

Как обычно, для того чтобы получить благословение Белой Тары, вам нужно породить правильную мотивацию. Здоровая мотивация не порождается спонтанно, поэтому вам нужно ее породить. Наш ум очень заботится о счастье в этой жизни, и автоматически считает счастье в этой жизни самым важным, но это неправильно. Также наш ум думает, что в нашей жизни богатство, имущество и здоровье нашего тела важнее, чем здоровый ум. Это ошибка. Это тоже нездоровая мотивация. В вашей жизни самое главное – это здоровый ум. И если вы обретете здоровый ум, то все остальное придет к вам само собой. Вам нужно понимать этот момент. Современные ученые проводят исследования и постепенно приходят к пониманию того, что наше физическое здоровье очень сильно зависит от состояния нашего ума. Это нерелигиозные люди, но при этом они говорят, что если вы хотите обладать здоровым телом, то вам нужно быть позитивными. Они пришли к пониманию этого не через догму, а через анализ. Они поняли, что для здоровья тела очень важно иметь добрый ум. Доброта делает нашу иммунную систему сильнее, мы не будем болеть, сердце будет работать хорошо.

Будда давал свое учение две с половиной тысячи лет назад. В настоящее время ученые проводят исследования и подтверждают, что все, о чем говорил Будда, это истина. Они не находят ни единого противоречия. Поэтому сегодня породите такую заботу о здоровом уме, думайте так: «Мне нужно что-то делать для обретения здорового ума. Но одной лишь моей силы мне недостаточно, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума. Поэтому я полагаюсь на божество Тару и прошу: “Божество Тара, пожалуйста, помогите мне, чтобы я обрел здоровый ум. Пожалуйста, благословите меня, чтобы мой ум стал более здоровым”». Вам нужно понимать, что слово «благословение» не подразумевает что-то абстрактное. Это слово «благословение» на тибетском языке означает «преобразование». Что это значит?

Здесь имеется в виду, что если вы всем сердцем полагаетесь на божество, то благодаря божеству вы обретаете особую силу, с помощью которой ваш ум преобразуется и становится более позитивным. Это называется благословением. Такая энергия, такая сила называется благословением. Однажды Будда пребывал с группой монахов и вдруг им навстречу выбежал разгневанный дикий слон. Слон подбежал уже близко. В это время Будда медитировал на любовь и сострадание и благословил слона. Благодаря такой большой силе любви и сострадания Будды, слон, когда подбежал к Будде, успокоился, и даже склонился к ногам Будды. Поэтому, если вы находитесь рядом со святым существом, то сразу же успокаиваетесь, обретаете более позитивный настрой. Это называется благословением. А если вы находитесь с людьми, настроенными негативно, то сразу же получаете такую негативную энергию, из-за которой у вас быстро возникает гнев, быстро возникает зависть, из-за такого негативного «благословения». Мы здесь не говорим о чем-то абстрактном, все эти вещи действительно существуют. Группа ученых в Америке провела такие исследования. Они выращивали в двух разных

кабинках одинаковые цветы, в совершенно одинаковых условиях, поливали их одинаковой водой, разницы никакой не было. Но человек, который поливал цветок в одной из кабинок, был очень добрым. И с таким добрым состоянием ума он его поливал. В другой кабине человек был настроен очень гневно и со злостью, с руганью даже поливал этот цветок. Итак, хотя условия были совершенно одинаковыми, и вода была одинаковой, и все остальное, но при этом тот цветок, который поливал добрый человек, вырос очень красивым. У того человека, который поливал цветок с негативным состоянием ума, цветок не рос, как полагается, и при этом был таким некрасивым. Поэтому ученые говорят, что наше состояние ума очень сильно влияет и на внешние объекты.

Но сейчас мы говорим не просто о доброте. Перед тем, как вы сюда пришли, я провел особый ритуал, призвал сюда божество, и божество на самом деле присутствует здесь. Если с вашей стороны есть вера в божество, то, когда сочетаются вместе эти две силы: ваша внутренняя сила и сила божества, то могут даже происходить чудеса. Чудеса – это не что-то мистическое, это то, что выходит за рамки понимания обывателей, это называется чудесами. В Тибете, например, были такие случаи чудесного излечения от болезней, когда люди всем сердцем полагались на божество и при этом даже не принимали лекарства, то есть происходило то, что выходило за рамки понимания обычных людей, поэтому это называлось чудесами.

Итак, я призвал сюда божество, и вы также визуализируйте здесь Белую Тару и почувствуйте, что она действительно здесь присутствует. При этом очень важным фактором является ваша и моя мотивация. Если вы или я породим неправильную мотивацию, то благословение не будет эффективным. И поэтому, что касается Духовного Наставника, который дарует благословение, то его мотивация очень важна, поскольку от его мотивации зависит мотивация многих людей. Если я сделаю это неправильно, то вам это невыгодно. Если по отношению к вам один человек породит неправильную мотивацию, то это невыгодно одному человеку. Поэтому мне, как Учителю, очень важно породить чистую мотивацию. Всегда я не могу иметь хорошую мотивацию, но во время учения, во время благословения мне обязательно надо иметь очень хорошую мотивацию. Если в это время я не буду иметь хорошей мотивации, то божества не придут. Если в отношении одного человека иметь чуть-чуть неправильную мотивацию, то ничего страшного. Но когда от моей мотивации зависит состояние умов многих людей, для меня очень важно иметь правильную мотивацию. И поэтому я со своей стороны порождаю чистую мотивацию, только заботу о вашем благе, с чувством, что сегодня у меня появился шанс отблагодарить вас за вашу доброту, с такой мотивацией я даю благословение. И вам с вашей стороны очень важно не придерживать эгоистичного ума. Думайте так: «Пожалуйста, божество Белая Тара, благословите не только меня, но и всех живых существ, чтобы мы обрели безупречно здоровое состояние ума». Вы день и ночь думаете и заботитесь о каких-то мирских делах, но сегодня, здесь, я прошу вас, не имейте никаких

мирских забот, заботьтесь только о здоровье ума. Вам нужно понимать, что здоровый ум – это гораздо важнее. И при этом, при наличии здорового ума, все остальное, в том числе и здоровье тела, появится у вас само собой.

Теперь, одной лишь правильной мотивации вам недостаточно. Вам также необходимо чистое видение, визуализируйте это помещение мандалой Белой Тары. Мандала – это резиденция. Простая визуализация того, что вы находитесь внутри мандалы божества, для вас является очень хорошей защитой. В действительности божество Белая Тара в мандале сейчас здесь присутствует. Но при этом она находится за рамками вашего видения, где-то в другом измерении. Не все мы способны увидеть своими глазами. Глазами мы видим лишь какое-то одно измерение, но существуют и другие измерения, которые мы не видим.

Современные ученые также знают, что есть цвета определенного спектра, которые ученые могут увидеть с помощью специальной аппаратуры, а обычные люди их не видят. А то, что видим мы, не видят некоторые животные. Поэтому даже в отношении восприятия органами чувств, мы не все воспринимаем одинаково. Васубандху говорил, что тот мир, который мы видим, является проявлением отпечатков коллективной кармы людей. И поэтому люди видят его таким образом, а какие-то другие существа видят его совершенно другим образом. Поэтому в практике дзогрим тантры Калачакра говорится: «Когда вы медитируете на пустую форму, позже, когда вы фокусируетесь на каком-либо объекте, этот объект, который является проявлением отпечатков кармы обывателей, постепенно исчезает. Вы перестаете его видеть». То, что мы видим, является результатом проявления отпечатков коллективной кармы людей, и поэтому с точки зрения людей все выглядит так, но с точки зрения других живых существ все может выглядеть иначе. Поэтому в буддизме говорится о теории взаимозависимости. Эйнштейн говорил о теории относительности, то есть все относительно, с точки зрения людей все может выглядеть таким образом, но необязательно оно всегда должно быть таким. С точки зрения других существ оно может быть чем-то другим. И здесь, хотя вы не видите мандалу Белой Тары, эта мандала Белой Тары совершенно точно существует, просто она находится в другом измерении. А поскольку я перед вашим приходом провел ритуал и призвал божество Белую Тару, то она на сто процентов здесь присутствует, а вместе с ней всегда присутствует и ее мандала. Почему? Тара говорит: «Везде, где в меня есть вера, я всегда присутствую перед этими людьми». Здесь собралась большая группа людей, я провел особый ритуал призывания божества с мотивацией заботы обо всех живых существах, и у вас также есть сильная вера в Тару. Поэтому невозможно, чтобы Тара здесь не присутствовала, это я могу доказать логически совершенно точно.

Теперь, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. И главный обет прибежища – не вредить другим. Самое главное, вы должны понять, что если

не хотите страдать, то не создавайте причин страданий, не вредите другим. Если вы причиняете вред другим, то косвенно вредите сами себе. И поэтому вам необходимо принять такой обет, что с этого момента вы изо всех сил будете стараться не навредить ни одному живому существу. Это ваша практика. Если после принятия такого обета вы обратитесь к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой защищать вас жизнь за жизнью, то совершенно точно они будут после этого защищать вас жизнь за жизнью. Поэтому с сильной решимостью пообещайте, что изо всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу.

Теперь визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня также в облике Белой Тары. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ», повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Его Святейшества Далай-ламы, который пребывает в облике Будды Шакьямуни над моей головой, и также из моего рта. Проникая через ваш рот, он остается в вашем сердце в качестве обета не вредить ни одному живому существу. И также это обещание, что вы будете совершать четыре акта ненасилия. Это первая буддийская практика. Среди них первый акт – если на вас кто-то злится, не злитесь на него в ответ. Без философии очень трудно не злиться в ответ.

А что касается философии, то недавно я в сущностной форме изложил такой совет: «Если мы ударим кошку палкой, то она сразу же укусит эту палку в гневе, потому что она не может проанализировать и понять, что палкой орудует человек. И точно также, если мы злимся на человека, который груб с нами, то мы поступаем как эта кошка, потому что мы тоже не можем провести правильный анализ и понять, что человеком движут его омрачения. Поэтому всегда испытывайте сострадание».

Кто бы ни злился на вас, в ответ всегда испытывайте сострадание и никогда не злитесь на него. Сначала вы думаете, что это невозможно, но это возможно. Другого выбора нет. Например, человек сказал вам что-то чуть-чуть неприятное, вы разозлились, и от этого вам стало еще более неприятно, – это глупо. Его Святейшество Далай-лама рассказывал историю о шофере, который однажды делал ремонт машины в гараже Далай-ламы. Этот шофер, когда делал ремонт, случайно головой ударился о металлическую деталь машины. Он разозлился, и со злостью стал бить по машине, причиняя себе еще больше боли. Когда человек злится, он глупеет. Поэтому, когда кто-то говорит вам грубые слова, и вы злитесь в ответ, то вам самим становится только хуже. Поэтому другого выбора нет: когда кто-то на вас злится, вам выгодно не злиться в ответ.

Испытывайте сострадание, любовь – это лучшая защита. Тогда ваше счастье не будет находиться в руках других людей, оно будет в ваших собственных руках. Такую практику вам необходимо выполнять в повседневной жизни. Первое –

если на вас злятся, не злитесь в ответ. Если в вашей семье кто-то разозлился, то вам нужно понять, что одного ненормального в семье достаточно, зачем нужно двое ненормальных? Когда жена злится, муж говорит: «Я тоже не хуже, я тоже буду злиться». Муж один стакан разбил, жена в ответ два стакана разбила. Это глупо. Какая в этом для вас выгода? Никому нет выгоды. Дома не останется ни одного стакана. Это очень глупый образ жизни, поэтому если на вас кто-то злится, никогда не злитесь в ответ. Но это не означает, что вы должны позволять человеку делать все, что ему хочется, это тоже было бы неправильно.

Как искусная мать, которая всегда любит своих детей, но действует в соответствии с ситуацией. Иногда она обходится с ними мирно, иногда довольно гневно, иногда может даже отшлепать ребенка ради его блага. Вот так надо. Доброта не обязательно всегда должна быть мягкой, нельзя говорить: «Пусть они делают все, что хотят». Потом они сядут вам на голову. Если вы говорите: «Ничего, я буддист, пусть они сидят на моей голове», то вы – тупой буддист. Внутри вам нужно быть добрыми, но при этом не демонстрируйте свою доброту снаружи, ведите себя так, как будто вы не очень добрые. Это очень важная стратегия.

Однажды Далай-лама давал интервью в Европе, собралось много журналистов. Они стали задавать Далай-ламе какие-то ерундовые вопросы, я слышал – вопросы были, правда, ерундовые. Один журналист задал такой вопрос: «Ваше Святейшество, вы испытываете гнев?» Далай-лама ответил: «Конечно, у меня есть гнев». У Его Святейшества на сто процентов нет ни одной капли гнева, только любовь. Я это знаю на сто процентов. Но он не играл, не говорил: «Я добрый». Он сказал: «Да, я могу злиться». Затем этот журналист спросил: «А когда вы начинаете злиться?» Его Святейшество ответил: «Когда журналисты начинают задавать глупые вопросы, тогда я начинаю злиться». Вот так надо! Внутри надо оставаться добрым, но в определенных ситуациях иногда надо говорить прямо. Потому что Далай-лама не хочет впустую тратить время. Из-за каких-то глупых, эгоистичных вопросов люди не смогут услышать важные, глубокие ответы. Поэтому в таких случаях надо говорить прямо. Внутри надо быть добрым, но иногда показывать себя не таким уж добрым.

В особенности Его Святейшество очень строг со своими учениками. Я очень боюсь Его Святейшество. Никого не боюсь больше, боюсь только Его Святейшество. Вам также нужно проявлять строгость в определенных ситуациях. Это очень важно. Но при этом вам нужно понимать, с кем быть строгим, а с кем не быть строгим. Очень важно иметь здравомыслие. Здравомыслие необходимо. Итак, главный принцип вы поняли – что все время нужно быть добрым, и нет ничего дурного в том, чтобы быть добрым. Если вы не знаете, как правильно себя вести в определенных ситуациях, то можете подумать, что у вас возникают проблемы из-за того, что вы добрый. Но в действительности проблемы возникают не из-за доброты, а из-за того, что вы

не умеете вести себя в определенных ситуациях. Доброта – это всегда правильно. Но иногда вы не умеете действовать согласно ситуации. Иногда вы надеваете одежду, не согласуясь с погодой. Вам нужно действовать согласно ситуации, танцевать в соответствии с музыкой. Это очень важно.

Далее второй акт ненасилия – если вас ругают, не ругайте в ответ. Третий акт – если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Позвольте им критиковать, это не имеет значения. Потому что люди критикуют даже Будду, даже Его Святейшество Далай-ламу. То, что они вас критикуют, в этом нет ничего странного. Не думайте: «Какой кошмар, они обо мне плохо говорят!» Просто они ненормальные. Когда ум ненормальный, люди могут причинять вред не только другим, даже себе. Что говорят пьяные, какая разница? Пусть говорят, они пьяные, ненормальные люди, поэтому они говорят ненормальные вещи. Ничего, не надо шока: «О, мне так сказали!» Не надо думать об этом, это сказали ненормальные люди. Пьяные будут говорить ненормальные вещи. Ненормальные будут говорить ненормальные вещи. Пусть говорят. Есть русская пословица: «Собака лает, караван идет». Вот так надо, не надо отвечать. Вообще отвечать не надо.

Далее, четвертое – даже если вас бьют, не бейте в ответ. Но это не означает, что вы должны позволять человеку вести себя неправильно. Есть закон, есть конституция. Поэтому не злитесь, но одновременно с этим и не развращайте этого человека. Это тоже очень важно. Итак, необходим баланс. В этом случае ни в одной ситуации у вас не возникнет проблемы с тем, чтобы быть добрым человеком. Я всегда был добрым: в школе, везде. Но я знаю, как действовать согласно ситуации. Поэтому у меня никогда не возникало неудобства из-за доброты. Моя мама, когда мне было восемь-десять лет, очень боялась за меня, она говорила: «О, если ты будешь таким добрым, у тебя в жизни будут проблемы». Иногда она говорила: «Если ты будешь добрым с нехорошими людьми, у тебя будут проблемы, ты не должен быть таким добрым». Но в этом я не слушал советов моей мамы, я сохранял доброту, но у меня от этого не было ни одной проблемы. Я могу сказать вам, что это самая лучшая стратегия. Из-за использования негативных состояний ума, злости ваши проблемы будут становиться только хуже и хуже. Я могу сказать это с уверенностью на сто процентов.

А теперь соедините руки. Пообещайте, что не будете вредить ни одному живому существу, и будете совершать четыре акта ненасилия. Вступите на путь доброты. Если вы вступите на путь доброты, то для меня это важнее, чем то, становитесь вы буддистами или нет, для меня это неважно. Также меня не интересует, являетесь вы моими учениками или нет. Все, что я хочу, это чтобы вы вступили на путь доброты. Иногда журналисты меня спрашивают, сколько у меня учеников. Я даже не думаю об этом. Я говорю им: «Я не думаю об этом, все это – мои ученики». Я помогаю людям стать добрыми. Если человек стал добрым, это для меня главное. Мне неинтересно знать цифру, сколько у меня учеников. Это мне неинтересно. Если уйдут от меня – ничего страшного, если

придут – тоже ничего особо счастливого нет. Но если вы станете добрыми, то мне это очень приятно. Когда вы становитесь недобрыми, этим вы меня огорчаете.

Далее, для получения благословения Белой Тары одного лишь обета прибежища недостаточно. Вам также нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. В повседневной жизни изо всех сил старайтесь помогать другим, делайте что-нибудь хорошее для других. Итак, вы обещаете, что каждый день будете делать что-то хорошее для других. Если физически вы не можете ничего хорошего сделать для других людей, то вербально скажите, произнесите для других людей какие-то хорошие слова. Если вы на словах не можете сказать ничего хорошего другим людям, то в уме пожелайте всем счастья. Вам необходимо развить такую сильную решимость, что в течение дня, хотя бы один одно такое действие, связанное с заботой о других, я обязательно совершу.

Если хотя бы на один миг вы пожелаете всем живым существам счастья и свободы от страданий, это невероятная заслуга. А что же такого трудного для вас в том, чтобы почувствовать такое на один миг? На самом деле это для вас будут очень большие заслуги, даже большие, чем, если вы поднесете тысячу масляных светильников. От одного мига искреннего пожелания всем счастья вы обретете очень большие заслуги. Вы можете готовить еду у себя дома и одновременно с этим думать: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и пусть все обретут безупречное счастье». Когда вы готовите еду, что трудного для вас в том, чтобы породить такие мысли? Они совершенно не отвлекут вас от приготовления еды. А как думаете вы? «Всегда я готовлю, никто мне не помогает». Зачем это? Такой негатив. «Все, сегодня последний раз, я больше не буду готовить», – это очень ненормально. Это ненормальный ум.

Когда мужчине приходится немного принять участие в приготовлении еды, он возмущенно думает: «Все, я делаю женскую работу». Это ненормально. Какая разница? Иногда мужчина готовит, иногда женщина готовит. А этот мужчина думает: «Это женская работа, я делаю женскую работу, мне позор». Так не думайте. Вы обещали сделать всех живых существ счастливыми. Думайте так: «Сегодня я готовлю еду, это моя практика, я раньше только читал, а сейчас я это делаю на практике, как хорошо!» Если с таким добрым умом вы готовите еду, то еда получится очень вкусной. Женщинам тоже не надо думать: «Я всегда готовлю еду». Думайте так: «Это мой талант». У каждой женщины есть такой талант: «Мой талант – готовить вкусную еду, я буду вкусно готовить, чтобы все были счастливы».

Как молился Шантидева? Он говорил: «Когда живые существа страдают, пусть я смогу превратиться в лекарство. Когда живые существа голодны, пусть я превращусь в еду и накормлю их». Почему же вы не можете приготовить

какую-либо еду ради счастья других? Все время придерживайтесь такого желания: пусть все живые существа будут счастливы. Если вы почувствуете это хотя бы на один миг, то заслуги будут просто невероятными! Думайте об этом все больше и больше. И затем в какой-то момент вы уже спонтанно, естественно будете думать: «Пусть все живые существа обретут счастье, пусть все они избавятся от страданий». Для вас это будет настоящим счастьем. Это счастье! Когда вы живете с такими мыслями, то даже если вы больны, вы не почувствуете боли. Такие мысли – это очень здоровые мысли.

Если вы будете думать: «Пусть страдания живых существ проявятся во мне и пусть никто не страдает», то это еще сильнее. Тогда ваш ум станет очень сильным, очень мощным. И депрессия вам не грозит совершенно. Это здоровый образ жизни. Итак, сегодня пообещайте, что с этого дня вы будете сохранять добрый настрой в течение двух минут, пяти минут. Затем в течение часа будьте добрыми. Затем целый день оставайтесь добрыми. И тогда, если после этого я попрошу вас в течение дня один час придерживаться негативного настроения ума, вы скажете: «Геше-ла, для меня это невозможно». Потому что когда доброта входит у вас в привычку, тогда вы начинаете чувствовать вкус доброты. Тогда вы будете думать, что злой ум – это очень тяжело. Быть добрым – это счастье. Когда я представлю себе, что мне надо десять минут испытывать гнев, негативное состояние, я говорю: «Это самое худшее, самое страшное». Такое может произойти и с вами.

Быть негативным для вас будет очень трудно. И это правда, сохранять негативный настрой – это очень трудно. Например, водка не имеет никакого вкуса, от нее болит голова, становится только хуже, но почему люди пьют водку? Не потому, что эта водка вкусная, а потому что у них появилось пристрастие к водке. Когда я вижу, как люди пьют водку, по их лицу я вижу, что у них нет счастья, они так морщатся, что это значит? Это как кислота, они с трудом глотают водку, они совершенно несчастливы, но почему так делают? Из-за пристрастия. Когда вы гневаетесь, злитесь, ваше лицо краснеет, вы несчастливы. Но почему вы так делаете? Потому что вы тоже как пьяный, как алкоголик, вы зависимы от негативного состояния ума, и поэтому накапливаете негативную карму. Вам необходимо устранить это пристрастие к омрачениям. Когда у вас есть пристрастие к омрачениям, вы думаете, что быть добрым очень трудно. Даже две минуты оставаться добрым вам очень трудно. Потому что у вас очень ненормальный ум. Вы думаете: «Как я могу обещать две минуты каждый день быть добрым, как это возможно?» Это очень ненормальный ум. Если же я говорю: «Каждый день вам надо две минуты порождать негативное состояние ума», – а вы отвечаете: «Геше-ла, мне это тяжело, я не могу обещать каждый день две минуты сохранять негативное состояние ума», – если вы так думаете, это значит, что ваш ум стал чуть-чуть нормальным.

Поэтому пообещайте, что каждый день будете добрыми, это счастье, это очень хорошо. Затем постепенно, когда вы привыкнете к этому, вы будете получать большое удовольствие. Это называется медитацией. Медитация – это не что-то, связанное с позой. На тибетском языке медитация звучит как «гом», что означает «привыкание», «освоение». Приучение себя к позитивному образу мышления – это общий смысл медитации, но также существует множество разных видов медитации. Если вы занимаетесь такой медитацией, как развитие однонаправленной концентрации, то в этот период вам нужно сидеть в строгой позе. И если вы развиваете випашьяну с помощью шаматхи, вам тоже необходима строгая поза. Но в общем случае, если мы говорим в целом о медитации, о приучении себя к позитивному образу мышления, то для этого не нужна особая поза.

Когда вы готовите еду, приучайте себя к позитивному образу мышления, это тоже медитация. Ваш иммунитет станет лучше, еда будет вкусной, атмосфера в семье будет очень хорошей. Это здоровый образ жизни. В особенности мать – это колонна в семье, она должна быть очень доброй, это очень важно, поскольку она сильно влияет на детей. Итак, дайте мне такое обещание, что вы будете приучать себя к позитивным состояниям ума, и не будете привыкать к негативным состояниям. Устраните пристрастие к негативному образу мышления. Как только вы пресечете это пристрастие к негативному образу мышления, я могу сказать вам, что с этого момента начнется счастье в вашей жизни. Это счастье. Я могу сказать, что у меня нет высоких реализаций, но при этом я устранил пристрастие к негативному образу мышления. Поэтому я очень счастлив.

Когда вы уберете зависимость от негативного образа мыслей, ваш ум станет таким счастливым, таким спокойным! Ваш ум всегда будет находиться в добром состоянии – это счастье. Вы будете чувствовать, как страдают другие живые существа. Когда я смотрю телевизор и вижу страдания людей, я сразу испытываю сострадание, из моих глаз текут слезы. Но когда вы испытываете сильную любовь и сострадание, ваше счастье только увеличивается. Раньше я думал, что если у меня будет сильное сострадание, то мне будет больно, тяжело. Нет, когда сострадание связано с мудростью, это большое счастье, это не причиняет боли. Если у сострадания нет мудрости, такое сострадание может быть болезненным. Таким образом, с одной стороны вам необходимо испытывать сострадание, а с другой стороны вам необходима мудрость. В этом случае, если ваше сострадание будет мудрым, то вы все время будете оставаться очень спокойными.

А теперь соедините руки. Визуализируйте белый свет, исходящий из рта Белой Тары на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта, и проникающий в ваш рот. Он остается в вашем сердце в качестве обещания, что вы никогда не откажетесь от стремления к достижению состояния будды на благо всех живых существ, что вы всегда будете приучать себя к позитивным

состояниям ума, и не будете привыкать к негативным состояниям ума. Такая решимость очень важна. Каждый день надо говорить, что я это обещал. Каждый день вам нужно обещать, что вы будете пребывать с позитивными состояниями ума, и не будете настраиваться негативно. Напоминайте себе об этом снова и снова, и однажды вы устранили это пристрастие к негативному образу мышления.

Тогда, если вдруг кто-то заговорит с вами о каких-то негативных темах, вы просто не захотите этого слушать, для вас это будет как запах в туалете. Вы скажете: «Пожалуйста, можно говорить о других вещах?» Почему сейчас, когда кто-то вам говорит: «Там было то-то и то-то», вы говорите: «Да-да, еще скажи, что было?» Это очень ненормально. Так никогда не надо делать.

Итак, поскольку вы пообещали, то изо всех сил старайтесь устранить это пристрастие к негативному мышлению. Потому что с безначальных времен и до сих пор вы использовали свои негативные состояния ума, от этого у вас появилось пристрастие. Думайте об этих темах, которые я объяснял вам вчера, о причинах, сущности и функциях негативных состояний ума. И тогда вы никогда не захотите использовать негативные состояния ума. Ну, а если по привычке какое-то негативное состояние ума у вас возникнет, вы скажете: «Я не хочу этого». И тогда вы будете счастливы, и окружающие вас люди тоже будут счастливы.

Теперь просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, а также благословляет ваше тело и оставляет семя тела Будды. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной вашим телом, вам очень важно знать, как применить четыре противоядия. Отпечатки негативной кармы можно очистить, но если вы не знаете, как их правильно очищать, то сами собой они не исчезнут. Если вы проводите очищение неправильно, то отпечатки вы не очистите. В индуизме тоже говорится о том, что отпечатки негативной кармы нужно очищать, потому что это прямые причины страданий. И в христианстве тоже говорят, что грехи – это прямые причины страданий, от них нужно очищаться, но методы очищения отличаются. О чем говорят индуисты? Они говорят, что если совершить омовение в реке Ганг, то так можно очиститься от отпечатков негативной кармы. Далее они говорят, что если причинять боль своему телу, то таким образом тоже можно очиститься. В христианстве также говорится о том, что если вы толкаете себя на трудности, проходите через трудности, то так можете очиститься от грехов. В буддизме говорится, что это примитивно и таким образом невозможно очиститься от отпечатков негативной кармы. В буддизме говорится, что вы можете очиститься от отпечатков негативной кармы так же, как вы закладывали эти отпечатки в свой ум. Например, информацию с диска

вы можете удалить таким же образом, как вы записывали ее туда. Если вы просто помоее диск, то информация с него никуда не денется. Если вы поругаете или побьете этот диск, то информация с него тоже не исчезнет. Потому что информация была записана по-другому, с помощью особых сигналов и таким же образом вам нужно очищать ее. Отпечатки негативной кармы закладываются в уме через определенные состояния ума. И таким же образом их необходимо очищать. Буддийская логика такова, что вы можете омывать себя водой реки Ганг день и ночь, но отпечатки негативной кармы вы не очистите, потому что они не являются грязью на вашем теле. Если бы вода реки Ганг могла проводить такое очищение, то, что касается рыбы, которая обитает в реке Ганг, она должна была бы полностью очиститься от отпечатков негативной кармы. Можно было бы родиться рыбой в реке Ганг, умереть в ней и не иметь уже отпечатков негативной кармы, но это нелогично. Причинять боль своему телу тоже бессмысленно. В буддизме говорится, что если, например, вы приняли яд, и вместо того, чтобы вывести этот яд, вы причиняете боль своему телу, режете его, то таким образом яд никуда не денется. Вам необходимо принять противоядие, и тогда вы выведете яд. Поэтому я говорю, что буддизм – это наука, а не какие-то догмы.

Поэтому необходимо применять четыре противодействующие силы. Среди них первая – это сожаление. Чем сильнее ваше сожаление, тем эффективнее будет ваше очищение от отпечатков негативной кармы. Итак, первое – это сожаление. Второе – это опора на объект накопления заслуг, то есть на божество. Третье – с сильными чувствами любви и сострадания вы визуализируете очищение. Четвертое – вы порождаете решимость больше такого не повторять. И если эти четыре фактора присутствуют, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Это все равно, что удалять информацию с диска. Итак, с такими четырьмя противоядиями проводите очищение. В конце почувствуйте, что все болезни также очищены этим светом и нектаром. Выполняйте эту визуализацию. Также почувствуйте, что вас окружают все живые существа.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, также благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Помните о четырех противоядиях. Первое – сожаление, потому что ваш длинный язык создает очень много негативной кармы. Если вы сейчас ее не очистите, она будет как токсины в вашем теле и когда проявится, то будет уже слишком поздно. Когда люди ничего не знают о физиологии тела, они не думают, что токсины в теле – это очень опасно. Но те, кто исследовал этот вопрос, говорят, что токсины очень опасны, их нужно удалять, пока еще не стало слишком поздно. И точно также отпечатки негативной кармы, как говорил Будда, это очень опасные отпечатки в нашем уме. Это прямые

причины всех наших проблем. Если сейчас вы их не очистите, то когда они проявятся, будет уже слишком поздно. Тогда даже Будда ничего не сможет поделать, когда карма проявится, будет уже слишком поздно.

Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это закон природы. Я просто открыл его». Итак, закон кармы на сто процентов существует. Что бы мы ни испытывали в этой жизни, с чем бы мы ни сталкивались, все это результат той кармы, которую мы сами создали. Какими бы качествами тела вы ни обладали, какой бы у вас ни был голос, все это результат той кармы, которую вы создали в прошлой жизни. Если бы перед вами оказался Будда, который обладает невероятным ясновидением, в отношении вашего тела и отдельных элементов он сможет очень точно сказать, что из-за того, что столько-то жизней назад вы совершили такое-то и такое-то действие, сейчас ваши глаза вот такие. Из-за того, что вы совершили какое-то другое действие в другой жизни, ваш нос сейчас вот такой.

Я расскажу вам историю, произошедшую во времена Будды, эта история для меня очень полезна. Будда пребывал с группой монахов, и они вдруг услышали очень красивый женский голос. Это был невероятно красивый голос. Все монахи были очень удивлены и спросили: «Будда, кто же это поет, у кого такой красивый голос?» Будда спросил: «Вы действительно хотите видеть этого человека?» Они сказали: «Да, да!» Будда сказал: «Если вы увидите этого человека, вы будете в шоке». Им стало еще интереснее, они сказали, что совершенно точно хотят его увидеть. Будда направил одного из своих учеников, чтобы тот привел эту женщину к монахам. И когда эта женщина подошла к ним, она оказалась очень уродливой. Она была очень уродлива, но с невероятно красивым голосом. Тогда монахи спросили у Будды, почему же эта женщина обладает невероятно красивым голосом и при этом так уродлива. Будда сказал: «Нет случайных совпадений, на все есть причины и условия». Они попросили: «Будда, пожалуйста, расскажите нам, какую причину она создала для того, чтобы обрести такой красивый голос, и какие причины она создавала, из-за чего она стала такой уродливой».

Будда сказал: «Много-много эонов назад в одном месте группа людей решила построить ступу. В это время эта женщина так же была человеком, который строил эту ступу. Поскольку они решили построить очень большую ступу, эта женщина все время злилась, строила ступу и думала: «Почему же она такая большая, мы никогда не закончим работу». Она злилась непрерывно, и с гневом строила эту ступу.

Некоторые женщины так же злятся, когда готовят еду, имейте в виду – будет такой же эффект. Даже если вы делаете доброе дело, но при этом злитесь, эффект будет такой же. У каждого действия есть свой эффект. Затем, когда они закончили строительство, она пожалела: «Почему же я строила ступу с таким плохим настроением, все время злилась?» Она пожалела об этом и сделала

подношение колокольчика с очень красивым звоном, она повесила его на ступу. Будда сказал: «Благодаря этому, поскольку она строила ступу, из-за этого она родилась как человек и встретилась со мной. Каждое доброе деяние впустую не проходит. Поскольку она строила ступу с гневом, она обрела уродливое тело. В конце она пожалела об этом и повесила на ступу колокольчик с очень красивым звоном, поэтому сейчас у нее такой красивый голос». Это не выдуманная история, это подлинная история. Будда рассказал обо всем этом, опираясь на свое ясновидение. Есть текст, в котором изложено множество таких историй, демонстрирующих связь причины и следствия.

Итак, визуализируйте, как красный свет и нектар наполняет ваше тело и очищает от негативной кармы речи. Теперь выполняйте визуализацию с сильным сожалением. Также положитесь на божество Тару, которая неотделима от Будды. Аспект активности Будды, явленный в форме женского божества, это Тара. А в конце породите решимость больше такого не повторять.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, так же визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Не сначала, а в конце загадайте одно мирское желание. Теперь выполняйте эту визуализацию. Выберите какое-то одно из своих мирских желаний, не три, а только одно желание. Теперь выполняйте эту визуализацию. Не думайте, что ваше желание сбудется завтра, но постепенно, однажды оно обязательно сбудется. Сегодня можно сказать, что вы посадили семя этого желания в землю. Ему необходимо также встретиться с такими условиями, как вода, удобрения. Но однажды оно обязательно прорастет.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, из наших трех областей, из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Итак, это последнее благословение, визуализируйте, как следует, чтобы оно у вас продлилось на шесть месяцев, как духовный бензин. Итак, выполняйте эту визуализацию.

Теперь я дам вам передачу мантр. Когда вы читаете мантры, если вы это делаете с наличием четырех факторов, то мантры станут более эффективными. А если отсутствует хотя бы один из факторов, то чтение мантры уже не будет столь эффективно. Поэтому очень важно знать эти четыре фактора. Если вы

знаете, каковы эти четыре фактора и лишь немного начитаете мантр, то они будут очень мощными. А если вы не знаете, каковы четыре фактора и начитываете мантры с отсутствием четырех факторов, то вы можете начитать даже миллионы мантр, но это будет бесполезно.

Теперь первый фактор – это передача мантры. Миларепа говорил, что начитывать мантры без передачи – это все равно, что выжимать песок, так вы не сможете выжать масло. И все великие мастера единогласно говорили, что передача мантры очень важна для извлечения силы мантры. Но просто передачи мантры недостаточно. Вам необходимо, чтобы передача мантры имела место от того духовного наставника, который по-настоящему является держателем линии преемственности этих мантр. Если, не обладая передачей, учитель даст вам передачу мантры, то это тоже бесполезно.

Далее второй фактор. Вам необходимо начитывать мантры с добрым состоянием ума. Это очень важно. Какой бы махаянской практикой вы ни занимались, если вы делаете это без любви и сострадания, то это не практика Махаяны, здесь нет жизненной силы Махаяны. Жизненная сила Махаяны – это любовь и сострадание, это доброта. Будда говорил, что без жизненной силы человек не может выжить, и точно так же без жизненной силы любви и сострадания не может существовать практика Махаяны. А тантра тем более невозможна, поскольку тантра – это самая сущность махаянской практики. Поэтому без доброты, даже если вы длительное время медитируете и смотрите в свой ум, это будет совершенно бесполезно.

Падампа Сангье, великий индийский махасиддха, был великим практиком махамудры. Когда он пришел в Тибет, он увидел, что в Тибете многие люди медитируют на свой ум, на ясный свет, потому что хотят быстро стать буддой. Падампа Сангье сказал: «Какой смысл смотреть в свой ум, если у вас нет бодхичитты?» Поэтому без бодхичитты и доброты, какой бы практикой вы ни занимались, это не будет практикой Махаяны.

Если вы не обладаете спонтанной бодхичиттой, то, как минимум, для выполнения махаянской практики вам необходима искусственная бодхичитта. Поэтому второй фактор – это доброта. Далее, третий фактор – это вера, вера в ваш собственный потенциал и вера в силу мантр. Тогда вы извлечете из мантры гораздо большую силу. В наши дни тренеры также знают об этом, поэтому говорят спортсменам: «Вам нужно верить в свои силы». Вера в свои силы творит чудеса, вера играет очень большую роль.

Поэтому не думайте: «Я простой человек, и начитывание мантр не принесет никакой силы». Вам нужно верить в свой потенциал, однажды вы станете буддой, вы обладаете таким потенциалом, чтобы однажды стать буддой. У вас есть природа будды. Мантры обладают невероятной силой, вам также нужно верить в это. У вас есть передача мантры, и есть определенная доброта. Поэтому мантры по-настоящему будут иметь силу, думайте так. Если вы

будете верить в силу мантр, то в будущем, например, если на руке появится язва, которую доктора не могут вылечить, вы сможете просто начитать мантры, подуть на эту язву, и она сразу же засохнет. Это возможно. Вы читаете мантры, потом дуете на воду, и если пить эту воду, то можно вылечить болезни. Здесь есть очень много всего интересного.

В прошлые времена были истории о том, как люди начитывали большое количество мантр, после этого дули на свой большой палец, делали такой круг в воздухе, и когда надвигалась дурная погода, град, то град шел везде, а там, где этот практик провел пальцем, там град не шел. Таких историй много. Некоторые также начитывали мантры с сильной верой, дули на ритуальный кинжал пурбу, швыряли его в скалу и тот вонзался в камень. Когда я был маленьким, то своими глазами видел, как практикующие начитывали мантры, а затем лизали раскаленный металл. Также они дули на рану у кого-то на теле, и через несколько дней эта рана заживала. Я своими глазами это видел. Такое может произойти и с вами, не только с тибетцами, если у вас есть вера в силу мантры.

Но это вторичная цель мантр, это не главная цель. Главная цель – это очищение негативной кармы, накопление заслуг и также укрепление потенциала ума. Если вы начитываете мантры и думаете: «Пусть в силу начитывания мантр мои омрачения ослабнут», то на сто процентов они станут слабее. Поэтому, если у вас есть дурные привычки, омрачения, подумайте об этом, прочитайте мантры и скажите: «Сила мантры, пожалуйста, помоги мне, чтобы мои омрачения стали слабее, пусть у меня не будет зависимости от омрачений». Тогда однажды они вообще уйдут. Это самая главная сила. Чтобы вылечить рану, необязательно читать мантры, можно применить лекарства, а омрачения лекарствами невозможно вылечить, это можете сделать только вы сами. В этом цель мантр.

Далее – четвертый фактор, это однонаправленная концентрация. Когда вы начитываете мантры, не позволяйте своему уму блуждать по сторонам. Однонаправлено сосредоточьтесь на божестве, свете и нектаре, который вас очищает. Тогда ваша практика станет очень мощной. В противном случае, как говорил Шантидева: «Выполнять ретрит и начитывать мантры длительное время при том, что ваш ум блуждает здесь и там, как говорил, Татхагата, это бессмысленно». Определенный смысл будет, но не будет большого смысла. Такковы четыре фактора для начитывания мантр.

Итак, визуализируйте на алтаре Белую Тару, меня также в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в образе Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить мантру, повторяйте ее за мной. В виде белого света эта мантра исходит из ртов этих трех существ и остается в вашем сердце как передача мантры. Почувствуйте, что теперь вы получили чистую передачу, породите сильную веру, и тогда эта передача станет еще сильнее. Чем больше

вы получаете передачу, тем сильнее и сильнее становится эта передача. Поэтому не думайте о том, что раньше уже получали эту передачу, получайте снова и снова. Тогда передача будет становиться все сильнее и сильнее, и позже вы почувствуете, что начитывание мантры по-настоящему имеет большую силу, поскольку передача будет свежей.

Теперь первая мантра Белой Тары для долгой жизни:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮ ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТИТАРАМ
КУРУЕ СОХА

Далее мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

Теперь мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания:

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Теперь мантра Манджушри для возрастания вашей мудрости. У каждой мантры есть своя функция, и если вы хотите увеличить вашу мудрость, то читайте мантру Манджушри: ОМ АРА ПАЦА НАДИ.

Далее мантра Ваджрапани для увеличения вашей силы:

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Теперь мантра Будды Медицины для здорового тела:

ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНЗА
САМУТ ГАТЕ СОХА.

Теперь мантра для здорового ума, эта мантра Будды Шакьямуни:

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Теперь мантра Мигзем 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 ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ
ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИБХАДРА
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ.

Теперь мантра вашего Духовного Наставника:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ.

Теперь мантра защитника Дхармы Каларупы. Вам необходим такой защитник, чтобы в вашей жизни не было препятствий, и в особенности для успеха в вашей практике: ОМ А КАЛАРУПА ХУМ ПЭ.

Теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Это плата за мое учение. Такова традиция прошлого, которая идет из Тибета. В прошлые времена мастера Тибета не просили от учеников материальной платы, а просили плату в качестве обещания становиться лучше. И здесь вы в качестве платы за мое учение пообещайте, что не будете употреблять алкоголь. Это лучшая плата для меня, лучший для меня подарок. Вы можете подумать: «Я пью всего лишь немного, это не страшно». Может быть, для вас это не так страшно, но вы подаете дурной пример молодому поколению. Мы произошли от обезьян и все еще сохраняем обезьяний характер. У обезьян принято так, что если старшая обезьяна начинает прыгать, то и молодые тоже начинают прыгать. Поэтому, если вы, старшее поколение, принимаете алкоголь, то молодежь тоже на сто процентов будет употреблять алкоголь. Вы, люди, можете не жалеть здоровье своего тела, но вы должны пожалеть молодое поколение. Я знаю, что для вас это вредно, но вы не жалеете своего тела. И вы все это прекрасно знаете, мне не нужно это объяснять. Я говорю вам: «Пожалуйста, если вы не жалеете себя, пожалейте молодое поколение».

Также вам нужно понимать, что этот алкоголь делает ваш ум более глупым. У нас достаточно неведения, достаточно галлюцинаций. Зачем же пить алкоголь, чтобы появилось еще больше галлюцинаций? Будда говорил: «Кто мне следует, не употребляйте даже капли алкоголя». Поэтому я всех прошу: «Примите такой обет не употреблять алкоголь. Это счастье – не пить алкоголь. Сегодня утром, когда я гулял, я видел восемь человек, не совсем старых, все пьяные сидят, не могут даже контролировать свое тело. Днем, в рабочий день они сидят пьяные, как это можно? Не один, а восемь-девять человек сидят, пьют, потом они становятся совсем ненормальными, как жалко! Поэтому нам нужно подавать хороший пример, чтобы мы не пили алкоголь. Я хотел бы, чтобы вы выработали такую сильную решимость. А те из вас, кто не пьет алкоголь, примите обет, что никогда не употребите алкоголь. Те, кто пьет, также пообещайте, что никогда не будете пить. Те из вас, кто раньше уже принимал такой обет, примите его снова, чтобы этот обет стал свежим, а тем, кто принимает обет впервые, этот свежий обет поможет перестать употреблять алкоголь. В Сочи один мужчина мне сказал: «Я не буддист, я православный христианин, но у меня есть проблема с алкоголем, я приехал на ваше благословение, взял обет не пить алкоголь, и сейчас я вообще не пью. Но все равно я православный». Я сказал ему: «Правильно, ничего, православные люди в буддийском храме обещают не пить алкоголь – это очень хорошо. Я рад. Главное – чтобы вы развивали хорошие качества, стали хорошими христианами. Это для меня важнее, чем, если бы вы стали фанатиками буддизма. Он был так рад». Поэтому даже не буддисты принимают такой обет, и он по-настоящему помогает им перестать употреблять алкоголь.

Теперь соедините руки. Визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Почувствуйте, что сегодня вы делаете самое лучшее подношение Таре, Его Святейшеству Далай-ламе – обещаете, что не будете употреблять алкоголь. Это самое лучшее подношение, им не нужны другие подношения, потому что у них все есть все, чего нет у Тары? Ваши подношения, лампы – это все как детские игрушки, это неинтересно. Даже в подношении тысячи лампад нет ничего особенного. Но если вы взяли такой обет: «Я стану лучше, я не буду пить алкоголь, я уберу дурные привычки», – то это самый лучший подарок. Тара сделает большие глаза и скажет: «Да, да, дай мне это обещание. Это для меня самый лучший подарок».

Чем больше вы делаете подношений Таре, тем больше получите. Это закон связи причины и следствия. Так, с большой радостью примите обет, что не будете употреблять алкоголь, а также наркотики. Я знаю, что вы их не употребляете, но, тем не менее, примите и такой обет, чтобы в вашей жизни даже не было опасности, что вы можете притронуться к наркотикам. Этот обет очень полезен, он защитит вас от дурной компании. Студенты в какой-нибудь компании будут вам говорить: «Ничего страшного, вы попробуйте немного, это очень сильные ощущения, будете летать на седьмом небе, забудете все проблемы». Вы подумаете: «А, наверное, чуть-чуть не страшно». Потом так по чуть-чуть вы станете наркоманом. Я слышал такие случаи от многих студентов. Как жалко! Но когда у вас есть обет, вы скажете: «Нет, у меня обет, я наркотики даже трогать не буду».

Итак, все вместе примите этот обет. Слова, которые вы будете повторять за мной, 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 соблюдать этот обет в чистоте. Вы повторите это за мной три раза, в конце я щелкну пальцами. В этот момент белый свет исходит 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 употреблять алкоголь и наркотики. Этот белый свет в вашем сердце по-настоящему защитит вас от употребления алкоголя. Даже на запах алкоголя у вас будет аллергия. Теперь повторяйте слова за мной громко. Не бойтесь, когда вы делаете что-то хорошее, вы должны быть рады этому, поэтому повторяйте с сильной решимостью.

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. С этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте счастливы и будьте добрыми. Двадцать пятого июля на Байкале начнется всероссийский ретрит. Байкал находится не так далеко от Иркутска. Многие люди приезжают издалека, из Сочи, Ростова, Москвы, а от Иркутска Байкал очень близко. Поэтому всем вам добро пожаловать. У вас там, на Байкале есть свой дом. Десять дней мы получаем учение по Дхарме и следующие десять дней выполняем ретрит. Если у вас есть двадцать два дня, то это очень хорошо. Но если у вас нет двадцати двух дней, то даже десять дней получать учение было бы для вас очень хорошо. Даже если нет десяти дней, то хотя бы на пять дней обязательно приезжайте. Учение дается бесплатно. За еду вы платите по себестоимости, только за продукты. Никто на вас деньги не зарабатывает, это система направлена чисто на благо людей. Итак, всем вам добро пожаловать.