

Итак, я очень рад всех вас видеть здесь в мой последний день пребывания в Уфе. Как обычно, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. В любой области правильная мотивация очень важна. В мирской области также, если вы делаете что-то с неправильной мотивацией, то в конце это не даст хорошего результата. В духовной области правильная мотивация совершенно необходима. Ваша мотивация не должна быть мирской мотивацией. Вы пришли сюда не для того, чтобы решить какие-то свои временные проблемы или обрести временное счастье. Как побочное следствие вы получите это, но вашей главной заботой должно быть оздоровление вашего ума. Наш ум слаб, нездоров, и это главная причина, по которой у нас возникают проблемы. Как вы можете узнать, что ваш ум слабый? Так же, например, как вы можете проверить, сильное ваше тело или нет. Это зависит от того, сможете вы поднять большой вес или нет. Если сможете, значит, ваше тело сильное. И точно так же вы можете проверить, силен ли ваш ум. Если вы встречаетесь с маленькой проблемой и сразу же расстраиваетесь из-за нее, это означает, что ваш ум слабый. Если вы слышите одно или два неприятных слова, и из-за них вы весь день расстроены, это означает, что у вас слабый ум.

Сегодня вы пришли сюда, и здесь не спортзал для физической тренировки, но спортзал для тренировки ума. Я здесь для того, чтобы помочь вам сделать свой ум немного более сильным. Я здесь не для того, чтобы сделать вас буддистами, я в этом не заинтересован. Моя главная цель – сделать ваш ум сильнее. Если ваш ум станет немного сильнее, то в первую очередь вы станете немного счастливее, и потом станут счастливее окружающие вас люди. Чтобы обрести сильный ум, очень важна философия, очень важен здоровый образ мышления. Если вы продолжаете порождать нездоровые мысли, то ваш ум очень легко огорчается. Даже если другие люди вам ничего не говорят, они просто так сидят, но вам кажется, что если они вам не улыбаются, то, значит, они злятся на вас, это ненормальный ум. Вам нужно натренировать себя так, чтобы вас было сложно огорчить, тогда ваш ум станет очень сильным. Другой момент, люди должны быть достаточно «тяжелыми», не должны быть такими легкими, как листок бумаги. Если вы – как бумага, то ветер вас несет, постоянно переносит с одного места на другое, у вас нет своего собственного направления.

Как вы можете проверить, золото тяжелое или нет? Например, кусок золота лежит рядом с листами бумаги, и когда начинает дуть сильный ветер, он уносит все листы бумаги, а этот кусок золота остается на земле, у него есть свой собственный принцип. И вы должны быть подобны золоту. Как вы можете проверить, являетесь ли вы таким «тяжелым» человеком, человеком с принципами? Например, если вы добиваетесь какого-то успеха, и вас кто-то хвалит за это, если в этот момент вы взлетаете, то вы подобны бумаге. У вас нет веса, чуть-чуть удача, и сразу вы задираете нос, ничего вокруг не видите. У такого человека нет веса. Человек должен поступать так: когда удача, он думает: «Слава богу, у меня чуть-чуть удача! Это может быстро уйти, сейчас у меня есть возможность помогать другим людям». Желание помогать другим людям – это признак принципиального человека. Если, когда вас хвалят, вы не взлетаете, а становитесь более скромными, то в этом случае вы действительно такие «тяжелые», то есть люди с принципами. Я хотел бы, чтобы вы стали такими людьми. Чтобы у вас были принципы, чтобы вы придерживались собственных принципов и не попадали бы под влияние других, чтобы вам трудно было промыть мозги, чтобы вы сами исследовали те или иные вопросы.

В нашем двадцать первом веке нужно думать своей головой. Потому что вокруг много нехороших людей, которые именем нации нарушают гармонию между людьми, именем религии также создают дисгармонию. Поэтому очень важно думать своей головой, тогда люди не смогут сделать ничего плохого. Например, если говорить о ситуации в Украине, если бы люди там не слушали то, что говорят извне, не поддавались этому внешнему влиянию, то внутри страны была бы гармония. Люди не думают своей головой, слушают то,

что им говорят Америка, Европа, которые преследуют свою выгоду. Потом люди думают, что их близкие соседи, русские – это враги, из-за этого возникает дисгармония, но, в конце концов, в самой стране у людей нет счастья. Также ситуация обстоит в нашей стране, в России, никто не может привести нас к дисгармонии, только в том случае, если наш ум слаб, если мы будем слушать сплетни, тогда возникнет дисгармония. Знайте, что есть такая нехорошая поговорка в Англии: разделяй и властвуй. Поэтому людям очень важно использовать собственный мозг и уважать другие народы, другие культуры, другие традиции, религии. Это очень важно. Здоровое общество – это очень важно. Сейчас я являюсь россиянином, вы тоже россияне. Мы все члены одной семьи. Мы одна семья. Это наша ответственность. Нашей стране недостаточно быть только богатой. Очень важно, чтобы наша страна была здоровой, чтобы было здоровое общество. Здоровая страна, здоровое общество – это очень важно. Если наша страна будет здорова, если все будут жить в единстве, во взаимоуважении, тогда естественным образом в стране будет мир и покой. Я очень рад, что вижу это в нашей стране, в нашем обществе, то, что год от года наше общество является здоровым и при этом становится все богаче и богаче. Потому что я езжу во все города России, и везде вижу, что люди живут в гармонии, что общество здоровое. Здесь в Уфе я вижу, что от имени религии между людьми не возникает конфликтов, и также от имени нации нет конфликтов: русские, башкиры, татары уважают друг друга. Это отлично! Я очень рад, спасибо большое.

Вы видите, что в наши дни во многих других странах здоровье общества приходит в упадок. Это очень опасно, в некоторых странах от имени религии образуются два сильных враждующих лагеря. Одно неправильное слово – и начнется война. Здесь такого нет, поэтому я очень счастлив! Также в вашей семье, богатая семья – это не самое важное. Главное, чтобы семья была здорова. Чтобы в семье все члены семьи уважали друг друга, чисто любили друг друга, это здоровая семья. Когда в семье люди очень чисто любят друг друга, пусть даже немного ругаются, ничего страшного. Они ругаются, но через минуту смеются, садятся вместе чай пить. Вот так надо! Если внутри гнев, то это очень опасно. Внутри надо любить, уважать друг друга. Тогда, если от каких-то неправильных слов возникнет гнев, люди чуть-чуть поругаются, но ничего – через две минуты будут смеяться, чай будут вместе пить. Если ваша семья такая, здоровая, то это настоящее семейное счастье. Поэтому родители должны учить детей, что очень важно иметь здоровую семью. В наши дни родители не дают таких советов своим детям, поэтому дети учатся в университетах, получают образование о том, как зарабатывать деньги, но при этом не знают, как создать здоровую семью. И это проблема в наше время.

Они не знают, как создать причины гармонии, здоровья в семье. Такое здоровье не придет откуда-то извне. Мужчина и женщина сами создают эти причины. Тогда семья будет счастливой семьей. Тогда не будет разводов и у детей будет хорошая защита. У молодых людей, когда они создают семьи, очень быстро это заканчивается разводом, поскольку они не знают, как создать здоровую семью. Когда у них возникают проблемы, они приходят ко мне и просят: «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь», но в этом случае мои молитвы ничем особо помочь не могут, не может быть так, чтобы я помолился и они сошлись снова вместе. В молитве есть сила, но самое главное – ваши действия. Самое важное – действие. Это называется карма. Действия – это карма. Поэтому Будда сам говорил, что есть только одно, что имеет большую силу, чем Будда. Это карма, действие. Все является результатом кармы. Когда карма проявляется, Будда ничего не может поделать. Поэтому карма, действие – это в ваших руках. Ваше будущее в ваших руках. Я могу помочь вам, указать направление, но то, что полностью в ваших руках, это, сделаете вы свою жизнь значимой или нет.

Многое находится в ваших руках, но это не означает, что внешние силы не могут вам помочь. Они могут вам помочь, но главная ответственность лежит на вас. Вы со своей

стороны продвигайтесь в правильном направлении, а что касается внешних условий, то божества смогут вам помочь, смогут защитить вас от разных препятствий. Поэтому не думайте, что все находится в руках божества. Это неправильно. Не все находится в руках божества. Вы старайтесь, насколько можете. И если что-то сделать вы не в силах, тогда положитесь на силу божества. Тогда божество сможет вам помочь. Поэтому это то, что должно протекать с двух сторон.

Итак, породите правильную мотивацию. И также думайте: «Сегодня, Белая Тара, благословите не только меня, но и всех живых существ». Чтобы было даровано благословение Белой Тары, очень важно, чтобы было проведено два процесса. Один со стороны Духовного Наставника, другой со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это призывание божества, проведение особого ритуала. Я его уже закончил. Теперь с вашей стороны в первую очередь нужно породить правильную мотивацию, но только одной лишь правильной мотивации недостаточно, вам также необходимо чистое видение. Обычно мы не имеем чистого видения. Мы очень подозрительны, проецируем куда-то во внешний мир что-то нехорошее, неправильное. И это неверно. Это нехорошо. Если кто-то по-настоящему хочет помочь вам и улыбается, вы думаете: «Почему же он мне улыбается?» Это нечистое видение.

Когда я в первый раз приехал в Россию, в Москву, и поехал в метро, я тогда носил тибетские монашеские одежды. Люди в вагоне смотрели на меня и думали: «Что за человек?» Я на них смотрел и улыбался, а они думали, что это за странный человек? Они не привыкли улыбаться друг другу. Вам нужно понимать, что не улыбаться, когда вы встречаете человека, – это ненормально. А улыбаться – это нормально. Когда один человек встречает другого человека, нужно начать разговор, сказать: «Здравствуйте». Но слишком личных вопросов не надо задавать. Скажите: «Здравствуйте», чуть-чуть улыбнитесь. Это очень важно. Не говорите: «Ты куда идешь? Зачем? Почему?» Это слишком. Наш человек или вообще не разговаривает или слишком много. «Ты куда идешь? Зачем? Что собираешься делать?» – это лишнее. Это две ошибки. Итак, в первую очередь очень важно улыбнуться другому человеку, поприветствовать, но при этом не нужно задавать слишком много разных вопросов, это другая ошибка, которую допускают люди в России. Или вообще не говорят, не задают никаких вопросов, сидят молча, или задают слишком много вопросов, это неправильно. Сейчас я россиянин, и я говорю вам о нашей слабости.

Мы, россияне, также иногда слишком добрые, а иногда вообще не проявляем доброты. Это тоже две крайности. Это неправильно. Русские, я посмотрел, в большинстве очень экстремальны. Если духовные, то слишком духовные, а если недуховные, то вообще недуховные. Это неправильно. Поэтому некоторые люди, послушав мои лекции, подходят ко мне и говорят: «Геше-ла, все, я буду заниматься медитацией, работать не буду». Я говорю: «Пожалуйста, так не надо. Это экстремально». Не надо быть экстремальными. Поэтому я прошу вас, пожалуйста, придерживайтесь срединного пути. В России есть хорошая поговорка о золотой середине. Это мудрецы, ваши мудрецы давали такой совет, не надо его забывать. Всегда держитесь золотой середины. Слишком радоваться не надо, летать не надо. Когда возникают чуть-чуть плохие обстоятельства, не надо становиться несчастливymi. Всегда нужна золотая середина. Когда чуть-чуть приходит удача, нужно думать: «Нет, потом могут возникнуть проблемы, спокойно». Когда чуть-чуть возникают проблемы, думайте так: «А, ничего страшного, потом удача будет». Нужно иметь спокойствие. Не слишком впадайте в крайности, это мой для вас совет.

Итак, чистое видение. Это я также хотел бы вам посоветовать, иначе в отношении этого у вас в России тоже есть проблемы. Если вам кто-то нравится, то у вас в отношении этого человека полностью чистое видение. А если вам кто-то не нравится, то ваше видение

полностью загрязненное. Я слышал вот эту историю о том, что директора компании «МММ» посадили в тюрьму, и уже было доказано, что он является мошенником, аферистом. Все знали, но группа людей все равно сохраняла чистое видение: «Нет, он очень добрый, я с ним разговаривал, у него чистая душа, это государство ему мешает». Это тоже неправильно. Я говорю не о таком чистом видении. Когда вы что-то негативное считаете чистым, это неправильно. Здесь, когда мы говорим о чистом видении, речь идет о том, что вам не нужно проецировать что-то негативное на других, всех нужно видеть чистыми. Но когда вопрос заходит о каких-то инвестициях, о том, чтобы вложить деньги, довериться кому-то, используйте свои мозги и исследуйте этот вопрос, а в остальных случаях нужно сохранять чистое видение, в этом нет ничего дурного. В отношении вашего соседа, когда он не просит деньги, очень хорошо сохранять чистое видение. «Хороший сосед, муж хороший, жена хорошая», – так думайте, что в этом плохого? Даже если они нехорошие, для вас ничего плохого нет. «Итак, все хорошие, все, кто меня окружают, хорошие», – поддерживать такое чистое видение очень важно.

Бывает так, что пожилые люди говорят: «Сейчас времена упадка, в наше время люди были такие хорошие, а сейчас все такие-сякие, женщины неправильно одеваются, они такие-сякие, девушки такие-сякие». Это неправильно. Вы тоже, когда были молодыми, не были святыми. Это нечистое видение. Среди тибетских бабушек такое тоже встречается, они тоже так говорят, это человеческая привычка: «Раньше мы были такими, а сейчас все плохо». Если смотреть объективно, то сейчас есть много лучшего, чем раньше. Дети получают много хорошей информации, они думают своими мозгами, а как они одеваются, – какая разница, это их право. Короткие шорты надевают, – в этом нет ничего страшного, но внутри они умные, они хорошо думают, иногда они задают такие интересные вопросы. Надо со всех сторон смотреть. Не надо смотреть только на одни ошибки и говорить: «О, какой кошмар сейчас», – так не надо. Сейчас молодые русские люди вовсе не плохие.

Таким образом, когда вы порождаете такое чистое видение, вы становитесь более счастливыми, и далее постепенно ваше окружение действительно становится таким. Например, сегодня вы послушаете учение. С чистым видением вы пойдете домой, и, встретив соседа, будете по-доброму с ним смеяться, и сосед открыто посмотрит на вас. При следующей встрече вы во второй раз также будете смеяться. Соседи – это ваше зеркало, когда вы будете смеяться во второй или в третий раз, они тоже станут смеяться в ответ. Все вокруг – это ваше зеркало, и если вы смеетесь по-доброму, то они тоже будут по-доброму смеяться. У вас будут со всеми хорошие отношения. Если вы думаете, что они такие-сякие, даже не разговариваете с ними, то получаете в ответ такое же отношение. Счастья нет. Это делает общество нездоровым. Поэтому чистое видение является очень важным. Также, чтобы сохранять чистое видение, очень важно не думать о том, что люди обо мне говорят, что они обо мне думают и так далее.

Я придерживался этого принципа, когда приехал в Москву. Я тогда не знал хорошо русского языка, носил тибетские монашеские одежды, и в метро я видел, что сидящие в вагоне люди при виде меня смеются, но у меня внутри при виде этого не было никаких мыслей. Иногда кто-то даже плохо смотрел на меня, но у меня не было мыслей, что они плохо обо мне думают. Я думал: «А, они в первый раз видят такого человека как я, поэтому они, наверное, чуть-чуть в шоке». У меня не было мыслей, что они обо мне плохо думают. Я думал так: «Ясно, что они в первый раз меня видят, ничего. Потом они привыкнут и полюбят меня, потому что я их люблю». Когда вы так думаете, даже если они очень плохо о вас думают, вам от этого ничего плохого нет. Думайте так: «Оттого, что они плохо думают, мне ничего плохого нет. Этим они сами себе плохо делают». Если люди плохо думают о вас, то недостатки от этого получают они, а не вы. Поэтому, зачем же вам задумываться о том, что о вас думают другие? В этом нет ничего страшного. Некоторые люди думают, что если

другие люди меня не любят, то они как-то наведут на меня порчу из-за этого. Не думайте так, из-за этого порча никогда не приходит.

Что бы другие ни говорили, это не должно влиять на вас. Что может повлиять на вас? Это вы, вы сами: то, как вы думаете, что вы говорите, как вы действуете. Это повлияет напрямую на вашу жизнь. Это факт. Это универсальный факт. Поэтому не надо бояться того, что думают люди, что они говорят. Бояться надо себя, спрашивайте себя: «Что я думаю? Я правильно думаю, или неправильно? Что я говорю? Я правильно говорю, или неправильно? Что я делаю? Я правильно делаю или неправильно?» Надо бояться неправильных поступков своих тела, речи и ума. Это мой для вас совет. И тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью. Поэтому в своем уме никогда не задумывайтесь о том, что о вас думают другие люди, что они говорят о вас. Думайте только о том, каковы ваши собственные мысли, каковы ваши слова и каковы ваши действия. Тогда вы всегда будете счастливы.

Если вы интересуетесь, что люди думают, что люди говорят у вас за спиной, тогда что вы делаете? Вы звоните всем по телефону и спрашиваете: «Света, что обо мне говорит Люба?» Света отвечает: «Да-да, Люба сказала о тебе такое и такое, а Таня тоже не хуже, она тоже так-то сказала». После этого ваш ум наполняется мыслями, вы думаете: «Света обо мне так сказал, Таня обо мне так сказала, никто меня не любит». Вы сами себе делаете плохо. Потом у вас краснеет лицо, из головы дым идет, вы становитесь как злой дух. Поэтому вы должны поступать следующим образом. Например, вы сами не звонили, но вам звонит какой-то другой человек. Если вы придерживаетесь при этом такого принципа, что то, что о вас говорят другие, что они о вас думают, для вас это неважно, в этом случае, если вам кто-то звонит и говорит: «У меня есть для вас одна информация, Таня про вас говорит то-то и то-то». Вы ответите: «Мне неинтересно, что обо мне говорит Таня. Таня – моя подруга. Она всегда меня любит. Может быть, она в ненормальном состоянии. В ненормальном состоянии она даже о себе может сказать плохо. Она даже может ударить себя. Зачем вы говорите это мне? Вы не мой шпион. Я не плачу вам деньги. Больше мне не звоните по такому поводу». Закрывать это – значит большое дело сделать.

Это сильнее, чем мантра. Если вы читаете много мантр, но в жизни поступаете неправильно, то мантра вам вообще не поможет, у мантры не будет силы. Самое сильное – ваши поступки. Это практика. Буддизм говорит: «Читать мантры – это не главная практика». Самое главное – это ваши поступки. Когда люди вам так звонят, вы говорите: «Мне это неинтересно. Больше так не говори». Вы помогаете этому человеку не создавать негативную карму, и свои отношения с подругой держите крепко, – это практика. Учение Будды так защищает. Это практика. Поэтому очень важно придерживаться правильных принципов. Очень важна философия.

Итак, сегодня, чтобы получить благословение Белой Тары, не думайте, что вы находитесь в обычном помещении, а считайте, что вы пребываете в мандале Белой Тары. Итак, это мандала Белой Тары. И внутри этой мандалы действительно присутствуют два божества, две Белых Тары. Они действительно здесь, вы просто не видите их. Вам нужно понимать, что не все, что существует, могут увидеть ваши глаза. Есть очень много таких объектов, которые не являются объектами ваших органов зрения. Например, звук здесь присутствует, но ваши глаза не видят звука. И также эта мандала и божество не являются объектами вашего зрительного сознания, они являются объектами вашего прямого ментального сознания. Но в настоящий момент ваше ментальное сознание не может познавать объекты напрямую, не опираясь на органы чувств, поэтому вы не видите мандалу. С того момента, как вы обретете контроль над своим умом и научитесь видеть объекты, не опираясь на органы чувств, вы сможете увидеть, что происходит за этими стенами. Вы сможете увидеть, что происходит в

других городах. Это называется ясновидением. Это возможно. Одновременно с этим есть множество объектов, которые являются объектами прямого ментального познания. Это такие объекты, как мандала, божество и так далее. Итак, хотя вы этого не видите, но все это существует. Визуализируйте это перед собой.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь примите обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Причина, по которой вам не следует вредить другим, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите сами себе. Поэтому, если вы не хотите страдать, то никогда никому не вредите. Итак, все ваши проблемы возникают из-за ваших негативных состояний ума, а также из-за действий, причиняющих вред другим. Поэтому, когда вы принимаете обет прибежища, ваш главный обет – это не вредить ни одному живому существу.

Теперь, что такое прибежище? Прибежище означает, что вы опираетесь на что-то. Обычно мы опираемся на то, что не является надежным, из-за чего у вас возникают заблуждения. Поэтому, если, например, вы полагаетесь на аферистов, в конце у вас возникают проблемы. Если вы опираетесь на нехорошие лекарства, принимаете их, то так вы вредите сами себе. Если вы полагаетесь на плохие советы, то, в конце концов, вы вредите сами себе. Что понимается под прибежищем в буддизме? В буддизме, когда вы принимаете прибежище в Будде, Будда – это тот, кто указывает вам правильный путь. Это путь, в процессе которого вы можете сделать свой ум безупречно здоровым. Будда говорил, что я могу указать вам путь к счастью, но счастье зависит от ваших собственных действий. Будда учил тому, как сделать свой ум здоровым. Итак, вы принимаете прибежище в Будде, то есть, вы полагаетесь на его учение как на подлинное учение. Дхарма означает ваши позитивные состояния ума. В жизни мы чаще принимаем прибежище в своих негативных состояниях ума. Когда у вас возникает проблема, сразу же появляется какое-то негативное состояние ума и пытается решить эту проблему. И это ошибка.

В буддизме говорится, что если выбирать между Буддой и Дхармой, то Дхарма – это главный объект прибежища. Дхарма – это ваши позитивные состояния ума. Ваши позитивные состояния ума напрямую вас защищают. Будда не может напрямую вас защитить. Он может указать вам путь, но вам надо самим защищать себя. Ваша Дхарма вас защитит. Будда говорил: «Я не могу очистить вас от негативной кармы, поливая нектаром ваше тело. Я не могу избавить вас от страданий так же, как достаю занозу у вас из ноги. Я не могу передать вам свои реализации, как делаю вам подарок. Только указав вам путь к освобождению, я могу принести вам благо». Поэтому принимайте прибежище в Будде как в докторе, а в Дхарме – как в лекарстве. В вашей повседневной жизни, как только возникают проблемы, сразу же полагайтесь на ваши позитивные состояния ума. Это прибежище в Дхарме. При возникновении любой проблемы, когда активизируется ваш негативный ум, скажите себе: «Нет, у меня и так достаточно проблем. Ты, негативное состояние ума, делаешь мои проблемы только хуже. Сколько раз ты делало мои проблемы хуже, сейчас мне не надо твоей помощи. До свидания. У меня есть добрые состояния ума. Они будут решать мои проблемы».

Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись в жизни, никогда не используйте негативные состояния ума, а всегда используйте только позитивные состояния ума. Чтобы использовать только позитивные состояния ума, вам нужна богатая Дхарма. Вы должны быть богаты позитивными состояниями ума. В данный момент у вас очень слабые позитивные состояния ума. Поэтому слушайте философию, развивайте позитивные состояния ума день за днем – это лекарство. И тогда, когда у вас возникнет проблема, эта Дхарма станет эффективной. Итак, очень важно понимать то, как в буддизме проводится анализ ваших состояний ума. Если анализировать ваши негативные состояния ума, то их

причина – это ошибочные состояния ума. Их сущность – это глупость и это яд. Когда у вас в уме появляются негативные состояния ума, вы становитесь глупыми, и аферисты знают это. Они проанализировали людей. Поэтому если они хотят кого-то обмануть, то они усиливают омрачения этого человека. Например, привязанность делает людей глупыми. Поэтому они говорят: «О, ты такой хороший человек, такой щедрый, такой добрый». Вы говорите: «Да-да-да». Потом он все ваши деньги забирает. Вы становитесь тупыми, когда вы привязаны к себе, к мыслям: «Я добрый человек», вы точно тупой.

Привязанность – это глупость. Проверьте, всегда, когда у вас в уме появляется омрачение, вы становитесь очень глупыми и вас легко обмануть. Поэтому негативное состояние ума – это глупое состояние ума. Я расскажу вам одну шутку. Может быть, кто-то ее уже слышал, а кто-то не слышал. Однажды одна женщина спросила у мужчины, кто умнее мужчина или женщина. Мужчина ответил: «Конечно, мужчина умнее». Женщина сказала: «Нет, женщина умнее». Он спросил: «А почему?» Она сказала: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у этого мужчины красивые ноги и потеряла бы из-за этого голову?» Нет такой женщины. Итак, очень ясно, что когда у мужчины возникает привязанность, он становится очень глупым. Потом он своих папу и маму забывает. Когда кто-то к кому-то привязан, они забывают и папу и маму, не думают о них больше. Так человек становится тупым.

Далее, позже женщина спросила у мужчины, кто умнее, мужчина или женщина. Мужчина сказал: «Конечно же, мужчина». Она спросила: «А почему?» Он сказал: «А вы видели хоть одного мужчину, который бы смотрелся в зеркало хотя бы полчаса?» Нет ни одного мужчины, который бы полчаса смотрелся в зеркало, а женщины могут целый час, некоторые два часа, некоторые всю ночь так смотреть, когда привязаны. Когда они привязываются к своему телу, то становятся ненормальными. Тогда они сходят с ума, смотрятся в зеркало, а на кухне у них еда горит – ничего страшного, главное – в зеркало посмотреть. Это ошибка привязанности. Это один маленький пример. Мужчины или женщины, кем бы они ни были, как только у них возникает привязанность, они становятся очень глупыми. Когда оба они злятся, они становятся очень глупыми. Они говорят очень много всего странного, глупого. А когда начинают завидовать, то становятся еще глупее. Когда люди завидуют, стоит им только рот открыть, они говорят такие неправильные вещи! Если сделать запись этих слов, то им стыдно будет, они подумают: «Как я был глуп! Как мог сказать такое?» Омраченное состояние ума делает вас очень тупыми.

В буддизме проводится анализ и говорится, что о ком бы ни шла речь, о президенте или даже о ламе, если у него возникают омрачения, то в этот момент он становится очень глупым. Если я буду неосторожен, то у меня тоже могут проявиться негативные состояния ума. Сейчас у меня пока нет негативных состояний ума, поэтому я веду нормальный разговор. Но если придут негативные состояния ума, то вы скажете: «Это не Геше-ла». Правда, это не Геше-ла. Это злой дух пришел в мое тело, в мою голову. Вы видите мое лицо, но здесь у меня нет того чистого ума, который вы уважаете. Настоящий геше Тинлей спит, а злой дух пришел и говорит ненормальные вещи. Так обстоят дела со всеми, хотя по природе все доброе, но когда приходит такой злой дух, тогда они становятся совершенно другими людьми. Не думайте, что злой дух находится где-то во внешнем мире, злой дух находится внутри вас. Это ваши негативные состояния ума. В настоящий момент эти злые духи спят. Сейчас пробуждены ваши позитивные состояния ума. Поэтому вы мудрые и добрые. Затем, когда вы вернетесь домой и встретитесь с каким-то плохим условием, проснется ваше негативное состояние ума. Тогда вы станете злым духом.

Когда говорят о злом духе, о том, что приходит злой дух, складывается впечатление, что откуда-то снаружи, извне приходит такой злой дух и вредит людям. Но в Уфе нет какой-то

такой истории, чтобы пришел злой дух и вредил людям. Нет истории о том, что в дом пришел злой дух и перебил все стаканы, сломал телевизор, такого нет. Дух не разбивает стаканы, не ломает телевизор. Но в Уфе каждый день внутренние злые духи мужа и жены разбивают стаканы, ломают телевизор, дерутся, каждый день это происходит. Это внутренний злой дух. Поэтому не бойтесь внешних злых духов, они существуют, но они не могут сильно вам навредить. Ваш внутренний злой дух вредит вам каждый день. А противостояние от этого злого духа – это ваши позитивные состояния ума. Получайте учение снова и снова, чтобы у вас было больше позитивных состояний ума, и тогда вы не позволите этому внутреннему злему духу пробудиться. Тогда вы будете счастливы, и ваша семья будет счастливой.

Поэтому сегодня, когда вы принимаете обет прибежища, вам нужно сказать себе, что с этого момента я буду принимать прибежище только в позитивных состояниях ума. Это очень важно. Если я буду счастлив, я буду полагаться только на позитивные состояния ума. Даже если я буду несчастлив, я тоже буду полагаться только на свои позитивные состояния. Даже если я столкнусь с очень большими проблемами, я всегда буду полагаться только на позитивные состояния ума. Тогда потихонечку-потихонечку все ваши проблемы решатся. Потому что вы будете решать проблемы в корне. Люди приезжают ко мне и просят: «Геше-ла, пожалуйста, почитайте мантры, чтобы решились мои проблемы». Если я буду читать мантры или положу руку на вашу голову, это не изменит вашего отношения к жизни. Если я так потрогаю свою голову, то многое в моей жизни тоже не изменится. Я могу только чуть-чуть благословить вас. А вот эти советы, которые я даю, они по-настоящему вам помогают. Много зависит от вас самих.

С сегодняшнего дня вы принимаете прибежище и говорите: «Я буду полагаться только на свои позитивные состояния ума и никогда не позволю негативным состояниям ума быть моими методами решения проблем и обретения счастья». И это ваше прибежище. Это обет прибежища. Итак, изо всех сил старайтесь полагаться только на свои позитивные состояния ума. Никогда не вредите ни одному живому существу. Это создаст вам хороший фундамент на будущее. А теперь соедините руки. Визуализируйте здесь две Белые Тары. Одна – непосредственно сама Белая Тара на алтаре, и я как помощник в виде Белой Тары. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной. Также над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, и когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной и визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета прибежища. А теперь повторяйте за мной.

Путь, который указал Будда, – это путь ненасилия. Нет какого-то такого внешнего пути, по которому вам нужно пройти всем вместе. Каждый совершает свое внутреннее путешествие. Это путь внутреннего путешествия. Здесь не нужно образовывать какую-то большую группу и говорить, что мы все вместе идем этой группой. Иначе возникают фанатики. Это индивидуальное внутреннее путешествие. Вам не нужна компания. Ваш объект опоры – это учение Будды, учение мудрых людей, учение Иисуса Христа, учение Аллаха – это мудрые учения, которые делают вас добрыми людьми. Слова чуть-чуть разные, но суть их одинаковая – доброта, буддийская доброта, христианская доброта, исламская доброта, – различия нет, доброта везде одинакова. Когда внутри ум станет чистым, здоровым, это в буддизме называется нирваной. Это нирвана, это безупречное счастье, когда вы обретаете безупречно здоровое состояние ума.

Вот такой путь – это путь внутреннего путешествия. И когда вы продвигаетесь по этому, внутреннему пути, совершаете внутреннее путешествие, то в первую очередь, что вам

необходимо, – это совершать четыре акта ненасилия. Будда говорил, что те, кто считает себя моими последователями, в первую очередь должны совершать четыре акта ненасилия. Это индивидуальный внутренний путь, внутреннее путешествие. В чем состоит первое путешествие? Это когда вы совершаете эти четыре акта ненасилия, тогда у вас начинается внутреннее путешествие к покою ума. Все остальное, что бы вы ни делали под контролем омрачений, это сансарическое путешествие, путешествие к страданиям. В конце концов – беда. Итак, первый акт ненасилия: если на вас злятся, не злитесь в ответ. Это первое. Если на вас злятся, никогда не злитесь в ответ. Например, когда муж злится, жена думает: «В нашей семье одного ненормального достаточно, зачем двое ненормальных?» Она не злится, говорит: «Одного ненормального достаточно, зачем злиться?» Когда жена злится, муж говорит: «В нашей семье одного ненормального достаточно, зачем двое ненормальных?» Муж старается не злиться, и конфликта нет. Один злится, а второй старается терпеть, думает: «Не буду злиться». Конфликта нет, от удара одной руки хлопка не происходит, шума нет. Жена протягивает руку для хлопка, а муж руки не дает – шума нет. Когда оба хлопают, то начинается шум, потом конфликт, дисгармония. Это насилие.

Дисгармония в маленькой семье – это тоже насилие, это причиняет боль умам людей. Поэтому первый шаг – если на вас злятся, не злитесь в ответ. Вам нужно понимать то, каков человек, каково его действие. Что касается человека, то, что вам вредит? Вам вредит его действие. Это действие, совершенное с негативным состоянием ума. Это вам вредит. И этот человек сам в этот момент находится под контролем этого негативного состояния ума. Это негативное состояние ума не является этим человеком. Он находится под контролем этого негативного состояния ума. Итак, он – первая жертва этого негативного состояния ума. Следующее – он говорит что-то плохое обо мне, и вредит мне. Поэтому мы оба являемся жертвами его гнева, почему же я должен злиться на этого человека?

Когда вы так думаете, для вас нет основы, чтобы злиться. Думайте так: «Жалко, он хороший человек, сегодня под влиянием омрачений он так сказал, но он хороший человек». Когда вы слышите от кого-то, что ваша подруга сказала о вас что-то плохое, отвечайте так: «Нет, моя подруга всегда меня любит, а сегодня она под влиянием злого духа, поэтому это не моя подруга, это ее злой дух, омрачение так говорит». Все, вы по-настоящему защищаете свою подругу, всегда так говорите. Ваша подруга, ваши родственники, – невозможно, чтобы они вас не любили, но под влиянием омрачений они сами себя не любят, они сами себя режут, бьют, это злой дух. Когда вы это понимаете, вы всегда будете любить ваших родственников, друзей, всех будете любить. Они такие же, как и вы, вы всегда любите своих родственников, близких, и они тоже такие. Но когда вы находитесь под влиянием омрачений, то становитесь ненормальными, тогда это другой вопрос. Поэтому говорите: «Нет, тому, что люди мне сказали, я не верю. Моя подруга, мои друзья, родственники, они всегда меня любят. Это омрачения виноваты, это не они виноваты». Если жена под влиянием негативного состояния говорит: «Я тебя не люблю, я тебя брошу», – мужу надо думать: «Это не моя жена говорит, это ее омрачения говорят». Некоторые мужчины этого не понимают и говорят: «До свидания, я ухожу», – потом семье больно. Человек под влиянием омрачений что угодно говорит, но вы должны понимать: «Это не моя жена говорит, это не мой муж говорит, это омрачения». Тогда в вашей семье невозможна дисгармония, всегда будет гармония, поэтому вначале учение Будды принесет гармонию вашей семье. Сначала вам самим, потом вы принесете это вашей семье, потом всей Уфе, потом всей Башкирии, потом всему миру.

Далее, функция ваших негативных состояний ума – это только вредить вам и вредить другим. Поэтому никогда не полагайтесь на негативные состояния ума. Если кто-то на вас злится, никогда не злитесь в ответ. Второе, если вас ругают, никогда не ругайте в ответ. Если другие вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Просто не слушайте те слова критики, которые они произносят. Если это правда, скажите: «Хорошо, большое спасибо», и

старайтесь стать лучше. Если это неправда, то пускай они говорят, это не имеет значения. И четвертое, даже если вас бьют – не бейте в ответ. Тогда в Башкирии воцарится гармония и мир, если все будут следовать таким четырем актам ненасилия. В настоящий момент наш президент Владимир Путин практикует это.

Барак Обама говорит, что Путин такой-сякой, а он смеется и не отвечает. Наш президент спокойно сидит, не злится, они что-то плохо говорят, – он не отвечает. Я его уважаю за это. В одном интервью Путину передали, что о нем говорил Барак Обама. И что сказал Путин? «Если я вместе с Барак Обама окажусь в волнах посреди Тихого океана, то на сто процентов Барак Обама меня постарается спасти». Это очень тонкая философия, здесь он говорит о человеческой природе. «В настоящее время Барак Обама зависит от политики, поэтому он так говорит. Если будет другая обстановка, другая ситуация, то Барак Обама подаст мне руку, будет меня спасать», – он говорит очень тонкие вещи. Поэтому нам нужно следовать таким четырем актам ненасилия. Я слышал, что наш президент Владимир Путин практиковал дзюдо и изучал буддийскую философию. И я очень рад, что он придерживается таких принципов. Это хороший пример. Вы также подавайте такой хороший пример.

Теперь я передам вам обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Почему нам следует помогать другим? Потому что с самого нашего рождения мы принимаем помощь от других. Поэтому наша ответственность – делать что-то хорошее для других. Если бы вы сами никогда не принимали помощь от других, тогда вам не нужно было бы делать что-то хорошее для других. На вас бы тогда не лежала ответственность делать что-то хорошее для других. Но это не так. Мы, люди, живем в обществе. И мы зависим от доброты друг друга. Поэтому, поскольку мы принимаем доброту от других, наша ответственность – делать что-то хорошее для них.

Первая ваша ответственность – это семья, в которой вы родились. Но не теряйтесь лишь в одной только этой маленькой семье. Далее позаботьтесь о регионе, в котором вы находитесь. Но не теряйтесь также и в этом регионе. Далее думайте о той стране, в которой вы живете, что ваша ответственность – сделать что-то хорошее для этой страны. Но если вы потеряетесь в одной лишь этой стране, то это тоже неправильно. Вы живете на этой планете, и сделайте что-нибудь хорошее для этой планеты. Но в буддизме говорится, что думать об одной лишь этой планете тоже недостаточно, вам нужно думать о бесчисленном множестве живых существ, которые живут в бесчисленных вселенных. Такое доброе сердце распространите на бесчисленное множество живых существ, которые живут в бесчисленных вселенных. И это называется в буддизме альтруизмом. Быть добрым только в маленькой семье недостаточно, надо развивать свою доброту. Вам нужно распространить это на всех живых существ. Итак, сегодня пообещайте, что вы разовьете доброе сердце и распространите его на всех живых существ.

Чем больше вы породите любви и сострадания к живым существам, живущим в бесчисленном множестве вселенных, тем сильнее и сильнее будет становиться ваш ум. И вы станете счастливее. Если вы желаете счастья другим, то в первую очередь вы сами станете счастливее. Посмотрите на всех святых людей. Они всегда думают о благе других людей. Эти святые люди всегда счастливы, потому что они думают о благе других. И также, если вы посмотрите на злых духов, на злых людей, то увидите, что они думают о том, как бы навредить другим, но в первую очередь сами становятся несчастными, это самые несчастные существа. Злой человек – это несчастливый человек, неудачливый человек. С того момента, как вы становитесь добрыми и желаете другим счастья, в первую очередь вы сами становитесь счастливыми. Это подлинный метод сделать себя счастливым. Итак, если вы желаете счастья другим, то вы обретаете преимущество и для других это тоже

преимущество. От злых мыслей и себе нехорошо, и другим нехорошо, это тупой ум, это ясно.

Когда в ваш ум приходят омрачения, вы этого не видите, но вы становитесь тупыми. Сейчас ваш ум нормальный, если я говорю, что злые мысли делают несчастливыми и вас и других, то вы соглашаетесь: «Да-да, это правда». Но когда в ваш ум приходят омрачения, вы этого не видите, своих ошибок вы не видите. В этот момент вспомните мои советы, вспомните, что геше Тинлей говорил, что негативные состояния ума делают меня несчастным, и также делают несчастными других и скажите этому злему духу: «Уходи». Только вы можете устранить своего злого духа, я не могу устранить его. Почему? Потому что в царстве вашего ума вы являетесь президентом, вы Владимир Путин в царстве вашего ума. В настоящий момент большое количество негативных состояний ума занимают важные должности в этом царстве вашего ума. Например, министр обороны – это гнев. Как только вы хотите защититься от чего-либо, сразу же гнев у вас появляется как министр обороны. Это неправильно. Министр экономики у вас жадность. Ваша экономика говорит: «Один плюс один – это два, два плюс два – четыре, вот так я буду богат». Это неправильно. Если вы так в кулаке сжимаете семена, то они просто высохнут или сгниют. Зерна вы не бросили в землю, вы их копили, копили, и в результате все зерна испортятся, сгниют. Ваше богатство подобно зернам, если вы практикуете щедрость, то это подобно тому, что вы сеете их в почву. Вы сеете семена, и благодаря этому вырастает больше деревьев и вырастает еще больше плодов. Таким образом, щедрость должна быть вашим министром экономики, а не жадность. Итак, у вас очень много таких неправильных министров в царстве вашего ума. И вы как президент скажите: «Сейчас ко мне поступило много жалоб на вас. С этого момента, гнев, ты больше не являешься моим министром обороны. Эгоистичный ум, ты больше не мой премьер-министр». Самым активным в царстве вашего ума является ваш эгоистичный ум. Скажите: «С этого момента, ум, заботящийся о других, ты являешься моим премьер-министром». Вы способны на это. Вы можете изменить эту систему в царстве своего ума и сделать так, чтобы в вашем уме царство стало очень мирным, гармоничным. В настоящий момент у вас там нет системы, нет закона. У вас диктатура эгоистичного ума. Итак, пообещайте, что с этого момента вы будете использовать только позитивные состояния ума. И будете изо всех сил стараться делать других счастливыми. Думайте так: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех существ».

А теперь соедините руки. Итак, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты.

Я знаю, что сейчас я выдворил отсюда ваш эгоистичный ум, но я знаю, что все ваши негативные состояния ума, в особенности ваш эгоистичный ум, ждут снаружи. Они ждут снаружи и говорят: «Ну, это не страшно, когда геше Тинлей уйдет, мы подарим им цветы и вернемся обратно». Итак, когда снаружи этот эгоистичный ум будет дарить вам цветы, скажите: «Нет-нет, я тебя выдворил, ты больше не мой премьер-министр. Ум, заботящийся о других, ты являешься моим премьер министром». Если в царстве вашего ума премьер-министром становится ум, заботящийся о других, то когда он становится активным, на сто процентов в уме будет гармония. Мир придет сам собой. И в семье воцарится мир, и в деревне тоже воцарится мир. Это я могу сказать вам по собственному опыту. С того момента, как вы сделаете активными свои позитивные состояния ума, в особенности ум, заботящийся о других, вы на собственном опыте сможете увидеть, как в вашем уме воцаряется мир. Как спокойно, какое счастье так жить! Одной плохой мысли нет, ум чистый, всегда думает о том, чтобы все были счастливы. Если такой ум несчастлив, то какой ум тогда счастлив?

Итак, вы обещаете, что будете добрыми все время. Это ваша практика. И ею вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Если вы недобрые, то, по крайней мере, не позволяйте себе злиться. Это ваша практика. Если вы не можете помочь, то, по крайней мере, не вредите другим. Это ваша практика, которой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Я тоже делаю так – стараюсь помогать другим, а когда у меня нет сил, я спокойно пью чай, спокойно лежу, телевизор смотрю. Это тоже практика. Я в это время никому не мешаю. Это тоже практика. Иногда вы практикуете помощь другим, но когда вы устаете, вы практикуете непричинение вреда другим. Это очень легкая практика. Вы можете просто расслабляться, ничего не делать. Спать – это хорошая практика. Поэтому Шантидева все время вел себя так, как будто он спит. Он говорил, что если вы не можете помочь другим, то, по крайней мере, не вредите другим, можете больше спать. Если в семье у матери тяжелый характер, то когда она спит, все стараются вести себя тихо, отец говорит детям: «Не мешайте ей спать, не шумите. Когда она спит, в доме тихо». Поэтому я прошу вас, как в случае мамы с тяжелым характером, когда вы становитесь чуть-чуть вредными, я прошу вас, пожалуйста, спите. Когда жена вредная, она очень опасная, поэтому пусть лучше спит. Когда жена невредная, она встает, работает по дому. Муж тоже, когда становится вредным, лучше пусть спит. Это ваша практика.

А теперь просьба о благословении тела Белой Тары. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляет ваше тело и закладывает семена тела Будды в вашем уме. Также этот свет и нектар очищает ваши болезни. Для того чтобы очиститься от негативной кармы, созданной вашим телом, которая является прямой причиной ваших страданий, в первую очередь очень важен такой первый фактор, как сожаление.

Если присутствуют все четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Итак, первый фактор – это сожаления. Второй фактор – это опора на божество. Просите Тару: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом». Далее, третий фактор – это правильная визуализация света и нектара, который вас очищает. Далее, четвертый фактор – это решимость больше такого не повторять. И когда присутствуют эти четыре фактора, нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. А теперь выполняйте эту визуализацию. Эта визуализация решит очень большое количество ваших долгосрочных проблем, и в первую очередь очистит от такой негативной кармы, которая вот уже скоро должна проявиться и стать прямой причиной ваших проблем и страданий. И это профилактический способ решения проблем. Его можно сравнить с очищением вашего тела, когда вы выводите токсины из вашего тела, которые являются прямой причиной ваших болезней. А теперь выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших областей горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды в вашем уме. Теперь выполняйте эту визуализацию. Сильно пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью. Скольким людям вы причинили боль своей речью! Если вы не очиститесь от этой негативной кармы, то она вернется к вам в виде страданий. Все, что вы испытываете, это эхо, которое возвращается к вам от тех действий, которые вы сами совершили. Поэтому пока еще не стало слишком поздно, очень важно очистить все это. И далее четвертое, породите сильную решимость: «Я изо всех сил буду стараться больше не совершать негативной кармы своей речью». А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших областей сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семена ума Будды в вашем уме. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в этом материальном мире, наши мирские желания тоже важны. Но не думайте, что это самое главное. Это то, что нам необходимо, это подобно пище. Мы едим пищу для того, чтобы выжить, а не потому, что это объект счастья. И мы носим одежду, чтобы не замерзнуть, а не потому, что это объект счастья. Это просто людские преувеличения. Когда вы думаете о том, что модно, что не модно, вы платите деньги за что-то пустое. Это все пустое, потом денег нет. Носите простую и теплую одежду, так вы не заболеете, и в кармане будут деньги. В дорогой одежде нет ничего особого. Что касается материальных объектов, то не нужно вести себя как будто вы богатые, просто будьте богатыми. Вам нужно стараться быть богатым, чтобы помочь другим, а не для того, чтобы демонстрировать, что вы богаты. В этом есть разница. В буддизме есть божества богатства и особые практики, благодаря которым можно разбогатеть, но эти практики предназначены не для тех, кто хочет стать богатым, чтобы продемонстрировать другим, что он богатый, носить дорогие часы, кольца с бриллиантами на всех пальцах. Это даже некрасиво. Вот тем, кто хочет приносить благо другим, им необходимо богатство, чтобы помочь другим, для них существуют божества богатства. В буддизме не говорится, что не нужно быть богатым. Вам нужно быть богатыми, но самое главное – сохраняйте альтруизм, то есть обретайте богатство, чтобы помочь другим. А теперь соедините руки. Вначале проведите очищение негативной кармы вашего ума, а в конце загадайте одно мирское желание.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей: из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные, синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. Это последнее благословение, последняя порция бензина, поэтому получайте ее как следует. Это позитивный бензин, но я знаю, что он у вас через три-четыре месяца закончится. Старайтесь получить его так, чтобы у вас его хватило на шесть месяцев. Ну а когда он закончится, через шесть месяцев я приеду к вам снова. У некоторых людей бензин заканчивается через два месяца, у кого-то через месяц, но это неправильно, старайтесь получить больше бензина. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Сейчас я дам вам передачу мантр. Мантры также очень важно начитывать, они все имеют силу. Сила мантры зависит от четырех факторов. Первый фактор – это чистая передача мантры. Сегодня вы получите ее. Я получил ее от своего Духовного Наставника. И эта линия восходит к самому Будде непрерывной линией. Далее второй фактор – это доброе сердце. Если вы читаете мантры без доброго сердца, они не будут иметь никакой силы. Поэтому доброе сердце очень важно. Итак, если вы читаете мантры, получив их по чистой линии преемственности, и также с добрым сердцем, то они становятся более мощными. Далее третий фактор – когда у вас нет никаких сомнений в силе мантры. У вас очень сильная вера без каких-либо сомнений в силу мантры, тогда мантры становятся очень мощными. Если вы сомневаетесь в силе мантры, тогда она не становится эффективной. Даже доктора говорят, что если вы принимаете лекарство, но сомневаетесь в силе этого лекарства, то оно не будет эффективным для вас. Ваше тело сразу же становится невосприимчивым к такому лекарству. Поэтому третье – это вера в силу мантры. Это очень

важно. И четвертое – это когда, не отвлекаясь, с однонаправленной концентрацией вы начитываете мантры, тогда они становятся очень мощными.

Сила мантры такова, что если у вас на теле где-то появилась язва, вы можете начитать большое количество мантр, просто подуть на это место и оно у вас заживет. У нас в Тибете я такое видел тоже. Когда я был маленьким, к одному ламе приезжало лечиться много больных людей, с язвами на теле. Он читал много мантр, потом дул на больное место, и через несколько дней язва заживала. Так он лечил болезни, я своими глазами это видел. Это сила мантры. Почему он обрел эту силу, а другие люди ее не получали? Потому что у него были эти четыре фактора. Раньше такое было в Тибете. Сейчас люди много мантр читают, но или передачи нет, или доброго сердца не хватает, или веры недостаточно, или ум туда-сюда бегаёт, мантры читают, но эффекта нет. Если эти четыре фактора присутствуют вместе, то любая мантра на сто процентов даёт силы.

Итак, если есть что-то такое, что вы решить не можете, тогда визуализируйте божество, начитывайте мантры с четырьмя факторами и в вашей жизни смогут происходить чудеса. Это на сто процентов. Итак, соедините руки, в первую очередь я дам вам передачу. Передача зависит от меня, а все остальное зависит от вас. Из четырех факторов с одним фактором я могу вам помочь. Я могу дать вам передачу мантр. А все остальные три фактора вам нужно развить самим. Я могу дать вам чистую передачу мантр. Второе – доброе сердце вам нужно породить самим. Третье – веру в силу мантры вам также нужно развить самим. И далее, когда вы читаете мантры, не позволяйте уму блуждать здесь и там, сосредоточьтесь однонаправлено. Много практик не надо делать, лучше делать чуть-чуть, но качественно, чтобы присутствовали все эти четыре фактора. Если при чтении мантр действительно присутствуют эти четыре фактора, то сила будет огромная. Вы иногда много мантр читаете, но у них нет силы. Это похоже на собирание пустых стаканов и бутылок, вы много собираете, но смысла в этом нет. Надо собирать бриллианты, золото.

Первая мантра Тары для долгой жизни. Итак, визуализируйте, что мантра в виде белого света исходит из рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве передачи мантры. А теперь повторяйте за мной с сильной верой в то, что сегодня вы получаете передачу напрямую от Белой Тары. Обратитесь к Белой Таре: «Пожалуйста, Белая Тара, защищайте меня жизнь за жизнью». Сегодня вы создаете связь с Белой Тарой. «Как мать защищает детей, так же и вы, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью и не позволяйте мне рождаться в неблагоприятных условиях, где я не смог бы развивать позитивные состояния ума, защищайте меня так, чтобы я мог порождать позитивные состояния ума гораздо легче. Тогда я стану источником счастья для всех живых существ», – с такой мотивацией получайте передачу.

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни. У каждой мантры есть своя функция:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА.

Теперь мантра Авалокитешвары для увеличения ваших заслуг и вашей доброты. Это самое главное: ОМ МАНИ ПДМЕ ХУМ.

Мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости: ОМ АРА ПАЦА НАДИ.

Далее мантра Ваджрапани для увеличения силы. В эти времена упадка быть только добрым и мудрым недостаточно, вам также нужно быть сильными. Чтобы иметь дело с трудными ситуациями, вам нужно быть сильными, поэтому мантра Ваджрапани очень важна:

## ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Далее мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ СОХА.

Мантра Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА.

Мантра Ламы Цонкапы:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИБХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

А теперь, куда бы я ни поехал, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. В России у нас есть одна большая проблема – это алкоголь. И в качестве платы за мое учение я прошу вас всех принять такой обет – не употреблять алкоголь. Мне не нужны ваши бумажные деньги, мне нужны от вас такие деньги, как ваше обещание не употреблять алкоголь. Потому что если вы не принимаете обет не употреблять алкоголь и употребляете алкоголь, то вы не только вредите себе, но и также вы подаете дурной пример молодому поколению. Молодое поколение – как маленькие обезьяны. Когда прыгают большие обезьяны, за ними начинают прыгать и маленькие. Если при этом большие обезьяны мудрые, алкоголь не пьют, сок пьют, чай пьют, то они тоже сок пьют, чай пьют. Если вы пьете алкоголь, то они тоже алкоголь пьют. Поэтому в качестве первого шага не надо сразу же говорить детям – не пить алкоголь, вы сами перестаньте это делать, а после этого советуйте детям.

Для тех, кто не употребляет алкоголь, очень важно принять такой обет, что вы никогда не будете его пить. Скажите так: «В любой ситуации я никогда не буду употреблять алкоголь». Это ваш лучший подарок для меня. Для тех, кто пьет алкоголь, это очень хороший подарок, если вы пообещаете, что не будете больше пить алкоголь. Когда вы принимаете такой обет, вы обретаєте определенную силу. Эта сила обета не употреблять алкоголь поможет вам перестать пить алкоголь. Поэтому те из вас, кто употребляет алкоголь, не беспокойтесь, когда вы примете этот обет с сильной решимостью, вы обретете такую силу, которая поможет вам больше не употреблять алкоголь. Я знаю, что через шесть месяцев этот обет будет становиться все слабее и слабее, но через шесть месяцев я снова приеду к вам и снова передам этот обет. До тех пор пока вы полностью не откажетесь от алкоголя, я продолжу передавать вам обет не употреблять алкоголь.

Поэтому у вас нет выбора, в следующий раз я снова попрошу вас: примите обет не употреблять алкоголь, поэтому сейчас согласитесь с этим. Также я знаю, что вы не употребляете наркотики, молодые люди здесь также не употребляют наркотики, сегодня пообещайте, что вы никогда не будете употреблять наркотики, даже не притронетесь к ним. Студентам, когда они начинают учиться в университете, их друзья могут посоветовать им, что чуть-чуть – это не страшно, но они принимают чуть-чуть, а потом становятся наркоманами. Там есть бизнес группы, сначала бесплатно дают, потом все ваши деньги забирают, всю вашу жизнь забирают. У этих людей капли доброты нет, когда они дают наркотики, они всю вашу жизнь забирают, поэтому вы говорите: «Нет, у меня есть обет, даже не трогай».

Итак, визуализируйте здесь Белую Тару, меня также в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, они означают: «Будды и божества трех времен, послушайте меня, я по имени такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду держать этот обет в чистоте». Когда вы повторите эти слова за мной в третий раз, в конце, когда я щелкну пальцами, в этот момент изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой изойдет белый свет, проникнет через ваш рот и останется в вашем сердце. В этот момент почувствуйте, что вы приняли обет не употреблять алкоголь и наркотики. Этот обет в качестве невидимой формы сохранится в вашем уме. Он также защитит вас от всевозможных препятствий. Он защитит вас, чтобы больше не употреблять алкоголь. А с того момента, как вы примете алкоголь, этот обет у вас исчезнет. Тогда вы создадите негативную карму нарушения обета. Она очень тяжелая. А теперь соедините руки. Итак, с большой радостью принимайте этот обет.

Я не прошу вас ничего не пить или ничего не есть, я прошу вас просто не пить алкоголь. Это не трудно, у меня вообще даже от запаха алкоголя голова болит. Не пить – это счастье. Тот, кто пьет алкоголь – это несчастливый человек, у него голова болит, почки, печень больные, на утро голова не работает, зачем это надо? Башкирский кумыс очень хороший, кумыс можно пить, ничего, это хорошо. Я слышал, мне говорили, что в кумысе также есть какое-то содержание алкоголя, но это не алкоголь, это молоко, кумыс можно пить как молоко. Далай-лама, когда бывает в Монголии, тоже пьет кумыс, я тоже пью. Это хорошо для здоровья тела, голова ненормальной не будет. Кумыс можно пить, алкогольного опьянения не будет. Теперь соедините руки и повторяйте за мной громко.

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю. А сейчас, когда я поставлю тарма на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, завтра я уезжаю, и до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Это очень важно. Будьте счастливы и делайте счастливыми других. У вас нет такого права, что, когда вы в плохом настроении и несчастливы, делать несчастливыми других, это неправильно. Когда вы в плохом настроении, ваша лучшая практика – спать. Когда плохое настроение, закройте двери, и скажите себе: «Геше Тинлей сказал, что надо закрыть дверь и спать, у меня нет права мешать другим людям». Тогда муж не мешает семье, все спокойно. У жены в плохом настроении тоже нет права мешать другим. Закрыли двери и легли спать, скажите: «У меня плохое настроение, я буду спать».

Посвящение заслуг.