

Итак, как обычно, в первую очередь для того чтобы получить драгоценное благословение Белой Тары, важно породить правильную мотивацию. Получайте благословение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Чтобы было даровано благословение Белой Тары, очень важно, чтобы прошло два процесса: один со стороны духовного наставника, второй со стороны учеников. Со стороны духовного наставника это: перед вашим приходом установка алтаря, далее призывание божества, проведение особого ритуала, я это уже сделал. Теперь с вашей стороны это: порождение правильной мотивации, выполнение подношения мандалы, вы также это уже сделали. И третий очень важный момент: вам нужно получать благословение Белой Тары с чистым видением.

Что касается чистого видения, то вы визуализируете это помещение не обычным, а мандалой Белой Тары. Внутри этой мандалы визуализируйте две Белые Тары: одна главная, и я также в облике Белой Тары как помощник. В повседневной жизни также очень важно сохранять чистое видение. Чистое видение – это когда вы смотрите только на хорошие качества других людей, на их достоинства, а их ошибки – это не ваше дело. Мы можем говорить об исключительных ситуациях: когда вы с кем-то занимаетесь бизнесом, или вопрос заходит о доверии, о вложении денег, то в этом случае вы должны проверять человека со всех сторон; а в противном случае не рассматривайте его недостатки, это вас не касается. То, что мы делаем в повседневной жизни, не во всех областях, но в одном специфическом аспекте, я расскажу вам. Например, когда вы идете на рынок покупать фрукты, как вы поступаете? У вас немного на это времени и поэтому то, что вы делаете, это просто приходите на рынок, выбираете самые хорошие фрукты, платите деньги, забираете и уходите, то есть вы не разбираетесь, почему там лежит один гнилой или испорченный фрукт. Вы на собственном опыте знаете, что это пустая трата времени, и поэтому когда приходите на рынок, просто покупаете самое лучшее, а все остальное – это не ваше дело. Но когда речь заходит о покупке чего-либо, тогда вы очень осторожно проверяете, какие изъяны могут быть у этого объекта, советуется с людьми: правильно это или нет – купить ту или иную вещь. Почему вы так делаете? Потому что на собственном опыте вы знаете, что если речь заходит о делах, то тогда эти вещи очень важны, иначе будет слишком поздно. И в отношении духовного наставника тоже очень важно вначале исследовать учителя и не принимать его сразу же.

Сакья Пандита говорил, что если вы совершите ошибку при покупке лошади, то это не очень большая ошибка. Вы можете ошибиться с одной лошадью, но это не страшно – купите себе другую лошадь. Но если вы совершите ошибку с выбором духовного наставника, то это будет очень большая ошибка. Если он укажет вам ложный путь, то это будет очень опасно. Поэтому перед признанием учителя очень важно проверить его, исследовать. В повседневной жизни, если речь идет о том, что не имеет отношения к вашим делам, то в этом случае очень важно сохранять чистое видение. Что делает ваш сосед, что он думает, это не ваше дело. Очень важно в других людях видеть только достоинства, хорошие качества, для вас от этого одни лишь преимущества. Нет ни одного такого человека, который не обладал бы какими-то хорошими качествами. Это правда, я таких людей, у которых нет ни одного хорошего качества, не встречал. Если вы смотрите только на хорошие качества человека, то внутренне его уважаете, вы думаете: «Да, у него есть много ошибок, но у кого их нет? Все равно он обладает таким-то хорошим качеством». Когда вы заметите у человека какое-то хорошее качество, вы будете его уважать, и это счастье. Когда я смотрю на всех людей только с точки зрения их хороших качеств, я их уважаю, и это наоборот очень выгодно для меня, очень полезно. Мы думаем, что если будем кого-то уважать, то что-то от этого потеряем, но это неправильно. Почему все любят Далай-ламу? Потому что он на всех смотрит только с точки зрения их хороших качеств, он всех уважает, и в ответ получает еще больше уважения.

Благодаря уважению к другим воцарится гармония. Почему в нашем мире так много конфликтов и дисгармонии? Главная причина в том, что мы не уважаем друг друга. И на уровне семьи так же: если муж и жена не будут проявлять уважения друг к другу, будут обращать внимание только на недостатки, то из-за этого воцарится дисгармония. И на уровне семьи очень важно смотреть на достоинства другого человека, помнить обо всем хорошем, что он делал, и это главная причина гармонии. Но у нас есть неправильная тенденция: мы легко забываем все то хорошее, что другие люди делают по отношению к нам, и это нехорошая черта характера. А небольшие ошибки, которые по отношению к вам были допущены, вы хорошо помните, очень точно помните. И это одна из главных причин, из-за которых возникает дисгармония. Поэтому то, что я хотел сказать: очень важно сохранять чистое видение и смотреть только на достоинства в других людях, и для вас от этого одни лишь преимущества.

Я все время сохраняю чистое видение, но из-за этого чистого видения меня никто не может обмануть. Иногда меня называют наивным, говорят: «Ой, такой наивный». Чистое видение – это не наивность. Вам нужно останавливать других людей ради их блага, не позволять им делать все, что им хочется. Таким образом, с одной стороны вы можете быть чистыми, но с другой стороны также можете защищать свои права. Вам в жизни необходимо совершать такие ходы, чтобы с одной стороны ваш ход был чистым и раскрывал хорошую стратегию на будущее, а с другой стороны, чтобы также был хорошим оборонительным средством и защищал бы вас от вреда со стороны других. Как действует гроссмейстер – одним ходом закладывает фундамент для хорошей стратегии в дальнейшем, а с другой стороны защищает себя от нападения, такой ход противник не сможет использовать для атаки. Так нужно и вам поступать. Одной простой беззащитной доброты недостаточно, потом вы скажете: «Все, я больше не хочу быть буддистом», – потому что проблем появилось еще больше. Все потерял – это неумелое ведение бизнеса.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. И главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Причина, по которой вам следует принять такой обет, состоит в том, что, как говорится в буддизме, если вы вредите другим, то косвенно вы вредите сами себе. Почему? Здесь нельзя сказать, что кто-то создал такое правило, это закон природы. Какую причину вы создаете, такой результат вы и получаете, это закон природы. Будда говорил, что какое бы действие вы ни совершили на уровне тела, речи и ума, оно не исчезнет, не оставив следа в вашем уме. Если это хорошее действие, то в вашем уме остается хороший, положительный отпечаток, а если действие вредоносное, то остается негативный отпечаток. Это закон природы. Например, в наши дни доктора тоже знают, что какую бы пищу вы ни ели, эта пища тоже не исчезает бесследно, не оставив какого-то следа в вашем теле. Какую бы пищу вы ни принимали, хорошую или вредную, информация о ней хранится у вас на клеточном уровне. И позже, когда вы встречаетесь с условиями, то проявляются разные болезни. Современные ученые, диетологи знают, что никто не создает ваши болезни, ваши болезни являются результатом вашей неправильной диеты. Я недавно разговаривал со своими знакомыми врачами, они говорят, что большинство наших болезней – это следствие того, что мы неправильно питаемся, едим слишком много. Мы сами создаем себе причины для болезней.

И точно также Будда говорил, что закон кармы – это закон природы, я его не создавал, я просто открыл его. Итак, в буддизме придерживаются такого очень научного подхода и речь идет об открытии реальности, истины, и если вы следуете таким законам, то вы обретаете преимущество. В соответствии с законом кармы, если вы вредите другим, то вы тем самым вредите сами себе. А если вы помогаете другим, то вы тем самым помогаете себе еще больше. И если с помощью философского учения вы разовьете убежденность в этих двух положениях, то эта убежденность будет очень полезна в вашей жизни и принесет вам очень

много блага. Если вы используете эти знания, то вы обретете невероятное благо в вашей жизни. Например, вы можете знать, что в своей жизни если вы немного используете определенной информации в подходящее время, то обретете очень большое благо от этого. Поэтому многие бизнесмены знают, что идея – это один из главных источников денег. В буддизме также известно, что деньги – это не самое главное, но идея может быть главным источником мира и гармонии в вашей жизни.

Итак, теперь первый шаг в вашей практике – это ваше обещание, что с этого момента вы не будете никому вредить своими телом, речью и умом, сохраняя убежденность в законе кармы. Далее второй уровень: вы говорите, что из сострадания не будете никому вредить, и это здравомыслие. Если кто-то вредит вам, то, как вы себя чувствуете? И также, если вы вредите другим, то они испытывают те же самые чувства. Поэтому скажите из сострадания: «Если я не могу им помочь, то, как же я могу им вредить?» В этом случае эта решимость у вас будет очень мощной, потому что она исходит из сострадания. Так, если у вас есть хорошие основания, то очень легко перестать причинять вред другим. Я давно взял на себя этот обет, и это совсем нетрудно для меня. Вредить другим – зачем это надо? Я никому не говорю ничего плохого, телом тоже вред не приношу, в уме также ничего плохого не думаю. Зачем думать что-то плохое о ком-то? Они и так страдают. Если вы в уме кому-то желаете страданий, то, как говорил Будда, это все равно, что принимать яд и желать другим страданий. Здесь вы вредите сами себе, сами себя обманываете. И вместо таких мыслей очень важно сохранять желание: «Пусть все будут счастливы».

Итак, это ваше обещание, что с этого момента вы уже не будете позволять себе делать все, что хочется, а будете контролировать свои тело, речь и ум. Это называется этикой. Это самодисциплина. Без этики, без самодисциплины невозможно добиться прогресса. Если у вас есть решимость, если вы себя дисциплинируете, то для вас ничто не будет трудно. Если кто-то просит вас не делать чего-либо, тогда это трудно. Но я не прошу вас чего-либо не делать, не приказываю вам, я прошу вас: просто сохраняйте самодисциплину и вы обретете преимущество. Так, один раз вы удержите под контролем тело, речь и ум, второй раз это сделаете, и постепенно обретете контроль над телом, речью и умом. В этом случае ваш дикий ум станет очень спокойным умом. В результате вы обретете покой. Например, многие люди говорят, что страдают от депрессии, а я не знаю, по-настоящему, что такое депрессия. Потому что, честно говоря, я никогда не испытывал депрессии. И также я знаю, что депрессия – это результат отсутствия контроля над телом, речью и умом. Когда совершенно нет никакой самодисциплины, то из-за этого возникает депрессия. Когда молодые люди всю ночь водку пьют, что попало, делают, потом на утро им плохо, они говорят: «Вставать не хочу, кушать не хочу», – ничего не хотят делать, а потом даже думают о смерти. У всего этого одна ошибка: отсутствие самодисциплины. Жизнь прекрасна, всегда нужно сохранять спокойствие, тогда будет счастье. Если вы с самого начала кладете в чай слишком много сахара, то потом все другие чаи будут казаться несладкими, кто в этом виноват? Сами виноваты. Сначала чуть-чуть сахара – потом любой другой чай покажется очень вкусным. Это надо уметь. В вашем университете вас учат тому, как зарабатывать деньги, как выстраивать карьеру, но при этом никто вас не учит тому, как вам прожить вашу жизнь, каким образом дисциплинировать себя и как обрести покой в своем уме.

Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он слышал, что в Тибете есть некая особая мудрость, и захотел узнать, что это за особая мудрость. Там он встретился с группой молодых монахов и начал задавать им вопросы. Он спросил: «А вы знаете, что мы, американцы, летали на Луну?» Эти молодые монахи сказали: «Нет, мы этого не знаем, а что, это действительно так?» Он сказал: «Мы первые из людей летали на Луну. А сейчас мы готовимся к путешествию на Марс». Он рассказал о планетах и многих других вещах, а эти молодые монахи говорили, что не знают этого, и он подумал: «Чему же я здесь смогу особому научиться, какой же мудрости, если они не знают даже самого элементарного?»

Среди этих молодых монахов был один мудрый монах, который сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Ученый сказал: «Пожалуйста, любой вопрос, задавайте». Он сказал: «Я очень рад знать, что вы обладаете такими обширными знаниями в области науки, пожалуйста, скажите мне, среди всех этих научных знаний, которыми вы обладаете, назовите хотя бы одно знание, которое приносит вам покой ума». И оказалось, что нет ни одного знания, которое приносило бы ему покой ума. Он сказал: «Нет, у меня нет ни одного знания, которое приносит покой ума». Тот ответил: «Ну, тогда какая польза от этих знаний, если они не приносят покоя ума? Какой смысл от такого бизнеса, который не приносит прибыли?» Ученый сразу же понял, что перед ним необычный человек, и обратился с просьбой: «Пожалуйста, будьте моим духовным наставником, я хотел бы приезжать сюда для того, чтобы обрести знание о том, как обрести покой ума, как развивать свой ум». Теперь вернемся к нашей теме. Это принятие обета прибежища.

Я прошу вас, с сильной решимостью примите такое обещание, что изо всех сил будете стараться никому не вредить: «Я постараюсь контролировать свои тело, речь и ум и уже не буду позволять им делать все, что им хочется. С этого момента я обрету определенный контроль над телом, речью и умом». И я могу сказать вам, что с этого дня начнется счастье в вашей жизни. Так, ваше будущее в ваших руках. Если с этого момента вы перестанете допускать ошибки и будете делать правильные ходы, то ваше будущее будет светлым. В шахматной игре это точно также.

Итак, здесь сейчас на алтаре визуализируйте Белую Тару и меня также в облике Белой Тары, а над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова, повторяйте их за мной и в этот момент визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим. Это один из главных видов защиты в вашей жизни. Поскольку вы принимаете такое обещание – обет не вредить другим, то никакая другая злая сила не сможет причинить вам вред, потому что у вас есть этот обет не вредить другим. Он невероятно мощен. Вы не можете взять два таких обета и один отдать своему родственнику, вы можете принять только один обет. Если они хотят такой защиты, то им самим необходимо принять такой обет, потому что в противном случае, если говорить о защитном шнурке, то он не особо защищает. Мы в Тибете говорим о том, что этот защитный благословенный шнурок на три дня содержит благословение духовного наставника, а после этого, спустя три дня, это место, где разводятся вши. В Тибете очень холодно, люди подолгу не моются и поэтому в этих шнурочках заводятся вши, они могут носить помногу таких шнурочков, может быть пять или десять сразу. Один лама дал – он надел, другой дал – он надел, потом два года не снимает и думает, что это защищает его. Поэтому Далай-лама говорит, что это недолговременное благословение. Главное благословение – это не в колокольчик ударить и вашей головы коснуться, это много не помогает, главное – это обет, учение, которое открывает вам глаза, это вам помогает. Итак, самое главное – не думайте о защите, а обещайте, что изо всех сил будете стараться не вредить другим. У них достаточно трудностей, зачем же вам создавать им новые трудности? И своей речью никогда не причиняйте боль другим. Так думайте из сострадания, это для вас же выгодно. Если вы мудрый человек, то думайте так: «У людей так много проблем, мне их жаль, теперь я даю обещание, и это будет мой самый лучший подарок для божества». И для меня с вашей стороны это тоже лучший подарок. Это я говорю искренне. Когда вы даете такой обет, становитесь лучше, то для меня это самый лучший подарок. Если вы говорите: «Геше-ла, я буду буддистом, буду фанатично предан буддизму, буду носить буддийскую одежду», то я скажу вам: «Пожалуйста, не надо, мне это не нужно». Мне нужно, чтобы вы стали хорошим человеком, добрым человеком. Нужно уважать все религии, не нужно быть фанатиком, в нашем мире достаточно конфликтов из-за этого.

Теперь соедините руки и с очень сильной решимостью повторяйте за мной. Скажите: «Я дал такое обещание, это мое подношение для вас, Тара, поэтому, божества, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». Очень важно в конце попросить об этом, попросить Тару. Тогда вы обретете особую связь с божеством Белая Тара и в этом для вас огромное преимущество, это мой подарок для вас. Например, если вам кто-то скажет, что познакомит вас с Владимиром Путиным, то вы очень обрадуетесь, всю ночь не будете спать. Но Владимир Путин не будет президентом слишком долго, а с другой стороны у него очень много работы, и он быстро про вас забудет. А с божеством Белая Тара не так: она всегда будет Белой Тарой, то есть, нет такого, что спустя четыре года будут проходить выборы и она может остаться Белой Тарой, а может, и нет. И ее сострадание невероятно: она заботится о вас, любит вас больше, чем себя. Однажды дав обещание, она никогда его не нарушит. И поэтому самый надежный внешний объект в вашей жизни – это божества, Будда, а самый надежный внутренний объект – это благие качества вашего ума, и это называется Дхармой. Дхарма – это не что-то внешнее, это ваши благие качества ума. Они напрямую защищают вас от страданий. Так вам нужно сказать, что с этого момента вы будете полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Теперь повторяйте за мной.

Сегодня вы заложили очень важную стратегию в своей жизни. Это очень важная стратегия. Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, одного лишь обета прибежища недостаточно, вам также нужно принять обет бодхичитты. Что представляет собой главный обет бодхичитты? Это обещание, что вы изо всех сил будете стараться помогать другим. Вам нужно понимать, по какой причине вам следует помогать другим. Причина состоит в том, что если вы помогаете другим, то себе вы тем самым приносите еще большее благо. Помогать другим не означает, что вам нужно как-то портить других людей, слишком баловать их. Вам нужно помогать другим, когда им действительно нужна помощь, а в противном случае, иногда не помочь – тоже может быть хорошо. Если вы видите, что ваша помощь как-то разворачивает другого человека, то в этом случае будьте сильными, строгими и скажите: «Тебе нужно действовать самому». Если вы видите, что кто-то старается что-то сделать, но ему не хватает сил, то в этом случае очень важно помочь. Пообещайте, что с этого момента изо всех сил будете стараться помогать другим, это главный обет бодхичитты. И если вы с таким обетом будете спать, то и во время сна вы будете накапливать очень большие заслуги. Механизм здесь очень интересный. Если вы принимаете обет и далее в чистоте соблюдаете этот обет, то каждый миг его соблюдения вы накапливаете большие заслуги, это причина вашего счастья. Это ваше настоящее внутреннее богатство. Теперь повторяйте за мной. Делайте точно такую же визуализацию.

Здесь ваш главный обет – это ваше обещание, что вы будете стараться все время быть добрым. Это самое главное. Нет необходимости все время куда-то идти и стараться кому-то помочь, самое главное для вас – это стараться быть добрым все время.

Далее просьба о благословении тела Белой Тары. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Не думайте, что вы просто это визуализируете, это происходит на самом деле, вы просто не видите этого. Есть очень много всего такого, чего вы не видите, но что существует. Если вы верите в это, то обретаете преимущество, а если не верите, то у вас меньше преимуществ. Есть много всего того, чего я до сих пор до конца не понимаю, но все равно я верю. Например, когда доктора говорят о разных вирусах и бактериях, хотя я до конца не понимаю всех этих вещей, но я верю в это, потому что нет оснований для докторов как-то обманывать нас. Я не верю всему тому, что люди говорят на улице, но если о чем-то говорит профессионал, то здесь есть хорошие основания верить в это. Если вы говорите: «Я не поверю до тех пор, пока все не пойму во всех деталях очень ясно», – это тоже не очень правильно. Тогда вы умрете от болезни. Например, если вы скажете так: «Я не буду принимать это лекарство до тех пор, пока не пойму во всех деталях, как именно оно на меня влияет», – то вы умрете от болезни. «Сначала докажи мне, и когда я на сто процентов буду

уверен, тогда приму это лекарство», – но потом будет слишком поздно, потом будет смерть. Иногда, используя здравомыслие, мы можем во что-то поверить, даже хотя не понимаем этой темы во всех подробностях.

Также я хотел бы сказать, что у людей есть такая странная особенность, что если что-то для них полезно, то им в это поверить очень трудно. Но когда кто-то хочет вас обмануть, вы быстро верите. Поэтому создатели «МММ» очень рады, потому что легко обманывать. Сначала я думал, что русские люди очень логичны, без логики они не согласны, им все нужно доказывать, но потом увидел, сколько людей стало жертвами «МММ» – где тут логика? Когда речь идет о чем-то полезном, они говорят: «Геше-ла, у меня еще недостаточно оснований», – и я думаю: «Как хорошо, какой хороший ум, все правильно, так и надо». Но потом они легко поддаются словам мошенников. Когда речь идет о чем-то полезном, то вы сразу не согласны верить, а когда вас хотят обмануть, то сразу становитесь доверчивыми, это ошибка. Сейчас я могу сказать вам, что большинство таких людей не владеют логикой.

Теперь соедините руки. Итак, этот белый свет и нектар очищает отпечатки негативной кармы, благословляет ваше тело, и вам нужно понимать, что это также устраняет ваши болезни, и очищаются препятствия в вашей жизни. Сегодня поверьте в это, и вы обретете только лишь преимущество, а для меня в этом выгоды никакой нет. В свое время я тоже поверил, и это было очень выгодно для меня. Вы тоже поверьте, и на сто процентов это будет выгодно для вас. «Вчера я поверил геше Тинлею, а сегодня кошмар наступил», – так никогда не будет. Это только полезно. Если я вам скажу: «Давайте все ваши деньги», – тогда вам нужно насторожиться: «А для чего это нужно, геше Тинлей?» Но здесь ничего опасного нет. Теперь соедините руки.

Вам нужно понимать, что буддийское благословение находится не только в руках духовного наставника, оно возникает с обеих сторон. Если вы не визуализируете то, о чем я говорю, если у вас нет доверия, то в этом случае, что бы я ни делал, это будет пустой тратой времени. С вашей стороны важна вера, а с моей стороны – чистая мотивация помочь вам, и также выполнение подлинного ритуала, тогда это точно вам поможет. А теперь просьба о благословении речи.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью. Вам нужно понимать в отношении этих отпечатков негативной кармы, что если вы их не очистите, когда они проявятся, то станут прямыми причинами ваших страданий. Эти отпечатки можно очистить с помощью четырех противоядий. Если вы не примените противоядия, то их нельзя будет очистить.

Итак, первое очень важное противоядие – это пожалеть о негативной карме, созданной вашей речью. Второе – это опора на божество, вера в божество, вы просите: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы». Третье – это визуализация света и нектара, который вас очищает, это непосредственно противоядие. И четвертое – это решимость больше такого не повторять. Если вы примените эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Я могу вам точно сказать, что если в повседневной жизни вы будете делать очистительную практику, то у вас никогда не будет депрессии. Например, если люди зарабатывают деньги каким-то грязным способом, то хотя у них много денег, но они несчастливы, испытывают депрессию, почему? Потому что у них проявляется много отпечатков негативной кармы.

Если люди живут просто и питаются простой пищей, если они не создают очень много негативной кармы, то они очень счастливы, счастливы от той еды, которую едят. Это я знаю из собственного опыта. Мои родители были беженцами в Индии, у нас многого не было, иногда даже молока к чаю не было, но в моей памяти нет ни одного проблемного момента. Мы пили простой чай без молока, делились куском хлеба, но было очень вкусно, я вам правду говорю, это очень вкусно, человеку в жизни много не надо. Когда гармония в семье –

вот настоящее счастье. Сейчас у людей в домах есть еда в холодильнике, телевизор, чего только нет! Но в семье нет гармонии, дети не слушают родителей, все сами по себе, каждый считает себя самым главным, откуда здесь может быть счастье? Потом посуду бьют, мебель ломают, все это из-за отсутствия морали.

Я хотел бы сказать вам, что вам в вашей жизни очень важно очищать отпечатки негативной кармы и накапливать заслуги. И если вы будете верить в будущую жизнь, это тоже будет играть очень важную роль. Но даже если вы не верите в будущую жизнь, только с точки зрения этой жизни, если вы обретете здоровый ум, то вы будете очень счастливы. Даже атеисты слушают учение, потому что находят его полезным. Они не уверены в существовании будущих жизней, но понимают, что здоровый ум даже для этой жизни очень полезен.

Итак, не забывайте об этих четырех противоядиях. Первое – это сожаление о созданной негативной карме; второе – это вера и опора на божество; третье – непосредственно противоядие: визуализация света и нектара, который вас очищает; и четвертое – решимость больше такого не повторять. Если вы с такими четырьмя противоядиями будете выполнять визуализацию, то невозможно, чтобы ваша негативная карма не очистилась. В индуизме тоже говорится об очищении негативной кармы, и в христианстве, хотя не называют негативной кармой, но говорят об очищении от грехов. Но методы очищения отличаются. В буддизме говорится, что тот метод очищения негативной кармы, о котором говорится в индуизме, не является подлинным, он примитивен, почему? Например, они говорят, что вы очиститесь от отпечатков негативной кармы, если совершите омовение в реке Ганг. И также говорят, что очиститесь от отпечатков негативной кармы, если будете причинять боль своему телу. Переживая боль, вы будете очищаться, но в буддизме говорится, что это нелогично. В буддизме говорится, что вам нужно очищаться от отпечатков негативной кармы таким же способом, каким вы их создаете. Например, если вы хотите удалить информацию с диска, то вам нужно удалять ее таким же образом, как вы ее туда и записывали. Если вы этот диск помоете водой с очень дорогим очистительным средством, информация оттуда никуда не уйдет. В буддизме говорится, что отпечатки пребывают в вашем уме, поэтому вы можете купаться в реке Ганг день и ночь, но эти отпечатки не очистятся. Это не пыль на вашем теле, вы их не смоете. Если вода реки Ганг их не очищает, то и буддийский нектар тоже не очистит вас от таких отпечатков, логика здесь точно такая же. Если тибетский лама предлагает вам за деньги нектар, который якобы очищает от негативной кармы, то он мошенник. Буддийский нектар не очищает, и христианская святая вода тоже не очищает, река Ганг также не очищает от негативной кармы – все это нелогично. Логика здесь используется следующая: если бы вода реки Ганг очищала отпечатки негативной кармы, то, что касается рыбы, которая всю жизнь проводит в реке Ганг, то она должна быть полностью чистой от негативной кармы. И также причиняя себе боль, вы не можете очистить себя от отпечатков негативной кармы. Например, если вы принимаете яд, то вам необходимо принять противоядие, чтобы вывести этот яд, потому что в противном случае, если вы просто причиняете боль своему телу, этот яд никуда не денется. Эти вещи никак не связаны. Так в буддизме говорится, что если бы испытывая боль, вы очищались от негативной кармы, то к настоящему моменту вы были бы уже полностью чисты от отпечатков негативной кармы. Потому что, какие только страдания вы не переживали с безначальных времен и до сих пор! Поэтому переживанием боли вы не можете очиститься, это крайность. Иногда люди из большого сожаления бьют сами себя, и это неправильно. Бить не надо. Иначе это сведется к чувству вины, и всю свою жизнь вы будете несчастны. Это ложное учение. Потому что оно противоречит логике. Оно не основано на достоверности, на истине. Если бы такое учение существовало в буддизме, то это был бы нонсенс. Вам нужно было бы ему сказать: «До свиданья». Что вам нужно сделать, так это получить подлинное учение и использовать его в повседневной жизни. А теперь выполняйте визуализацию. Применяйте эти четыре противоядия.

Итак, сейчас ваша речь сравнительно чиста, и, как минимум одну неделю сохраняйте чистоту своей речи. Я знаю, что эту неделю у вас будет чесаться язык, но контролируйте себя. Потому что у вас есть привычка говорить что-то дурное другим. Это как привычка курить. От этого нет никакой пользы, это просто привычка. От привычки можно избавиться. Однажды в Калмыкии ко мне подошла одна женщина и сказала: «Геше-ла, люди обо мне говорят очень много всего плохого, пожалуйста, прочитайте такую мантру, чтобы они перестали говорить плохо». Я ей сказал: «У меня нет такой мантры, которая бы заставила их перестать говорить о вас плохие вещи, но вы можете закрыть их рты, чтобы они не говорили ничего плохого». Ее глаза стали больше, она спросила: «А что же я могу сделать?» И я сказал: «С этого момента не говорите ничего плохого о других. Даже если они говорят плохо, и вы слышите это, но в ответ не говорите ничего плохого». Затем спустя несколько месяцев, когда я снова приехал в Калмыкию, мы поговорили с ней, и я спросил: «Какова ваша ситуация?» Она сказала: «Ну, обо мне плохо уже никто не говорит». И я ей сказал: «Все, что вы слышали до этого, это не плохие слова других людей, а это эхо ваших собственных слов. Если в горной долине вы крикните: "Ты дурак!" то в ответ услышите: "Ты дурак"». Итак, что бы вы ни слышали плохого со стороны других, это результат того, что вы сами произносите плохие слова: вы их произносите, а они отвечают вам. Они слышат их и отвечают вам. Некоторые люди говорят: «Но в этой жизни я плохо о других не говорю, почему же они обо мне отзываются плохо?» В этой жизни вы могли этого не говорить, но в прошлой жизни вы отзывались плохо о других, и это эхо доходит из предыдущей жизни спустя много времени. Итак, вам нужно понимать: что бы вы ни испытывали, с чем бы ни сталкивались во внешнем мире, это результат ваших собственных действий. Если в середине шахматной партии у вас возникает проблема, то тренер вам скажет, что этого никто не создавал, это результат ваших собственных ошибочных ходов в начале. Из-за тех ошибок, которые вы совершили в прошлом, вы получили данную ситуацию. Это правда. У всего есть своя причина. А теперь просьба о благословении ума.

А сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело, и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Потому что мы обладаем этим грубым телом и не являемся независимыми существами, поэтому нам необходимы также и мирские желания. Это не самое главное, но они нам тоже необходимы для выживания. Итак, вам нужно понимать, что все материальные вещи необходимы вам в качестве средств, избавляющих от крайних страданий, но не в качестве объектов счастья. И их тоже не копите слишком много, иначе возникнут новые проблемы. Например, если говорить о жене, то одна жена – это хорошо, но если их три или четыре, то у вас возникает очень много проблем. Одна машина – это хорошо, а три-четыре – это уже проблема. Излишествовать ни к чему. Придерживайтесь золотой середины. Так, загадайте одно мирское желание. Не с самого начала, а в конце загадайте одно мирское желание. Я вижу по лицам многих, что есть те, кто хочет загадать три или четыре желания и не знает, какое именно выбрать. Поэтому я не прошу вас загадывать желание сразу же, даю вам определенное время подумать. А теперь выполняйте эту визуализацию и в конце загадывайте одно мирское желание. И это мирское желание должно быть связано не только с помощью вам самим, но также с помощью вашим друзьям, родственникам, тогда это значимое мирское желание.

Итак, ваши желания сбудутся, но не сразу же, завтра. Это невозможно. Если вы посадите семя цветка, то из этого семечка цветок не вырастет сразу же завтра, даже для того, чтобы вырос цветок, необходимо время. Если ваше желание было маленьким, то оно сбудется быстрее; если оно большое, то уйдет больше времени. Как, например, из семечка цветка цветок вырастает гораздо быстрее, чем из семечка дерева вырастает дерево, потому что дерево больше. А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе.

А сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из наших трех областей – из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные, синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Они укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме, и также укрепляют благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение, визуализируйте его как следует. Это благословение как духовный бензин, оно поможет вам двигаться в положительном направлении длительное время. А затем, когда этот бензин у вас закончится, и вам уже трудно будет оставаться добрым, тогда я приеду к вам снова, и снова заправлю вас таким бензином на следующие шесть месяцев. А теперь выполняйте визуализацию.

А сейчас я дам вам передачу мантр. Вам нужно понимать, что если вы начитываете мантры с наличием четырех факторов, тогда они по-настоящему станут мощными. В противном случае, если вы начитываете мантры без этих четырех факторов, то это бесполезно точно так же, как пытаться выжать масло из песка, вы не сможете его выжать. Поэтому, первый фактор – это передача мантры. Если вы начитываете мантры без передачи, то это бесполезно. Такую передачу вам также необходимо получать у подлинного духовного наставника, который сам является держателем чистой непрерывной линии передачи мантры, а не у обманщика. Я слышал о том, что в прошлом бывали такие истории, что когда ученики просили учителя о передаче определенной мантры, он говорил им: «Вам очень повезло, у меня у самого нет такой передачи, но я даю эту мантру вам». Но здесь есть большое противоречие. Если у вас нет передачи этой мантры, то, как же вы можете дать ее другим?

Далее второй фактор – это доброе состояние ума. Это корень буддийской практики и корень всех религий. В этом отношении нет никакой разницы между такими религиями, как буддизм, христианство, ислам, у них у всех корень одинаков – это доброта. Я могу сказать, что это универсальная религия. Если темой будет доброта, то четыре-пять религий соберутся вместе и у них не будет никаких разногласий друг с другом по этой теме. Все будут единогласны в отношении того, что касается доброты. Никто не станет утверждать, что буддийская доброта чем-то лучше или чем-то отличается от христианской доброты, и наоборот. Во всех религиях доброта одинакова. Поэтому Далай-лама иногда говорит: «Моя религия – это доброта». Поэтому корень буддизма – это доброта. Если у вас нет доброты, то вы не буддисты и не практики Махаяны. Будда говорил: «Если вы прекращаете дышать, то ваша жизненная сила заканчивается, и точно также, если вы перестаете любить других, то жизненная сила буддизма умрет в вашем уме». Поэтому доброта – это как дыхание, это то, что делает живой жизненную силу в вашем уме. И поэтому второй фактор – это с добрым состоянием ума начитывайте мантры, тогда они будут очень мощными. Я хотел бы сказать, что доброта сама по себе очень мощна.

Однажды у Атишы заболела голова, и какие бы лекарства он не принимал, ничего не помогало, тогда он сказал своему ученику: «Дромтонпа, положи свою руку мне на голову». Дромтонпа сказал: «Нет, ну как же я могу так поступить? Вы мой духовный наставник». Атиша сказал: «Нет-нет, ты очень добр, и поэтому я знаю, что если ты приложишь свою руку к моей голове, я уверен, что боль пройдет». Дромтонпа с большим уважением приложил свою ладонь к голове Атишы, и у Атишы моментально вся боль прошла. Сейчас люди говорят о «рэйки», лечении руками – все это ерунда. Доброта нужна, доброта все вылечит. Это сила доброты. Поэтому здесь нет необходимости ехать куда-то, чтобы становиться мастером, получать какие-то особые передачи «рэйки», как-то открывать каналы. Это все ерунда. Открывать каналы нелегко. Один канал открыть – это очень трудно. Поэтому мне не нравится, когда говорят: «Массаж сделал, или мантру прочитал и открыл канал», – как будто это так легко. Открыть канал – это тантрическая практика, это очень сложно. Для этого нужно очень много медитировать. Поэтому вам нужно понимать, что доброта очень важна. Если кто-то из ваших друзей или родственников болеет, то вам с очень добрым состоянием ума не нужно дотрагиваться до головы, вы можете просто коснуться их тела, и с очень сильными чувствами любви и сострадания почувствуйте, что от вас вся позитивная энергия переходит к этим людям. Поскольку у вас с ними есть кармическая

связь, то это будет гораздо более эффективно, чем какой-то другой посторонний человек придет и проведет для них ритуал. Тибетский лама или христианский монах проведут ритуал, но это сильно не поможет. С моей стороны не поможет, а с вашей стороны поможет. Поэтому, какой бы практикой вы ни занимались, какие бы мантры ни начитывали, очень важна доброта, и это второй фактор.

Далее, третий фактор – это вера в силу мантры. Если вы верите в силу мантры, то вы сможете увидеть, как происходят чудеса. Чудеса существуют, но они возникают в силу создания очень сложной причины. Что такое чудеса? На самом деле чудеса тоже происходят по определенным причинам, но они находятся за рамками понимания обывателей, поэтому мы называем их чудесами. Есть тонкая причина, тонкая взаимосвязанность, в силу которой происходит определенное событие, мы этого не понимаем и поэтому называем это чудом. То, что вы слышали о Тибете, такое действительно существует. То, что Миларепа и многие другие мастера умели летать в небе или ходить по воде, или понимали то, что думаю другие люди, все это существует и это сила создания полной причины. Поэтому для вас очень важно, что касается тех мантр, которые вы начитываете, верить в силу этих мантр. И тогда совершенно точно в соответствии с вашей верой ваша мантра будет иметь силу.

И далее четвертый фактор – это однонаправленная концентрация. Шантидева говорил: «Начитывание мантр и выполнение ретрита в течение длительного времени, если вы делаете это с умом, блуждающим здесь и там, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно». Поэтому, какую бы практику вы ни делали, какие бы мантры ни начитывали, только веры и доброты недостаточно, вам также необходима однонаправленная концентрация, чтобы ваш ум не блуждал здесь и там. Например, некоторые из моих учеников имеют обязательства по практикам, и когда они выполняют свои обязательства, то в это время одновременно они строят планы на завтрашний день, и для них это лучшее время подготовиться к завтрашнему дню. Поэтому четвертый фактор – это однонаправленная концентрация. Если присутствуют все эти четыре фактора, то мантры будут очень мощными. Среди них первый фактор зависит от меня, а остальные три фактора зависят от вас, с моей стороны я выполню то, что должен, а вы создавайте факторы со своей стороны. Три оставшиеся фактора вам нужно будет создавать со своей стороны. С моей стороны – это передача мантры.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой Тары; когда я буду произносить мантры, повторяйте их за мной. В этот момент изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта в виде белого света исходит мантра и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве передачи мантры. Это очень драгоценная передача. Вы в настоящий момент не знаете, насколько она ценна. Если вы обретаеете какую-то антикварную вещь, которой, например, тысяча лет, то вы очень радуетесь этому и говорите, что если продадите ее подходящему человеку, то заработаете очень много денег. Но это просто ничто. Этой передаче уже две с половиной тысячи лет и она передается по непрерывной линии. И по чистой непрерывной линии она началась от самого Будды. В будущем при определенной ситуации вы тоже сможете передать эту передачу мантр другим людям. Вы будете одним из держателей передачи мантры. И это большая удача. А теперь соедините руки и с сильной верой почувствуйте, что вы получаете передачу мантры. Для тех из вас, кто раньше уже получал передачу, почувствуйте, что эта передача мантр у вас становится еще сильнее. А новые люди, подумайте, что вы получили совершенно новую, полную передачу мантры.

И первая – это мантра Белой Тары для долгой жизни. У каждой мантры есть своя особая функция, и что касается мантры Белой Тары, то она предназначена для долгой жизни. А теперь повторяйте за мной.

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни.

Теперь мантра Авалокитешвары для доброты.

Теперь мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости.

Теперь мантра Важдрапани для силы.

Теперь мантра Будды медицины для здоровья тела.

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума.

Теперь мантра лама Цонкапы для практики Гуру-йоги.

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, со своей стороны я дал вам все подарки, теперь это ваша очередь подарить мне подарки. С вашей стороны лучший для меня подарок – это принять обет не употреблять алкоголь. Для меня это будет лучший подарок. Мне не нужны ваши материальные подарки, я не маленький ребенок, мне нужен такой подарок. Мои старшие ученики, кто уже принимал обет не употреблять алкоголь, примите его снова, чтобы соблюдать его в чистоте. Для тех, кто здесь впервые, новые люди, примите такой обет не употреблять алкоголь, который вы не принимали раньше. Причина в том, что если вы сами употребляете алкоголь, вы не сможете сказать своим детям – не пить алкоголь. Но с другой стороны, если вы сами пьете, то тем самым побуждаете своих детей пить. У нас есть такой обезьяний характер, и поэтому если старшие пьют алкоголь, то и младшие тоже повторяют за ними, тоже пьют. Старшие обезьяны прыгают, и маленькие обезьяны прыгают вслед за ними. У нас тоже есть такая обезьянья черта. К этому можно отнести, например, моду. У кого-то порвались джинсы, он в них вышел, и потом все начали носить такие джинсы. Это обезьяний характер. Наверное, одна певица пела, прыгала и порвала джинсы, другие увидели и подумали, что это модно, и тоже порвали себе джинсы. Это глупо. Поэтому не слишком копируйте то, что делают другие люди, это неправильно. Если вы примите такой обет не употреблять алкоголь, и если вам вообще очень трудно бросить пить, то этот обет совершенно точно поможет вам в этом. Некоторые люди думают: «Я не пью слишком много, поэтому это не страшно». Но так – по чуть-чуть, по чуть-чуть, и можно стать алкоголиком. Русская поговорка: «Чуть-чуть не считается» – это неправильно, чуть-чуть – это опасно. Например, большие ошибки, когда они видимы, то их можно остановить, но что касается тонких ошибок, то они невидимы для нас и поэтому очень опасны.

Каждый раз проверяйте: совершаете вы какие-то ошибки или нет, исследуйте это. И тогда вы начнете замечать очень много тонких ошибок в своей жизни. Но это не означает, что вы становитесь хуже, наоборот, вы становитесь лучше, поскольку замечаете свои ошибки. Первый шаг к мудрости – это признание своих ошибок. А теперь соедините руки. Примите этот обет в качестве подарка для меня, и также это самый лучший подарок для божества, для Белой Тары, и нет другого подарка, который больше бы порадовал ее. Если сын долгое время пьет, а потом говорит маме: «Мама, я больше не буду пить», – она тогда очень обрадуется и скажет: «Это лучший подарок для меня, мне больше ничего не надо, только не пей», – потому что она любит своего сына и желает ему только добра. Белая Тара для вас как мама, а вы – ее единственный сын. Если вы пообещаете ей, что будете стараться стать лучше, что вы не будете пить, то для нее это будет лучшим подарком, ей больше ничего не нужно. Когда вы дарите подарок, то обратно получаете еще больше – это закон. Поэтому для буддийских божеств, буддийских учителей не обязательны материальные подношения, самое лучшее подношение – это духовное подношение, хорошие качества ума – это самое лучшее подношение. Итак, соедините руки.

Визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной, они означают следующее: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня: я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду в чистоте соблюдать его». Я знаю, что вы не принимаете наркотики, но если вы примите такой обет, то от этого для вас будут преимущества. Вдруг вы впадете в депрессию, станете морально слабы, и друзья предложат вам немного отвлечься с помощью наркотиков, вы попробуете и потом не сможете остановиться, станете наркоманом. А если у вас будет обет, и вам предложат попробовать наркотики в трудное для вас время, то вы скажете: «Нет, я взял на себя обет», это будет для вас защита. Например, вы думаете: «Я не употребляю наркотики, зачем же мне нужен этот обет?» – но он очень полезен, чтобы в будущем вы даже не прикоснулись к наркотикам. А теперь соедините руки и с большой радостью в уме, с большим воодушевлением – не

бойтесь, сможете вы соблюдать его или нет – все возможно. Что хорошего в водке? Никакого вкуса. Вот если я скажу вам: «Не кушайте» – тогда это трудно соблюдать, не пить воду – тоже трудно, но водка – зачем она нужна? Итак, теперь соедините руки.

Спасибо вам за подарок для меня. Теперь у вас решимость сильна, и если кто-то попросит вас выпить, скажите: «Нет, я держу обет не употреблять алкоголь. Простите меня, я вас уважаю, но я держу обет не употреблять алкоголь. И если это возможно для вас, то вы тоже примите обет не употреблять алкоголь». Вместо того чтобы принимать от него алкоголь, наоборот, убедите его не употреблять алкоголь. А сейчас, когда я поставлю тормоз на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы по центральному каналу опускается в сердечную чакру, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя. Помолитесь Таре: «До моей смерти, пожалуйста, пребывайте в моем сердце. И в особенности в момент смерти, пожалуйста, заберите меня в чистую землю, и жизнь за жизнью, пожалуйста, защищайте меня». Это называется прибежищем. Потому что в одиночку вы не сможете осуществить это. Поэтому у нас остается только один вариант: это положиться на такую святую силу, на тех, кто обладает невероятными любовью и состраданием к нам и невероятным потенциалом.

Итак, благословение окончено, послезавтра я уезжаю. И до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Ваша практика простая – это быть счастливым и делать счастливыми других. Это ваша практика. Здесь нет такой обязанности – каждый день ходить в буддийский храм и вам не нужно строить буддийский храм, храм должен находиться в сердце. Все великие мастера прошлого говорили, что храм должен находиться здесь (в сердце). Храм из камня и песка может стать объектом раздора. Поэтому самый лучший храм – это ваше чистое сердце. Итак, помните учение и не вредите другим, и также из всех сил старайтесь помогать другим. Теперь у вас есть передача мантр, каждый день читайте мантры. Необязательно начитывать их слишком долго, минимум десять или двадцать минут. Для вас это как медитация. Прочитайте молитву, которую мы читаем перед лекцией. Читайте мантру Тары, визуализируйте ее перед собой и однонаправленно сосредоточьтесь. Также сначала визуализируйте белый свет, затем красный, затем синий, затем вместе – что они благословляют ваши тело, речь и ум. Это медитация. С такой визуализацией начитывайте мантры.

Начитывайте все остальные мантры, которые также необходимы для развития потенциала вашего ума, и также меняйте божеств, которых вы визуализируете перед собой; и затем прочитайте посвящение заслуг. Это подлинная практика, которой занимались великие мастера прошлого. Я также занимаюсь этой практикой, и она очень полезна. Я не говорю: «Все, достаточно, я уже закончил выполнять эту практику», я до сих пор продолжаю делать эту практику. И в будущем тоже продолжу эту практику. Если вы выполняете какую-то практику, то следующую практику вам нужно дополнять к этой, а не так, что от одной практики вы отказываетесь и затем переходите к другой. «Эту практику я закончил, до свидания», потом перешел к другой – это неправильно. Их все нужно держать. Вы не можете, построив первый этаж, сказать ему: «До свидания, теперь я буду строить второй этаж», по отдельности все рухнет. Так же и с практикой. Поэтому вы не можете сказать: «Я устал от этой практики, теперь я хочу другую практику, которая будет для меня особым очищением», это очень опасно.