

Я очень рад всех вас видеть. Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. В духовной области мотивация вначале очень важна. Если вы занимаетесь практикой или получаете учение, получаете благословение, то породить правильную мотивацию вначале – это очень важно. Если у вас неправильная мотивация, то, какой бы практикой вы ни занимались, она не будет эффективной. Это все равно, что вы бежите в неправильном направлении и из-за этого вы не приблизитесь к пункту назначения. И поэтому, вначале породить правильную мотивацию – это очень правильно.

Существует три уровня мотивации, вначале породите мотивацию начального уровня, то есть, думайте следующим образом: «Мы не будем людьми все время – это правда, однажды нам придется умереть. И полностью потеряться в одной лишь этой жизни и вообще не задумываться о будущей жизни – это очень узкая мотивация. Что наступит раньше – завтрашнее утро или следующая жизнь, сказать очень трудно». Вы можете посмотреть в интернете такие ситуации, что человек был совершенно здоров вечером, но на следующее утро, на следующий день он уже не был в этом мире. На нашей планете каждую минуту умирают люди, некоторые из них моложе, чем мы. Почему же тогда это не произойдет с нами однажды? Одно из препятствий к развитию ума – это концепция постоянства, это мысль о том, что я буду жить очень долго, – она обманывает вас. Так, вам нужно думать, что смерть может наступить в любой момент, и поэтому вам не нужно полностью теряться в одной лишь этой жизни, нужно делать что-то ради счастья в будущей жизни. Для тех, кто заботится о счастье в будущей жизни, счастье в этой жизни приходит само собой, – это естественный механизм. Но, если мы все время думаем об одном лишь счастье только этой жизни, то даже в этой жизни мы не обретаем этого счастья, – это очень глупый образ мышления. Например, если мы посмотрим на бомжа, то увидим, что его образ жизни очень беден. Почему? Потому что он думает только о сегодняшнем дне и не думает о завтрашнем. А тот, кто думает только о сегодняшнем дне, все время переживает какие-то проблемы из-за узкого мышления. И точно также с точки зрения высоких практикующих, если мы теряемся в одной лишь этой жизни, то мы тоже еще одни такие же бомжи. Бомжи, которые думают, только об этой жизни и не задумываются о другой жизни, – из-за этого однажды возникнет кошмар.

Итак, минимальная мотивация, которая вам необходима, – это когда вы думаете, что смерть может наступить в любой момент и в момент смерти наша жизнь не прекратится, жизнь продолжится. Задайте себе вопрос: «В этот момент, в момент смерти, что для меня может быть полезно в будущей жизни, что я могу забрать с собой в следующую жизнь?» Свой дом вы не сможете забрать с собой, свое имущество, богатство вы также с собой не заберете. Славу, репутацию вы тоже с собой не заберете, даже свое тело вы не сможете забрать с собой. Что же в этот момент сможет пойти с вами? Это благие качества вашего ума, позитивные отпечатки, заслуги. И вашу мудрость. Это будет вашим богатством. Это то, что вы можете нести с собой жизнь за жизнью. Поэтому сегодня во время благословения очиститесь от негативной кармы, чтобы в следующей жизни у вас было меньше проблем, и накопите заслуг, чтобы в будущей жизни вы обрели высокое перерождение. Также установите особую кармическую связь с божеством Манджушри, чтобы жизнь за жизнью Манджушри защищал вас. Итак, скажите себе, что вы слишком много усилий в своей жизни прикладываете к обретению счастья в этой жизни, и поэтому эти два часа вы полностью посвящаете заботе о счастье в будущей жизни. Я вам не говорю, что нужно заботиться о счастье в будущей жизни двадцать четыре часа в сутки. Всего лишь два часа, а в остальное время занимайтесь тем, чем и раньше. Два часа посвятите счастью в будущей жизни, – это мудрость. Двадцать четыре часа заботиться о счастье в следующей жизни вы не можете, и я не могу. Я тоже ленивый, даже в этой жизни тоже хочется быть счастливым. Я думаю, что в этой жизни тоже нужно быть счастливым, но и о будущей жизни нужно заботиться.

Вам необходимо строить следующие планы. В действительности ваш план «А» должен быть подготовкой к следующей жизни, это должно быть планом «А». План «Б» – это в случае, если вы не умрете, то для этой жизни вам также нужен источник дохода. Но в вашей ситуации вы строите противоположные планы, для вас забота об этой жизни – это план «А», а что касается плана «Б», то вы думаете, что в случае, если я умру, то вступает в силу план «Б», но, тем не менее, это лучше, чем не иметь никаких планов. Ну а бомжи не строят планов даже на эту жизнь, и это кошмар. Поэтому в буддизме говорится, что вначале очень важно построить хороший план, и после этого осуществить его. В отношении, например, строительства дома, вначале тоже строится план и после этого дом уже строить очень легко. И в области ментального развития также очень важен хороший план и подробное учение.

Далее, второй уровень мотивации – это вы думаете, что даже если я обрету высокое перерождение, мой ум все равно по природе будет страданием. Мой ум будет находиться под контролем омрачений, поэтому его природа страдательная. До тех пор, пока мой ум страдает от болезни омрачений, находится под контролем омрачений, – это природа страдания и поэтому обрести безупречно здоровое состояние ума – это лучшая подготовка к следующей жизни. Итак, вашей целью должна стать подготовка к обретению вечно здорового состояния ума, и вы думайте, что именно с этой целью вы сегодня получаете учение. Все проблемы возникают из-за больного состояния ума, а если вы обретете безупречно здоровый ум, то все проблемы будут решены. В конце концов, если у вас есть понимание четырех благородных истин, то вы придете именно к этому, у вас появится сильное убеждение в этом.

Далее, третья мотивация, здесь вы думаете, что здесь точно так же как и я все другие живые существа, находящиеся под контролем омрачений, страдают. И поэтому если я строю планы только на собственное освобождение, то это не мудро. Все эти живые существа связаны со мной, они были моими матерями, были очень добры по отношению ко мне, и поэтому, если в этих условиях я строю планы только на собственное освобождение и не думаю об их счастье, то это не мудро, это неблагодарность. Поэтому практик Махаяны думает, что для того чтобы избавить всех живых существ от страданий и чтобы привести их к безупречно здоровому состоянию ума, пусть я достигну состояния будды. И желание достичь состояния будды очень сильно побуждается чувствами любви и сострадания – это высочайшая мотивация. Она называется «мотивацией Махаяны». И если у вас есть такая мотивация, то даже если вы не называете себя практиком Махаяны, вы являетесь настоящим практиком Махаяны. Но если у вас нет такой мотивации, то, сколько бы вы ни говорили, что вы практик Махаяны, если вы эгоист, то вы вовсе не являетесь практиком Махаяны.

В наши дни настоящие практики Махаяны на нашей планете – это большая редкость. Практиков Ваджраяны еще меньше, это еще большая редкость, а поскольку Ваджраяна является сущностным учением Махаяны, не став практиком Махаяны, вы не сможете стать практиком Ваджраяны. Поскольку вы сегодня получаете благословение Манджушри, это благословение выходит из учения Ваджраяны, и поэтому породить махаянскую мотивацию совершенно необходимо. И поэтому с такой мотивацией получайте благословение.

В буддизме благословение не находится полностью в руках Духовного Наставника, оно во многом находится в руках учеников, то есть здесь очень важен двухсторонний процесс. Поэтому очень важно, чтобы с обеих сторон была правильная подготовка, тогда вы сможете получить очень мощное благословение. Если лишь я готовлюсь как следует со своей стороны, а вы не подготовитесь как следует, то вы не получите хорошего благословения. Далее, если вы со своей стороны правильно подготовитесь, но я не готовлюсь как полагается, то и в этом случае вы не получите мощного благословения. Поэтому здесь очень важен двухсторонний процесс для получения благословения Манджушри, важно, чтобы этот

процесс прошел с обеих сторон. Со стороны Духовного Наставника, в первую очередь, – это порождение правильной мотивации. Если Духовный Наставник дарует благословение ради обретения славы, репутации, ради денег, то его мотивация неправильная. В этом случае вы тоже не получите мощного благословения. И поэтому с моей стороны очень важно породить правильную мотивацию. Ум должен быть очень сильно побуждаем чувствами любви и сострадания. У меня должна быть такая мысль, что сегодня у меня есть шанс помочь вам, пока ваш ум повернулся к Дхарме. С сильными чувствами любви и сострадания необходимо подготовиться к благословию и провести правильный ритуал, призвать божество, – все это я уже сделал. Итак, со своей стороны я все уже это провел. Теперь с вашей стороны в первую очередь породите правильную мотивацию, я объяснил вам, как нужно породить правильную мотивацию. Далее второе, с чистым видением вам нужно получать благословение Манджушри. Наше нечистое видение – это одно из препятствий для получения благословения Манджушри. Поэтому первое неправильное видение – это все ошибочные проекции в отношении всех живых существ. Когда вы со скептицизмом смотрите на Духовного Наставника, – это тоже большое препятствие к получению благословения, если вы сохраняете такой циничный взгляд и ищите недостатки в Духовном Наставнике. Далее в дополнение к этому, – даже такое обыденное восприятие необходимо устранить. В тантрах говорится, что для нас обыденная видимость является условием для возникновения омрачений. И поэтому очень важно породить чистое видение.

Итак, визуализируйте это помещение не обычным помещением, а мандалой Манджушри. Мандала – это резиденция божества, и внутри этой мандалы визуализируйте двух божеств Манджушри. Один располагается на алтаре, а также я в облике Манджушри как помощник. Также, что касается вас самих, то если вы получали тантрическое посвящение Ямантаки, визуализируйте себя в облике Манджушри, а если не получали посвящение, то визуализируйте, что обладаете телом мирского бога, очень чистым телом. То есть не думайте, что вы обладаете обычным человеческим телом, визуализируйте себя имеющим очень чистое тело. Это такое очень яркое энергетическое тело, очень красивое. И это чистое видение. Если вы будете получать благословение с такой махаянской мотивацией и чистым видением, то благословение будет очень мощным. Далее, во временном отношении в этой жизни также могут быть устранены все препятствия. Даже в этой жизни, если сейчас вы получите благословение, сохраняя правильную мотивацию и чистое видение, вы добьетесь успеха и будет происходить все хорошее. Вам не нужно как-то специально об этом думать, это все возникнет само собой как побочное следствие, если вы будете сохранять мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Итак, для того чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Здесь существует три обета, вам нужно помнить о них. Первый обет – это когда вы принимаете прибежище в Будде, то вы обещаете, что не будете принимать прибежище в мирских богах. То есть не принимать прибежище в духах местности и так далее, – вам не грозит такая опасность, но есть такие люди, которые больше склонны к подобному шаманскому поведению и устанавливают связь с этими мирскими духами, принимают в них прибежище, это неправильно. Иногда люди сильно верят в духов и занимаются соответствующими практиками, и, в конце концов, они становятся жертвами, которым вредит этот дух. Поэтому с самого начала не принимайте в них прибежище, не устанавливайте с ними связь, а принимайте прибежище в Будде.

Далее второй обет, – поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, пообещайте не вредить ни одному живому существу. И это самый главный обет. Итак, вы обещаете, поскольку принимаете обет в Дхарме, изо всех сил стараться не вредить ни одному живому существу. Причина здесь заключается в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите сами себе. Все ваши трагедии и проблемы возникают из-за ваших вредоносных

действий, которые вы совершали по отношению к другим, – все это результат ваших действий. Это называется «карма». Вы вредили кому-то в прошлой жизни, и результат таких действий вы испытываете в этой жизни. Это называется «кармические результаты». Поэтому в буддизме говорится, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите самим себе, поэтому не вредите другим. И это называется «нравственностью», «этикой». Каким образом можно причинить вред? Вред может исходить из трех дверей: это тело, речь и ум. И поэтому очень важно контролировать свои тело, речь и ум, и не позволять вовлекаться в действие, причиняющее вред другим. Если вы обретете контроль над телом, речью и умом, то постепенно вы сможете также обрести контроль над тем, где вам переродиться, сможете обрести высокое перерождение. Позже вы сможете обрести полный контроль над умом, и больше не будете рождаться под контролем омрачений. И это то, что называется «освобождением». Тогда вы обретете настоящую свободу. И такая свобода – нирвана обретается благодаря тому, что вначале вы обретаете контроль над телом, речью и умом, – это первый шаг. И самая мощная практика для вас в повседневной жизни – это следить за своими телом, речью и умом, и не позволять им совершать негативных действий. Это ваша практика. И это не очень трудно. Вначале у вас есть привычка говорить что-то плохое, но постепенно по мере тренировки вы сможете устранить эту дурную привычку и станете очень счастливы. Если у людей есть привычка курить, то вначале у них есть определенные проблемы из-за привычки курить. Но позже, когда они избавляются от этой привычки, то уже получают удовольствие от того, что больше не курят и задают себе вопрос: «Как же я раньше мог курить?»

Что касается негативного образа мышления, то вначале вам немного трудно его сдерживать, поскольку у вас есть к нему привычка. Но постепенно, по мере того как вы натренируетесь и устраните его, то даже если у вас появится какая-то негативная мысль, у вас возникнет нехорошее тяжелое чувство из-за этого. Затем, когда у вас придет вновь негативная мысль, то вам это покажется подобно сидению в туалете, где исходит вонь. Вы скажете, что больше не хотите, чтобы у вас появлялись такие мысли. Пока у вас нет такой привычки, вы этого не чувствуете. Некоторые люди день и ночь мыслят негативно, к ним нужно испытывать сострадание. Как же они живут, – это подобно тому, что они днем и ночью сидят в туалете, – нужно им сострадать. Я могу вам сказать, что я натренировал себя в этом и сейчас, когда мне кто-то говорит что-то плохое, что-то негативное, если затрагивается негативная тема, то для меня это как дурной запах и я говорю: «Пожалуйста, не произносите этого». Мне это неинтересно. Вам тоже нужно поступать так же. Если кто-то говорит о негативном, то вы скажите тому человеку, что не нужно об этом говорить. Таким образом, вы создадите мир в своей семье. Вместо того чтобы звонить кому-то другому и спрашивать: «А что обо мне плохого говорят другие люди?» Даже если вам самим звонят и говорят об этом, то скажите ему, что вас это не интересует. Вы сами ищите себе проблемы. Вы сидите счастливые, звоните кому-нибудь и спрашиваете: «Что обо мне говорят плохого?» «Таня о тебе говорит то-то и то-то, Света говорит то-то и то-то». Потом у вас становится красным лицо, из ушей идет пар. Вы становитесь несчастливы и не можете спать всю ночь. Вы в этом виноваты сами.

Поэтому мудрые люди никогда не забывают, что они говорят, даже если кто-то им звонит и говорит, что о тебе Таня сказала то-то и то-то. Они ответят на это лишь то, что им это неинтересно, Таня моя подруга, и когда она нормальная, никогда не будет так говорить. Если Таня так про меня сказала, то она находится в ненормальном состоянии ума. Это не Таня, та, кто говорит такие вещи, – этот человек не может быть моей подругой Таней. В это время Таня была в ненормальном состоянии ума, это была не моя подруга Таня. Таня моя подруга, когда находится в нормальном состоянии ума. А когда она не в нормальном состоянии ума, это не моя подруга. В нормальном состоянии Таня является моей подругой, поэтому эти два состояния не нужно путать. По природе люди не плохие, просто иногда

возникают негативные мысли. И в этот момент люди становятся ненормальными из-за омрачений. Потому что они пьют алкоголь омрачений. Когда ваша мама в состоянии алкогольного опьянения говорит вам что-то плохое, вы знаете, что в этот момент с вами говорит не мама, а с вами говорит водка. Поэтому все, что она говорит, в этом нет ничего страшного, в это время мама спит. Говорить, что все кошмар, мама мне так сказала, не нужно – это не мама вам такое сказала, это в ней говорит водка. Вместо того чтобы думать всю ночь о том, что вам в это время сказала мама, вы думаете, что это все чушь, это говорила не мама, а это говорила водка. Таким образом, вы остаетесь спокойными.

И точно так же, что бы вам ни говорил любой человек под влиянием омрачений, вы должны знать, что это говорит не ваш друг, это не ваша подруга говорит, это их алкоголь омрачений. Поэтому не расстраивайтесь. И если вы натренируетесь таким образом, то позже сможете контролировать свои тело, речь и ум. Вы можете выполнять очень много неформальной практики, – это когда вы контролируете свои тело, речь и ум, не позволяете им совершать негативных действий, – это называется «практикой нравственности, этики». Я могу сказать вам, что если вы придерживаетесь этики в своей жизни, то для вас будет невозможно переживать депрессию. У меня нет депрессии. Когда я говорю людям, что у меня нет депрессии, люди удивляются, как такое возможно. Когда вы придерживаетесь этики, когда контролируете свои тело, речь и ум, то в этом случае нет места депрессии. Поэтому я даже не знаю, что такое депрессия, как она протекает. Депрессия возникает из-за отсутствия контроля над телом, речью, умом. Когда вы допускаете много неправильных мыслей, у вас падает дух, настрой, потом возникает депрессия. Когда вы ночью ложитесь спать, у вас внутри что-то там беспокоит. Все это отсутствие нравственности, этики. Когда практикуете этику, контролируете свои тело, речь и ум в повседневной жизни, то когда вы спите, у вас внутри состояние счастья. Такое состояние невозможно купить за деньги. В нашем мире есть люди, у которых миллионы и миллиарды рублей, но спать спокойно они не могут. Когда они ложатся спать, то внутри они чувствуют какой-то дискомфорт, несчастье. Хотя и денег много, а внутри их что-то беспокоит. Они даже просыпаются в панике. Все это отсутствие нравственности, этики. Поэтому я вам могу сказать на сто процентов, что когда у вас начинается депрессия, не нужно обращаться к психологам, вы просто контролируйте ваши тело, речь и ум, практикуйте нравственность и этику, и вы день ото дня будете становиться все счастливее и счастливее. Даже будете видеть счастливые сны. Вам не нужно будет покупать билеты, чтобы поехать отдохнуть в другую страну. Соблюдая хорошую этику каждый день, во время сна вы можете отправляться в чистые земли, там вы будете отдыхать. Поэтому меня не интересует покупка билетов и отдых в другой стране, если внутри есть внутреннее богатство, нравственность, тогда даже когда вы спите, это будет хорошим отдыхом. Наука тоже говорит, что когда человек хорошо спит, то тело при этом тоже отдыхает. Все это из-за практики нравственности, этики.

Это самый лучший способ сделать вашу жизнь значимой. И поэтому, сегодня пообещайте, что вы никому не будете вредить и скажите: «Я буду контролировать свои тело, речь и ум. Я никогда не брошу контроль над своими телом, речью и умом». Никогда не сдавайтесь в этом. Тогда потихоньку, постепенно вы сможете начать себя контролировать, и это самый лучший способ. Но мы, люди, все время стремимся контролировать кого-то снаружи, и никогда не стараемся контролировать самих себя, – это большая ошибка. Муж хочет контролировать жену, жена хочет контролировать мужа, тогда в семье нет счастья. Одна страна хочет контролировать другую страну, другая страна хочет контролировать эту страну, из-за этого наступает экономический кризис. Все друг друга хотят контролировать, поэтому все несчастны. Если все в мире будут контролировать сами себя, то все встанет на свои места, придет мир. Это очень просто и очень глубинно.

Так, скажите себе, что теперь я обрел в этом убежденность, я не буду стараться контролировать кого бы то ни было, я буду стараться контролировать сам себя. В буддизме говорится, что контролировать других невозможно, вы можете установить контроль на короткое время, но все время контролировать других просто невозможно. Но контролировать самих себя возможно, поскольку все это в ваших руках. Вначале это трудно, но, тем не менее, возможно обрести полный контроль над собой. Даже одного маленького щенка контролировать невозможно, вы можете немного контролировать его палкой, едой, но полностью контролировать невозможно. Сколько бы вы ни старались, это невозможно. Поэтому скажите себе, что это пустая трата времени – стараться взять кого-то под контроль, но даже если вы установите такой контроль, что вы обретете от этого? Какая в этом выгода для вас? Если один глава скажет всем, чтобы его уважали, внутреннего уважения при этом не будет. Что счастливого в насилии? Поэтому нет смысла контролировать других. Думайте, что с сегодняшнего дня у меня даже не возникнет мысли контролировать других. Я не буду контролировать мужа, я не буду контролировать жену. У моего мужа есть стопроцентное право быть счастливым, у моей жены тоже есть стопроцентное право быть счастливой, я никогда не буду отнимать у них такого права. Так поступают диктаторы, поэтому шовинизм – это желание контролировать друг друга, это неправильно, из-за этого в семье появляется несчастье. Уважайте друг друга, контролируйте только себя. Итак, это правильный дебют, который я сегодня вам указываю, вступите на этот путь и постепенно вы поймете, как достичь освобождения. Это первый для вас дебютный шаг.

Далее, поскольку вы принимаете также прибежище в Санхге, то ваш обет, соответствующий этому – это то, что вы обещаете не общаться с негативными друзьями. Это означает не водиться с такой дурной компанией, плохими друзьями. Не быть к ним слишком близкими, потому что негативное влияние распространяется гораздо легче позитивного. Речь идет о тех, кто не верит в существование будущей жизни, не верит в закон кармы, считает, что деньги – это самое главное. Есть люди, которые верят в то, что обманывая других, можно стать счастливым. Вот с такими людьми будьте осторожными. Со злыми людьми, с людьми, которые никогда не думают о счастье других, а думают только о себе, – с такими людьми будьте осторожны. От таких людей нужно держаться на определенном расстоянии, иначе они как-то повлияют на вас.

Итак, сложите руки, визуализируйте здесь двух Манджушри. Я также в облике Манджушри, и над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, произнесите за мной. И в этот момент визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в виде чистого обета прибежища. Он будет защищать вас жизнь за жизнью. И это драгоценный обет, – вы обещаете не вредить ни одному живому существу. Поскольку вы принимаете такой обет, то невозможно, чтобы вам как-то навредили вредоносные духи. Также этот обет является лучшей защитой, в том числе и от преждевременной смерти. Если вы держите такой обет в чистоте, то даже если с группой людей вы едите в автомобиле и попадаете в аварию, то вы не умрете благодаря этому обету.

Итак, с сильной решимостью принимайте этот обет прибежища. Также породите такую решимость, что с этого момента вы будете себя контролировать, в особенности свои тело, речь и ум. И будете совершать четыре акта ненасилия: если на меня злятся, я никогда не буду злиться в ответ; если меня будут ругать, то я не буду ругать в ответ; если меня будут критиковать, то я не буду критиковать в ответ. Если ваша подруга будет критиковать вас, то не нужно ее критиковать в ответ, потом ей стыдно будет, она извинится и скажет: «В тот момент, когда вам говорили неправду, вы нам ничего не ответили». Когда Европа нам, России, устанавливает санкции, то не нужно им устанавливать санкции в ответ. Я как

русский говорю, что не нужно отвечать тем же. Потом им будет стыдно. Самый лучший ответ – это не отвечать на нападки. Поэтому Будда никогда не отвечал на зло, как говорил Шарипутра: «Это самый лучший ответ – не отвечать на зло». Когда нехорошие люди говорили плохое Будде, то Будда ничего не отвечал. Потом Шарипутра сказал, что когда Будда не отвечал на зло людям, – это был самый лучший ответ. Поэтому наш президент Владимир Путин не отвечает Европе, США, не давит в ответ, – это очень хороший ответ. И для вашей жизни это также самая лучшая стратегия, – кто бы ни говорил что-то плохое о вас, самое лучшее – это не отвечать, поскольку даже если они говорят о вас плохо, вы от этого плохими не становитесь. Даже если вас называют толстыми, то вы не станете толстыми. Так не бывает. Вы это слушаете, начинаете меньше кушать, а завтра утром стали худыми. Поэтому нужно говорить на это: «Большое спасибо». И далее, даже если вас бьют, не бейте в ответ, потому что в наши дни существует закон. Даже адвокат вам скажет, что если вас бьют, не бейте в ответ, у нас есть закон. Если вы ударите, то вы проиграете. Если вас бьют, не говорите ничего, есть закон, и согласно закону будет проводиться суд по этому делу. Даже адвокат вам скажет, что если вас бьют, не бейте в ответ, есть закон. Наш буддийский закон – это закон кармы. Не обязательно нужен суд, закон кармы всегда справедлив. Так, теперь соедините руки и произносите мантру прибежища.

Это ваша практика. Это не простая практика, это труднее, чем два часа читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Два часа начитывать мантру – это не главная практика в буддизме. В буддизме контролировать свои тело, речь и ум, – вот это должно быть главным. Внутренний контроль должен быть. Если внутри нет контроля, то у вас ничего не получится. Поэтому если у вас не получается контролировать себя, вам нужно знать, что вам не хватает мудрости. Читайте книги, думайте над этим, и потом потихоньку вы сможете контролировать ваши тело, речь и ум. Когда у вас получится немного контролировать ваше тело, речь и ум, то это будет счастьем. После этого вам очень трудно будет обидеться. Потом вас будет очень трудно огорчить, – это означает, что вы все время будете счастливы. А если вас легко огорчить, то это означает, что вы очень слабые. Если говорят, что у вас волосы красивые, то вы будете думать, что они так говорят, потому что у вас тело некрасивое, лицо некрасивое. Если так думать, то вы никогда не будете счастливы. Даже если вам скажут, что у вас некрасивые волосы, а вы будете смеяться, тогда как же вы будете несчастливы? Если тело некрасивое, вы будете смеяться, – какая разница! Все равно это тело некрасивое, оно состоит из костей, мяса, кожи. Что в этом есть красивого? Посмотрите на скелет, что есть красивого в скелете? Это наше настоящее тело. На скелет нарастает мясо, потом это все обтянуто кожей. А если вы посмотрите вблизи, сейчас медицина, наука об этом знает, что если посмотреть под микроскопом, то в нашем лице нет ничего красивого. Там множество бактерий бегают туда-сюда. Об этом давно говорит буддизм, а сейчас и наука это открыла, что ничего красивого нет в лице и теле.

Поэтому если вам сказали, что вы некрасивы, то вам это правильно сказали. Когда вы знаете, что у вас нет настоящей красоты снаружи, но есть красота внутри, когда ум добрый, вы будете рады. Внутри у вас есть тонкое тело, и оно будет постоянно красиво. Тогда вы будете постоянно красивыми. Это ваше настоящее тело, а грубое тело – как дом. Вы можете сделать ваш дом внутри – ваше тонкое тело очень красивым. Это возможно через развитие доброты. Поэтому, когда у вас есть внутри красивое тело, даже если у вас будет некрасивое лицо, лицо животного, когда внутри у этого животного красивое тело, то грубое тело тоже меняется. Поэтому не расстраивайтесь, если вам кто-то говорит что-то такое. И поэтому это ваша практика – контролировать свои тело, речь и ум и совершать четыре акта ненасилия в повседневной жизни. Кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ. Если муж злится, то жена не должна отвечать. Тогда в семье будет счастье. Когда жена злится, муж не должен отвечать, в такой семье тоже будет счастье. Если жена ругается, муж при этом молчит, а потом спрашивает: «Ты еще не устала?» Жена отвечает «Нет», муж говорит: «Ну и хорошо,

еще поругайся тогда». Он понимает, что она просто находится в ненормальном состоянии ума. Нужно думать, что она сейчас в ненормальном состоянии ума, пусть выговорится. Когда муж злится, то муж находится в ненормальном состоянии ума. Жене тогда нужно сказать, что он находится в ненормальном состоянии ума, пусть говорит, а жена должна слушать, читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, спокойно должна сидеть. Это и есть практика. Так вам нужно поступать. Один раз так поступите, второй раз так поступите, – это самый лучший путь к счастью. Потом внутренний мир придет к вам, и вы будете счастливы. Когда вы будете спать, у вас внутренний ум будет такой спокойный, что вы будете спать счастливо. Весь организм будет спать, каждая клетка будет отдыхать, когда у вас есть нравственность, этика. Иммуитет будет сильным. Врачи также говорят, что у кого есть нравственность, этика, те могут контролировать тело, речь и ум, будет доброта, и ваша иммунная система каждый день будет все больше укрепляться. Вы не будете часто болеть.

А теперь одного лишь обета прибежища вам недостаточно, нужно также принять обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Почему вам нужно помогать другим? В буддизме говорится, что если вы делаете что-то хорошее для других, то косвенно вы тем самым приносите еще большее добро. Если в своей жизни вы кушаете вкусную пищу, и когда сами собой исполняются ваши желания, то это означает, что в своей предыдущей жизни вы делали что-то хорошее для других. Это результат тех самых действий, что вы совершали в прошлых жизнях. Когда вы делаете что-то хорошее для других, то тем самым вы не оказываете им какую-то услугу, а тем самым вы оказываете услугу самим себе, это нужно понимать. Себе вы оказываете большую услугу. Поэтому, если у вас будет убежденность в том, что помогая другим, вы помогаете себе еще больше, то вы с радостью будете делать что-то хорошее для других.

А в повседневной жизни, что является вашей практикой? Куда бы вы ни отправились, делайте людей счастливыми, и это ваша практика, – практика Махаяны. Даже если вы улыбаетесь, улыбайтесь ради счастья других, – это тоже практика Махаяны. Улыбайтесь, говорите, – здесь необязательно, что они как-то должны улыбаться вам, даже если они не знают вас, ничего страшного. У русских есть такая традиция – если ты не знаешь этого человека, ты не должен ему улыбаться, – это неправильно. Когда я только приехал в Москву, то ездил в метро. Там всем людям я улыбался, а они думали про меня в ответ, что этот человек очень странный. Мы его не знаем, а он нам улыбается. Это ненормально, ведь мы все люди, между нами нет разницы. Когда один человек видит другого человека, нужно улыбаться в ответ. Сейчас все по-другому. Когда я в метро улыбаюсь, то они улыбаются мне в ответ. Раньше в 1993 году под влиянием коммунистического режима, у всех был стресс, все боялись друг друга. Они думали: «Почему он смеется мне, что ему нужно от меня?» Сейчас такого нет, люди стали немного более открытыми. Итак, каждый день улыбайтесь, смейтесь и также любите других. Тогда вам не нужен будет доктор. Это ваша практика. Смех также очень полезен для вашего здоровья. Очень важно смеяться как можно больше, в этом случае у вас никогда не будет депрессии. Не принимайте слишком серьезно ваши проблемы. У вас могут появиться какие-то проблемы, но если вы подумаете о других, кто испытывает еще больше проблемы, то ваши проблемы в сравнении с ними будут просто ничтожны.

Итак, не думайте, что ваши проблемы – это кошмар. Вот если вы сравниваете свои проблемы с теми проблемами людей, которые живут в центральной Африке, то вы поймете, что ваши проблемы – это ничто. Там у людей даже чистой воды нет, там очень грязная вода с множеством бактерий, и они эту воду пьют. Там также царят разные эпидемии болезней, такие как Эбола, они даже дышать не могут. Сами болеют, дети болеют, у них нет денег на еду, даже чистой воды нет, поэтому у них все тело слабое, и множество разных болезней. Подумайте об этих людях, об их проблемах, и тогда поймете, что у вас нет проблем. У вас

есть дом, теплая одежда, какие у вас есть еще проблемы? Не нужно думать о том, что сейчас доллар в цене растет, рубль падает, в этом нет кошмара. Иногда будет доллар выше, иногда ниже. Все равно Россия очень богатая страна, ресурсами очень богата. Не нужно переживать, что доллар повышается в цене, как я буду жить? Посмотрите на собак, у них нет паспорта, холодильника нет, у них нет ничего, а они спокойно спят. А мы люди все переживаем, что какой кошмар, что доллар растет, рубль падает, цены повышаются, не думайте об этом. Так бывает всегда. Экономика всегда нестабильна, не думайте, как же вы будете жить, вы в России, мы очень богаты. Я сейчас русский, у нас Россия так богата ресурсами, мы никогда не будем голодать, у нас всегда будет на столе хлеб и картошка. Поэтому не нужно обращать внимание на цены, бояться этого. Думайте о жителях средней Африки, сострадайте им, что у них нет света, дом в очень плохом состоянии, чистой воды нет, они болеют такими опасными болезнями как Эбола. Испытайте к ним чувство сострадания. Когда люди думают таким образом, они понимают, что у них по-настоящему нет проблем: «У меня нет проблем, я должен наоборот помогать другим». Вот так думайте. Поэтому так важно сравнивать свои проблемы с еще большими проблемами, и тогда ваши проблемы не будут большими. Это то, о чем говорилось в буддизме еще две с половиной тысячи лет назад, и Эйнштейн в теории относительности также говорил о том, что все наши проблемы относительны. Это еще давно было открыто. У нас тупой ум. Если мы будем рассматривать свои проблемы относительно еще больших проблем, то поймем, что все относительно. Нет самосущих больших и маленьких проблем, это Эйнштейн понял. Вы все знаете науку, поэтому используйте свои научные знания для обретения покоя ума, и в этом случае ваше понимание науки будет правильным. Поэтому я вам вчера говорил, что если вы обретаете знание науки через призму четырех благородных истин, то эти научные знания будут очень полезны в вашей жизни. И тогда вы будете понимать, каким образом научные знания являются инструментом для обретения покоя ума. Потому что ученые также открывают истину, открывают правду, но если мы не связываем эту правду с нашей собственной жизнью, то она останется просто сухой информацией.

А теперь соедините руки. Итак, визуализируйте здесь двух Манджушри, над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, произносите их за мной. Они означают: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и какие бы заслуги я ни накопил, совершая практику шести совершенств, пусть они станут причинами моего достижения состояния будды на благо всех живых существ». Здесь вы принимаете обет вдохновенной бодхичитты, бодхичитты устремления, то есть вы обещаете никогда не отказываться от такого стремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ. И также вы обещаете, что будете стараться изо всех сил помогать другим. Это обет бодхичитты. Когда вы принимаете такой обет бодхичитты, то даже во время сна возрастают ваши заслуги, которые являются причинами вашего счастья. А в настоящий момент вы не понимаете этого механизма. Если бы вы поняли этот механизм, то увидели бы, что сегодня вы создаете очень мощные причины вашего счастья жизнь за жизнью. Это похоже на то, что, например, я был бы мэром Красноярска десять лет назад, и я бы вам сказал, что такой-то дом я записываю на ваше имя. Вы как маленькие дети не понимаете, что я записал на вас. После этого этот дом стал вашим, – вам не нужно работать, благодаря наличию у вас этого дома, от аренды этого дома у вас есть доходы. Из-за одной правильной стратегии вы всю жизнь сидите дома спокойно. Вы скажете «спасибо» мне как мэру города, но этого тоже очень мало, это благо только в этой жизни. Когда меняются законы, то вы опять можете лишиться этого дома. Это посвящение еще важнее, чем подарок такого дома. Жизнь за жизнью, благодаря созданной хорошей карме, вы будете получать результат. Но вы пока не понимаете ценности того, что происходит сейчас, поэтому я вам это объясняю. Так, с большой радостью в уме принимайте обет бодхичитты. Пообещайте, что вы будете стараться помогать всем изо всех

сил. И в третий раз визуализируйте, как свет проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты.

Теперь просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из наших областей лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, которая является прямой причиной ваших страданий. Это подобно токсинам в вашем теле, а также благословляет ваше тело и закладывает семя тела Будды в вашем теле. Простой такой визуализации недостаточно, вам также нужно визуализировать, сохраняя при этом четыре противодействующие силы. И среди них первое – это сожаление о негативной карме, которую вы создали. Итак, здесь вы думаете, что в прошлой жизни из-за неведения я создал очень много негативной кармы своим телом. «Если я не очищу ее, если она проявится, то это будет просто ужасно». Итак, сожаление – это первое противоядие. Второе противоядие – это сильная опора на божество Манджушри. Просите: «Манджушри, пожалуйста, помогите мне очиститься от этой негативной кармы», – это второе противоядие. Далее третье, – это само противоядие. Это то, что вы визуализируете свет и нектар, который вас очищает. Четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять. И если присутствуют все четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. А теперь выполняйте эту визуализацию. В конце также визуализируйте, что этот свет и нектар очищает вас от болезней, а также устраняет препятствия в вашей жизни.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из наших областей горла исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, и закладывают семя речи Будды в вашу речь. С четырьмя противоядиями визуализируйте это как следует. Пожалейте о вашей вредоносной речи, положитесь на божество Манджушри, правильно визуализируйте красный свет и нектар, и породите решимость больше не произносить ничего вредоносного ни одному живому существу. Скажите себе: «Я буду контролировать свою речь». Тогда вы добьетесь прогресса. Никогда не сдавайтесь, возможно все. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области сердца исходят синий свет и нектар и наполняют ваше тело. Свет и нектар очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают семя ума Будды в вашем уме. С четырьмя противоядиями визуализируйте это правильно, пожалейте обо всех негативных мыслях, которые вы породили в прошлом. Положитесь на божество Манджушри, визуализируйте синий свет и нектар, которые вас очищают. И породите решимость: «Я буду контролировать свой ум и не позволю негативным состояниям возникать в моем уме». Это высочайшая этика. И тогда жизнь за жизнью вы будете счастливы. Вы изучаете философию, чтобы по-настоящему суметь материализовать все это. Если ваше понимание философии не помогает вам контролировать ваши тело, речь и ум, то в этом случае это просто сухая философия. Если каждый раз, когда у вас возникает понимание философии, это понимание философии помогает вам контролировать ваши тело, речь и ум, то это означает, что это правильное понимание философии. Без понимания философии одной лишь силой вы не сможете контролировать свой ум, это невозможно. Если благодаря философии ваш ум открывается, то в этом случае вам легко становится контролировать свое тело, речь и ум. А теперь выполняйте визуализацию. В конце визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри растворяются в вашем теле и даруют вам сидхи мудрости. И также загадайте одно мирское

желание, скажите: «Божество Манджушри, у меня есть такое-то и такое-то мирское желание, пожалуйста, помогите осуществить его». Если вы полагаетесь на Манджушри всем сердцем, то даже ваши мирские желания сбудутся. Эти мирские желания не должны быть самым главным, вы загадываете их в конце, все это возникает как побочное действие. Кто-то уже подумал о трех желаниях, но загадайте одно желание. Вам нужно загадывать желание мудро, иначе ваши желания не будут полезны.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек ходил по лесу и считал грибы. «Один грибочек, второй грибочек», то есть, считал один за другим. И встретил джина. Этот джин сказал, что исполнит три его желания. Вначале он сказал, чтобы человек загадал одно желание. И человек задумался о том, чего же пожелать. Он сказал: «Я хочу стать богатым». Так джин щелкнул пальцами, и этот человек стал богатым, но все равно не стал счастливым. И он подумал: «Ну, вот я стал богатым, но все равно несчастен». И задумался: «Наверное, я несчастлив, потому что я не очень умный». Далее джин спросил его: «Какое твое второе желание?» Человек сказал: «Я хочу быть умным». Так, джин щелкнул пальцами, и он стал умным. Итак, человек стал богатым и умным, но посмотрел и увидел, что у него остались те же самые проблемы, – он был несчастным. Он стал бояться, что кто-то украдет его богатство. Ум – это хорошо, но у него начало появляться много мыслей, он не мог спокойно спать из-за мыслей, проблем. Далее джин спросил его: «Каково твое третье желание?» Человек сказал, что стал богатым, но несчастлив, стал умным, но также несчастлив. «Теперь я хотел бы стать счастливым человеком». После этого джин щелкнул пальцами, и человек оказался опять в лесу и продолжал считать: «Один грибочек, второй грибочек».

Поэтому, даже если вы загадываете мирское желание, то загадывайте такое желание, которое помогло бы вам в развитии ума, а не думайте, что это нечто, что вас сделает счастливым. Например, вы думаете, что мне необходим такой источник денег, чтобы я мог выжить и одновременно с этим мог развивать свой ум. Но это не источник моего счастья, это то, что поможет мне существовать, но также развивать и свой ум. Что касается счастья, то вы его обретаєте по мере развития ума, а не в силу материального развития. Но такое невозможно, чтобы джин щелкнул пальцами и ваш ум стал безупречно здоровым.

А теперь выполняйте визуализацию. Визуализируйте синий свет и нектар. В конце визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри растворяются в вас, и вы загадываете одно мирское желание.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте божество Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, а также то, что из наших трех областей: из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Они очищают вас от большого количества негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, и также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума, и укрепляет семена тела, речи и ума Будды в вас. Так, это последнее благословение, визуализируйте, как следует.

Теперь передача мантр. Если вы будете начитывать мантры без передачи, то мантра не будет иметь силы. Чтобы обрести силу мантры, важно, чтобы присутствовало четыре фактора. Первый – это передача мантры, второе – доброе состояние ума, третье – сильная вера в силу мантры, и четвертый – это когда вы начитываете мантры, вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там, вы сосредоточиваетесь однонаправлено. И если с этими четырьмя факторами вы начитываете мантру каждый день, то однажды эта сила мантры проявится.

Итак, сейчас визуализируйте Манджушри на алтаре, меня также в облике Манджушри. Первой я буду передавать мантру Манджушри: ОМ МА РА ПА ЦА НА ДИ. И когда я ее повторю, повторяйте эту мантру за мной и визуализируйте, как в этот момент исходит свет из наших ртов и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве передачи мантры.

Мантра Манджушри – это мантра мудрости.

Далее мантра Авалокитешвары – мантра сострадания.

Далее мантра Ваджрапани – мантра силы.

Мантра Тары – мантра успеха.

Далее, мантра Будды медицины для здоровья тела.

Далее, мантра Будды Шакьямуни для здоровья ума.

Далее, мантра Ламы Цонкапы.

Далее, мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, я вам передал источник счастья и теперь это уже на ваше усмотрение, как вы будете использовать его. Если вы правильно его используете, то обретете больше счастья. Будда говорил: «Я укажу вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». Так, я вам передал практику, дал вам лекарство, с помощью которого вы сможете сделать свой ум здоровым, и теперь это уже на ваше усмотрение – будете вы его принимать или нет. Если вы примите его лишь один или два раза, то это особо вам не поможет, но если будете его принимать постоянно, то это обязательно окажет эффект. В особенности в чистоте держите обеты, – вот эта практика нравственности, этики очень важна.

А теперь, куда бы я ни поехал, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. В России одна из бед – это алкоголь. Здесь большинство из вас принимали такой обет, и я снова даю вам обет не употреблять алкоголь. Для тех из вас, кто уже принимал такой обет, примите его снова, чтобы не нарушить его. Для тех из вас, кто раньше не принимал этот обет, примите его сейчас как нечто новое, чтобы ваша жизнь стала значимой. Вам нужно понимать, что алкоголь не только вредит вашему телу, но также делает ваш ум глупым. Когда вы пьете алкоголь, то вы становитесь очень глупым, и омрачения тогда порождаются гораздо легче.

Я расскажу вам один анекдот. Три пьяных человека остановили такси, и сели в машину, назвали адрес. Таксист обернулся и увидел, что они все пьяные. Он завел машину, затем заглушил ее, и сказал: «Ну, все мы приехали». Первый человек протянул деньги, ушел, второй сказал «спасибо» и тоже вышел, а третий человек ударил водителя. И водитель спросил: «Почему ты ударил меня?» Тот сказал: «В следующий раз не веди машину так быстро, ты чуть не убил нас». И это очень ясное свидетельство того, что когда вы пьяные, вы становитесь самыми глупыми людьми в мире. Для вашего физического здоровья это нехорошо, для здоровья вашего ума это бесполезно, поэтому совсем не пейте.

Итак, визуализируйте на алтаре Манджушри, меня также в облике Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. И повторяйте за мной тибетские слова, которые означают следующее: «Будды и Бодхисатвы трех времен, послушайте меня, я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики». Я знаю, что вы не употребляете наркотики, но, тем не менее, пообещайте, что даже не прикаснетесь к ним. «И буду держать обет в чистоте». И когда вы повторите за мной это трижды, то визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот в ваше сердце и остается в нем в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Так, если после принятия вами этого обета кто-то попросит вас составить ему компанию, выпить с ним вместе, скажите ему, что вы приняли обет не употреблять алкоголь: «Пожалуйста, не поймите меня превратно. Я с вами попью сока, а вы можете пить алкоголь, или выпью кофе. Я составлю вам компанию, но не обязательно я должен пить алкоголь, точно также как и вы. Если вы

станете пьяными, то я не буду пьян, я смогу вам помочь поддержать. И таксист тогда нас не обманет. Но если мы все будем пьяными, тогда таксист обманет всех нас».

Итак, соедините руки. Сейчас, когда вы повторите эти слова за мной в третий раз и я шелкну пальцами, в этот момент визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве очень мощного обета не употреблять алкоголь и наркотики. Это поможет вам не употреблять алкоголь. Даже если почувствуете запах алкоголя, у вас появится отвращение. Итак, соедините руки. С большой радостью в уме принимайте этот обет. Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Манджушри 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, благословение окончено. Завтра я уезжаю. До нашей новой встречи в мае будьте добрыми и будьте счастливыми. Самое главное, это быть счастливыми и делать других людей счастливыми. Так, вам достаточно такого духовного бензина, чтобы его хватило на шесть месяцев, далее, спустя шесть месяцев он у вас закончится, я приеду к вам снова, и заправлю вас снова таким бензином. И тогда вы обнаружите, что вам нетрудно контролировать ваше тело, речь и ум. Поэтому вам в вашей жизни необходимо быть позитивными, быть счастливыми. Нет ничего дурного в том, чтобы быть счастливыми. Некоторые думают, что если вы духовные практики, то вы должны быть несчастными, но это неправильно. Цель духовной практики в том, чтобы сделать вас счастливыми. Но речь идет не о каком-то глупом счастье, – о выпивке или драках, – это не счастье. Настоящее счастье – это если вы обрываете контроль над своим телом, речью и умом, то внутри вы очень счастливы. Улыбайтесь чаще, и также делайте счастливыми других людей. Я желаю вам всего наилучшего, желаю счастья.