

Я очень рад всех вас здесь видеть в последний день пребывания в Санкт-Петербурге. Как говорил Будда, все встречи заканчиваются расставаниями, мы с вами встретились на несколько дней, а завтра расстанемся. И точно также однажды мы расстанемся с этой планетой. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Когда это произойдет – неизвестно. Поэтому очень важно готовиться к такому длительному путешествию, которое обязательно начнется. Такая особая подготовка, как установление особой кармической связи с божеством Белая Тара – это очень важно.

Как я говорил вам в течение этих нескольких дней, самая высокая цель буддийской практики – это изменение внутренней системы. До тех пор пока вы не измените внутреннюю систему, сколько бы вы ни создавали внешних систем, в конце концов, все они рухнут. Что касается внутренней системы царства вашего ума, то в настоящий момент все ответственные должности у вас заняты негативными состояниями ума. Что касается причины негативных состояний ума, то все они возникают из-за ошибочных состояний ума. Их сущность – это глупость, и их функция в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Если такие состояния ума будут играть важную роль в вашем уме, как же вы можете рассчитывать на счастливое будущее? Поэтому нам необходима внутренняя революция. То есть, необходимо заменить все эти негативные состояния ума позитивными состояниями ума. Легко такое не произойдет.

В первую очередь, вам необходима хорошая стратегия. Вы не можете просто сказать гнев: «Уходи». На самом деле никто не хочет злиться, но гнев возникает без контроля, просто так он не уйдет. В нашем мире нет ни одного человека, кто бы сказал, что любит гневаться. Никто не любит гнев, и я не хочу проявлять гнев. Это как в шахматной игре, когда вы играете без хорошей стратегии и правильного дебюта – вы совсем не хотите сделать неправильный ход, но по обстоятельствам вынуждены делать такой ход. Это ошибка возникает из-за отсутствия хорошей стратегии и отсутствия правильного дебюта.

Какая стратегия самая главная, если вы по-настоящему хотите совершить такую революцию в своем уме? Самая важная стратегия с вашей стороны – сохранять инициативность. Вам нужно проявлять инициативу и говорить: «Я изо всех сил буду стараться изменить эту систему в моем уме и создать безупречную систему». Вторая стратегия – это опора на силу других. Вы не обладаете всей необходимой силой и с помощью только своих сил вы не сможете добиться таких изменений. Что касается силы других, то вы опираетесь на силу таких божеств, как Тара, Манджушри, Авалокитешвара – это очень важная стратегия. Благодаря такой правильной стратегии, когда вы объединяете силу со своей стороны и силу со стороны божеств, в нашем мире нет ничего такого, чего бы вы не смогли бы изменить. Это называется практикой прибежища.

Вам необходимо полагаться на внешние силы не потому, что кто-то говорит, что они особенные. Должно существовать четыре причины, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Среди них первое состоит в том, что он сам освободился от болезни омрачений. Второе: он обладает невероятными чувствами любви и сострадания, он обладает таким драгоценным состоянием ума – заботой о других больше, чем о себе, и поэтому он является подходящим объектом для принятия прибежища. Третье: он обладает всей силой, чтобы освободить вас от страданий. Если он добрый, но не имеет силы, тогда бессмысленно принимать в нем прибежище. И четвертое: он должен обладать равностным умом ко всем живым существам, тогда он надежен. Будда и такие божества, как Тара, Манджушри и так далее – все они обладают такими четырьмя качествами, и поэтому все они являются подходящими объектами для принятия в них прибежища. Итак, сегодня вы выстраиваете такую очень важную стратегию. И тогда все остальные ваши цели по

реализации всего своего потенциала и устранению всех ограничений могут быть осуществимы.

А теперь, чтобы было даровано благословение Белой Тары, очень важно чтобы прошло два процесса: один со стороны Духовного Наставника, и второй – со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это призывание божества, выполнение специального ритуала, я это все уже совершил. Со стороны учеников – это порождение правильной мотивации и выполнение подношения мандалы. Итак, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте благословение Белой Тары с тем, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума. Развейте заботу не только о себе, думайте, что сегодня я получаю благословение Белой Тары, чтобы я и все живые существа смогли освободить свой ум от болезни омрачений, обрести безупречно здоровое состояние ума. Если с такой альтруистической мотивацией вы получаете благословение Белой Тары, то оно будет очень значимым.

Если вы думаете только о счастье этой жизни, то даже в этой жизни вы не обретете счастья – это очень странный механизм. В наше время многие люди думают только об этой жизни, о деньгах, но, в конце концов, не обретают ничего в этой жизни, ни счастья, ни денег. В этой жизни и собаки думают о пропитании. Многие из моих друзей, кто медитирует в горах, совсем не думают об этой жизни, они думают только о будущей жизни, о счастье других людей, и их счастье приходит к ним само собой. Я могу сказать, что это правда. Я посвящаю свою деятельность обретению безупречно здорового состояния ума и не очень думаю о счастье этой жизни. Но при этом я могу сказать, что я намного счастливее тех многих людей, кто думает о счастье в этой жизни.

Это очень интересно. Человек всегда думает только об этой жизни, все делает ради счастья этой жизни, но все равно я счастлив больше. Потому что мой ум думает шире. Когда вы видите не дальше своего носа, в этой жизни вы счастливы не будете. Как только вы начнете смотреть шире и дальше своего носа, то счастье к вам придет само собой. Потом вы начнете думать, что живые существа также страдают и испытывать к ним сострадание, желать прекратить их страдания, тогда ваш ум сразу обретет спокойствие. Спокойствие ума от счастья любви и сострадания – это нельзя купить за деньги. Поэтому я вас прошу не придерживаясь такого узкого взгляда, а мыслить немного шире и мудрее. Тогда вы будете счастливы, и у вас совершенно не останется места для депрессии.

Депрессия – это очень странное слово, которое я слышу в российском обществе, европейском обществе, но что касается тибетского общества, то там особо не испытывают депрессии. Может быть, кто-то испытывает немного депрессию, но само слово не очень популярно. Это симптом очень узкого образа мышления. Если вы мыслите шире и развиваете чувство любви и сострадания, то у вас не останется места для депрессии. Это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Тогда ваше счастье не будет зависеть от того, что о вас говорят другие люди, что они о вас думают, а будет зависеть от состояния вашего ума. В настоящий момент ваше настроение может очень легко измениться из-за того, что кто-то произнесет одно-два слова про вас. Услышите несколько плохих слов в свой адрес, и целый день у вас нет настроения: «Меня оскорбили, поэтому я сегодня весь день ни на кого не смотрю и не разговариваю». Это признак очень слабого ума. Некоторые из моих друзей практикуют таким образом, что даже если их напрямую критикуют, то они остаются все равно счастливыми. В одно ухо влетает, из другого вылетает, он остается счастливым. Вот так нужно.

Итак, с такой альтруистической мотивацией получайте благословение Белой Тары. Далее третий очень важный момент с вашей стороны – это получать благословение Белой Тары с

чистым видением. Из-за того, что вы как-то плохо смотрите на других, держитесь нечистого видения, в вашей жизни возникает множество омрачений. У мужа нечистое видение в отношении жены, жена не придерживается чистого видения, глядя на мужа, и поэтому в семье разгораются споры. Споры и ругань могут начаться даже из-за кашля: «Почему он кашляет?!» Это происходит из-за ненормального состояния ума. Иногда ваш ум настолько нечист, что даже если кто-то с хорошей мотивацией вам улыбнется, то вы задаетесь вопросом: «А почему он мне улыбнулся? Что ему от меня нужно, наверное, он хочет меня обмануть». Это очень ненормально. Когда я первый раз приехал в Россию, в Москву, у меня такой характер, что я всем улыбался. Бабушка и дедушка на меня посмотрели с вопросом: «Зачем он на нас смотрит?» – они подумали, что я ненормальный или затеваю какое-то преступление.

Улыбка – это совершенно естественно, это хорошая черта. Подозрительно относиться к улыбающемуся человеку – это от нечистого видения. Никогда не сохраняйте такое нечистое видение, устраните его. Однажды оно сведет вас с ума. Если человеку с таким нечистым видением вы скажете, что его лицо красиво, он ответит, что лицо красивое, значит, волосы некрасивые, или фигура некрасивая. Человек сразу становится несчастным. Это ненормальные люди, как с такими людьми можно общаться? Поэтому с сегодняшнего дня сохраняйте чистое видение. Даже если вам скажут, что у вас некрасивое лицо, думайте, что так говорят, потому что вас любят. Если кто-то говорит вам, что ваше лицо некрасиво, вы должны думать: «Ну, это означает, что у меня красивый ум, он тем самым мне говорит, что у меня ум красивый». Это очень полезно. У меня некрасивое лицо – это правильно, зато у меня ум красивый – это самое главное. Красивый ум важнее, чем красивое лицо.

Итак, смотрите на все позитивно, думайте позитивно, как Лунтик. Я раньше не знал мультфильм «Лунтик». Моя дочь смотрит его. Я тоже посмотрел, и увидел, что у этого Лунтика, как говорится в буддийской философии, чистое видение. Это на сто процентов чистое видение. Я посмотрел и понял, как это интересно. Там один наглый персонаж просит Лунтика принести что-то, Лунтик всегда помогает. Ему говорят что-то плохое, он не обижается и все время сохраняет чистое видение. В конце концов, он всегда счастлив. Потом его начали уважать. Этот мультфильм создали очень умные люди. Там даются очень правильные советы, поэтому я хочу сказать «спасибо» тем людям, кто создал такой мультфильм. Сейчас очень много фильмов, в которых убивают, оказывают на нас дурное влияние. А в «Лунтике» всегда дают хорошие советы. Это хорошо влияет не только на маленьких детей, но и мне становится хорошо, внутри становится очень приятно. Я не знаю, кто создал этот мультик, но искренне говорю ему: «Спасибо большое». Итак, очень важно сохранять чистое видение, это мой для вас совет. В особенности, важно сохранять чистое видение в практике тантры, когда себя вы видите как божество, и все вокруг себя также воспринимаете как божество.

Поскольку у всех живых существ есть потенциал стать буддой, достигнуть состояния будды, поэтому очень важно видеть их природу будды, смотреть на них, как на божеств, сохранять чистое видение. Уважайте других, на основе чистого видения вы сможете развить уважение к другим, а при нечистом видении вы потеряете уважение к другим. Уважение к другим очень важно. Это опора гармонии, колонна гармонии. Если муж не уважает жену, а жена не уважает мужа, потому что они смотрят на ошибки друг друга, тогда эта колонна гармонии в семье разрушится. Если в семье разрушится уважение друг к другу, то однажды эта семья закончит разводом. Это касается и мира во всем мире, он также устанавливается, благодаря уважению друг к другу. Если страны не уважают друг друга, то из-за этого возникают определенные недопонимания, и затем это все переходит в конфликт, насилие. Механизм очень ясный: из-за потери уважения друг к другу начинается насилие. Источник мира на нашей планете и источник мира в семье – это уважение друг к другу. Поэтому недавно я

написал такое изречение: «Не нужно все время показывать пальцем на других, направь этот палец на самого себя». Из-за того, что указывают пальцем на других, возникает неуважение и множество конфликтов. А если вы указываете пальцем на себя, то у вас возрождается уважение, благодаря которому вы становитесь счастливы, и другие также будут счастливы. Только мудрый человек способен понять свои ошибки. Одно лишь накопление информации не делает вас мудрыми. Мудрыми вас делает укрощение ума.

Итак, для получения благословения Белой Тары развивайте такое чистое видение, это помещение воспринимайте не обычным, а мандалой Белой Тары. И внутри него визуализируйте две Белые Тары. Главное божество Белую Тару визуализируйте на алтаре и меня также в облике Белой Тары как ее помощника.

Вначале вам необходимо принять обет прибежища. Это ваша первая духовная практика. Это принятие обета о том, что вы изо всех будете стараться не вредить ни одному живому существу. Если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите себе. Вначале ваша духовная практика не заключается в том, чтобы быть слишком активными. Не будьте слишком активны. Ничего не делать – это для вас очень хорошая практика вначале.

Когда мама с плохим характером спит, папа говорит детям, что нельзя ей мешать, пусть спит. Потому что, когда она проснется, дома начнутся ссоры, крики. Поэтому папа говорит, что лучше пусть она спит. Когда у папы тяжелый характер, то когда он спит, мама тоже говорит детям, чтобы не будили его. Потому что, когда он спит, дома спокойно. Поэтому вначале ваша самая главная практика – это никому не вредить и просто хорошо спать. Шантидева хорошо спал, никому не вредил и не лез в чужие дела. Пусть другие живут свободно, думают, что хотят. Зачем их контролировать? Никогда не старайтесь контролировать других. Можно сказать с уверенностью на сто процентов, что от контроля над другими вы ничего хорошего не получите. В первую очередь, вам нужно понять, что контролировать других вообще невозможно. Поэтому, мужья, не старайтесь контролировать жен, и жены, не старайтесь контролировать мужей.

У нас появились такие болезни, как феминизм и мужской шовинизм. Мужчины начинают контролировать жен, ревновать к другим мужчинам, из-за этого возникают большие проблемы. Сейчас королева Англии говорит, что женщина важнее, чем мужчина, женщина должна контролировать мужа. Это тоже неправильно. Вместо того чтобы контролировать друг друга, контролируйте лучше себя. Муж должен контролировать сам себя, жена тоже должна контролировать сама себя, так получается гармония в семье. В отношении стран так же – страны должны контролировать сами себя, тогда будет мир. Если Америка будет контролировать Китай, Европу, Украину, и если еще и Россию, то посмотрите, сколько людей при этом страдает. Контролировать друг друга невозможно. В первой мировой войне люди старались контролировать, во второй мировой войне немцы старались контролировать, ничего не получилось, потому что это теоретически невозможно – контролировать других. Сейчас пытаются контролировать, и из-за этого страдает много людей.

Буддийская теория заключается в том, что вы не можете контролировать других, это невозможно. Вы даже не можете обманывать других все время. Может быть, вы обманете один раз, но не сможете обманывать все время. Все время всех обманывать невозможно. Реалистично контролировать себя. Это нелегко, но теоретически возможно обрести полный контроль над собой.

Теперь посмотрите, если вы установите контроль над другими, что вы обретете? Вы ничего не обретете. Не получите ничего особенного. Но если вы возьмете под контроль самих себя,

то получите очень большой результат. Результатом будет обретение бесконечного контроля над умом, и это будет называться освобождением. Вы будете полностью свободны от омрачений, поэтому у вас будет полный контроль над умом. Это безупречное счастье. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Поэтому очень важно контролировать себя. И первый шаг к установлению контроля над самим собой – это обещание никому не вредить. «Я буду контролировать свое тело, свою речь, свой ум, чтобы не вредить другим, установлю такой контроль», – это очень важная буддийская практика.

Сегодня, когда вы принимаете обет прибежища, обещайте, что изо всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу. Сейчас, когда буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, повторяйте за мной. И в этот момент визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Из наших ртов исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве чистого обета не вредить ни одному живому существу.

Скажите, что с этого момента я изо всех сил буду стараться не вредить ни одному живому существу. И первая причина состоит в том, что если я причиняю вред другим, то себе тем самым я врежу еще больше. Вторая причина: из сострадания не вредите другим. То есть, сострадание возникает на основе здравомыслия. Здравомыслие здесь в том, что вы думаете: так же, как я себя чувствую, если мне говорят что-то плохое, те же самые чувства испытывают и другие. Это называется здравомыслием. Если вы образованные люди, то вам нужен какой-то уровень здравомыслия. Но если у вас нет такого здравомыслия, то образование не имеет значения. Вы можете иметь два диплома, но при этом не будете образованными людьми. Поэтому настоящая образованность – это высокий уровень здравомыслия. Вы себя принимаете в качестве примера и не вредите ни одному живому существу: «Так же как счастья хочу я, его хотят и все остальные. И поэтому пусть все будут счастливы». Это здравомыслие. Это универсальная мудрость.

Очень полезно думать, что другие хотят счастья так же, как я. Когда я так думаю, у меня не возникает ни капли зависти. Когда я вижу, что мои друзья покупают машины, я так рад. Для меня это то же самое, если бы они для меня купили машину. Я говорю: «Это не только твоя машина, но и моя машина». Это правда, если ваши близкие друзья купили машину, то это и ваша машина тоже. Близким людям мы завидуем, а если Абрамович купил машину, мы не испытываем к нему зависти. Это глупо. Если уж завидовать, то завидовать тем людям, которые вам не помогают. А к близким испытывать зависть из-за того, что они что-то купили, это признак тупого ума. Если вы придерживаетесь здравомыслия высокого уровня, то автоматически сорадуетесь, когда другие счастливы. Это точно на сто процентов. Поэтому нужно думать, что все одинаково хотят счастья, им не хватает счастья. Всем близким людям не хватает счастья, и если они немного стали счастливыми – как хорошо. Пусть они будут всегда счастливы. Это называется сорадованием – это здоровый ум. Сколько страдают наши близкие, мы этого не видим, но если немного им улыбнулась удача, мы сразу начинаем им завидовать: «Почему только им повезло, почему мне не повезло? Бог, наверное, меня не любит, он им больше дает». Вот такой у вас ненормальный ум, вы не будете счастливы, у вас начнется депрессия.

Итак, с таким здравомыслием принимайте обет прибежища. А теперь соедините руки и повторяйте за мной. Породите сильную решимость: «Любой ценой я изо всех сил буду стараться не вредить ни одному живому существу. Это моя практика». Таким образом, даже если вы кому-то захотите навредить во время сна, то даже во сне вспомните, что держите такой обет не вредить другим, и не причините вреда, тогда вы добились очень хорошего прогресса. Я тоже так поступаю: если во сне я почти готов навредить кому-то, то сразу вспоминаю, что у меня обет, и потом я во сне счастлив. Я знаю, что если я буду злиться во

сне, то и там тоже не буду счастлив. Я сам себя контролирую, я гуляю туда-сюда, я счастлив. Данный обет даже во сне помогает. Когда вы развиваете такую решимость снова и снова, то даже во сне будете помнить, что держите обет не вредить другим.

Вам нужно понимать, каковы четыре акта ненасилия. Будда говорил, что те, кто является моими последователями, должны совершать эти четыре акта ненасилия. Первый акт: если на вас кто-то злится, то никогда не злитесь в ответ. Это очень хорошая практика. Когда муж злится, жене нужно смеяться, быть спокойной, не отвечать злобой. Потом он сам поймет, что неправ. Потом вы спросите, не устал ли он, и он ответит, что не устал. Тогда вы скажете: хорошо. Зачем отвечать злобой? Кто злится – тот ненормальный, поэтому не нужно отвечать. Тем более, когда жена злится, никогда не отвечайте. Когда русская женщина начинает злиться, то у нее начинают расти рога: «Пусть у меня сломаются рога, но я не отступлю!» – это тупое состояние ума. Поэтому мужчина должен спокойно сидеть, стараться не злиться, не отвечать. Это легко, просто хорошо поговорите друг с другом.

Я слышал от некоторых мужчин, что женщины непредсказуемые. Это неправда, женщины очень простые. Им достаточно сказать только немного красивых слов, показать искреннюю любовь. Когда они злятся, скажите им, что вы завтра пойдете на шопинг, и сразу они становятся спокойными. Я слышал, что многие психологи хотели бы написать книгу «Что думает женщина», но, говорят, что очень трудно понять, о чем она думает. Если бы я был монахом, у меня не было бы этого опыта. У меня есть жена, и поэтому я знаю, что понять женщин не так сложно. Нужно говорить искренне, с уважением, и тогда, если вы даже захотите что-то купить им, они скажут, что не нужно. Если вы проявляете чистую заботу, любовь, то даже если вы решите подарить им красивую одежду, женщины откажутся. Когда вы им говорите, что не будете покупать, то они настаивают: «Купи обязательно!» – а когда предлагаете купить, то они отказываются. Это очень интересно и странно. Иногда я своей жене говорю: «Купи себе это», – а она говорит, что не хочет. Это очень странно. Поэтому я говорю всем мужчинам: «Проявляйте немного заботы. Если жена немного злится – это не страшно, это бывает у всех, это омрачения, это болезнь.

Вы обещали быть в трудные времена всегда вместе. В то время, когда она злится, для нее это самое тяжелое время, она становится самой несчастной. Вы обещали, что будете с ней всегда: «В трудное время я буду с тобой». В то время, когда люди злятся, быть рядом – это самое сложное. Если человек сломал руку – не так сложно быть с ним рядом. Когда ум больной – вот это самое тяжелое время, поэтому в это время вы должны вести себя как джентльмен. Когда женщина здорова, и ей мужчина подает руку, то скажите: «Пока этого не нужно. А когда я буду в трудной ситуации, в этот момент прояви себя как джентльмен».

Поэтому очень важно, когда на вас кто-то злится, никогда не злиться в ответ. Не только по отношению к членам вашей семьи, но кто бы ни злился на вас, вам нужно понимать, что этот человек находится в критической ситуации. Этот человек сам несчастлив и является первой жертвой своего гнева. Помните слова Будды: «Если на вас злятся, не злитесь в ответ», – и скажите себе, что пообещали так поступать и теперь сдержите свое слово. Один раз так сделаете, второй раз так сделаете, другому человеку от этого выгоды нет, но вам от этого очень большая выгода. Один раз сделаете – ваш ум станет сильнее, второй раз, когда на вас злятся, а вы не злитесь в ответ, ум становится еще сильнее. Ваш ум становится все сильнее и сильнее, и тогда у вас никогда не возникнет депрессия. Тогда спокойствие ума будет полностью зависеть от вас, а не от кого-то другого. Оттого, что на вас кто-то плохо посмотрел, плохо сказал, у вас не возникнет депрессия. Вы будете всегда счастливы. Это очень важная стратегия. Если на вас злятся, то не злитесь в ответ, пообещайте это.

Второй акт ненасилия. Поймите, что буддизм – это путь ненасилия, вы вступаете на этот путь, это главная практика буддизма. Сначала сделайте себя безвредными людьми, а затем сделайте себя источниками счастья для всех живых существ. Это то учение, которое Будда старался нам преподать. Многие мудрые люди в прошлом сначала делали себя безвредными, а затем делали себя источниками счастья для всех живых существ, и таким образом достигали состояния будды. В результате они сами становились самыми счастливыми людьми и источниками счастья для других. Когда вы становитесь источником счастья для других, то в первую очередь вы сами становитесь счастливыми, и затем другие тоже становятся счастливы. Если вы становитесь источником страдания для других, то в первую очередь вы становитесь несчастными, и также будете делать несчастными других людей. Вспомните историю, вспомните Гитлера, Сталина, они были вовсе не счастливы, они были самыми несчастными людьми. Сталин по ночам не мог нормально спать, у него не было настоящих друзей, всех друзей он истребил. Когда он болел и умирал, даже врач не решался его лечить, потому что он был эгоистичным, никто не хотел с ним общаться. Это очень хороший пример. Второй акт ненасилия: даже если вас ругают, не ругайте в ответ.

Третий акт ненасилия – если вас критикуют за спиной, никогда не критикуйте в ответ. В критике нет ничего страшного. Кто-то про меня говорит хорошо, кто-то про меня говорит плохо, из-за красивых слов я не летаю в облаках, а на плохие слова я не отвечаю. Похвала со стороны не делает меня лучше, а если меня критикуют, то это не делает меня хуже. Поэтому не слишком радуйтесь, если вас кто-то хвалит, и не слишком расстраивайтесь, если вас критикуют. Это очень важная практика.

Четвертый акт ненасилия – даже если вас бьют, то не бейте в ответ. Это четыре акта ненасилия. Сегодня вы принимаете обет прибежища, вы уже пообещали, что будете придерживаться этих четырех актов ненасилия. Это очень важная практика. Нужно каждый день меняться: если на вас злятся, то не нужно злиться, если на вас будут гневаться, то вы не должны гневаться, если будут критиковать, то вам не нужно критиковать в ответ. Русская пословица гласит: «Собака лает, а караван идет». Пусть лает, ничего страшного, а вы идите, не отвечайте. Даже если вас будут бить, не бейте в ответ. Есть закон – пожалуйте полицию. Если вас немного бьют, то ничего страшного, но если все больше и больше, тогда обратитесь в полицию, ради их блага.

А теперь обет бодхичитты. Чтобы получить благословение Белой Тары, очень важно также принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Вам нужно понимать, что если вы помогаете другим, то косвенно вы себе очень сильно помогаете. Поэтому не думайте, что если помогаете другим, то тем самым оказываете им очень большую услугу. Помогая другим, вы тем самым себе оказываете очень большую услугу. Итак, с этого момента из всех сил старайтесь помогать другим. Это ваше обещание. Это главный обет бодхичитты, каждый день из всех сил старайтесь помогать другим. Это также ваша практика. Если физически вы не можете помочь другим, то на словах скажите что-нибудь хорошее о других – это ваша практика. Если вы на словах не можете сказать что-то хорошее для других, то мысленно желайте счастья другим – это ваша практика. Каждый день хотя бы один миг вам нужно желать счастья всем живым существам. И это ваша практика. Пообещайте, что каждый день хотя бы один миг будете желать счастья всем живым существам. Если вы постоянно желаете счастья всем живым существам, это очень хорошо, но как минимум, делайте это хотя бы один миг.

Итак, теперь соедините руки. Выполняйте ту же самую визуализацию, визуализируйте, как белый свет проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты.

А теперь просьба о благословении Белой Тары. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару и меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляет ваше тело и закладывает семя тела Будды. Здесь очень важно пожалеть о негативной карме, созданной в прошлом. Второе – нужна опора на божество Белую Тару. Третье – правильно визуализируйте то, о чем я вам говорил. Четвертое – породите решимость больше такого не повторять. Благословение находится не только в моих руках, но когда мы вместе прикладываем усилия, тогда вы получаете благословение.

Как я вам говорил, нужно объединить мою силу, вашу силу, силу божества, и когда все объединяется вместе, тогда в вашей жизни могут происходить невероятные вещи. Для некоторых исключительных людей могут происходить даже чудеса. В прошлом такое происходило много раз, и что касается чудес, то мы называем чудесами то, чего не можем объяснить, что находится за рамками понимания обывателей. Поэтому это называется «чудеса». Но на самом деле у них есть причина. Итак, теперь выполняйте визуализацию. Также визуализируйте, что этот свет и нектар очищает не только вашу негативную карму, но также всевозможные препятствия и ваши болезни. А теперь выполняйте эту визуализацию. Это для вас золотой шанс. Здесь на сто процентов присутствует божество, я провел специальный ритуал. Все, что нужно с вашей стороны – это вера, и нет ничего опасного в такой вере. Если бы я хотел вас обмануть, призывая верить во что-то другое, вот в этом случае вам нужно было бы быть осторожнее. Если бы я вам сказал, чтобы вы положили все ваши деньги на мой банковский счет, и через месяц или два сумма удвоится, тогда бы вам нужно было быть осторожными и не верить в это сразу. А теперь выполняйте такую визуализацию.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару и меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. С сильной верой в божество Тару выполняйте эту визуализацию. Тара говорит, что те, кто доверяет мне на сто процентов, тем я и помочь смогу тоже на сто процентов. Если доверие на пятьдесят процентов, то и помощи тоже на пятьдесят процентов. Поэтому всем сердцем полагайтесь на Белую Тару, и нет внешней силы, которая превосходит силу Тары. А теперь выполняйте эту визуализацию. Итак, красный свет и нектар вас очищают и благословляют вашу речь.

А теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару и меня в облике Белой Тары, из нашей области сердца исходит свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, также благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. Поскольку Тара – божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в материальном мире, я говорил вам, что вы не должны отрицать ценность материальных объектов. Думать, что это самое главное – ошибка, но с другой стороны, получив определенное учение, если говорить, что материальные объекты не нужны вообще, это другая крайность. Если вы достигли высоких реализаций и уже не зависите от грубых материальных вещей, то в этой ситуации это, действительно, правда, но в настоящий момент для вас это не так. Вы зависите от материальных вещей, и думать, что в настоящий момент вам вообще не нужны никакие материальные объекты – это ошибка.



Каждый раз, когда вы получаете учение, очень важно сохранять срединный путь и не впадать ни в одну из двух крайностей. Это очень опасно. Россияне – добрые люди, но, одновременно с этим, несколько экстремалы, впадают в крайности. Сейчас я тоже россиянин. Поэтому я вам говорю о наших ошибках. Не будьте такими экстремалами. Если вас начинает интересовать духовная область, то вы говорите, что важна только духовная область – это опасно. Когда мужчина говорит жене и детям «до свидания», бросает работу и едет медитировать – это неправильно. Это крайность. Русские женщины твердо сидят на земле, а вот мужчины летают в облаках, поэтому это совет мужчинам. Я не слышал ни одной истории, чтобы жена попрощалась с мужем и отправилась медитировать. А мужчины бросают свою семью, уходят медитировать. Потом приходят обратно, медитировать не получилось, карьера тоже потеряна, а потом с большими глазами занимаются йогой и таким способом начинают зарабатывать деньги. Это очень неправильно. Далее они начинают выстраивать карьеру на Дхарме, начинают зарабатывать деньги на Дхарме, но это очень опасно. Все ошибки возникают из-за такого экстремального образа мышления. Вам очень важно сохранять срединный путь, не отклоняться ни вправо, ни влево, а так потихоньку придерживаясь срединного пути, шаг за шагом становиться все лучше и лучше.

Итак, подумайте о каком-либо мирском желании. Может быть, у кого-то из вас есть три желания, я дам время, чтобы вы подумали, что именно вы хотите загадать. Вы не можете загадать три желания, а только одно. Но и это желание не загадывайте с самого начала, а сначала проведите очищение негативной кармы вашего ума, получите благословение ума и в конце загадайте такое мирское желание. И почувствуйте, что Тара по-настоящему здесь присутствует. Тара – это драгоценность, исполняющая ваше желание, и что бы вы ни загадали, рано или поздно это желание обязательно сбудется. Для вас это золотой шанс. Это правда. Сейчас у вас самое лучшее время, без Учителя божества могут прийти, а могут и не прийти. Но если Учитель специально делает ритуал, то они на сто процентов появятся. Сейчас самое лучшее время загадать то, что хотите. А теперь выполняйте эту визуализацию. Делайте ее с сильной верой, это очень важно.

Но не думайте, что ваше желание исполнится завтра. На это потребуется время. То, что вы сейчас сделали – это посадили в почву семя, и однажды оно прорастет. Вы не только посадили семя, но также удобрили землю, полили ее водой, и поэтому однажды, рано или поздно семя обязательно прорастет.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару и меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей: из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданное одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. А теперь выполняйте эту визуализацию, это последняя визуализация. Это означает, что это последний шанс для получения благословения Белой Тары. Также удостоверьтесь, что вы получили достаточно благословения. Это как духовный бензин. Я к вам не приеду еще шесть месяцев, и поэтому вам нужно получить благословение таким образом, чтобы вам хватило его на шесть месяцев. Духовный бензин означает, что после получения этого духовного благословения следующий месяц или два вам не будет трудно оставаться добрыми. Но затем постепенно это будет становиться все труднее и труднее. Потому что ваш бензин будет заканчиваться. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Сейчас я вам дам передачу мантр. Вам нужно понимать, чтобы мантра имела силу, нужно иметь четыре фактора. Первый фактор – это передача мантры. Миларепа говорил, что начитывать мантры без передачи – это все равно, что выжимать песок, так вы не сможете

выжать масло. И поэтому в первую очередь очень важно получить передачу мантры у своего Духовного Наставника, который сам является держателем непрерывной передачи мантры, которая является чистой, непрерывной и восходит к самому Будде.

Второй фактор – это доброе сердце. Даже если вы получили передачу мантры, но начитываете мантру без доброты, тогда мантра не будет иметь силы. Поэтому второй очень важный фактор – это начитывать мантры с добрым состоянием ума, тогда вы сможете почувствовать силу мантры. Третий фактор – это вера. Даже если вы получили передачу мантры, и с добрым состоянием ума вы начитываете мантру, но при этом у вас нет веры или вера очень слабая, то вы обретете очень слабую силу мантры. Поэтому вера очень важна.

Что касается уникальности практики мантры, то она имеет место с точки зрения веры. Породите сильную веру в силу мантры. Хотя у вас нет точного понимания, как она функционирует, но, тем не менее, развивайте веру на основе цитат из коренных текстов чистого источника. Такая вера очень важна для практики мантры. Если у вас есть вера в свои силы, вера в силу мантры, то в вашей жизни могут начать происходить невероятные вещи. В наши дни ученые также исследуют вопрос веры и говорят, что вера – это нечто невероятное. Они провели такой эксперимент с группой людей: взяли обычную воду, сказали, что это особая святая вода и может исцелять от болезней. И когда люди пили эту воду, ученые проверяли состояние их тела, и выяснили, что вода по-настоящему помогала, хотя была обычной водой. Поэтому ученые сделали вывод, что это помогла только вера. Другой причины, по которой простая вода может помогать, они не нашли. Поэтому они говорят, что вера словам имеет особый смысл. Поэтому и в буддизме, и в христианстве, и в других религиях известно, что вера играет очень важную роль, и даже если вы верите в какой-то нейтральный объект, это имеет силу. Но если вы верите в по-настоящему действенный, мощный объект, тогда вы обретаете гораздо большую силу.

Поэтому мантра невероятно мощна, и вам необходима вера в мантру, вера в свой потенциал, и тогда, благодаря начитыванию мантр, могут начать происходить чудеса. В прошлые времена в Тибете люди начитывали мантру и после этого могли подуть на какую-нибудь язву, которую нельзя было излечить другими лекарствами, и после этого язва засыхала. В прошлые времена в Тибете, благодаря начитыванию мантр, можно было исцелиться от рака и других неизлечимых болезней. Это настоящие, подлинные истории. Это факт, правда. Люди, которые сильно верят в силу мантр, читая мантры, вылечивались. Если слабо верят, тоже могут читать мантры, но это не так сильно помогает. Поэтому нужна доброта при начитывании, нужна передача, нужна сильная вера, тогда это самое лучшее лекарство. Это как медитация. Когда вы начитываете мантру, визуализируйте свет и нектар, который вас очищает, благословляет – это самое лучшее лекарство. Это очень сильная медитация, очень мощная. Вначале занимайтесь такой медитацией, делайте то же самое, что вы сейчас визуализировали. Не говорите, что эту практику я закончил, а сейчас хотел бы заняться более высокой практикой, никогда не оставляйте эту практику. Начитывайте мантры, визуализируйте свет и нектар, который вас очищает, благословляет, сосредотачивайтесь однонаправленно, это очень мощная медитация.

Итак, в повседневной жизни вам нужно читать ежедневную молитву, и когда доходите до места начитывания мантр, занимайтесь такой медитацией. И четвертый фактор – это то, что вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там, а сохраняете однонаправленную концентрацию. Итак, когда вы читаете определенную мантру, визуализируйте божество, чью мантру вы читаете, также визуализируйте свет и нектар, исходящий от божества, свет и нектар очищают вас, даруют вам благословение. Это четыре фактора.

Сейчас, когда я буду произносить мантры, повторяйте их за мной, и почувствуйте, что вы получаете передачу мантр. В этот момент визуализируйте, как мантра в виде белого света исходит из рта Тары на алтаре, из моего рта, из рта Его Святейшества Далай-ламы, который пребывает в облике Будды Шакьямуни над моей головой, и далее проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача мантры. А теперь повторяйте за мной. Это очень драгоценный подарок для вас.

Первая – это мантра Белой Тары для долгой жизни.

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни.

Мантра Авалокитешвары для усиления ваших любви и сострадания.

Мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости.

А теперь мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы. В наши дни, во времена упадка быть только мудрым и добрым недостаточно, вам также нужно быть сильными, потому что для духовной практики существует множество препятствий.

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела.

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума.

Мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги.

А теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, на этом передача мантр окончена. Со своей стороны я дал вам все эти передачи, а теперь я бы хотел получить подарок с вашей стороны. Мне от вас не нужны материальные подарки, что касается подарка, который бы я хотел получить с вашей стороны – это обет не употреблять алкоголь. Для меня это лучший подарок. Для тех из вас, кто уже раньше принимал такой обет, примите его снова, чтобы вы его не нарушили. Это лучший подарок для меня. Для тех, кто принимает такой обет впервые, с вашей стороны для меня это очень хороший, самый лучший подарок. Зачем же нам употреблять алкоголь? Я также знаю, что вы знаете, что алкоголь не полезен для вашего здоровья и, одновременно с этим он делает ваш ум глупым. Следуйте этой точке зрения и не употребляйте алкоголь. И третье, вы подаете дурной пример вашему молодому поколению, поэтому не употребляйте алкоголь. Если вы по-настоящему любите своих родственников, молодое поколение, то не употребляйте алкоголь, это будет самым лучшим, иначе они тоже последуют вашему примеру.

Поскольку мы, люди, произошли от обезьян, у нас до сих пор на пятьдесят процентов сохраняется обезьяний характер. О чем я говорю? Например, если старшие обезьяны начинают прыгать, то и молодые обезьяны тоже начинают прыгать. Что делает папа, сын тоже будет делать, что делает мама, дочь тоже будет так делать. Если мама пьет, то невозможно сказать дочери, чтобы та не пила. Она обязательно будет пить. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети вели здоровый, светлый образ жизни, то сначала сами не пейте. Потом ваши слова будут эффективными. Если вы пьете, курите, и при этом говорите дочери, что ей так нельзя делать, а вам можно – это эффекта не принесет. Если вы сами не пьете, не курите, то одно ваше слово – и дочь послушает вас, потому что она вас уважает. Ради того, чтобы стать хорошим примером, сами перестаньте пить, что в этом трудного? В алкоголе нет никакого вкуса, это наш ум думает, что это вкусно. Если человек закрывает глаза, и ему поднесут стакан сока и стакан водки, и при этом он не знает, какие это напитки в стаканах, то попробовав, он скажет, что сок вкуснее. Только тупой человек может сказать, что водка вкуснее. Когда ваш ум ненормальный, вы думаете, что водка – это вкусно, но это ненормально. Это преувеличение, как промывка мозгов. Тем более пиво – это вообще не вкусно. Оно даже пахнет очень плохо. Когда я был маленьким, я не знал, что в стакане налита водка, бегал туда-сюда, и, думая, что это вода, от усталости выпил этот стакан. После этого у меня все во рту горело. И с того момента у меня аллергия к водке.

Сейчас я здесь всех вас прошу: примите, пожалуйста, такой обет – не употреблять алкоголь. И вместе с этим обетом также примите обет, что даже не притронетесь к наркотикам. Я знаю, что если у вас будет такой обет, то он спасет вас от опасной ситуации. Как люди начинают употреблять наркотики и алкоголь? Например, когда они в трудной ситуации упали духом, кто-то из друзей может сказать: «Попробуй наркотики и исчезнут все твои проблемы». Все проблемы уйдут, будет хорошо, попробовать немного – это ничего страшного, а потом вы станете наркоманами. Поэтому в самом начале в любой трудной ситуации скажите, что вы даже не притронетесь к наркотикам. Когда у вас возникает депрессия, в это время знайте, что причина этого – ваши омрачения, нездоровый ум. Нужно развивать доброе состояние ума, и вы сразу станете счастливыми. Чай пейте, сок пейте, разговаривайте с хорошими друзьями, и сразу настроение у вас поднимется, и вы станете счастливыми. Зачем зависеть от наркотиков и алкоголя? Это очень неправильно.

А сейчас соедините руки. Это также лучший подарок для Тары. Вам нужно понимать, что божествам не нужны цветы или какие-то очень дорогие подношения, но когда вы принимаете такой обет, то это лучший подарок для них. У них все есть, Таре не нужны подарки, подношения. Когда вы обещаете, что станете немного лучше – это самый лучший подарок. Если вы своей маме дадите какой-то дорогой подарок, она будет этому не так рада, как если вы скажете, что с сегодняшнего дня не будете больше пить водку, станете добрым. Мама скажет вам, что это для нее самый лучший подарок. А теперь соедините руки и повторяйте за мной. Смысл этих тибетских слов такой: «Будды и бодхисаттвы трех времен послушайте меня! Я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и даже не притрагиваться к наркотикам. Это мое обещание». Когда вы повторите мои слова трижды, то также визуализируйте Тару здесь на алтаре, и меня в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Из ртов трех существ исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Это очень мощная сила, которая поможет вам перестать употреблять алкоголь, если у вас есть пристрастие к нему. А теперь с высоким воодушевлением повторяйте за мной.

Большое вам спасибо. Сейчас, когда я поставлю тарма на голову Андрея, визуализируйте, что Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, где у вас располагается трон из цветка лотоса и лунного диска. И с этого момента в вашем теле пребывает живая статуя, и ваше тело становится храмом.

Итак, благословение окончено. Завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Ваша практика – это быть счастливыми и делать счастливыми других. Это ваша главная практика. Мужья, будьте счастливы и делайте счастливыми своих жен. Жены, будьте счастливы и делайте счастливыми своих мужей – это ваша практика. Также дети, будьте счастливы и делайте родителей счастливыми. Когда родители счастливы, то и дети тоже становятся счастливыми. Помогите даже одному человеку, соседу, родственнику, и они также помогут другим. Даже на дорогах, когда один автомобиль пропускает другой автомобиль, они потом уважительно пропускают других. Это приведет к культуре. В вашем городе развита культура, поэтому на дорогах тоже нужно уважение. Уступив другому, вы никуда не опоздаете, потому, что впереди все равно вы встретите красный светофор. Я иногда наблюдаю, как некоторые водители быстро двигаются, никого не пропускают, но все равно потом стоят на светофоре и злятся. Пропускайте друг друга с улыбкой, со здоровым умом, и все придет само. Эгоистичный ум очень тупой. Тупой ум не даст никого пропустить, приведет к аварии, нанесет вред здоровью. Люди с умом, заботящимся о других, вас пропускают на дорогах и даже в пункт назначения добираются всегда быстрее. Аварий никогда не будет. Это мой совет вам.

Куда бы вы ни отправились, будьте добрыми и всем желайте счастья. Это моя просьба к вам. Уважайте все религии – это очень важно, но следуйте одной. Уважать все религии и следовать всем религиям невозможно. Когда вы больны, вам нужно с уважением относиться ко всем лекарствам, но при этом принимать только конкретные лекарства, полный курс какого-то лечения. Если вы будете принимать все лекарства вместе, то вам станет только хуже. Поэтому уважайте все лекарства, но применяйте только одно, которое вы считаете полезным. Если это тибетская медицина, то нужно пройти полный курс, тогда будет польза. Поэтому Его Святейшество Далай-лама всегда говорит: «Уважайте все религии, но вам нужно следовать только одной религии, своей религии». Если вы христиане, то следуйте христианству, если вы буддисты, то следуйте буддийской традиции. Это очень важно. Уважайте друг друга, но самое главное – быть хорошим человеком. И всем духовным личностям, кто указывает путь, очень важно не стараться как-то обратить последователей в свою веру, а очень важно сделать людей добрыми. Это самое главное.