

Я очень рад вас всех сегодня здесь видеть, в мой последний день пребывания в Красноярске. Любая встреча заканчивается расставанием. Мы с вами встретились на несколько дней и сегодня я с вами расстанусь. И точно также обстоит дело со всеми близкими вам людьми. Однажды они расстанутся с вами или вы с ними расстанетесь. И пока вы живете, не будьте подобны собаке, которая полностью потерялась в одном куске мяса. Собака не видит ничего, кроме своего куска мяса. Она готова драться за этот кусок мяса, готова даже умереть за него. И точно также мы, люди, ведем себя иногда как собаки. И если привязываемся к какому-то объекту, то только он становится объектом нашего желания. Мы видим только его и ничего больше. И ради него мы готовы пойти на все, что угодно. И это очень большая ошибка. Из-за этого наш человеческий ум, обладающий блестящими способностями, не использует свои функции, мы ведем себя так же как собаки.

Нам очень важно понимать, что мы в этом мире ненадолго, что мы здесь лишь временные гости, и тогда вы не будете надолго теряться только лишь в одних делах этой жизни. Также развейте более высокое видение. Это очень важно. Мы придерживаемся очень примитивного видения и поэтому получаем такие очень посредственные результаты. Немного более высокое видение – это когда вы понимаете, что жизнь продолжается и после смерти. Жизнь всегда продолжается, конца жизни не бывает. Это просто невозможно. Грубые предметы могут распасться до мельчайших частиц. Но все мельчайшие частицы продолжают существовать. Невозможно остановить их поток. Это невозможно. И это та теория, которую Будда открыл еще две с половиной тысячи лет назад, а в современности ученые называют это «теорией сохранения массы и энергии». Недавно они пришли к такому открытию.

Будда говорил, что это относится не только к материи, но также и к уму. Ум всегда продолжает существовать и невозможно прервать его поток. Поэтому жизнь тоже всегда будет продолжаться. И кто знает, что наступит раньше: завтрашний день или следующая жизнь. И поэтому ничего не готовить к своей следующей жизни – это очень глупо. А что вы можете подготовить? Когда мы говорим о подготовке, то это не просто молитвы, подношения. Это не так. Самая важная подготовка – это в повседневной жизни стараться уменьшить свои негативные состояния ума и взрастить позитивные состояния ума. Для нас очень важно в повседневной жизни породить позитивные мысли. Если вы мыслите позитивно, то благодаря этим позитивным мыслям ваши действия на уровне тела речи и ума также становятся позитивными. Это причины вашего счастья. И каждое действие ваших тела, речи и ума оставляет отпечаток в вашем уме, который называется кармическим отпечатком. Позитивным кармическим отпечатком.

Если вы все время придерживаетесь негативных мыслей: «Он сказал это, она сказала то, он такой-то, она такая-то», то это автоматически будет толкать вас к негативным действиям тела, речи и ума. И когда такие действия тела, речи и ума оставляют отпечатки в вашем уме, они называются «негативными отпечатками». И такие негативные кармические отпечатки являются прямой причиной ваших страданий. Поэтому, о чем говорил Будда? Будда говорил: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, укрощение своего ума полностью – в этом состоит учение Будды». В этом самая суть практики. И поэтому моя к вам просьба: в повседневной жизни не допускайте в уме нездоровых мыслей. Если кто-то начинает говорить о какой-то нездоровой теме, скажите: «Мне не интересна эта тема». И никогда не спрашивайте людей, что о вас говорят другие люди. Это очень глупый вопрос. Если вы задаете такой вопрос, то вам нужно ждать, что вашему уму будет больно. Кто причиняет эту боль? Это вы сами задаете глупый вопрос. Бог не создает этих проблем. Вы сами задаете неправильный вопрос, получаете неправильный ответ и сами портите себе настроение. Своими глазами смотрите только на достоинства других людей. Это мой для вас совет и это подготовка к вашей будущей жизни. В следующей жизни вы родитесь с

большими заслугами и с меньшей привычкой к негативному образу мышления, так что в дальнейшем вы обретете еще более высокое перерождение. И таким образом, постепенно, шаг за шагом вы освободитесь от сансары. А не так, что вы приступите к медитации и очень быстро станете буддой. Это невозможно. Это детский шах и мат. Детский мат. Так не бывает: посмотрел на что-то и стал буддой. Это детский ум, так не бывает. Если бы так было, я бы давно стал буддой. Я родился там, где Далай-лама давал учение, высокие мастера давали учение. Я слушал учение всех мастеров. Такого быстрого пути нет.

Итак, быстрые реализации или быстрый заработок денег – все это иллюзии, вам нужно быть осторожными с этим. Тантра называется «быстрым путем», но не таким быстрым, о котором вы думаете. Говорится, что это быстрый путь по сравнению с тем учением, которое дается в сутре и которое нужно практиковать три неисчислимых эона. В сравнении с ним это быстрый путь. Но не такой быстрый путь, о котором вы думаете, что сядете в медитацию, посмотрите в свой ум, увидите свой ум и станете буддой. Это заблуждение.

Сегодня вы получаете благословение Белой Тары для обретения здорового ума. Думайте так, что только мне одному обрести здоровый ум – этого недостаточно. Сегодня я получаю благословение Белой Тары, чтобы я и все живые существа смогли обрести безупречно здоровое состояние ума. И поэтому смысл моей жизни состоит в том, чтобы сделать свой ум безупречно здоровым, а также помочь всем существам обрести такое же безупречно здоровое состояние ума. Это должно быть вашим высоким видением. У меня есть такое видение. И я сохраняю такое видение в своем уме, оно очень полезно. Благодаря этому я не теряюсь в каких-то мелких мирских объектах. Как только вы потеряетесь в одном маленьком мирском объекте, то вместо принесения вам счастья, он создаст множество проблем. Вам нужно знать это. И далее проблемы потянутся одна за другой – цепочкой. Вы окажетесь втянутыми в этот порочный круг, и вырваться из него будет очень трудно.

Как в шахматной игре – если вы совершите дебютную ошибку, то далее у вас возникнут серьезные проблемы. Вам будет как-то очень трудно избежать таких последствий, потому что вы совершили дебютную ошибку. И точно так же в нашей жизни самая худшая дебютная ошибка – это полностью потеряться в одном объекте привязанности. Тогда вы не будете видеть ничего другого, только этот объект, и это наполовину сумасшедшее состояние ума. Что говорят западные психологи? Они говорят о том, что такое ненормальное состояние ума. Например, человек думает о каком-то объекте и, даже если хочет переключиться на что-то другое, он не может этого сделать, его ум все равно пребывает на этом объекте, и это называют «сумасшедшим состоянием».

Если мужчина думает только о Тане и ни о чем больше, это не любовь, это привязанность. Таня должна знать, что он не любит ее, а он к ней привязан. Это опасно. Только о ней говорит и даже есть не хочет. Это сумасшедший ум. Это не любовь. Это не романтика. Романтика – это большое сердце. Если ради счастья другого человека ты готов жертвовать своим счастьем – это романтика. А если человек думает, что Таня должна мне еду приносить, Таня должна мне то и это, только на меня смотреть, только меня кормить – это сумасшедший. Это не романтик. Если мужчина настоящий романтик, если он по-настоящему любит, то он скажет: «Самое главное, чтобы ты была счастлива. Если ты найдешь мужа лучше меня, я буду рад. Самое главное – ты должна быть счастлива». Это романтик. Смотрите, Ромео и Джульетта, ради друг друга, ради счастья другого готовы пожертвовать своим счастьем. Сейчас в нашем мире романтики нет. Все привязаны, все как сумасшедшие. Ради какого-то одного объекта люди готовы убивать друг друга. Сначала такой мужчина говорит Тане: «Я тебя люблю». А потом, когда Таня говорит: «У меня есть другой мужчина», – все, он сразу хочет ее убить. Это очень ненормальное состояние.

Я тем самым говорю не только о женщинах. Если вы потеряетесь в любом мирском объекте, в этом случае это очень опасно. Например, если вы просыпаетесь утром и находите, что ваш ум сосредоточен только на одном объекте, каком-то мирском объекте, который является объектом страдания, то это очень опасно.

А теперь, для того чтобы получить благословение Белой Тары, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. И главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Причина, по которой вам не следует вредить другим, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите себе. И поэтому, если вы не хотите страдать, то не вредите другим, поскольку это главная причина, по которой у вас возникают проблемы. С какой бы проблемой вы ни столкнулись в этой жизни, если вы спросите у Будды, какова ее причина, почему она возникла, то Будда обладает ясновидением и ясно может видеть все, что вы делали в течение миллиардов и миллиардов предыдущих жизней. Если вы спросите у Будды, какова причина той проблемы, с которой вы сегодня столкнулись, когда вы создали эту причину, то Будда ответит: «Например, миллионы лет назад вы родились в таком-то месте и в такое-то время, вы причинили вред такому-то живому существу. И когда вы ему причинили вред, в вашем уме появился кармический отпечаток. И теперь, когда он проявился, вы испытываете эти страдания».

Будда все это может объяснить во всех подробностях. Например, почему у вас большие глаза и маленькие уши. Он также сможет объяснить и причины всего этого. Например, он скажет, что в какой-то из предыдущих жизней, благодаря такому-то действию сейчас получилось так, что у вас большие глаза. Или благодаря какому-то другому действию в другой жизни, у вас сейчас маленькие уши. Однажды Будда с группой учеников сидели вместе и вдруг услышали очень красивый голос одной женщины. Она пела песню. Это был просто невероятно красивый голос. Все монахи сказали: «Мы никогда раньше не слышали такого красивого голоса. Мы хотели бы увидеть эту женщину». Будда спросил: «А вы на самом деле хотите ее увидеть? Вы будете очень удивлены, когда увидите ее». Они сказали: «Неважно, мы хотим ее увидеть». И Будда сказал: «Хорошо, Ананда, пригласи эту женщину сюда». Ананда отправился в лес, нашел эту женщину и привел к Будде. И когда они увидели эту женщину, они были все в шоке, потому что она была очень уродлива. И они все спросили: «Будда, ну почему же так, что эта женщина обладает невероятно красивым голосом, но настолько уродлива внешне? Кто создал это?» Будда ответил: «Этого никто не создавал». Если бы у бога было могущество создавать что-то в этом мире, то он все бы создал безупречным, потому что божества любят нас. Это нелогично, что бог создал все, потому что тогда пришлось бы сказать, что и страдания создал бог, и это не было бы хвалой богу.

Бог, если не может помочь, никогда вредить не будет. Зачем он создал бы все эти проблемы? Это не бог виноват, это мы виноваты. Поэтому, когда у вас проблемы, не говорите: «Бог, зачем ты создал мне проблемы, моему соседу ты их не создавал. Пожалуйста, не надо их и мне». Итак, Будда сказал, это не случайное совпадение, у всего есть причины и условия. И они все обратились к нему с горячей просьбой: «Будда, пожалуйста, расскажите нам, что же произошло с этой женщиной». Будда ответил, что много-много лет назад в таком-то месте она родилась как одна из женщин. И она с группой других людей принимала участие в постройке очень большой ступы. При этом она все время злилась во время строительства этой ступы. Она думала: «Зачем мы строим такую большую ступу? Работа никогда не закончится». Так с гневом она строила эту ступу. Но когда закончилось строительство этой ступы, она почувствовала сожаление. Она подумала: «Ну, зачем же я так злилась, когда строила эту ступу? Ведь это очень хорошее действие». И в качестве подношения она на ступу повесила колокольчик, который издавал очень красивый звук. Благодаря этому каждое действие привело к результату и все это не исчезло.

Поскольку она строила ступу – делала хорошее дело, поэтому она встретила с Буддой. Благодаря такому хорошему действию, которое она совершила в прошлом, сейчас она получает учение и может освободиться от сансары. Но во время строительства этой ступы она очень злилась, поэтому сейчас у нее такое уродливое тело. И это не случайное совпадение, все это является результатом созданной кармы. В конце она пожалела об этом и сделала подношение колокольчика с очень красивым звуком, и благодаря такому подношению сейчас результат в том, что она обрела очень красивый голос.

Те, кто обладает высокими реализациями и ясновидением, могут рассказать эти вещи во всех подробностях. У меня нет таких реализаций. То, что я хотел сказать, это то, что причины всего происходящего с вами в этой жизни создали вы сами, и никто другой за вас причины происходящего создать не может. Поэтому, если вы не хотите страдать, то вам нужно очиститься от отпечатков созданной вами негативной кармы. В первую очередь перестаньте создавать негативную карму, во-вторых, очиститесь от созданных отпечатков негативной кармы. И это очень мощная практика.

Далее, второй уровень практики – это накопление заслуг. Чтобы копить заслуги порождайте позитивные состояния ума. Это следующий уровень практики. Таким образом, продвигайтесь в своей практике. Вначале начните с того, чтобы перестать создавать негативную карму, далее очиститесь от созданной негативной кармы, далее накапливайте заслуги, порождая позитивные состояния ума. И так вы будете постепенно переходить к все более и более высоким практикам.

Далее в процессе медитации развеите шаматху. Вначале слишком много заниматься медитацией нет необходимости. Начните с этих основных вещей. Вначале сделайте свой ум немного более нормальным, а затем медитируйте. Если с таким нездоровым, ненормальным умом вы примитесь медитировать, то станете еще более ненормальными. В наши дни люди в Европе и в России любят медитировать. Почему это происходит? Это тоже привязанность. «Медитация, четки, потом у меня что-то особое, мистическое будет», – это ненормально.

Итак, в первую очередь вам нужно обрести здоровый ум, какой-то уровень здорового ума. И затем приступить к медитации. Поэтому Будда говорил о троичной тренировке. Чтобы укротить свой ум, чтобы сделать свой ум здоровым, первое – это практика нравственности, этики. Этика очень важна. Этика – это не когда вам запрещается что-то делать. Этика – это когда вы не делаете того, что вредит вам и вредит другим, и делаете то, что полезно вам и полезно другим. Это называется «этика». Например, ради здорового тела доктор скажет вам такими-то продуктами питаться, а такие-то продукты есть запретит. Это тоже своего рода этика в отношении физического здоровья. Это этика для здорового тела. Поэтому вначале очень большой упор сделайте на то, чтобы соблюдать обет, который вы примете, обет не вредить другим, – это также этика. Это этика несовершенства вредоносных поступков. Эта этика для вас практична и очень полезна, а также не мешает вашим повседневным делам. В повседневной жизни, если вы вот-вот скажете о ком-то что-то плохое, остановите себя и скажите: «Нет-нет, не произноси этого, я пообещал не вредить ни одному живому существу». Это практика.

Если возникает какая-то плохая мысль, также остановите себя, скажите: «Нет-нет, так мыслить неправильно». Это называется «самодисциплина». Вначале это очень важная практика. Это фундамент для вашей медитации. Как без фундамента вы сможете построить дом медитации? Поэтому в первую очередь вам необходим фундамент этики, высокой этики. Чтобы быть этичным человеком, вы необязательно должны быть монахом, монахиней или духовной личностью. Этика – это когда вы совершаете действия, создающие мир и гармонию для вас самих и для окружающих вас людей и не совершаете тех действий,

которые разрушают мир и гармонию, как вашу, так и других людей. И вот это я прошу вас пообещать мне. В результате вы обретете преимущество, а я не обрету никаких преимуществ. Если вы примете такой обет и таким образом будете дисциплинировать себя, то я с уверенностью на сто процентов могу сказать, что день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее. И с уверенностью на сто процентов я скажу, что вы достигните какого-то уровня реализации.

Не думайте, что реализация – это если вы полетите в небо или у вас появится ясновидение. Это не реализация. Вовсе необязательно, что реализация будет такая. Реализация – это когда в вашем уме одним негативным состоянием ума становится меньше и возрастает одно позитивное состояние ума. Это реализация. И когда день за днем вы себя дисциплинируете и становитесь все лучше и лучше, для вас будет невозможно оказаться в депрессии. Это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Когда у вас самодисциплина становится крепкой, я могу сказать, что в этом случае вашему умиротворению не смогут помешать никакие внешние условия. В настоящий момент ваш мир, ваше счастье очень легко могут разрушить какие-то внешние условия. Почему? Потому что вы очень слабые.

Например, утром вы просыпаетесь в хорошем настроении, выходите на улицу, но затем кто-то скажет в ваш адрес пару неприятных слов и весь день у вас будет испорчен. Это происходит из-за того, что вы слабый. У вас слабый ум. Когда у вас есть самодисциплина, есть этика, даже если кто-то сказал про вас что-то негативное, вы забудете об этом. Русские говорят: «Собака лает, караван идет». Вы говорите: «До свидания, все, ничего страшного». С каким бы плохим условием вы ни встретились, вы не должны позволить ему побеспокоить ваш ум, и в этом случае вы – сильные люди. Однажды, когда Будда пребывал с группой монахов, к нему подошел очень сильно разгневанный человек и плюнул прямо в лицо. Если бы такое произошло с вами, возможно, вы оказались бы в больнице. Кровь бросилась бы в голову, давление бы поднялось. Будда остался спокойным. Ему плюнули в лицо, а Будда спросил: «Что дальше?» Тот был просто поражен.

Ананда, ученик Будды, сильно разозлился. Будда сказал Ананде: «Ананда, тот человек, который плюнул мне в лицо, не огорчил меня, а ты огорчил меня, потому что он меня не знает, он плюнул в лицо той концепции, которую создал в своем уме, услышав что-то нехорошее обо мне. Он плюнул в лицо этой концепции. Но ты со мной очень долгое время, ты знаешь Дхарму. Как же ты можешь быть таким же, как этот человек?» Тут Ананда успокоился. Тот человек тоже очень испугался и отправился домой. И всю ночь он очень жалел о том, что сделал. На следующий день он подошел к Будде, поклонился ему в ноги и попросил: «Пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «А почему я должен прощать тебя? Я не держу на тебя никакой обиды, за что же мне тебя прощать? Тот человек, в которого ты вчера плюнул, здесь не присутствует, он исчез. Я человек, который выглядит как тот человек, но я – не он. Время уже прошло, и тот человек уже тоже закончился. И тот человек, который в меня плюнул вчера, тоже сейчас здесь не существует, он тоже остался в прошлом. Ты новый человек. Кто сожалеет, тот обладает добрым умом. Тот человек, который плюнул в меня вчера, был очень злым. Эти двое не могут быть одним и тем же человеком. Поэтому ты человек, который похож на того, но не являешься тем человеком».

Сейчас мы вернемся к теме. Итак, вам нужно принять обет не вредить другим. Скажите: «Я изо всех сил постараюсь не вредить никому. С этого момента я обещаю Будде, что буду себя дисциплинировать и не позволю своим телу, речи и уму делать все, что им хочется». Это нравственность, этика. Если вы себя немного дисциплинируете, то добьетесь прогресса. Тогда вы будете счастливы, и члены вашей семьи тоже будут счастливы. И я прошу вас, пожалуйста, изо всех сил старайтесь контролировать себя. Не старайтесь контролировать других, других контролировать невозможно. Даже если вы установите над ними контроль,

что вы обретете от этого? Но если вы контролируете себя и обрели полный контроль над своим умом, это называется «нирвана». Это наивысшее счастье. Наивысшее счастье возникает благодаря контролю над самим собой, благодаря укрощению самого себя.

Поэтому нужно, чтобы ваш ум стал полностью безвредным и делал только хорошее, никогда бы не делал ничего дурного и это безусловно здоровое состояние ума. И я хотел бы, чтобы вы обрели такое состояние ума, а не просто стали буддистами. Зачем мне нужен буддист, фанатик буддизма? В нашем мире достаточно фанатиков христиан, исламистов, зачем еще нужны буддисты? Из-за этого в нашем мире проблемы, беда. Поэтому я не хочу, чтобы вы говорили: «Харе Будда, харе Будда». В этом нет пользы, это фанатизм, это ненормально. Если ненормальный человек становится духовным, то духовный человек становится ненормальным. Вам же нужен здоровый ум.

Теперь соедините руки, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ повторяйте за мной, и вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, я принимаю в вас прибежище, и, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Со своей стороны я принимаю обет не вредить другим». Как только вы принимаете такой обет, обет прибежища, то даже если вы не просите их защищать вас жизнь за жизнью, они будут защищать вас жизнь за жизнью. И когда вы повторите эти слова за мной в третий раз, то визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета прибежища, обета не вредить другим. В вашей жизни это самая лучшая защита.

Белый свет в вашем сердце – это лучшая защита. И если после этого вы направитесь на кладбище, то я могу сказать с уверенностью, что злые духи даже не смогут приблизиться к вам. Я могу сказать, что как только вы примете обет не вредить другим, никто не сможет навредить вам. Теперь повторяйте за мной с сильной решимостью, что теперь с этого момента я изо всех сил буду стараться никому не вредить, я буду себя дисциплинировать. Это я обещаю Будде. Это лучшее подношение Будде, ему не нужны никакие другие подношения. Это лучшее подношение для Тары, ей не нужны никакие другие подношения. И для меня также это лучшее подношение и ничего другого мне не нужно. Это правда. Я не говорю красивые слова. Если вы примите такой обет, я буду рад. Это для меня самый лучший подарок. В этом случае, даже если вы скажете: «Геше Тинлей, не приезжайте к нам», я скажу: «Нет, я приеду». Если вы не становитесь лучше, даже если вы дадите мне много денег в качестве подношения, но становитесь фанатиками буддизма и думаете: «Мы, буддисты, самые лучшие, другие религии нехороши», – я не приеду. Зачем во имя религии еще конфликты раздувать?

С этого момента вам нужно быть внимательными к своим действиям тела, речи и ума. И это очень важная основа для подготовки к шаматхе. Если вы потеряете такую внимательность, то появится опасность, что вы навредите другим. Такая внимательность очень важна и тогда вы не окажетесь в ловушке ни одной мирской проблемы. Внимательность очень важна. У вас возникают проблемы не потому, что вы глупые, а из-за недостатка внимательности. Из-за невнимательности вы попадаете в аварию. Везде необходимо внимание. Внимание – это очень полезно. Концентрация очень полезна. Благодаря вниманию возникает концентрация, потом это приведет к эффекту от медитации. Пока внимания нет, как вы можете медитировать? Это просто ваше тело сидит в позе медитации. Для медитации нужно сильное внимание.

Далее, одного лишь обета прибежища вам недостаточно. Также нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это вы обещаете, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Чтобы помогать другим, совершенно не обязательно что-то физически делать, или говорить что-то. Лучшая помощь – это когда вы порождаете чистое желание: пусть все живые существа будут счастливы. Это лучшее желание, из которого возникает самая лучшая помощь другим. Когда вы порождаете такие мысли, то даже в вашем доме атмосфера полностью меняется, и все вокруг становятся очень мирными. И в будущем благодаря такому чистому желанию: «Пусть все живые существа будут счастливы» вы на самом деле сможете привести всех существ к безупречному счастью.

Поэтому если говорить о помощи другим, то поделиться с другими хлебом или деньгами – это не самая лучшая помощь, очень незначительная помощь. Иногда, если вы слишком много даете денег другому человеку, вы его портите, никак не помогаете. Они никак не могут встать на свои ноги, все время зависят от вас – это не помощь. Что касается даяния денег, практики щедрости, то в некоторых ситуациях это хорошо, когда им по-настоящему нужны деньги, тогда помогите, а в противном случае не слишком часто это делайте. Поэтому Шантидева говорил, что вам нужно знать, когда давать, а когда не давать. И далее Шантидева также говорил, что когда вы своим ртом говорите что-то хорошее о других, вам не обязательно все время хвалить. То есть, например, все время хвалить – это необязательно хорошо.

Иногда похвалы бывает слишком много: «О, ты такой красивый». Вы этим испортите человека. Поэтому слишком много хорошего говорить необязательно. Самое главное здесь, в сердце. Красивых слов много не говорите. Иногда, когда вы видите, что человек падает духом, тогда скажите ему что-то хорошее, но обычно много хвалить тоже не надо. Из-за этого люди летают. Вы думаете: «О, я обещал делать людям добро», и хвалите человека: «Ты такой красивый, у тебя такая фигура». Потом через день вы не сказали так, и человек обиделся, – поэтому много хвалить не надо, и плохих слов говорить тоже не надо. Самое главное – внутри думать: «Пусть они будут всегда счастливы, пусть никто не страдает». Это самое главное. Красивые слова всегда говорить тоже необязательно. Иногда надо чуть-чуть строго говорить. Иногда даже не дать хлеба – это тоже хорошо, иногда чуть-чуть побить – тоже хорошо. Все зависит от состояния ума. Поэтому доброе дело – это необязательно всю свою еду раздать людям, а самому ничего не оставить, так не надо. Самое главное – это доброта в сердце. Вам нужно развивать мышление как у гроссмейстеров. Думать надо как в шахматах. Гроссмейстер говорит: «Этот ход неэффективный. Дальше что будет? Такой ход – это самый лучший ход, потому что он открывает дальше широкие возможности». Это вам надо развивать – гроссмейстерский ход. Поэтому в вашей жизни гроссмейстерский ход – это не действия тела и речи. Это действия ума. Иногда не показывайте свою доброту, но внутри ум всегда сохраняйте добрым, всегда желайте всем счастья. Когда вы видите, что какому-то человеку сейчас нужна помощь, что он хочет, старается встать на свои ноги, но не может, тогда помогайте ему, даже денег дайте, если нужно. Вот так надо поступать.

Теперь я научил вас, как быть добрыми. И вам необходимо поступать таким образом. Вам нужно пообещать, что каждый день вы как минимум один раз породите такую добрую мысль, пожелаете всем счастья. Это обязательно. Что вам для этого необходимо – это иметь ежедневное обязательство читать ежедневную молитву. И в этот момент, когда вы читаете молитву, вспомните, что вы обещали каждый день порождать одно позитивное состояние, добрый ум, желание всем счастья. И это высший способ накопления заслуг. Почему? Однажды Будда спросил у Анады. Это не мои слова, это слова Будды, того, кто понимает все феномены, у кого ум полностью развит, у кого нет ни одного недостатка ума, кто любит нас больше, чем себя. У него нет ни одного недостатка. Это существо называют «Будда». Он сказал: «Ананда, представь, что один человек в течение калпы практиковал щедрость и

делился с другими едой, а второй человек на одно мгновение пожелал всем живым существам счастья. Кто из них накопил большие заслуги?» Ананда ответил: «Будда, второй человек накопил больше заслуг». Будда ответил: «Да это правда».

Будда сказал, что первый человек накопил заслуги, но в сравнении со вторым это не такие большие заслуги. Почему? Потому что второй человек из самой глубины своего сердца пожелал счастья всем живым существам. И, поскольку живых существ бесчисленное множество, то и он накопил заслуги в соответствии с количеством живых существ. Это слова Будды. Если каждый день вы искренне желаете всем счастья одну минуту, то накопите просто невероятные заслуги. Затем просто получайте удовольствие. Я не говорю, что эту практику нужно делать все время, я говорю, что хотя бы минуту выполняйте практику чисто. И это лучше, чем некоторые мои ученики, когда они выполняют три часа нечистой практики. Зачем это надо? У вас и так мало времени. Три часа сидит, молитвы читает, в колокольчик играет, – зачем это надо? Пока вам не надо звонить в колокольчик. Колокольчик и ваджра имеют свои особенности. Это вы потом будете знать, после тантрических посвящений, после получения тантрических знаний. Пока это тоже не надо. То, что делает Геше Тинлей, вам не надо так делать. Если вы думаете: «У Геше Тинлея есть колокольчик, мне тоже надо колокольчик», – это ваша привязанность.

Теперь соедините руки и пообещайте. Если вы дадите обещание, то держите это обещание. Для вас это полезно. Пообещайте: «Каждый день я буду порождать одно доброе состояние ума». Это совершенно нетрудно. Тогда в течение дня вы десять минут можете оставаться добрыми, а затем, может быть, час. И так все больше и больше, и позже вы целый день сможете сохранять доброе состояние ума. Когда вы будете добрыми целый день, вы будете так счастливы. Это я точно могу вам сказать. Когда я так развил ум, и все больше времени пребывал в доброте, иногда целый день, – какое это счастье! Потом я размышлял: как же я был глуп, когда думал, что доброе состояние ума – это что-то такое тяжелое. Это так приятно. Сидеть со злым умом даже одну секунду – это очень неудобно. Вы привычны к злому уму, поэтому вы думаете, что это приятно. На самом деле это неприятно. Когда вы принимаете душ, то понимаете, что чистое тело – это так хорошо, а грязное тело пахнет – это нехорошо, поэтому вы думаете, что не хотите иметь такое грязное тело. Также и с умом. Желайте себе чистого ума, очищайте его, – это очень счастливое состояние.

Тогда вы поймете, что если кто-то о ком-то говорит плохо, это для вас будет как неприятный запах в туалете, запах дерьма. Вы даже не захотите слышать об этом. Я думаю, как люди могут слушать такие вещи? Когда люди что-то плохое говорят, я их прошу: «Пожалуйста, я не хочу слушать, мне это неинтересно». Добрые слова, разговор – как это приятно. Настройте ваш ум так, это будет вам полезно, ваш ум станет здоровым. Ум чистый – ум здоровый. Результатом будет счастье. Никто вам плохо не делает, вы сами себе плохо делаете. И это практика. Я не хочу, чтобы вы просыпались рано утром, в этом нет необходимости. Самое важное – будьте добрыми, пребывайте в добром состоянии ума. Даже если вы лежите, не имеет значения, будьте добрыми, можете даже спать, это даже лучше. Это тоже счастье. Я иногда лежу, в добром состоянии лежу – это счастье. Смотрите телевизор с добрым состоянием ума. Когда я смотрю телевизор, я думаю: как жалко этого человека, пусть он не страдает, я так думаю, и ум становится счастливым. Вот это практика. Это умная со всех сторон практика. Если вы будете выполнять эту практику и делать свой ум здоровым, то я могу точно сказать, что если доктора исследуют ваше тело, они увидят, что в нем очень многое изменилось. Они спросят: «Какие лекарства вы принимаете? Ваше тело полностью переменялось». Я уверен, что они скажут это.

Какой смысл принимать лекарства? Счастливое состояние ума называется «невиданное лекарство». Это самое сильное лекарство. Все другие лекарства обычные, не самые сильные.

Самое сильное лекарство – это доброе состояние ума. Ваша иммунная система станет сильной. Ваши внутренние органы будут пребывать в балансе. Вся система будет сильной. Это самое лучшее лекарство. Будда явился в облике Будды медицины и, когда передавал учение, то сказал, что для тех, кто не может принимать мое самое ценное лекарство, я передам такое вторичное лекарство. Что касается медицины, о которой рассказал Будда медицины, то это вторичная медицина, – когда вы принимаете какие-то пилюли. Это не самое эффективное лекарство, но оно может быть полезно для какой-то категории людей. Самая эффективная медицина – это доброе состояние ума, развитие доброго состояния ума.

А теперь соедините руки и пообещайте, что будете порождать доброе состояние ума. Даже если кто-то будет ругать вас, плюнет вам в лицо, вы все равно останетесь добрым. Потому что у вас нет другого выбора. Итак, соедините руки, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары, – такая же визуализация, как и до этого.

Далее просьба к Таре о благословении тела. Теперь, поскольку вы стали добрыми и у вас менее эгоистичный ум, получить благословение Белой Тары вам будет легче. Теперь повторяйте за мной. Поскольку вы пообещали все это, Тара с радостью дарует вам благословение тела, речи и ума. Это подарок от Тары. Вы подарили Таре один подарок, а в ответ получаете другой. Вы приняли эти два обета и это самый лучший подарок для Тары, и теперь в ответ вы тоже получите подарок.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом, а также благословляет ваше тело. Также он очищает вас от болезней. Думайте таким образом. Чтобы очиститься от отпечатков негативной кармы, важно, чтобы присутствовало четыре противоядия. Первое – это сожаление. Это очень важно. Чем сильнее ваше сожаление, тем сильнее будет очищение негативной кармы. Второе – это опора на Тару или божество. Далее третье – это правильная визуализация того, о чем я говорю. Это само противоядие. И четвертое – это решимость больше такого не повторять. Когда присутствуют эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Это как, например, в вашем теле скопились токсины. Доктор вам может сказать, что если вы не очистите свое тело от токсинов, то у вас возникнут проблемы. Это как отпечатки негативной кармы. Эти отпечатки негативной кармы как токсины, скопившиеся в вашем теле, и если вы от них не очиститесь, то на сто процентов однажды у вас возникнут проблемы. Вы можете сказать: «Сегодня я не испытываю никаких проблем». Но эти токсины постепенно начнут действовать, и тогда у вас возникнут проблемы. Тогда будет уже слишком поздно. Сегодня вам очень повезло, что еще до их проявления вы очищаете эти отпечатки негативной кармы. Далее следующий момент – если у вас присутствуют отпечатки тяжелой негативной кармы, то симптомом этого будет то, что вы будете постоянно испытывать депрессию. Это признак наличия отпечатков тяжелой негативной кармы. Когда у вас много таких отпечатков, это симптом. Это не проявление этих кармических отпечатков, а просто симптом их наличия.

Когда вы очищаете отпечатки негативной кармы, их становится все меньше и меньше и симптомом этого будет то, что вас будет радовать все, что вы встречаете. Вы будете рады с радостью кушать даже один кусок хлеба, если кто-то даст вам. Это симптом того, что ваш ум очищается. А сейчас вы недовольны, даже если муж купил вам дорогую шубу, говорите: «Цвет не тот, она не модная». Это симптом того, что голова ваша ненормальная, много негативных отпечатков, так вы никогда счастливы не будете. Человеческий ум может радоваться даже самым незначительным вещам, но с вами этого не происходит, потому что ваш ум не чист. Когда ум чистый, любая вещь – это счастье. Теперь проводите очищение.

Это мой подарок вам. Правильно проводите визуализацию, очищайте негативную карму и почувствуйте, что вы становитесь очень чистыми.

А теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает вас от большого количества негативной кармы, созданной вашей речью, а также благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Вам нужно пожалеть о том, что своей речью, своим длинным языком вы создали очень много негативной кармы. Породите решимость, что в будущем вы постараетесь своим языком не создавать негативной кармы. Это самодисциплина. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. 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 вас от большого количества негативной кармы, созданной вашим умом, а также закладывает семя ума Будды в вашем уме. И поскольку Тара – божество активности, загадайте одно мирское желание. У разных людей есть разные желания. Выберете какое-то одно из них. Теперь выполняйте эту визуализацию. Вначале очищение, а в конце просите об исполнении одного мирского желания. Кто-то до сих пор не решил, какое желание загадать, сейчас я даю вам немного времени, чтобы вы определились. Но сейчас уже слишком поздно, я начинаю. В особенности я знаю, что женщинам очень трудно выбрать, что загадать. В торговом центре женщины могут провести пять часов, потому что не могут выбрать, что же именно купить. Так они могут выбирать, выбирать и, в конце концов, купить самое худшее. Это неправильно. Это привязанность. Эта привязанность вредит вам. Если у вас привязанности меньше, то вы можете за пять минут найти нужную вещь, купить и уйти. А теперь выполняйте визуализацию.

Не думайте, что завтра же ваше желание сбудется, это не так. Например, даже чтобы вырастить один цветок, потребуется время. Если вы сажаете семя, он вырастает не сразу. Даже цветку, чтобы вырасти, необходимо время. Вы можете посадить семя, удобрить его, полить водой, и обязательно из него вырастет росток, но на это потребуется время. А теперь со своей стороны вы сейчас, загадав желание, посеяли, посадили семя. Тара со своей стороны создаст необходимые условия, и результат обязательно появится, но потребуется время. Таким образом божества могут вам помочь. Они могут помочь вам создать условия, а причины нужно создавать вам самим. Никто другой за вас причины создать не может, это невозможно. На пути вашей жизни другие могут указать вам путь, они могут пойти вместе с вами. Но за вас они пройти этот путь не смогут. Поэтому вам все время нужно проявлять инициативу.

Это то, что пытался сказать Будда. Будда не говорил, что нет бога, что он не может помочь. Существует бог, божества, они могут помочь вам с созданием условий, но причину нужно создать вам самим. Это то, что вам нужно понимать. Это факт, это истина. И это логично. Если бы все было создано богом, то возникает очень много противоречий. И поэтому вам нужно понять, что бог может помочь вам создать условия, но причины вам нужно создать самому. И это будет логично. Тогда многое находится в ваших руках, но одновременно с этим вы зависите и от божеств.

А теперь просьба о даровании благословения тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей – из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, и наполняют ваше тело, очищая

большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение, визуализируйте как следует. Для вас это как заправка духовным бензином. Постарайтесь наполниться им как можно больше, поскольку у вас достаточно быстро этот бензин может закончиться. И тогда вы станете опять таким же, как обычный человек. А теперь выполняйте эту визуализацию.

А теперь я дам вам передачу мантр. Чтобы мантры имели силу, необходимо четыре фактора. Мантры очень важны в повседневной жизни для решения проблем этой жизни, а также проблем будущей жизни, но очень важно, чтобы при этом присутствовало четыре фактора. Мантрой даже болезни можно лечить. Но почему это не получается всегда? Потому что нет четырех факторов. А если будут присутствовать четыре фактора, то вы сможете видеть даже чудеса. Чудеса – это не то, что происходит без причин. Они тоже возникают из причин и условий. Почему они называются чудесами? Потому что выходят за рамки понимания обывателей. Но, тем не менее, они тоже имеют тонкие причины и условия.

Итак, первый фактор – это передача мантры. Если у вас нет передачи мантры, то вы можете начитать даже миллионы мантр, но это совершенно бесполезно. Это все равно, что пытаться выжать масло из песка. Это невозможно. Итак, первое – очень важно получить передачу мантр. И ее необходимо получить от подлинного Духовного Наставника, который является держателем чистой линии преемственности мантр. Иначе это тоже бесполезно.

Второй фактор – одной лишь передачи мантр вам недостаточно. Далее вам необходимо начитывать мантры с очень добрым состоянием ума. Доброта очень важна. Это желание счастья всем живым существам, когда вы порождаете желание: пусть благодаря начитыванию этой мантры все живые существа избавятся от страданий, и так в первую очередь ваши страдания исчезнут. Таков этот механизм. Поэтому доброта – это очень важный фактор при начитывании мантры. С эгоизмом лучше мантры не начитывать, лучше спать. С эгоизмом лучше ничего не делать, практику не надо делать, ничего не делайте, лучше спите. Потому что здесь неправильный корень. Когда корень неправильный, ничего не делайте. Спать – это самое лучшее. Когда корень добрый, тогда надо активно действовать, тогда надо говорить. Вы помогаете людям, когда что-то делаете, вы помогаете людям стать счастливыми, а когда у вас негативные, черные мысли, лучше ничего не делайте – это опасно. Если вы говорите что-то, находясь в негативном состоянии ума, то вы сделаете людей несчастными.

Далее третий фактор. Это вера в свою силу. Очень важно верить в свои силы, ведь вы обладаете невероятной силой. У вас есть сила, чтобы стать буддой, чтобы стать невероятно чистым источником счастья для всех живых существ. И вам нужно верить в это. Вы обладаете силой помочь всем живым существам, обладаете силой лечить самого себя, но вам нужно верить в это. У вас есть такой потенциал, но этот потенциал не проявлен. И поэтому тренеры говорят, что их ученики не добиваются прогресса до тех пор, пока не поверят в свои силы. А когда они поверят в свои силы, то могут добиться просто невероятных результатов. Когда они верят в свои силы, то становятся совсем другим человеком. Вот точно так и вы. У вас есть сила, природа будды. Если у вас есть ум, то есть и природа будды. В один прекрасный день вы можете стать буддой, стать источником счастья для всех живых существ. Эта природа в вас есть, у вас есть огромный потенциал.

Верьте в этот потенциал. Вера здесь не предполагает веру в какую-то статую, в то, что эта статуя решит все ваши проблемы, – это не так. Будда говорил: «Статуя Будды ваши проблемы решать не будет. Вам надо молитвы читать, глядя на эту статую. Статуя вам не помогает. Статуя – это представитель Будды». Поэтому буддизм – это не идолопоклонничество. Верить в солнце – пусть оно мои проблемы решит – это тоже

неправильно. Надо верить в свои силы. Это Будда говорил. Солнцу молитвы читают, горе молитвы читают, морю. Море – это вода, как оно может вам помочь? Какая тут связь? У вас есть сила, вы можете помогать. В это надо верить.

Следующее – это вера в силу мантры. Существует множество разных видов веры. Вера в силу мантры, вера в силу божества – это тоже необходимо. Они по-настоящему могут помочь нам, потому что они любят нас больше, чем себя. И они также обладают силой, чтобы нам помочь. Если вы молитесь океану, то у океана нет к вам любви больше, чем к себе и у океана нет сил на то, чтобы помочь вам. Если вы хотите искупаться и смыть грязь с тела, то в этом океан может вам помочь, но не более того. Поэтому обращаться с молитвами к океану, к солнцу – буддизм говорит, что это неправильно, у них нет способности, чтобы вам помочь. Далее, принимать прибежище в мирских духах тоже неправильно, потому что у них нет силы, чтобы помочь вам. Они не могут помочь сами себе, как же они смогут помочь вам? А самое главное – они ненадежны. Когда они счастливы, то могут вам немного помочь. А если несчастны, то не смогут помочь, они навредят вам. И поэтому, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то вместе с этим не принимайте прибежища ни в одном мирском духе.

И четвертое – это однонаправленная концентрация. Когда вы сосредоточены только на свете и нектаре, которые вас очищают и благословляют, то в этом случае, когда вы начитываете мантры, вы сможете обрести силу мантр. Таковы эти четыре фактора.

Сейчас я дам вам передачу мантр. Визуализируйте, как изо рта Белой Тары на алтаре, из моего рта в виде белого света эта передача мантр проникает через ваш рот и остается в вашем сердце.

Это мантра Белой Тары для долгой жизни:

ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮ ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШПЕТРАМ КУРУ СОХА

Теперь мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Теперь мантра Авалокитешвары для возрастания любви и сострадания:

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Теперь мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости:

ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Теперь мантра Ваджрапани для увеличения вашей силы:

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Теперь мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ СОХА

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН

ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА

ЛОБСАН ДАКПЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП

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

Теперь везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Это плата за мое учение. Мне не нужна ваша материальная плата, а нужна вот такая плата. Это традиция наших предков – великих мастеров Тибета, в конце они просили о таком подарке, то есть даровании такого обещания. Тогда их ученики добивались прогресса. Если вы ничего не обещаете, вы никогда не добьетесь прогресса. В особенности русских людей нужно иногда подталкивать, иначе вы никогда не добьетесь прогресса. Правильно говорит Владимир Путин, что русских чуть-чуть надо толкать. Русским не нужно слишком много демократии. Если их подталкивать, то им будет лучше. Это ваш, наш характер такой. Меня тоже, если не толкать, я никогда с места не сдвинусь. Демократия нужна, но и ответственность тоже нужна.

Итак, изо всех сил старайтесь становиться лучше, а я тоже буду немного вас подталкивать. Но не так, как Марпа был строг с Миларепой. Это для вас слишком строго, я не буду так поступать. Я буду поступать в соответствии с вашей силой, не переживайте. Причина в том, что в России одна из главных проблем – алкоголь. Вы знаете, что если употреблять алкоголь, то это вредно для здоровья, но одного этого основания вам недостаточно. Для вас это недостаточно сильная мотивация, чтобы перестать пить алкоголь, поэтому я дам вам другую мотивацию. Итак, это вредно для здоровья, вы это знаете, и второе – это вредно для вашего ума. Мы, находясь в сансаре, и так достаточно глупые, а с алкоголем становимся еще глупее.

И поэтому Будда говорил, что те, кто следует мне, не употребляйте даже капли алкоголя, это делает вас глупыми. Посмотрите, те, кто пьяны, очень тупые, ничего не понимают. Трое пьяных мужчин остановили такси, сели, таксист оглянулся и увидел, что все трое пьяны. Он завел автомобиль, затем заглушил двигатель и сказал: «Все, мы приехали». Первый человек заплатил деньги и вышел из машины, второй сказал «спасибо», а третий ударил его. Таксист испугался: может быть, тот понял, в чем дело? Что тот сказал? Тот сказал: «Не веди так быстро, ты чуть не убил нас». Это пример глупости пьяных людей.

Далее третье – это то, что вы вредите своему будущему молодому поколению. Если вы не жалуете себя, то вам нужно пожалеть молодое поколение. Почему? Мы, люди, до сих пор имеем такой обезьяний характер, потому что произошли от обезьян. Как поступают обезьяны? Если старшие обезьяны прыгают, то и молодые начинают прыгать. Точно также, если старшее поколение в России будет пить алкоголь, то молодое поколение будет делать то же самое. И в вашей семье тоже, если вы пьете, то молодежь будет брать пример с вас. Как вы сможете сказать им – не пить, если вы сами пьете? Поэтому ради вашего молодого поколения, ради своих детей, пожалуйста, примите такой обет не употреблять алкоголь, вы знаете, что курение и алкоголь – это самые страшные убийцы в нашем мире. Посмотрите в интернете, сколько людей за один день умирает от алкоголя. Спросите у «Гугла», он ответит вам – сколько людей ежедневно умирает в вашем городе из-за алкоголя.

И четвертое – это в качестве платы для меня и чтобы порадовать божество, пожалуйста, примите этот обет. Для них это тоже лучший подарок. Когда вы примете обет не употреблять алкоголь, это будет лучший подарок вашим родителям, а также божествам. Это называется «ход гроссмейстера», когда одно действие дает такие хорошие четыре или даже пять результатов. Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой

Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Те, кто раньше уже принимал такой обет, примите его снова, чтобы ваш обет стал еще сильнее. Те, кто принимает его впервые, для вас это отличный шанс, этот обет поможет вам перестать употреблять алкоголь.

Я не пью алкоголь, но я не чувствую, что неупотребление алкоголя приводит меня к какой-то потере счастья в этой жизни. Я, наоборот, получаю еще больше удовольствия. Когда ум нормально работает, это очень счастливое состояние. Когда ум тупой, назавтра утром голова болит. В кармане денег нет – когда мужчина пьяный, он все деньги отдает, потом в кармане денег нет. Из-за алкоголя пьяные дерутся, потом в тюрьму попадают. Таких историй много. Это основание всех проблем, это приносит несчастья. Также вы подадите хороший пример молодому поколению. Ваше тело чистое, а если пить алкоголь, то оно становится очень грязным, очень плохо пахнет.

Теперь повторяйте 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».

В отношении наркотиков тоже дайте такое обещание. Это будет очень полезно для вас. Я знаю, что вы не употребляете наркотики. Но пообещайте, что даже не притронетесь к ним. Существует такая опасность, что если вы не примете обет, то можете прийти к наркотикам в будущем. Итак, обещайте: «Я буду соблюдать этот обет в чистоте». Это смысл произносимых слов. Теперь повторяйте их за мной с большой силой ума. Это очень важно. С высокой силой духа нет ничего плохого, что вы не смогли бы остановить. Вначале остановите такую дурную привычку, затем постепенно вы сможете остановить все свои омрачения, такие еще более тяжелые привычки. Теперь повторяйте за мной. Это тренировка. С этого момента начинается ваша тренировка. Вам нужно понимать, что это тренировка. Это ваша практика, практика контроля тела, речи и ума, неупотребления алкоголя и старания помогать другим. И куда бы вы ни отправились, будьте счастливы и делайте счастливыми других. Это ваша практика. Никогда не вмешивайтесь в дела других людей и не создавайте проблем другим людям. И будьте счастливы. Это ваша практика. Нет необходимости просыпаться рано по утрам.

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, сегодня в девять часов мне нужно уехать. И до нашей новой встречи будьте счастливы и будьте добрыми. Поскольку я взял за вас ответственность, то не переживайте, я несу ответственность за всю вашу жизнь. И каждый год дважды я буду к вам приезжать и буду давать все более и более глубокие учения в соответствии с вашим уровнем. Для вас это большая удача – встретиться с полным учением Будды. Учение Будды – это не просто религия. Это наука об уме. Это учение показывает нам, как превратить нездоровый ум в безусловно здоровый ум. Это наука об уме. Почитайте другие религии и вы не найдете таких подробных объяснений, как обрести бесконечно здоровое состояние ума. И первый шаг – это этика, самодисциплина. Это ваша практика.