

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Чтобы получить благословение Белой Тары, очень важно получать благословение с альтруистической мотивацией. Если вы будете получать благословение с эгоистичным умом, то получить благословение будет очень трудно. Поэтому очень важно думать: «Как я хочу счастья, и как я не хочу страдать, так же и все остальные живые существа имеют точно такие же чувства». Почувствуйте, что вас окружают все живые существа, и вы как ведущий читаете молитву и молитесь за всех живых существ. Это очень важно.

Мы, живые существа, основную часть времени не имеем чистого видения, а придерживаемся такого нечистого видения. Например, если кто-то по-настоящему старается вам помочь, и говорит вам что-то, вы задаетесь вопросом: «Зачем же он произносит такое? Почему он улыбается? Может быть, он что-то от меня хочет?» Это такое подозрительное состояние ума, это нечистое видение. Но если вы придерживаетесь слишком чистого видения, тогда будет очень легко вас обмануть. Поэтому очень важна золотая середина. Вам нужно понимать, что когда вопрос заходит о вложении денег, в этот момент не имейте чистого видения. Потому что из-за такого чистого видения вы потеряете все свои деньги. Поэтому в этот момент будьте осторожны. Но в остальных случаях имейте чистое видение, и даже если человек нехороший, а вы думаете, что он хороший, это не имеет значения, вы ничего не потеряете. Когда вы думаете о нечестном человеке, что он честный человек, и отдаете ему все свои деньги, тогда он может обмануть вас. Здесь речь идет о здравомыслии. Не говорится, что чистое видение вам нужно иметь везде и всегда, это зависит от ситуации. Но чаще всего сохраняйте чистое видение. В действительности чистое видение существует на другом, более высоком уровне, на котором все является чистым. Если вы смотрите на наш мир с вашего негативного состояния ума, тогда ничто не является чистым. А если вы смотрите на мир с точки зрения вашего чистого состояния ума, тогда все выглядит очень красивым.

Один человек захотел переехать в другую деревню и решил проверить, какие люди живут в том месте. Он отправился в эту деревню и встретился с тамошним главой, который был мудрым человеком. Он спросил главу: «Какие люди живут в вашем месте, хорошие или плохие?» Глава ответил ему встречным вопросом: «А в том месте, где вы сейчас живете, у вас хорошие отношения с людьми?» Он ответил: «Да, у меня хорошие отношения». Глава сказал: «Ну, тогда люди, живущие здесь, тоже будут хорошими для вас, это ваше состояние ума». Например, если вы смотрите в зеркало с таким несчастливым или с гневным выражением, то и все отражения вы также будете видеть такими несчастливыми, гневными. Посмотрите на своих друзей, родственников. Как люди думают о городе Сочи? Некоторые говорят: здесь все отлично, очень хорошо. А другие говорят: что хорошего в Сочи? Дождь идет, холодно, иногда очень жарко, так много народу приезжает, я не могу отдышаться. У разных людей разное ощущение Сочи.

Поэтому в буддизме говорится, что внешние объекты очень сильно зависят от вашего субъективного состояния ума, это то, о чем в том числе в настоящий момент говорится в квантовой физике. Кроме субъективного ума, вы не сможете найти какого-то внешнего объекта, про который вы бы могли сказать, что он такой-то и такой-то, это все очень сильно связано с субъективным сознанием. Все открытия, к которым мы последнее время приходим в отношении внешних объектов, справедливы с человеческой точки зрения, а с других точек зрения, с других перспектив это нечто совершенно другое. Поэтому не думайте, что эти научные открытия справедливы для всех. Они справедливы с человеческой точки зрения. Например, про луну вы не можете сказать, как она существует с объективной точки зрения. Со стороны объекта, со стороны самой луны нет такого, как растущая луна, убывающая луна или полная луна. Но для людей, в особенности при взгляде с этой нашей планеты появляется такое явление как растущая луна, полная луна и убывающая луна. Итак, полная

луна существует, но не в каком-то самосущем смысле. Это нечто очень хрупкое. Все это существует с нашей точки зрения, если солнечный свет полностью освещает всю луну, и этот свет отражается от луны в нашу сторону, в этом случае мы его видим и говорим, что луна полная. Полная луна, как хорошо! Но в действительности луна в самом начале не растёт и далее не становится полной и в конце не убывает. И точно также вы с самого начала не рождаетесь, в середине вы не пребываете и в конце вы не умираете. Но с человеческой точки зрения, когда клетки отца и матери соединяются и образуется плоть, когда эта плоть рождается, вы говорите: я родился, но это не вы.

Итак, когда вы смотрите с более высокой точки зрения, из сферы пустоты, вы можете так явить чистое видение. То помещение, которое вы сейчас видите, это объект вашего зрительного сознания, но своим ментальным сознанием вы можете визуализировать мандалу. То есть здесь нет такого, что есть два объекта для одного ментального сознания, это два совершенно разных объекта. Например, если одного человека вы видите как двух человек, в этом случае это галлюцинация. Но если ваши глаза видят человека, а ваши уши слышат какой-то звук, то это не галлюцинация. Вы говорите, что один объект – это объект зрительного сознания, а другой объект – объект слуха, и это два совершенно разных объекта. Это два совершенно разных объекта, но вы одновременно познаете оба эти объекта.

Итак, хотя это помещение является объектом для вашего зрительного сознания, вы не концентрируетесь на том, что видите, а своим ментальным сознанием из сферы пустоты вы визуализируете мандалу. Если ваше ментальное сознание сможет видеть объект напрямую, это будет называться ясновидением. Ясновидение – это не то, что демонстрируют экстрасенсы, когда пытаются своими глазами или руками увидеть какие-то объекты. Это не ясновидение, это гадание: иногда попал, иногда не попал. Это вы тоже можете. Это не ясновидение. Ясновидение – это когда так же, как вы своими глазами видите вот эту чашку, ваш ум, не опираясь на органы зрения, также может увидеть эту чашку, в этом случае это ясновидение. Различие состоит в том, что у органов зрения есть ограничение, вы можете увидеть только то, что отражается в ваших глазах, вы не можете увидеть что-то, что находится за этим предметом. За стеной вы не можете что-то увидеть. Но когда ваш ум, не опираясь на органы зрения, сможет видеть объекты напрямую, это будет называться ясновидением. В этом случае не будет иметь значения, есть перед вами стена или нет, поскольку стена не является препятствием для вашего ума, ум сможет видеть и то, что находится за стеной.

В настоящий момент у нас нет такой способности – видеть объекты, не опираясь на органы чувств, поэтому у нас нет ясновидения. Но с того момента, как вы разовьёте высокую концентрацию и сможете видеть объекты, не опираясь на органы чувств, у вас появится ясновидение. Тогда вы сможете увидеть то, что происходит вокруг вас, напрямую. Это называется ясновидением. И если вы обретёте такое видение, которое не опирается на органы чувств, в этом случае, когда я провожу ритуал призыва божества, своим ментальным сознанием вы сможете напрямую увидеть мандалу. Такое по-настоящему происходило в Тибете, в Индии.

Некоторые люди видят божеств, а другие не видят, поскольку у определенных людей есть способность видеть объекты своим ментальным сознанием, не опираясь на органы чувств. Так они могут видеть тонкие объекты, которые не видны зрительному сознанию. Это объекты, которые называются по-тибетски «чокьи кече». Божества, мандалы и так далее, это такие объекты, феномены, которые называются «чокьи кече», они являются объектами ментального сознания и не являются объектами зрительного сознания. Это нечто новое для науки. Постепенно ученые придут к таким открытиям. Им следует прийти к таким открытиям.

Итак, скажите: «Я не могу напрямую увидеть божество, но при этом передо мной располагается объект, который является объектом прямого ментального познания, это божество и мандала», – думайте так. Хотя я его не вижу, но такой объект передо мной существует. Некоторые ультразвуки мои уши слышать не могут, но я могу знать, что они там есть. Я не могу этого отрицать. Здесь есть некоторые тонкие вещи. Они существуют, но мои глаза их не видят. Я не могу их отрицать. Воздух существует, я дышу, но глазами его не вижу. Отрицать это невозможно. Точно также, если вы скажете: «Если я чего-то не вижу, то я в это не верю», – это очень узкое видение. В этом случае вам придется отбросить очень большое количество научных открытий, поскольку многие вещи вы не видите своими глазами. Электрон, протон невозможно увидеть. Вам придется сказать, что электроны, протоны не существуют, потому что вы их не видите. Тогда вы просто тупой. Есть очень много всего такого, что существует, но что наши глаза не могут увидеть, а наши уши не могут услышать. Но если вы будете верить, что существует все, о чем вам говорят, и что вы при этом не можете увидеть или услышать, то это тоже опасно, поскольку в этом случае вы легко сможете пойти по ложному пути. Поэтому очень важно придерживаться срединного пути. Вам необходимо объяснение и доказательство того, каким образом что-то существует, почему оно существует. Вначале не отрицайте, но также и не принимайте все слишком легко, очень важно сохранять скептический настрой.

В буддизме говорится, что скептицизм открывает двери к реальности. Скептицизм очень важен, но цинизм – это нехорошо. Цинизм – это когда из-за того, что вы чего-то не понимаете, вы начинаете говорить, что этого не существует, сразу же отрицаете это. Если нечто выходит за рамки вашего понимания, то вы говорите: этого не существует. Это цинизм. Скептицизм – это когда вы думаете, что есть нечто, что существует, но при этом выходит за рамки моего понимания, а в отношении этого объекта я не знаю, в действительности существует он или нет. Это называется скептический настрой. Я буддист. Но я тоже со всеми учениями, и буддийскими учениями в том числе, сразу не соглашаюсь, я скептически отношусь. Самое главное, что я человек. У меня нет буддийской шапки, я не говорю: «Я должен согласиться, если я не соглашусь, то я плохой буддист», – такого нет. Здесь я снимаю шапку буддиста. Когда я был молод и учил философию, я думал: «Зачем мне нужна такая буддийская шапка? Нужно снять шапку, смотреть, анализировать: это правильно, это неправильно». Поэтому есть некоторые буддийские вещи, с которыми я еще не соглашаюсь, но я не говорю: «Этого не существует». Я пока еще не соглашаюсь, у меня еще недостаточно веры. Вам тоже так можно. Будда дал нам такой шанс. Он сказал: «Не принимайте мое учение, потому что его передал я, Будда. Исследуйте его так же, как вы проверяете золото. Если вы не находите противоречий, если это реальность, тогда принимайте его».

Мой Духовный Наставник был ко мне очень добр, потому что он никогда не говорил, если я задавал вопросы, что мои вопросы – это вопросы от демона. Он говорил: это хороший вопрос. Это мне в буддизме понравилось. Если задать такой вопрос в христианстве или исламе, вам скажут: «О, ты такой плохой человек, демон, уходи отсюда. Ты больше не христианин, не исламист». В некоторых буддийских монастырях, в которых не учат философии, тоже так говорят. Если задать такой вопрос, вам скажут: «О, ты плохой буддист, уходи отсюда». Но если вы задаете вопросы настоящему мастеру, который по-настоящему знает философию, он будет рад тому, что вы задали правильный вопрос.

Поэтому божество Белая Тара присутствует здесь на сто процентов. Я уверен на сто процентов, убежден в том, что она здесь, но мы ее не видим. Если мы верим в Белую Тару, даже если ее здесь нет, если она забыла приехать сюда, ничего страшного нет. Тара не ведет

себя так, как поступаем мы, если мы призываем ее с чистым состоянием ума, то невозможно, чтобы она не явилась, не пришла сюда. В особенности здесь, мы, группа людей, хотим стать более хорошими людьми. Мы хотим принять обет не вредить ни одному живому существу. Мы хотим принять обет помогать всем живым существам. Хотя у нас нет такой силы, такого потенциала, но при этом мы хотим делать что-то хорошее для других. Например, маленький ребенок, который не может стоять на своих ногах, говорит вам, что хотел бы помогать другим, как вы почувствуете себя в этом случае? И то же самое Тара чувствует в отношении нас. Если сегодня она не придет сюда, то тогда когда же она придет?

Итак, обретите стопроцентную убежденность, что Тара пребывает сейчас здесь в прекрасной мандале. И если вы визуализируете, что находитесь внутри этой мандалы хотя бы на один миг, то это будет очень хорошей защитой для вашей жизни. В эту мандалу Белой Тары я не могу вас завести, только вы сами с помощью своей веры и визуализации можете войти внутрь этой мандалы. Я не могу своими руками это сделать, но я помогу вам поверить в это. Сначала нужна вера, потом с верой вы представляете здесь прекрасную мандалу и то, что вы находитесь внутри этой мандалы. Это огромные преимущества.

Итак, породите такое чистое видение и на какое-то время забудьте о нашем мире. Прошлое закончилось, просто ушло в историю. Забудьте, кто и что вам сказал, все это история, все закончилось, а будущее еще не наступило. Настоящее – это один миг. Пребывайте в своем настоящем мгновении, как в песне: есть только миг между прошлым и будущим, это настоящее. Это ваша жизнь. Вы в своей жизни не находитесь, вы находитесь или в прошлом или в будущем. От этого возникают все обиды, много обид: «Он так сказал, она так сказала, они так поступили, какой кошмар! Я не могу верить людям, сейчас все стали черными, какое плохое время!» – такого нет. Итак, не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в своем настоящем мгновении и думайте, что вы находитесь в мандале Белой Тары с большой радостью в уме, с очень позитивным состоянием ума.

Итак, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Обет прибежища вы принимаете напрямую у божества Белой Тары. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Итак, просто пообещайте, что с этого момента вы больше не будете вредить ни одному живому существу. Скажите: «Я буду следовать четырем актам ненасилия». Первый акт – это если, например, на вас кто-то злится, вы не злитесь в ответ. Это первый акт. Второй акт – это если вас ругают, вы не ругаете в ответ. Это второй акт. Третий акт – вас критикуют, но вы не критикуете в ответ. И четвертое – если вас бьют, вы не бьете в ответ. Это четыре акта ненасилия, это нечто очень сильное. Это то, что принесет мир и гармонию и в вашу жизнь и в общество. В настоящее время наш президент, Владимир Путин следует этим четырем актам ненасилия. Барак Обама что-то говорит, но он ничего не отвечает. Это молодец! Я знаю, что наш президент по-настоящему миролюбивый человек. И хотя он не получил Нобелевской премии мира, но он по-настоящему следует четырем актам ненасилия. Иногда я чувствую такое желание – забрать Нобелевскую премию у Барака Обамы и отдать ее Владимиру Путину.

Итак, вам нужно следовать четырем актам ненасилия, это очень важно. Есть такой момент, в буддизме говорится, что вам не нужно быть такими все время. В большинстве случаев вам нужно поступать так, но есть также и исключения. В некоторых ситуациях, когда ситуация становится все хуже и хуже, если вы не отреагируете как-то, то люди могут стать более наглыми. Тогда, как в буддизме говорится, не злитесь. Внутри не должно быть никакого гнева. У вас не должно быть никакого гнева внутри, и хотя на вас могут злиться, вас могут критиковать, ругать, но вы с состраданием совершаете какое-то сильное, строгое действие, чтобы остановить их. Все эти контрмеры объясняются, и не говорится, что вам нужно все время смиренно сидеть, склонив голову. Если люди заходят слишком далеко, тогда из

сострадания вам нужно опустить их на землю. Но никогда не дается разрешение поступать так из гнева, никогда этого не делайте. И это очень долгосрочный способ решения проблем. Итак, только из сострадания вы можете остановить их в совершении чего-то дурного, вы можете отвечать им, а в противном случае так не отвечайте.

Итак, с этого момента ваша практика – это четыре акта ненасилия. Некоторые люди думают, что сразу же нужно остановить кого-то в совершении каких-то дурных действий и прибегнуть к таким очень строгим действиям, но так не поступайте, вначале терпите, терпите, и потом, когда ситуация уже заходит слишком далеко, из сострадания вы можете так поступить. Итак, с этого момента ваша практика такова: если на вас кто-то злится, вы не злитесь в ответ. Это ваша практика. Это очень хорошая практика.

Вокруг вас очень много людей, тренеров, которые научат вас не злиться в ответ. Если вы стоите, скажем, в саду, и кто-то подходит к вам и вдруг неожиданно говорит о вас что-то плохое, то в этот момент подумайте, что, возможно, это ваш Духовный Наставник проверяет вас. Если вы сразу же разозлитесь, то он скажет: ну, вы безнадежный. Поэтому, кто бы ни говорил о вас что-то плохое, кто бы на вас ни злился, никогда не отвечайте на это. Все время думайте, что это полезно для вас. Это дает вам шанс сделать свой ум сильным, это очень хорошая сауна. Это ментальная сауна, бесплатная ментальная сауна, которая делает ваш ум сильным. Посмотрите, если вы один раз терпите, второй раз терпите, не злитесь, то ваш ум становится сильным. Когда ваш ум сильный, вам невозможно быть несчастливым. Никто не может помешать вашему спокойствию ума, это трудно. Когда терпения нет, вас легко обидеть. Итак, натренируйтесь таким образом, чтобы вас было очень трудно расстроить. Если вас будет трудно расстроить, тогда вы все время будете счастливы. А если вас легко расстроить, то чаще всего вы будете в расстроенном состоянии. Погода чуть-чуть плохая, и у вас сразу портится настроение. Вы говорите: «Какая плохая погода, дождь идет. Кошмар, я не хочу оставаться в Сочи!» Вот так не надо. Даже когда здесь пойдет снег, вы должны смеяться. У вас есть теплый дом, если на улице холодно, то сидите дома, как хорошо!

Итак, это очень важная тренировка. Даже если ваш муж или жена ругают вас, критикуют вас, не отвечайте на это. Вам нужно думать, что они для вас очень хорошие тренеры. Вам нужно говорить «большое спасибо». Тогда невозможно, чтобы у вас дома разгорелись конфликты. Если одна рука хочет сделать хлопок, а другая рука отходит в сторону, то хлопка не будет. Ваш муж говорит, говорит, но вы не отвечаете, потом говорите: «Ты не устал?» Он отвечает: «Нет, не устал». «Ну, пожалуйста, продолжай». Потом ему станет стыдно. Так же должен поступать и муж, если ругается жена, сказать ей: «У тебя есть право слова. Пожалуйста, говори». Потом им стыдно будет, они поймут, что поступали неправильно. Если ругаются оба супруга, стоит шум на весь дом, детям неприятно. Итак, это ваша практика. Теперь вы даете мне такое обещание – не отвечать. Один раз не отвечать, второй раз не отвечать. Потом вокруг вас станет все тише, тише, спокойнее, спокойнее, счастливее, счастливее.

Теперь второй обет – это обет помогать другим. Мы с самого детства и до старости зависим от доброты других. Поэтому не с духовной точки зрения, а с точки зрения здравого смысла у нас есть ответственность помогать другим. Потому что мы все время используем помощь других людей. Принимать доброту со стороны других и при этом не стараться сделать для них что-то хорошее, не стараться им помочь – это неправильный образ жизни. Поэтому очень важно пообещать, что вы изо всех сил будете стараться помогать другим. Но с другой стороны, если вы помогаете другим, вы помогаете сами себе. Если вы хотите счастья, делайте что-то хорошее для других, это ваша духовная практика.

Как говорил Будда, по меньшей мере, своим лицом улыбайтесь другим. Если у вас нет большого количества материальных объектов, которыми вы могли бы поделиться, то, как

минимум, своим лицом улыбнитесь другим, это тоже очень хорошее действие. Своими глазами смотрите на других взглядом любви и сострадания. Это изменит атмосферу. Своим ртом никогда не произносите ничего плохого о других, а все время говорите что-нибудь хорошее и полезное для других. Это делает людей счастливыми. В ответ вы будете слышать что-то позитивное и сами станете более счастливыми.

Зачем надо говорить плохо о других? Иногда, если вы хотите кому-то помочь, то не перед лицом большого количества людей, а лично, индивидуально скажите ему напрямую, в глаза, что то-то и то-то неправильно, пожалуйста, не делай этого. А в противном случае никогда не критикуйте. Из сострадания наедине скажите ему об этом, а за его спиной никогда так не поступайте. За спиной его ошибки – это не ваше дело. Не обсуждайте чьи-либо недостатки, это не ваше дело, даже если это правда. Далее, своим сердцем, куда бы вы ни отправились, желайте счастья другим. Далее, своим телом, куда бы вы ни направились, делайте что-нибудь хорошее для других. Даже если вы видите, что маленькое насекомое вот-вот умрет, спасите ему жизнь, ваше тело такое большое. Огромное тело, оно может спасти так много живых существ! Здесь вы обещаете, что куда бы вы ни отправились, вы будете стараться делать что-либо хорошее для других. Даже если ночью вы едете в вагоне поезда в какое-то место, старайтесь делать что-нибудь хорошее для других, улыбайтесь, создавайте хорошую атмосферу. Это ваше обещание.

Вначале начните со своей семьи. В своей семье создайте позитивную атмосферу, все время старайтесь делать так, чтобы семья была счастлива. Тогда семья станет здоровой семьей. И это очень важно. Если ваша семья нездорова, даже если эта семья очень богатая, тем не менее, муж и жена все равно разведутся. Они не смогут ужиться вместе, поскольку это нездоровая семья. А если семья здорова, даже если она не очень богата, она сможете жить очень спокойно, мирно. Муж и жена разделят пополам кусок хлеба, если в доме нет ничего, кроме этого куска хлеба, будут пить чай даже без молока, но как они счастливы! Это настоящее счастье. В нашей жизни не обязательно иметь очень много денег. Даже кусок хлеба с добрым состоянием ума, с уважением, с любовью друг к другу – это счастье. Поэтому ваша ответственность в том, чтобы сделать свою семью здоровой семьей, это очень важно. Сохраните свою семью от разрушения. Ради блага детей очень важно сохранять здоровую семью. А с другой стороны думайте, что это также очень хорошая практика терпения. Если у мужа тяжелый характер или у жены тяжелый характер, не думайте: «Какая плохая моя жена», думайте так: «Моя жена очень полезна мне, она дает мне такой сильный ум». Один раз не отвечаете, второй раз не отвечаете, – и ваша жена начнет меняться. Сила доброты, сила истины такая сильная, что ваша жена упадет перед вами на колени и будет просить вас: «Извини меня, я неправильно поступила». Если у мужа тяжелый характер, а жена добрая, не отвечает, не говорит плохо, потом муж поймет: «Какая моя жена хорошая, а у меня такой плохой характер». И он в один прекрасный день будет стоять на коленях и говорить: «Извини меня, ты так мудро поступила». Это настоящая победа.

Поэтому сила любви, сила доброты невероятна! Вы можете успокоить даже диких животных, даже совершенно необузданных злых духов, с помощью силы любви и сострадания вы их сможете усмирить. Поэтому никогда не сдавайтесь и никогда не сомневайтесь в силе любви и сострадания, она невероятна. Любите, любите, все время любите. Как говорил Ленин: «Учиться, учиться и учиться», а я скажу: «Любите, любите и любите!» Бесконечно. Это счастье. Не надо сомневаться. Любите человека даже с очень тяжелым характером, любите его, ничего плохого в этом нет. Человек по природе плохим не бывает. Любите живых существ, даже злых духов надо любить. Любовь – это желание: «Пусть он будет счастлив». Если злой дух счастлив, он вам вредить не будет. Это очень хорошо. Если вы желаете счастья своему врагу, и ваш враг становится добрым, тогда он будет счастлив. Когда он добрый, он уже не ваш враг. Поэтому желайте счастья вашему

врагу, это хорошо и вам. Настоящее счастье – это когда он станет добрым, тогда он будет счастлив. Если он станет добрым, он уже не ваш враг, он станет вам самым близким другом. Если вы думаете, что любовь означает желать вашему врагу стать очень богатым, тогда есть опасность. Если он станет очень богатым, тогда у него будет больше власти вам навредить. Вы так не желаете, вы желаете ему настоящего счастья, то есть ума, полностью свободного от омрачений. Если у вашего врага ум станет чистым, в нем не будет омрачений, то он не опасен. Он, наоборот, будет очень полезным. Но если он станет богатым, то это опасно. Если он станет сильным – это опасно. Потому что у него черный ум. Поэтому вы говорите: я не могу желать счастья моему врагу. Вы думаете, что если он станет сильнее, то это еще более опасно. Но здесь легко – вы желаете ему обрести чистый ум, полностью свободный от омрачений. Тогда он будет полезным.

А теперь любите всех живых существ и пообещайте, что изо всех сил будете стараться сделать что-нибудь хорошее для живых существ. Пообещайте мне это, скажите: «Я не откажусь от любви ни к одному живому существу, я буду любить всех живых существ». Это нелегко, нам нужно тренироваться в этом. В результате мы сами будем более счастливыми. Если мы хотим счастья, то нужно увеличить свои любовь и сострадание. И это сделает вас невероятно счастливыми.

Состояние будды означает полностью реализованный весь ваш благой потенциал. Если вы не реализуете свой потенциал, даже если у вас будут хорошие желания, на деле вы не сможете помогать другим. Итак, чтобы реалистично приносить благо всем живым существам, скажите: пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Для вас очень важно проводить очищение негативной кармы, созданной вашим телом, которая является прямой причиной ваших страданий. Вам нужно понимать, что профилактический способ решения проблем – это очищение негативной кармы. Когда карма проявляется, то уже слишком поздно. Например, что касается всевозможных токсинов, ядов в вашем теле, если вы их выведете из организма еще до того, как стало слишком поздно, то это способ профилактически решить свои проблемы. В вашем уме содержится очень большое количество отпечатков негативной кармы, и если вы их не очистите, и однажды они встретятся с условиями, то превратятся в большие проблемы для вас. Также я не могу вас очистить от такой негативной кармы, я могу вам помочь, но вам очищение нужно проводить самим. Вам нужно все визуализировать и нужно создать все факторы для очищения негативной кармы. Я могу помочь вам создать такие факторы в вашем уме.

Если в вашем уме присутствуют все четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Среди них первый фактор – это сожаление. Очень важно пожалеть о той негативной карме, которая создана вашим телом. В буддийских коренных текстах говорится о том, что без сожаления негативная карма не может быть очищена. Поэтому очень важно породить сильное сожаление о той негативной карме, которую вы создали. И это первый фактор. А сожаление возникает, если вы знаете, каковы последствия этих отпечатков негативной кармы. Они очень опасны. Далее, второй фактор – это вера в Тару, вера в божество, опора на божество. После сожаления вы думаете: что же мне делать? И далее вы развиваете опору на божество Белую Тару, вы обращаетесь к ней: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы». С помощью божества вы сможете очистить невероятно тяжелую негативную карму за короткое время. Но если у вас нет сожаления, то одно лишь божество ничем не сможет вам помочь. Если у вас нет веры в божество, то в этом случае само божество вам ничем не сможет помочь.

Итак, первое, что вам необходимо, это сожаление, второе – вера в божество, и в этом случае божество очень сильно сможет вам помочь. Далее третий фактор – это само противоядие, когда вы визуализируете свет и нектар, которые нисходят на вас от божества и очищают вас. Далее четвертый фактор – это решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все эти четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить.

Вначале вы не сильны, вы очень слабы, уязвимы. И в этом случае вам очень важно положиться на божество, на Белую Тару. До самого достижения состояния будды опирайтесь на такое божество, которое заботится о нас больше, чем о себе. Это самый лучший объект опоры. Далее второе, такие божества обладают всем потенциалом, чтобы освободить нас от страданий. Третье – они обладают океаном мудрости, который может помочь нам освободиться от страданий. Четвертая причина, по которой они надежны, состоит в том, что они обладают равностным умом по отношению ко всем живым существам. Какая-то группа людей может их критиковать, другая группа людей хвалить, но у этих божеств будет одинаковое отношение к этим группам людей. В таких существах вам нужно принимать прибежище. Это те, кто называется божества и будды. Тара – это тоже будда. Все эти божества, будды полностью реализовали весь свой потенциал ума, полностью устранили все ограничения, поэтому они являются божествами, и они же есть будды. Теперь выполняйте визуализацию.

Сегодня я представил вам божество Белую Тару, и с этого момента вы можете считать, что Тара – это ваше индивидуальное божество. После такого благословения у вас появляется кармическая связь с Тарой. После такого представления, после этого процесса, если вы будете призывать божество Белую Тару, то совершенно точно она придет к вам, поскольку у вас установлена с ней связь, так же как, например, электричество, когда оно проведено в вашем доме. До этого в вашем доме не было проведено электричество. Даже если вы установите хорошую лампочку, света не будет. Сейчас Тара дает вам электричество. Если сейчас включить лампочку – сразу будет свет. Итак, связь установлена, и с этого момента если вы включите свет, то совершенно точно у вас в доме загорится этот свет. Я как начальник, главный электрик даю вам такое разрешение. Теперь у вас появляется такая бесплатная электрическая сеть в доме, вы можете включить свет, и у вас загорится этот свет. Включить – означает иметь веру. С того момента, как у вас появляется вера в то, что Тара может прийти к вам в дом, Тара приходит к вам в дом. С сегодняшнего дня на алтаре расставляйте подношения, думая, что вы делаете подношения для божества, для Белой Тары. Если у вас устанавливается более сильная, близкая связь, то в этом случае даже ваши мирские проблемы могут быть решены.

В наши времена, времена упадка существует очень много вредоносных духов. А когда у вас устанавливается тесная связь с божеством Белой Тарой, эти вредоносные духи не могут приблизиться к вам. Если у вас есть хорошие связи с Владимиром Путиным, то сочинская мафия не сможет к вам приблизиться. Вы можете идти свободно, ничего не боясь, к вашему телу даже не прикоснутся. Мафия скажет: «Вы его не трогайте, у него очень хорошие связи с Путиным». А если у вас появится сильная связь с божеством Белой Тарой, она может быть полезна из жизни в жизнь. Ну а связи с Владимиром Путиным могут быть полезны, пока он президент. А если он перестанет быть президентом, то мафия скажет: «Ну, все, теперь уже нет проблем. Можно трогать».

Итак, очень важно иметь веру, и какая бы проблема у вас ни возникла, в первую очередь постарайтесь решить ее. Если вы не можете решить эту проблему, это выходит за рамки ваших способностей, тогда у вас не остается другого выбора, все что вам остается – это попросить божество Белую Тару помочь вам. А если вы сами не стараетесь ничего решить, и сразу же просите божество: «Пожалуйста, помогите мне», – в этом случае Белая Тара не

будет вам помогать. Божества мудрые. Они говорят: «Если я все сделаю, они сами ничего делать не будут». Они говорят: «Давай, делай». Они очень добрые внутри, но очень мудрые тренеры. Мудрый тренер, если спортсмен чуть-чуть плачет, он говорит: «Пусть плачет! Потом сильнее будет». Вот такой мудрый тренер. Вы не думайте, что божества такие добрые, что вы чуть-чуть попросите, и они сразу скажут: «О, хорошо». Они очень добрые, но они строгие, как сильный тренер. Даже если вы плачете, они говорят: «Пусть плачет, ничего, потом сильным будет». Они думают долгосрочно. Поэтому, когда у вас чуть-чуть проблемы, не думайте так: «Почему Тара не помогает?» Тара говорит: «Нет, чуть-чуть поплачет, потом сильным будет». Потом вы сами сможете решать свои проблемы. Когда проблема за пределами ваших сил, тогда божества помогают, они очень мудрые. В каких-то больших вопросах, если это необходимо, они обязательно будут вам помогать.

Передача мантр очень важна. Без передачи, если вы будете начитывать мантры, то они не будут иметь силы. Даже если у вас будет передача мантр, но не будет веры в мантры, то в этом случае вы также не извлечете силы из мантр. Даже если у вас есть вера, но вы не читаете мантры с добрым состоянием ума, тогда они также не будут иметь силу. Итак, очень важно иметь не только веру в силу мантры, но также начитывать мантры с добрым состоянием ума. Далее четвертое, вам нужно начитывать мантры, не блуждая умом здесь и там. Если во время начитывания мантры ваш ум отвлекается, блуждает здесь и там, то в этом случае сила мантры уменьшается, исчезает. Очень важно с четырьмя факторами правильно начитывать мантры.

В прошлые времена настоящие, подлинные духовные учителя радовались духовным подаркам, такой духовной платой. Если вы становитесь добрее, более хорошим человеком, то это самое лучшее подношение Духовному Наставнику. Нет подношения выше, чем это. В буддизме часто говорится о подношении Духовному Наставнику, но не идет речи о том, что вам нужно поднести Учителю свой дом или что-то такое. Раньше, когда я был в Москве, одна женщина пришла ко мне и сказала: «Геше Ла, я хочу сделать вам подношение». «Какое подношение?» «Я хочу вам мою квартиру подарить». Я говорю: «Зачем ты мне предлагаешь такое подношение? Никому не отдавай свою квартиру, где ты будешь жить?» Сейчас, в наше время существует много духовных сект. Они говорят: «Надо делать подношения, это очень хорошо». Потом все это превращается в бизнес. Поэтому вам нужно понимать, что когда говорится о подношениях, то речь идет о духовных подношениях, то есть когда вы становитесь более добрыми, более хорошими, вот это настоящее подношение. Далее, делать то, о чем я вам говорю, – для меня это самое лучшее подношение. Если на вас злятся, не злитесь в ответ – для меня это самое лучшее подношение. Сегодня вы поедете домой, кто-то на вас разозлится, но вы не будете злиться в ответ – о, это подношение! Он ругает вас, а вы в ответ не ругаете и думаете: «Нет, я не буду отвечать. Это мое подношение Геше Ла».

Если вас кто-то критикует, не критикуйте в ответ. Вспомните о моей доброте и подумайте: «Это моя плата моему Духовному Наставнику». Даже если вас будут бить, не бейте в ответ, а подумайте: «Я буду терпеть ради учения Геше Ла». И это подношение. Поэтому лама Цонкапа говорил, что преданность Учителю не означает, что вы должны делать все то, о чем говорит вам Духовный Наставник. Лама Цонкапа говорил, что если Духовный Наставник просит сделать что-то, противоречащее Дхарме, тогда не делайте этого. Не делайте, это не преданность Учителю, это тупой ум. Если я говорю: «О, ты мой ученик. Сегодня мне такой-то человек сказал плохие слова, этого человека нужно избить». Не надо этого делать. Это игра эго. Если просьба будет такой: «Побейте этих людей, потому что они меня критикуют», – не делайте этого, потому что это идет против Дхармы. Итак, все советы, которые соответствуют Дхарме, выполняйте, а если какой-то совет противоречит Дхарме, то в этом случае не следуйте ему, это очень хороший совет ламы Цонкапы. При этом не говорите плохо о своем Духовном Наставнике, но держитесь от такого Духовного Наставника

подальше. Но не говорите о нем ничего плохого, потому что у вас уже установлена с ним связь. Не критикуйте его, просто отойдите на расстояние. Потому что он не дает правильных советов. Например, если у вас дома кто-то дает хорошие советы, вы хотите поддерживать с ним хорошие отношения, хорошую связь. А если кто-то дает плохие советы, то вы немножко дистанцируетесь, отходите, скажите: «Мне не нужны ваши советы». Вы можете отстраниться, отойти на расстояние от этого человека. В вашем духовном развитии Духовный Наставник очень важен. Вам нужно искать такого Духовного Наставника, который имел бы десять качеств, которые объясняются в Ламрине, это очень важно. Если не все десять качеств, то, как минимум, у него должно быть пять качеств.

Я уезжаю. И до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Теперь ваша главная практика – это четыре акта ненасилия. Если на вас злятся – не злитесь в ответ. Если вас ругают – не ругайте в ответ. Если вас критикуют – не критикуйте в ответ. Даже если вас бьют – не бейте в ответ. Итак, это ваша главная практика. Тогда вы станете по-настоящему человеком ненасилия. Это будет чем-то очень мощным. И как я вам говорил, куда бы вы ни отправились, везде смотрите на все взглядом любви и сострадания. Своим лицом улыбайтесь. Своим ртом говорите только хорошее о других. Своим сердцем всегда всем желайте счастья. Своим телом всегда старайтесь сделать что-то хорошее для других. Это ваша практика. Это ваша неформальная практика. А ваша формальная практика: каждый день в повседневной жизни читайте эту краткую молитву, и далее начитывайте мантры. И в этот момент вам нужно сказать, что сегодня я не забуду о четырех актах ненасилия. Это моя практика, моя тренировка. Божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я добился успеха в своей тренировке. Чем больше у вас мудрости, тем легче это для вас будет. Поэтому источник мудрости – это книги.

Наше издательство «Дже Цонкапа» печатает большое количество книг не ради бизнеса, а для того, чтобы сделать учение доступным для всех. Если обретается небольшая прибыль, то она идет на издание последующих книг. У нас также есть такая цель как перевод большого количества текстов с тибетского языка на русский. Чтобы полностью весь целостный буддизм был сохранен на русском языке. Я говорю, что для этого нам не нужно все время зависеть от спонсоров. А нам нужно поступать так, чтобы продавать книги, и ту небольшую прибыль, которую мы будем обретать, направлять на издание следующих книг, чтобы издательство было самодостаточным. Это очень важно. И если вы покупаете книги, которые издает издательство «Дже Цонкапа», то вы поддерживаете деятельность этого издательства. Вы можете быть уверены, что та прибыль, которая обретается издательством, идет в правильном направлении, что никто индивидуально не использует ни одной копейки из этого. Я это сам контролирую напрямую. Я контролирую этот вопрос, но я не касаюсь этих денег. Также все председатели моих центров контролируют этот момент. Итак, у нас есть такая система, в России это очень хорошая система. Мы вместе можем сделать кое-что для России.

Также я хотел бы сказать, что на Байкале у нас есть ретритный центр, где состоится ретрит этим летом 25 июля. Если у вас есть время, то добро пожаловать, приезжайте. Если вы туда приедете, то увидите, насколько драгоценным является эта возможность коллективно получать учение и выполнять ретрит. Итак, добро пожаловать, приезжайте на Байкал. Мы там создали такую систему, что пища продается по себестоимости, без какого-либо заработка кем-либо, распространяется для всех гостей, всех желающих. Мое учение дается бесплатно.

Куда бы я ни отправился, я везде говорю, что мое учение должно быть бесплатно. Это небольшой вклад со стороны Тибета, со стороны Далай-ламы для вас. Далай-лама по-настоящему любит людей в России. Он думает, что Россия может сделать что-то, чтобы

способствовать миру во всем мире. Поэтому он направил меня сюда. Я приехал сюда не потому, что я очень добр, а потому что Его Святейшество Далай-лама направил меня сюда. Если я полезен, то это не благодаря мне, а благодаря Далай-ламе. Если говорить о моих собственных желаниях, то я хотел бы оставаться в горах, и я бы не хотел такой головной боли. Я не такой добрый как Далай-лама. Поэтому вам нужно понимать, что все это доброта Его Святейшества Далай-ламы. Поэтому давайте помолимся, пусть Его Святейшество Далай-лама живет долго и однажды приедет в Россию. Учение, которое я вам передаю, это все учение Далай-ламы. В противном случае, что бы я мог знать? Я ничего не знаю. Все это учение Далай-ламы. Я это слушал и понял, что это настоящее учение. Выше этого учения ничего нет. Это наука ума. Потом я старался жить так, как советовал Далай-лама. Жить счастливее и счастливее. Всегда, когда я встаю утром, мое лицо сияет, я счастлив. Если вы не верите, мои близкие люди это знают. Вы спросите: «Как выглядит Геше Ла, когда встает утром?» Они ответят: «Всегда смеется». Вы тоже так можете. Вот такая жизнь, причин нет волноваться, глаза открыл – счастлив: «Как хорошо, я еще живой!» Посмотрите в интернете, сколько людей вчера ночью умерло, посмотрите. Сколько людей умирает, молодые умирают, старые умирают – все умирают. Сегодня в этом списке вашего имени нет – слава Богу!

Итак, с ночи до утра умирает большое количество людей, это может произойти также и с вами. Если вы до сих пор живы, это очень драгоценно. Вы живой – это очень драгоценно. Радуйтесь, потому что вы живой. Это здоровый ум. Если вы думаете: что есть – мало, подарок дают – мало, одежды мало, двадцать семь пар туфель есть – все мало, – это ненормальный ум. Даже две пары туфель – это очень много для двух ног. Вам надо говорить: «О, у меня всего достаточно». Это здоровый ум. Думайте так, тогда вы будете счастливы. Такой здоровый образ мышления очень важен. Это буддийская практика. Что бы я ни делал в жизни, я не пускаю в свой ум нездоровые мысли, а только здоровый образ мышления. Поэтому я счастлив. Вы тоже будьте счастливы, кушайте вкусную еду, будьте веселы, но самое главное – в голову не пускайте дурные мысли. «Он мне так сказал, они мне так сказали, наверное, они там...» – это больной ум, такие мысли не пускайте, пускайте здоровые мысли: «Жалко, они это не получили, это не получили, сколько у них проблем, пусть никто не страдает». Это здоровые мысли. Это ваша практика.