

Я очень рад вас видеть после долгого перерыва. В первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. С некоторым уровнем убеждённости в том, что в нашей жизни нет более эффективной деятельности, чем оздоровление своего ума. Здоровый ум не приходит откуда-то из пространства или в силу одних лишь молитв. Чтобы иметь здоровый ум, очень важно иметь здоровый образ мышления. Здоровый образ мышления возникает на основе философии, на основе тех тем, которые опираются на истину. Вам нужно понимать, что истину открыть нелегко. Будда говорил, что все наши негативные эмоции основаны не на истине. Феномены не существуют такими, какими нам кажутся. Поэтому открыть истину не очень просто. Именно поэтому очень важно получать учение от подлинного наставника, который является держателем чистой непрерывной линии преемственности.

В первую очередь я хотел бы передать вам обет прибежища. Вам нужно понимать, что обет прибежища очень важен: это самая лучшая защита в вашей жизни. Обет прибежища – это обет не вредить другим. Вам нужно понимать, что все наши проблемы возникают из-за вредоносных действий. С того момента, как мы перестаем вредить другим, причины наших страданий уменьшаются. В основном мы думаем о том, что страдания приходят к нам откуда-то снаружи, но это неправильно. В реальности все ваши страдания, все ваши проблемы возникают из-за ваших собственных действий. Такова реальность. Но, кажется, что вас беспокоит какой-то внешний фактор, и вы считаете его источником страданий. Это словно эхо: если люди не анализируют, что такое эхо, им кажется, что это кто-то снаружи говорит о них что-то плохое. Когда они слышат “ты глупый”, то отвечают “ты тоже глупый”, и снова в ответ слышат “ты тоже глупый”. Поэтому, с какими бы проблемами и страданиями мы ни столкнулись, все это является результатом наших собственных действий. Ответ, который мы получаем, это ответ на наши действия.

Я могу сказать, что с того момента, как вы сводите к минимуму негативные действия своих тела, речи и ума, год от года проблем у вас будет становиться всё меньше и меньше. Итак, это первая буддийская практика: обещание, что вы никому не будете вредить. Это тот обет прибежища, который я хотел бы вам передать. Он будет очень полезен для вас. Это изменит вашу жизнь, сделает вас безвредными людьми. Если вы будете держать этот обет в чистоте, то ваши тело, речь и ум будут развиваться.

Сейчас визуализируйте меня в облике Манджушри, это божество жёлтого цвета. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в форме Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить “намо гурубэ намо буддая...”, повторяйте за мной. В этот момент изо рта Будды и из моего рта исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остаётся в вашем сердце как обет прибежища. Это то, что по-настоящему защитит вас в жизни. Вы приняли обет не вредить другим, поэтому ничто другое, никакие вредоносные духи не смогут вам навредить. С таким обетом, даже если вы отправитесь на кладбище, то никакой вредоносный дух не сможет к вам даже приблизиться. Так же и порча не сможет вам навредить, если вы будете держать этот обет и не вредить другим.

В Индии однажды один тибетец и индус занялись вместе бизнесом. Когда они получили прибыль, этот индус не захотел делить прибыль честно, поровну. Между ними завязался спор. Когда завязался спор, этот индус сказал: «У меня есть родственник, садху, который наведёт на тебя порчу». Тибетец ответил: «А я не боюсь порчи». Итак, тот отправился к своему родственнику, и они наслали на тибетца порчу. Они сделали особую куклу, затем пронзили ногу этой куклы иглой, сломали ей ногу и прочитали какие-то заклинания чёрной магии. Такая порча существовала в прошлом, и в наши дни существует тоже. Почему? Потому что как существуют белые, святые духи, точно так же есть и вредоносные духи. Эти люди были связаны с вредоносными духами. Итак, этот садху сказал индусу: «Отправляйся, посмотри: через неделю он должен сломать себе ногу». Но прошла неделя, а тибетец так и не сломал ногу. Индус пришёл обратно и сказал: «Его нога не сломана». Так, он снова стал наводить порчу, прочитал ещё больше этих заклинаний чёрной магии и сломал две ноги этой кукле. И сказал: «Теперь пойд и проверь: через неделю тибетец на сто процентов сломает себе ногу. Каждый раз, когда я выполняю этот ритуал, я вижу результат».

Так, через неделю он пошёл и проверил, но оказалось, что у тибетца нога так и не сломалась. Этот индус вернулся и сказал садху, что нога у тибетца не сломана. Тот ответил: «Это невозможно. Наверное, его кто-то защищает. Пойди и спроси у него, кто его защищает». Индус пошёл к тибетцу и сказал: «Мы наводили на тебя порчу, к этому моменту у тебя уже должна быть сломана нога. Но с тобой этого не произошло, значит, тебя кто-то защищает, кто же это?» Тот сказал: «Меня никто не защищает». Индус переспросил: «Но как же тогда такое возможно?» Тот сказал: «Наверное, я держу обет не вредить другим, обет прибежища. Благодаря этому обету я до сих пор тебя не побил, иначе я давным-давно бы это сделал». Затем этот индус рассказал всё это садху и тот ответил: «Мы допустили очень большую ошибку: наслали порчу на человека, который пообещал, что не будет никому вредить. Теперь эта порча вернётся к нам. Если он нарушит этот обет, то мы сможем ему навредить. Но поскольку он его держит, не нарушая, теперь эта порча вернётся обратно».

Это правда. Если вы обещали никому не вредить, то не бойтесь, что что-то такое может случиться. Если же нарушаете обет, начинаете вредить другим, то становитесь слабыми. Тогда и порчу можно навести, и всякое может быть. Честно. Держите этот обет, никому не причиняйте вред. В порче, это все знают, есть одна опасность: если ее навели на сильного человека, то она может обратно вернуться. Поэтому те, кто наводит порчу, тоже этого боятся. Если речь идет о духовном или сильном человек, то они говорят: «Нет-нет, я не могу! Если обратно вернётся, это будет очень тяжело».

Поэтому садху сказал индусу: «Теперь тебе нужно пойти к этому тибетцу и попросить у него прощения, иначе эта порча вернётся к нам». Индус пришёл к тибетцу и сказал: «Прости меня, пожалуйста, я наводил на тебя порчу». Тибетец сказал: «Ну, это не имеет значения. Самое главное: давай правильно, по-честному делить прибыль». Тот ответил: «Да-да, конечно, я буду честно делиться». Затем они стали хорошими друзьями. Когда они стали честно заниматься бизнесом, то оба

получали достаточно прибыли. Когда индус вел себя нечестно, то они немного в бизнесе потеряли. Если тибетец уйдёт, то никто из них ничего не получит.

На этой истории вы можете учиться. Если допускаете одну ошибку – нечестность, желание навредить другим, в конце вам самим будет плохо. Вы, молодые, занимайтесь бизнесом честно. Не думайте: «Только я главный!» Все важны, все хотят счастья. Вот так надо думать. Это динамичный образ мысли, это то, что советует Будда. Это касается не только буддистов, этот совет подходит любому человеку. Пообещайте сейчас, что вы будете такими хорошими людьми, это важнее.

Будде неинтересно, чтобы вы стали буддистами. У него нет такой мысли. Что интересует Будду? Чтобы вы стали хорошими людьми. Это главное. Станете вы христианами или буддистами – это не главное. Если есть много фанатичных буддистов – это позор для буддизма. Чего я хочу? Чтобы вы стали добрыми, хорошими, динамичными людьми. Моя цель в том, чтобы в России в будущем молодые люди были динамичными и добрыми.

Теперь выполняйте эту визуализацию. С очень сильным чувством и с решимостью держать обет в чистоте, визуализируйте, что белый свет исходит из наших ртов и, проникая через ваш рот, остаётся в вашем сердце как обет не вредить другим. Он будет защищать вас не только в этой жизни. Если завтра наступит смерть, то этот обет будет защищать вас жизнь за жизнью. Не думайте, что жизнь всего одна, текущая жизнь. Смерть не является концом жизни, существует длительный период жизнь за жизнью. Смерть – это начало новой жизни. Как учёные говорят, что Большой взрыв – это начало новой вселенной, так же в буддизме говорится, что смерть – это начало новой жизни.

Теперь соедините руки и подумайте, что здесь присутствует Будда. Также вместе с этим вы получаете благословение Будды. Вы говорите: «Пожалуйста, благословите меня, а я со своей стороны изо всех сил буду стараться следовать вашему совету и никому не вредить. Буду стараться стать более хорошим человеком». Это лучший подарок, подношение Будде. Теперь повторяйте за мной и на третий раз почувствуйте, что белый свет проник через ваш рот и остался в вашем сердце.

Сейчас я дам вам передачу некоторых мантр для вашей практики. Если вы будете начитывать эти мантры с наличием четырёх факторов, то они будут иметь силу. Вам нужно понимать, что те болезни, которые у нас есть, вовсе не обязательно лечить только лишь лекарствами. В наши дни учёные приходят к пониманию того, о чём Будда говорил в прошлом, что наше тело обладает потенциалом к самоисцелению. А каким образом этот потенциал блокируется? Это происходит из-за негативных эмоций. Также они пришли к пониманию того, что все наши негативные эмоции становятся причинами болезней, например, болезней сердца. Чтобы этот потенциал к самоисцелению окреп, очень важны позитивные состояния ума. Поэтому они говорят, что в наши дни, если у людей сильна добрая память, то в этом случае они не заболевают слишком быстро. Но даже если заболели, то быстро излечиваются, благодаря активации этого потенциала к самоисцелению.

Они также говорят, что большинство людей, которые помнят много зла, быстро заболевают. А когда болеют, излечиваются очень тяжело. Из-за этой злопамятности: «Он так сказал, они так сказали». Когда много думают: «Они плохие, они тоже. Кто хороший? Только я хороший». Вот таких людей очень тяжело лечить.

Поэтому чтобы извлечь силу мантры, важно присутствие четырех факторов. Тогда позже вы сможете с помощью мантр помогать не только себе, но и другим. Мантры имеют невероятный потенциал. В прошлые времена в Тибете, в Туве, в Бурятии ламы начитывали мантры и могли после этого подуть, например, на какую-то язву, которую было очень трудно вылечить, и эта язва засыхала. Это правда. Я видел это своими глазами. Некоторые наши старые тибетские ламы добрые, чистые: они помогают и не берут за это денег. Тогда они могут лечить. Они ни одной копейки не берут, говорят: «Нет-нет-нет, не нужно», но они читают мантры, дуют, и язва излечивается. Вот такое и сейчас есть, и раньше было. А если говорят: «Я – лама, я могу лечить, дайте мне деньги!» – тогда не надо к ним обращаться, они ничем не смогут помочь. Сейчас многое нечисто.

Это не обязательно должны быть ламы. Если у вас присутствуют четыре фактора, и вы много раз начитаете мантру, то вы также обретёте силу. Каков первый фактор для силы мантры? Это мой подарок для вас: передача мантр. Если вы не получите передачу мантр от своего Духовного Наставника, который в свою очередь получил эту передачу мантр от своего Учителя, и эта линия преемственности должна быть непрерывной, чистой и восходить к самому Будде, то начитывание мантр будет бесполезным. Если вы получаете передачу от того, кто просто придумал, что является держателем линии преемственности, тогда это будет бесполезно. Поэтому очень важно получать передачу мантр от Мастера, который передаёт вам эту передачу не за деньги, а из чувств любви и сострадания. Это очень важный момент. Если я говорю: «Дайте мне тысячу долларов, тысячу рублей, а я вам дам передачу мантры», – тогда не нужно так делать. В этом есть обман. Духовность должна быть чистой, не ради денег. Из любви и сострадания, из заботы о вас. Тогда вам будет полезно.

Миларепа говорил, что если вы начитываете мантры без получения передачи, это всё равно, что пытаться из песка выжать масло, – вы не сможете этого сделать. Также, если вы начитываете мантры, не получив передачи от Духовного Наставника, это не будет иметь никакого результата.

Далее, второй фактор – это доброта. Когда вы начитываете мантры, очень важно делать это с добрым состоянием ума. То есть вы порождаете доброе состояние ума, но одной лишь доброты недостаточно, с этим добрым состоянием ума вы начитываете мантры. Итак, второй фактор – с очень добрым состоянием ума начитывайте мантры, тогда они будут иметь силу.

Далее, третий фактор – это вера. Вера в силу мантры очень важна. Вы не должны думать: «Вот, мои мантры не имеют никакой силы». Иначе вы действительно не

сможете извлечь из них силу. Вам нужно верить в то, что мантры являются очень мощными.

Нужно верить в силу доброты, верить в силу мантры. Тогда день ото дня сила будет становиться все больше и больше. Потом вы это почувствуете. Когда вы будете дома начитывать мантры, то кошки, чувствующие атмосферу, будут рады сидеть с вами рядом. Потому что в комнате будет атмосфера огромной доброты. Учёные провели такой эксперимент: посадили в одних и тех же условиях (одинаковые комнаты, одинаковая земля) семена одинаковых цветов и поливали их водой. В одном случае цветок поливал добрый человек, а в другом злой. Эти цветы должны были бы вырасти одинаковыми, поскольку все условия были одинаковы, но, тем не менее, они выросли совершенно разными. Тот цветок, который поливал злой человек, вырос некрасивыми. А тот цветок, который поливал добрый человек, вырос очень красивым, очень гармоничным. Земля была той же самой, а вот атмосфера была доброй. Вам нужно понимать, что добрая атмосфера на сто процентов существует. Поэтому, если вы каждый день начитываете мантры там, где живете, то создаете в этом месте очень хорошую атмосферу. Зачем вам просить своих отцов, матерей в Кызыле помолиться за вас? Вы можете молиться сами. В особенности во время экзаменов эти мантры очень важны.

В молодости я был не очень хорошим студентом, я мало учился. Но на экзаменах я всегда получал очень хорошие отметки. Я ленивый человек, много не читал, но экзамены сдавал хорошо. Потом мои друзья спросили, в чём секрет. Тогда я им этого не сказал. Сегодня я расскажу вам, в чём секрет. Секрет – это начитывание мантры Тары. Я немного читал книгу, потом начитывал мантру Тары, потом ложился спать. Потому что знал: из всех вопросов мне зададут те, ответы на которые я знаю. Некоторые мои друзья день и ночь читали, а вопрос им задали такой, который они не знали. В нашей жизни удача тоже имеет причину, нужно это понимать. Без причины ничего не бывает. Это тонкие причины, они их не создали, а я их создал. В шахматах, посмотрите, когда я делаю тонкий ход, который не знает противник, я вырываюсь вперёд. Поэтому вам надо знать тонкие вещи, которые не знают все остальные. Тогда вы всегда будете впереди.

Итак, третье – это вера в силу мантры, она очень важна, никогда не теряйте эту веру. Если вы теряете веру в силу мантры из-за какой-то мелкой причины, то для вас это катастрофа. Если вы теряете веру в доброе состояние ума из-за какой-то маленькой причины, это катастрофа. Если по каким-то мелким причинам вы начинаете думать, что злое состояние ума – это очень хорошо, тогда это очень опасно. Сладкий яд – это очень опасно.

Четвёртый фактор – это однонаправленная концентрация. Если вы начитываете мантры, а ваш ум при этом блуждает по сторонам, это тоже будет бесполезно, ваш ум должен быть однонаправленно сосредоточен. Итак, когда вы начитываете мантры, визуализируйте перед собой Будду или божество. Если вы не знаете, как выглядят разнообразные божества, это не имеет значения, визуализируйте перед собой Будду.

Сейчас я рассказываю, как вам нужно медитировать. Когда вы начитываете мантры, из сердца Будды исходит белый свет и нектар, очищает вас и благословляет.

В особенности перед экзаменами, когда вы начитываете мантры, визуализируйте перед собой Будду, свет и нектар, который вас очищает и благословляет, почувствуйте, что получаете благословение на то, чтобы добиться успеха на экзамене. Не только на экзаменах, но также и в вашей жизни. Пообещайте, что вы не будете никому вредить, но со своей стороны также попросите даровать вам успех, потому что вам тоже нужен успех. Тогда вы добьётесь успеха. Думайте так: «Удача нужна не только мне, но и всем остальным. Благословите всех, чтобы у всех был успех, никто не болел». Вот так нужно думать. «Благословите только меня, других студентов не нужно благословлять, пусть у них будут низкие оценки, а у меня высокие. Я займу первое место!» – это эгоистичный ум, не думайте так.

Думайте так: «Они все мои одноклассники, пусть у всех будут хорошие оценки. Все они учились, никто не хочет плохих оценок, все хотят хороших. Как будет хорошо, если все получают хорошие оценки!» Вот так надо думать. Думать только о том, чтобы занять первое место, а другим было плохо – это неправильные мысли. Это очень ненормально, это больной ум. Поэтому думайте: «Пусть все студенты получают благословение!» Тогда, наоборот, вы получите самое большое благословение. Вот так нужно делать. Это медитация.

Итак, начитывайте мантры, визуализируя свет и нектар. Выполняйте эту практику каждый день. Пять или десять минут, я не прошу слишком много. У вас есть время смотреть что-то в Интернете, вы можете всю ночь этим заниматься. Почему же у вас нет десяти минут на медитацию? Это простая медитация, которая очень полезна. Ее нужно делать каждый день. Медитация – это не так, что один день вы занимаетесь десять часов, а потом не занимаетесь вообще. Так не надо. Это как лекарство, которое нужно принимать каждый день. Сначала по десять минут. Пообещайте: «Я буду заниматься медитацией каждый день по десять минут. Буду и больше, но как минимум десять минут». Если вы будете так поступать, то ваша жизнь изменится, это я вам обещаю.

Итак, если вы будете выполнять эту практику (визуализировать свет и нектар, и сосредотачиваться на Будде и всех живых существах, которые окружают вас), то, во-первых, хороший результат, который вы получите, – это развитие сосредоточения. Это очень хорошо для студентов. Ваше сосредоточение очень слабое. Если вы так дисциплинируете себя и говорите себе: «Эти десять минут я не позволю своему уму блуждать по сторонам», то это станет очень хорошей дисциплиной. Это тренировка ума. Тогда у вас появятся такие способности: если хотите о чем-то думать, то вы думаете об этом. Если вы не хотите о чем-то думать, то можете остановиться и не думать об этом, потому что у вас есть контроль.

Сейчас, если вы услышите одну неправильную вещь и говорите себе: «Я не хочу об этом думать», но всё равно вы думаете. Почему? Потому что у вас нет контроля, ум слабый. Потом всю ночь не можете уснуть и думаете над одними словами: «Он так

сказал, он так сказал...». Почему? Потому что у вас слабый ум. Если же вы что-то слышали, решили не думать про это и не думаете, то сразу почувствуете себя счастливым. Это контроль над умом, сила ума. Такая медитация даёт уму силу. Когда вы контролируете ум, однонаправлено сосредотачиваясь на одном объекте, ваш ум становится немного сильнее. Сейчас у вас очень слабый ум, с таким слабым умом вы всегда будете несчастливы. Вы делаете ум сильнее, потом сидите дома и очень счастливы. Если в другой город поедете, то там будете счастливы. Потому что ум сильный. А слабый ум везде несчастен.

Во-вторых, эта практика помогает очистить негативную карму. А также устраняет ваши болезни и препятствия. В-третьих, вы получаете благословение Будды и божеств. В-четвертых, вы накапливаете заслуги. Благодаря такой визуализации, начитыванию мантр и доброму состоянию ума, вы накапливаете большие заслуги, которые являются причинами вашего счастья. Это ваше богатство.

Заслуги – это богатство. Деньги – это бумага, это ненастоящее богатство. Настоящее богатство должно быть внутри. Эта бумага сегодня есть, а завтра уже нет. Сейчас она имеет ценность, но однажды она упадет в цене и тогда вам скажут: «Всё, это бумага, сейчас твои деньги ничего не стоят». Тогда у вас ничего не останется. Это всё закон взаимозависимости. Настоящее богатство внутри – это никак не может поменяться. А теперь соедините руки, я передаю вам практику. Я приезжал сюда несколько раз и давал общее учение, поэтому в этот раз передаю вам более продвинутую практику. Такую практику духовные учителя не передают сразу же. Теперь вам нужно понимать ценность этого и с очень радостным состоянием ума повторять за мной.

Первое, мантра Авалокитешвары – это мантра увеличения любви и сострадания. И так, она исходит изо рта Будды над моей головой, из моего рта и, проникая через ваш рот, остаётся в вашем сердце как передача мантры.

Далее, мантра Манджушри – это мантра мудрости. Для студентов она очень важна. Она помогает тому, чтобы ваша способность к запоминанию становилась сильнее, улучшалась память, а также способность к анализу. Для вас, студентов, эта мантра очень важна, начитывайте её для вашего образования. Эта мантра помогает вам увеличить мудрость. Вам необходимо понимать, что есть разница между простыми знаниями и мудростью. Что касается знаний, которые мы получаем в повседневной жизни, то, если мы не знаем, каким образом использовать их для обретения покоя ума, это просто общие знания. Но если те знания, которые вы обретаете, приносят вам покой ума, тогда они являются мудростью. Поэтому не всё, что вы знаете, это мудрость, это может быть просто знание. А теперь повторяйте за мной.

Каждый день начитывайте эту мантру: ОМ АРА ПАЦА НА ДИ. И в конце читайте так: ОМ АРА ПАЦА НА ДИ Ди Ди Ди Ди Ди Ди... И так тяните этот звук, насколько хватает вашего дыхания. Это тренировка вашего языка: Ди Ди Ди Ди... Потом у вас будут способности к очень ясному разговору. Вас будет приятно слушать. Раньше наши тувинские бакши и тибетские ламы занимались такой практикой. Если кто-то приезжает и говорит, что у него есть знания о каких-то странных медитациях, это

опасно, не надо ими заниматься. Нужно заниматься такой практикой, которой раньше занимались великие мастера. Медитация – это не шутка, не игра. Нужны аутентичные учения.

Теперь мантра Ваджрапани. Ваджрапани – это божество силы. У большинства из нас ум не сильный, а слабый. Поэтому мы не можем справиться даже с мелкими проблемами. Вы не можете лицом к лицу встретить даже маленькие проблемы. Мы сразу становимся слабыми, это неправильно. Чтобы эффективно встречать проблемы, очень важна мантра Ваджрапани. Так, начитывайте эту мантру, и ваш ум станет сильным. Даже если вас ругают, то в одно ухо войдет, из другого выйдет, и вам не будет больно. Это сила ума. Сейчас вам чуть-чуть плохое сказали, вы сразу ослабели, плачете. В уме нет силы, слабый ум. Теперь, передача мантры Ваджрапани.

Итак, в вашей жизни может произойти всё что угодно, но никогда даже не задумывайтесь о самоубийстве. Это очень глупо. В наши дни многие люди в Европе, в Америке, в том числе и в России, совершают самоубийства из-за слабого ума. В особенности, молодёжь. Вам нужно понимать: что бы с вами ни произошло, вы всё ещё живы. Вам нужно сказать себе: «Я всё ещё жив». Один человек пришел в храм, читал молитвы и жаловался Богу: «Ко мне беда пришла, кошмар! У меня рука сломана, почему так произошло? У других вон все идет хорошо, а у меня беда!» Много такого сказал, на многое жаловался: «Это не получается, то не получается». Потом он увидел, что рядом с ним находится человек, у которого нет ноги, и он радостно читает молитвы. Когда он увидел его, то обратился к Богу: «Спасибо, я получил ответ».

Ваши проблемы могут быть большими, если вы сравниваете их с маленькими проблемами. Но ваши проблемы не будут такими уж большими, если вы сравните их с еще большими проблемами. Поэтому Будда говорил, что всё взаимосвязано. А о чём говорил Эйнштейн? Он говорил, что всё относительно. Относительность, взаимосвязанность – это очень похожие теории. Всё зависит от того, как вы думаете. Если вы сравниваете с маленьким, то, конечно, что-то другое будет большим. Но это не самосущно большое. Если же сравнить с чем-то, что еще больше, то по сравнению с ним это будет чем-то маленьким. Все относительно.

Теперь соедините руки. Передача мантры Белой Тары для долгой жизни. Если вы хотите жить долго, то начитывайте эту мантру.

Теперь мантра Зелёной Тары. Для вас это самая важная мантра. Это мантра успеха в вашей жизни. Так, если вы хотите успеха, то не начитывайте мантры только в каком-то конкретном случае, а каждый день начитывайте эти мантры, тогда вы добьётесь успеха в жизни. Итак, мантра Зелёной Тары. Каждый день начитывайте эту мантру, это не очень трудно.

Сейчас я дам вам передачу мантры Будды Медицины. Потому что нам также необходимо здоровое тело. У каждой мантры есть своя функция. Вам нужно знать эту функцию и начитывать мантру. Если вы попросите кого-то другого помолиться

за вас, это не будет иметь особого эффекта. Я знаю, когда у вас экзамены, вы звоните папе с мамой: «Пожалуйста, закажи молитвы на мой экзамен». От этого не будет большого эффекта. С экзаменами можно привести такой пример: если вы заболели и просите доктора принимать за вас лекарства, поможет вам это или нет? Не поможет. Если вы не хотите болеть, то вам самим нужно принимать лекарство.

Если вы хотите решать проблемы, то вам необходимо практиковать, вам нужно начитывать мантры. Поэтому выполняйте практику сами, это очень важно. Например, кто такой лама? Лама – это учитель, а не тот, кто молится за вас. Иногда в Бурятии, Туве, Калмыкии думают, что лама – это тот, кто за вас молится. Ламу приглашают в дом, чтобы он читал молитвы. Это неправильно. Вам самим нужно заниматься практикой. Во времена Будды лам приглашали, чтобы попросить учение. Они должны были дать учение, дать совет. Они говорили: «Если вы хотите заниматься практикой, вот так нужно заниматься». Потом вам самим нужно заниматься. Они говорили: «Я не могу за вас молиться. Вам нужно самим читать молитвы». Вот такой совет даёт Будда и ученики Будды. Поэтому вам нужно знать, что практиковать нужно самим.

Теперь мантра Будды Медицины для здорового тела. Нет необходимости начитывать эту мантру слишком много. Начитайте её семь раз и подуйте на воду в стакане перед вами. А затем выпейте эту воду как нектар. Воду нужно пить каждый день. Соки, пепси-кола, кока-кола не полезны, а наоборот, вредят вам. В них много сахара. Пиво ещё хуже. Водка – это яд. Что самое лучшее из напитков? Вода. Чистая минеральная вода – это самое лучшее, самое полезное. Каждый день пейте много воды, она очищает и от болезней. Это факт. Вы изучали науку, это факт. И в буддизме также говорится, что если вы пьёте воду, пейте её не как обычную воду, а думайте, что это нектар, тогда она будет очень полезна. Прочитайте мантру, потом подуйте на стакан с водой. Тогда она становится настоящим нектаром, её структура меняется.

Японские учёные провели эксперимент: начитывали мантры над водой, а потом взяли на анализ каплю этой воды. Когда они исследовали эту воду под микроскопом, то обнаружили, что вода совершенно изменилась. Структура воды стала очень красивой. Затем они говорили над водой «Сталин», «Гитлер» или «злой дух», и при дальнейшем исследовании оказывалось, что структура воды стала очень агрессивной, деструктивной. Поэтому, когда вы читаете мантру Будды Медицины и дуете на воду, то на сто процентов она становится очень особенной. Затем выпейте эту воду. Не надо пить много лекарств. Когда вы принимаете душ, также начитывайте эту мантру Будды Медицины и думайте о том, что на вас льётся не обычная вода, а нектар, который очищает все ваши болезни. Это, правда, работает. Я передаю вам сокровище, а будете вы его использовать или нет, это уже на ваше усмотрение. Теперь повторяйте за мной.

Если вы не можете запомнить эти мантры, ничего страшного. Здесь есть представители нашего буддийского центра, вы можете обратиться к ним. Или вы можете узнать у них адрес сайта центра «Сарасвати» и найти там все эти мантры. Они будут опубликованы там, и вы сможете их скопировать.

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума. Наш ум очень болен, поэтому даже маленькое слово легко причиняет вам боль. Так происходит из-за больного ума. Теперь повторяйте за мной.

Этих мантр для вас достаточно. Существует множество различных мантр, но для вас эти мантры сейчас самые полезные. Они будут опубликованы на сайте, вы сможете их там найти и переписать. Не обязательно начитывать слишком много мантр. Каждую из этих мантр вы можете начитывать десять, пятнадцать или может быть сто раз. Читайте их по сто раз, и вы станете совсем другими.

Теперь, вам нужно понимать такой момент, что если мы ставим своё счастье в зависимость от временных факторов, то наше счастье будет временным. Это теория вероятности. Если же мы зависим от долговременных факторов счастья, то наше счастье будет долговременным. В первую очередь очень важно знать о тех факторах, от которых мы зависим, какими они являются – временными или долговременными? Если вы исследуете, то обнаружите, что все факторы, от которых вы зависите в настоящий момент, это временные факторы. Поэтому и ваше счастье на сто процентов будет временным. Поэтому будьте немного умнее и постарайтесь понять, что представляют собой долговременные факторы вашего счастья.

Я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что все те объекты, от которых в настоящий момент зависит ваше счастье, являются временными факторами счастья. Деньги и всё остальное, от чего зависит ваше счастье в настоящий момент, всё это временные факторы. Подруга, парень – всё это временные факторы. Когда они есть, вы чуть-чуть счастливы, но в один прекрасный день они скажут вам: «До свидания!» Это будет для вас бедой. Будда говорил, что не только это, но и вообще все объекты пяти видов чувственного восприятия: форма, которая является объектом нашего зрительного сознания; звук, объект нашего слухового сознания; запах, который является объектом нашего обонятельного сознания; пища, которая является объектом вкусового сознания и тактильные объекты, которые являются объектами нашего осязательного сознания, – всё это временные факторы. Если вы полностью полагаетесь на них, то ваше счастье очень быстро исчезнет.

Но с другой стороны, в буддизме не говорится о том, что вообще не нужно от них зависеть. Говорится, что вам не нужно от них зависеть полностью. Я тоже чай пью. Но для меня это не самое главное. Есть чай – хорошо, нет чая – ничего страшного. Есть подруга – хорошо, нет подруги – тоже хорошо. Есть парень – хорошо, нет парня – ещё лучше. Не думайте, что вам обязательно нужно что-то иметь. Женщине, девушке не обязательно нужен муж. Если есть хороший муж – хорошо. Если хорошего мужа нет, то лучше, чтобы его вообще не было. Женщины думают: «Обязательно нужен муж!» Но потом из-за этого страдают. Это всё временные факторы, к которым не надо сильно привязываться. Они нам нужны, но на них не надо сильно полагаться. Если вы полностью зависите от этого объекта, то, когда этот объект с вами расстанется, вы потерпите крах. Почему? Потому что была совершена дебютная ошибка. Вы полностью положились на временные факторы, на вещи, которые ненадёжны. Потом вы падаете вниз, у вас депрессия, вы говорите: «Все, моя

жизнь пустая, больше жить не хочу». Вы сами виноваты в этом. Поэтому вам не нужно полностью зависеть от всех этих временных факторов в вашей жизни. Используйте их для временного результата.

Теперь, вам нужно понимать, что если вы хотите более долговременного счастья, если вы хотите доброго, всегда спокойного состояния ума, тогда нужно искать надёжный фактор для счастья ума. Что же это? Такие факторы существуют, это долговременные факторы счастья. Вы не найдете их где-то снаружи. Найти их можно только внутри. Это называется духовным путешествием, это поиск долговременных факторов счастья.

Когда в прошлом тибетские, тувинские йогини, учителя обретали такие внутренние долговременные факторы счастья, они всегда ощущали счастье. Скромно и спокойно сидели дома, ни на что не жаловались. Простой чай пьют, один кусок хлеба кушают, но очень счастливы. Почему? Потому что у них внутри есть фактор счастья. Поэтому они живут простой жизнью, но очень счастливы. Сейчас я смотрю на знакомых людей в Москве, у них очень богатый дом, бассейн есть, внутри чего только нет. Пять минут я поговорил с женой, которая живет в этом доме, – плачет. Говорит: «Геше Ла, я несчастна, счастья нет». Спрашиваю: «Почему? У тебя дом есть». Но всё равно, когда утром открывает глаза, ощущает депрессию. «Туда пойду, сюда пойду, но чувствую себя везде одинаково: счастья нет, жить не хочу». Почему так происходит? Потому что они полагаются только на такие детские игрушки. Внутри нет долгосрочного фактора счастья.

Вам нужно понимать, что когда у вас нет денег, вы можете подумать, что деньги – это всё в вашей жизни. Вы можете подумать, что деньги – это самое главное. Когда вы голодны, вы будете думать, что еда – это самое главное. Это психология. Если я спрошу: «Что самое главное?» – то, если у вас пустой желудок, вы ответите: «О, самое главное – это еда». Когда вы хотите пить, что самое главное? Для вас в этот момент учение – это не самое главное, мудрость не нужна, самое главное – вы хотите попить воды. Это психологический момент, это неправильно. В этот момент вы не видите далеко вперёд, не видите дальше своего носа. Об этом русская поговорка: «не видеть дальше своего носа». Это тупость, это ваша ситуация.

Что такое долговременные факторы вашего счастья? Это благие качества вашего ума: доброта, сострадание, терпение, сосредоточение, мудрость, энтузиазм, нравственность. Всё это долговременные факторы счастья. У вас их нет. Вам необходимо развить их. Когда вы их разовьёте, когда обретёте определённый уровень сосредоточения, определённый уровень мудрости, определённый уровень доброты, то день за днём вы будете становиться всё счастливее. Если же вы разовьёте все эти благие качества полностью, это называется состоянием будды. Когда вы устраняете все свои ограничения и реализуете весь свой потенциал, это и есть состояние будды.

Но пока это находится далеко от вас. В настоящий момент вам нужно сказать себе: «Я хотел бы взрастить определённые благие качества своего ума». Это по-

настоящему долговременные факторы вашего счастья. В особенности, начать вам нужно с терпения. Это очень важное достоинство вашего ума, которое сразу же делает ваш ум счастливым. Человека, обладающего терпением, не так-то просто расстроить. Что означает терпение? Терпение – это не когда вы сидите в сауне и изо всех сил терпите жару, это не терпение. Кто-то вам что-то сказал, вы внутри злитесь, но говорите себе: «Не злись, не злись!» Если внутри вы разозлились, то это не терпение. Даже если вы ничего не сказали, и говорите себе: «Терпи, терпи!» – вы всё равно уже разозлились. Лицо стало красным, из ушей дым идет – все, вы злитесь. О чём в этот момент можно говорить, о каком терпении? Вы уже разозлились. Терпение – это не подавление эмоций.

В первую очередь вам нужно знать, что такое терпение. Терпение – это состояние ума, при котором с каким бы дурным условием вы ни столкнулись, это условие не лишает покоя ваш ум. Это называется терпением. Такое качество ума, которое хранит покой вашего ума, когда какой-то человек или даже десять человек будут говорить вам плохие вещи. Что бы они ни говорили, оно защищает вас, ваш ум не становится беспокойным. Это называется терпением. Вы можете подумать: «Как же такое возможно, чтобы десять человек, например, называли меня плохим, что-то говорили дурное в мой адрес, но это бы не беспокоило мой ум, он оставался бы спокойным?» Вы можете задуматься, возможно ли это. Это на сто процентов возможно. Если вы тренируетесь, то нет ничего невозможного.

Когда я еще не знал, как печатать на компьютере, и видел молодых людей, которые очень быстро печатают, не смотря на клавиатуру, то подумал, что это невозможно. Сначала я думал, что это невозможно, а потом присмотрелся и увидел, что всё возможно. Там есть свой секрет: нужно знать, какой палец соответствует какой букве и тогда смотреть уже не нужно. Во всём есть свои секреты. Если я скажу: «Нужно развить такое терпение, которое позволит уму оставаться спокойным, что бы ни сказал любой человек, что бы ни произошло в вашей жизни», вы подумаете, что Геше-ла рассказывает фантастические истории. Но это возможно. Терпение – это доспехи вашего ума. Если они есть, чтобы ни случилось в вашей жизни, ваш ум будет оставаться спокойным и умиротворённым. Для этого вам необходима мудрость. Если у вас нет мудрости, то совершенно невозможно, чтобы встреча с дурным условием не побеспокоила ваш ум.

Какая это мудрость? Например, если кто-то говорит о вас плохо, в чём ваша ошибка? Когда вы слышите это дурное слово, то думаете не только о нём, но и вспоминаете: «Вот, например, год назад он говорил про меня ещё то-то и то-то. Два года назад он так сказал, а три года назад так сказал». Тогда ваше лицо становится красным, потом отсюда дым идёт. Потому что вы сами себя накручиваете. Он вас маленько ударил, а потом вы сами себя ещё ударили: «Два года назад он так сказал». Потом ещё раз ударили, всё припоминаете. Это тупое поведение. Он ударил вас один раз, а вы сами ударили себя еще несколько раз, вспоминая, что он сказал год или три года назад. Потом, некоторые люди вспомнят ещё и то, что было десять лет назад, и ещё раз себя ударят. Одиннадцать лет назад – ещё раз. Вот так делают, а потом спать не могут. Это ошибка. Если кто-то говорит что-то о вас, то когда он сказал это, оно ушло в

историю, закончилось. Если у вас нет злопамятности, то всё это не будет на вас никак влиять, останется только одно это слово. Некоторые девушки сейчас слишком обидчивы. Одно плохое слово услышат, и это для них уже чересчур. Почему так, если вы всего одно слово сказали? Потому что они всё это запоминают. Раньше вы еще то-то и то-то говорили, они все запоминают и потом говорят: «Это уже слишком!» В первую очередь, очень важно не допускать такой ошибки. Всё, что человек сказал в прошлом, уже закончено, ушло в историю, и тот человек, который всё это произносил, сейчас уже не существует.

Я расскажу вам одну историю, которая произошла во времена Будды. Если я буду давать вам объяснения, основываясь на подлинных историях, то для вас это будет более эффективно. Будда сидел с группой своих учеников, когда подошёл один человек, который был очень сильно разгневан на Будду. Он услышал от людей что-то неправильное о Будде. Он получил такой яд и потом сошел с ума. Он очень сильно разозлился на Будду, начал ругать его и плюнул Будде прямо в лицо. Будда остался спокоен и спросил: «А что дальше?» Но Ананда, ученик Будды, сильно разозлился. Тогда Будда сказал: «Ананда, тот человек, который плюнул мне в лицо, меня не огорчил, потому что он меня не знает. Но ты – мой ученик, получал от меня учение длительное время. Тем, что разозлился ты, вот этим ты меня огорчил. Тот человек, который в меня плюнул, на самом деле плюнул не в меня. Он плюнул в ту концепцию, которая возникла в его уме из-за того, что от других людей он услышал обо мне что-то неверное. Он плюнул в эту концепцию».

Этот человек был поражён услышанным и ушёл. Всю ночь он думал о том, что совершил очень большую ошибку. На следующий день он снова пришёл к Будде. Он склонился к ногам Будды и сказал: «Пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «А за что мне нужно простить вас? Я не держу на вас никакой обиды, за что мне вас прощать? Тот человек, который плюнул мне в лицо, уже не существует сегодня. Вы – тот человек, который на него похож, но вы – не он. Он уже ушёл».

А как делаем мы? Сегодня что-то говорим, потому что «вчера он так сказал». Вчера это сказал кто-то другой, он уже ушёл. Год назад – это очень далеко, столько времени с тех пор прошло. С точки зрения науки, если прошло пять лет, то в теле не даже существует ни одной частицы старого тела. За пять лет тело полностью меняется, даже в основе человека ни одной старой клетки нет, все заменяются. Если вы говорите: «Пять лет назад он мне такое сказал», – это позор, вы в науке ничего не понимаете. Все частицы с тех пор заменились. Даже за то время, что прошло со вчерашнего дня до сегодняшнего – все меняется. Если вы это понимаете, тогда вы знаете науку. Если вы этого не знаете, даже если вы учили науку и сдали экзамен, настоящему у вас пустой ум. Если вы думаете, что человек десять лет назад и сегодня – это один и тот же человек, это тупой ум. Это уже совсем другой человек.

Если вы способны отличать прошлое от настоящего, то в этом случае у вас не появится неверных концепций, недопонимания. Это очень важно. Настоящее – это одно мгновение. Каждый миг все меняется. Это мудро. Поэтому, как можно держать на кого-то зло? Когда я об этом думаю, то понимаю, что каждый миг все меняется.

Этот человек мне сейчас сказал неправильные вещи, это одна секунда. Этот человек тоже меняется. Он уже другой, новый. Поэтому и злых мыслей нет. Затем Будда сказал: «Этот человек, в которого вы вчера плюнули, сегодня уже не существует. Всё, он уже ушёл. Я человек, который похож на него, но я новый». И это очень важно, если вы проводите различие во времени, то у вас не остаётся основы для гнева. Настоящее мгновение – это всего один миг, это реальность.

В популярной русской песне, поется, что есть только миг между прошлым и будущим, и именно он является реальностью. Это буддийская философия. Вы поёте такую песню, но не используете это в повседневной жизни. «Он мне такое сказал, пять лет назад еще такое сказал, а десять лет назад такое сказал!» – это всё ерунда.

Далее, вам нужно понимать еще один момент: если кто-либо говорит о вас что-то плохое под влиянием негативных эмоций, то этот человек ненормален. А если что-то говорит ненормальный человек, то это не имеет особого значения. Если пьяный человек что-то говорит, вам не так обидно. Вы говорите: «Это ненормальный, пьяный». Если один пьяный человек что-то сказал и из-за этого вы всю ночь не спали, думая: «Он обо мне так сказал!» – вы тупой. Вы говорите: «А, это пьяный, под влиянием водки он так сказал». Вы не обращаете на это внимания, потому что он ненормальный.

И точно так же те, кто выпьет алкоголя негативных эмоций, становятся ненормальными. Они могут даже навредить сами себе, почему же они не могут сказать что-то плохое о вас? Так, очень важно видеть этого человека как ненормального и чувствовать жалость. Жалко, он в очень тяжёлой ситуации. Он несчастлив. Что я могу сделать, чтобы он стал чуть-чуть нормальным? Поэтому, когда ваш парень или подруга, муж или жена, кто-то из близких людей злится, нужно знать: он сейчас ненормальный. Успокойте его немного. Вы не должны думать так: «Раз он разозлился, тогда я тоже разозлюсь». Это глупо. Это всё равно, что думать: «Он выпрыгнул с первого этажа, я тогда тоже выпрыгну с первого этажа. Он злится, я тоже буду злиться. Он разбил стакан, я тоже разобью стакан». Это тупо, так в доме вообще не останется стаканов. Ваша логика такова, что если он или она разозлились, значит, и я тоже разозлюсь. Это наша мирская логика, она очень глупая.

«Если они злятся, я терпеть не буду, я тоже буду злиться!» – все поступают так. Не только в России, но и в Европе, в Америке, везде. Это мирская логика, мы привыкли так думать. Это не логично, это не мудрый, а тупой ум. Это похоже на то, как если бы он выпил яд, то и вы тоже выпили бы яд. Он сам себя ударил, и вы тоже будете себя бить. Это как обезьяны, у которых нет логики. Обезьяна как говорит? «Если он прыгнул, я тоже прыгну». Вы поступаете так же. Поэтому не говорите так: «Я злюсь, потому что он злится». Когда в семье один человек ненормальный, этого достаточно. Зачем двое ненормальных? Думайте так, это мудро. Вам нужно сказать, что в семье достаточно одного ненормального, зачем нам нужны двое ненормальных? И в нашем классе тоже одного ненормального достаточно, зачем нам двое ненормальных? Среди наших друзей уже есть один ненормальный, зачем ещё два, три? Иначе все

будут несчастны. Это очень хорошая логика. Одного ненормального достаточно. Как я могу помочь ему стать нормальным?

Затем, если кто-то вам говорит, что ваша подруга Таня сказала про тебя то-то и то-то, если вы думаете об этом, то начинаете из-за этого злиться. Но это тоже нелогично. Первая ошибка, которую вы допускаете, это спрашиваете, что о вас сказала Таня. Это самая первая большая ошибка. Никогда не нужно задавать таких вопросов. Даже если вам кто-то говорит, что Таня про вас сказала то-то и то-то, скажите этому человеку: «Не рассказывайте мне. Вы не мой шпион. Я вам за это не плачу». Вам нужно сказать, что если Таня или Света в нормальном состоянии, они никогда такого не скажут.

В первую очередь, кто знает, говорили они это в действительности или нет? Но даже если сказали, может быть, они были в ненормальном состоянии. «Моя подруга Таня – нормальная, она никогда такого не скажет. Наверное, она стала ненормальной или пьяной. Возможно, от огорчения она выпила алкоголь и стала пьяной. Жалко. Если и сказала один раз, то не станет всегда так говорить». Сами посмотрите на себя: если вы нормальные, вы не желаете никому зла. Вы хотите, чтобы ваша подруга была счастлива. То же самое и в ее случае. Когда вы в нормальном состоянии, вы хотите не только чтобы ваша подруга, но и все были счастливы. Когда вы стали ненормальным, вы хотите вредить даже себе, убить себя хотите. О своей подруге хотите говорить плохое, потому что сами стали ненормальным. Точно так поступает и Таня, вы поступаете одинаково. Вам нужно думать так: «Мой друг, Андрей или Женя, если он в нормальном состоянии, никогда такого не скажет. Если он сказал это, значит, он был в ненормальном состоянии».

Тогда эти слова, которые вы слышите: «Таня про тебя так сказала, Андрей про тебя так сказал», они вам не мешают, так как вас защищает логика. Если у вас нет логики, то вы начинаете добавлять, что вот год назад про меня сказали ещё то-то и то-то, два года назад ещё то-то и то-то, и так ваше лицо от этого становится красным. Из глаз исходит огонь, из ушей – дым. Кто сделал из вас злого духа? Вы его сами из себя сделали. Поэтому, если вы такое слышите, очень важно поступать так: в первую очередь, вам нужно сказать: «Неизвестно, действительно ли он такое говорил». Вы же сразу решаете, что говорил. Это тоже могут быть сплетни. Вот так нужно, чуть-чуть с крепкой головой все это воспринимать.

Во-первых, это не точно: говорил или не говорил. Если и говорил, то моя подруга или мои друзья в нормальной ситуации, в здоровом уме, никогда такого не скажут. Это значит, что они стали ненормальными. Они в тяжёлой ситуации, они несчастны. Зачем мне обижаться? Я должен им помочь. Это стопроцентная логика. Я так думаю, и ум сразу становится спокойным. Что-то обо мне говорят за спиной, но ум спокоен. Это называется терпение. Слушайте все с такой логикой, с такой мудростью, тогда это не сможет помешать уму, ум останется спокойным. Это называется терпение. Человеку, у которого нет терпения, достаточно услышать одно слово, как его лицо краснеет, потом из ушей идет дым. Потому что ему не хватает мудрости, ум тупой.

Как бык сразу идет рогами напролом, может даже сломать свои рога, но назад не повернет. Это тупой ум.

Также вам нужно понимать разницу между умным человеком и глупым. Глупец никогда не забывает того вреда, который ему причинили, а помощь со стороны других он забывает очень быстро. Это определение глупца. Если вы не забываете вред, который вам причинили другие и легко забываете всю их доброту, это означает, что вы глупы. А мудрец даже не замечает вреда со стороны других. Как Будда в этой истории: «А за что мне вас прощать? Я ничего не заметил». Прошлое прошло, оно забыто. Итак, если вы не замечаете вреда со стороны других людей, а что касается помощи, которую они вам оказали даже десять лет назад, вы очень точно всё это помните, тогда вы мудрый человек. Такова характеристика мудрого человека. Проверьте, кем вы являетесь, мудры вы или нет?

Время закончилось. До свидания. Посвящение заслуг.