

Я очень рад всех вас видеть, жителей Красноярска. Хотя вы все заняты повседневными делами, но, тем не менее, вы нашли время на то, чтобы прийти сюда и получить учение. Это означает, что вы заботитесь не только об этой жизни, но также и о том, что находится за рамками этой жизни. И это очень хорошо. В первую очередь очень важно верить в то, что есть жизнь после смерти, и если вы верите, то для вас в этом только лишь одни преимущества и нет никакого ущерба. Если вы верите в то, что есть жизнь после смерти, а на самом деле жизни после смерти нет, то это не кошмар. Вы не будете говорить, умирая: «О, я верил в будущую жизнь, сейчас я умру, а вдруг будущей жизни нет, какой кошмар». Но если вы не верите в то, что есть жизнь после смерти, а в действительности оказывается, что жизнь после смерти есть, вот тогда это кошмар. Потому что вы ничего не подготовили к вашей будущей жизни.

Поэтому, что касается духовной практики, что касается развития ума, вам нужно знать, что существует три уровня духовных практикующих. Вам необходимо развивать свой духовный уровень постепенно, шаг за шагом. В противном случае, если вы не разовьете такую установку развития своего духовного уровня, то простое начитывание мантр не будет духовной практикой. Без развития своего уровня мышления, даже если вы медитируете, это не будет настоящей практикой, это будет какая-то духовная тусовка. Вам необходимо знать об этих трех уровнях духовной мотивации. Если вы порождаете духовную мотивацию какого-то из этих трех уровней, то вы становитесь соответствующим духовным практикующим. Эта мотивация, этот образ мышления или эта установка у вас возникают благодаря длительному слушанию учения. Если у вас просто порождается какое-то желание, чтобы живые существа были счастливы, какое-то желание, чтобы они освободились от страданий, то одного лишь этого недостаточно.

Вы желаете им освободиться от временных страданий, желаете им временного счастья, но это не подлинная любовь и сострадание. Настоящие любовь и сострадание, которые объясняются в буддизме, возникают на основе понимания четырех благородных истин. Без понимания четырех благородных истин ваши любовь и сострадание будут детскими любовью и состраданием. Например, если кто-то ломает себе ногу, вы можете помочь такому человеку. Если далее он отправляется к себе, у него заживает нога, он становится богатым человеком и возвращается к вам на дорогой машине, в дорогой одежде, то у вас возникает вопрос: «Зачем же я помог ему?» Здесь ваша любовь сменится на зависть из-за непонимания философии. А если вы понимаете философию, то для зависти не остается места. Каким бы богатым он ни был, все равно его ум страдает от болезни омрачений, поэтому вы испытываете к нему сострадание. Даже если человек едет в дорогой машине, богато одет, но у него больной ум, он страдает от злости, зависти, то его жалко, потому что, пока у него есть болезнь омрачений, счастлив он не будет. В конце концов, будет беда, и для зависти места нет. У обывателей любовь легко может смениться на зависть или на гнев из-за того, что у них нет понимания философии. А с того момента, как вы начнете обретать все более и более глубокое понимание философии, ваша любовь превратится в бесконечную любовь и уже никогда не будет меняться на зависть или на гнев. Итак, любовь без поддержки философии – это детская любовь. А если любовь и доброту поддерживает мудрость, то в этом случае это то, что называется подлинной любовью и подлинной добротой. Поэтому в буддийской философии говорится, что знания без доброты сухие, а доброта без мудрости слепа. Поэтому философия очень важна.

Вначале я вам расскажу, каков начальный уровень духовного практика. Различают три вида практикующих начального уровня. Первый – начальный-начальный уровень, что это такое? У такого практикующего есть какая-то вера в будущую жизнь, он не полностью потерял в этой жизни. Хотя он заботится об этой жизни на семьдесят процентов, но, тем не менее, на тридцать процентов он заботится о счастье в будущей жизни. Именно этот практикующий

является практиком начального-начального уровня. В отношении большинства из вас я чувствую, что вы находитесь на этом уровне. Если вы на сто процентов потеряны в этой жизни и вообще не думаете о будущей жизни, а думаете только о том, как стать счастливым в этой жизни, то вы будете гнаться за богатством, имуществом, за славой и репутацией, и тогда вы не будете духовными практикующими. Вы не будете даже практиками начального-начального уровня. Если вы думаете только об этой жизни, то даже если вы медитируете, то это не духовная практика. Вы думаете: «Я занимаюсь медитацией, меня будут считать особым, необычным человеком, у меня будет ясновидение, а потом я стану экстрасенсом, буду гадать, стану популярным. Это не духовный человек.

Далее, практикующий начального среднего уровня, кто это такой? Для вас это знать очень важно, чтобы вы понимали, каков ваш уровень. Если вы знаете, каков ваш уровень, тогда для вас очень важно будет получать учение, соответствующее вашему уровню, и выполнять практику, соответствующую вашему уровню, тогда это будет эффективно. Есть большое количество буддийских практик, и если вы начнете выполнять все эти практики, то не все из них будут для вас эффективны, это подобно лекарству. Если говорить о лекарстве, то не обязательно хорошее лекарство должно быть очень дорогим и очень мощным. Иногда в соответствии с вашей ситуацией очень простое и очень дешевое лекарство может быть очень эффективным. Что касается буддийских учений, то Будда передавал учения для учеников с разными наклонностями, поэтому для вас очень важно иметь духовного наставника, который подсказал бы вам, каков ваш уровень и какие именно практики соответствуют вашему уровню. Духовный учитель подобен доктору.

Если без духовного наставника вы будете выбирать для себя практики, будете читать какие-то книги, то это будет похоже на то, что вы как пациент пришли в аптеку, смотрите на какое-то желтое лекарство и говорите: «Я его никогда не пробовал». Покупаете его и принимаете. Это может быть опасно. В прошлые времена в Тибете ученики никогда не просили учителей дать им такое-то и такое-то учение, они просили о том учении, которое было бы для них самым лучшим. И точно также пациенты не просят докторов прописать им те или иные конкретные лекарства. Они обращаются с просьбой: «Пожалуйста, выпишите то лекарство, которое было бы полезно для моего здоровья. Вы профессионал, вы знаете лучше меня, поэтому дайте мне такое лекарство, которое мне полезно». Вы не будете говорить: «Доктор, я это лекарство еще не пробовал, я хочу его попробовать, мой друг говорит, что оно очень хорошее».

Итак, эти уровни знать очень важно. А теперь, чтобы достичь начального среднего уровня, нужно знать, каковы критерии его достижения. С пониманием непостоянства и смерти, того, что смерть может прийти в любой момент и что после смерти жизнь не закончится, жизнь продолжится, вы задумываетесь о том, что же в этот момент будет для вас самым полезным. Тогда, зная закон кармы, накопления богатства заслуг и очищения негативной кармы, которая могла бы стать причиной ваших страданий в будущем, вы пятьдесят процентов своих усилий направляете на эту практику – очищения негативной кармы, накопления богатства заслуг и принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Тогда в этом случае вы на пятьдесят процентов готовитесь к будущей жизни и на пятьдесят процентов готовитесь к этой жизни. Это все равно, что у вас есть пятьдесят процентов привязанности к этой жизни и пятьдесят процентов привязанности к будущей жизни. И это практика начального промежуточного уровня.

А теперь практик начального высшего уровня. Это когда вы обретаете определенную реализацию тем непостоянства и смерти и драгоценности человеческой жизни и порождаете сильную убежденность в законе кармы. У вас появляется убежденность, что привязанность к этой жизни бессмысленна, потому что рождение заканчивается смертью, взлеты

заканчиваются падением, встречи заканчиваются расставанием и накопление заканчивается истощением. Тогда вы думаете: «Зачем же привязываться к себе и к делам этой жизни?» И сто процентов усилий вы направляете на подготовку к следующей жизни, – это практика начального высшего уровня. В тот момент, когда вы достигаете этого уровня, вы становитесь святым человеком. Если вы достигли этого уровня, то вы можете отправиться в горы, для вас это будет нетрудно. Тогда как Миларепа вы полностью оставите привязанность к этой жизни, отправитесь в горы и будете развивать здоровое состояние ума, обретать ум, полностью свободный от омрачений. Но если, не достигнув такого уровня, вы сразу же, прямо сейчас отправитесь в горы, то это может быть очень опасно. Поэтому вам необходимо поступать в соответствии с вашей ситуацией, не копируйте то, что делают другие. Для вас это неправильно. Говорить так: «О, Миларепа, медитация в горах! Я тоже пойду в горы», – это неправильно. Миларепа находился в своей ситуации, а у вас своя ситуация, и в настоящий момент для вас отправляться в горы еще слишком рано. Вам нужно знать, что у нас сохраняется обезьяний характер, мы копируем то, что делают другие люди. И в этом наша ошибка. Если старшая обезьяна прыгает, то молодая обезьяна тоже прыгает. Мы тоже делаем то, что делают другие люди. В одной книге что-то прочитаем и говорим: «О, я тоже так хочу», – это ошибка.

Я расскажу вам один анекдот. Жили-были два друга. Один умел произносить красивые слова, а другой не умел говорить красиво. Однажды умер отец их соседа, и они все вместе отправились на похороны. Один из этих друзей встал и сказал: «Твой отец был особенным человеком. Он был не только твоим отцом, он был и моим отцом, и его отцом, отцом для нас для всех». Все похлопали и сказали: «Очень красивая речь». Его друг в этот момент подумал: «В следующий раз я скажу то же самое». И так он ждал, пока кто-нибудь умрет. Однажды умерла жена его соседа. Он отправился на похороны. Он встал и сказал: «Твоя жена была особенной женой. Она была не только твоей женой, но и моей женой, и его женой, женой для всех нас». И все его побили за это. Он спросил: «Ну почему же так происходит, что когда эти слова говорит мой друг, все говорят, как это красиво. А когда эти слова произношу я, меня бьют за них?» Потому что отличается ситуация. Ситуацию, обстоятельства, все это учитывать очень важно, поэтому, никогда не копируйте то, что делают другие люди. Вам нужно использовать свой мозг. Иногда, когда возникает проблема, вы думаете: «Что делать?» Вы смотрите телевизор, там что-то показывают, какой-то фильм, и вы думаете: «О, так надо». Это тоже ошибка.

Теперь практик промежуточного уровня. Кто это такой? Когда благодаря очень ясному пониманию учения по четырем благородным истинам и благодаря длительной медитации на четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов вы обретаете убежденность, что до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страданий. Это сансара. И вы порождаете сильное желание: «Пусть я обрету безупречно здоровое состояние ума, нирвану». Когда у вас постоянно поддерживается это желание, вы становитесь практиком промежуточного уровня.

В этот момент вы понимаете смысл своей жизни. До этого, о чем бы вы ни думали, это не являлось смыслом вашей жизни. В нашем мире люди думают, что смысл жизни – это жениться, иметь двоих детей, квартиру, загородный дом. Это не смысл жизни. Вы думаете: «Если бы стать президентом России – вот это смысл жизни». Это тоже не смысл жизни. Президент Америки – это тоже объект страданий, после четырех лет он уже не президент, он будет переживать боль от потери президентского места, от безвестности. Все то, что вы думаете о смысле жизни, это неправильный смысл, это из-за отсутствия философии. Вы говорите: «О, у меня есть одна мечта». У нас миллион мечтаний, но ни одна мечта не осуществляется, потому что нет ни одной нормальной мечты. Всегда одна и та же ситуация – я это хочу, это хочу.

Поэтому западные психологи говорят, что сложно понять, как мыслит женщина. Я бы сказал, что речь идет не только о женщинах, а обо всех сансарических существах. Все люди мыслят одинаково, потому что нет философии: сегодня это хочу, завтра это хочу. Поэтому они говорят: «Непонятно, чего хочет женщина, потому что ее желания все время меняются». Но мужчины тоже так думают: сегодня это хочу, завтра это хочу. Также так, потому что нет философии, нет принципов. Как собаки, где мясо – туда и прыгают, едят что попало, а потом ситуация становится хуже. Это все из-за отсутствия мудрости.

Это очень драгоценное учение, о котором я вам говорю. Оно может решить ваши проблемы из жизни в жизнь. Мой Духовный Наставник говорил, что в наше время, во времена упадка, лишь очень немногие будут говорить то, что вам полезно. Это очень полезные вещи, но очень мало кто будет вам об этом говорить. Далее он говорил, что в эти времена упадка еще большей редкостью будут те, кто захочет слушать эти вещи. Если бы я показывал чудеса, то был бы полный зал желающих посмотреть на это. Я бы показывал фокусы и говорил: «Все, теперь надо платить деньги». И людей становилось бы все больше. А когда говорят полезные вещи, людям это не нравится. Если я буду угождать вашему эго, говорить: «О, вы молодцы. У меня есть для вас учение, и если вы будете его практиковать, то быстро станете необычными людьми», – то завтра же зал будет полный. Но я говорю: «Нет, у меня такого учения нет». Полезные вещи сейчас говорят мало, но слушают их еще меньше. Поэтому это время упадка, и больше страданий.

Но в такие времена упадка вы все равно пришли сюда, здесь достаточно много людей. И я думаю, что мои надежды не иссякли. Даже если останется пять учеников, которые искренне будут слушать учение, я буду с радостью приезжать сюда и давать для них учение. Очень важна чистота практиков. Мой Учитель говорил: «Не нужно много учеников, нужно качество учеников. Даже для пяти учеников, если они искренне слушают вас, искренне хотят стать хорошими людьми, вы должны давать учение». Не так, что очень много учеников, но среди них нет ни одного качественного, все фанатики, все злые, с большим эго. Тогда зачем давать учение? Это позор для буддизма.

А теперь определение практика высшего уровня. Здесь также без понимания четырех благородных истин вы не сможете стать практикующим высшего уровня. Итак, вам нужно понять, что все эти уровни возникают на основе понимания учения по четырем благородным истинам. На основе учения по четырем благородным истинам, их шестнадцати аспектам, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы увидите, что точно так же, как и вы, страдают и все другие живые существа. Все эти живые существа под контролем омрачений вращаются в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Если вы будете так думать, то преисполнитесь сострадания, и подумаете: «Пусть они все освободятся от этих страданий под контролем омрачений. Пусть они избавятся от этой болезни омрачений. До тех пор, пока у них есть болезнь омрачений, они никогда не будут счастливы». И далее вы принимаете на себя ответственность: «Я освобожу их от болезни омрачений».

После принятия на себя ответственности вы задумываетесь о том, какой самый практичный способ помочь им: «В настоящий момент я всего лишь один человек. У меня есть только одно тело, а живых существ бесчисленное количество. Я пообещал помочь всем живым существам, как же я смогу им помочь?» Итак, вы исследуете все варианты и приходите к одному, что вам необходимо достичь состояния будды. Тогда вы действительно сможете помочь всем живым существам, и тогда смыслом вашей жизни становится стремление достичь состояния будды. И это безупречный смысл жизни, полный смысл жизни. До этого обретение безупречно здорового состояния ума также являлось смыслом жизни, но это был

неполный смысл жизни. Здесь из сострадания вы желаете достичь состояния будды на благо всех живых существ и это полный смысл жизни. И когда у вас такое желание порождается спонтанно, вы становитесь бодхисаттвой, вы становитесь сыном или дочерью Будды. Вы становитесь объектом простираций, объектом уважения для всех людей и богов. В этот момент вы становитесь источником счастья для всех живых существ. Будда говорил, что когда появляется новый бодхисаттва, если он заболевает, то даже Будда придет, явится к нему как помощник и будет помогать ему. Точно так же как в каком-то царстве, если рождается принц, то в этом случае царь направит все усилия, чтобы заботиться об его здоровье. И точно также все будды и бодхисаттвы будут помогать вновь рожденному бодхисаттве. Поэтому моя главная цель передачи учения в России состоит в том, что хотя бы один из моих учеников станет бодхисаттвой. В этом смысл моей деятельности. Итак, вам нужно почувствовать, подумать следующее: «Пусть однажды я стану бодхисаттвой». Если вы породите такое желание искусственно, на один миг подумаете: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», если на одну минуту вы разовьете такую искусственную бодхичитту, то ровно столько невероятных заслуг вы сможете накопить. Если такое драгоценное желание вы порождаете на одно мгновение, то оно будет подобно огню конца кальпы и сможет очистить одну кальпу негативной кармы. Итак, бодхичитта сама накопит вам заслуги, сама очистит вашу негативную карму. И вся эта драгоценная бодхичитта возникает благодаря пониманию четырех благородных истин. В противном случае ее породить невозможно. Поэтому учение по четырем благородным истинам очень важно.

Вначале я объясню вам в очень простой форме, что понимается под четырьмя благородными истинами. Что такое четыре истины? Каким образом это связано с нашей жизнью? Как это поможет нам в развитии нашего ума? В благородной истине страдания и благородной истине источника страдания речь идет не о чем-то другом, а о наших собственных страданиях и причинах страданий. В настоящий момент мы не хотим страдать, но при этом не знаем, что представляет собой полное страдание. Мы знаем лишь поверхностный уровень страдания и только его считаем страданием, мы тратим всю свою жизнь на то, чтобы избавляться от этих поверхностных страданий. В этом наша ошибка. Когда человек болен туберкулезом, если он не знает, какой болезнью он болеет, он будет думать: «Моя болезнь – это кашель и высокая температура». Поэтому он всеми силами будет стараться убрать кашель. Он будет просить: «Дайте мне лекарство от кашля». Он будет принимать разные лекарства от кашля и чтобы не было температуры. Если кашель чуть-чуть уменьшится, он скажет: «О, как хорошо, я счастлив». Но кашель опять вернется. Такой человек никогда не вылечит свою болезнь.

И точно также, если мы не понимаем всепроникающего страдания, считаем страдание страданий своей главной проблемой и стремимся избавиться от него, то это наша ошибка. Тогда мы никогда не решим всех своих проблем. Одни проблемы будут проходить, но другие придут им на смену. И поэтому в буддизме говорится, что очень важно распознать всепроникающее страдание, а что такое всепроникающее страдание? Вы не можете его увидеть, так же как вы не можете увидеть бактерии, вызывающие туберкулез, но, тем не менее, вы способны познать это на основе детального объяснения. Когда врач детально все вам объяснит, вы увидите: «А, это такие бактерии, из-за этого у меня высокая температура, слабость в теле. Надо это лечить».

И точно также Будда, который избавился от всех страданий и достиг высочайших реализаций, говорит, что наша самая худшая главная проблема – это всепроникающее страдание. Всепроникающее страдание – это следующее: когда вы рождаетесь под контролем омрачений, то наши загрязненные пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, это и есть всепроникающее страдание. И поэтому наш день рождения

– это не счастливый день рождения, рождение под контролем омрачений – это природа страдания. Это не счастливый день рождения. Вам нужно сказать себе: «Я буду праздновать свой день рождения, когда буду рождаться не под контролем омрачений, а по собственному выбору. Тогда это будет по-настоящему счастливый день рождения». Поэтому в буддизме говорится, что вам нужно иметь контроль над своей жизнью и не рождаться под контролем омрачений.

Но чтобы не рождаться под контролем омрачений, вам не следует умирать под контролем омрачений. Вам нужно иметь собственную силу, эту свободу выбора, когда вам умирать, где и когда вам рождаться. Вот это то, что в буддизме называется свободой. Но об этом никто не кричит: «О, это свобода». Если в России вам кто-то не дает свободы слова, вы начинаете кричать: «Нас лишили свободы слова, поэтому мы страдаем». Сейчас у вас есть свобода слова, но что вы обретаєте от этого? Ничего особенного нет. Сейчас можно поехать по улицам и кричать, что Путин такой-сякой, и в тюрьму не отправят. Свобода слова есть, но что нам в ней? Что полезного? Итак, в буддизме говорится, что свобода слова – это не очень важная свобода. А по-настоящему важная свобода – это выбирать, когда и где вам рождаться.

В Тибете есть множество мастеров, которые имели контроль над рождением и смертью. Такое возможно. Я расскажу вам одну историю. Она произошла в монастыре Дрепунг. Там в свое время жил высокий мастер, монгольский геше. Это было не так давно. В его жизни была такая история, что однажды он был уже достаточно стар и заболел. Большое количество геше, монахов пришли к нему и обратились с просьбой: «Пожалуйста, не уходите из жизни». Он спросил у них: «Ну, какая же польза от моего пребывания здесь? Сейчас я уже стар, а вы можете передавать учение». И ему сказали: «Нет, пожалуйста, простое ваше присутствие в монастыре очень важно. Пожалуйста, не уходите из жизни. В настоящий момент буддизм находится в критической ситуации». Он спросил у них: «Хорошо, а как долго хотите вы прожить?» Те отвечали: «У нас нет контроля над своей жизнью, но мы будем молиться о том, чтобы жить как можно дольше». Он ответил: «Ну, хорошо, тогда я проживу еще пять лет, но не более того». На тот момент он был уже очень болен, не мог ходить, лежал у себя на кровати. Все думали о том, что он вот-вот умрет. После этого он сказал: «Хорошо, сейчас прочитайте молитву о долгой жизни. Не очень длинную, краткую молитву». Они выполнили для него молитву о долгой жизни, и когда они закончили молитву, он встал с кровати и пошел как обычный здоровый человек. На тот момент ему было семьдесят пять лет. Пять лет пролетели как один миг, и спустя пять лет он спросил у своего помощника: «Сколько мне сейчас лет?» Его помощник ответил ему: «Сейчас вам восемьдесят лет». Тот сказал ему: «О, так пять лет уже прошли». Он сказал помощнику: «Хорошо, сейчас позови ко мне всех геше, настоятеля». Он лег на кровать, к нему пришли все эти монахи, и он передал им определенные советы. Он сказал, что для того, чтобы сохранить буддизм в первую очередь очень важно, чтобы те, кто передает учение, жили в соответствии с этим учением. Если тот, кто дает учение, не будет жить в соответствии с этим учением, то тогда передачей учения он будет не помогать, а вредить. И это разрушит веру людей.

Он сказал, что для буддизма в монастырях не существует каких-то внешних врагов, а вот если у самих монахов будет возникать привязанность к богатству, к собственности, то это разрушит буддизм изнутри, поэтому монахам не следует привязываться к богатству и имуществу. Так он передал несколько советов и на следующий день в позе медитации ушел из жизни. Вот это то, что называется контролем над рождением и смертью. Это цель медитации. Поэтому, когда вы хотите заниматься медитацией, важно знать, зачем нужна медитация. Научиться летать – это не цель медитации. Цель медитации – полный контроль над своей жизнью и смертью, свобода не умирать под контролем омрачений. Сначала нужен

контроль над омрачениями, и потом вы сможете контролировать свой ум. Пока в нашем уме много омрачений, контроля над умом нет. Например, даже если вы не хотите злиться, говорить плохие слова, но когда приходит гнев, у вас контроля нет, и вы говорите эти плохие слова. Потом вы думаете: «Ах, зачем я так сказал?» Потому что когда пришли омрачения, вы потеряли свой контроль. Под влиянием омрачений вы говорили плохие вещи. В нашем мире никто не хочет плохо говорить, но под влиянием, под контролем омрачений вы говорите всем плохо.

Поэтому если вы хотите обрести контроль над вашей жизнью и смертью, переродиться по своему выбору, сначала сделайте так, чтобы в вашем уме стало меньше омрачений. Как вам обрести такой контроль? В первую очередь вам нужно научиться контролировать свое тело, речь и ум. Не позволяйте своему телу делать то, что ему хочется. Не позволяйте речи произносить слова, которые ей хочется. Не позволяйте своему уму мыслить так, как ему хочется. Контролируйте тело, речь и ум. И это называется практикой нравственности. Если ваше тело, речь и ум хотят совершить что-то вредоносное, то не позволяйте им этого, остановите. И это называется практикой нравственности. Если вы так поступите в вашей жизни, то это вам выгодно. Вы будете счастливее. Когда ваш рот говорит что попало, вы сами себе вредите, ваш язык становится вашим самым худшим врагом. Ваша речь может быть очень полезна в решении ваших проблем, но вам нужно понимать, что если вы используете ее неправильно, то для вас речь может стать самым худшим врагом. Поэтому язык нужно взять под контроль.

Итак, чтобы обрести контроль над рождением и смертью, вам необходимо практиковать троичную тренировку. Так вы сможете обрести пять совокупностей, не рождающиеся под контролем омрачений, а рождающиеся по вашему собственному выбору, чистые пять совокупностей. В буддизме говорится, что нирвана – это не конец вашей жизни, а нирвана – это чистое состояние тела, чистое состояние речи и чистое состояние ума. Когда нет никаких изъянов и омрачений, ваши чистые пять совокупностей – это состояние нирваны. И это то, чего вы можете достичь посредством троичной тренировки. Это то, чему учил Будда. Будда говорил людям, что ум, полностью свободный от омрачений, – это безупречная нирвана и это высочайшее счастье. И если вы не рождаетесь под контролем омрачений, а рождаетесь по своему собственному выбору, то это высочайшее счастье.

Далее ученики спросили Будду: «Как достичь такого состояния? Как мы можем обрести контроль над рождением и смертью?» На это Будда ответил: «Этого вы можете достичь посредством троичной тренировки». Без тренировки само собой откуда-то из космоса это к вам не придет. И ваше освобождение никто не может вам подарить, просто поднести, как подарок. Если вы начитаете много молитв, – все, нирвана, так не бывает. Поэтому читать молитвы – это не главная практика в буддизме. Это тоже полезно, но это одна маленькая практика. Молитва – это маленькая практика. Главная практика – это укрощение ума. Троичная тренировка – это главная практика. Также очень важно молиться, поскольку без молитв ваша тренировка не будет эффективной. С помощью молитв вы можете создать хорошие условия. А посредством действий вы создаете причины освобождения. Итак, причины и условия должны сочетаться вместе. Некоторые думают, что в буддизме говорится, что все находится в ваших руках. Зачем же тогда молиться, зачем принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе? Но здесь вам нужно понимать эти вещи очень точно. Когда говорится, что освобождение в ваших руках, то речь идет о том, что причины освобождения вам нужно создавать самим и причины счастья вам нужно создавать самим. Никто за вас не создаст причин счастья, вам нужно создавать их самим. Но чтобы эта причина, это семя проросло, необходимы определенные условия. И в отношении этих условий мы очень сильно зависим от божеств, от Будды. Поэтому мы обращаемся к ним с молитвами, просим их помочь нам, создать благоприятные условия, чтобы наши причины

проявились. Итак, в буддизме говорится с одной стороны, что все находится в ваших руках, а с другой стороны, что нужно принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, но здесь речь идет о двух разных точках зрения – о создании причин и о создании условий.

Что касается создания причин, то причины вам нужно создавать самим, никто другой не сможет за вас создать причины вашего счастья. А с точки зрения условий вам необходимо очень мощное позитивное условие, поскольку у вас очень много мощных отпечатков негативной кармы и позитивной карме проявиться очень трудно. У вас мало отпечатков позитивной кармы. Поэтому вам необходимы очень мощные условия, которые помогли бы из миллиона отпечатков негативной кармы проявиться одному отпечатку позитивной кармы. Поэтому вначале принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, в божествах – очень-очень важно. Если происходит что-то нехорошее, то сразу же вам нужно обратиться с просьбой: «Пожалуйста, божество Тара, помогите мне». Или вы называете имя божества Авалокитешвары или Манджушри. Очень важно произнести имя и в этом случае сразу же может произойти какое-то чудо, невероятное чудо. В Тибете известно много таких историй. Когда тибетцы спасались бегством от китайских обстрелов, они обращались к божествам, и божества им помогали спасти жизнь. Я видел это своими глазами. Мой папа был в такой ситуации, в его одежде осталось очень много дырок от пуль, но внутрь тела пули не попали, потому, что в уме он принимал прибежище в божествах и в Будде. Когда есть сильная вера, то происходят чудеса. Есть много таких историй. Например, вы попадаете в аварию, и в этом случае, если у вас есть стопроцентная вера, вы на сто процентов опираетесь на божество, то может произойти чудо. Если ваша опора лишь на пятьдесят процентов, а на вторые пятьдесят процентов вы сомневаетесь, тогда это будет не очень мощно. Поэтому освобождение находится в ваших руках.

Итак, я хотел сказать, что всепроникающее страдание распознать очень важно. Тогда у вас появится желание не рождаться под контролем омрачений, и в этом случае вы захотите обрести контроль над своим рождением и смертью. А для этого вам необходимо приступить к троичной тренировке. Это то, что говорил Будда. Будда говорил, что если вы по-настоящему хотите обрести контроль над рождением и смертью, по-настоящему достичь нирваны, то для вас очень важно выполнять троичную тренировку. Среди них первая – это тренировка нравственности, вторая – тренировка сосредоточения, и третья – это тренировка мудрости. В первую очередь тренировка нравственности. Что такое нравственность?

Нравственность – это когда вы не позволяете телу, речи и уму делать все, что приходит вам на ум. Например, если ваше тело, речь и ум делают что-то хорошее, вы говорите: «Молодец, поступай так еще». Но когда ваш ум находится под контролем омрачений, когда вы уже почти сделали что-то неправильное своими телом, речью и умом, то в этот момент не позволяйте своим телу, речи или уму совершить это действие. Вот это называется нравственностью. Нравственность означает решимость, это сила ума. У кого есть нравственность, у того есть и сила ума. И он будет счастлив жизнь за жизнью. Когда вы имеете высокий уровень этики, пусть даже у вас не будет полного контроля над рождением и смертью, но определенный контроль над рождением и смертью вы сможете обрести. Благодаря сохранению высокой нравственности вы можете молиться: «Пусть я умру, когда мне будет столько-то и столько-то лет», и благодаря нравственности вы проживете в соответствии с тем, о чем вы молились. Если ваша этика, нравственность высоки, то вы сможете родиться там, где вы хотите родиться благодаря созданию позитивной кармы. Хотя нет полного контроля, но посредством практики нравственности вы сможете обрести высокое перерождение. В следующей жизни вы будете далее продолжать свою тренировку и сможете обрести полный контроль над рождением и смертью. Поэтому ваша первая самая главная практика – это стать принципиальным человеком и сохранять высокий уровень

этики. Также контролируйте свое тело, речь и ум, не позволяйте им совершать негативных, вредоносных действий.

Будда говорил: «Мои последователи должны совершать четыре акта ненасилия». Это путь ненасилия, путь внутреннего мира. Это первый шаг, это ваша практика. Итак, вам нужно знать, что представляют собой эти четыре акта ненасилия и выполнять эти четыре акта. Это ваша практика.

Люди в Красноярске и в других городах обращаются ко мне с просьбами: «Геше-ла, пожалуйста, дайте нам практику». Но вот именно это и является вашей практикой, то, чему я учу вас, но вы этого не выполняете, а хотите получить какие-то особые сверхъестественные практики. Но то, о чем я сейчас говорю, это более важная практика. Меняйте свой образ мышления, старайтесь понять, что такое нирвана. Старайтесь понять, что такое всепроникающее страдание. Развивайте желание освободиться от этого всепроникающего страдания и обретайте контроль над рождением и смертью. И тогда вы поймете, что троичная тренировка очень важна, без нее это невозможно. И тогда вы поймете, что четыре акта ненасилия – это первый шаг в вашей практике. Каковы эти четыре акта? Если вы начнете совершать четыре акта ненасилия, то сразу же в вашей семье воцарится мир, гармония. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов.

С того момента, как вы приступаете к четырем актам ненасилия, в вашей жизни начинается мир. Пусть даже десять человек будут вас ругать, но ваш ум останется спокойным, умиротворенным благодаря этим четырем актам ненасилия. Но если вы не совершаете этих четырех актов ненасилия, то даже если другие люди не ругают вас, даже если они вас хвалят, например, они говорят вам: «Ваше тело красивое», вы подумаете: «Они говорят, что мое тело красивое, это означает, что мое лицо некрасивое». О, вы сразу несчастливы, лицо красное, вы говорите: «Что, мое лицо некрасивое?» «Не-не-не, извини». «Не лицо, что мои волосы некрасивые?» И конца нет, такой больной ум. Ваш ум расстраивается, даже если никто вас не ругает, а если один человек ругает, то вы говорите: «Какой кошмар», а два человека ругают, вы говорите: «Все, я жить не могу, я умру». Если десять человек вас ругают, то вы говорите: «О, беда, весь мир обо мне плохо говорит». Это слабый ум. Но если вы приступите к этим четырем актам ненасилия, то я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов, могу дать вам гарантию, что в вашей жизни наступит мир.

Даже если сто человек будут ругать вас, критиковать, эти слова будут влетать в одно ухо, и вылетать из другого, ваш ум будет оставаться в умиротворении и его будет очень трудно как-то побеспокоить. Это практика терпения. В буддизме первая практика – это практика терпения. Поэтому Шантидева говорил, что нет врага хуже гнева, и нет аскезы выше терпения. Поэтому в буддизме терпение – это самая главная практика. Если подлинный Учитель видит хорошего ученика, то в первую очередь он будет ругать его и учить терпению. Поэтому мой Учитель геше Наванг Даргье никогда мне не улыбался, все время ругал, чтобы сделать меня сильным. Марпа всегда очень строго говорил с Миларепой: «О, ты тупой, ничего не понимаешь». Это йога, поэтому Миларепа стал таким хорошим практиком. В нашей тибетской традиции учитель никогда не говорит красивых слов своему ученику. Поэтому не ожидайте, что я буду говорить вам какие-то красивые слова. Это обман. Что я могу сказать вам такого хорошего? Я могу сказать, что ваши омрачения такие сверх особенные, одно лучше другого, что еще я могу сказать хорошего? Если вы попросите: «Геше-ла, пожалуйста, скажите нам о наших достоинствах», то я скажу: «Пожалуй, одно омрачение лучше другого, а третье лучше второго». Позитивные состояния ума у вас очень слабые. Какое-то одно маленькое слово может легко причинить вам боль. У вас очень слабое терпение. Вы слышите учение, у вас острый ум. Вы можете хорошо

запоминать слова, но смысл забываете очень быстро, поэтому в вашем уме остается сухая информация.

Итак, что касается четырех актов ненасилия, то вам нужно знать, что Будда передавал такое учение Ангулимале. Будда вначале не давал Ангулимале инициаций, не говорил, что нужно читать мантры. Я даю вам такую же систему. Сейчас так бывает, что приезжает тибетский лама и сразу дает посвящения, передачу мантр, это не похоже на учение Будды. Если мы все ученики Будды, то надо делать так, как делал Будда. Будда, когда встретил Ангулималу, не сказал ему: «Ангулимала, ты хороший ученик, я дам тебе посвящение. Читай мантры, визуализируй себя божеством». Будда так не говорил, он сказал, что Ангулимале нужно выполнять четыре акта ненасилия.

Я сейчас расскажу вам историю, как Ангулимала встретил Будду. В буддизме знать множество разных слов – это не главное. Развивать убежденность в главных положениях – вот это гораздо важнее. Когда у вас появляется убежденность в главных положениях, то внутри начинают происходить изменения. Тогда происходит преобразование. Если в вашем уме не появляется убежденности, то какие бы учения я ни давал вам, они останутся для вас просто какими-то поверхностными знаниями, просто как истории. Шесть йог Наропы, махамудра, дзогчен – в вашей ситуации это все красивые истории, детские шахматы: вначале этот ход, через четыре хода мат, – о, как хорошо! Так не бывает, детский мат у вас не получится. Ваш противник – это гроссмейстер, это ваши омрачения. Когда вы думаете: «Через медитацию на ясный свет я стану буддой», – этот гроссмейстер будет смеяться. Гроссмейстер – это ваши омрачения. У вас должен быть правильный дебют, правильная стратегия, тогда вы сможете поставить мат своим омрачениям. Ваши омрачения очень сильны.

Ангулимала как-то попал под влияние ложного духовного наставника, который научил его, дал такое учение, что если он убьет тысячу человек, отрежет им пальцы и сделает из них четки, то достигнет высоких реализаций. Из-за этого негативного влияния Ангулимала убил девятьсот девяносто девять человек, и ему осталось найти только один последний палец для этих четок. И тут он увидел на улице Будду и погнался за ним. Эта история произошла во времена Будды. Ангулимала бежал за Буддой, а Будда просто спокойно шел пешком, и Ангулимала никак не мог догнать его. Тогда он закричал: «Пожалуйста, подождите, я хочу поговорить с вами». Будда обернулся и спросил: «О чем ты хочешь поговорить со мной?» Ангулимала сказал: «Я хочу убить вас». Будда спросил: «А что ты обретешь, убив меня?» Ангулимала сказал: «Я вас убью, отрежу ваш палец, насажу его на четки, и у меня появятся четки с тысячей пальцев. Благодаря этому я достигну высоких духовных реализаций». На это Будда ответил, что, причиняя вред другим, достичь высоких духовных реализаций невозможно. Это противоречит законам природы. Законы природы никто не создавал. Хорошая причина приводит к хорошему результату, из плохой причины возникает плохой результат. Это закон природы, никто этого не создавал. В прошлом, причиняя вред другим, было невозможно получить хороший результат, это невозможно в настоящем и в будущем тоже будет невозможно. Так будет всегда, потому что это закон природы. И когда Будда давал такие объяснения, Ангулимала начал плакать. Он понял, что совершил очень большую ошибку. И он обратился к Будде с просьбой: «Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником, я совершил очень большую ошибку. И теперь, пожалуйста, укажите мне путь. Я хотел бы приступить к этому пути ненасилия. До этого я шел по пути насилия и только лишь страдал. Я убивал, и ни одного мига мой ум не был спокоен. Всегда был страх, стыд и несчастье. Сейчас я устал идти этим путем, сейчас я хочу идти по пути ненасилия. Пожалуйста, покажите мне, что мне надо делать».

Далее Будда сказал, что если ты хочешь вступить на путь ненасилия, благодаря которому ты обретешь собственный покой ума, и это также станет источником покоя для других, то тебе необходимо приступить к четырем актам ненасилия. Ангулимала сказал: «Конечно же, обязательно я начну выполнять эти четыре акта ненасилия». Будда говорил, что все те, кто считает меня своим Учителем, кто хочет следовать мне, совершает эти четыре акта ненасилия. Среди них первый акт – если на вас кто-то злится, не злитесь в ответ. Второй – если вас ругают, не ругайте в ответ, третий – если вас критикуют, не критикуйте в ответ. И четвертый – даже если вас бьют, не бейте в ответ. Таким образом, вам нужно практиковать терпение. Кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ. Вам нужно понять, что он или она ненормальные, мне же не нужно становиться ненормальным.

Я всегда говорил вам, что в вашей семье достаточно одного ненормального. Зачем двое ненормальных? Когда муж стал ненормальным, жена должна сказать: «Не-не-не-не, мой муж ненормальный. Зачем мне становиться ненормальной? Я буду нормальной, буду терпеть». Когда жена ненормальная, муж должен сказать: «Не-не-не-не, моя жена ненормальная, но я буду нормальным». Таким образом, рассматривайте гнев как ненормальное состояние ума. И тогда вы не позволите себе злиться. Гнев – это ненормальное состояние ума, это сумасшедшее состояние ума, очень опасное. И также ваш гнев – это ваш худший враг. Когда вы начинаете злиться, вы превращаетесь во врага самому себе. Это очень опасно. Это самое опасное. Таким образом, Будда дал такие объяснения Ангулимале, и после этого Ангулимала искренне практиковал эти четыре акта ненасилия.

Однажды он захотел проверить, насколько стали сильны в его уме эти четыре акта ненасилия. Он специально отправился в то место, где причинил людям много вреда, когда находился под дурным влиянием, под контролем омрачений. Он знал, что будет нелегко. Итак, он отправился в это место. Когда люди в этой деревне увидели его, то все закричали: «Пришел Ангулимала!» И все сразу же сбежались, поскольку в этой деревне Ангулимала убил много детей, родственников этих людей, поэтому они сразу же набросились на него. Это происходило, когда он еще был под дурным влиянием и думал, что если убьет людей, отрежет им пальцы, то обретет высокие реализации.

Итак, они злились на него, но он не злился в ответ. Они ругали его, он же не ругал в ответ. Его критиковали, а он просто смиренно сидел, сложив руки, и не критиковал в ответ. Его били, а он отвечал лишь: «Извините, я заслуживаю ваших наказаний. Я вам делал очень больно, извините меня». Таким стал его ум, его ругали, кричали на него, злились, били, но его ум был спокоен, не было ни одной капли несчастья. Он говорил: «Извините меня, у вас есть право меня бить». Он так сидел, и даже боли не чувствовал. Это называется реализацией. Но тут подошел один мудрый человек и спросил: «Что же вы делаете? Тот Ангулимала, который убивал ваших родственников, уже давно покинул этот мир, это новый Ангулимала, рожденный из Учения Будды. Взгляните на него. Это совершенно другой человек». Тогда все на него посмотрели и увидели, что Ангулимала сидит очень мирно, спокойно и просит прощения: «Пожалуйста, простите меня, что я причинил вам столько боли».

Мудрец сказал: «Взгляните на его тело, он такой большой». А у Ангулималы действительно было очень большое тело, и он легко мог побить всех. У него было здоровое, очень сильное тело, но ум скромный, и не было ни одной капли реакции на действия людей. Это был святой человек, который родился из Учения Будды. И все люди поняли, что он совсем другой, они сказали ему: «Извини нас». Потом люди начали спрашивать его: «Как же произошло так, что вы, будучи таким вредоносным человеком, позже стали настолько высоко реализованным духовным существом? И Ангулимала передал им учение, которое получил от Будды. Он сказал им: «Первая, самая важная практика – это совершать четыре

акта ненасилия. Благодаря этому сразу же вы станете очень спокойными и счастливыми людьми».

В нашей жизни мы думаем, что если будем отвечать на вред, то станем счастливыми, но это ложный путь. Сейчас Россия, Европа, Америка отвечают друг другу, вводят экономические санкции, но страдают от этого обе стороны. Экономические санкции похожи на то, что вы как-то накакали у себя на территории и говорите: «Я это сделал, чтобы у моего соседа плохо пахло». Соседу эти санкции будут пахнуть чуть-чуть, а себе намного больше. Это тупой ум. Три раза кто-то очень крупно покакал – и речь идет о трех видах санкций. Сначала Европа и Америка вводят санкции, потом русские отвечают, тоже вводят свои санкции. Но из-за этого страдает народ. Все это видят. Так происходит на мировом уровне, на уровне семьи, на личном уровне, и никогда гнев не сможет помочь в борьбе со злом. Поэтому пришло время, я прошу нашего президента Владимира Путина: «Вы мудрый, пожалуйста, не надо еще катать».

Наш президент также говорил, что хотел бы подумать о сложившейся ситуации и не сделать так, чтобы она стала хуже. Эти советы, которые передавал Будда, в наши дни, в двадцать первом веке очень полезны. Первый очень важный буддийский совет – это терпение, терпение и еще раз терпение. Ленин говорил: учиться, учиться и еще раз учиться, и буддизм говорит то же, но если учиться без терпения, то это опасно. Поэтому самое главное – терпение, терпение и еще раз терпение, а потом – учиться, учиться и еще раз учиться, но терпение должно быть основой. Основа – это терпение, терпение и еще раз терпение. Потом на этой основе нужно учиться, учиться и еще раз учиться, – это хорошо. Без этой базы обучение будет неправильным. Если вы учитесь, учитесь, и еще учитесь, но ум злой, тогда у вас много информации, и это еще опаснее. Поэтому эти четыре акта ненасилия – это ваша практика. Также следите за своим телом, речью и умом, – это практика нравственности, этики.

В наши дни на нашей планете распространяется много опасных болезней, эпидемий. Например, недавно появилась такая опасная болезнь, как эбола. Она очень опасна, и в будущем также будет появляться множество других опасных болезней. Это результат того, что люди не имеют нравственности. В старинных текстах написано, что в будущем наступит время упадка. У людей не будет морали. Даже те, кто будет давать учение, будут говорить: «Я духовный человек». Это значит, что нет морали, этики, есть только интерес к деньгам. От этого люди становятся злыми, совершают безнравственные поступки. От неправильных сексуальных контактов возникает много опасных болезней. Из-за отсутствия этики возникает множество опасных болезней, конфликтов, в обществе воцаряется дисгармония. Чтобы остановить это, лучший способ – это принятие махаянских обетов. Я начал одну духовную кампанию. В соответствии с этой кампанией все мои ученики каждую среду принимают махаянские обеты. Ради того, чтобы продлить жизнь нашего Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы, и также вашего Духовного Наставника, чтобы устранить опасные эпидемии, болезни, чтобы устранить все конфликты, войны на нашей планете, чтобы у нас на земле воцарился мир, и чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ; каждую среду, которая является днем жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы, мы принимаем обеты Махаяны, которые состоят в том, что в течение одного дня мы не едим мясо и кушаем только один раз. Это обет.

И это обязательно окажет эффект и на нашу страну, Россию. Если это будет делать один человек, то большого эффекта нет. Но если мы проведем это вместе, коллективно, то это будет иметь по-настоящему большую силу. Это обязательно станет условием для того, что наша Россия будет идти по более мирному пути, и также изменит отношение Европы, Америки на более мирное. Потому что, если Россия и Америка потеряют терпение, то с

нашей планетой будет покончено. В настоящий момент у нашего папы Владимира Путина очень хорошее терпение. Он говорит: «Терпение, терпение, и еще раз терпение». Это очень хорошо. Потому что я знаю, что существует множество проблем, есть провокации со стороны Украины из-за Европы и Америки. Но наш президент терпит. Если он потеряет терпение, тогда нашему миру придет конец. Поэтому мы взяли такой обет, чтобы наш президент и Барак Обама следовали мирной политике, тогда европейские президенты тоже будут идти мирным путем. Все станут дружить. Раньше, во времена Ельцина, Клинтона наши президенты шутили, смеялись, Клинтон так смеялся, до слез, такие были хорошие отношения. Это тоже хороший пример – только дружба, другого пути нет. От насилия, в конце концов, все проиграют.

Поэтому очень важно инициировать мирное разрешение вопросов, не мстить. В случае такого подхода, реванша или мести, пострадают все. Хорошего исхода не будет. Аналитики тоже так говорят, это неправильная теория. В конце концов, будут только проблемы. Поэтому есть теория, которая гласит, что на поле битвы нет победителя, все проигравшие. Даже тот, кто победил, тоже является проигравшим. Поэтому мы принимаем обеты Махаяны, чтобы с нашей стороны создавать такие условия. Для вас это также очень хорошо – тем самым вы делаете что-то очень хорошее, полезное для самих себя, и что-то очень полезное хорошее для нашей страны, России, и для нашей планеты. И для нашего тела это также очень хороший способ поддержать здоровье.

Ученые провели исследования и говорят, что люди часто страдают из-за переедания. Поэтому два раза в неделю надо давать отдых желудку, тогда здоровье будет хорошим. Но два раза в неделю – это трудно, наверное; если один раз в неделю не кушать, то будет очень хорошее здоровье. Один день в неделю не кушать мясо, и в этот день есть только один раз, – это полезно и для вашего физического здоровья. Я сейчас начинаю эту кампанию. Каждую среду я не кушаю мясо, и кушаю в этот день только один раз. У меня желудок отдыхает, и фигура становится хорошей. Одна хорошая причина, – и много хороших результатов, одна плохая причина, – и много плохих результатов. Если вы злитесь в ответ, хотите реванша, то ум несчастлив, и телу тоже нехорошо. Ученые также открыли, что когда вы злитесь, ваше здоровье тоже становится хуже, плохо с сердцем. Один неправильный поступок – и ум несчастлив, здоровье тела также становится хуже, и другие люди несчастливы, все это видно очень ясно.

Итак, я хотел бы вас попросить об этом. Это не обязательно, но, тем не менее, если вы можете, то примите такой обет, что каждую среду вы не будете есть мясо и будете кушать только один раз в обед, не будете есть ничего более, и посвящайте это благу всех живых существ. Ради мира на нашей планете, ради устранения эпидемий, болезней это очень важно. Такая нравственность сделает ваш иммунитет сильным. Врачи тоже говорят: «Для усиления иммунитета нет других лекарств, только сила ума». Когда у нас есть такая этика, то иммунная система будет сильной. Когда в нашем уме есть любовь и сострадание, то иммунитет сильный, а когда наш ум слабый, быстро злится, то иммунная система будет слабой. Поэтому вам тоже хорошо, иммунная система будет сильной.

Это ваша практика, она не трудна, выполняйте ее один раз в неделю. Вы почувствуете, что в среду вы по-настоящему отдыхаете, если не кушаете после обеда. Желудку тоже хорошо. По вторникам я думаю: «Как хорошо, завтра в среду мой желудок будет отдыхать». В обед можно немного покушать, а потом желудок будет отдыхать. Для здоровья это очень хорошо. Итак, это моя к вам просьба, и это то, что окажет эффект на всю нашу страну, Россию, и на весь земной шар. И для вас самих это тоже очень полезно. Это первая настоящая практика.

Теперь визуализируйте меня в облике Авалокитешвары, над моей головой визуализируйте Будду Шакьямуни, когда я буду произносить слова на тибетском языке, они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Для того, чтобы у Духовного Наставника была долгая жизнь, ради устранения голода и болезней, ради устранения конфликтов и войн на нашей планете, ради установления мира на нашей планете, и ради достижения состояния будды для блага всех живых существ, я, по имени такой-то и такой-то, каждую среду принимаю обеты Махаяны, состоящие в том, чтобы не есть мясо и не есть после обеда. Таково мое обещание».

Когда вы повторите это за мной три раза, когда я щелкну пальцами, изо рта Будды, из моего рта исходит белый свет и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце, и тогда вы получаете этот обет Махаяны. После этого каждую среду у вас этот обет будет вступать в действие автоматически. Но если вы по утрам будете отдельно принимать махаянские обеты, правильно читая текст принятия обетов, то это будет еще более сильная практика. Андрей разместит текст садханы принятия махаянских обетов на нашем сайте geshe.ru, вы сможете взять этот текст оттуда и читать его. Вы можете проснуться утром, сделать три простираания, прочитать этот текст, принять обеты, сделать три простираания и снова ложиться спать.

Теперь соедините руки и с сильными чувствами любви и сострадания повторяйте за мной. Итак, сейчас вы приняли такой обет Махаяны, получили передачу махаянских обетов и также стали источниками мира и счастья для других. Итак, выполняйте это каждую среду. Завтра среда и для вас это очень полезно. Для вас завтра – очень хороший день. Завтра для вас открывается дверь счастья. И не только это, вы также становитесь источниками счастья для нашей планеты. Завтра состоится благословение Манджушри. После принятия таких махаянских обетов благословение Манджушри станет еще более мощным. Благословение Манджушри находится не в руках Манджушри, а очень сильно зависит от вашего уровня, от вашего менталитета.

Если у вас сильны любовь и сострадание и вы сохраняете чистую этику, нет эгоизма и очень силен ум, заботящийся о других, то вы получите невероятное благословение Манджушри. Но даже если я все подготовлю безупречно, если здесь будет Манджушри, но ваш ум эгоистичен, вы будете думать: «Манджушри только меня благословите, ни справа, ни слева, только меня», – то вам не получить благословение. Даже если я буду просить Манджушри, читать мантру: «Пожалуйста, благословите его», – то вам не получить благословения. Сосуд вашего ума перевернут, внутрь ничто не попадет, и ошибка в этом ваша. С моей стороны присутствует полезный нектар благословения, но ваш ум перевернут, и ничего внутрь не войдет. Поэтому очень важна правильная мотивация – сильная любовь и сострадание. Если вы с чистым умом думаете о счастье всех живых существ, тогда, даже если я неправильный учитель, но вы получите благословение, а если я правильный учитель, то вы получите еще более сильное благословение.

Вам нужно понимать, что благословение духовного наставника находится не в руках духовного наставника. Оно во многом в руках учеников. Поэтому сегодня вы приняли такой обет и завтра утром принимайте махаянские обеты, далее завтра вы получите благословение Манджушри, и оно будет для вас невероятно мощным. Если у вас нет садханы принятия обетов, то вы можете проснуться рано утром, сделать три простираания и сказать, что ради долгой жизни Духовного Наставника, ради устранения голода и болезней, чтобы устранить конфликты, войны, ради достижения состояния будды я принимаю махаянские обеты. Эти слова можно говорить по-русски, ничего страшного нет. Трижды повторите это, и вы получите обет. Самое главное – мысли. Если вы говорите красивые слова, но внутри нет правильных мыслей, то ничего хорошего нет. А если внутри правильные мысли, то даже

если вы говорите слова как-то неправильно, но эффект будет большой. Поэтому буддизм – это практика состояния ума, а не красивые слова. Красиво говорить – это не главное. Правильный образ мыслей – это самое главное.

Итак, увидимся с вами завтра. Сегодня вы вернетесь домой, и можете рассказать о том, что завтра состоится благословение Манджушри, своим друзьям, родственникам, для них было бы очень полезно также установить связь с божеством Манджушри. Итак, увидимся с вами завтра.