

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Ваша мотивация не должна быть связана только с заботой об этой жизни, она должна выходить за рамки этой жизни и тогда счастье этой жизни придет к вам само собой. В моем случае то, чем я занимаюсь, я делаю в основном ради счастья в будущей жизни, ради обретения здорового ума, ради достижения состояния будды на благо всех живых существ. Но это не означает, что у меня в этой жизни много проблем и страданий. Многие другие люди думают только об этой жизни, и у них проблем больше, чем у меня. Они не могут нормально спать, думают только: «я-я-я», но результатов нет. Я не высокий мастер, но я думаю о том, что всем людям надо быть счастливыми, не только мне. Я тоже хочу счастья, но понимаю, что всем также нужно счастье. И у меня от этого становится все больше счастья! Бодхисаттвы выше меня о себе совсем не думают, все делают только ради блага других, и они еще счастливее. О чем говорит этот опыт? Забота только о себе в этой жизни – это узкий ум. По-настоящему это не работает. Если вы думаете о том, что сделав что-то ради других, вы обретете для себя какую-то выгоду, то наоборот больше помешаете себе. Когда у вас большое сердце, вы все стараетесь делать ради блага других, тогда ваше счастье придет к вам само по себе. Это настоящая теория.

Я хотел бы вас попросить, пожалуйста, раскройте свой ум, сделайте его шире. Думайте о счастье всех. Как я говорил вам вчера, и это относится не только к вам, но и ко мне, – если сразу приступить к заботе о других больше, чем о себе, то это слишком высокий уровень. Я знаю, что долго не смогу продолжать такую практику. Я тоже так не могу, и вы тоже не можете. Потому что для этого нужно иметь очень много стратегии, хорошей стратегии, очень больших заслуг. Тогда вам вообще не надо заботиться о себе. У нас, на нашем уровне такого нет. Поэтому поступайте так же, как я. Наш уровень одинаковый. Как я себе хочу счастья, так и другим я тоже хочу счастья: пятьдесят на пятьдесят. На это вы способны. Это наш уровень практики. Сегодня визуализируйте вокруг себя всех живых существ и обращайтесь к божеству Белой Таре с просьбой: «Пожалуйста, благословите не только меня, но и всех живых существ, поскольку мы одинаково хотим счастья и не хотим страдать. Благословите нас на то, чтобы наши желания осуществились и наш ум обратился к Дхарме».

В особенности в нашем мире существует множество конфликтов, всевозможных эпидемий, болезней, катастроф, стихийных бедствий. Думайте так: «Пусть никто от этого не страдает». Подумайте о тех людях, которые пострадали недавно в ходе землетрясения в Непале, умерло очень много людей, пожелайте, чтобы они обрели высокое перерождение. Пусть жизнь их родственников, тех, кто сейчас испытывает горе, пусть их жизнь станет счастливее! И когда вы обращаетесь с такой молитвой, то в первую очередь вы сами обретаете самое сильное благословение. Мы не знаем, как правильно молиться. Мы все время думаем только о себе, просим благословить только меня. И поэтому, даже если божества стараются нам помочь, мы не получаем этого благословения из-за неправильного сосуда. В буддизме есть вера в божество. Есть вера во внешние силы, но в буддизме говорится, что ваша внутренняя сила важнее. Если нет внутренней силы, то одна лишь внешняя сила ничего не сможет сделать. В первую очередь вам необходимо зародить такую внутреннюю силу. Но с помощью одной лишь внутренней силы вы также не сможете решить все свои проблемы, поскольку вам не хватает потенциала.

И поэтому, когда вам не хватает внутренней силы, вы обращаетесь к божеству с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне, я со своей стороны буду проявлять инициативу, буду что-то делать, но и вы также, пожалуйста, помогите мне, чтобы я мог избавиться от страданий. Чтобы и я, и все живые существа избавились от страданий и обрели безупречное счастье». Это правильная молитва, здоровая молитва. Многие люди читают молитвы, думая только о себе, только о своем благе – не вправо, не влево. Это больной ум, если так думать. Также некоторые читают молитвы, чтобы соседу было плохо, и только мне было бы хорошо. Это

совсем больной ум! Лучше так молитвы не читать. В буддийском храме такие молитвы не читайте, в христианском храме такие молитвы не читайте, в исламском храме такие молитвы не читайте! Это противоречит закону природы. Поэтому в первую очередь нам надо научиться тому, как правильно молиться.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, очень важно, чтобы было проведено два процесса. Один со стороны Духовного Наставника, другой со стороны учеников. Со стороны Духовного Учителя я уже сделал то, что должен был сделать. Первое, самое важное для Духовного Наставника – это порождение правильной мотивации. Поэтому для меня правильная мотивация очень важна. И для вас также очень важно породить правильную мотивацию. Если я буду даровать благословение для того, чтобы собрать с вас денег или сделать вас своей группой, а самому стать более популярным человеком, то в этом случае лучше мне не давать учение, не давать благословение. Это идет против правил даяния учения. Я сам стараюсь даровать вам это благословение с сильными чувствами любви и сострадания, чтобы ваш ум раскрылся и чтобы он повернулся к Дхарме, и чтобы вы были счастливы жизнь за жизнью. С этой целью я даю благословение. А не для того, чтобы сделать вас буддистами или приобщить к своей группе последователей, не для этого. В наши дни есть множество опасных сект, будьте осторожны с этим. У этих людей нет мотивации – вам помочь. Они хотят как-то злоупотребить вами, как-то использовать вас для достижения своих временных мирских целей. Поэтому будьте очень осторожны с сектами. Это очень опасно. С другой стороны, я говорю вам о том, что не нужно носить на себе шапку какой-либо религии, нужно снять ее и быть просто хорошим человеком. Для меня это самое главное.

Далее, вторая подготовка, которую я должен провести, это призывание божества на алтарь и также выполнение специального ритуала. Я это также уже сделал. А теперь с вашей стороны породите правильную мотивацию, я об этом уже говорил. Второе – это выполнение подношения мандалы. Вы также это уже сделали, когда читали молитву. И третье – это чистое видение. Чистое видение сохранять очень важно не только во время получения благословения, но и в жизни. Такое чистое видение как у Лунтика очень важно. Посмотрите, какое у него чистое видение, он ни в ком ничего плохо не видит, он видит только хорошее. Мне этот мультяшник очень понравился. Одно существо с очень дурным характером все время приказывало Лунтику: принеси это, принеси то, но Лунтик никогда не уставал, все время помогал, приносил. У него ни одной плохой мысли не было, он помогал, даже когда тот его ругал. Лунтик говорил: «Хорошо-хорошо, я еще принесу». И потом этот вредоносный персонаж стал скромным. Лунтик проявлял к нему такую чистую любовь, что он стал очень скромным, стал слушать, что говорит Лунтик. Здесь видна сила любви. Такое чистое видение! Он вообще не замечает ничего плохого, даже если люди плохо на него смотрят, он этого не замечает. У него только чистое видение – вот так и буддизм говорит. Когда у вас чистое видение, какое это счастье! У меня тоже не очень сильное чистое видение, не такое, как у бодхисаттв, но когда у меня чистое видение становится все больше и больше, как я счастлив! Когда люди чуть-чуть ошибаются, зачем на это смотреть? Всегда нужно смотреть на их хорошие качества. В нашем мире нет даже самого худшего человека, у которого не было бы хотя бы одного хорошего качества. У всех есть какое-то хорошее качество. Если смотреть на это хорошее качество, то вы подумаете: «Как хорошо, у него есть такое-то хорошее качество». Потом, вы не все знаете, есть много таких вещей, которых вы не знаете, а они знают. За это также можно уважать других людей. Вот так думайте, вам это выгодно! Мы что делаем? Чуть-чуть что-то узнали и думаем: какой я умный. Если вообще не смотреть на чужие достоинства, а смотреть только на ошибки – это нехорошо.

В особенности для получения благословения Белой Тары чистое видение очень важно. Но чистое видение не означает, что вы должны доверять всем вокруг, это не так. Их ошибки –

это не ваше дело, смотрите на все чисто, но если вопрос заходит о доверии, тогда исследуйте это тщательно – стоит доверять этому человеку или не стоит. Поэтому в буддизме также говорится в отношении Духовного Наставника: не принимайте Учителя сразу же, а вначале исследуйте, достоин ли он того, чтобы принять его в качестве Учителя или нет. Если речь заходит о важных делах, тогда исследуйте, а в противном случае всегда сохраняйте чистое видение. Как вы, например, ходите на рынок? На рынке сеть много фруктов, но у вас нет времени. Вы что делаете? Хорошие фрукты покупаете, а на остальные не смотрите, не говорите: «Почему здесь лежат испорченные фрукты?» Это не ваше дело. Вы говорите: «У меня нет времени», хорошие фрукты берете, платите деньги, говорите «до свидания» и уходите. Вот так надо. Вы умеете это делать. Как вести себя на рынке, вы знаете, но при этом не знаете, как поступать соответствующим образом в повседневной жизни. На рынке вы сохраняете чистое видение – рассматриваете, где лежат хорошие фрукты, затем платите за них деньги, покупаете их и при этом не смотрите на плохие фрукты, где же они лежат. Вот так надо. Вы знаете, как поступать таким образом. Старайтесь развить у себя привычку к такому образу мышления. Это очень полезно. Это называется чистое видение. Тогда даже ваш враг для вас будет очень приятен, если у вас есть чистое видение. А если у вас сохраняется очень загрязненное видение, цинизм, если вы смотрите на других с цинизмом, такими негативными глазами, негативным взором, то даже родители будут для вас ужасными. Постепенно вы даже в Учителе будете видеть что-то нехорошее. Тогда вы сошли с ума. Все это возникает из-за того, что вы придерживаетесь нечистого видения. Итак, чистое видение для вас очень полезно, но есть один момент – если речь заходит о важных вопросах, то в этом случае исследуйте, не придерживайтесь чистого видения, а в противном случае всегда сохраняйте чистое видение. Если речь заходит о доверии, тогда исследуйте этот вопрос, а в противном случае нужно совершить ход гроссмейстера. Такой образ действий – это ход гроссмейстера.

Теперь, чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. И главный обет прибежища – это обет не вредить другим, это ваша главная практика. Ваша главная практика состоит в том, что вы обещаете с этого момента следить за своим телом, речью и умом и не позволять им вредить другим. Это настоящая практика. Это более важная практика, чем молитва в течение двух – трех часов. Пока наш ум ненормальный, даже молитвы мы читаем ненормальные. Поэтому я говорю вам, что много молитв не надо читать, потому что ваш ум ненормальный. Когда ваш ум станет нормальным, вы сами не захотите читать много молитв. Читать слишком много молитв не надо, это тоже связано с ожиданиями. В буддизме говорится, что очень важно возвращать мудрость, меняться внутри, а молитвы не очень важны. Вам следует молиться, но одновременно с молитвами также меняйтесь внутри. Совмещать эти два фактора – просто отлично!

Я говорю о том, что одни лишь молитвы, которые не связаны с внутренними изменениями, совершенно бесполезны. Это говорил и Шантидева. Что касается причин, по которым не следует вредить другим, то их вам нужно понимать совершенно ясно, тогда вам будет легко перестать вредить другим. А если вы не понимаете причин, по которым вам не следует вредить другим, то вам будет очень сложно удержаться от причинения вреда другим. Не вредить другим, потому что так сказал Учитель, – это слабая причина. Вы должны знать более глубокие причины. Причина, по которой вам не следует вредить другим, состоит в том, что если вы вредите другим, то тем самым вы вредите себе еще больше. Косвенно вы себе вредите еще больше. У нас нет ясного понимания этого момента, поэтому мы не боимся вредить другим. Если вы вредите другим, то это очень опасно для вас! Им чуть-чуть больно, но вам в будущем от этого будет очень плохо! Причина, по которой если вы вредите другим, то косвенно вредите сами себе, состоит в том, что в своем счастье вы зависите от других.

Если вы зависите от другого человека, и при этом вредите ему, делаете его несчастным, то при этом вы вредите сами себе. Это очень ясно! Вы это знаете, поэтому, когда вас ругает начальник, вы улыбаетесь, потому что вы знаете: «Мое счастье зависит от начальника, и даже если он ругает, ничего, нет проблем». Потому что ваш ум знает, что начальнику нельзя отвечать. Но некоторые глупые люди даже этого не понимают, отвечают начальнику грубостью и завтра теряют работу. В буддизме говорится, что вы прямо или косвенно зависите от всех живых существ. И поэтому если вы им вредите, то косвенно вредите сами себе, это очень логично. В буддизме говорится, что в прошлом вы зависели от всех живых существ, зависите от них в настоящем, и в будущем также будете зависеть от всех живых существ. Поэтому не вредите другим! В наши дни и политики также знают, что они зависят от живых существ в настоящем, и в будущем также будут от них зависеть, поэтому создают с людьми хорошие отношения. Я имею в виду правительства.

Политики понимают, что в будущем, например, от этой страны мы будем больше зависеть, поэтому сейчас надо делать так, чтобы у нас были хорошие отношения. Это умно. Это правильно. Те, кто зовется профессионалами, знают, от кого они будут зависеть в будущем, и в настоящем создают с ними хорошие отношения, это называется хорошей политикой. Почему это хорошие политики? Потому что они знают, от кого будут зависеть в будущем. Лично в вашей жизни вы знаете, например, что в будущем я могу зависеть от моего соседа, потому что мой сосед – это мужчина, который может скоро стать мэром города, поэтому мне надо сохранять с ним хорошие отношения, мне это выгодно. Также думает хороший политик, потому что он знает, от кого будет зависеть в будущем, поэтому он думает: «Сейчас я не хотел бы портить с ним отношения». Почему евреи добиваются всего, чего хотят? Потому что они стараются ни с кем не портить отношения. Есть история о том, как один учитель-атеист учил детей о том, что бога не существует.

Детям было по семь лет, и среди них был один еврейский мальчик. Учитель сказал всему классу: «Сейчас мы выйдем на улицу и громко закричим: «Бога нет». Итак, все дети прокричали это, а еврейский мальчик ничего не сказал. Учитель спросил у него: «Почему ты не произнес, что бога нет?» Мальчик ответил: «Если бога нет, то тогда бессмысленно кричать, что бога нет. Но в том случае, если бог есть, я не хотел бы портить с ним отношения». Вот смотрите, ему всего семь лет, но он не хочет портить отношения. Это умно. Поэтому я уважаю евреев. Не надо завидовать евреям, они умные, но у них тоже есть ошибки, некоторые из них слишком любят деньги, но их ум надо уважать. Я одновременно уважаю и евреев и русских людей, у всех есть свои хорошие качества. Американцев я тоже уважаю, у них есть свои хорошие качества, а их ошибки – это не мое дело. Еврейские ошибки – это также не мое дело. Они сами разберутся, они умные. Поэтому всегда так думайте.

Поэтому очень важно ясно понимать основание: почему, если вы вредите другим, то косвенно вредите сами себе. Главная причина, как я говорил, состоит в том, что вы зависите от других. Наше счастье зависит от всех живых существ. Это очень интересно! Великие мастера прошлых времен говорили, что прямо или косвенно в нашем счастье мы зависим от всех живых существ. Поэтому никогда не вредите другим. Это очень большая ошибка в вашей жизни. Что вы обретаєте от причинения вреда другим? Вы обретаєте очень мало, но при этом совершаете большую потерю в вашем будущем. Поэтому вам нужно понимать, что в вашей жизни самая большая ошибка – это вредить другим. Скажите: «С этого момента я принимаю обет не вредить другим. Это обет прибежища. И я изо всех сил буду стараться чисто соблюдать этот обет. Я буду контролировать свое тело, речь и ум». Это называется этикой. Это называется самодисциплиной.

Когда в вашей жизни есть этика – это счастье. Если у человека в жизни нет этики, морали, то этот человек пустой. Даже если у него есть миллион долларов, но счастья не будет, потому что внутри он пустой. Если вы богаты этикой, если у вас есть самодисциплина, а в кармане всего пятьдесят рублей, то даже если вы пьете простой чай с хлебом, вам будет очень вкусно. Даже чай без молока будет очень вкусным, потому что вы внутренне богаты. Значит, у вас есть этика, и вы – принципиальный человек. Принципиальный человек – это очень счастливый человек. Я хотел бы, чтобы вы стали людьми высокой нравственности, людьми с принципами.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары. Вы их просто не видите, но на самом деле они присутствуют здесь. И скажите: «Со своей стороны я обещаю, что изо всех сил буду стараться никому не вредить, а вы, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Потому что я в одиночку не могу избавиться от страданий, поэтому, пожалуйста, помогайте мне жизнь за жизнью. И покажите мне путь к освобождению. В особенности в момент смерти, пожалуйста, защищайте меня».

После принятия такого обета на сто процентов божества будут защищать вас жизнь за жизнью. Это их ответственность. Когда человек обещает: «Я никому не буду вредить», – тогда вам много не надо просить: «Помогите мне», – они должны вам помогать. Если вы будете вредить людям, обманывать, тогда, хоть сто раз молитвы читайте, они не смогут вам помочь, потому что не получают связи. Теперь соедините руки. И сейчас, когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ, повторяйте эти слова за мной и визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта. Также над моей головой пребывает Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни, и из его рта также исходит белый свет, он проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим, обета прибежища. И этот белый свет, который остается в вашем сердце, это самая лучшая защита в вашей жизни.

Только лишь один я не могу вам такого подарить, здесь необходимо действие с обеих сторон. Это невероятная защита! Например, если завтра произойдет такое, что вы попадете в аварию, то даже, если умрут все другие люди, благодаря такому обету вы не умрете в этом несчастном случае. Это я могу сказать вам на сто процентов! Таких историй было много в Тибете. Например, история из жизни моего папы, если я расскажу ее, вы не сможете в это поверить! Китайцы в него стреляли из автоматов, я сам видел в его одежде дырки от многочисленных пуль, но внутрь ни одна пуля не прошла! Когда у человека такой сильный обет никому не вредить, то даже пуля не может в него попасть. Это невероятно, наука этого не понимает. Мой папа также рассказывал, что потом, когда он убежал в горы, он увидел внизу двух солдат. Он мог сбросить на них камни и легко убить их, но ему стало их жалко. Он подумал, что у них есть дети, что этим солдатам дали приказ убивать, а сами они ни в чем не виноваты. Поэтому папа ничего не стал делать, он убежал, хотя легко мог сбросить на них камни и убить. Если вы будете держать такой обет никому не вредить, тогда вам самим никто не сможет навредить. Вредоносные духи также не смогут вам навредить, это будет просто невозможно. Это закон природы.

Итак, очень важно внимательно все это визуализировать, для вас это очень важное благословение. Скажите так: «Жизнь за жизнью я больше не буду вредить ни одному живому существу. Пусть и в будущей жизни я буду помнить об этом обете и продолжу не причинять вред другим. И даже во сне пусть я буду соблюдать этот обет в чистоте». Например, когда у меня во сне происходит что-то неправильно, я вспоминаю этот обет, и в ответ сны становятся такими счастливыми! Я почти не вижу кошмарных снов, потому что даже во сне сохраняю чистое видение. Если даже во сне соблюдать обет никому не вредить, как Лунтик, то даже сны становятся очень счастливыми. Это правда, на сто процентов!

Теперь соедините руки. Породите сильную решимость, что никому не будете вредить. Что бы ни произошло, вы никому не навредите. И повторяйте за мной.

Одной лишь вашей внутренней силы недостаточно. Вам необходимо также полагаться на внешнюю силу. Из всех внешних сил самой мощной силой обладают божества, которые полностью устранили все ограничения и реализовали весь свой потенциал. Они являются самой надежной силой. И поэтому принятие в них прибежища – это правильный образ прибежища.

Далее второй объект прибежища – это Дхарма. Дхарма – это не что-то внешнее, это ваша внутренняя сила. Это благие качества вашего ума. Итак, полностью полагайтесь на хорошие качества своего ума. Это будет прибежищем в Дхарме. Будда говорил, что среди трех объектов прибежища (Будды, Дхармы и Сангхи) Дхарма – это главный объект прибежища. Поэтому ваши внутренние благие качества ума – это то, что напрямую защищает вас от страданий. Внешняя сила – Будда не может напрямую спасти вас от страданий. Почему же тогда мы принимаем прибежище в Будде? Потому что внешние силы, Будды и божества, помогают вам обрести внутренние благие качества ума, то, чем вы не обладаете.

Они дают учение, открывают ваши глаза и этим развивают ваши внутренние хорошие качества, поэтому они вас защищают. Поэтому главный объект прибежища – это внутренние хорошие качества ума. А Сангха – это духовное сообщество, те духовные практики, которые обладают прямым постижением пустоты. И это самая лучшая поддержка, лучшие друзья. С этого момента принимайте прибежище в этих трех объектах. Полагайтесь на эти три объекта. На эти три объекта, Три Драгоценности, вы можете полагаться на сто процентов. На мирские объекты не полагайтесь полностью, это большое заблуждение, потому что они ненадежны. Это мой совет для вас. Если вы знаете, кому доверять, а кому не доверять, то у вас никогда не будет депрессии. Почему у меня нет депрессии? Потому что на мирские вещи я на сто процентов не полагаюсь, я полагаюсь только на Три Драгоценности. Поэтому даже если кто-то меня обманывает, я говорю: «Да-да я понял, они ненадежные». Кошмара нет, потому что я с самого начала на сто процентов на них не полагаюсь. Это влияние омрачений на людей: сегодня они говорят так, а завтра делают совсем по-другому.

Поскольку я не полагаюсь на них на сто процентов, поэтому у меня нет депрессии. Почему у вас возникает депрессия? Потому что вы полностью полагаетесь на вещи, на которые нельзя полагаться. Потом этот человек говорит вам: до свидания, и вы не можете спать, не можете есть. Например, девушка и парень полностью полагаются друг на друга, но потом парень говорит: «До свидания, я нашел другую женщину». И девушка пытается покончить с собой. Почему? Потому что полагается на вещи, на которые нельзя полагаться. Ваша должность, работа, любые вещи – на сто процентов на них полагаться не надо. Даже на ваших друзей на сто процентов полагаться не надо. Потому что не обязательно даже они сделают что-то плохое, просто у них силы не хватает. Даже на своих родителей на сто процентов полагаться не надо, потому что у них нет силы. Они всегда хотят помогать вам, но у них нет способности, поэтому неправильно полностью на них полагаться. Буддизм говорит, что ваши родители очень вас любят, но на сто процентов на них полагаться не надо, потому что у них нет силы. Надо полагаться на тех, кто вас сильно любит и у кого есть сила.

Поэтому в буддизме рассматривается, почему эти Три Драгоценности являются подходящими объектами для принятия прибежища. Здесь есть четыре причины. В первую очередь они обладают невероятными чувствами любви и сострадания, это относится к Будде и к божествам. Далее второе – они свободны от страданий. Они полностью избавили свой ум от болезни омрачений. Третье – они обладают невероятным потенциалом. И четвертое –

они всех живых существ видят одинаковыми и не проводят между ними различия. И поэтому Будды и божества являются самыми надежными объектами прибежища.

А теперь, одного лишь обета прибежища недостаточно. Вам также нужно принять обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Теперь вам нужно понять, зачем вам следует помогать другим. Здесь причина состоит в том, что если вы помогаете другим, то тем самым себе вы помогаете еще больше. Благодаря закону природы, а это закон кармы. Если вы совершаете нехорошее действие, то и результат для вас будет нехорошим. А если совершаете хорошее, позитивное действие, то и результат также обретете хороший. Поэтому, если вы делаете что-то хорошее для других, то сами обретаете в результате еще больше всего хорошего. Многие духовные люди думают, что духовная практика – это читать мантры, сидеть дома, телевизор не смотреть, не кушать, но это не самое главное в духовной практике.

Самое главное в духовной практике – сохранять внутри доброту, делать что-то доброе людям. Это духовная практика. В нашем мире существует много духовных сообществ: большие буддийские, христианские, исламские общины, но когда речь идет о взаимопомощи, то честно говоря, все они не очень помогают друг другу. Но когда встает вопрос о дележе территории, то буддисты говорят: «Это наша территория», христиане говорят: «Это наша территория», исламисты говорят: «Это наша территория». Это неправильно, суть религии теряется. Поэтому вам нужно понимать, что самая главная буддийская практика, духовная практика заключается не в том, чтобы ходить в храмы, а в том, чтобы с позитивным состоянием ума делать что-то хорошее для других. Это духовность, духовная практика. Это универсальная духовная практика. Итак, пообещайте, что с этого момента вы изо всех сил будете стараться делать что-то хорошее для других. Вам нужно пообещать, что в течение дня хотя бы одно хорошее действие вы совершите для других. Здесь вы можете подумать: «У меня много проблем, как же я могу делать что-то хорошее для других?» Точно также во времена Будды один нищий спросил у Будды: «Почему я так беден?» Будда ему ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он сказал: «Будда, как же я могу практиковать щедрость, ведь мне нечего дать другим». Будда ответил: «Нет-нет, у тебя есть пять вещей, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь». Он был просто поражен: «Что же это за пять вещей, которыми я обладаю и с помощью которых я мог бы практиковать щедрость?»

Будда ответил: «Первое – своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты этого не делаешь». Вы думаете, что все ваши беды – от других, что это они виноваты. Поэтому так плохо смотрите друг на друга. Но своим лицом вы можете улыбаться другим. И это будет вашим первым хорошим действием для других. Это вы не забывайте, обязательно! Каждое утро, когда встаете, думайте так: «Я сегодня деньгами не могу помогать, но обязательно буду улыбаться. У меня нет достаточно денег, но все равно, что я могу подарить другим? Улыбку». Поэтому, куда бы вы ни пошли, везде улыбайтесь другим. Если вы кому-то улыбнетесь, тот человек улыбнется другим людям. И так все в Уфе начнут улыбаться, не будут друг другу вредить. Это будет очень хорошо. Это как волны: вы улыбнулись кому-то – это как одна волна, а этот человек улыбнется еще кому-то, и другие люди продолжат распространять эти волны улыбок. Сидя за рулем машины, вы один раз пропустите кого-то вперед, и потом этот человек тоже будет пропускать других, и на улицах Уфы не будет аварий. Это очень просто, но очень эффективно. Поэтому пообещайте, что каждый день будете всем улыбаться. Тогда вы не нарушите обет, и в течение дня будете делать что-то хорошее для других, совершать хотя бы одно такое действие. Даже если у вас очень плохое настроение, вспоминайте, что геше Тинлей сказал: надо улыбаться. Даже если у вас дурное настроение, то, как минимум, вы можете улыбнуться по-американски. Американцы не всегда имеют хорошее настроение, но всегда говорят «хи-и». Внутри у них чуть-чуть плохое

настроение, но все равно они смеются, это хорошо. Это лучше, чем плохо смотреть. Я не говорю, что все в Америке плохо. Даже если внутри у них плохое настроение, они все равно улыбаются. Это во много раз лучше, чем когда внутри плохо, то и лицо тоже агрессивное.

Далее второе, что говорил Будда: своими глазами ты мог бы смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь. Далее – своим ртом ты мог бы произносить хорошие слова другим людям, но ты этого не делаешь. Вы любите говорить, но старайтесь говорить что-то ради счастья других. Это будет называться практикой щедрости. Тогда люди будут с интересом слушать вас. Почему люди от вас бегут? Потому что вы эгоистичны, все время говорите: «Я, я, я, я такой умный». Поэтому люди, когда слышат какие-то вредоносные слова, закрывают глаза и убегают. Когда вы открываете рот, думайте так: «Когда я что-то говорю, я хочу, чтобы все были счастливы». Это тоже практика. Если вы говорите ради счастья других, то для вас это тоже практика. Радовать других не означает слишком много хвалить их. Это тоже причиняет им вред. Безосновательная похвала очень опасна, никогда этого не делайте. «Ты так красиво выглядишь, ты такая стройная, такая молодая», – это неправильно, этим вы вредите. Вы можете говорить что-то хорошее о внутренних качествах человека: «Ты сейчас стал таким добрым, таким мудрым», – говорите вот такие вещи, от которых они захотят еще больше развивать внутри хорошие качества, а физическое тело не надо слишком хвалить. Это детская похвала.

Далее Будда сказал: «Своим сердцем ты мог бы желать счастья всем вокруг, но ты этого не делаешь». Поэтому в течение дня хотя бы на одно мгновение желайте счастья всем живым существам, и это будет вашим хорошим действием по отношению к другим. Итак, пообещайте, что одно мгновение в течение дня вы будете желать счастья другим, не только самому себе, всем живым существам. Не думайте так, закрыв глаза: «Я всегда желаю себе счастья, я-я-я», – не так. «Одну минуту я хочу счастья всем живым существам. Сегодня я – не самое главное. Я и все живые существа – мы все в равной степени важные, нам всем нужно счастье, поэтому я буду молиться за всех живых существ, не только за себя», – вот так надо обещать. Тогда вы на сто процентов будете меняться.

И пятое, что говорил Будда: «Своим телом ты мог бы делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Поэтому, как же ты можешь быть счастливым? Причины своего счастья тебе нужно создавать самому. Никто не сможет за тебя создать причины твоего счастья. Тебе нужно самому создавать причины, а что касается условий для проявления этих причин, то их помогут создать Будды и божества». Поэтому в буддизме говорится, что касательно создания причин счастья, только вы сами можете это сделать, и никто другой причины счастья за вас не создаст. Это невозможно. Если бы это было возможно, тогда давно бы ваших проблем не было: все Будды, все божества очень сильно хотят, чтобы вы были счастливы, но они не могут создать причины за вас. Что они могут? Если вы создали причины счастья, то это как зерно. Если у вас в руке есть зерно, то они говорят: «О, как хорошо, мы посадим это зерно в землю, мы будем помогать удобрениями, мы будем поливать водой». Это Будды и божества могут! Когда присутствуют эти два вместе, тогда дерево счастья обязательно вырастет. Это концепция буддизма. И поэтому в буддизме говорится о том, что бог не является творцом всего вокруг, поскольку причины своего счастья вам нужно создавать самим.

А теперь соедините руки и пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Визуализируйте, как из наших ртов исходит белый свет, проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты, обета помогать другим. Если вы не можете пообещать, что будете заботиться о других больше, чем о себе, то пообещайте,

что так же, как вы заботитесь о себе, вы будете заботиться и о других живых существах. Это очень драгоценные мысли! Теперь соедините руки. «Для того чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к бесконечному счастью, пусть я достигну состояния будды!» – думайте так. «Я никогда не оставлю этого устремления!» – это самое лучшее желание в вашей жизни.

Теперь просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из наших ртов исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды. Также этот белый свет и нектар умиротворяет все ваши болезни и очищает препятствия в вашей жизни. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной своим телом, вам очень важно применить четыре противоядия. И первое противоядие – это сожаление о негативной карме, которую вы создали. Это очень важно. Второй фактор для очищения – это опора на божество. Всем сердцем положитесь на силу божества Белой Тары. И простите: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы». Если будут присутствовать все четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить.

Далее третий фактор: это правильная визуализация того, о чем я сейчас говорил: как белый свет и нектар очищают вас, благословляют. И четвертый фактор – это решимость больше такого не повторять. Должны присутствовать все четыре фактора, и тогда за это короткое время вы очиститесь от невероятно большого количества причин ваших проблем и страданий. Ученые знают о том, что токсины в вашем теле являются причиной вашей болезни. И они говорят вам, что пока еще не слишком поздно, вам нужно очиститься от этих токсинов, иначе возникнут большие проблемы. Это происходит в силу взаимозависимых факторов. И точно также говорили великие буддийские мастера. Проводя анализ, со стопроцентной уверенностью они говорили о том, что в вашем уме присутствуют отпечатки негативной кармы. Есть очень много отпечатков негативной кармы, и если вы не очиститесь от этих отпечатков негативной кармы, и они встретятся с условиями, то они станут причинами ваших проблем и несчастий. И поэтому до тех пор, пока они еще не проявились, очень важно очистить их. Это профилактический способ решения проблем.

Это эффективнее, чем решать проблемы, когда они уже начали проявляться, в этом случае уже слишком поздно. Всегда, когда я приезжаю в Бурятию, в Туву, там ко мне приходят люди и просят: «Геше Тинлей, у меня проблемы». Я говорю им: «Уже поздно, до этого, год назад, почему ты не пришел на благословение? В это время ты мог бы очистить эту негативную карму». Когда ко мне приходят, но уже поздно, что я могу сделать? Я не умею творить чудеса, не могу сделать так, чтобы болезнь ушла. Поэтому все надо делать заранее.

Теперь соедините руки. Сейчас я могу вам помочь, но если ваша карма проявится, я уже ничего не смогу для вас сделать, в этом случае даже Будда ничем не сможет вам помочь. Когда ваша карма проявляется, бог ничего не может сделать. Уже поздно. До этого, если бы вы меня слушали, вашу проблему можно было бы решить, но сейчас уже поздно, карма проявляется, я ничего не могу сделать, бог не может, Будда не может, никто не может. Будда говорил, что закон кармы обладает большей силой, чем божества и Будды. Как конституция в стране, российская конституция тоже: президент или премьер-министр многое могут сделать, но закон – это закон. Закон должен быть самым сильным, теоретически так.

Буддизм тоже говорит, что, когда речь идет о законе кармы, то нет ничего выше закона кармы, он одинаково справедлив для всех. Поэтому даже для родственников Будды закон кармы меньше не становится. Например, по российским законам у депутатов есть

неприкосновенность, такой иммунитет от законов, и это неправильно. Закон должен быть равным для всех. С этим я не согласен – тогда депутаты могут делать все, что захотят. Это неправильно. Закон должен быть для всех одинаков. Иногда, когда я слушаю президента Владимира Путина, он говорит, что закон должен быть одинаков для всех, мне это очень нравится. Поэтому в будущем нужно принять такой закон, который был бы одинаков для всех граждан, в том числе и для депутатов. Тогда в нашей стране будет очень хорошо. Если говорить о буддийском законе кармы, то он одинаков для всех. Это не закон буддистов, это универсальный закон, Будда просто открыл его.

А теперь выполняйте визуализацию. С сильной верой визуализируйте белый свет и нектар, который очищает вас и благословляет. И также обращайтесь с просьбой: «Божество Белая Тара, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью, вы моя мать, вы моя защитница». Она на сто процентов много жизней была вашей мамой. Она все это помнит, она смотрит на вас, как на своих детей. Это ваша настоящая мама, вы давно ее не просили, поэтому она не может помочь. Сегодня вы полагаетесь на Тару, и она так рада, она думает: «Моя дочь, мой сын на меня смотрят, полагаются на меня, сейчас я могу им помочь». Вот так визуализируйте. А сейчас выполняйте эту визуализацию.

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 и наполняет ваше тело, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь, и закладывает семя речи будды. Сейчас также не забывайте об этих четырех факторах, с помощью которых вы очищаете отпечатки негативной кармы. Первый – это сожаление о негативной карме, которую вы создали, второй – всем сердцем вы полагаетесь на божество Тару. Третий – это сама визуализация. И четвертый – решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Не думайте, что у вас мало негативной кармы. Вы на самом деле обладаете огромным количеством негативной кармы, которую невозможно очистить за один день.

Если вы будете черпать ведрами воду из океана, то зачерпнете два-три ведра, но из-за этого воды в океане не станет меньше. Небольшой эффект будет, но не будет такого существенного эффекта. Но если так по три-четыре ведра вы черпаете из океана каждый день, тогда это скажется на океане. Эффект будет. Поэтому с безначальных времен и до сих пор мы создавали негативную карму, и в настоящий момент обладаем огромным хранилищем этих отпечатков негативной кармы. Они подобны океану. Какие отпечатки негативной кармы вам нужно очищать? Вам нужно сосредоточиться на очищении тех отпечатков негативной кармы, которые уже почти проявились. Это очень эффективно. Поэтому каждый день читайте ежедневную молитву и также выполняйте эту визуализацию, начитывайте мантры, очень важно каждый день выполнять такую практику самому, начитывать мантры для очищения негативной кармы. Это очень важно! А сейчас выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области сердца исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, очищает ваш ум, и закладывает семя ума будды. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку вы живете в материальном мире, то прожить без мирских желаний тоже будет очень сложно. Поэтому я всегда повторяю, что не следует отрицать ценность материальных объектов, они также обладают определенной ценностью, поэтому не

игнорируйте карьеру, свою работу, все это также важно. Но при этом не думайте, что это самое главное. Люди все время впадают в одну из двух крайностей. Либо они думают, что самое главное – это материальные вещи, материальное развитие, либо полностью его игнорируют и занимаются только духовной областью.

Глаза у них становятся большими, они все время читают мантры, бросают свою работу, дом. Это неправильно, нужна золотая середина. Нам, русским, что нужно в будущем? Материальное нужно развивать вместе с духовным. Эти два вместе – тогда мы будем счастливы! Если мы говорим только о духовном развитии, тогда наша страна будет слабой, как мы будем дальше жить? Нам надо подходить очень практически. И поэтому, куда бы я ни поехал, я везде подчеркиваю, что очень важно и для страны, и для семьи, чтобы материальное развитие шло вместе с духовным развитием. Нельзя игнорировать ни одно из этого. Наряду с этим также заботьтесь о своем физическом здоровье. Эти три момента очень важны. Из этих трех самое главное – это здоровье вашего ума. Далее физическое здоровье, и третье – это богатство и имущество. Не игнорируйте ни один из этих аспектов. В этот раз загадайте Таре одно мирское желание.

Я знаю, что у некоторых людей есть три желания, но сейчас вам нужно будет выбрать одно из них. При этом не думайте, что произойдет чудо, и это желание сбудется уже завтра утром. Я расскажу вам один анекдот про джинна. Однажды один человек встретил джинна и джинн сказал, что может выполнить одно его желание. Тот сказал: «Я хочу, чтобы я ничего не делал, но при этом зарабатывал деньги». И на следующее утро он обнаружил себя гаишником, стоящим с палочкой на дороге. Я просто шучу, я слышал этот анекдот, и если здесь есть гаишники, простите меня. Но такого не произойдет. Завтра утром вы не будете стоять на улице как гаишник, иначе в Уфе будет слишком много гаишников. Такие чудеса не произойдут. Вам нужно загадать желание, и это все равно, что посадить семя, которое потихоньку прорастет. А теперь соедините руки: вначале благословение ума, очищение негативной кармы ума, а в конце загадайте одно мирское желание.

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. 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 и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают от большого количества негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом. А также укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. Это последнее благословение, визуализируйте его как следует. Визуализируйте его таким образом, чтобы это стало у вас духовным бензином, который бы продлился у вас шесть месяцев.

Сейчас я дам вам передачу мантр. Первая – это мантра Белой Тары для долгой жизни. Когда я буду произносить мантру, повторяйте ее за мной и в этот момент визуализируйте, как эта мантра исходит в виде белого света изо рта Тары на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве передачи мантры. Сила мантры зависит от четырех факторов, среди них первый – это передача мантры. Также речь идет о передаче от подлинного мастера. Второй фактор – вам необходимо начитывать мантры с очень добрым состоянием ума. Без доброго состояния ума, сколько бы вы ни начитывали мантры, это особой пользы не принесет. Поэтому второй очень важный фактор – это доброе состояние ума. Думайте о счастье всех. Далее третий фактор – это вера, вера в вашу силу и вера в силу мантры. Если вы начитываете мантры с сильной верой, то в вашей жизни могут начать происходить чудеса.

Если вы начитываете мантры с очень сильной верой и также с очень добрым состоянием ума, тогда, что касается силы мантры, как говорится в «Сутре сердца», она просто

невыразима, очень большая! Это не обман, это истинные слова. И далее четвертый фактор – если вы начитываете мантры, а ваш ум блуждает здесь и там, то, как говорил Будда, в этом нет никакого смысла. Поэтому, когда вы начитываете мантры, однонаправленно сосредоточьтесь, визуализируя перед собой Тару или Манджушри, и начитывайте мантру соответствующего божества, визуализируйте свет и нектар, которые вас очищают, благословляют. Это медитация. Это называется медитацией. Вначале не занимайтесь странными медитациями, а выполняйте такую простую медитацию, которая полезна для развития однонаправленной концентрации, а также помогает вам накопить заслуги и очистить негативную карму. Это одна практика, которая приносит очень много результатов и также подходит вашему уровню. Выполняйте ту медитацию, которую вам рекомендует Духовный Наставник. А все остальные практики не выполняйте. Потому что иначе это похоже на то, что вы в аптеке покупаете разнообразные лекарства и принимаете их все подряд без рекомендации от доктора.

Теперь первая передача мантры. Это мантра Белой Тары для долгой жизни. Визуализируйте, как эта мантра исходит из рта Белой Тары, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача мантры:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУШТИМ КУРУЕ СОХА.

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни. Если вам предстоят очень важные дела, то произносите эту мантру, перед собой визуализируйте Зеленую Тару, выполняйте такую практику. Потом думайте: «Не только у меня, но и у всех живых существ, которые хотят осуществить свои желанья, пусть у всех будет успех, не только у меня, у всех людей». Потом вы читаете мантру, визуализируете, как свет и нектар вас очищает, благословляет. Тогда будут происходить чудеса. Чудеса тоже есть. Теперь повторяйте эту мантру. С этого момента у вас появляется передача этой практики. Теперь занимайтесь этой практикой, она подлинная. У вас есть обет прибежища, обет бодхичитты, передача мантры, у вас есть основа – философия. Сейчас я буду говорить вам о том, что вам надо заниматься практикой. Раньше я говорил, что не надо, что надо менять свой ум, образ мысли, а сейчас я говорю, что надо делать практику, время пришло. А теперь повторяйте за мной: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА.

Теперь мантра Авалокитешвары – мантра любви и сострадания. Эту практику вам нужно выполнять каждый день. Потому что главная буддийская практика – это доброта. Поэтому просите Авалокитешвару: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я стал очень добрым человеком». Если вы станете добрыми, то вы станете счастливыми. И окружающие вас люди тоже автоматически станут счастливыми: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Теперь мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости: ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ.

Теперь мантра Ваджрапани для силы. В наши дни, во времена упадка быть только добрым и мудрым недостаточно, вам также нужно быть сильными: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ.

Теперь мантра Будды Медицины для здорового тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУДГАТЕ БЕНЗЕ СОХА.

Теперь мантра Будды Шакьямуни. Эта мантра также очень важна для обретения здорового ума: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА.

Теперь мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГБО ДЖАМПЕЛЯН
 ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА
 ЛОБСАН ДАКБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы:
 ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ
 ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА
 САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ.

Теперь везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. И с вашей стороны это лучший подарок для меня. Если вы хотите подарить мне что-либо, то сделайте мне такой подарок. Для тех из вас, кто уже принимал такой обет раньше, примите его снова, чтобы вы его не нарушили. Это будет лучшим подарком для меня. А для тех из вас, кто раньше не принимал такого обета, то в качестве лучшего подарка для меня примите этот обет не употреблять алкоголь.

Я не могу сказать вам – не употреблять алкоголь, потому что это вредит вашему здоровью, потому что вы все об этом хорошо знаете. Поэтому одной этой причины недостаточно, чтобы остановить вас. То, что я хотел бы сказать, что алкоголь вредит не только вашему телу, но также вреден для вашего ума. Наш ум достаточно глуп, зачем же с помощью алкоголя делать его еще глупее? Это ясно. Когда человек пьет водку, он становится еще глупее. Зачем это надо? И третье – если вы сами пьете алкоголь, то тем самым вы побуждаете молодое поколение тоже пить алкоголь. Поэтому ради молодого поколения я прошу вас, пожалуйста, перестаньте употреблять алкоголь. Мы люди, произошли от обезьян. И до сих пор у нас сохраняется на пятьдесят процентов обезьяний характер. Как поступают обезьяны? Если старшие обезьяны начинают прыгать, то и молодые обезьяны за ними начинают прыгать. Точно также, если старшие пьют водку, то и молодые тоже пьют водку, как обезьяны. Если вы перестанете пить алкоголь, то и они, молодое поколение, тоже не будут пить алкоголь. Поэтому ради молодого поколения, пожалуйста, примите этот обет не употреблять алкоголь. Если вы сами пьете алкоголь, как вы сможете сказать своим детям, чтобы они его не пили? То есть, есть очень много хороших оснований не употреблять алкоголь. Ради себя, ради других людей, ради всех вам следует принять этот обет. И также это лучший подарок для меня и лучший подарок для божества. Божеству не нужны от вас какие-то материальные подношения. Если вы принимаете такой обет и также стараетесь стать более хорошими людьми, то это лучший подарок божествам.

Итак, визуализируйте две Белые Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить тибетские слова, повторяйте их за мной. Эти слова означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики. Это мое обещание, я буду чисто соблюдать обет». На третий раз, когда я буду произносить эти слова, и вы будете повторять их за мной, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта. Я при этом в облике Белой Тары. Также белый свет исходит изо рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. Этот обет является очень мощным, он поможет вам остановиться и перестать употреблять алкоголь. Если у человека есть зависимость от алкоголя, то этот обет очень мощен, он поможет перестать пить. Теперь соедините руки и с таким большим воодушевлением принимайте этот обет, не бойтесь, повторяйте за мной слова громко.

Большое вас спасибо за такой подарок для меня! Сейчас, когда я поставлю тарма на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец вашей руки через

макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю и до нашей новой встречи для вас очень важно быть добрыми и быть счастливыми. Если вы будете становиться лучше, то я всегда буду приезжать в Уфу. Если вы не будете становиться лучше, то даже если вы пообещаете мне миллион долларов, я не приеду. Это правда, я не шучу. Если вы стали лучше, то даже если вы говорите: «Геше Тинлей, не приезжайте», – я скажу: «Нет, я приду. Я сам себе куплю билет, я приеду». Если у вас есть время, приезжайте на Байкал, у нас там есть ретритный центр, который принадлежит всем. Там вы проведете очень хорошее время, сможете отдохнуть и своим телом и также умом. Там очень чистый воздух, чистая вода, чистая природа. Учение дается бесплатно, все, за что вы платите, это питание. При этом вы платите за себестоимость продуктов. На вас там деньги никто не зарабатывает.

Мы создали такую систему и смогли ее реализовать общими усилиями всех центров. Также мы там строим большой дом для развития шаматхи. Он уже практически закончен, построен. Если у кого-то есть лишние средства, вы можете также сделать подношение на строительство этого дома. Для этого вы можете связаться с председателем вашего буддийского центра. Если у вас нет лишних денег, тогда не делайте подношение. Если у кого-то есть чуть-чуть лишние деньги, тогда можно сделать небольшое подношение, и тогда вам вернется еще больше. У кого нет достаточно денег, не надо делать подношение, самое главное – будьте добрыми. Это не самое главное – подношение. Я желаю вам всего наилучшего в вашей жизни.