получаса. У вас остается большое количество времени, и часть его посвящайте здоровью своего тела, часть времени материальному развитию, и также часть – отдыху. Все время нужно делить. Тогда проблемы будут решены. Тридцать минут – практика для духовного развития, тридцать минут –

гимнастика для здоровья, потом делайте домашние дела тридцать минут. Все по тридцать минут, так делайте – и у вас будет все отлично. Не обязательно один день – только духовная практика, на второй день – только гимнастикой заниматься, на третий день – только деньги зарабатывать. Это неправильно.

Каждый день тратьте по тридцать минут на каждую область, потом отдыхайте, песни слушайте, вкусную еду кушайте. Тридцать или двадцать минут – сделайте такой закон, тогда в жизни будет очень легко. Это мой практический совет для вас. Если вы не сохраняете равновесие, становитесь слишком духовными, то это тоже неправильно. Посмотрите, некоторые христианские отцы, некоторые буддийские монахи тоже, если становятся слишком духовными, то их голова становится ненормальной. Все окна закрыли, сидят там, молитвы читают, но ум неправильно думает. Конечно, голова станет ненормальной. Потом они становятся фанатиками, говорят: «Мы, христиане, самые лучшие, другая вера – плохая». Некоторые тибетские монахи тоже, становясь слишком религиозными, говорят: «Буддизм – самое лучшее». Оба эти варианта неправильные, оба ненормальные. Поэтому быть слишком духовными – тоже неправильно. Должна быть золотая середина, нужно быть гибкими. Всё видеть – тогда ум будет открываться. Окна закрыть, все закрыть – ум станет тупым, ничего не будет открываться для себя. Вам нужно знать, что ошибки бывают повсюду, и этих ошибок не совершать. Не нужно критиковать других, просто сами не допускайте таких ошибок. Сейчас, когда я говорю об этих ошибках, я не критикую христианских монахов или буддийских монахов, просто я говорю о том, что там есть такие ошибки, и этих ошибок не допускайте. Если бы я говорил: «Все христиане плохие», тогда я бы критиковал. В христианском обществе такие ошибки есть, в буддийском монашеском обществе такие ошибки есть, эти ошибки допускать нельзя, это не критика.

А сейчас загадайте мирское желание. Итак, чтобы ваша практика была более эффективной, вам нужно понимать, что также вам необходим дхарма-центр. Дхарма-центр – это такое место, где вы собираетесь вместе и помогаете друг другу как-то углублять понимание учения. Так вы оказываете друг на друга хорошее влияние, не даете людям летать в небесах, держите их на земле. В дхарма-центре обсуждайте философию, если кто-то из людей склонен летать, сразу же хотел бы заняться высокими практиками, то возвращайте этого человека на землю, говорите: «Не летай, начинай с самого начала, с основ, с фундамента». Я вчера видел ваш дхарма-центр, это очень красивое место. Несколько человек проявили инициативу, организовали такой дхарма-центр, работали очень много, я бы хотел сказать им большое спасибо. Там есть телевизор, библиотека, вы можете собираться вместе, обсуждать философию, в течение недели два раза собирайтесь в центре. Когда я езжу по другим городам, мое учение транслируется в Интернете, вы можете также смотреть это учение. Что касается философского учения, вы можете думать, что понимаете его, но в процессе обсуждения вы поймете, что у вас все еще нет понимания. Так что обсуждение помогает вам обретать более глубокое понимание. И поэтому этот центр существует для того, чтобы люди развивали там мудрость. Я вижу также здесь много представителей молодого поколения, и хотел бы сказать, что такой центр был бы очень полезен для вас, чтобы вы могли собираться в этом центре, развивать свой ум, и также поможет вас уберечь от влияния алкоголя, курения и так далее.

Итак, что касается ростовского буддийского центра, это центр Дромтонпа, вы можете узнать его телефон и приходить в это место. Собирайтесь вместе, для вас было бы очень важно

поддерживать друг друга, тогда центр будет сильным. Мне не нужны от вас подарки, но вы можете помогать центру, делать центр сильнее, и это для меня будет самым лучшим подарком. Потому что благодаря такому центру мы сможем помочь большому количеству молодых людей. В настоящие дни многие представители молодого поколения не знают, что представляет собой правильное направление, и многие устремляются в неправильную сторону. Они попадают под дурное влияние, уходят в неправильном направлении, кто-то начинает употреблять алкоголь, наркотики, и они оказываются в очень критической ситуации, многие матери мне об этом говорят. Если у молодого поколения есть мудрость, то они не будут употреблять алкоголь, наркотики, это происходит из-за отсутствия мудрости, из-за отсутствия этики. Этот ростовский буддийский центр Дромтонпа принадлежит всем вам, всем моим ученикам. И вы также его поддерживайте, сделайте этот центр сильным, чтобы этот центр мог сделать какой-то вклад, что-то дать людям Ростова. Это не миссионерский центр, он предназначен для того, чтобы помогать людям – обрести мудрость, чтобы их ум стал более здоровым.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума одновременно. Если вы получите передачу мантр, и после этого будете начитывать мантры, то чтение мантр будет иметь эффект. Если вы читаете мантры без передачи, это все равно, что выжимать масло из песка. Из песка вы не сможете выжать масла, поэтому передача мантр очень важна.

Далее – принятие обета не употреблять алкоголь. Итак, большое вам спасибо за принятие обета – не употреблять алкоголь. И кто бы ни пришел к вам домой, не угощайте их алкоголем или пивом. К вам домой приходят только близкие люди, скажите им: «Вы для нас близкие люди, мы будем угощать вас только чем-то здоровым, и не будем наливать вам яд. Если вы разозлитесь на это – не имеет значения, я хотел бы, чтобы ваше тело было здоровым, и поэтому буду кормить вас только здоровой пищей». Вот так надо. В России такая традиция: кто бы в дом ни пришел, обязательно предлагается водка. Это неправильно. Тогда конечно все будут пить. Все говорят, что из-за водки все проблемы в семье. Ко мне приходят и говорят: «Геше-ла, в нашей семье все проблемы из-за алкоголя», я спрашиваю: «Когда в ваш дом приходят гости, чем вы угощаете?» Они говорят: «Водкой», я говорю: «Зачем это? Вы говорите, что водка – это ваши проблемы, зачем угощаете?» Отвечают: «Они обидятся, если не угостить». Поэтому пусть обижаются – водку предлагать не надо. Эта традиция – угощать друг друга водкой неправильная, это все равно, что давать яд друг другу.

Учение закончено, сегодня я уезжаю, до нашей следующей встречи будьте счастливы и будьте добрыми. И мой для вас совет: не откладывайте свою практику, не думайте, что займетесь ею потом, каждый день уделяйте практике двадцать-тридцать минут. Двадцать-тридцать минут развивайте концентрацию. Читайте мантры, молитвы, «Сутру Сердца». Много читать – не обязательно. Вот это время делайте практику чисто. После этого вы будете очень счастливыми. Потом двадцать минут занимайтесь спортом. Здоровое тело очень важно. Потом дом очищайте, бардак убирайте. Это тоже полезно. Вот так каждый день, сделайте закон двадцати-тридцати минут, и ваш дом будет отличным, здоровье отличным, здоровье ума – тоже отличным, семья тоже счастливой будет, дом будет чистым. Один день лениться, дома не убирать, на второй день будет беспорядок. Буддизм говорит, в доме много богатых дорогих вещей не обязательно должно быть. Скромный и чистый дом, бардака вообще нет. Как в японской семье. Посмотрите на японскую семью. Маленький дом

очень чисто содержится. Порядок очень нужен. Это называется самодисциплиной. Японцы обладают очень сильной самодисциплиной, там в каждой семье очень сильное буддийское влияние, там этика, сильная этика. Поддержание чистоты, уважение старших. Сейчас в Японии упадок, молодые стали непослушными, водку пьют, осветляют волосы, думают, что если осветлить волосы, то они будут как бы высокого уровня.

Итак, помните правило тридцати минут. По тридцать минут все делайте, тогда будет все очень хорошо. Телевизор можно смотреть один-два часа. То, что вам нравится, вы можете этому уделять, скажем, два часа, а если вам что-то не очень нравится, то полчаса.

Итак, у вас теперь есть собственное помещение ростовского буддийского центра Дромгонпа, и вы все вместе объедините силы и тогда ваш центр будет эффективным. В настоящий момент за аренду нужно платить десять тысяч рублей, если все соберутся вместе, то десять тысяч – это ничто. Вы все можете использовать это помещение, думая, что это ваш духовный центр, где вы можете выполнять практику. Также если вы хотите приехать на Байкал, добро пожаловать. В этом году, как многие ученики просили, я передам на Байкале посвящение Ямантаки. Это одно из сокровищ тибетского буддизма, сердечное сокровище Махаяны. После получения посвящения вы сможете изучать и практиковать сердечное сокровище Махаяны. Тантра – это сердечное сокровище учения Махаяны. Различают четыре класса тантры, и махаануттарайога-тантра – это самая сущность тантрического учения. С помощью такого тантрического учения вы способны трансформировать свои обычные тело, речь и ум в драгоценные тело, речь и ум Будды. В тантрах объясняется полный механизм того, каким образом можно произвести такое преобразование. У нас есть тонкое энергетическое тело, которое существует с безначальных времен, и будет существовать вплоть до достижения состояния будды. Это наше постоянное тело. Наше грубое тело – это временное тело.

Что касается тонкого ума, то этот ум существует с безначальных времен и вплоть до достижения состояния будды, это ясный свет ума. Из этого ясного света наитончайшего ума возникают все грубые концептуальные мысли и исчезают они также обратно в этом ясном свете. В тантрах объясняется, каким образом трансформировать это наитончайшее энергетическое тело в святое тело, Рупакаю Будды. Также, каким образом трансформировать этот наитончайший ум, ясный свет в тело мудрости Будды, в Дхармакаю. Это буддийская квантовая физика, трансформация самых наитончайших объектов в невероятно мощные объекты. В буддизме говорится, что тонкая материя имеет большую силу, но что касается наитончайшей энергии, наитончайшего ума, то они обладают еще большей мощностью. Поэтому когда наше наитончайшее энергетическое тело трансформируется в тело формы Будды, оно способно перемещаться со скоростью выше скорости света. Эта скорость в миллионы раз выше, чем скорость света. Стоит вам только подумать о каком-то месте – и вы сразу же, в следующий миг оказываетесь там. Это не выдумки, такое действительно происходило в Тибете. Когда практики достигали даже не состояния будды, а реализации иллюзорного тела, они могли в этом теле отправляться в другие вселенные и видеть, что там делают живые существа. Это факт, это не иллюзия, это возможно, доказано. Для вас это тоже возможно. Ваше тонкое тело – это настоящее тело, оно вечно красивое. Это грубое тело сегодня есть, а завтра его нет, оно постоянно меняется. Ваше внутреннее тонкое тело – вот это настоящее тело, если вы сделаете его красивым, это вечная красота.