

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть на благословении Белой Тары. Для получения благословения Белой Тары вначале очень важно породить правильную мотивацию и с моей стороны, и точно так же с вашей стороны. Если вы получаете благословение Белой Тары только лишь с мирской мотивацией, то это не будет эффективно. Поскольку это путь тантры, то очень важна махаянская мотивация. Мотивация должна быть сильно побуждаема чувствами любви и сострадания. Также должно быть сильное желание, чтобы и у меня, и у всех живых существ был развит здоровый ум. Это самое важное! Самое важное – это здоровый ум. Тогда я и все живые существа будем безупречно счастливы.

Как мы желаем, например, своим друзьям иметь здоровое тело, в буддизме говорится, что иметь здоровый ум еще важнее, чем это. Безупречно здоровый ум в буддизме называется нирваной. Думайте так: «Пожалуйста, благословите меня и всех живых существ, чтобы мы обрели безупречно здоровое состояние ума. И с этой целью, пожалуйста, даруйте благословение. Но чтобы я мог обрести здоровый ум, это также во многом зависит от здоровья моего тела. Тара, пожалуйста, благословите меня, чтобы мое тело не заболело, чтобы в зависимости от этого тела я мог развивать свой ум. Также это тело зависит от материальных объектов. Поэтому для развития ума мне необходимо иметь здоровое тело, а для здоровья тела мне также необходимы и материальные объекты, поэтому, пожалуйста, Белая Тара, даруйте мне благословение, чтобы я не испытывал недостатка в чем-либо из этих вещей для развития здорового ума».

То есть искусным образом вы просите обо всем. Но если с узким умом вы просите для себя и то, и другое, то вы ничего не получите, из-за узкого подхода. С альтруистической мотивацией вы просите об осуществлении всего этого, поскольку все эти вещи очень сильно взаимосвязаны. Поэтому, когда вы обретаете что-то материальное, вы не должны придерживаться эгоистичного подхода и использовать это только для себя. Вам необходимо использовать это, а также делиться этим с другими людьми, тогда это будет приумножаться. Я всегда подчеркиваю, что мы живем в двадцать первом веке, и, если будем говорить только о ментальном развитии, если будем игнорировать здоровье тела и материальное развитие, то это будет ошибкой. Это ошибка!

Вместе с развитием ума также необходимо, чтобы мы обретали здоровое тело и материальное развитие. Важен баланс. Такой подход к буддизму в будущем поможет создать очень здоровое общество. Буддизм в России может создать очень здоровое общество. Я всегда, когда говорю об обществе, говорю, что может существовать здоровое общество. Общество может быть богатым, но что касается здорового общества, то оно важнее богатого общества. Если общество очень богатое, но при этом нездоровое, то повсюду будут возникать конфликты и какие-то проблемы. Начнутся какие-то внутренние разделения, масса конфликтов. Если общество не очень богатое, но это здоровое общество, тогда люди будут жить очень мирно, в гармонии. В России наше общество не бедное. Но что касается здоровья, то это очень здоровое общество. Здоровое общество возникает благодаря настрою отдельных индивидов, благодаря их здоровому мышлению.

Теперь, чтобы прошло благословение Белой Тары очень важно, чтобы было проведено две подготовки. Одна со стороны Духовного Наставника, а вторая со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это перед вашим приходом я провел особый ритуал призывания божества. Это уже завершено. Хотя вы ее не видите, но Тара на сто процентов присутствует здесь перед вами. Когда один человек порождает сильную веру в Тару, она на сто процентов является ему, присутствует перед ним. Поэтому, когда вместе собирается большая группа людей, и они развивают сильную веру, совершенно невозможно, чтобы она не присутствовала здесь.

Со стороны учеников – это в первую очередь порождение правильной мотивации, а также подношение мандалы. Это также уже завершено. А теперь, чтобы получить благословение Белой Тары вначале вам надо принять обет прибежища. И главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Это очень важно в вашей жизни в качестве самодисциплины. Если вы не можете помочь другим, то как минимум никому не вредите. Своим телом вы не вредите другим, но своим ртом вы можете легко причинить другим вред, и часто-часто так поступаете. С этим вам нужно быть очень осторожными. Поэтому из всех сил старайтесь своим телом, речью и умом не вредить другим.

Итак, когда вы принимаете обет прибежища, вам нужно пообещать, что вы не будете вредить другим. И благодаря этому вы будете находиться под защитой божества жизнь за жизнью. В вашей жизни лучшая защита – это принять такой обет, что вы не будете никому вредить. Когда вы держите такой обет не вредить другим, я точно могу сказать, что вам не навредит никакая порча, никакие вредоносные духи. Вредоносные духи существуют, порча тоже существует, это не просто предрассудки. Как существуют святые духи, так же есть и злые духи, и есть люди, которые имеют связь с ними. Эти практики выполнялись множество веков, и такое наведение порчи по-настоящему причиняло людям вред. В Тибете не допустили распространения этой черной магии, порчи и так далее, все это было пресечено еще в Индии. Это доброта индийских мастеров и также это доброта тибетских мастеров – то, что эти традиции черной магии не попали в Тибет.

Теперь, если вы чисто держите этот обет, как это помогает вам защититься от порчи и вредоносных духов? Один тибетец занимался бизнесом с одним индийцем, и когда они получили определенную выручку, то в какой-то момент индиец перестал делиться поровну, честно. Между ними завязался спор. И когда завязался этот спор, индиец сказал, что у него есть родственник саду. Он пойдет к нему и найдет порчу на тибетца. Тибетец сказал: «Я не боюсь порчи». Так, индиец отправился к этому саду, тот сделал особую куклу, дал ей имя этого тибетца, провел ритуал черной магии и сломал ей ногу. Саду сказал: «Все, этот тибетец через неделю сломает себе ногу, отправляйся, проверь». Индиец пошел, проверил, но спустя неделю тибетец не сломал себе ногу. Он пришел обратно к саду и сказал: «Нет, у него нога не сломана».

Тогда тот провел еще более сильный ритуал и сломал обе ноги этой кукле. Саду сказал, что на сто процентов теперь тибетец должен сломать себе ногу, потому что ни разу не было такого, чтобы он провел ритуал, и это не привело бы к результату. Спустя неделю индиец отправился, проверил, но нога у тибетца так и не была сломана. Он пришел вновь к саду и сказал: «Нет, нога у него так и не сломана». Тот удивился: «Как же так может быть, наверное, его кто-то защищает. Отправляйся и спроси у него, кто его защищает». Тот пришел к тибетцу и сказал: «Мы с моим родственником саду насылали на тебя порчу, к этому моменту ты уже должен был сломать себе ногу, но твоя нога до сих пор не сломана. Кто тебя защищает?» Тибетец сказал: «Меня никто не защищает». Тот ответил: «Ну, такое невозможно». Тибетец сказал: «А, наверное, это мой обет прибежища меня защищает, я принял обет не вредить другим. Благодаря этому обету я не побил тебя. Иначе я давно бы тебя побил». Смотрите, если бы он побил индийца, то сломал бы ногу. Это закон. Поэтому, как помогает терпение!

Итак, он вновь вернулся к саду и сказал, что тибетца никто не защищает, но тот держит обет не вредить другим. Он принял этот обет и чисто его соблюдает. Саду сказал: «Мы допустили большую ошибку. Мы наводили порчу на человека, который пообещал, что никому не будет вредить. Это святой человек». Для индийцев человек, который никому не вредит, это как святой человек. И это правда, это святой человек, не очень высокого уровня, но святой. Он сказал: «Теперь эта порча вернется к нам. Отправляйся и попроси у него

прощения, иначе эта порча обернется против нас». Люди, которые насылают порчу, знают, что, если человек будет сильным, эта порча вернется к ним. Они знают о том, что, когда они наводят порчу, в более поздний период их жизни все это к ним вернется. Они чувствуют это. Это закон кармы. То, что вы делаете, в конце концов, приходит к вам обратно. Итак, индеец пришел к тибетцу и сказал: «Прости нас, мы с моим другом саду наводили на тебя порчу». Тибетец сказал: «Я вас прощаю, но делись поровну в следующий раз, честно». После этого они стали хорошими друзьями. Итак, с этого момента, когда вы будете чисто соблюдать обет, вы будете в некоторой степени святыми людьми. Если вас ругают, надо чуть-чуть терпеть, это самая лучшая практика. Когда вы вот-вот готовы что-то сказать в ответ, вспомните: «Нет-нет, я обещал, я не буду отвечать».

Это самая сильная практика вначале – когда вы себя сдерживаете, не причиняете вреда другим, но это не означает, что вы не должны ругать людей. Иногда вам нужно их ругать. Из сострадания, а не из гнева. Итак, здесь вы обещаете, что из гнева или из зависти вы никогда не будете причинять другим вреда, но из сострадания вам иногда нужно повести себя строго, чтобы остановить их в совершении какого-то вредного поступка. Когда вы принимаете обет бодхичитты, обет помогать другим, если в какой-то ситуации вы из сострадания кого-то не поругаете, когда его нужно поругать, это тоже неправильно, это нарушение обета, это ошибка. Вначале трудно не ругать других, а затем становится более трудно ругать других из сострадания. С любовью и состраданием людей ругать очень трудно. Но когда сострадание становится у вас сильным, тогда для вас ругать уже не трудно. Когда маленький ребенок поступает неправильно, мама сразу его ругает. Тетя не так быстро реагирует. У мамы любовь сильнее, поэтому она сразу замечает, что ты поступаешь неправильно, так нельзя. У тети тоже есть определенный уровень любви и сострадания, но он не такой, как у матери, и также она может подумать, что будет неправильно понята, есть много нюансов.

Теперь соедините руки. Я сделаю вас святыми людьми. Визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня тоже в облике Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду говорить НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ, повторяйте за мной. В этот момент исходит белый свет изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не вредить другим. Итак, в качестве обязанности вы принимаете обет не вредить другим. А в качестве прав вы просите божество Белую Тару: «Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». И на сто процентов, поскольку вы соблюдаете обязанности, то и ваши права будут исполнены, будут осуществляться – это то, что божество Белая Тара будет защищать вас жизнь за жизнью, вы обретете особую связь с божеством. Для вас это очень большое преимущество. Это называется прибежищем – опора на такое божество, которое является самым надежным объектом прибежища. Итак, теперь соедините руки и повторяйте за мной. Передача обета.

Когда вы всем сердцем принимаете прибежище в божестве, это подобно тому, как маленький ребенок полагается на взрослых. Если ребенку требуется перебраться из одного места в другое, и это какое-то очень ответственное путешествие, то для него очень важно положиться на могущественных взрослых людей, и тогда он спокойно, очень мирно может переехать. С могущественными родителями ребенок может путешествовать очень спокойно. И точно также при путешествии из этой жизни в следующую жизнь. Однажды на сто процентов это произойдет, не думайте, что мы здесь будем все время, мы лишь гости в этом мире. Итак, однажды, когда нам придется перебраться, переместиться из этой жизни в будущую жизнь, очень важно положиться на божество, на Будду, Дхарму и Сангху, на самые надежные объекты.

Если вы их помните, то невозможно, чтобы они не были рядом с вами. Почему? Во-первых, они полностью освободились от сансары, они полностью свободны от болезни омрачений. Второе – они обладают великим состраданием. Они заботятся о других больше, чем о себе. Третье – они обладают всеми искусными средствами, чтобы помочь нам. Четвертое – они обладают равностным умом. И это четыре основания, которые делают их самыми подходящими объектами для опоры. С сильным прибежищем в этой жизни не только после этой жизни, но и жизнь за жизнью вы будете обретать высокое перерождение. Таково преимущество прибежища. И также просите божество Белую Тару: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью, помогите мне полностью избавить свой ум от омрачений и реализовать весь свой благой потенциал».

Создать такую кармическую связь Учитель-ученик с божеством Белой Тарой – это невероятное благо! Когда вы по-настоящему станете учениками Белой Тары, я могу сказать, что, если на вас будут смотреть вредоносные духи, например, вы идете ночью одни и группа вредоносных духов смотрит на вас, то они сразу же скажут: «Это необычный, непростой человек, это ученик Белой Тары». Они даже не подумают вам навредить. Это правда. Об этом я точно могу вам сказать, я не обманываю вас. Но даже если этого не произойдет, то нет никакого вреда, если вы поверите в это.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что очень важно верить в будущую жизнь. Есть очень много хороших оснований верить в будущую жизнь. Если вы обладаете острым умом, то сможете логически познать, что существует будущая жизнь. Потому что на это есть доказательства. И здесь вам необходим острый ум, чтобы познать это. Но даже если вы этого не познаете, просто верьте. Потому что, если вы верите в будущую жизнь, а вдруг так случится, что будущей жизни нет, тогда это не кошмар. Но ум всегда продолжает существовать. Люди, когда совершают самоубийство, думают, что, когда покончат с собой, все их проблемы будут решены, жизнь закончится, но это большое заблуждение, наша жизнь всегда продолжается, невозможно, чтобы она перестала продолжаться. Даже материя всегда продолжает существовать, даже ее поток пресечь невозможно, как же вы сможете пресечь поток ума? Материя грубее, чем ум, но вы не можете остановить ее продолжение, как же вы можете остановить ум, ведь он еще тоньше. Для меня это очень хорошее свидетельство того, что жизнь всегда продолжается.

Далее Его Святейшество Далай-лама говорит, что, если вы не верите в будущую жизнь, во-первых, у вас нет хорошей причины не верить в будущую жизнь, вы думаете, что просто не понимаете этого. Если вы не верите в будущую жизнь, а происходит так, что будущая жизнь есть, тогда это кошмар, поскольку вы к ней ничего не подготовили. Ваша будущая жизнь будет очень сильно зависеть от того, как вы подготовились к ней в этой жизни. То, что произойдет завтра, во многом зависит от того, что вы сделали сегодня, вчера, даже несколько лет назад – такой результат и будет. Все эти вещи взаимосвязаны. Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это закон природы, я просто открыл его».

Далее, принятия одного лишь обета прибежища недостаточно, вам нужно также принять обет бодхичитты. Существует два обета бодхичитты. Первый называется обетом бодхичитты устремления, когда вы в своем уме ставите для себя самую высокую цель. Когда вы проводите анализ и приходите к выводу, что стать самым богатым человеком в мире – это не такая уж хорошая цель. Вы думаете, что станете счастливым, если разбогатеете, но если бы это было логично, то в этом случае все богатые люди танцевали бы на улицах. Но они проводят жизнь в страхе, нанимают телохранителей. Где же их счастье? Став богатым, вы не обретете счастья. Также вы не станете счастливым, если получите большую власть. В конце концов, вас тоже могут убить.

Далее, вы проводите свой анализ и думаете насчет здоровья тела и то, что вы не можете все время обладать здоровым телом. Даже самое красивое тело, в конце концов, с возрастом деградирует. Это тоже ненадежно. Тогда что самое главное в моей жизни? Здоровье ума. Как я говорил вам, это безупречное здоровье ума. Это хорошая цель. Но есть даже нечто лучшее, чем эта цель. Это когда ваш ум сильно охвачен чувством любви и сострадания ко всем живым существам, когда вы желаете всем живым существам обрести бесконечно здоровый ум, который вы желаете и себе. Тогда и они станут безгранично счастливы. Это самое надежное счастье для всех.

А как я могу добиться этого, как могу привести всех живых существ к состоянию безупречно здорового ума? Если вы ходите повсюду и раздаете все, чем вы обладаете, то это детская игра, так вы ничем им не поможете. Даже если вы постоянно будете кормить одного человека, вы ему не поможете, этот человек просто станет ленивым. Даже если у вас есть семь миллиардов долларов, и вы дадите каждому человеку на нашей планете по одному доллару, вы им этим не поможете. Поэтому правильным является такой путь, когда вы внутри развиваете сильную любовь: «Я хочу, чтобы у всех живых существ был здоровый ум, тогда они будут счастливы. Мои дети будут счастливы, когда у них будет здоровый ум. Деньги, власть – это не счастье, от этого только будет больше проблем. Здоровый ум – как это хорошо! Я хочу пожелать этого своим детям и всем живым существам!»

И тогда вы думаете, что самый лучший способ помочь всем живым существам – это сначала самому избавиться от всех ограничений, реализовать весь свой потенциал, достичь состояния просветления. И тогда на практике действительно жизнь за жизнью я смогу вести всех существ к состоянию безупречного счастья. Такой план материализовать нелегко, на это требуется время. Даже если потребуются эоны и эоны, это не страшно, в конце концов, вы исполните его.

Это как буддийский гроссмейстер в шахматах – думает на эоны и эоны вперед. В конце концов, он это получает. Вот такой план, и вы сейчас делаете один шаг по этому пути, читая мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», – это гроссмейстерский ход. Если вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» с мирской мотивацией, то это детский ход. А если вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» для того, чтобы реализовать весь свой потенциал, убрать все омрачения, и потом жизнь за жизнью помогать всем живым существам, то это гроссмейстерский ход, это называют буддийской практикой. Такая вам нужна мотивация, такая цель.

Если такая цель в вашем уме становится все сильнее и сильнее, тогда вы приближаетесь все ближе и ближе к практике Махаяны. Когда такая цель у вас становится спонтанной, тогда вы стали бодхисаттвой, и так вы встали на первый путь, путь накопления. Вы стали сыном или дочерью Будды. Как говорит Шантидева, в этот момент вы становитесь объектом простираения для всех будд и божеств. Вы становитесь по-настоящему полностью святым существом. С точки зрения вашей доброты вы становитесь полностью святым существом, но с точки зрения мудрости вы еще не достигли полного развития. Но все равно Будда говорил, что необходимо делать простираения перед растущей луной, а не перед полной луной. И точно также, если сравнивать, например, бодхисаттву, который только-только возник, и уже высокоразвитого бодхисаттву, то ценить нужно больше первого, как, например, в царстве, если только-только родился ребенок, то царь и царица очень сильно заботятся о нем. Также и все будды и божества очень заботятся и очень ценят вновь рожденного бодхисаттву.

Поэтому сегодня вам в вашем уме необходимо для себя поставить такую цель и сказать себе: «Когда я поставлю перед собой такую цель, и она будет становиться все сильнее и сильнее, то и моя практика шести совершенств будет проходить спонтанно». Когда у вас

сильна такая цель, то вы с радостью пожертвуете своим маленьким счастьем ради счастья других. Когда у вас есть цель, вы даже можете целый день не кушать ради этой цели, но в мирской цели мало пользы, поэтому нет смысла прилагать много усилий для ее достижения. А когда у вас такая невероятная цель, вы даже три дня можете не кушать и вообще не почувствуете голода. И сегодня, когда вы принимаете обет бодхичитты устремления, вы ставите в первую очередь в своем уме такую цель и далее говорите, что никогда не откажетесь от этой цели.

Недавно я написал такое четверостишие:

«Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды.  
 Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды.  
 Когда я думаю о собственном благополучии, я хочу достичь состояния будды.  
 Когда я думаю о благополучии всех живых существ, я хочу достичь состояния будды.  
 Да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ».

Это в краткой форме тот анализ, который я провел. Бизнесмены, за какой бы проект ни взялись, в первую очередь его исследуют. И точно также, когда я думаю о счастье, о том, что такое счастье, я вижу, что любое мирское счастье – это детское счастье. И в конце я прихожу к пониманию того, что самое высокое счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Это состояние просветления. Итак, когда я анализирую счастье, я, в конце концов, прихожу к тому, что это самое высокое счастье. Когда я провожу анализ всех остальных видов счастья, то вижу, что в конце концов, они завершаются страданием, поэтому они ненадежные. Это не настоящее счастье, но при этом мы думаем, что это счастье. Поэтому я говорю, что, когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды.

Далее, когда я думаю о страдании, мне нужно как-то избавляться от страданий. Если я не избавляюсь от страданий, то сами по себе страдания не исчезнут. Страдания будут бесконечны, и в первую очередь мне необходимо понять, что такое настоящее страдание. Наше мирское понимание страдания – это очень грубое представление о страдании. Есть настоящее страдание, это третий уровень страданий – всепроникающее страдание, рождение под властью омрачений. Это самая большая ошибка. Мы родились под властью омрачений, и это является основой для всех других страданий. Это как в шахматной игре. Вы делаете дебютную ошибку – и от этого возникают все проблемы. Наш дебют определяет все будущие ошибки. Рождение под контролем омрачений – это дебютная ошибка. Если у нас такой дебют, то это в конце концов завершится страданием. Поэтому, чтобы решить проблемы, я хочу достичь состояния будды, то есть добиться пресечения омрачений. Пресечение омрачений – это состояние будды. В силу пресечения омрачений вы не будете рождаться под властью омрачений. В прошлой жизни вы умерли под контролем омрачений, поэтому в этой жизни вы родились под контролем омрачений. Скажите себе: «Сейчас я уже ничего не могу сделать – время ушло, но в будущем я не хочу рождаться под контролем омрачений. В будущем я не хочу такого дебюта». Если вы не хотите рождаться под контролем омрачений, не хотите делать такую дебютную ошибку, то сначала сделайте ум полностью свободным от омрачений. Если вы достигнете пресечения омрачений, то уже никогда не будете рождаться под властью омрачений, и это состояние просветления. Поэтому я говорю, что, когда думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды.

Далее, третья строка – когда я думаю о собственном благополучии, то мое благополучие – это не только полное избавление от всех омрачений, это также реализация всего потенциала моего ума. Тогда это безупречное развитие, и с моей стороны самая лучшая забота о себе. В уме нет ни одной капли омрачений, весь потенциал реализован. Это самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это самая лучшая забота о себе. У нашего ума есть невероятный

потенциал. Это забота о себе, надо заботиться о себе. Это самая лучшая забота. Итак, когда я думаю о собственном благополучии, то я хочу достичь состояния будды.

И четвертая строка – когда я думаю о благополучии всех существ, я хочу достичь состояния будды. Как я могу помочь всем живым существам? Это если я уменьшу их омрачения, помогу им реализовать их потенциал. Создав для них все условия, безупречные условия, я могу помочь им. Но для этого мне нужно достичь состояния будды. Тогда я смогу эманировать бесчисленное количество тел, и где бы живым существам ни требовалась моя помощь, я смогу явиться перед ними и помочь. Поэтому я говорю, что, когда я думаю о благополучии других, я хочу достичь состояния будды.

Итак, это тот анализ в краткой форме, который я провел, и другие высокие мастера также проводили подобный анализ. Я обрел убежденность в этом. Желание достичь состояния будды на благо всех живых существ – это самое наивысшее желание в вашем уме, самое здоровое желание, это драгоценность. Итак, развеите это желание, и теперь пообещайте мне и божеству Белой Таре, что вы никогда не откажетесь от этого желания, никогда не оставите эту свою цель. Сегодня я еле-еле установил такую цель в вашем уме, я знаю, что, когда я уеду, вы можете ее забыть. Или под влиянием нехороших людей вы подумаете: «А, есть другая цель – еще лучше». Это неправильно. Для достижения этой цели нужен очень долгий путь, но это самая лучшая цель. Остальные цели, мирские цели только создают вам больше проблем. Я вас прошу, не только ради своего блага, но также ради моего блага, поскольку я обещал вам помогать, пообещайте, что вы будете придерживаться этой цели. Если вы придерживаетесь этой цели, я чуть-чуть выполняю свое обещание. Для вас это очень полезно, и для меня это тоже очень хорошо. Также и все будды и божества будут очень рады, для них это самый лучший подарок, им больше ничего им не нужно.

Когда в своем уме вы ставите для себя такую цель, то становитесь объектом очень высоких ожиданий с их стороны. Если маленький ребенок не может нормально стоять на своих ногах, но при этом обещает: «Я буду помогать всем людям, которые живут в нашей деревне», то все будут думать: «Как хорошо. На своих ногах стоять не может, а у него есть такие мысли». Точно так же и у вас – в уме много омрачений, хороших качеств мало, знаний нет, но все равно вы говорите: «Я хочу стать буддой ради блага всех живых существ». В этом случае вы выше, чем арья Хинаяны, который сидит в медитации ради блага одного человека, у него высокая мудрость, но такой доброты не хватает. Поэтому вы с этой стороны выше, чем он. Мудростью он выше. Ваша мудрость – это маленькая мудрость, но это мудрое желание стать буддой ради блага всех живых существ, поэтому будды и бодхисаттвы вас больше уважают, чем хинаянского арья, который делает свою медитацию и при этом забывает обо всех живых существах. Если один человек очень мирно сидит, его не так уважают будды и бодхисаттвы.

Итак, пожалуйста, соедините руки для принятия обета бодхичитты. Старшие ученики должны принять обет деятельной бодхичитты. Это то, что вы не только не оставите желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, но также и то, что вы будете практиковать шесть совершенств. Вы обещаете: «С этого момента я приступлю к практике шести совершенств. И это не просто желание. Посредством практики шести совершенств я достигну состояния будды на благо всех живых существ. Итак, с этого момента я буду практиковать щедрость. Самый важный вид щедрости – это даяние любви. Каждое утро я буду практиковать даяние любви. Далее, вторая парамита – это совершенство нравственности. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, я буду следить за своими телом, речью и умом, не буду вредить другим и изо всех сил буду стараться помогать другим. Я достигну совершенства нравственности. Далее, совершенство терпения. Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, с этого

момента я приступлю к практике терпения и не буду реагировать плохо, если другие делают что-то нехорошее в мой адрес. Также я буду развивать терпение – какая бы ситуация ни возникла, я не позволю побеспокоиться своему уму. Далее совершенство энтузиазма – чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, я буду практиковать энтузиазм и с радостью буду заниматься развитием ума. Далее также совершенство сосредоточения – я достигну высокого уровня сосредоточения для того, чтобы достичь состояния будды. И шестое – совершенство мудрости, Будда говорил, что это самое главное совершенство. Предыдущие пять совершенств предназначены для шестого совершенства, совершенства мудрости. Итак, я разовью безупречную мудрость, чтобы полностью избавиться от омрачений в своем уме. Это мое обещание. Я не просто буду бездейственно сидеть и просто развивать такие желания, я буду практиковать шесть совершенств».

Теперь соедините руки. Сейчас также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. В этот момент визуализируйте, как два вида обета бодхичитты – обет бодхичитты устремления и обет бодхичитты действия исходят из наших ртов в виде белого света и проникая через ваш рот остаются в вашем сердце. Для тех из вас, кто принимает два обета, соответственно в вашем сердце остаются два обета. А если кто-то из вас принимает один обет, то в сердце остается только один обет бодхичитты устремления. Также помолитесь: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я останусь вместе с ними и буду освобождать живых существ от страданий». Это любимая молитва Шантидевы и также это любимая молитва Его Святейшества Далай-ламы. Это также и моя любимая молитва. У меня нет больших знаний, но у меня есть чуть-чуть доброты. Когда меня слушают и понимают, что мое учение – это доброта, у меня сердце открывается. Меня не слишком интересует учение для развития интеллектуальной мудрости, но очень сильный интерес вызывает учение, в котором объясняется, как развить ум, в котором забота о других больше, чем о себе, доброта, когда я это слушаю, мне это очень интересно. И вам нужно поступать так же, как я. Слишком большое увлечение интеллектуальным развитием, желание стать профессором в этой области уведет вас в другую сторону, это тоже может питать ваше эго. Доброта – это корень. Когда в вашем уме сильна доброта, для вас даже нет разницы в том, какая у кого религия. Когда я вижу христианских священников, которые помогают людям, вижу их доброту, я чувствую их близость ко мне, у меня нет такого разделения, что он христианин, а я буддист. А когда я вижу человека в одежде буддийского монаха, который с эгоизмом говорит, что другая религия – это плохо, я чувствую, что этот человек мне не близок. Это не настоящий буддист. Вам тоже так надо, самое главное – это доброта, мы все люди, и не только – мы все живые существа. Итак, сегодня я хотел бы, чтобы вы стали живыми существами.

Теперь повторяйте за мной с сильной решимостью: «Я никогда не оставлю желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Божество Белая Тара, пожалуйста, жизнь за жизнью напоминайте мне об этом, Вы – мой Духовный Наставник, пожалуйста, тренируйте меня так, чтобы я стал бодхисаттвой и далее стал буддой на благо всех живых существ. Пусть моя жизнь станет источником счастья для всех живых существ, это то, чего я хотел бы, поэтому я подношу свои тело, речь и ум Вам, пожалуйста, превратите их в драгоценности, исполняющие желания». Теперь повторяйте за мной. Передача обета.

Большое вам спасибо за то, что вы мне верите. То, о чем я говорю, основано не на моем индивидуальном анализе, все великие мастера, великие бодхисаттвы говорили о том, что это самое лучшее. Шантидева говорил: «Если все будды соберутся вместе и обсудят, какое самое лучшее учение можно дать живым существам, то они единогласно согласятся, что это учение о бодхичитте». Это такое учение, чтобы люди поняли, что желание достичь



состояния будды ради блага всех живых существ – это самая высокая цель, самая драгоценная. И когда у вас в уме появляется такое здоровое желание, такое наивысшее желание, то естественным образом всех ваших мирских целей становится меньше. Мирских желаний, нездоровых желаний автоматически станет меньше, подобно тому, как вы не захотите покупать электронику китайского производства, когда в ваших руках находятся товары лучших мировых производителей электроники. Раньше этого не было, и вы думали: «Китайские товары – о, как это хорошо, я хочу, чтобы они у меня были». Но когда в ваших руках такая электроника высокого качества, вы не захотите даже смотреть на китайскую.

Теперь обратимся с просьбой о даровании благословения тела Белой Тары. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело, и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляет ваше тело, и закладывает семя тела будды. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной своим телом, очень важно, чтобы у вас присутствовало четыре противоядия. Здесь вам нужно думать, что для достижения состояния будды на благо всех живых существ первое, самое главное препятствие – это отпечатки негативной кармы. Их устранить легче. Далее – омрачения. Их нужно уменьшать и затем полностью устранить неведение. Далее также нужно устранить отпечатки, оставленные омрачениями, и тогда вы достигнете состояния будды.

Поэтому первый практический шаг, который вы можете осуществить, это очиститься от отпечатков негативной кармы. Что касается практиков Хинаяны, то они очищают негативную карму не для того, чтобы достичь состояния будды, они очищают негативную карму, чтобы не страдать, не испытывать последствий проявления отпечатков негативной кармы. Что касается практика Махаяны, то он очищается от отпечатков негативной кармы не только для того, чтобы не испытывать их последствий, но также потому, что это главные препятствия к достижению состоянию будды. Если вы все больше и больше от них очищаетесь, то и благие качества вы сможете развивать все легче и легче. И таким образом вы достигнете состояния будды. Поэтому сегодня с такой альтруистической мотивацией в первую очередь развеите сожаление о той негативной карме, которую вы создали. Если вы развиваете сожаление с альтруистической мотивацией, тогда это очень мощное противоядие.

Второе противоядие – это опора на божество. Вы говорите: «Пожалуйста, божество Белая Тара, помогите мне очиститься от этих отпечатков негативной кармы, которые я копил множество жизней, множество эонов». С безначальных времен в нашем уме скопилось огромное количество отпечатков негативной кармы. Сейчас наш ум – это невероятное хранилище отпечатков негативной кармы. Если вы просто зачерпнете ведро воды из океана и выплесните эту воду, то океан от этого особо не уменьшится. Некоторые думают: «О, геше Тинлей дал так много очищения, сейчас я уже чистый», но это не так. Негативные кармические отпечатки – как море, океан, поэтому надо постоянно их убирать-убирать, и потом вы увидите, что океан кармических отпечатков становится все меньше и меньше.

Здесь нам необходима такая очень далекая перспектива, потому что с узким видением мы не сможем практиковать Дхарму. Ваш ум слишком узкий, потому что вы в жизни привыкли заниматься такими действиями, результат которых очевиден. Вы покупаете продукты, готовите из них еду, сразу видите результат и говорите: «А, это хорошо». Потому что сразу видите результат –вкусную еду. В бизнесе тоже сразу виден результат, и вы говорите: «О, это хороший бизнес». Но хороший профессионал в бизнесе, когда посмотрит на это, скажет, что такой бизнес ненадежен, потому что все сделано слишком быстро, а нужно учитывать перспективу, составить проект на пять или даже двадцать лет вперед. Но все равно, через

двадцать лет вы умрете. Они говорят, что результат будет через двадцать лет, но если ждать результата двадцать лет, то вас уже не будет. Это хороший план, но все равно он вам не подходит, потому что ваша жизнь не такая долгая. Когда вы думаете о развитии ума, тогда жизнь за жизнью, эон за эоном вы можете выполнять такой план. Двадцать лет – очень маленький срок, потому что ум всегда продолжается, эон за эоном.

Поэтому в буддизме говорится о практике накопления заслуг в течение трех бесчисленных эонов, и поэтому достижение состояния будды – это проект на три неисчислимых эона. Вот такой ум, который думает так широко, изменит ваше мышление, тогда ваш мозг начнет чуть-чуть шевелиться. Сначала мне это тоже не подходило, но потом через тренинг слушания учения Его Святейшества Далай-ламы, чтения книг бодхисаттвы Шантидевы мой мозг начал шевелиться, и теперь я понимаю, что нужна такая глобальная перспектива, именно так можно решить все проблемы. Если вы стараетесь решать проблемы, используя маленькое, узкое мышление, то никогда их не решите. Поэтому мирские проблемы всегда будут, потому что мы решаем проблемы очень узко, с одной стороны.

В Тибете говорят о яке с одним глазом. То, что он видит, это только то, что с одной стороны растет зеленая трава, а то, что с другой стороны есть яма, он не видит, и падает в нее. Посмотрите, наш экономический кризис вызван подобной причиной. Они видят одним глазом – где прибыль, а то, что с другой стороны яма, упадок, они не видят, потом рассчитывают на инвестирование, и в конце концов, ничего нет, ям все больше и больше, безопасности нет, и, в конце концов, экономика падает. Это кризис. Если здесь есть экономисты, то это мой совет для вас. Очень важно иметь общий целостный взгляд, глобальное видение, о котором говорится в Махаяне.

Третье противоядие – это свет и нектар, которые вас очищают. И четвертое противоядие – это решение больше такого не повторять. Когда у вас присутствуют все четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Итак, подумайте: «Моя цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ и главное препятствие к ее достижению – это отпечатки негативной кармы, созданной моим телом, поэтому божество Белая Тара, пожалуйста, помогите мне сегодня очиститься от этих отпечатков». В будущем, когда вы будете выполнять практику Ваджрасаттвы, также думайте, что не просто хотите очиститься от негативной кармы, а думайте о том, что эта негативная карма является главным препятствием к достижению состояния будды, а это ваша цель. Для достижения вашей цели главное препятствие – это отпечатки негативной кармы. Если вы будете так проводить очищение, тогда это будет махаянская практика Ваджрасаттвы.

Теперь выполняйте эту визуализацию с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Думайте так: «Я обязательно помогу вам, но пожалуйста, подождите, я реализую весь свой благой потенциал и тогда помогу вам. Я помогу на высшем уровне. Но пока чуть-чуть подождите». Шантидева говорит, что приступать к принесению блага живым существам, когда время еще не пришло, это ошибка. Сначала нужно сделать себя более способным человеком, чем вы сейчас. Если вы пойдете на улицу и будете раздавать всем хлеб, то это им только чуть-чуть поможет. Это не будет большой помощью. С другой стороны, так вы не сможете развивать свой ум. Дальше помогать не сможете, ум развивать не сможете, это ошибка. Это очень тонкий нюанс.

Когда я был молодым, я думал, что в буддизме очень много говорят о любви и сострадании, но я особо не вижу, чтобы буддисты, особенно тибетские ламы, как-то помогали другим людям в материальном плане. Потом я понял, что таким образом эффективной помощи не будет. Вы дали хлеб, а дальше что будет? Они зависят от вас. Нужно учить их делать что-то

своими руками, а просто давать им хлеб и так портить людей не надо. И тогда я понял, что лучший способ помочь другим – это развить свой ум и далее давать учение. Дарование учения – это самая лучшая помощь. Сначала нужно развивать свой ум, получить свой опыт, а потом давать людям учение на основе своего опыта. Тогда это будет настоящая помощь! Если нет своего опыта, то нужно закрыть рот, не надо давать учение. Если у вас нет опыта, если вы просто чуть-чуть посмотрели книги, чуть-чуть набрались знаний и хотите давать людям учение, это неправильно. Когда у вас есть свой опыт, знания – уже свои знания, тогда вы делитесь с другими, и это будет эффективно.

Теперь соедините руки и выполняйте эту визуализацию. Сегодня вы получаете настоящее махаянское учение. Раньше я много раз передавал благословение, но при этом не давал таких наставлений, потому что еще было не время. А сейчас время уже пришло.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, а также благословляет вашу речь и закладывает семя речи будды. Первое противоядие – это сожаление о негативной карме, созданной вашей речью. Как я говорил вам, мотивация должна быть такой, чтобы осуществить свою цель. Это то, что должно являться вашей тайной целью. Никому об этом не говорите, это ваша тайная цель. Если вы открыто будете говорить об этой своей цели, то вы слабые существа, а вокруг много вредоносных духов, и они сразу же навредят вам. Есть злые духи, у которых очень черные мысли. Когда у вас такая огромная цель, они сразу стараются всеми силами вам навредить. Поэтому это надо делать индивидуально, лично. Итак, это ваша цель и вы думаете: «Чтобы осуществить эту цель, мне нужно избавиться от отпечатков негативной кармы, созданных речью. Белая Тара, пожалуйста, помогите мне очиститься от них». Визуализируйте красный свет и нектар, которые вас очищают, а в конце развейте решимость, что изо всех сил будете стараться больше не создавать негативной кармы речи. Теперь визуализируйте это. Также почувствуйте, что вокруг вас располагаются все живые существа. Развейте сильную любовь ко всем живым существам и обращайтесь с просьбой: «Пожалуйста, Белая Тара, помогите очиститься не только мне, но и всем живым существам помогите очиститься от отпечатков негативной кармы речи». Мой Духовный Наставник говорил, что если делать такую визуализацию, то напрямую вы не сможете очистить всех живых существ от их отпечатков негативной кармы, но благодаря такой визуализации ваше очищение будет более сильным, и косвенно вы тем самым сможете также помочь всем живым существам. Установите кармическую связь со всеми живыми существами. Это такое позитивное действие, когда всех живых существ вы представляете вместе вокруг себя. Это тоже помогает установить с ними кармическую связь.

Каждый раз, когда вы делаете что-то хорошее, посвящайте это благу всех живых существ, и тогда в будущем вы сможете более эффективно помогать живым существам. В Тибете жили два мастера: Джамьян Шепа и другой мастер и они обладали одинаковыми реализациями. Один оставался в горах, медитировал, а Джамьян Шепа давал учение, при этом реализации у них были одинаковые. И когда они разговаривали друг с другом, тот мастер, который медитировал в горах, сказал Джамьяну Шепе: «Мы с вами обладаем одинаковыми реализациями, но вы приносите больше пользы живым существам. Потому что кармическая связь с живыми существами, которым вы помогаете, у вас сейчас проявляется, поэтому вы приносите больше блага живым существам. А в будущем, когда с живыми существами кармическая связь проявится у меня, то я смогу приносить больше блага». Поэтому, даже если мы говорим о принесении блага живым существам, то это очень сильно зависит от проявления кармической связи с ними.

Поэтому, когда сейчас вы получаете благословение, визуализируете вокруг себя всех живых существ, тем самым вы устанавливаете с ними кармическую связь, и далее, когда она проявится, вы гораздо легче сможете им помочь. Такова стратегия, стратегия принесения блага живым существам. Вам таким образом нужно помогать другим. Иначе, если вы просто эмоционально развиваете любовь и сострадание, говорите, что нужно быть добрым, помогать другим, делитесь с ними едой, всем, что имеете, тогда скоро вы придете к тому, что устанете и скажете: «Я больше не хочу помогать. Я не хочу быть добрым». Они у вас все забирают, и вы больше не хотите быть добрыми. Теперь выполняйте 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 синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, а также благословляет ваш ум и закладывает семя ума будды.

Вначале пожалейте о негативной карме, созданной вашим умом, второе – развеите опору на Тару, третье – визуализируйте синий свет и нектар, которые вас очищают, и четвертое – развеите решимость больше такого не повторять. Итак, с умом, очень сильно побуждаемым любовью и состраданием, и с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ, выполняйте эту визуализацию, а в конце загадайте одно мирское желание.

Здесь также думайте таким образом: «Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне нужно иметь здоровое тело. Тара, пожалуйста, благословите меня, чтобы мое тело было здоровым, и я прожил долго, чтобы я создал много причин просветления и избавился от большого количества препятствий к достижению просветления. Чтобы моя жизнь стала источником счастья для живых существ жизнь за жизнью. А чтобы мое тело было здоровым, мне необходимо иметь источник денег, чтобы поддерживать свое тело». Если с такой целью вы просите об исполнении каких-то материальных желаний, то они исполнятся. Итак, вы можете просить о физическом здоровье, о чем-то материальном. Загадайте сегодня одно мирское желание. Теперь выполняйте эту визуализацию и 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, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из наших трех областей – из области лба, горла и сердца исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, они наполняют ваше тело, очищают от большого количества отпечатков негативной кармы, созданных вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение, постарайтесь этого «духовного бензина» получить как можно больше, чтобы его хватило у вас на шесть месяцев. Это бесплатный бензин для позитивных состояний ума. Бензин для негативных состояний ума вы каждый день получаете отовсюду. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Сейчас я дам вам передачу мантр. Передача мантры в виде белого света исходит из моего рта, изо рта Тары и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как передача мантры. Первая – это мантра Белой Тары для долгой жизни:

**ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮ ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШПЕТРАМ КУРУ СОХА.**

Главный фактор, который придает силу этой мантре, это ваша мотивация. Вы думаете: «Для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне необходимо иметь здоровое тело», и с такой мотивацией начитываете эту мантру. Вы думаете: «Мне необходимо жить долго», и с этой целью начитываете эту мантру. Тогда она будет иметь силу. Какой бы практикой тантры вы ни занимались, если у вас нет махаянской мотивации,

это не является практикой Махаяны. Как же тогда это может быть практикой тантры? С эгоистичным умом практика тантры вообще бесполезна, бессмысленна.

Далее мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:  
ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Мантра Авалокитешвары для возрастания любви и сострадания:  
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Манджушри для возрастания вашей мудрости:  
ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы:  
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Будды Медицины для здорового тела:  
ТАДЪЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ  
СОХА

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:  
ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги. Если вы хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ очень быстро, то важна практика Гуру-йоги. Гуру-йога – это одна из очень мощных практик для осуществления этого вашего желания. В будущем, если у вас будет время, постарайтесь выполнить ретрит по Гуру-йоге. Теперь получайте передачу мантры:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАКПЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП

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

Теперь передача мантры Ваджрасаттвы:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРА САТО ТИНОПА ТИШТО  
ДЕНДУ МЕМБАВА СУТОКАЙЕ МЕМБАВА СУПОКАЙЕ МЕМБАВА АНУРАКТО  
МЕМБАВА САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ  
КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН ВАДЖРА МАМИ МУНДЗА  
ВАДЖРАБХАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не принимать алкоголь. Те из вас, кто уже принимал этот обет, пожалуйста, примите его снова, чтобы этот обет был у вас чист. Те из вас, кто раньше такого обета не принимал, я прошу, примите его и вначале избавьтесь от грубых ошибок. Перестать пить алкоголь – это грубая и очень легкая практика. Наоборот, это приятно. Голова болеть не будет, ум свежий. Есть так много вкусных соков, всего, что вы могли бы попить, зачем вам пить алкоголь? Я знаю, что вы не употребляете наркотики, но пообещайте, что вы даже не прикоснетесь к наркотикам. Это ваша плата за мое учение,

выбора у вас нет. Я бесплатно учение не дам. Но мне не нужна денежная плата от моих учеников. Раньше высокие тибетские мастера учение бесплатно не давали. Они говорили: «Я дам вам учение, но вы обещайте, что будете поступать так-то и так-то, а так-то и так-то не будете. Тогда я дам учение». Просто, бесплатно не давали.

Теперь соедините руки. Сейчас я получу плату за мое учение. Это лучший подарок для божества, и для ваших родителей это также лучший подарок. Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня тоже в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. Они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики. И буду держать его чисто». Когда вы трижды повторите это за мной и когда я щелкну пальцами, в этот момент белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет не употреблять алкоголь и наркотики. Он будет защищать вас так, что у вас будет аллергия даже на запах алкоголя. Теперь выполняйте эту визуализацию и также громко повторяйте за мной.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и остается там на троне из цветка лотоса и лунного диска, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, благословение окончено, послезавтра я уезжаю, и до нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Также никогда не забывайте о своей цели, всегда вспоминайте о ней. Если вы создадите с такой целью одну карму, когда она проявится, она будет давать результат вплоть до вашего достижения состояния будды. Таковы ее преимущества.

Шантидева говорит, что если с мирской мотивацией вы создаете позитивную карму, то она подобна банановому дереву, которое приносит плоды лишь однажды, а потом исчезает, увядает. А с мотивацией бодхичитты, которая связана с достижением состояния будды на благо всех живых существ, когда проявится такой кармический отпечаток, это будет деревом, исполняющем желания, и жизнь за жизнью, вплоть до вашего достижения состояния будды оно будет приносить результат. Это очень оптимистичный способ осуществления ваших желаний в будущем.

Ваша практика на повседневную жизнь – это не вредить другим. Ею вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки, это практика неделания. Практикой неделания вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Например, практику начитывания мантр я не могу дать вам, как практику на двадцать четыре часа в сутки. Этим занимайтесь, может быть, час или тридцать минут. Но что касается не причинения вреда другим, то выполняйте ее двадцать четыре часа в сутки. От этого вы станете только счастливее. Будьте счастливы, делайте счастливыми других, это ваша практика.

Посвящение заслуг. Итак, посвятите заслуги, которые мы сегодня накопили, достижению состояния будды на благо всех существ.