

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте благословение Белой Тары для того, чтобы укротить свой ум и для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если вы думаете, с такой точки зрения, об укрощении ума или о принесении блага всем живым существам, то ваше счастье приходит к вам само собой, счастье в этой жизни придет к вам само. Все великие мастера прошлого говорили одинаково, что вы не должны слишком много молиться о счастье в этой жизни, если вы занимаетесь укрощением ума, то счастье в этой жизни придет к вам само собой, и вам не нужно слишком просить об этом. Если вы молитесь о счастье всех живых существ, то в первую очередь вы будете счастливы, а если вы будете всем желать страдания, то вы первым пострадаете. Например, если вы кого-то хотите ударить раскаленным куском металла, то когда вы его возьмете в руки, в первую очередь он обожжет вас. Затем вы бросите его, и другие тоже испытают вред. Поэтому Будда говорил, что желать другим страданий – это подобно тому, как вы сами принимаете яд, а страданий от этого желаете другим. С этого момента вместо того, чтобы желать другим страданий, желайте другим счастья, молитесь о счастье всех вокруг и ваше счастье придет к вам само собой. Таков естественный механизм.

Для того чтобы вам было даровано благословение Белой Тары, очень важно провести два процесса: один со стороны духовного наставника, и второй – со стороны учеников. С моей стороны до того, как вы сюда пришли, я установил алтарь, также провел особый ритуал для призывания божества, все это я уже совершил. Также духовному наставнику нужно породить правильную мотивацию. Со своей стороны я изо всех сил постарался породить правильную мотивацию, искренне связанную с принесением вам блага, и никакой мотивации, связанной с тем, чтобы собрать с вас побольше денег или как-то использовать вас в своей карьере. Я не являюсь политическим лидером, и поэтому мне не нужно как-то агитировать вас или как-то использовать вас ради своей карьеры. В особенности есть опасность, что если я буду стараться из вас сделать группу буддистов, это тоже неправильно. Для меня самое главное, чтобы вы стали хорошими людьми. Это самое главное. Как думает настоящий врач: он назначает лекарство, чтобы вы стали здоровыми людьми, – не так, как врачи в клиниках, которым важен лишь бизнес. Поэтому у настоящего учителя должна быть искренняя мотивация: «Пусть они станут хорошими людьми», а не так, чтобы они стали буддистами у него в секте. Я здесь не ради секты. Если вы будете становиться лучше, то я к вам буду приезжать каждый год два раза. Даже если здесь будет всего лишь пять человек, это ничего страшного, если они становятся более хорошими людьми. Становятся добрее, более нормальными людьми, а не фанатиками. Тогда я буду очень рад. Если вы становитесь буддийскими фанатиками, то я не рад. В нашем мире есть достаточно фанатиков, зачем еще нужны буддийские фанатики? Поэтому мне не нужны буддийские фанатики, из-за этого могут возникнуть конфликты между буддистами, террористы, это позор буддизма.

Поэтому мой Учитель Его Святейшество Далай-лама всегда говорит: «Ты не старайся делать людей буддистами, давай учение для того, чтобы помочь людям стать лучше», – это слова Его Святейшества Далай-ламы. Поэтому, куда бы я ни пошел, я всегда говорю, что для меня самое главное, если вы становитесь лучше, добрее, мудрее, это самое главное. И точно также я хотел бы сказать вам: «Не надевайте на себя какие-либо шапки религий, мы живем в двадцать первом веке, сейчас нам не нужны такие шапки». Не нужно надевать религиозных шапок, если вы наденете буддийскую шапку, то у вас не будет настоящих философских знаний, и вы станете подобны фанатикам. Нужно снимать шапки. Я здесь для того, чтобы с вас снять всевозможные шапки, а не для того, чтобы надеть на вас буддийскую шапку. В конце концов, мы все люди. Это наша настоящая временная идентичность. Поскольку мы родились на этой планете, обладаем такими органами, мы все являемся людьми, это наша первая идентичность. Мы русские, тибетцы, китайцы или американцы – это вторая

идентичность. То, что мы буддисты или православные – это тоже вторичная идентичность. Это не самое главное. Самое главное – это то, что мы все люди, и всегда будем людьми до нашей смерти. Далее в буддизме говорится, что человек – это тоже временная идентичность. До тех пор, пока вы обладаете этим человеческим телом, вы являетесь человеком, но вы не все время будете человеком. Что является вашей более глубокой идентичностью? Это живое существо. Итак, вы все время были живым существом, и все время будете оставаться живым существом. А когда вы станете буддой, то вы станете просветленным существом, то есть уже выйдете за рамки живых существ. Это просветленное существо безупречно. И я говорю вам это искренне, я себя не считаю человеком, я считаю себя живым существом, и поэтому одинаково отношусь ко всем живым существам, которые живут вместе с нами. Животных тоже нужно уважать, у них тоже есть права. Мы слишком заняты своими правами, и забываем о правах животных, говорим о человеческих правах, а где права животных?

Со своей стороны я с такой чистой мотивацией дарю вам учение. В особенности благословение Белой Тары я стараюсь даровать вам с такой мотивацией. Во время призывания Белая Тара на сто процентов прибыла сюда. Поэтому, если у вас есть вера, то сегодня Белая Тара – драгоценность, исполняющая желания, находится здесь перед вами. Установите кармическую связь с божеством Белой Тарой, и для вас от этого будут очень большие преимущества. Как я говорил вам вчера, все проблемы вам нужно решать самим, и самим нужно создавать все причины для своего счастья. Но если говорить только лишь о вас, то опираясь, лишь на одни собственные силы, вы не сможете сделать этого. Поэтому делайте упор на себя, говорите, что я буду это делать, но при этом также полагайтесь и на внешние силы – на силу божеств. И это называется прибежищем. Со своей стороны вы очень инициативны, но одновременно с этим вы также полагаетесь на силу божеств, это называется прибежищем. Такая вера в силу божеств очень важна. Потому что они накопили три неисчислимых эона заслуг, и посвятили их нам. Это как наши родители, они смотрят на нас как на своих детей и уже положили определенные деньги на наш банковский счет, просто мы их не можем пока использовать.

Все будды со своей стороны уже посвятили нам свои заслуги и у нас есть право использовать эти заслуги ради собственного счастья, но при этом в настоящий момент у нас нет с ними связи, то есть мы не знаем номер банковского счета. У нас нет связи с этим внутренним ментальным банком, этот внутренний банк, банк нашего ума – самый надежный банк в мире. Но его вы не используете, не полагаетесь на него. А полагаетесь на банки, созданные в человеческой системе. Но они могут рухнуть в любой момент. Вы это ясно видите в настоящее время: когда разгорается экономический кризис, любые банки могут рухнуть в любой момент. Когда я это увидел, я понял то, что говорил мой Учитель: самый надежный банк здесь внутри, я понял, что это правда. Я понял это через свой опыт.

Поэтому сегодня, когда вы получаете благословение Белой Тары, всем сердцем положитесь на божество Белую Тару, и тогда день ото дня вы будете получать благословение, и также можете использовать те заслуги, которые божества и будды посвятили вам. Тогда все начнет меняться. Например, есть болезни, которые не могут исцелить современные лекарства, но благодаря такому прибежищу вы сможете излечиться от таких болезней. И это не какое-то новое явление, в течение многих веков в Тибете люди, полагаясь на божеств, порождая прибежище, исцелялись от неизлечимых болезней. Они начитывали мантры. Поэтому те из вас, кто пришел сюда излечиться от каких-то физических болезней, всем сердцем положитесь на божество Белую Тару, и далее также в будущем начитывайте мантру Белой Тары, это будет очень полезно для вас.

А теперь со стороны учеников, с вашей стороны – в первую очередь это порождение правильной мотивации, вы это уже сделали. Второе – вам нужно также совершить подношение мандалы, его также вы уже сделали во время молитвы. И третий очень важный момент – это то, что вам необходимо получать благословение Белой Тары с чистым видением, и это очень важно. В повседневной жизни все время старайтесь сохранять чистое видение. Что касается чистого видения, то здесь никогда не интерпретируйте что-либо в негативном свете, то есть что этот человек говорит обо мне то-то и то-то плохое, что эти люди меня не любят, на все смотрите позитивно. И даже если этот человек находится перед вами и прямо в глаза говорит что-то дурное, все равно смотрите на него через это чистое видение. Вам нужно видеть, что он первый является жертвой своего гнева, он первая жертва своего гнева, он очень несчастлив. Думайте так: «Что же я могу со своей стороны сделать, чтобы он успокоился? Это возможно, я буду стараться», – тогда, даже если он вам в лицо ругается, ваш ум остается спокойным. Наоборот думайте о том, что вам нужно сделать для того, чтобы он успокоился. Это на сто процентов работает. Я вас не обманываю, это правда.

Также вам нужно понимать: то, что о вас говорят люди, что о вас думают – это неважно, а кем вы являетесь – вот что важно. И никогда не спрашивайте у людей, что о вас говорят другие, это очень глупые вопросы. Из-за этого вам начинают говорить, что Люба говорит про тебя то-то и то-то, а Таня сказала еще то-то и то-то, и Дима сказал то-то и то-то. После этого всю ночь вы пребываете с негативным видением, у всех вокруг подозреваете что-то дурное: когда кто-то смеется, вы спрашиваете, почему они смеются. Это ошибка в вашей жизни, не нужно так поступать.

Итак, очень важно сохранять чистое видение. На все смотрите позитивно, старайтесь у всех видеть только их достоинства, думайте о том, что по природе все обладают природой будды, и однажды достигнут состояния будды, уважайте их. Если вы будете всех уважать, то вы ничего не потеряете, а станете очень счастливы. Поэтому, куда бы вы ни отправились, везде искренне уважайте всех вокруг. Уважение не означает, что вам нужно складывать руки и кланяться, это не так, вам не нужно демонстрировать свое уважение, но внутри сохраняйте уважение. Некоторые тибетские мастера очень скромны и относятся к другим с большим уважением, но при этом они не ведут себя так, как будто уважают других. Они не очень хвалят других, но и не сильно критикуют. Внутри уважают, но не говорят об этом. Почему? Потому что если вы покажете им свое уважение, то они будут «летать». Поэтому внутри нужно испытывать уважение, но не показывать его. Тогда вам будет легко. Также в отношении похвалы: не хвалите много других людей, им это не поможет, вам нужно знать, когда нужно похвалить кого-то, а когда не нужно хвалить. Когда вам следует похвалить? Если человек пал духом. В этот момент ему требуется поддержка. Тогда скажите ему: «Ты обладаешь такими-то достоинствами, почему же ты опускаешь руки?» Ну, а если человек уже почти было «взлетел», в этот момент немного его покритикуйте. Опустите его на землю, чтобы он сел на землю. Речь идет не о какой-то грубой критике, вы говорите, что у него есть такие-то хорошие качества, но в то же время вы опускаете этого человека на землю. Если вы говорите это из зависти, то это нехорошо, а из любви и сострадания опустите этого человека на землю. Это очень важно.

Итак, с таким чистым видением постарайтесь увидеть это помещение как мандалу Белой Тары. Это мандала с четырьмя воротами, визуализируйте, что вы пребываете внутри этой мандалы. Визуализируйте, что вы обладаете очень чистыми пятью совокупностями. Тем из вас, кто уже получал посвящение Ямантаки, нужно визуализировать себя Ямантакой. А те из вас, кто не получал посвящение, не визуализируйте себя божествами, но визуализируйте себя очень чистыми существами, не с грубым телом, а с очень чистым тонким телом, также с чистым умом, с сильными чувствами любви и сострадания, без каких либо негативных

состояний ума. Подобные визуализации создают причины, чтобы в будущем вы в действительности стали такими.

Если говорить о телефонах, машинах, которые мы используем в настоящее время, в самом начале они были созданы умом. Дизайнеры сначала думали, думали и создали их в своем уме. Сначала они были сконструированы ментально в уме, а потом постепенно реализовались и превратились в настоящие машины, в настоящие телефоны, в настоящие телевизоры, также в красивые дома с красивыми садами. Вначале они были просто ментальной визуализацией, а затем материализовались. Люди думают, что эти вещи – самое главное в их жизни, и так постепенно материализуют их. Но они материализовывались с очень большими трудностями, и при этом все проблемы все еще не решены. Но если вы по-настоящему материализуете то, о чем я вас сейчас прошу, разовьете чистое видение, когда вы это реализуете, ваши проблемы будут полностью решены. Что касается вашего видения, которое вы порождаете своим умом, вы должны сказать: «Я хочу достичь этого, это моя цель. И рано или поздно я осуществлю ее».

Это называется отречением. Отречение означает, что вы проводили анализ и поняли, что, сколько бы вы ни материализовывали обычные внешние сансарические объекты, они не решат всех ваших проблем, а создадут новые. Думайте так: «Это не является моей мечтой, моей целью. Моя цель – сделать мой ум безупречно здоровым». А когда ваш ум становится безупречным, то, что касается той энергии ветра, которая является основой для вашего ума, то она является как безупречное тело. И такое тело называется бессмертным, ваджрным телом. Тогда вы будете свободны от смертей и рождений под контролем омрачений. Это не означает, что вы исчезаете в этот момент, вы можете явиться на любой планете по собственному выбору, и приносить благо живым существам. Везде, где живым существам необходима помощь, везде, где они поворачиваются к вам, вы также можете явиться для них и сможете помочь им, а потом отправиться на другую планету. Итак, здесь будет реализован весь ваш потенциал, и вы станете источником счастья для всех живых существ. Какое желание может превосходить это? Это самое высшее желание. Поэтому великие мастера прошлого говорили о том, что вам необходимо сохранять очень высокое видение, самые высокие желания. Это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это самое высочайшее желание. И нет выше желания, чем это, я могу вам это доказать логически. Нет ничего выше, чем это состояние. Когда вы обретаете такое видение, такое желание, все мастера также говорят, что одних лишь таких устремлений, такого видения вам недостаточно. Сохраняйте высокое видение, но при этом готовьтесь к худшему. Об этом говорили все великие мастера прошлого. Подумайте об этом, для нас это очень глубокий совет. В повседневной жизни, как мы поступаем? У нас сохраняется очень низкое видение, и мы не готовимся к худшему, мы все время преувеличиваем ситуацию и надеемся на то, что мы очень быстро получим какой-то результат. А когда не получаете этого результата, то вы падаете духом. Такие ошибки допускаете не только вы, но и все существа в сансаре совершают эти ошибки, это дебютные ошибки.

Итак, сохраняйте высокое видение, но при этом ожидайте самого худшего. А что является самым худшим? Самое худшее – это не смерть. Смерть – это начало новой жизни, это не кошмар. А что же кошмар? Если вы потеряете все свои деньги, то это тоже не кошмар. Если потеряете свои руки и ноги – это тоже не кошмар. Если ваша подруга или жена ушла от вас – это тоже не кошмар. Муж уйдет от вас – это тоже не кошмар. Кошмар – это если вы умираете, и проявляется одна из ваших негативных карм, и вы перерождаетесь в низших мирах, вот это кошмар! В настоящий момент у вас такого страха нет. У вас очень много глупых страхов, совершенно бесполезных страхов, это паранойя. В буддизме говорится, что все мирские страхи – это паранойя. На самом деле нет особых причин для беспокойства. А чего вам нужно бояться? Вам нужно бояться того, что в вашем уме пребывает большое

количество негативной кармы, и если в момент смерти один из отпечатков проявится, то вы можете переродиться в низших мирах. Тогда это будет кошмар. В настоящий момент вы ничего особо об этом не знаете, поэтому не думаете, что это самое худшее. Я тоже, пока не знал о разных вредоносных бактериях, вирусах, не боялся их, а когда услышал, как врачи рассказывали о разных бактериях, вирусах, насколько они опасны, механизм рассказали, после этого я стал осторожным. Что попало, я не кушаю, а раньше кушал, что попало, потому, что раньше я не знал о законе кармы.

Это тоже закон кармы – какая причина, такой и результат. Когда у меня есть об этом знания, то я начинаю бояться этих страшных болезней. Их тоже нужно бояться. Говорится, что если вы боитесь слишком сильно, то это паранойя, это неправильно. То есть это какой-то ненужный страх, это паранойя, это бесполезно. Но если у вас нет никакого страха, то это тоже глупо. Если вы развиваете такой страх, который является причиной прибежища, то он устраняет ваши мирские страхи и очень полезен для вас. Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день трижды нужно вспоминать о страданиях низших миров. Я сам, когда встаю утром, немного думаю о страданиях в низших мирах, и после этого понимаю, что все наши мирские проблемы – это чепуха. Это вообще не проблемы. Думайте, что в аду тело и огонь – как единое целое, существа там кричат от боли, там нет еды, как сильно там страдают! У меня есть все причины для рождения в низших мирах. Тогда сразу принимайте прибежище в Будде: «Будда, пожалуйста, помогите мне!» Другие подарки мне не нужны. «Мне это нужно, это нужно», – это все детские просьбы. Когда вы так думаете, вам уже не нужны другие подарки: «Пожалуйста, помогите мне во время смерти, чтобы не проявилась негативная карма, пусть я не получу рождение в низших мирах». Когда у вас будет прибежище, вы не переродитесь в низших мирах. Что касается страха, то вам очень важно понимать, что у вас есть очень много видов полезного страха, которые вам нужно развивать. Когда вы порождаете такой страх, то в этом случае вы подготовлены к худшему. То есть вы готовитесь к худшему, к тому, чтобы не родиться в низших мирах, и в этом случае вы являетесь практикующим первого уровня. Тогда вы по-настоящему начинаете практиковать Дхарму, а в противном случае вы практик-фантазер.

Итак, запомните, что вам необходимо сохранять высочайшее видение, но готовиться к худшему. И сегодня со страхом перед перерождением в низших мирах, с определенным страхом перед болезнью омрачений принимайте прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и в особенности в божестве Белая Тара, которая присутствует здесь: «Белая Тара, пожалуйста, жизнь за жизнью защищайте меня от рождения в низших мирах и спасайте меня от сансарь».

Итак, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Поскольку вы обращаетесь к Белой Таре с просьбой жизнь за жизнью защищать от вас от перерождений в низших мирах и защищать вас от рождения в сансаре, то в первую очередь вам необходимо держать определенные обещания, обеты. И главный обет – это не вредить ни одному живому существу. Итак, скажите: «Пожалуйста, защищайте меня, а я со своей стороны буду стараться не вредить ни одному живому существу. Физически я никому не причиню вреда, и даже вербально постараюсь не произносить ни одного слова, которые могли бы причинить боль другому человеку. В уме я также никогда не буду никому желать страданий, а всегда буду желать счастья всем живым существам. Это я буду стараться делать изо всех сил». Это ваша практика не на один-два часа, а практика на все двадцать четыре часа в сутки. Двадцать четыре часа в сутки контролируйте свои тело, речь и ум и не позволяйте вредить другим, это ваша практика. Это практика нравственности. Вначале это самая высокая практика. Это основа для развития шаматхи. Без нравственности достичь шаматхи невозможно. С высоким уровнем нравственности и этики вы становитесь достаточно нормальным человеком. В настоящий момент вы находитесь под полным контролем

омрачений при полном отсутствии этики, то есть вы являетесь дикими, ненормальными. Я ненормальный и вы тоже ненормальные. Если бы вы были нормальными, то не рождались бы в сансаре. Нормальный человек или ненормальный – все это относительно. Нет чего-то абсолютно ненормального, все это зависит от точки зрения. Даже когда я называю вас ненормальными, в этот момент я вас сравниваю с архатами, буддами, ботхисаттвами, поэтому для вас это высокая похвала.

Итак, с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху пообещайте, что будете держать обет не вредить ни одному живому существу. И с этого момента вам не нужно называть себя буддистом, вы и без этих слов станете настоящим буддистом. Нельзя сказать словами, что я буддист, и после этого вы станете буддистом, такого нет. Даже давнишние мои ученики до сих пор еще не буддисты, потому что они не держат обета, они не совсем полагаются на Будду, а больше полагаются на славу и репутацию, на материальные вещи, какие они буддисты? Вам не нужно как-то присоединяться к этой группе буддистов, не нужно называть себя буддистом. С того момента, как вы принимаете обет прибежища и в чистоте соблюдаете этот обет, сохраняете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы становитесь настоящим чистым буддистом. Что касается критерия, то, как только у вас возникает страх перед рождением в низших мирах и у вас есть вера в Будду, Дхарму и Сангху, в этом случае вы становитесь настоящим буддистом.

Итак, сейчас перед собой визуализируйте белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Очень важно видеть своего Духовного Наставника в облике божества. В настоящий момент вы не можете видеть божество и только через вашего Духовного Наставника вы устанавливаете связь с божеством. Поэтому во многих коренных текстах говорится, что вам нужно видеть своего Духовного Наставника как представителя всех будд и божеств. Даже если он обычный человек, но вы уважаете его, тем самым вы проявляете уважение ко всем буддам и божествам. Поэтому для вас Духовный Наставник является посредником между вами и Буддой. Я не говорю это для того, чтобы вы уважали меня, меня не интересует ваше уважение, но для вас это полезно. Я не такой глупый человек, чтобы от вашего ко мне уважения испытывать счастье. Я не такой тупой. Наоборот, когда вы меня уважаете мне от этого неудобно, а когда вы разговариваете со мной как с нормальным человеком, для меня это приятно. Но уважать меня – это полезно для вас, а для меня это бесполезно.

Далее, когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, повторяйте за мной. Итак, визуализируйте меня в облике Белой Тары, а над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда вы повторите за мной эти слова трижды, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в качестве сильного обета прибежища. Новые ученики, почувствуйте, что вы получили такой новый обет и пообещайте, что не будете вредить ни одному живому существу. И скажите, что с этого момента я не буду полностью полагаться на мирские сансарические объекты, но буду полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Старшие ученики, вы уже принимали такой обет раньше, и в этот раз почувствуйте, что ваш обет становится сильнее. Ваше чувство прибежища должно становиться все глубже и сильнее. Необходим очень сильный страх, вы думаете, что можете умереть в любой момент, и если в момент смерти проявится ваша негативная карма, и вы переродитесь в аду, то как же это будет ужасно, какой это будет кошмар! Тогда будет слишком поздно. Но если говорить с точки зрения вероятности, то есть шансы, что такое произойдет в вашей жизни. И не на пятьдесят процентов, а больше чем на шестьдесят процентов или даже на семьдесят процентов. Но все равно – это я мягок с вами. Если бы я по-настоящему сравнил, если бы детально проверил, каково количество в вашем уме отпечатков негативной кармы и отпечатков позитивной кармы, то сказал бы, что в настоящий момент у вас есть вероятность на девяносто процентов – переродиться в низших

мирах. И произойти это может в любой момент. Это правда, вам нужно понимать это, не «летайте». Вам нужно понимать настоящее, у вас есть такая большая вероятность, будьте осторожны. Я вас не пугаю, это ваша реальная ситуация, от понимания этого вы становитесь осторожнее, и ситуация становится лучше. Больные люди думают, что у них все нормально, «летают», а потом уже поздно лечиться.

Поэтому мудрый человек никогда не летает в облаках, а осознает реальную ситуацию, сидит на земле. Тогда вы будете думать: «Какая практика тантры? Мне нужно сначала реализовать практику прибежища. У меня даже нет практики прибежища». Поэтому в коренном тексте по тантре Гухьясамаджи говорится, что для начинающих тантра Гухьясамджи не глубинна, а для начинающих глубинна практика прибежища. Когда ваше прибежище станет очень сильным, очень сильными станут отречение и бодхичитта, тогда практика тантры станет для вас очень простой. Понять тантру нетрудно, но по-настоящему заниматься практикой – вот это трудно, потому что нет основы, там речь идет о тонком уме, тонком теле. После понимания теории четырех благородных истин это не так сложно. Это нелегко, но и не так сложно. Итак, старшие ученики, принимайте такой обет и породите очень сильный страх, породите сильное чувство прибежища, и думайте, что будете соблюдать этот обет в чистоте.

А теперь повторяйте за мной. Также почувствуйте, что божество белая Тара очень рада, благословляет вас и обещает защищать вас жизнь за жизнью. Вам нужно понимать, что если в момент смерти вы просто вспомните о Белой Таре, то на одну жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах, там родиться будет невозможно. Поэтому вы должны думать, что вам очень повезло: «Если сейчас я умру, то Тара меня защитит». В этом случае, если у вас даже и есть много отпечатков негативной кармы, для вас будет невозможно родиться в низших мирах. На сто процентов хоть одна позитивная карма проявится. На сто процентов проявится отпечаток позитивной кармы, и вы обретете высокое перерождение. И это лучший способ, каким я могу вам помочь и спасти от рождения в низших мирах.

Итак, каждый день принимайте прибежище, а в момент смерти ничего не бойтесь, на сто процентов положитесь на Тару и умирайте спокойно. Как маленький ребенок, если он полностью полагается на родителей, то для него путешествие – это не проблема. Ну, а смерть – это путешествие из этой жизни в следующую жизнь. Если у вас есть такой родитель как божество Белая Тара, положитесь на нее на сто процентов, и тогда, что касается вашего путешествия из этой жизни в следующую жизнь, то у вас совершенно не возникнет никаких проблем, и вы обретете высокое перерождение. Об этом не забывайте, помните все время. Вы можете всю жизнь практиковать Дхарму, но если в момент смерти разозлитесь, то это будет очень опасно. Это критический момент. Если вы создаете какой-то бизнес-план, но в какой-то очень ответственный момент разозлитесь и испортите отношения с партнерами, то вы можете полностью потерять весь бизнес. И точно также критический момент для вас – это момент смерти, и если в этот момент вы допустите ошибку, то это будет самая большая ошибка. Вам нужно понимать, какое время самое опасное. И в этот момент с позитивным состоянием ума примите прибежище в Белой Таре, и вы можете умирать спокойно. Это самая лучшая подготовка к вашей смерти, потому что на сто процентов однажды смерть придет. Но также вам нужно понимать, что смерть – это просто смена своего тела, это не конец жизни, а начало новой жизни. У вас начнется новая жизнь, новое тело, это как смена квартир, с одной квартирой вы прощаетесь, и переезжаете в квартиру, еще лучше прежней. Не бойтесь смерти, а бойтесь того, что в момент смерти может проявиться негативная карма, и вы родитесь в низших мирах. И чтобы этого не было, вам нужно принимать прибежище каждый день.

А теперь повторяйте за мной с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху и в то, что Тара здесь присутствует, и она дает вам обещание. Это нечто очень великое! Я тоже прошу

Белую Тару: «Пожалуйста, защищайте их жизнь за жизнью, это мои ученики. Я их представитель, и я прошу Вас, пожалуйста, защищайте их жизнь за жизнью!» А теперь повторяйте за мной. Итак, это очень хорошая основа.

Далее, одного лишь обета прибежища недостаточно. Вам также нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – вы обещаете, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Все время думайте о счастье всех и скажите: «Я не буду думать только о своем счастье». Это тупой ум. Если вы думаете только о своем счастье, то это невозможно. Даже теоретически невозможно, чтобы один человек был счастлив, а остальные страдали. Счастье всех – это настоящее счастье. Шантидева говорил: «Я и другие – мы все одинаково хотим счастья. Почему же я думаю, что я особенный? Поэтому я буду желать счастья всем». И это очень мудрые и глубокие слова. С этого момента думайте так: «Я не самый главный, я и другие одинаково важны». В настоящий момент это подходит вам.

В действительности вам нужно думать так: «Я один, а других большинство. Кто важнее?» Логически говоря, большинство важнее. Но в реальности вы можете подумать, что если я работаю на благо всех живых существ, то сам буду испытывать большие страдания. Если такое в действительности имело бы место, тогда была бы определенная причина. Но в действительности, если вы работаете на благо других, то сами становитесь более счастливыми. Это правда. Вначале вы думаете: «Логически я все это понимаю, но если я буду все делать ради блага других, как я буду жить?» На самом деле, если вы думаете о счастье всех людей, вы будете становиться все счастливее и счастливее. Чем более вы становитесь эгоистами, тем более вы становитесь несчастными. Если у вас становится больше ум, заботящийся о других, то вы становитесь более счастливыми. Посмотрите, проанализируйте. И тогда вы скажете: «Ну, теперь я понимаю, что мне не нужно думать о собственном счастье, мне нужно думать о счастье всех живых существ, и мое счастье придет ко мне само собой». Такое открытие делают бодхисаттвы. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит, что бодхисаттвы очень умные, и также хитрые. Они говорят: «Пусть все живые существа будут счастливы», но в реальности сами становятся самыми счастливыми. А мы, сансарические существа, очень глупые. Все время говорим «я, я, я», но в результате больше страдаем.

Поэтому эгоистический подход – это источник всех ваших страданий, а ум, заботящийся о других, источник всего счастья. И поэтому скажите: «С этого момента я буду заботиться о других больше, чем о себе. Если это нелегко, то, как минимум, я буду заботиться о себе и о других одинаково, поскольку я и другие одинаково важны. Поэтому с этого момента я не буду считать себя самым важным, я и другие одинаково важны». Человек, который думает, что мы все одинаковы, имеет больше друзей. Человеку, который думает, что он самый главный, что все должны его слушать, потом все говорят: «Что-то у меня болит голова, у меня нет времени», – к нему никто не придет, потому что он сам виноват, все время говорит «я, я, я», поэтому к нему никто не хочет приезжать. Даже собаки убегут от вашего эгоизма, вы будете одиноки. Даже если у вас есть много денег, красивый дом, но при этом нет друзей, – в чем здесь счастье?

А теперь соедините руки. После принятия такого обета уже никогда не старайтесь думать, что вы самые главные, а старайтесь думать, что вы и другие одинаково важны. И тогда в вашей жизни сразу же произойдут сильные изменения. Когда вы думаете: «Я и другие одинаковы», – это очень хорошая стратегия. Из-за этого позитивное состояние ума придет само собой, а негативное состояние ума уменьшится само собой. Когда вы думаете, что вы самые главные, из-за этого возникает неправильный механизм, тогда гнев, зависть – все омрачения приходят автоматически. Вы не можете терпеть чужую удачу, потому что у вас эгоистичный ум. «Я главный, почему у него это есть?» – и появляется зависть. Когда вы



думаете, что все имеют право на счастье, все одинаковы, все имеют одинаковые права, то когда вы видите, что ваш сосед купил машину, вы говорите: «Как хорошо, у моего соседа не было машины, а теперь есть, как хорошо! Пусть его машина никогда не ломается». Вы будете рады и скажете: «Это не только твоя машина, это наша машина». Соседи улыбаются и говорят: «Конечно!» Это правильный образ мышления. Это образованный человек. Когда ваш сосед или родственник покупает машину, и у вас просыпается зависть, то это больной ум. Откуда пришел этот больной ум? Это эгоизм, который думает, что он самый главный. Это демон, который думает, что он самый главный, это злой дух, который здесь сидит. Итак, с этого момента вы убираете этого злого духа из своего ума.

А теперь обращайтесь к божеству Белая Тара: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я начал заботиться о других больше, чем о себе». Это настоящее благословение. Вам нужно просить о таком благословении, а не о том, чтобы ваши болезни прошли, или о том, чтобы вы что-то обрели, чтобы сбылись ваши мирские желания. Не просите об этом. Просите о таком благословении, чтобы вы начали заботиться о других больше, чем о себе, и тогда все мирские желания исполнятся сами собой. Мирские желания придут к вам сами собой. Великие мастера прошлого на основе собственного опыта учат нас такому. А теперь повторяйте за мной. Белый свет исходит из рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, из рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в виде обета бодхичитты. Это семя Будды. Из этого семени из-за вашего обещания, что вы будете стараться заботиться о других больше, чем о себе, однажды вы станете источником счастья для всех живых существ. Это семя Будды. Без такого состояния ума невозможно стать буддой, даже если вы напрямую познаете пустоту. Итак, корень буддизма – это любовь и сострадание.

А теперь просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, которое является причинами рождения в низших мирах и благословляет ваше тело, а также закладывает семя тела Будды. Чтобы очиститься от отпечатков негативной кармы, вам необходимо применить четыре противоядия. В первую очередь вам нужно пожалеть о негативной карме, созданной в этой жизни и во множестве предыдущих жизней. Вы помните свою негативную карму, созданную в этой жизни, а то, что вы совершили в прошлых жизнях, вы не помните, но вы думаете так: «Даже в этой жизни, будучи человеком, обладая определенным знанием Дхармы, все равно я создаю негативную карму. И я могу предположить, что в прошлых жизнях, когда у меня не было вообще подобных знаний, я создавал еще больше негативной кармы. Я раскаиваюсь и сожалею о всей той негативной карме, которую я создал с безначальных времен и до сих пор». Далее второе противоядие – это когда вы всем сердцем полагаетесь на Белую Тару и обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». Далее третий фактор – это визуализация белого света и нектара, который вас очищает – это само противоядие. И четвертое – в конце породите решимость, что больше такого не совершите. Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы бы не могли очистить. Я один не могу очистить вас от негативной кармы, но когда мы делаем это вместе, когда вы со своей стороны применяете все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. И тогда вы почувствуете в уме определенное облегчение, что ваш ум становится легче, и депрессий становится меньше, это я могу вам сказать на сто процентов. Депрессия – это симптом отпечатка тяжелой негативной кармы. Вам будут сниться сны о том, что вы купаетесь в реке или летаете, это все признаки очищения негативной кармы. А теперь выполняйте эту визуализацию с очень сильной верой.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Также думайте, что все ваши болезни тоже очищаются. Многие люди принесли сюда воду, я визуализирую, что божество Белая Тара дарует благословение этой воде и с этого момента это не просто вода, это нектар. И когда я уеду, далее по утрам понемногу пейте эту воду не только для того, чтобы ваше здоровье становилось лучше, но также думайте, что это незагрязненный нектар, который очищает ваш ум, и ум становится все добрее и добрее. Такова функция нектара.

У нектара есть три характеристики, одна из которых называется «незагрязненный нектар». Это определенная сила, с помощью которой устраняются все омрачения из ума. Вторая характеристика нектара называется «нектар бессмертия». Но это не означает, что вы вообще не умрете, а это означает, что с вами не случится преждевременной смерти, поэтому нектар называется нектаром бессмертия. И третья характеристика нектара называется «нектар от болезней», это как целебный нектар, то, что устраняет всевозможные болезни. А теперь выполняйте визуализацию.

А теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике белой Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и очищает от большого количества негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. Поскольку Белая Тара – это божество активности, вы можете загадать одно мирское желание. А теперь выполняйте эту визуализацию.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике белой Тары. Из наших трех областей: лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и очищают большое количество негативной кармы, созданное вашим телом, речью и умом, укрепляют благословение ваших тела, речи и ума и укрепляют семена тела, речи и ума Будды. Это последнее благословение, визуализируйте, как следует. Благодаря доброте Духовного Наставника за короткое время вы очищаетесь от невероятного количества отпечатков негативной кармы. Если люди не знают, как правильно выполнять ретрит по Ваджрасаттве, и выполняют ретрит целый месяц, если это сравнить с двумя часами получения благословения здесь, то сегодняшнее благословение – это очень мощное очищение. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Сейчас я вам дам передачу мантр. Если начитывать мантры без передачи, то, сколько бы вы их ни произносили, это бессмысленно. Вам нужно понимать, что сила мантры невероятна. Но чтобы извлечь силу мантры, вам необходимо знать о четырех факторах. В Тибете многие мастера, начитывая мантры, далее дули, скажем, на какую-нибудь рану и рана сразу же заживала. Такое бывает. А также они могли прочесть мантру и дунуть на ритуальный кинжал пурбу, швырнуть его в камень, и тот вонзался в скалу. Или они могли произнести мантру, подуть на свой большой палец, сделать круг в воздухе, и если собирался дождь и гроза, все это расхлослось. В наши дни многие люди начитывают мантры, но такого не происходит. Почему? Потому что не присутствуют четыре фактора. А если вы начитываете мантры с присутствием четырех факторов, то на сто процентов мантры будут иметь силу.

Первый фактор – это передача мантры. Без передачи мантры, сколько бы вы их ни начитывали, это будет бесполезно. Как говорил Миларепа, если вы выжимаете песок, то не сможете выжать из него масло. Далее второй фактор – одной лишь передачи недостаточно,

вам необходимо начитывать мантры с очень добрым состоянием ума. Если у вас в уме забота о других больше, чем о себе, и так вы начитываете мантры, тогда мантры станут очень мощными. Итак, второй фактор – вам необходимо начитывать мантры с очень добрым состоянием ума. Далее третий фактор – это вера. Итак, если вы верите в силу мантры, если верите в силу своего потенциала, тогда могут происходить чудеса. В наши дни тренеры говорят, что вам необходимо верить в свой потенциал. И как только у вас возникает вера в свой потенциал, вы сразу способны на очень многое. Чудеса начинают происходить. И поэтому в буддизме говорится, что вера в ваш потенциал, вера в силу мантр очень важна. Если вы их начитываете с сильной верой, то невозможно, чтобы вы не извлекли силу мантры. И далее четвертый фактор. Шантидева говорил: «Если вы выполняете ретрит, начитываете мантры с умом, блуждающим здесь и там, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно. Поэтому четвертый фактор – это сосредоточение, то, что вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там.

Итак, в первую очередь получите передачу мантры, далее начитывайте мантры с добрым состоянием ума, также с сильной верой в свой потенциал, а также в силу мантры, и однонаправленно сосредоточьтесь, начитывая мантру, визуализируйте свет и нектар, который вас очищает, исходит от божества, благословляет вас, очищает. И в этот момент не позволяйте своему уму блуждать, как-то отклоняться от этого, сосредоточьтесь на этой визуализации. Это медитация. Это ваша первая самая мощная медитация – простая и самая мощная. Итак, каждый день читайте ежедневную молитву, и когда доходите до места начитывания мантр, то сделайте ту же самую визуализацию, которую вы сделали на благословении, то есть визуализируйте белый свет, красный свет, синий свет и нектар, которые вас очищают и благословляют. Итак, начитайте мантры и прочитайте посвящение заслуг. Тогда даже если вы сделаете эту практику полчаса, это будет очень значимо. Вам не нужно заниматься формальной практикой два или три часа, поскольку вы не знаете, как правильно это делать, а что касается неформальной практики, то ею занимайтесь двадцать четыре часа в сутки. А формальной практикой – полчаса, для старших учеников – один час. Занимайтесь практикой чисто.

Итак, теперь первая передача мантры. Если вы будете заниматься такой практикой, которую я вам передал сейчас, каждый день, то во сне вы начнете видеть знаки. Ну, например, что вам кто-то дарит новую одежду, вы моете свое тело, или идете по белому пути. Это признак того, что ваше будущее в полной безопасности, и вы не переродитесь в низших мирах.

Первая мантра – мантра Белой Тары для долгой жизни. Визуализируйте, что передача мантры белого цвета исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот и остается как передача мантры.

Мантра Зеленой Тары.

Теперь мантра Авалокитешвары – мантра любви и сострадания.

Мантра Манджушри – мантра мудрости.

Мантра Ваджрапани – мантра силы. В наши дни во времена упадка быть только добрыми и мудрыми недостаточно, вам также нужно быть сильными. Если вы сильны, то вы можете добиться успеха в том, чтобы быть добрыми. Но если у вас нет силы, то вы можете быть добрыми на несколько дней или на несколько месяцев, но потом ваша доброта исчезнет. Итак, мантра Ваджрапани очень важна, она дает вам силу ума.

А теперь мантра Будды медицины, она очень важна для здоровья вашего тела.

Далее мантра Будды Шакьямуни для здоровья ума.

Теперь мантра ламы Цонкапы для Гурй-йоги.

Я – как доктор для здоровья вашего ума. Как только я принимаю ответственность на себя, после этого я буду приезжать к вам два раза в год и помогать заботиться о вашем уме, буду заботиться о здоровье вашего ума. Но со своей стороны вам также не нужно иметь очень много докторов, иначе они ухудшат ваше здоровье. Даже при лечении тела, если у вас три-четыре врача, то один врач говорит одно, другой – другое, и потом вы все можете перепутать. Вначале не нужно сразу верить всем врачам, потом нужно положиться на одного врача, и я – как ваш духовный врач. Если вы полагаетесь на меня, то я могу вам помочь. Потому что я знаю, что когда слишком много учителей, врачей, то люди начинают путаться, им становится только хуже. Я не боюсь, что вы можете стать учениками других учителей, какая разница? Самое главное для вас – это здоровое тело и здоровый ум. Итак, я принимаю на себя ответственность за вас, и вы со своей стороны полагайтесь на одного доктора однонаправлено, тогда вы добьетесь прогресса. Каждый год я буду приезжать к вам два раза, и благодаря этому я уверен на сто процентов, что ваша ситуация будет становиться все лучше и лучше. Сейчас вы стали немного лучше, но в следующий раз, когда я сюда приеду, если вы сюда не придете, если посчитаете свои мирские дела важнее, чем это учение, то это будет большая ошибка. Я поступаю так же, когда приезжает мой Учитель – любое дело для меня неважно, он редко приезжает.

Мое учение бесплатное, но мне нужны надежные ученики, верные, тогда есть польза. А если ученики как бумага – бегают туда-сюда, я стараюсь – не получается, другой учитель старается – не получается, это пустая трата времени. Я лучше буду медитировать в горах. Поэтому нужно правильно полагаться. Тара говорит, что если на меня будут полагаться, то я могу на сто процентов помочь. Я тоже могу сказать, что если вы в меня на сто процентов верите, то я могу вам помочь на сто процентов. Если вы мне верите на пятьдесят процентов, то я могу помочь вам только на пятьдесят процентов, если у вас десять процентов веры, то я могу помочь вам только на десять процентов. Это закон природы. Поэтому это мой совет вам. А теперь передача мантры Его Святейшества Далай-ламы.

А теперь, куда бы я ни поехал, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. Большинство из вас уже приняли такой обет не употреблять алкоголь. Те из вас, кто раньше принимал такой обет, сегодня примите его снова, и почувствуйте, что этот обет стал для вас сильнее. А те, кто здесь впервые и раньше не принимал такой обет, примите такой обет не употреблять алкоголь, и с вашей стороны это будет лучший подарок для меня. Учение не дается бесплатно, вот эта ваша плата. Мне не нужна ваша материальная плата за учение, мне нужна от вас ментальная плата. Это тибетская традиция, когда великие мастера прошлого просят у своих учеников такую ментальную плату за их учение. Это такое обещание – становиться лучше, обещание не употреблять алкоголь. И это лучший подарок для духовного наставника. Визуализируйте здесь на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И это лучший подарок для Тары и для Его Святейшества Далай-ламы. Им от вас никаких мирских подарков и подношений не нужно, у них есть все. Но если вы принимаете такой обет и обещаете становиться лучше, то для них это самый лучший подарок. И когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте за мной, они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не принимать алкоголь и наркотики, и буду держать обет в чистоте». Когда вы повторите обет за мной трижды, в конце, когда я щелкну пальцами, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта. Он проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. И это поможет вам вообще не употреблять алкоголь. Если у кого-то трудности с тем, чтобы не употреблять алкоголь, то этот обет по-настоящему поможет вам. Что касается наркотиков, я знаю, что вы не употребляете их. Но если вы принимаете этот обет, то в будущем это поможет вам даже не прикоснуться к наркотикам.

А теперь повторяйте за мной, с сильной решимостью громко повторяйте слова за мной, с высоким воодушевлением. Большое вам спасибо за принятие этого обета. А сейчас, когда я поставлю тормоз на голову Андрея, визуализируйте, как белая Тара размером с большой палец вашей 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. Сегодня ночью я уезжаю в Сочи. Как говорится в буддизме, любая встреча заканчивается расставанием. Мы провели вместе несколько дней, и сегодня я от вас уезжаю. Точно также это относится ко всем окружающим вас людям, однажды они расстанутся с вами. Поэтому, пока вы вместе на короткое время, будьте добры друг к другу. Встреча, которая у вас происходит с какими-то людьми, может быть вашей последней встречей. Поэтому в эту последнюю встречу не оставляйте людям плохих воспоминаний, оставьте людям хорошие воспоминания. Думайте таким образом, и куда бы вы ни отправились, будьте добрыми, и делайте что-нибудь хорошее для других. И эта моя просьба к вам.