

Итак, я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, на благословении Белой Тары. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Главной целью благословения Белой Тары должна быть забота о здоровье ума. Вам нужно понимать, что в нашей жизни здоровый ум – это самое важное. Если у вас здоровый ум, то здоровье вашего тела приходит само собой и также ваши временные желания исполняются сами собой. Что касается здоровья вашего тела, то для вас невозможно быть безупречно здоровыми, в конце концов, вы будете страдать. Когда вы рождены под контролем омрачений, вы страдаете от болезней, от старения и от смерти, и вы не сможете избежать этих четырех видов страдания под контролем омрачений. В буддизме говорится, что эти четыре вида страданий: рождение под контролем омрачений, болезнь, старение и умирание под контролем омрачений – это четыре демона. Из-за этих четырех демонов наши страдания никогда не заканчиваются. Поэтому, если вы хотите остановить все свои страдания, то очень важно остановить рождение под контролем омрачений. Чтобы это сделать, вам необходимо остановить смерть под контролем омрачений. Это возможно. Если вы обретаете способность умереть не под контролем омрачений, а по собственному выбору, то переродиться вы сможете также не под контролем омрачений, а по собственному выбору. У нас нет над этим контроля и это одна из главных причин наших бесконечных проблем.

Итак, вы принимаете благословение Белой Тары с такой мотивацией: пусть я обрету здоровый ум, чтобы я смог умереть под контролем своего собственного ума. Мы, люди, очень сильно стремимся контролировать других и не стремимся контролировать свой собственный ум, в этом большая ошибка. То, что я говорил вам вчера: освободите свой ум от рабства омрачений – это то, что будет являться смертью под собственным контролем. До сих пор мы являемся рабами своих омрачений, и если вы умираете в состоянии такого рабства, значит, вы умираете под контролем омрачений. Итак, каждый раз, когда вы делаете практику, вашей мотивацией должно быть желание освободить свой ум рабства омрачений. Также молитесь: «Пусть благодаря благословию Белой Тары однажды мой ум освободится из этого рабства омрачений» – с пониманием того, что ум, находящийся в рабстве у своих омрачений – это самая главная проблема и пусть я смогу освободить свой ум из этого рабства омрачений. Это должна быть ваша главная мотивация.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, очень важно произвести два процесса. В первую очередь со стороны Духовного Наставника это призывание божества, проведение особого ритуала, я это уже завершил. Второе с вашей стороны – это порождение правильной мотивации и выполнение подношения мандалы, это также уже завершено. А теперь с правильной мотивацией вам необходимо визуализировать то, о чем я вам буду говорить. В первую очередь важно иметь чистое видение. В буддизме, особенно в тантре, говорится, что главный корень наших проблем состоит в том, что у нас отсутствует чистое видение. Наше видение очень нехорошее. Из-за этого возникает множество проблем, множество недопониманий, поэтому очень важно основную часть времени поддерживать чистое видение. В этом нет ничего плохого. Даже если кто-то нехороший, а вы считаете его хорошим, в этом нет ничего дурного. Потому что по природе нет никого плохого. Временно кто-то может быть плохим: он или она, но по природе они не являются плохими людьми. Поэтому с точки зрения буддийской философии думать, что кто-то является плохим человеком, это ложный вывод, вы считаете его плохим по природе, это неправильное заключение. Например, если я приезжаю в Новосибирск, в особенности в это время года, то я вижу, что в Новосибирске идет дождь. Когда я вернусь в Москву, если кто-нибудь у меня

спросит: «Как было в Новосибирске?» – я скажу: «Кошмар, всегда дождь идет» – это неправильно. В Новосибирске не всегда идет дождь. Просто в этот раз, приехав сюда, я попал в дождь, но это не значит, что новосибирская природа плохая. Поэтому люди, которые наблюдают за погодой, знают: не бывает плохой погоды. Они анализируют и понимают это. Человек так же как природа – не бывает плохим. Не ко времени пришел, плохое настроение и поэтому начинает злиться, а когда хорошее настроение – все смеются, все добрые. Здесь есть одна вещь, она очень важная: никогда не приходите к таким выводам, что этот человек очень плохой или что в этом городе очень плохая погода – это ложные выводы.

С другой стороны, если вы думаете, что все вокруг очень честны и полностью им доверяете, то это тоже неправильно. Тогда «МММ» вас обманет. Я слышал, что в России эта компания снова стала активной, будьте осторожны! Если вначале вы вложите десять тысяч, и вам вернут двадцать тысяч, вы подумаете: «Ну, мне действительно вернули двадцать тысяч». За месяц ваши десять тысяч превратились в двадцать тысяч, а если вы вложите эти двадцать тысяч, и через месяц вам вернут сорок тысяч, то вы подумаете: «Теперь я очень легко могу зарабатывать деньги. Теперь я продам свою квартиру или возьму кредит и удвою эту сумму, потом снова вложу, и легко верну проценты по этому кредиту в банке» – в этом случае вы потеряете все деньги. Как только вы вложите больше денег, «МММ» вам скажет: «До свиданья». Это как ловля рыбы: сначала наживляют маленький кусочек, потом больше, и в итоге рыба попадается. Об этом надо говорить друг другу. Я слышу во всех городах, что людей обманывает эта компания, поэтому вам нужно быть очень осторожными.

Я в прошлом году вам рассказывал историю, как один журналист встретился с главой «МММ» и взял у него интервью, когда он сидел в тюрьме. Журналист у него спрашивал: «Чем вы займетесь, когда выйдете из тюрьмы?» Он ответил, что займется точно таким же бизнесом. Журналист спросил у него: «Как же вы это сделаете, люди уже знают, что вы мошенник?» Он ответил: «До тех пор, пока люди стремятся быстро заработать большие деньги, я легко смогу их обмануть». Это слабое место людей. Но легко и быстро заработать большие деньги невозможно – это иллюзия. Буддийская реализация легко и быстро тоже невозможна, это тоже иллюзия. Если какой-то человек приезжает и обещает: «У меня есть такое учение, вы быстро и легко получите реализации» – это тоже «МММ», только буддийское. Будьте осторожны. Сейчас много есть разных «МММ»: денежные, духовные. Я, как россиянин, говорю вам: осторожно! Вам нужно помнить, что не существует легкого, быстрого пути. В прошлом не было, сейчас нет, и в будущем никогда не будет. Любой результат получается через причину, но причину создать нелегко, для этого нужно много факторов. С одной причиной результат невозможен – это не научно. Вы, новосибирские ученые, знаете, что это не логично.

То, что я вам хотел сказать: с одной стороны имейте чистое виденье, а с другой стороны не доверяйте всем очень легко, вам необходим баланс. Думайте, что все чисто, но если внутренний голос подсказывает: «Наверное, он говорит неправду, может он думает, что это правильно, но мне это не подходит, поэтому «до свиданья». Не думайте, почему он так сказал, правильно ли это. Может он думает, что так правильно, но мне это не подходит. Сколько на свете есть лекарств, я же не скупаю все, не беру те, которые мне не подходят. Я куплю те, которые мне подходят. Если вы считаете, что чистое виденье – это такие мысли: «О, все лекарства хорошие, я все возьму» – это тоже неправильно, тогда ваша голова

ненормально работает. Чистое виденье означает, что кому-то это лекарство полезно, а кому-то нет. Если подходит вам – берите. Вот такая золотая середина.

Итак, породите такое чистое виденье, что это помещение – мандала Белой Тары. Мандала – это резиденция божества. Почувствуйте, что вы находитесь внутри этой резиденции. Просто визуализация себя в мандале Белой Тары – это очень хорошая защита для вашей жизни. Существует основа для такой мандалы, хотя вы ее не видите, эта основа есть. Наши глаза не видят все и наши уши способны услышать не всякий звук. Существует большое количество разных звуков, какие-то вы слышите, а какие-то не слышите. Буддизм знал две с половиной тысячи лет назад, что глаза видят не все формы. Некоторые формы наши глаза не видят. Наука об этом тоже знает. Цвет, который видит одно существо, не видит человек. Точно также есть вещи разного уровня. Поэтому не приходите к таким выводам, что если вы чего-то не видите, значит, этого не существует, это было бы очень примитивным пониманием.

Итак, визуализируйте здесь такую мандалу, это помещение не находится с ней в противоречии. Этот обычный дом является объектом вашего грубого зрительного сознания, а мандала состоит не из грубой, а тонкой материи, которая является объектом ментального, а не зрительного сознания. Вам своими глазами, органами зрения невозможно увидеть эту мандалу. Когда вы очистите свой ум, очистите остатки негативной кармы, то с помощью ментального сознания вы сможете напрямую увидеть такую мандалу. Итак, это объект ментального сознания. В прошлые времена, когда в Тибете люди развивали шаматху, когда они очищали много негативной кармы, они начинали видеть то, что не видели обычные люди. Это действительно было. В нашем мире есть много вещей разного уровня, которые не видят наши глаза. В отношении божеств также есть множество историй, что в прошлые времена подлинники высоко реализованные мастера могли общаться с божествами, они видели их напрямую, разговаривали с ними. Итак, здесь визуализируйте мандалу Белой Тары, внутри этой мандалы находятся два божества, главное божество – Белая Тара на алтаре. Также визуализируйте меня в облике Белой Тары. Я предстаю перед вами в женском облике. У меня семь глаз в разных частях тела божества, я испытываю сильное сострадание и любовь к вам. Также почувствуйте, что божество Белая Тара многие жизни была вашей матерью.

Для благословения Белой Тары вам в первую очередь надо принять обет прибежища. Обет прибежища – это в первую очередь обет не вредить другим. Почему нам необходимо принять такой обет? Причина состоит в том, что если мы вредим другим, то косвенно мы тем самым вредим себе. Итак, вам нужно понять, что самая большая ошибка в жизни – это вредить другим. И сегодня пообещайте божеству Белой Таре, что из всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу. Это ваша нравственность. Настоящая нравственность – это когда ваши действия никому не вредят. Если в дополнение вы помогаете другим, то это очень высокий уровень этики. Это такая этика, которая должна быть у вас и у всех остальных. Также вам надо пообещать, что вы будете соблюдать четыре акта ненасилия. Это одна из самых главных буддийских практик.

Будда говорил: кто следует за мной, тем необходимо соблюдать четыре акта ненасилия. Будда не говорил, что его последователи должны молиться каждое утро. Будда не говорил, что его последователи должны ходить в храмы. Будда также не говорил о том, что его последователи должны говорить: «Я буддист» и не посещать никаких других храмов и так

далее. Будда говорил одну очень важную вещь: «Те, кто хочет следовать по моему пути, должны совершать четыре акта пути ненасилия». Это общее для буддистов Махаяны и Хинаяны, всем им необходимо следовать этим четырем актам пути ненасилия. Если в вашей семье все ее члены следуют этому пути, совершают четыре акта пути ненасилия, то естественным образом у вас в семье воцарится мир. Это нетрудно, вы способны на это. Если вы совершаете эти четыре акта пути ненасилия, то это очень мощная практика в самом начале. Чем больше у вас знаний в философии, тем больше вы будете совершать четыре акта пути ненасилия. Если у вас возникают трудности, почитайте книги по философии, проверьте, почему у вас возникают эти трудности, и когда вы обретете больше мудрости, то вам легче будет следовать этим четырем актам. Это ваша практика. Для этого вам не требуется сидеть в строгой позе для медитации, в повседневной жизни в любой трудной ситуации совершайте эти четыре акта пути ненасилия.

Среди них первый акт ненасилия: если кто-то на вас злится, никогда не злитесь в ответ. Это первый акт ненасилия. Что касается насилия, то это не только физическое действие, убийство, насилие – это также состояние ума. Если кто-то на вас злится, и вы злитесь в ответ – это тоже насилие. Это насилие ума. На основе насилия ума возникает насилие речи и далее насилие физических действий. Все разрушения возникают из-за такого насилия ума. Все трагедии. Все плохое, что возникает в нашем мире, возникает из-за насильственного ума. Поэтому Будда говорил, что лучший метод решения наших проблем – это путь ненасилия. Поэтому, если кто-то на вас злится, никогда не злитесь в ответ. Это ваша первая практика. Вам нужно понимать, что в этот момент ваш муж или жена сумасшедшие. Вам нужно сказать, что у вас дома одного сумасшедшего достаточно, зачем нужны двое сумасшедших? Вы разобьете все стаканы, потому что вы – двое сумасшедших. Одного достаточно, это правда. Когда такие исследования проводят психологи, ученые, они говорят, что когда человек попадает в состояние сильного гнева, он становится ненормальным. Нейробиологи говорят, что когда человек начинает сильно злиться, вся его аналитическая часть мозга блокируется. Это ненормальное состояние ума. Когда вы начинаете злиться, вы должны понимать, что вы ненормальные. Если начинают злиться другие, вам тоже нужно понимать, что они ненормальные и вам нужно чувствовать сострадание. Если кто-то находится под контролем гнева, что бы он ни говорил, эти слова не имеют значения. Вам нужно понимать, что это ненормальный человек. Например, пьяный человек говорит что-то ненормальное, в этом случае думайте, что это говорит не сам человек, это сказала его водка. Так же, если человек говорит что-то под контролем омрачений, гнева, то это говорит не он, а его омрачения.

Если вы разделяете человека и его омрачения, то вы не будете злиться на этого человека. Если у вас есть мудрость и кто-то на вас злится, то совершенно точно, что вы не будете злиться в ответ, вы почувствуете сострадание. Это первый акт. Когда муж злится, жена в ответ не должна злиться. Она должна думать: «Как жалко, он больной, ненормальный. Пусть немного успокоится». Когда жена злится, муж, наоборот, не злится, он спокоен. Не надо злиться на ваших друзей, братьев, если они злятся на вас. Это ваша первая практика. Она очень полезна, она сразу же создаст гармонию в вашей семье и также гармонию в обществе. Здоровое общество происходит благодаря четырем актам ненасилия, а не возникает откуда-то из пространства. Нам необходимо создать причины счастливого общества. Если все в обществе будут следовать этим четырем актам ненасилия, например, не злиться, когда злятся на них, то в этом случае общество будет очень спокойным и

здоровым. Здоровое и гармоничное общество важнее, чем богатое общество. В нашем мире есть некоторые богатые страны, но там нет гармонии, это нездоровые страны, там всегда возникают конфликты, тогда зачем это? Всегда существует опасность для жизни. Это человек сам создает.

Поэтому я говорю: богатство страны – не главное. Здоровье нашей страны России гораздо важнее. Это не может сделать один человек, Путин, президент нашей страны, это мы можем сделать только коллективно, только все вместе. Нам не следует все время обвинять государство в том, что оно ничего не делает, нам необходимо что-то делать вместе. Говорить, что они ничего не делают – легко, но надо и самим что-то делать. Руки есть, ноги есть, в нашей стране так много леса, такая большая территория. Чего нет в России? Однажды в Бурятию приехали представители Китая. Один бурят сказал им: «О, у нас такая бедная республика, нет зарплаты». Китаец посмотрел вокруг: так много леса, такая большая территория и сказал: «Нет, вы богатые». Бурят спросил: «Почему?» Китаец ответил: «Смотри, сколько леса у вас, сколько территории – это все деньги». Правильно. А мы что в России делаем? Лес продаем в Китай, потом оттуда мебель покупаем. У нас, по сути, нет ни рук, ни ног. Это не ошибка государства, это ошибка человека.

Далее второй акт ненасилия. Если из гнева вас кто-то ругает, не ругайте в ответ. Если вы не злитесь, когда злятся на вас, в этом случае, если кто-то вас ругает, вам проще будет не злиться в ответ. Вы не ответите. Если вы разозлились, то будет очень трудно не ответить этому человеку. Поэтому первый, очень важный дебют – если на вас злятся, не злиться в ответ и тогда вам будет гораздо легче не отвечать человеку, если он начинает вас ругать. Не отвечайте. Он говорит-говорит, а вы спокойно сидите, потом спрашиваете его: «Ты не устал?» Если это жена, она ответит: «Не устала», вы скажете: «Хорошо, покричи еще, пожалуйста». Что надо отвечать, что надо думать? «Она мне так и так сказала», – так не надо. Лучше думайте, что она исполняет рэп. Сейчас много молодежи слушают рэп, там много ругательств: он такой-сякой; они слушают и им нравится, они слушают это, как музыку. Некоторые исполнители рэпа так сильно ругаются, а люди рады такое слушать – это состояние ума. Там точно такие же слова. Когда кто-то на вас ругается: та-та-та-та, думайте так: «Как хорошо он читает рэп, жалко музыки нет, только песня». Вот так думайте, в этом ничего трудного нет.

Когда мы думаем, что это плохо: «Он мне так сказал, а я ему столько доброго сделал, а он мне еще больше говорит плохого; все, достаточно, я больше не хочу жить», – это все нездоровые мысли. В это время нужно думать: «Моя жена (или мой муж) сейчас несчастлива, жалко ее, ум болен омрачениями, поэтому мне ее надо поддержать. Когда мы поженились, я обещал, что в трудные и хорошие времена я всегда буду рядом. Сейчас у моей жены трудное время, она несчастлива, я должен быть с ней мягок, спокоен. Все, никаких проблем нет, это же просто слова». Скажите: «Извини». Если сделали ошибку, скажите: «Извини, я больше так не буду». И все закончится. Мужчины такие, что умрут, но не скажут: «Извини». Они никогда не говорят «извини» – это беда в семье, это может ее расколоть. Это эго. Когда люди злятся, в это время они ненормальные, отдайте им победу. Потом утром, когда они станут нормальными, тогда можно их отругать. Когда они находятся под контролем омрачений, они в этот момент сумасшедшие, поэтому не спорьте с ними – это бессмысленно. Если они в это время говорят, что этот стакан черный, соглашайтесь: правильно-правильно, спорить не надо.

Когда пьяный человек говорит: «Это черный стакан», говорите: «Правильно, это черный стакан» – и все закончится. Если настаивать на своем: «Нет, это белый стакан, ты что, не видишь?» – он скажет: «Нет, это черный, ты что, не видишь?» – и конца этому нет. В это время ни о чем не спорьте, просто соглашайтесь: «Ты прав, ты такой умный, ты молодец, все, теперь спи. Сейчас самый лучший совет для тебя – спать». И все закончится. Вы не думаете, как ему сейчас плохо. Гнев – это болезнь, он у всех есть. Иногда он болеет, иногда ты болеешь. Иногда вы думаете: «Какая она плохая, неблагодарная (или он неблагодарный)». Думайте так: «Пока будет сансара, эта болезнь будет существовать. Сегодня гнев пришел к ней, а завтра придет ко мне. Когда у меня будет эта болезнь, ты мне поможешь, а когда у тебя будет эта болезнь, я тебе помогу». Тогда в семье всегда будет гармония. Ваша гармония – это не значит молиться богу: «Бог, пожалуйста, дай нашей семье спокойствие, гармонию». Извне невозможно дать гармонию. Вы сами создаете причины гармонии: пятьдесят на пятьдесят – половина этики, половина религиозности.

Поэтому это учение подходит и атеистам, и также религиозным людям. Они говорят, что не все находится в руках какой-то одной стороны. Потому что в буддизме есть теория взаимозависимости. Теория взаимозависимости говорит о том, что не все находится в руках чего-то одного, что все зависит от большого количества причин и факторов. Поэтому в буддизме говорится о пустоте. В буддизме говорится, что пустота и взаимозависимость имеет один смысл. Но это не наша тема. Когда вы более глубоко понимаете взаимозависимость, для вас нет никаких оснований злиться. Например, если ребенок смотрит фильм ужасов, он боится, паникует, потому что думает, что там есть нечто реально существующее, что там есть истинный злой дух; ребенок боится, вдруг он на самом деле его укусит. Взрослые люди понимают взаимозависимость возникновения фильма: там прожектор, там экран, звук, и все вместе дает такой эффект фильма. Они понимают, что того, что они увидели на экране, нет на самом деле. Это теория пустоты, теория взаимозависимости, иллюзия. Тогда, даже если на экране кто-то будет ругаться, вы засмеетесь, вы знаете, что это кино. Если в фильме придет какой-нибудь человек и с экрана, даже назвав ваше имя, будет вас ругать и кричать на вас, вы только посмеетесь. Потому что знаете, что там нет никого конкретного, кто реально вас ругает. И точно так же, если вы понимаете пустоту, нет никакой основы, чтобы вы могли разозлиться.

Далее третье. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Если за вашей спиной вас как-то критикуют, никак на это не отвечайте и не слушайте это. И не спрашивайте у людей, что о вас говорят другие – это ваша ошибка: «Что обо мне Наташа сказала? Кто, Люба? Ой, она столько всего наговорила про тебя, ой-ей-ей». Вы тут же говорите: «Скажи скорей. Она о тебе так и так сказала. И Света не лучше, она тоже о тебе так сказала», – это ваш злой дух пришел. Потом вы говорите: «Они тоже такие-сякие». Потом, когда они услышат, еще хуже о вас говорят. Это ошибка. Итак, в первую очередь, не спрашивайте, что о вас говорят другие. Это очень важно. Вам нужно знать об одном очень важном буддийском принципе. Я живу в соответствии с этим буддийским принципом. Это очень полезно. Если вы живете в соответствии с таким принципом, то четыре акта ненасилия для вас будут очень легкими. Какой это принцип? Этот принцип заключается в следующем: важно то, кем вы являетесь на самом деле, а не то, что о вас говорят и думают другие – это не важно. Почему?

Например, если вы здоровы, но люди говорят, что вы нездоровый человек, вы от этого не становитесь хуже. Если вы по-настоящему богаты, а люди говорят, что вы не богаты, то для вас это еще лучше. Если спросить еврея: ты богат? Он скажет: не-не-не, я не богат. Они это знают. Главное – иметь в кармане хорошие деньги, а что говорят про твое богатство – это не главное. Поэтому в вашей жизни так же: то, кем вы являетесь – это очень важно, а что о вас говорят другие, что они о вас думают – это не важно. Когда вы знаете о том, что это действительно правда, что бы ни говорили другие люди о вас, это ничего не меняет. Тогда вам не будет интересно, что о вас думают, что о вас говорят другие. Тогда вы не будете звонить и спрашивать: «Что обо мне говорят?» Даже если вам кто-то позвонит и начнет что-то такое рассказывать, вы скажете: «Пожалуйста, не говорите этого, мне это не интересно. Это ее право, но мне это не интересно. Пусть как хочет, так и думает. Я знаю, моя подруга иногда может так думать, иногда может так говорить, но больше она так обо мне не думает». Сколько о вас говорят хорошего, люди вам не говорят. Скажите так: «Моя подруга меня любит. Когда она в плохом настроении, она и о себе тоже говорит плохо. Это потому, что она во власти омрачений, конечно, обо мне она тоже будет плохо говорить, но эти вещи мне не говорите. Я люблю мою подругу», – тогда вы будете очень надежным человеком. Вот так надо. Тогда интриги не будут работать, и в обществе будет гармония. У людей голова ненормально работает.

Итак, ваша практика заключается в том, чтобы никогда не спрашивать у людей, что о вас говорят другие. Это противоречит вашему принципу, никогда об этом не спрашивайте, но даже когда вам начинают об этом рассказывать, скажите, что вам это неинтересно. Иногда люди ищут проблемы на пустом месте и раздувают их до размеров слона. Сами виноваты. Жена ищет у мужа новые номера телефонов, смотрит, что он делал, потом находит и делает из этого проблемы. Сами виноваты. У кого совсем нет ошибок? Не смотрите на маленькие ошибки других, следите за своими ошибками. Самое главное – верить друг другу, любить друг друга. У всех есть маленькие ошибки, у кого их нет? Тогда в семье будет гармония. Это мой вам совет.

Далее: четвертый акт. Даже если вас ударят, не бейте в ответ. Если кто-то в автобусе вас толкнул, не толкайте этого человека в ответ. Если кто-то толкается, это значит, что он торопится, скажите: «Пожалуйста, проходите».

Если вы следуете этим четырем актам, то вы настоящий последователь Будды, последователь пути ненасилия. Ваша жизнь полностью изменится. Вначале Ангулимала встретил ложного духовного наставника. Этот ложный духовный наставник сказал ему, что Ангулимале нужно убить тысячу человек, отрезать им пальцы, сделать из них четки и тогда он достигнет высоких реализаций. И он пошел по этому ложному пути. На этом ложном пути он уже убил девятьсот девяносто девять человек, ему осталось убить одного человека, и он увидел Будду, идущего по дороге. Будда шел очень спокойно, медленно, Ангулимала гнался за Буддой, но никак не мог его догнать. И он закричал: «Подождите, я хочу с вами поговорить!» Будда обернулся и спросил: «Что тебе нужно?» Он ответил Будде: «Я хочу вас убить». Будда спросил: «А что ты обретешь, убив меня?» Ангулимала сказал: «Убив вас, я сделаю себе четки из ваших пальцев и достигну высоких реализаций». Будда ответил: «Если бы ты, убив меня, мог достичь высоких реализаций, то я с радостью отдал бы тебе свою жизнь, но это невозможно. Причиняя вред другим, в прошлом никто не достиг счастья. В настоящем это тоже невозможно. И в будущем, чтобы, причиняя вред другим, ты достигал

счастья – это тоже невозможно». Будда передал Ангулимале учение, и тот понял, что идет по ложному пути, и заплакал. Он сказал: «Я совершил очень большую ошибку». Он отказался от всех своих практик и сказал: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником, я хотел бы следовать по тому пути, который вы указываете, это настоящий путь». Потом Ангулимала стал монахом, занимался медитацией, практиковал четыре акта ненасилия. Это была его главная практика. Если на него злились, он не злился в ответ, если его ругали, он не ругал в ответ, если его критиковали, не критиковал в ответ, если били, он также не отвечал.

И однажды, чтобы проверить, насколько он усовершенствовал свою практику, он специально отправился в ту деревню, где много лет назад он убил много людей. Он знал, что не будет легко. Когда он пришел в деревню, люди увидели его и закричали: «О, это Ангулимала, тот, кто убил наших родственников и жен, а сейчас он снова пришел». Все набросились на него, били и ругали, Ангулимала смиренно сидел и не отвечал, только просил прощения: «Извините меня, я поступил очень неправильно. Всем вам я сделал больно, простите меня». Ничего не делал, просто смиренно сидел. Один мудрый человек спросил у людей: «Что вы делаете? Это не тот Ангулимала, который убил ваших родственников. Тот Ангулимала, который убил ваших родственников, уже давным-давно ушел, Будда устранил его из этого мира. А это новый Ангулимала, который родился из учения Будды. Посмотрите, вы на него злитесь, но он не злится в ответ, вы его ругаете, он не ругает в ответ, вы критикуете – он не критикует в ответ, вы даже бьете его, а он вам никак не отвечает. Все, что он делает, это произносит одно: «Простите меня»». Тогда они все посмотрели: да, это совсем другой человек. Раньше Ангулимала был злой, страшный, а теперь стал таким спокойным, мягким и просит прощения. Они заплакали и все стали его учениками. Даже если человек совершил большую ошибку, он может измениться и стать святым человеком. Вы тоже так можете.

Итак, сегодня вам необходимо пообещать Будде и божеству Таре, что вы будете следовать по этому пути, по пути великих мастеров прошлого, будете совершать четыре акта пути ненасилия. Тогда вы последователи пути ненасилия. Если группа людей примет такой обет, то постепенно это изменит атмосферу во всей России. Мы россияне и нам нужно делать что-то хорошее для нашей страны. Если мы создадим такую хорошую атмосферу, то это поможет нашему будущему поколению. Это наш самый лучший вклад в будущее. Мы все россияне, мы все любим друг друга. Это атмосфера будущего. Все это наша ответственность и ваша ответственность тоже. Уважайте друг друга. Мы будем следовать этим четырём актам ненасилия, наши действия будут говорить громче наших слов, наши дети будут тоже следовать нашему примеру. Дети как обезьяны. Человек все равно имеет повадки, похожие на повадки обезьян. Почему сейчас много людей пьют? Потому что пьют их родители. Как обезьяны, они пьют водку, потом всю жизнь думают, что пить водку – это нормально. Это неправильный пример. Сейчас вы не пьете водку. Сейчас во многих семьях нет гармонии, мужчина и женщина не могут быть вместе, постоянно ругаются, потому что их папы и мамы часто ругались, кричали и теперь муж и жена думают, что это нормально. Это ненормально. Вы подаете неправильный пример. Когда все вместе: муж, жена, дети – тогда гармония. Один злится, другой смеется. Когда моя мама злилась, папа всегда шутил: «Ой-ей-ей, так опасно, ты меня сейчас бить будешь». Если так шутить, то сразу лучше станет, никто не поругается. Никто не злится, все шутят, тогда будет все хорошо. Если вы будете так делать, то дети увидят, что так надо жить. Это большой подарок детям. Рядом с детьми не надо



пить, курить, а надо сохранять гармонию хорошими разговорами, тогда у детей будет здоровый ум. Когда у детей здоровый ум, тогда и общество будет здоровым. Это было бы нашим очень хорошим вкладом в будущее поколение.

Я бы вас попросил, пожалуйста, примите такой обет: следовать четырем актам пути ненасилия. И никогда не вредите ни одному живому существу. С вашей стороны это лучший для меня подарок. Если каждый день вы будете следовать этим четырем актам пути ненасилия, то каждый день вы будете делать мне подарки. Тогда я каждый день буду говорить: «О, сегодня из Новосибирска мне еще один подарок пришел». Когда вы уже почти разозлились, вспомните об этом учении и скажите: «Я не буду злиться», тогда это будет вашим подарком для меня. Это называется преданность Учителю.

Преданность Учителю – это не значит все отдать Учителю, это не преданность, так не говорится в буддизме. Лама Цонкапа специально сказал: когда Учитель говорит неправильно, не слушайте, это не преданность Учителю. Когда он ради вашего блага говорит, это слушайте, это преданность Учителю». Иногда люди понимают преданность Учителю таким образом, что им нужно делать все то, что говорит Учитель, но это неправильно. Если он говорит что-то неверное, то вы должны ответить: «Я готов сделать что-либо неверное, но это противоречит Дхарме, поэтому простите меня, это я не могу выполнить. Поручите мне что-нибудь другое, я смогу это выполнить». Вот так всегда надо делать. Что касается преданности Учителю, если вы почти уже разозлились, вспомните совет вашего Духовного Наставника и скажите себе: «Нет, я не буду злиться». Это преданность Учителю. Я тоже так поступаю. Сначала я тоже злился, потом слушал учение Далай-ламы и обещал себе: «Вы мой Учитель, как вы сказали, так я и буду делать».

Теперь, даже если другие люди плохо себя ведут, я думаю так: «Нет, я обещал не злиться. Все, я не злюсь». Один раз не злюсь, другой раз не злюсь, а потом, даже если кто-то злится, у меня только смеяться получается. Я не могу злиться, мне это кажется смешным. Лицо красное, из ушей дым идет – это же очень смешно. Вообще гнева нет, жалко только. Это дело привычки: один раз не злиться, другой раз не злиться, потом вообще не захотите злиться, потому что твое настроение зависит только от тебя. Если с утра у вас было хорошее настроение, а днем вы встретили человека с плохим настроением, который испортил ваше, то вы слабый человек. Ваше настроение не должно от кого-то зависеть: «Сегодня утром мне жена такие вещи сказала, что у меня испортилось настроение». Что говорят другие люди – какая разница? Твое настроение в твоих руках. Свое настроение не давайте в другие руки. Что там другие говорят – пусть говорят, сидите спокойно, и всегда будете счастливы. Это мой для вас совет. Для молодого поколения это очень полезно.

А теперь соедините руки. Многие люди просят: «Геше Ла, пожалуйста, дайте нам практику», но это и есть ваша практика, это самая полезная практика. Сейчас вы живете в городе, но однажды я скажу: «Сейчас идите в горы, на Байкал, там медитируйте». Но это уже другой уровень практики. И без этой практики невозможно попасть в пещеру на Байкал. Сначала нужен очень хороший фундамент. Без хорошего фундамента ничего не получится, сразу медитировать нельзя. Все настоящие тибетские мастера, например, мой Учитель Пананг Ринпоче медитировал в горах тридцать пять лет, но сразу разрешение на медитацию в горах он никогда не давал, он говорил, что слишком рано. Сначала нужно правильно заниматься, закладывать фундамент. Потом он говорил: «А сейчас можно медитировать».

Вот так. Буддийская медитация – это не тусовка: сначала какое-то очищение, потом с чем-то контакт, это не буддийская медитация. Это совсем не то. Есть много толстых книг, посвященных медитации, это наука. Не только медитировать, закрыв глаза, – это целая наука. Там есть полная система, которая развивает ум, это нелегко. Нужен хороший фундамент.

Вначале выполняйте эту практику, она сделает вас очень подходящими к тому, что в будущем вы сможете заниматься очень мощной медитацией. Очень сильной медитацией. Можно будет заниматься любой медитацией, но сначала это. Важно терпение. Раньше Ленин говорил: «Учиться, учиться и еще раз учиться». Я говорю вам по-другому: «Терпение, терпение и еще раз терпение». Это практика терпения: если на вас злятся, не злитесь в ответ; если вас ругают, не ругайте в ответ; то есть, это все равно, что сказать: терпение, терпение и еще раз терпение. Ленин говорил три раза: учиться, учиться и еще раз учиться, а я скажу четыре: терпение, терпение, терпение и еще раз терпение. Помните об этом, для вас это самое лучшее. Практика терпения сделает ваш ум сильным, стабильным и мирным. Нет таких проблем в мире, которых нельзя было бы решить с помощью терпения. Почему у молодого поколения проблемы становятся хуже? Потому что они стремятся решать свои проблемы очень быстро. Тогда еще хуже будет.

Теперь, соедините руки. Породите сильную решимость, что вы с этого момента не будете вредить ни одному живому существу, и также будете следовать четырем актам пути ненасилия. Теперь повторяйте за мной и визуализируйте, как белый свет исходит из рта Белой Тары на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде обета прибежища, обета не вредить другим живым существам.

Итак, пожалуйста, старайтесь, нет ничего, что вы не смогли бы сделать. Если у человека проблемы с гневом, то старайтесь устранить гнев. Это нелегко, но вы старайтесь и еще раз старайтесь, и постепенно в итоге совсем перестанете злиться. Даже с научной точки зрения гнев – это очень вредно для сердца. Для здоровья это очень плохо. Я также прошу вас, пожалуйста, следуйте этим четырем актам пути ненасилия, это ваша плата за мое учение. Мне не нужна от вас никакая другая плата, это именно та плата, которую я хотел бы получить. Раньше духовные учителя никогда не просили: дай мне деньги, а я за них тебе дам такое-то учение, но они говорили, что бесплатно не дадут учение. Платой были не деньги, а то, что вы станете лучше. Становитесь все лучше и лучше – это и будет платой за мое учение.

А теперь обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. И это тоже плата за мое учение. Поэтому пообещайте, что из всех сил будете стараться помогать другим. Даже что касается вашего рта, произносите что-то хорошее для других, что-то полезное. Соедините руки. Выполняйте такую же визуализацию, как белый свет исходит из рта Белой Тары на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта и, проникая в ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета помогать другим – это бодхичитта. А теперь повторяйте за мной. Пообещайте, что из всех сил будете стараться помогать другим. В конце помолитесь: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь. Все живые существа хотят счастья и не хотят страдать, пусть я смогу приносить им

только счастье и никогда не причину страданий». Это должно быть вашей молитвой. Это универсальная практика. Повторяйте за мной.

Теперь, в первую очередь попросим о благословении тела Белой Тары. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляет ваше тело, устраняет всевозможные болезни. Чтобы очистить негативную карму, созданную вашим телом, в первую очередь необходимо пожалеть о негативной карме, созданной вашим телом, без сожаления вы не сможете очистить негативную карму. Это самый важный фактор. Второй фактор – это опора на божество Белая Тара. Вы просите: «Божество Белая Тара, пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». Далее третий фактор – вам необходимо правильно визуализировать свет и нектар, который вас очищает. И четвертый фактор – это решимость, что больше вы такого повторять не будете. Если присутствуют все эти четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Вам нужно понимать в отношении тех отпечатков негативной кармы, которые хранятся в вашем уме, вы их не видите, но они являются прямыми причинами ваших проблем. Когда Тара проводит очистку тела, она устраняет токсины, которые являются прямой причиной всевозможных болезней, и точно также то, что вы не видите, но что является важной причиной ваших проблем. Итак, правильно проводите визуализацию. Таким образом, я помогаю решить ваши проблемы в самом корне. Проблемы не только этой жизни, но и проблемы большого количества прошлых жизней вы сможете решить сегодня. А теперь делайте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашей речью, также благословляет вашу речь и оставляет в ней семя речи Будды. Теперь выполняйте эту визуализацию. Породите сильное сожаление о негативной карме, созданной вашей речью, с опорой на божество Белую Тару, также визуализируйте красный свет и нектар, который вас очищает, и в конце породите решимость больше такого не повторять. Я знаю, вы пока не можете полностью пообещать – больше этого не совершать, но пообещайте, что изо всех сил постараетесь такого больше не совершать, тогда это будет очень мощно. Вам нужно понимать, что этот свет и нектар, хотя вы его не видите, он по-настоящему исходит.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет его и закладывает семя Будды в вашем уме. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Мы живем в материальном мире и только одного духовного развития недостаточно, также необходимо осуществление мирских желаний. Не загадывайте слишком много, только одно мирское желание. Многие люди рассказывали мне о том, что те желания, которые они загадывали во время благословения Белой Тары, сбываются. Также бывает, что у кого-то желание сбывается быстрее, у кого-то медленнее и это происходит не оттого, что божество Белая тара кого-то любит, а кого-то не любит, это также зависит от

большого количества других факторов. Вам нужно понимать, что рано или поздно эти желания осуществляются. Но вам также, со своей стороны, нужно что-то делать. Только благословения недостаточно, вам также необходимо что-то делать, тогда ваши желания осуществляются. А теперь выполняйте визуализацию. Вначале проведите очищение негативной кармы ума, не сразу же загадывайте желание. Некоторые женщины сразу же захотели загадать желание – это неправильно. Это просто шутка. Теперь выполняйте визуализацию.

Рано или поздно ваше желание исполнится. Будьте счастливы. Это мой для вас подарок. Потому что вы обещаете мне, что будете следовать четырем актам пути ненасилия. С этим вам надо быть осторожнее, если вы немного ленивые, то это не страшно. Если вы сильно привязаны к музыке или чему-то другому – это не проблема, но гнев – это очень опасно. Если вы немного привязаны к женщине или какому-то мужчине, то в этом нет ничего плохого. В буддизме все не так, как в обычном мире: если ты привязан к какой-нибудь женщине или какому-нибудь мужчине – это кошмар, а гнев – это ничего страшного. Это неправильно. Гнев – это самое страшное, этого нельзя допускать. Будда не говорил, что его последователи не должны любить мужчин или женщин, Будда говорил о четырех актах пути ненасилия. Это самое главное. Поэтому в нашем мире этикой считается, когда человек ни на кого не смотрит, сидит в особенной позе, а потом на кого-нибудь злится. Это самодурство. Пусть вы немного расслаблены или немного хулиган, но злиться никогда не надо. Человек может немного лениться, расслабляться, но если он никогда не злится, я знаю, что такой человек будет быстро продвигаться. Например, один мальчик немного хулиган, но потом он будет лучшим, а другой мальчик сидит строго, ни на кого не смотрит, но дальше никакого прогресса нет. Некоторые студенты бывают такими. Это мой вам совет. Никогда ни на кого не злитесь – это ваша главная практика. Самое лучшее вначале – это побольше спать. Когда злая мама спит, а дети хотят поиграть, папа говорит: «Тихо-тихо, пусть мама еще поспит». Когда мама спит, в доме тихо, поэтому, когда злая мама спит, она оказывает семье большую услугу.

Теперь, просьба о благословении тела, речи и ума вместе. 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 и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, также увеличивают благословение тела, речи и ума; укрепляют семена тела, речи и ума Будды. Это последнее благословение, визуализируйте его как следует.

А теперь передача мантр. В первую очередь это мантра Белой Тары. Повторяйте ее за мной и визуализируйте, что белый свет исходит из моего рта, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в виде передачи мантры. Теперь повторяйте за мной. Мантра Белой Тары для долгой жизни. После передачи этой мантры вы можете начитывать ее, и она будет иметь силу:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТРИМ КУРУЕ СОХА

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Мантра Авалокитешвары для увеличения ваших заслуг и доброты: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости: ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ

Мантра Ваджрапани для увеличения силы: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Будды Медицины для здоровья тела: ТАЯТА ОМ БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ МАХА БЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУТ ГАТЕ БЕНЗЕ СОХА

Мантра Будды Шакьямуни для всего: ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

Мантра ламы Цонкапы для всего:  
МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ЖАМПЕЛЬЯН  
ДУДБУН МАЛЮЙ ЖОМЗЕД САНВИДАГ  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЕН ЦОНКАПА  
ЛОВСАН ДАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы  
ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА  
САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Каждый день также выполняйте формальную практику – это очень важно. Десять-двадцать минут – это не трудно и очень полезно для вас. Читайте ежедневную молитву, которую мы с вами читаем, также там, где в середине есть место для начитывания мантр, начитывайте мантры, визуализируйте свет и нектар, который вас очищает и благословляет – это медитация. И далее посвящение заслуг. Это как пища – вашему уму она необходима. Каждый день двадцать минут занимайтесь такой практикой – это очень полезно для вас. Это гораздо эффективней, чем медитировать в течение одного месяца, а потом ничего не делать. Здесь продается книжечка с практиками, молитвами, вы можете купить эту книжечку и дома каждый день открывать ее и читать. Ее можно взять с собой, женщины знают, она влезает в сумку. Если заниматься каждый день, то будет эффект, а если всего один раз заниматься, то эффекта не будет. Если вы будете заниматься каждый день, то будете очень счастливыми, у вас не будет депрессии. Сначала вы занимаетесь практикой, а потом смотреть телевизор будет очень приятно. Когда все идут смотреть телевизор, вам неинтересно, сначала вы хотите сделать практику, и только потом смотрите телевизор. Когда я закончил практику, можно делать все остальное. Практику закончил – ум счастливый. Некоторые люди весь день могут смотреть телевизор, но там нет ничего интересного.

В любой области, если вы знаете, как поступать правильно, все будет вам доставлять удовольствие. Есть правило двадцати минут. Двадцать минут уделяйте своей практике, двадцать минут – уборке по дому, двадцать минут занимайтесь физическими упражнениями для здоровья тела. Все это необходимо, не игнорируйте это. Если каждый день вы будете следовать такому правилу двадцати минут, то для вас это будет очень хорошо, очень полезно. Заниматься всеми областями очень важно. Это называется самодисциплина. Человеку обязательно нужна дисциплина. Без дисциплины нет морали. Один раз так

сделаете, два раза – потом вы привыкнете к такому порядку. Иначе вы можете легко себя избаловать, поэтому определенная самодисциплина очень важна.

А теперь, куда бы я ни отправился, я везде передаю обет не пить алкоголь. Это также ваш подарок для меня, ваша плата за мое учение. У вас нет выбора, вам нужно принять этот обет. Это мой хитрый способ, которым я останавливаю людей, чтобы не пить алкоголь. Это помогает, я рад. Люди приезжают на мое учение, и я говорю: «Нужно платить за мое учение, просто так я его не дам». Все боятся. Нужно принять обет – не пить алкоголь. Сначала люди боятся, берут обет, а потом совсем перестают пить. Если вы пьете алкоголь, то вы даете дурной пример своим детям. Поэтому, чтобы говорить своим детям, что пить алкоголь вредно, вам в первую очередь нужно перестать пить его самим. Чтобы сделать свою речь мощной, вам необходимо самим делать то, что вы советуете делать другим. Однажды одна женщина с ребенком пришла к Махатме Ганди. Она ему сказала: «Мой ребенок ест слишком много шоколада, пожалуйста, скажите ему, чтобы он не ел шоколад». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо. Приходите через две недели, мне нужно подготовить речь». Мать была поражена, но ушла. Затем через две недели она вернулась с ребенком. Махатма Ганди взглянул на ребенка и сказал: «Дитя, не ешь шоколад, это вредно для твоего здоровья». Так он сказал и добавил: «Ну, все, вы можете уходить». Мать снова была поражена, ведь она постоянно говорила эти слова, зачем же ему потребовалось две недели, чтобы подготовить такую речь? Но с этого момента ребенок действительно перестал есть шоколад. Мать вновь была в шоке.

Через месяц она пришла к Махатме Ганди и сказала: «У меня к вам есть два вопроса. Первый – почему такому высокому мастеру, как вы, потребовалось две недели, чтобы подготовить такую речь, которую я каждый день произношу своему ребенку? Второй – с того момента, как вы сказали ему не есть шоколад, он действительно перестал есть шоколад, почему?» Махатма Ганди ответил: «Когда вы просили меня сказать вашему ребенку – не есть шоколад, я сам ел шоколад. Как же я мог сказать ему – не есть шоколад, когда сам его ел? Поэтому я готовил речь истины и на две недели перестал есть шоколад. Подготовить красивую речь нетрудно, это очень легко, но подготовить речь истинную очень нелегко». Надо сказать депутатам: «Готовьте истинные речи, мы хотим слышать речи истинные, а не просто красивые». Далее он сказал: «Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что моя речь была красивой, а потому, что это были слова истины». Когда мои ученики берут обет не принимать алкоголь, они замечают, что им действительно легко, они не замечают трудностей, они перестают пить алкоголь благодаря силе истины. Это не потому, что у меня красивые слова, и укол я никакой не делал. Укол – это опасно, а внутренняя сила – это полезно. Это не сложно, если есть сила истины. Я сам не пью и поэтому хочу, чтобы вы тоже не пили – здесь есть сила истины.

Тот, кто пьет алкоголь, примите этот обет, тот, кто не пьет, тоже примите этот обет. Если кто-то из вас принимал обет и уже почти его нарушил, то вам обязательно снова надо принять обет не пить алкоголь и когда ваш обет ослабнет, я приеду к вам снова, не беспокойтесь. Я никогда не дам вам нарушить обет, каждый раз, когда вы будете готовы это сделать, я буду приезжать к вам, и снова и снова передавать вам обет. Один мужчина мне сказал: «Вы вовремя приезжаете, Геше Ла. Я чуть-чуть не нарушил обет, но вы приехали, я его снова взял, теперь все хорошо». Итак, визуализируйте меня в облике Белой Тары и на алтаре Белую Тару. Этот мужчина мне сказал, что раньше был алкоголиком. Ничего ему не

помогало, но он взял обет, который давал Геше Ла, и это ему помогло. Сейчас он не пьет, но становится немного слабым со своими друзьями. Я сказал ему, что не нужно водиться с плохими друзьями, которые пьют, лучше иметь непьющих друзей. Этот мужчина еще больше обрадовался, и ему стало лучше. Визуализируйте над моей головой Будду Шакьямуни, когда я буду говорить тибетские слова, все вместе повторяйте их за мной. Они означают: «Будды и Бодхисаттвы, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и также наркотики». Я знаю, что вы их не употребляете, но все равно было бы неплохо взять такой обет. Особенно для молодого поколения, если они оказываются в какой-то дурной компании, есть опасность, что они могут начать употреблять наркотики, но если у вас есть такой обет – это очень хорошо. Он защитит вас от общения с дурной компанией.

Если у вас есть такой обет, то он будет подталкивать вас к хорошей компании, к тем людям, которые не пьют алкоголя, не употребляют наркотиков. Во всем этом есть большая сила. Я видел такое, что мужчина и женщина, приняв такой обет, потом встречаются друг с другом и образуется пара. Жена добрая, муж добрый, они не курят, не пьют, дети будут здоровые. Это наш подарок российской земле. Сотрите, как получается: рыбак рыбака видит издалека. Когда вы такой чистый, рядом с вами будут оказываться такие же люди. Итак, теперь все вместе примите этот обет. Я хитрый, дайте мне такой обет, и тогда я исполню ваши желания. Итак, с сильной решимостью пообещайте, что не будете пить алкоголь и даже не прикоснетесь к наркотикам. Сила этого обета просто невероятно мощна и я не шучу, однажды он принесет вам большой результат, результат сам собой придет. Я вас не обманываю, это правда. Итак, соедините руки и повторяйте эти слова за мной, визуализируйте, как этот обет в виде белого света исходит из наших ртов, входит в ваш рот и остается в вашем сердце в виде обета не принимать алкоголь и наркотики, это происходит на третий раз, когда я щелкну пальцами. Повторяйте за мной громко, с высоким воодушевлением. Высокая сила духа очень важна. Когда вы берете обет со слабым духом, обет тоже будет слабым; дух – это очень важно. Если с сильным духом брать обет: я не буду пить, то он будет очень сильным. Много зависит от вашего состояния ума, поэтому надо иметь очень сильный дух. А теперь повторяйте за мной.

Большое вам спасибо за такой очень хороший подарок. Буддийский подарок – это не такой подарок, как в других религиях: ты мне дал игрушку, и я тебе дам игрушку. Этот подарок, который вы мне даете – очень значимый подарок, тот, который я даю вам – тоже драгоценный подарок. Спасибо большое! А сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, что Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в ваше сердце и с этого момента в вашем сердце остается живая статуя и ваше тело становится подобно храму.

Благословение закончено. До нашей новой встречи будьте счастливы, будьте добрыми и делайте счастливыми других – это ваша практика. То, что вы сами несчастные и делаете несчастными других – это не ваша практика. Тем более женщины, у которых плохое настроение, у вас нет права портить настроение мужчине; мужчина тоже, когда у него плохое настроение, делает плохо жене – у вас нет на это права. Когда вы несчастливы, езжайте в лес, там отдохайте или идите в другую комнату спать, у вас нет права мешать другим людям. Это ваша практика. Когда у вас плохое настроение, вы должны вспомнить: «Геше Ла говорил, что у меня нет права портить другим людям настроение». Лучше

закрыться в другой комнате и сказать, что у вас болит голова или что вы ложитесь спать. Это лучше, чем вы, открыв рот, сделаете всех вокруг несчастливymi.

Если у вас есть время, приезжайте летом на Байкал, там будут учения. Ваш ум страдает от большого количества омрачений. Получения одного, двух учений недостаточно, чтобы полностью устранить омрачения из вашего ума. Если вы хотите полностью устранить все омрачения из вашего ума, сделать свой ум безупречно здоровым, вам необходимо получить полный курс учения.

На Байкале с 25 июля по 5 августа пройдут учения по Ламриму – это курс о том, как укротить свой ум, как сделать его безупречно здоровым. Здесь, в Новосибирске есть буддийский центр Майтрея, если вы хотите приехать на Байкал, то позвоните в центр, свяжитесь с людьми и приезжайте туда одной группой. Там у новосибирцев есть собственный дом. Учение передается бесплатно. Вы платите за пищу, это 250 рублей в сутки за завтрак, обед и ужин; пища продается по себестоимости и денег никто на этом не зарабатывает. Очень дешевый отпуск на Байкале. Итак, всем вам добро пожаловать!