

Я очень рад всех вас видеть, жители района Шагонар. В действительности у меня очень плотный график расписаний поездок по городам России, но глава Республики Тува Шолбан Валерьевич попросил меня приехать сюда, в этот район. Главная цель – это введение в буддийское учение и также передача благословения Белой Тары, а также я хотел передать вам обет не употреблять алкоголь. Это очень важно для жителей района Шагонар.

Когда я езжу по другим городам России, я везде передаю такой обет – не употреблять алкоголь и некоторые из людей, которые присутствуют в это время на учении, даже не являются буддистами, они христиане, но при этом они принимают этот обет не употреблять алкоголь. Один из таких людей однажды меня встретил и сказал: «Я не буддист, я христианин, я принял обет не употреблять алкоголь, и теперь я совершенно перестал пить. Потому что этот обет по-настоящему помог мне стать действительно сильным, так что я просто перестал пить алкоголь». Он сказал, что перепробовал много разных средств, и ничего ему не помогало, но буддийский обет не употреблять алкоголь по-настоящему помог ему. Если он христианам помогает, то вам, тувинцам, у которых течет буддийская кровь, обязательно поможет. Зачем нам употреблять алкоголь? Он не относится к тувинской культуре.

Ваша тувинская культура – это чай, бульон, цампа, мясо. Точно такая же, как тибетская культура. В наши дни ученые исследуют этот вопрос и говорят, что такая еда – это самая здоровая пища. Суп с лапшой – самая здоровая пища, очень полезная для желудка. В соке много сахара – это не件лезно. Кока-кола, пепси-кола – все это вредит здоровью. Чипсы – все это неправильная еда. Настоящая тувинская еда вся полезная, все это лекарство. Поэтому наша пища дешевая, полезная. Зачем покупать яд? Кто бы ни пришел к вам домой в гости, угощайте этих людей тувинским чаем, тувинской лапшой. Тувинское мясо самое вкусное. Зачем что-то другое? К тому же я слышал о том, что мясо района Шагонар – это самое вкусное мясо.

Теперь как обычно, для того чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь визуализируйте это помещение необычным зданием. Визуализируйте, что это мандала Белой Тары. А мандала – это резиденция божества. Думайте, что вы находитесь внутри резиденции этого божества – Белой Тары. При этом внутри также располагаются два божества: главная Белая Тара справа от меня, и также я в облике Белой Тары в качестве помощника. Перед вашим приходом я провел всю необходимую подготовку – призвал божество. Поэтому здесь перед вами по-настоящему присутствует божество, хотя вы его не видите. Даже ученые знают о том, что существует множество таких вещей, которые человеческие глаза не способны увидеть. Поэтому было бы нелогично говорить, что если вы чего-то не видите, то этого не существует.

Например, духи тоже существуют, но вы их не видите. А если вы до сих пор в них не верите, вы можете в двенадцать часов ночи отправиться на кладбище и вы их почувствуете. Вы их не увидите, но вы почувствуете, что все волоски на вашем теле стали дыбом. Так же, как ветер. Вы его не видите, но вы способны его почувствовать. У него тоже есть форма. Духа вы тоже глазами не видите, но вы его чувствуете, когда он присутствует. Точно также здесь вы не видите божества, но оно здесь по-настоящему присутствует, это божество Белая Тара, которая известна вам, как мать всех живых существ. Почувствуйте, что сегодня вы по-настоящему встречаетесь с собственной матерью. Везде, где есть сильная вера, перед вами

будет присутствовать божество. Также сегодня самый лучший шанс для вас загадать какое-то желание. Вы можете загадать не два, а только одно желание. Загадывайте желание не сейчас, а позже. Я вам скажу, когда придет время загадывать желание. В настоящий момент подумайте об этом. У кого-то может быть два желания или три желания. Выберете какое-то одно из них.

Так, если здесь вы просто визуализируете себя внутри мандалы, то одно лишь это спасает вас, защищает от всевозможных препятствий. Это очень важно. Я не могу гарантировать вам, что это благословение Белой Тары будет защищать вас всю вашу жизнь, но, как минимум один год оно будет вас защищать.

Далее породите правильную мотивацию. Мотивация не должна быть просто мирской мотивацией. Она должна быть немного лучше, чем просто мирская мотивация. Подумайте в отношении мирских желаний, что если вы просто накапливаете объекты пяти органов чувств, то они не принесут вам настоящего счастья. В буддизме говорится, что если вы устремляетесь к объектам пяти органов чувств, то они могут принести вам временное счастье, но это ненадежное счастье. Те материальные объекты, которые вы копите, могут принести вам временное счастье, но это очень бедное счастье низкого уровня. А в буддизме говорится о трех уровнях счастья. Поскольку мы не знаем этих трех уровней счастья, то мы думаем, что самый низший уровень счастья – это настоящее счастье. Так всю жизнь мы гонимся за материальными вещами и, в конце концов, не обретаем никакого счастья. Посмотрите на ваших бабушек и дедушек. Всю жизнь копят, копят, что в конце у них есть? Ничего нет. В этом нет смысла жизни. Многие люди думают о том, что смысл жизни – это кем-то стать, что-то обрести, накопить, тогда они станут счастливыми. Это неправильный образ мышления.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек лежал под банановым деревом на пляже и ел банан. К нему подошел один бизнесмен, который вел себя так, как будто знает смысл жизни. Он сказал: «Ты впустую тратишь свою жизнь. Не в этом состоит смысл жизни». Этот человек, который ел банан, спросил: «А в чем смысл жизни? Что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов. Собери их и продай». Затем человек спросил: «Что случится дальше?» «Тогда ты сможешь нанять машину, нанять больше людей, собрать больше бананов и больше продать». Человек спросил: «И что дальше?» Бизнесмен сказал: «Дальше ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом и есть банан». Человек сказал: «Но это именно то, что я сейчас и делаю».

Что касается всевозможной мирской деятельности, в чем люди видят смысл жизни, в конце концов, они говорят: «Просто отдыхайте», то есть вы работаете, работаете, чтобы далее отдохнуть. Большинство людей, в конце концов, отдыхают уже на кладбище в гробу. В буддизме говорится, что смысл жизни не в этом. Ваши тувинские предки, которые знали буддийскую философию, они тоже говорили, что не в этом смысл жизни. Я не говорю, что это мой подарок. Это ваша культура, это ваши богатые традиции. Раньше у ваших предков был высокий уровень ума. Они знали, что смысл жизни не в том, чтобы работать, работать, что-то накапливать, – они знали, что смысл жизни – развивать благие качества ума. Счастье внутри вас, вовне его нет. Сейчас Далай-лама ездит в Америку, в Европу, везде ездит. Ученые, бизнесмены, все становятся буддистами. Они говорят: «Далай-лама, мы тоже хотим стать буддистами». Далай-лама говорит: «Не надо становиться буддистами. Если вы

христиане, становитесь хорошими христианами». Они говорят: «Нет, мы хотим стать буддистами, потому что в буддизме есть корень информации, полная система, как сделать нашу жизнь значимой». В буддизме по-настоящему объясняется полный смысл нашей жизни.

Я расскажу вам еще одну историю. Однажды один ученый приехал в Тибет из Америки. Он слышал, что в Тибете есть высокая мудрость, некая необычная мудрость. Он также хотел узнать ее. И как-то однажды он встретился с группой молодых монахов. Он спросил у них: «А вы знаете, что Земля круглая?» Монахи помотали головой: «Нет. Мы не знаем». Он начал объяснять, что Земля круглая и так далее, рассказал очень много всего. Он сказал также: «А знаете ли вы, что в наши дни посещают не только Луну, но и отправляются на другие планеты?» Монахи ответили: «Нет. Мы этого не знаем». Он начал рассказывать про Луну и про многие другие планеты. Далее к нему подошел пожилой монах и тоже слушал его. Американец подумал, что в Тибете нет какой-то особой мудрости, они не знают даже о таких простых вещах. Далее, когда он закончил свою речь, этот пожилой монах сказал: «Я хочу задать вам один вопрос». Ученый спросил: «А какой у вас есть вопрос?» Не только этот тибетский лама, но и ваш тувинский дедушка тоже может задать такой вопрос. Монах сказал: «У вас очень много знаний. Среди этих знаний есть хотя бы одно, которое принесло бы вам покой ума?» Ученый сказал: «Нет». Далее этот пожилой монах сказал: «Если ты что-то знаешь о Марсе, Юпитере, – это хорошо. Но если ты ничего о них не знаешь, то это не страшно, потому что эти планеты очень далеко от тебя». Он сказал: «Наш ум всегда находится с нами, а знаешь ли ты что-нибудь о своем уме?» Ученый ответил: «Нет». Монах сказал: «В этом проблема». Далее этот ученый сказал: «Я пришел в подходящее место» и после этого начал изучать философию.

Поэтому я хотел бы вам сказать, если у вас есть знания о чем-то другом, – это хорошо, но если нет, не страшно. В отношении вашего ума, который все время находится с вами, – вам просто необходимо иметь знания. Если вы не знаете, как правильно использовать ваш ум, то ваш ум будет являться создателем проблем. Если у вас возникают проблемы, то это ваш ум является создателем ваших проблем, поскольку вы не знаете, как правильно его использовать. Иногда вы спокойно сидите у себя дома, и вам в голову приходит неправильная мысль: «Он обо мне так сказал. Света обо мне так сказала. Таня мне так сказала». Потом берете телефон и набираете номер Светы: «Света, что обо мне говорила Люба?» Света: «О, Люба о тебе так сказала, так сказала!» Потом глаза у вас становятся большими, вы становитесь злым духом. Так кто же создает эти проблемы? Вы спокойно сидите у себя дома, у вас есть еда, есть все необходимое. Муж работает, еду приносит. Все у вас есть. Вы неправильно думаете и сразу становитесь несчастливими, из ушей дым идет, на голове рога. Кто создает вам проблемы? Это ваш собственный ум. Ни Люба, ни Таня. Вы сами себе создаете проблемы. Вам нужно понимать, что если вы не знаете, как правильно использовать свой ум, то он причинит вам страдания. С другой стороны, если вы знаете, как правильно использовать свой ум, тогда это источник большого счастья и для вас и также для других.

Например, в науке открыта сила атомной энергии. Если вы не знаете, как правильно использовать энергию атома, то она может быть очень опасной, разрушительной. Если вы знаете, как ее правильно использовать, то она может стать источником электричества, источником множества других видов энергии. В буддизме говорится, что атомная энергия –

это просто ничто в сравнении с силой ума. Ум – это нечто невероятное, нечто самое мощное в нашем мире. На нашей планете происходит множество различных изменений, и все они происходят в силу ума. Когда ум работает неправильно, у всех беда, у многих беда. Эту беду создает ум. Когда ум правильно работает, происходит много хороших вещей, это ум создает. В Шагане, если много людей неправильно думают, будет больше сплетней, скандалов, споров. Это все создает ум, а не злой дух. Нет таких историй, в которых приходит злой дух и разрушает все в вашем доме. Нет ни одной такой истории, в которой откуда-то с кладбища к вам домой пришел бы злой дух и перебил бы у вас дома все стаканы. Но в районе Шагонар довольно часто проявляется такой внутренний злой дух и после этого разбивает все стаканы и бутылки. Сначала муж бьет стаканы, потом они с женой оба все стаканы разбивают. Вот таких историй есть много. Поэтому вам нужно понимать, что кто бы ни начал злиться, – это ненормальный человек. Скажите себе: «У меня дома одного ненормального достаточно. Зачем нам нужны два ненормальных?» Если кто-то становится ненормальным, то жена, например, должна успокаивать мужа: «Спокойно муж, спокойно». Как собаку: «Спокойно, спокойно». Я также слышал о том, что тувинские женщины не хуже мужчин. Когда они начинают злиться, муж успокаивает: «Жена, успокойся, я куплю тебе подарок» Когда женщина слышит слово «подарок», у нее глаза сразу же становятся больше, и она сразу успокаивается. На следующее утро обязательно что-то покупать, но в тот момент так успокойте жену. Я просто шучу. Так, если кто-то начинает злиться, то очень важно другому человеку не злиться. Это очень важно.

Сейчас я объясню вам, каковы три уровня счастья. Каким образом это объяснял Будда. Это откроет ваши глаза, тогда вы поймете, в чем смысл жизни. В настоящий момент вы знаете только об одном уровне счастья и думаете, что в этом состоит смысл вашей жизни. Если я не знаю философии, я думаю, что смысл жизни – это иметь много денег, иметь дом, иметь машину. Всё. После того, как я изучал философию, я узнал, что есть три уровня счастья. Потом я понял: то, что я считал счастьем, – это не объект счастья. Это очень ненадежно: сегодня оно есть, завтра его нет. Эти объекты подобны красивой форме облака. Каким бы красивым ни было облако, его форма очень быстро меняется. Если ваше счастье опирается на красивую форму облака, то вы быстро придете к депрессии. Потому что, когда начинает дуть ветер, форма облака меняется. В итоге вы говорите: «Какой кошмар! Я остался ни с чем». Итак, Будда говорит, что если ваше счастье зависит от материальных объектов, а эти материальные объекты непостоянны и каждый миг разрушаются, то ваше счастье непостоянно. Далее, второе – они ненадежны. Они зависят от огромного количества факторов, могут измениться в любой момент. Поэтому полностью на них полагаться очень глупо. Итак, такое счастье, которое возникает в опоре на материальные объекты, очень быстро исчезает, поэтому оно ненадежно.

Далее. Второй уровень счастья – это счастье, которое возникает благодаря развитию какого-то уровня позитивных качеств ума, устранению каких-то негативных качеств ума и также развитию концентрации. Это счастье является качеством ума, и оно будет оставаться с вами из жизни в жизнь. Оно более надежно. Это настоящее счастье. В прошлые времена ваши предки – тувинские ламы говорили: «Мое богатство находится не где-то снаружи, а оно здесь, внутри меня» Поэтому, когда есть внутреннее богатство, есть хорошие качества ума, омрачений меньше, вы очень счастливы. Я попробовал – это настоящее богатство. Эти благие качества ума должны стать спутником вашей жизни. Это самый надежный спутник жизни. Другие спутники жизни ненадежны. Сегодня жена есть, завтра ее нет. Сегодня муж

есть, завтра его нет. Итак, если у вас есть ваш первый спутник жизни внутри вас – это благие качества вашего ума, то в этом случае, если муж скажет вам: «До свидания», если он уйдет с какой-то другой женщиной, вы скажите: «Я желаю вам счастья. Ты не являешься моим первым спутником жизни. Мой первый спутник жизни – это хорошие качества моего ума. Ты просто вторичен. Самое главное, чтобы ты был счастлив» и спойте популярную русскую песню: «Мы желаем счастья вам». Если ваша жена уходит с каким-то другим мужчиной, – это не кошмар. Скажите себе: «Мой первый спутник жизни – это мои благие качества ума. Они все время будут со мной. Жена – это второй спутник жизни. Если она встретит какого-то другого мужа, уйдет с ним, скажите: «Пожалуйста, мы желаем счастья вам. Моя жена любит такую-то еду. Пожалуйста, позаботьтесь о моей жене. Я желаю вам счастья». Кошмара нет. Это правда.

В Тибете и в Туве, когда у людей было внутреннее богатство, они никогда не испытывали депрессий, даже если от них уходила жена. Когда от жены уходит муж, она говорит: «Мы желаем счастья вам» и спокойно сидит. Один уйдет, другой придет. Какой там кошмар? Самый первый спутник жизни здесь внутри. Это все непостоянно. Все изменчиво, как облако. Когда вы это знаете, – это наука, а не религия, это настоящая наука, – сразу ум становится другим. Итак, вам нужно знать, что ваш первый спутник жизни – это благие качества вашего ума. Вам нужно по-настоящему любить этого спутника жизни. И чем больше вы его любите, тем больше благие качества будут вас защищать. Если вы слишком любите мужа, он потом думает: «А, она меня слишком любит», потом в ответ он вас не любит. Если вы слишком любите жену, она думает: «А, мой муж меня слишком любит», все, вы потом становитесь для нее не таким важным.

Что касается наших внутренних хороших качеств ума, то чем больше вы их любите, тем больше они в ответ любят вас, в два раза больше. Поэтому самое важное в вашей жизни – это больше всего любите свои внутренние благие качества ума, и они сделают вас счастливыми из жизни в жизнь. Поэтому развивайте благие качества вашего ума, которые являются спутником вашей жизни. Ваша мудрость – это также спутник вашей жизни. Эта мудрость решит все проблемы. Если вы подарите ребенку миллион долларов, с их помощью он не решит всех проблем. Этот миллион долларов может создать ему еще больше проблем. Если родители дарят ребенку мудрость, этот ребенок будет всегда счастливым, он будет знать, как решить любую проблему. Поэтому самый большой подарок для детей – это мудрость. Тем более наша тувинская буддийская богатая мудрость. Это бесценный подарок. Итак, я приехал сюда к вам, чтобы вернуть вам ваши богатые культурные традиции.

Далее третий уровень счастья. Будда говорил о том, что даже если вы увеличите до какой-то степени благие качества своего ума, если немного уменьшите негативные качества своего ума, это хорошо, но это все равно не является надежным, не полностью надежно. Потому что у вас вновь могут возникнуть омрачения, и тогда ваши позитивные качества придут в упадок. Поэтому это не на сто процентов надежно и безопасно. А что является самым безопасным и надежным счастьем? Будда говорил: «Это нирвана». Будда говорил, что только нирвана – это безупречное счастье. А что такое нирвана? Нирвана – это не что-то такое где-то вовне. Нирвана – это ваше собственное состояние ума, полностью свободное от омрачений. Это означает безупречно здоровое состояние ума. Это нирвана.

Итак, буддизм – это наука об уме. Буддизм говорит, что все наши проблемы возникают не из-за болезни нашего тела, а из-за больного ума. Из-за болезни ума возникают болезни тела. Тибетская медицина говорит, что все наши болезни возникают из-за состояний нашего ума. И в наше время современные ученые проводят исследования и говорят, что всевозможные болезни, в частности, болезни сердца, возникают в результате негативного состояния ума, в особенности гнева. Гнев, беспокойство, депрессия – все это является причинами ваших болезней. Поэтому наш ум – это источник всего нашего счастья, источник всех наших страданий. И в буддизме объясняется, каким образом нам прийти в своем уме к безупречно здоровому состоянию ума. В буддизме говорится, что такое безупречно здоровое состояние ума вам не может подарить бог. В буддизме говорится, что бог не может избавить вас от страданий, бог не создает ваши страдания, и бог не может подарить вам безупречное счастье. Вы сами создаете свои страдания и вам нужно самим избавлять себя от страданий. В буддизме говорится, что это научный подход. Одновременно с этим в буддизме есть вера в бога. Это вера в такого бога, который может указать вам путь, который может помочь вам в развитии ума, благословить вас. Сегодня здесь божество Белая Тара может подарить вам благословение и помочь вам сделать свой ум более здоровым. Но вам со своей стороны также нужно проявлять инициативу.

В буддизме говорится, что если вы сами не проявляете инициативу, то один лишь бог не сможет ничего сделать. Если вы только молитесь и не посадите, скажем, картошку у вас в огороде, просто молитесь: «Бог, пожалуйста, подари мне картошку», вы можете молиться день и ночь, но вы не получите картошки. Любой сосед, атеист, который молитвы не читает, а сажает картошку, говорит: «О, все, мой сосед день и ночь молитву читает, просит бога дать ему картошки, а картошки у него нет. Я своими руками семена картошки посадил, картошка у меня есть». Итак, в буддизме говорится, что есть бог, который сможет вам помочь, но вам также необходимо создавать причины, то есть здесь необходим баланс. Буддизм не является атеизмом. В буддизме есть вера в бога. Но при этом буддизм не похож на другие религии. В нем нет бога-творца. Вам нужно понимать, что ваш ум является творцом ваших страданий, также ваш ум является творцом вашего счастья, и Будда говорил, что ваш ум, который обрел безупречное здоровье и в котором устранены полностью все омрачения, это нирвана, это самое высшее счастье. И это ваша цель. Это нужно поставить вам в качестве цели. В этом смысл вашей жизни.

Смысл жизни в том, чтобы обрести безупречно счастливое состояние ума, безупречно здоровый ум. В буддизме говорится, что в вашей жизни самое важное – это здоровый ум. Второе – это ваше тело. Третье – богатство, собственность. Это все располагается в таком порядке: самое главное – это ваш ум, а не богатство и собственность. В буддизме не отрицается необходимость богатства и собственности. Это вам нужно для выживания. Обыватели оценивают эти вещи полностью противоположным способом: то, что имеет низшую ценность, они считают самым значимым. Далее они думают о здоровом теле, и уже в конце думают о здоровье ума. Некоторые люди даже не задумываются о здоровье ума. Некоторые немного думают о здоровье тела. И в этом состоит ошибка. Вы знаете, Стива Джобса, который стоял у основания фирмы Apple. Все используют продукты фирмы Apple. Он копил деньги и при этом не обращал внимания на свое здоровье. Когда его болезнь усилилась, он сказал, что допустил одну ошибку. Он сказал, что когда он копил богатство, он не думал, что здоровье тела – это нечто очень важное: «Я думал, что богатство – это самое главное. Теперь у меня есть богатство, но нет здоровья. А без здоровья это богатство

бесполезно. Теперь у меня есть деньги, но я не могу кушать то, что хочу». Спустя несколько лет он умер. Так, даже очень умные люди совершают ошибки из-за непонимания ценности их жизни. Поэтому в нашей тувинской традиции самым главным в жизни считается здоровый ум. На втором месте – здоровое тело. На третьем – богатство и собственность.

Итак, с мотивацией обрести здоровый ум получайте благословение Белой Тары. Это самое главное. Второе, также просите о здоровье вашего тела. И далее, третье, – загадайте какое-то одно мирское желание. Это менее значимо. Вам нужно понимать, что здоровый ум – это самое важное. Теперь, для того, чтобы получить благословение Белой Тары, вам необходимо принять обет прибежища. Обет прибежища – это обет не вредить другим. В буддизме говорится, что первое, самое главное, – это вам необходимо принять обет не вредить другим. Почему? В буддизме говорится, что в вашей жизни самая большая ошибка – вредить другим. Вам нужно понять, что наша тувинская культура, тувинское буддийское богатство говорит о том, что вредить другим – это самая большая ошибка. Скажите себе, что в моей жизни самая худшая ошибка – нанесение вреда другим. Почему? В буддизме говорится, что если вы вредите другим, то косвенно тем самым вы вредите себе. Себе вы вредите еще больше. Например, в горной долине, если вы крикнете: «Ты глупый», в ответ вы услышите: «Ты глупый». Но эти слова не произносил вам кто-то снаружи. Это эхо ваших собственных слов. Будда говорил: «Какие бы проблемы, страдания ни возникли у вас в этой жизни, они не пришли откуда-то снаружи. Это эхо ваших собственных действий. Вы причиняли вред другим, и, в результате, сейчас вы испытываете эти проблемы, эту боль».

Как мы поступаем? Мы находимся в горной долине и тут слышим эхо: «Ты глупый», мы отвечаем: «Ты глупый, а я не глупый». Вновь вы слышите в ответ: «Ты глупый, а я не глупый». Вы начинаете сильно злиться: «Ты глупый, глупый, глупый!» То же самое вы слышите в ответ: «Ты глупый, глупый, глупый!» Итак, вам нужно понять, что причина ваших проблем – это ваши собственные вредоносные действия. В Калмыкии одна бабушка сказала мне: «Геше Ла, одна бабушка про меня говорит плохо. Пожалуйста, почитайте молитву, чтобы она закрыла свой рот». Я сказал ей: «Я могу рассказать вам, как избежать этой проблемы». Она сказала: «Геше Ла, пожалуйста, скажите, что мне нужно делать?» Я ответил: «Если бабушка скажет о вас что-то плохое, не отвечайте ей. Это эхо ваших собственных слов. Пускай говорит. Не отвечайте на это. Это ваше эхо». Она сказала: «Хорошо, хорошо». И спустя пять или шесть месяцев, когда я ее увидел, я спросил у нее: «Как у вас дела?» Она ответила: «Спасибо, Геше Ла. Все очень тихо». Все очень тихо, потому что вы перестали отвечать. Вы говорите: «Па-па-па», потом в ответ слышите: «Па-па-па». Потом вы говорите: «Как плохо». А началось все это от вас. Когда ваш рот закрыт, они говорят: «Она не говорит обо мне ничего плохого. Зачем я буду делать ей плохо?» Вот так становится тихо. Это тонкий механизм.

Итак, Будда говорил о том, что как вы относитесь к другим, так же и другие относятся к вам. И поэтому ваша самая первая буддийская практика – это не вредить другим. Так, сегодня пообещайте, что никому не будете вредить. Это ваша плата за мое учение. Я не буду передавать учение бесплатно. Но мне не нужна ваша денежная плата. Мне нужно, чтобы вы приняли такой обет, что не будете вредить другим. И это ваша плата за мое учение. Я не позволю вам отсюда выйти, не заплатив мне это. Раньше наши тибетские, тувинские великие мастера бесплатно не давали учение, но им не нужны были деньги в качестве платы, они говорили: «Я даю учение, но вы должны обещать, что вы не будете вредить, что вы

меньше будете вредить. Тогда я дам учение. Если вы мне этого не пообещаете, то я не дам учение». Это наша традиция. Поэтому наша тибетская, тувинская традиция – не давать учение за деньги. Это вы должны знать. Настоящий лама должен давать учение бесплатно, не за деньги, а за духовную, внутреннюю плату. Им должны быть интересны внутренние качества. Если вы станете лучше, тогда я дам учение. Если вы лучше не станете, я не дам его. Тогда в этом не будет пользы. Я устал все время говорить, вы устали все время слушать. Зачем это надо? Тогда я лучше посплю, и вы поспите.

Теперь, соедините руки. Визуализируйте Белую Тару, меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДАРМАЯ НАМО САНГАЯ», повторяйте за мной. Визуализируйте, что в этот момент изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды Шакьямуни над моей головой исходит белый свет и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета не вредить другим. Это называется «обет прибежища». Тогда, даже если вы не говорите: «Я буддист», вы становитесь буддистом. А если вы продолжаете вредить другим, то даже если вы говорите: «Я буддист. Мой отец был буддистом. Мой дедушка был буддистом», вы в этом случае не являетесь буддистом. Вы говорите: «Мой дедушка был ламой». Разницы нет, был ваш дедушка ламой или нет. Вы сами должны стать буддистом. То, что дедушка был буддистом, он вам не хозяин. Это другое. Что касается вас, если вы не вредите другим, принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, тогда вы настоящий буддист.

Тот белый свет, который остается в вашем сердце, обет прибежища, спасет вас от всевозможных препятствий в вашей жизни, даже спасет от угрозы жизни. Вы не можете взять с собой нечто дополнительное, такое средство защиты. Вы можете получить его только сами. Если говорить об обычных благословленных шнурочках, вы можете взять с собой несколько дополнительных, но такой защиты вы не можете забрать дополнительно. Человеку самому надо принять прибежище. Это настоящая защита. Посмотрите, у меня на шее нет благословленного шнура. Зачем это надо? В Тибете есть такая поговорка: «Благословленные шнуры на три дня являются местом пребывания благословения, а спустя три дня являются местом, где живут вши». Это не самое главное. А самое главное, – это ваше обещание, здесь, внутри вас, что вы не будете вредить другим, вы будете соблюдать этот обет. Это самый могущественный благословленный шнурок. Это самая лучшая защита, которую я могу дать вам как подарок. Теперь соедините руки. Этот обет проникает в ваш рот и остается в вашем сердце, когда вы повторите его за мной в третий раз: НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДАРМАЯ НАМО САНГАЯ (*Зраза*).

Теперь после принятия такого обета вам нужно совершать четыре акта ненасилия. Будда говорил: «Мои последователи должны следовать четырем актам пути ненасилия». Это путь ненасилия, на котором вы решаете свои проблемы и обретаете счастье. Что касается пути ненасилия, то даже в своей семье решайте проблемы через ненасилие. И так же со своими соседями. И на уровне общества, на уровне страны решайте проблемы таким образом, путем ненасилия. Путь ненасилия сделает общество здоровым обществом. Что касается общества, то здесь можно различать два вида общества: это здоровое общество и богатое общество. Можно сказать, что здоровое общество важнее богатого общества. Иногда бывает, что какое-то общество богато, но поскольку оно не является здоровым, то в нем больше проблем. Какое-то общество может быть небогатым, но при этом очень здоровым, тогда оно

очень спокойно, умиротворенно. Шагонар будет здоровым районом. Глава района Шагонар будет очень счастлив. Когда в районе скандалы, глава района Шагонар говорит: «Зачем я приехал сюда? Я хочу убежать отсюда». Когда все здоровы, все живут в гармонии, глава района Шагонар думает: «Я отсюда не уйду». Если такая гармония, такое здоровое общество, – это самое главное.

Раньше, до коммунизма, когда Тува была богата буддийскими традициями, общество было небогатое (материального богатства не было), но здоровое, поэтому люди жили очень счастливо. Сейчас телевизор есть, холодильник есть. Все есть, но все равно счастья нет. Потому что общество нездорово. Люди испытывают зависть. Раньше такой зависти не было. Это нездоровое общество. Поэтому возникают страдания. Поэтому, если говорится об уровне семьи, об уровне общества, об уровне страны, то здоровая семья, здоровое общество, здоровая страна важнее, чем богатая. Откуда, каким образом происходит здоровое общество, здоровая семья и так далее? Это берется не откуда-то из пространства. Это возникает благодаря тому, что вы совершаете четыре акта ненасилия. Это самая первая основополагающая буддийская практика. Будда не говорил, что его последователи обязательно должны молиться или ходить в храм. Будда не сказал ни одного такого слова. Будда не говорил: «Делайте подношения духам». Будда вообще ничего такого не говорил. Будда говорил: «Следуйте четырем актам пути ненасилия. Тогда вы будете счастливы, и окружающие вас люди тоже будут счастливы» Это наука. Теперь, какой первый акт? Вам это интересно? Это невидимое лекарство. Принимайте его, и естественным образом ваша семья станет здоровой. Тогда разделить пополам кусок хлеба, пить чай без молока – ничего страшного, жить в гармонии, уважать друг друга – это счастье.

Теперь слушайте внимательно. Я передаю вам невидимое очень мощное лекарство. Будда говорил: «Я передаю тибетскую медицину, пилюли для тех, кто не может использовать невидимое лекарство. Это вторичные пилюли, которые могут их как-то спасти от болезни. Они не являются самыми главными. По-настоящему важным является невидимое лекарство – мудрость, которая сразу же решит ваши проблемы и сделает вас более счастливыми». Сегодня, когда я уеду, стопроцентно район Шагонар станет немного другим. Это сила учения Будды. Это чудо. Я не верю, когда говорят, что через сто лет будет какой-то результат. Я человек науки. Я смотрю, что говорится в учении. Сейчас посмотрите, уже виден результат, это реально на сто процентов. Кто слушает учение Будды, у того ум становится немного добрее. С помощью религии человек становится счастливее. В уме становится немного меньше омрачений, через секунду ваш ум счастливее, чем раньше. Вот это результат. Это я знаю на своем опыте. Поэтому говорится, что учение Будды – это чудо. Когда механизм ума у вас меняется, вы это видите своими глазами. Тогда мы верим в то, что это реально. Тогда вы скажете, что это не просто догма, – это настоящая наука об уме.

Теперь первая пилюля. Она не очень сладкая, она горькая, но она очень полезная. Лекарство не бывает сладким, на вкус оно горькое, но очень сильное. Здесь первый акт – это если кто-то злится на вас, не злитесь в ответ. Это самый первый акт, на уровне вашей семьи: если ваша жена начнет злиться, вы не злитесь в ответ, подумайте: «Жалко. Она страдает от болезни омрачений. Кто хочет злиться? Это болезнь. Я обещал, что мы будем вместе и в хорошие времена, и в плохие. И когда моя жена злится, она находится в критической ситуации. Мне не следует злиться. Мне нужно помочь ей. Успокоить ее. Моя дорогая жена, успокойся, пожалуйста. В жизни всегда есть немного проблем. Успокойся». Немного

сладких слов скажите, женщина сразу успокоится. Женщине много не надо. Спросите ее: «Что тебе надо купить?» Скажите ей немного хороших слов – я, как мужчина, вам советую, – немного добрых слов: «Ничего, так иногда бывает. Я тебя люблю». Она сразу успокоится. Не надо так сидеть: «Я умру, но этих слов не скажу». Это тупость. Думайте, что ее жалко, что она болеет, успокойте ее. Это буддийский акт. Когда муж злится, жена тоже должна так думать: «Жалко. Мой муж болеет болезнью омрачений. Жалко его. Я обещала, что буду вместе с ним. Злиться не буду». Поэтому вы его успокойте. Мужчина, как маленький ребенок, сразу успокоится. Муж внутри, как ребенок. Вы с ним поиграйте: «Мой маленький муж». Он сразу успокоится. У всех внутри есть маленький ребенок, у которого есть характер. Немного успокойте его, он сразу станет мягким.

У вас тувинцев такой характер – вам надо всех бить: мужа бить, жену бить. Вы друг друга бьете, – это неправильно. В этом случае вы поступаете противоположно тому, о чем говорил Будда. Это касается не только вашей семьи, – кто бы на вас ни разозлился, никогда не злитесь в ответ. Вообще, не злиться – это сила ума. Это ваш первый акт. Это сразу же создаст более здоровое общество, более здоровую семью.

Далее второй акт. Если вас ругают, не ругайте в ответ. Когда жена ругается, мужчина спокоен, думает, что это рок-музыка, не отвечает. В одно ухо влетает, в другое вылетает. Смысла в спорах нет. Мужчина понимает, что она сейчас ненормальная. Когда она злится, она ненормальная. Когда человек ненормальный, что толку с ним говорить? Если мужчина будет думать: «Она мне так сказала! Ты зачем мне так сказала?» – то все это будет похоже на кусок дерьма. Вы рассматриваете его: «Почему оно красного цвета? Или желтого?» Это бессмысленно. Все это дерьмо. Все, что она говорит, – это дерьмо. Не думайте о нем. Лучше отбросьте его подальше, чтобы не пахло.

Итак, ничего не отвечайте. Она будет продолжать что-то говорить, а вы спросите у нее: «А ты еще не устала? Если не устала, тогда продолжай, пожалуйста». Вы спокойно сидите, читаете книгу. Тогда ей станет стыдно. Когда вы ей отвечаете, тогда идет спор, возникает дисгармония. Потом ругаетесь, бьете стаканы. Это злой дух. Стало два злых духа. Дома одного злого духа достаточно. Зачем вам два? Когда муж ругается, жене тоже не надо обращать внимания. Женщина спокойно свои дела делает, молитву читает: «ОМ ТАРЕ, ТУТТАРЕ...» Пусть он говорит. Она его спрашивает: «Ты не устал? Тогда, пожалуйста, болтай. Я молитву читать буду». Вам не нужно ему отвечать. Вы молитву читайте. Все спокойно. Если один человек не отвечает, спора не бывает. Если одна рука бьет, то звука нет. Когда две руки вместе, то есть звук. Это учение Будды. Это наука. Моя к вам просьба, – никогда не отвечайте, если кто-то ругает вас. Позвольте им сказать.

Далее, третье. Если кто-то вас критикует за вашей спиной, не отвечайте на это. У россиян есть такая поговорка: «Собака лает, караван идет». У собаки другой работы нет, кроме, как лаять. Но караван идет. Не отвечайте. Наоборот, это очень хорошо, если вас кто-то критикует. Если вы едете в караване, и собака не залает, то есть опасность, что вы заснете. Когда собака лает, вы просыпаетесь: «Спасибо большое, что разбудили». Так, критика очень полезна. Будда говорит, не отвечайте, если вас кто-то критикует. Это совет Будды. Он сам так делает. Его ученик так поступил и получил высокую реализацию. Вы тоже так делайте. Это буддийская практика. Если вы испытываете гнев, зависть, то это не буддийская практика. Буддийская практика в том, чтобы менять свой образ мышления: если на вас

злятся, не злитесь в ответ; даже, если вас ругают, в ответ не ругайте. С каждым днем вы будете становиться все лучше и лучше. «О, эта бабушка с каждым днем становится все лучше и лучше. Раньше она каждый день ругалась, злилась. А сейчас наша бабушка вообще не злится. Как хорошо!» Дети ее будут любить. Все ее будут любить. «Наши мама и папа раньше были такими злыми, а сейчас вообще не злятся. Как хорошо!» Если среди жителей района Шагонар ни один человек не будет злиться, покой сам по себе придет. Если не будете отвечать, покой в Шагонар сам по себе придет. Глава Шагонара будет спокойно сидеть, у него не будет проблем. Сегодня я приехал сюда, чтобы помочь главе района Шагонар. Пожалуйста, все выполняйте эти четыре акта. Это моя к вам просьба.

Далее, четвертый акт. Если вас бьют, не бейте в ответ. Это говорит Будда. Побои – это насилие. Если вас бьют, не бейте в ответ, но если дело заходит слишком далеко, то существует закон. Закон есть – руки распускать нельзя. Обо всем этом говорил Будда. С помощью закона через суд приведите нарушителя в порядок. Сами ошибок не делайте и не допускайте, чтобы люди создавали ошибки по отношению к вам. В буддизме говорится, что вы сами не вредите другим, но при этом не позволяйте другим также вредить вам. Это тоже было бы неправильно. Вам нужно останавливать вред по отношению к вам со стороны других мирным способом. Итак, вредить другим – это ошибка. И принимать вред со стороны других в вашем направлении – это тоже ошибка. Из сострадания вам нужно их останавливать, потому что они идут в ложном направлении.

Итак, это четыре акта пути ненасилия. Практикуйте их, начиная с этого момента.

А теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, вам необходимо принять обет бодхичитты. Обет бодхичитты – это обет помогать другим. Если вы помогаете другим, Будда говорил, что тем самым вы помогаете сами себе. Будда говорил, что лучший способ создать счастье для себя, – это сделать что-то хорошее для других. Наш ум этого не понимает. Если делаете кого-то счастливым, ваше счастье само по себе придет к вам. Наша голова еще этого не понимает. Поэтому в буддизме говорится, что если вы делаете кого-то счастливыми, то это настоящая буддийская практика. Это намного лучше, чем делать богатое подношение. От этого большого эффекта нет. Буддизм наука – делайте счастливыми других (это заслуги), вы сами станете счастливы. Итак, пообещайте мне, что из всех сил будете стараться помогать другим. Это ваша практика.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару. Меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить слова на тибетском языке, визуализируйте, как белый свет исходит из рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой и проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты – обета помогать другим. Теперь повторяйте за мной: КУНДЖО СУМЛА КЪЯБСУ ЧЕ СЕМДЖЕ ТАМДЖЕ ДАГГИ ДЖО ЧАНЧУБ НЕЙЛА ГЁБАР ГИ ЧАНЧУБ СЕМНЕ ЯНДАГ КЕ.

Большое вам спасибо за то, что вы мне обещаете, что будете из всех сил стараться помогать другим. Это сделает ваш район Шагонар очень здоровым районом. Если все будут стараться друг другу помогать, то на уровне семьи ваша семья станет очень здоровой. Тогда у вас в семьях останется один спор. Жена будет говорить мужу: «Муж, ты очень много работаешь. Отдыхай, а я приготовлю очень вкусную еду». Муж будет отвечать: «Нет-нет, ты

все время готовишь. Сегодня отдохни, а еду приготовлю я». Жена будет отвечать: «Нет-нет, я приготовлю». То есть возникнет такой спор. И это очень хороший спор. Это спор здоровой семьи. Если происходят такие споры, то значит, в этой семье есть гармония. Это здоровая семья. В нашем тибетском обществе такое есть. Когда в нашей семье денег мало, папа идет в магазин, он говорит маме: «Ты себе купи это». Мама говорит: «Нет, тебе надо купить, у тебя нет». Когда я был маленьким, я это слышал. Папа говорил маме: «Нет, тебе нужно одеться». Мама говорила: «Я дома сижу. Зачем мне? Тебе давай купим». Они спорили, я сидел в шоке и думал: «Лучше бы мне что-нибудь купили». Это я все своими ушами слышал. Вот в такой семье будет гармония. Поэтому, когда я был маленьким, мы были беженцами, у нас ничего не было: ни зарплаты, ни пенсии, ничего не было, даже паспорта не было, но мы были такими счастливыми. У вас здесь пенсия есть. Государство предоставляет работу, но вы не хотите работать. Земля есть. У многих есть своя земля. У нас своей земли не было.

У вас больной ум. У вас есть все условия, есть паспорт, все есть. Все есть. У нас, тибетских беженцев, паспортов нет, но мы такие счастливые. Мы простую еду ели, но были такими счастливыми. Потом папа говорил: «Все закончили. Вместе молитву будем читать». И мы все вместе читаем молитву. Потом папа истории рассказывает. Телевизора вообще не было. Все вместе собирались в комнате. Наш сосед тоже приходил. Потом все вместе чай пили, разговаривали. Потом расходились. Какими счастливыми мы были! Это называется «здоровая семья». Вроде, небогатые, но если посмотреть, то самые счастливые. У детей очень хорошая память. Если вы сделаете семью здоровой, то и дети будут здоровыми. Сейчас многие дети нездоровы. Почему? В семье папа, мама всегда спорят, скандалят. Дети все это слушают. Дети маленькие, у них ум становится нездоровым. Потом они закрываются: играют в игры на компьютере, чтобы их никто не трогал. Это ошибка родителей.

А теперь просьба о благословении Белой Тары. Это мой для вас подарок. Теперь повторяйте за мной: ДЖЕЦЮН ПАГМА ДОЛМА ДАЛА КУИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ.

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. Очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляет ваше тело, также устраняет болезни, также устраняет всевозможные препятствия. Необходимо очистить негативную карму, которая является прямой причиной ваших страданий. Будда говорил, что прямой причиной всех ваших проблем являются отпечатки негативной кармы. Ученые также говорят о том, что, если у вас возникают проблемы со здоровьем, то прямая причина этого – нездоровая пища. Ученые говорят о том, что какую бы пищу вы ни принимали, информация об этой пище не исчезает бесследно, вся она хранится в вашем теле на клеточном уровне. Однажды она проявляется, и тогда у вас возникают проблемы, тогда уже слишком поздно что-нибудь делать.

И точно также Будда две с половиной тысячи лет тому назад открыл закон кармы. Будда говорил: что бы вы ни сделали, информация об этом действии не исчезает бесследно. Отпечатки всех этих действий хранятся в уме. Вредоносные действия оставляют в уме отпечаток, и хорошие действия также оставляют в уме отпечаток. Но когда такой отпечаток, например негативный отпечаток, встречается с условиями, то он приводит к проблемам. Итак, прямая причина всех ваших страданий – это отпечатки негативной кармы. Лучший

способ решить все ваши проблемы – это устранить отпечатки негативной кармы. Тогда в качестве профилактики вы можете избавиться от всех проблем. А теперь выполняйте визуализацию: белый свет и нектар, который вас очищает. В первую очередь вам нужно пожалеть о негативной карме, созданной вашим телом. Это первый важный фактор. Вторым фактором – породите опору на божество Тару. Попросите Тару: «Белая Тара, пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы» Далее третий фактор – правильно визуализируйте белый свет и нектар, который вас очищает. Четвертый фактор – это решимость больше такого не повторять. Когда присутствуют все эти четыре фактора, нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Это буддийская наука. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении речи: ДЖЕЦЮН ПАГМА ДОЛМА ДАЛА СУНГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ.

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 большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, а также благословляет вашу речь и оставляет в вашем уме семя речи Будды. А теперь выполняйте эту визуализацию. Также пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью.

Теперь просьба о благословении ума: ДЖЕЦЮН ПАГМА ДОЛМА ДАЛА ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также 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, также благословляет ваш ум и оставляет в вашем уме семя ума Будды. Далее, в конце загадайте одно мирское желание, поскольку Тара – это божество активности. Совершенно точно ваше желание исполнится, но на это потребуется время. Но вам со своей стороны также нужно что-то делать, чтобы ваше желание осуществилось. Я расскажу вам один анекдот. Один человек попросил бога подарить ему один миллион долларов. Но он не получил миллиона. После смерти он встретился с богом и спросил у него: «А почему же ты не подарил мне миллион долларов? Я хотел помогать бедным людям». И бог на это ответил: «Да, ты молился, но сам ты ничего не делал. Если бы ты купил хотя бы один лотерейный билет, у меня был бы шанс тебе помочь. Но ты не купил ни одного лотерейного билета. Как же я мог тебе помочь?»

Поэтому, чтобы ваши желания исполнились, вам нужно что-то делать. Тогда Тара поможет вам в осуществлении этой деятельности. А теперь выполняйте визуализацию. Вначале очищайте негативную карму, а в конце загадайте одно мирское желание. Так ваше пожелание сбудется. Это мой для вас подарок. Если вы хотите мужа, вы найдете хорошего мужа. Если хотите жену, найдете хорошую жену. Даже, если сидите дома, вам нужно с кем-то познакомиться. Так же водитесь с хорошими компаниями и тогда вы найдете хорошего мужа или хорошую жену. А в дурных компаниях, там, где курят и пьют, вы хорошего мужа не найдете. Там, где читают молитвы, где медитируют, где собираются добрые люди, где мудрые люди собираются, там хорошие мужья есть, хорошие жены есть. Поэтому, пока вы

видите далеко, вы будете издалека видеть хорошую жену или хорошего мужа. Другие люди, кто хочет хорошего здоровья, они обретут хорошее здоровье. Но также вам нужно знать такую вещь, что если у вас есть муж – это хорошо, а если мужа нет, то еще лучше. Зачем нужен муж, который пьет, ругает, свободы не дает? Лучше, чтобы такого мужа не было. Также в отношении жены. Если она у вас есть – хорошо, а если нет, то еще лучше. Также в отношении всех материальных объектов: если они у вас есть – хорошо, а если нет, то это не кошмар. Самое главное, чтобы здесь, внутри вас было богатство. Тогда, куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Тогда даже все, что вы едите – просто хлеб, без чего-то другого – это будет очень вкусная пища. А что является самой вкусной пищей? Многие люди говорят, что самая вкусная пища – это еда, которую мы едим, когда голодны. Это неправильно, потому что даже, если вы голодны, но при этом вы злитесь, еда вам не покажется вкусной. Когда у вас пустой желудок, и вы злитесь, еда не кажется вкусной. Самая вкусная еда – та, которую вы едите со спокойным умом. Тогда будете есть просто кусок хлеба, и вам будет очень вкусно. Кто делает вашу еду вкусной? Это здоровое состояние вашего ума. Если со здоровым состоянием ума тувинцы кушают цампу, пьют чай, то им спокойно и хорошо.

Теперь, просьба о благословении тела, речи и ума вместе: ДЖЕЦЮН ПАГМА ДОЛМА ДАЛА КУСУН ТУГИ ЧЕНЛАБ САМО ЦЕДУСОЛЬ.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей, области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи свет с нектаром и наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом. Это благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение. Визуализируйте, как следует.

А сейчас в качестве подарка я дам вам передачу мантр. Эта передача мантр очень драгоценна. Она проистекает от того момента, который произошел две с половиной тысячи лет тому назад. Этот самый антикварный объект сейчас окажется в вашем уме в качестве богатства, внутреннего богатства. Если вы будете начитывать мантры после передачи, то мантры будут более мощными. Если вы будете произносить мантры без передачи, то эти мантры не будут иметь эффекта. Миларепа говорил: «Если вы выжимаете песок, то вы не сможете выжать масла. Но если вы выжимаете кунжутные семена, то сможете выжать масло». И точно также, если вы читаете мантру без передачи, это все равно, что вы выжимаете песок. А если вы начитываете мантру, имея передачу, то это все равно, что выжимать кунжутные семена. Итак, когда я буду произносить мантры, повторяйте их за мной. В этот момент визуализируйте, как мантра в виде белого света исходит изо рта Белой Тары, из моего рта и проникает в ваш рот и остается в вашем сердце, как передача мантры.

Первая мантра – это мантра Белой Тары для вашей долгой жизни: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУШТИМ КУРУЕ СОХА.

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА.

Если вы начитываете мантры со здоровым образом мышления, то тогда это еще лучше. А если вы читаете мантры с негативным состоянием ума, то это бесполезно. В первую очередь

у вас должно быть позитивное состояние ума и далее, если вы начитываете мантры, то это становится еще лучше. Далее мантра Авалокитешвары для вашей доброты: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Если кто-то из ваших родственников умирает, не плачьте, а соберитесь вместе, зажгите масляный светильник и начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это будет очень полезно для умершего человека. Позовите всех своих друзей, соседей. Наши тибетцы так делают. Раньше в Тибете тоже так делали. Все собираются, готовят чай, еду. Все вместе читают мантры ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Они молитвы тоже читают. Это самое лучшее, что можно сделать для умершего человека. Необязательно, чтобы лама вам молитвы читал. Вы сами должны эти молитвы знать и читать. Это буддизм. Когда вы болеете, вы сами принимаете лекарства. Вы не просите врача: «Пожалуйста, примите лекарство, так как я болею». Если врач будет принимать лекарство за вас, вам от этого пользы не будет. Когда лама молитву читает, вам немного полезно, но вам самим нужно молитвы читать. Я всегда говорю, что вы сами должны знать, как читать молитвы. Буддийский храм – это не место, где читают молитвы и собирают ваши подношения. Это не буддийский храм. Буддийский храм – это учеба. Раньше в любом храме монахи учились. Ваш дом должен быть вашим храмом. Раньше у каждого был свой храм – комната, где читали молитвы. Туда не нужно приглашать лам, чтобы они помолились. Вы сами молитвы читайте. У вас глаза есть, язык есть. Почему вы не можете сами читать молитвы? Когда вам нужно поругать кого-то, вы не просите кого-то поругать за вас. Вы сами так хорошо ругаетесь! Лучше просить кого-то: «Пожалуйста, поругайте их, они неправильно поступают. Молитву я сам могу прочесть». Это будет правильно. Такую практику выполняйте у себя дома.

Далее, мантра божества Манджушри. Это божество мудрости: ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ.

Далее мантра Ваджрапани. Это мантра силы. Когда вы чувствуете, что вы слабы, читайте эту мантру. Если вам предстоит сделать что-то очень большое, и вы чувствуете, что вам не хватает силы, то читайте эту мантру, мантру Ваджрапани. Это очень сильная мантра: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ.

Далее мантра Будды медицины для здоровья вашего тела: ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУД ГАТЭ БЕНЗЕ СОХА.

Далее мантра Будды Шакьямуни для всего: ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА.

Далее, мантра ламы Цонкапы:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГБО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕБ.

А теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ.

А теперь в качестве платы за мое учение я передам вам обет не употреблять алкоголь. Вам всем нужно принять этот обет в качестве платы за мое учение. Зачем вам принимать алкоголь? Если вы пьете алкоголь, то ваши дети тоже будут пить алкоголь. Так вы косвенно побуждаете их тоже пить алкоголь и это неправильно. Ученые говорят, что у людей очень силен такой «обезьяний» характер. Одна обезьяна прыгает, вторая тоже начинает прыгать. Папа водку пьет, сын тоже водку пьет. Это как «обезьяний» характер. Молодые люди поступают так же, как поступают старшие. Поэтому, старшие, пожалуйста, не пейте алкоголь, не курите. И не принимайте наркотики. Это самое страшное. В Туве одна из самых главных проблем – это алкоголь, вторая – это наркотики. Поэтому сегодня я прошу вас, пожалуйста, примите такой обет не употреблять алкоголь. Ваша жизнь станет лучше. Когда вы зависите от алкоголя, у вас больное состояние ума, – это не означает, что вы плохие. Также больным является ваше тело. Ваше тело от этих химических вещей страдает. Это больное состояния тела, а не плохой человек. Его тело зависит от алкоголя, его нужно лечить. Если не лечить, а пить еще и еще, то это очень плохо. Поэтому не думайте о пьяных людях, что они плохие. У пьяного человека ум по природе хороший, но его тело стало зависимым от алкоголя. Это больное состояние тела. Надо пожалеть его, думайте: «Как сделать так, чтобы он не был зависим от этого яда?» Алкоголь – это яд. Его тело стало зависимым от яда. Поэтому всем надо думать, что алкоголь – это самый страшный яд.

Будда говорил: «Мои последователи, не пейте даже капли алкоголя». Будда не говорил: «Мои последователи, не смотрите телевизор» или «Кушать не надо». Такого он вообще не говорил. Телевизор можно смотреть, кушать можно. Мясо тоже он не говорил не кушать. Если холодный климат, мясо можно кушать. Он не говорил: «Мясо кушать нельзя». Если мясо есть, кушайте. Мяса нет, не говорите: «Я хочу мяса», ешьте овощи. Кушайте все, что есть. Нет такого строгого запрета, что надо есть только одно мясо или мясо вообще нельзя есть. Алкоголь вообще не пейте. Это очень мудро. Вы можете смотреть телевизор, кушать тувинский суп-лапшу, пить сок или чай. Все можно, только алкоголь не надо. Я прошу всех вас, пожалуйста, примите такой обет. Кто употребляет алкоголь, очень важно принять обет не употреблять алкоголь. Если кто-то из вас не пьет алкоголя, также очень важно принять обет не употреблять алкоголь. Пока вы молодой, вы не думаете об алкоголе. Но если вы примете такой обет, он будет вас защищать. Когда вы на вечеринке, то говорите друзьям: «У меня обет». Вы вообще дотрагиваться не будете. Вначале все люди думают, что, если немного выпить, то ничего страшного не случится. Потом еще немного и так вы становитесь алкоголиком.

Нет таких людей, которые с самого начала были бы алкоголиками. Сначала они попробовали чуть-чуть: «Ничего страшного». Потом понемногу пьют, а потом становятся алкоголиками. Тем более тувинцы, тибетцы. Наша кровь зависит от алкоголя очень сильно. Поэтому нам вообще нельзя пить. Наша кровь очень чистая, поэтому нам алкоголь вообще не подходит. Для нашей крови алкоголь вообще не подходит. Он очень ядовит для наших организмов. Поэтому породите сильную решимость: «Я не буду употреблять алкоголь и наркотики. Я даже не притронусь к этому». Это ваша плата за мое учение. Тогда ваша жизнь изменится. Я прошу об этом всех, в особенности, молодое поколение. Если у вас есть такой обет и вы, скажем, попадаете на вечеринку, где вокруг вас люди пьют, вы скажите: «Нет, я принял обет не употреблять алкоголь. Я не буду пить». Они уважать вас будут. Сначала, когда калмыцкие бизнесмены попросили меня дать им обет не употреблять алкоголь, они

говорили: «Наши друзья бизнесмены будут на нас обижаться». Я им ответил: «Скажите им, что у вас есть обет». Они обет приняли, потом когда встретились с друзьями, и те попросили их выпить, они сказали: «Извините меня. У меня обет не пить алкоголь». Все друзья стали их уважать: «Как хорошо». Они не обиделись, они сказали: «О, как хорошо. Я тоже хочу принять такой обет». Никто не хочет пить алкоголь. Поэтому вам не надо беспокоиться.

Итак, визуализируйте здесь, на алтаре, Белую Тару, а также меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова, эти слова означают: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь, и я буду соблюдать этот обет в чистоте». Вы повторите это за мной трижды, и когда я щелкну пальцами, в этот момент изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой исходит белый свет, проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Тогда сахюсаны будут вас защищать. Не беспокойтесь, вы не нарушите этот обет.

Теперь соедините руки и с сильной решимостью повторяйте за мной. Это очень хороший прогресс. Зачем вам нужен этот яд? Также вы в этом случае окажете влияние на других тем, что вы держите этот обет. И кто бы ни пришел к вам домой, пожалуйста, не угощайте их алкоголем. Если они будут злиться, это не страшно, скажите, что Геше Тинлей попросил вас не угощать никого алкоголем. И даже если они будут злиться, это неважно. Теперь с сильной решимостью повторяйте за мной, что я не буду употреблять алкоголь и наркотики вообще. Это для вас очень полезно. Повторяйте за мной слова громко, а не тихим голосом. Некоторые думают, что если будут произносить слова тихо, то примут маленький обет. Не будьте такими хитрыми и повторяйте за мной слова громко, с сильной решимостью. Кто так подумал, смеется очень громко. Когда вы делаете что-то неверное, тогда вам нужно бояться. А если вы делаете что-то хорошее, то здесь вам не нужно ничего бояться, делайте это с силой. Когда делаете добрые дела, бояться не надо. Когда неправильные дела делаете, тогда надо бояться плохих последствий.

Теперь повторяйте за мной. Все будды и божества будут очень довольны вами, потому что вы принимаете такой обет. Это лучший подарок для меня и также для будд и для божеств: ЧОУ ЧУНА ЧУБЭ САНГЕДА ДЖАНЧУБ СЕМПА ТАМДЖЕ ДАЛА КОНСУСОЛЬ ДАА МИН ШЕГЕВАР ТУТАНЕ СО ЧЕСИ МАЧЕПАР ЧАНРАТА НЕНТА ПАВАР ГИО.

Сейчас, когда вы будете повторять за мной слова в третий раз, когда я щелкну пальцами, в этот момент визуализируйте, как из наших ртов исходит белый свет и проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Это очень мощный обет. Он защитит вас не только от употребления алкоголя, но также защитит вас от всевозможных препятствий. Пока вы держите такой обет в чистоте, сахюсаны, защитники всегда будут с вами. Вам не нужно будет делать подношения сергим для защитников, а вы можете просто соблюдать обет в чистоте, и защитники всегда будут с вами. Будда говорил: «Того, кто чисто следует по моему пути, кто соблюдает обеты в чистоте, защитники, вы должны защищать такого человека». Он отдал такой приказ. Будда приказал. Вам не надо их просить. Они сами придут. Теперь повторяйте за мной. На третий раз повторяйте за мной громко. Этот обет также откроет очень много хорошего в вашей жизни. Это стопроцентно. Когда такие вещи вы обещаете не делать, здоровье будет

становиться хорошим. Это закон природы. Его никто не создал. Такой закон есть. Когда плохое закрываете, хорошее открывается. Это такой природный закон. Когда закрываете хорошее, плохое открывается. Это закон природы.

Теперь повторяйте за мной: ЧОУ ЧУНА ЧУБЭ САНГЕДА ДЖАНЧУБ СЕМПА ТАМДЖЕ ДАЛА КОНСУСОЛЬ ДАА МИН ШЕГЕВАР ТУТАНЕ СО ЧЕСИ МАЧЕПАР ЧАНРАТА НЕНТА ПАВАР ГИО.

Спасибо вам за вашу плату, за ваш подарок. Пожалуйста, сделайте так, чтобы ваш подарок оставался со мной очень долгое время. Подарок у меня есть, но если вы будете пить, подарок уйдет. Я хочу жить вместе с этим подарком долгое время.

А сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрею, визуализируйте в этот момент, как Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру. С этого момента ваше тело становится храмом, в котором находится живая статуя. Теперь не пейте алкоголь. Ваше тело стало чистым, и Тара будет пребывать в вашем сердце. Тогда ваше тело будет храмом, и у вас в сердце будет находиться живая статуя. Тогда зачем вам ходить здесь и там? Ваше тело само по себе будет храмом. Вам не нужно ходить к шаману, ходить здесь и там, что-то там искать. Ваше тело – храм. В вашем теле есть живое божество. Читайте мантры, думайте правильным образом. Это счастье! Готовьте дома еду, помогайте друг другу. Не бегайте туда-сюда. Делайте свои дела дома правильно. Итак, благословение закончено. В конце вы можете подойти ко мне по очереди, один за другим. Вначале посвящение заслуг. Хотя, может быть, глава района захочет произнести несколько слов.