

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на благословении Манджушри. Как обычно, для того чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено две подготовки, одна со стороны Духовного Наставника – это призывание божества. Эту и всю дальнейшую необходимую подготовку я уже провел. Теперь со стороны учеников – это порождение правильной мотивации и подношение мандалы. Мандалу вы уже поднесли во время чтения молитвы, а теперь породите правильную мотивацию. Мотивация не должна быть связана с одной лишь заботой о счастье в этой жизни. Минимум это должна быть забота о счастье в будущей жизни, а также забота об обретении безупречно здорового состояния ума. Манджушри – это тантрическое божество, а тантра – это сущность Махаяны, поэтому породить махаянскую мотивацию совершенно необходимо.

Махаянская мотивация – это как счастья хотите вы, так и все живые существа хотят счастья. Как вы не хотите страдать, так и никто другой не хочет страдать. Это как общая основа с точки зрения здравомыслия. Также пожелайте: «Пусть все живые существа будут счастливы и пусть все живые существа освободятся от страданий. Для этого пусть я достигну состояния будды. И тогда для меня реалистично стать источником счастья для всех живых существ». Если такое желание вы разовьете на одно мгновение, то накопите невероятно большие заслуги. С такой мотивацией, если вы произнесете, хотя бы одну мантру, это очень большие заслуги. Если с такой мотивацией вы будете получать благословение Манджушри, то получите невероятно мощное благословение. Обычно люди не получают мощного благословения из-за эгоистичного ума. Если вы все время думаете: «Я-я-я, благословите только меня», то наоборот вы не получите благословение. Поэтому альтруистическое, доброе состояние ума очень важно для благословения Манджушри.

Если у кого-то в качестве таланта есть доброта, то эти люди очень талантливы для духовной практики. А если люди с самого рождения настроены негативно, у них сильна злопамятность, то эти люди не обладают способностями для развития ума. Если такие люди с самого раннего возраста станут монахами, будут изучать философию, они не принесут пользу обществу. У таких людей корень – яд, поэтому даже медитация им не даст реализаций. Некоторые люди не знают буддийской философии, но у них есть натуральная природная доброта, сильное сострадание, любовь. Такие люди совсем немного понимают философию, но у них будет очень большой прогресс. Корень всех духовных реализаций – это доброта, доброта очень важна. Итак, с добрым состоянием ума получайте благословение Манджушри.

Далее третье, в дополнение к этому вам необходимо получать благословение Манджушри с чистым видением. И в повседневной жизни чистое видение также очень важно. У многих людей в повседневной жизни видение очень негативное и это очень печально. А то, какого видения вы придерживаетесь, чистого или негативного, вы можете судить по следующему примеру. Если я спрошу у вас о достоинствах какого-либо человека, например, какие хорошие качества есть у вашего друга, у мужа или жены или другого близкого человека, и вам будет трудно ответить на этот вопрос, то это нечистое видение. Также, если я спрошу у вас, какие у них есть ошибки, какие нехорошие качества, и на это вы перечислите целый список, это означает, что у вас нечистое видение. Чем больше у вас такой негативной информации, вы вспоминаете, что было десять лет назад, двадцать, тридцать, тем сильнее ваша злопамятность. И это нехорошая ситуация, вам нужно понять это. Из-за такой стратегии ваше будущее будет трудным.

Если у вас такое видение, что если я спрошу у вас о чьих-либо недостатках, и вы ответите на это: «Я не знаю, не помню, какие ошибки делал этот человек», а также, если я спрошу, чего они сделали хорошего, то вы сразу же расскажете, что хорошего они сделали то-то и то-то, – тогда у вас чистое видение. И такие люди всегда будут счастливы, это я могу сказать с

уверенностью на сто процентов, это логично. Посмотрите, люди с доброй памятью чаще всего счастливы, а те люди, у которых сильна злопамятность, в основном, очень несчастны. И это не только с буддийской точки зрения. Ученые также исследовали это явление и говорят о том, что если у человека очень сильна злопамятность, то в первую очередь он легко подвержен болезням. Они научно доказали, что у человека с сильной злой памятью чаще болит сердце, возникают болезни тела. Из-за злой памяти приходят все ваши болезни. И в дополнение к этому ученые говорят, что если такой человек заболит, то, что касается лекарств, их вылечить будет очень тяжело, какие бы лекарства они ни принимали.

Далее, они также проверили людей с доброй памятью и не одного человека, а множество людей. Ученые говорят, что в первую очередь люди с доброй памятью не заболевают так быстро. Но даже если они заболеют, то благодаря доброй памяти, лекарства, которые они принимают, становятся более эффективными, и они излечиваются гораздо быстрее. Это научно доказано. Буддийская философия давно это доказала, а сейчас и наука доказала то же самое, зачем же делать себе плохо? Поэтому злую память нужно совсем убирать. Это яд. С самого начала негативные слова не надо пускать в свой ум. Если кто-то говорит что-то плохое, скажите: «Нет, я не хочу слушать». Не пускайте эти слова в свой ум, а то, что уже сидит внутри, нужно выбросить. И это одна из главных практик и в буддизме, и в христианстве. В христианстве говорят о прощении. Суть здесь та же самая. Вам необходимо прощать, не нужно удерживать обиду на других людей, это вредит вам самим. Итак, в повседневной жизни вам особенно важно сохранять чистое видение. И в особенности во время получения благословения Манджушри.

Визуализируйте это помещение не обычным помещением, а мандалой Манджушри. Это ключ к тому, чтобы открыть какое-то другое измерение. Такое существует. Многие высокие йогины Тибета говорили, например: «Я пребываю в определенном месте, но вы не видите того места, которое вижу я». Чем чище становится ум, тем место вашего пребывания также становится все чище и чище. Это очень интересно! Они это переживали: когда ум становится чистым, потом и место, в котором они находятся, становится совсем чистым, они создают в своем уме невероятный дом, в котором они живут. В настоящий момент вы этого не можете понять. Может быть, ученые на этот счет скажут, что это какое-то другое измерение. И действительно это так, существует множество разных измерений. Итак, визуализируйте это здание не обычным помещением, а мандалой Манджушри. Мандала – это резиденция Манджушри, прекрасный дворец, внутри которого визуализируйте божество Манджушри. И так, если вы будете визуализировать снова и снова, и будете сохранять чистое видение, то когда ваш ум будет становиться все чище и чище, тогда вы сможете напрямую увидеть божество.

В настоящий момент божество находится перед вами, но вы не способны его увидеть, потому что у вас в уме нет чистого видения, и вдобавок к этому очень много отпечатков негативной кармы. Поэтому вам нужно понять, что такая мысль: если я чего-то не вижу, то этого не существует, – это очень узкое мышление, это совершенно нелогично. Если вы говорите, что чего-либо не существует, потому что вы этого не видите, то вам логически придется признать, что у вас нет мозга, потому что вы не видите свой мозг и никогда его не видели. Итак, есть много всего того, чего вы не видите и в отношении чего вы не можете делать вывод, что этого не существует, потому что вы этого не видите, это нелогично. И поэтому божество на сто процентов существует, и будущая жизнь на сто процентов есть, просто вы этого не видите. И прошлые жизни на сто процентов были. Если бы не было прошлой жизни, то и теперешняя жизнь была бы невозможна.

Если прошлое сознание не существует, то и нынешнее сознание тоже не может существовать. Потому что оно не может существовать независимо от причины. Это логично,

и поскольку оно зависит от причины, поскольку существовало прошлое сознание, может существовать и настоящее сознание, а то сознание в свою очередь тоже зависит от предыдущего. И таким образом в буддийской логике говорится о том, что у нашего сознания нет начала. Начала нет, его никто не создал. Все произошло из причины, а та причина также произошла из причины. Это логика. Наука тоже сейчас это понимает. Две с половиной тысячи лет назад Будда говорил о том, что у нашей жизни нет начала и у нашего сознания также нет начала. Итак, с таким чистым видением получайте благословение Манджушри.

Теперь, для того чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обет прибежища. И главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Причина, по которой нам следует принять такой обет не вредить другим, – в первую очередь вы делаете это ради собственного блага, а не ради блага других. Другие тоже получают определенное благо, но в первую очередь вы сами обретете самое большее благо, если не будете вредить другим. Будда говорил, что когда возникает проблема, даже если это малейшая головная боль, если вы исследуете источник этой проблемы, то окажется, что это ваши вредоносные действия тела, речи и ума. Будда говорил, что эти вредоносные действия, которые вы совершаете, не исчезают бесследно, это невозможно. Какую бы пищу вы ни ели, она не может исчезнуть бесследно, не оставив информацию на клеточном уровне. Это то, что открыли ученые. Они не создали этих законов, это законы природы, поэтому будьте осторожны с тем, что вы едите.

И точно также, какие бы действия вы ни совершили, как говорил Будда, они оставляют информацию в вашем сознании. И это называется кармическими отпечатками. Если это было хорошее действие, когда вы помогали другим, то это то, что называется отпечатком позитивной кармы. Если вы совершили вредоносное действие, то тот отпечаток, который остается в вашем уме, называется отпечатком негативной кармы. И когда он встретится с условиями, возникнет страдание, возникнет проблема. Поэтому Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы, я открыл его». И поэтому, если вы не хотите страдать, то очень важно не вредить другим. Самое важное – не вредить другим. Это первая самая важная ваша практика. Вначале нет практики выше, чем практика не причинения вреда другим. Если вы продолжаете вредить другим, то какие бы мантры вы ни читывали, какой бы медитацией ни занимались, это все будет ерунда.

Например, когда вы болеете язвой, врач говорит, что если у вас будет неправильное питание, вы будете есть перец, жирную пищу, тогда толку нет, какое бы лекарство вы ни принимали в это время, все одинаково. Сначала нужна правильная диета. Не ешьте то, что навредит вашей язве. Тогда лекарство будет эффективно. Точно также, если вы продолжаете вредить другим, и при этом что-то делаете, мантры читаете, то пользы нет, толку нет, сначала надо сделать ваши тело, речь и ум безвредными, никому не вредить. Один раз остановить вредоносное действие, второй раз остановить – это ваша практика. Если в дополнение к этому вы будете выполнять более высокие практики, займетесь медитацией, – это будет отлично. И первый шаг в буддийской практике – это следование закону кармы. Не нарушайте закон кармы, и тогда, куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. И ничего не бойтесь.

Точно также, если вы живете в России, не нарушаете закон, то милиции бояться не надо. Не надо бояться, самое главное – не нарушать закон. Но даже если вы нарушили закон, иногда в России и в других странах вы можете избежать последствий нарушения закона, например, если у вас есть связи с какими-то высокопоставленными людьми. Но что касается закона кармы, то это невозможно. Вы не можете избежать смерти и не можете уклониться от закона кармы, это невозможно. В Америке есть такая поговорка, что вы не можете уклониться от двух вещей. Когда я это услышал, я подумал, что может быть речь идет о чем-то

буддийском. Но в Америке говорят, что вы не можете избежать смерти и не можете уклониться от уплаты налогов. Так говорят американские налоговые инспекторы. С этим я не согласен, я думаю, что американские налоговые инспекторы блефуют. Может быть, такой инспектор сам много раз уклонялся от налогов и говорит при этом, что это невозможно. Итак, вы можете уклониться от законов страны или как-то уклониться от уплаты налогов, но что касается закона кармы, то это невозможно. Это все равно, что вы приняли яд, а затем вытерли свой рот и куда-то побежали в другое место. Или врач вам дал справку, в которой написано, что вы не пили яд, и вы показываете эту справку людям. Вам ничего не поможет. Если вы приняли яд, то он останется внутри вас. Люди могут думать, что вы не пили яд, но какая разница? Поэтому я говорю вам, что вам нужно быть очень осторожными с законом кармы, а иначе вы обманываете сами себя, если нарушаете его. Это не догма, это подлинный механизм нашего ума, механизм нашего счастья и страдания. Этот механизм возникновения нашего счастья и страдания существует на основе закона кармы. И тогда, если у вас появятся проблемы, вы не сможете обвинить в них Бога. Многие люди спрашивают у Бога: «Бог, почему у меня такие проблемы?» Бог не создал ваши проблемы. Вы сами создали это. Тогда вы поймете: «А, тогда дальше такую негативную карму не надо создавать». Это очень полезно!

Теперь визуализируйте здесь на алтаре Манджушри, и меня в облике Манджушри. Когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ... повторяйте за мной. В этот момент изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта (я пребываю в облике Манджушри), изо рта Его Святейшества Далай-ламы, который пребывает над моей головой в облике Будды Шакьямуни, исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета прибежища, обета не вредить другим. И если вы будете держать этот обет в чистоте и не будете никому вредить, то день за днем ваших проблем будет становиться все меньше и меньше, потому что вы заткнули источник ваших проблем.

Благодаря этому обета также никто другой не сможет вам навредить. Ни порча, ни злые духи не смогут причинить вам вреда. Порча существует. Потому что на нашей планете существуют, живут святые духи, но наравне с ними также живут вредоносные злые духи. И те люди, которые связаны со злыми духами, имеют также силу вредить другим. Если вы поддерживаете связь со святыми духами, такими как Манджушри, Тара, то, что вы обретаєте? Вы обретаєте силу помогать другим и обретаєте силу помогать самим себе. Вы получаете силу. Поэтому существует очень большая разница между связью со злыми духами и связью со святыми существами, святыми духами. Если вы хорошо соблюдаете этот обет, то никто не сможет навести на вас порчу.

Есть одна настоящая история, которая случилась в Индии, я расскажу вам сейчас об этом. Один тибетец и один индеец вместе занимались бизнесом. И когда они получили прибыль, индеец не поделил ее поровну, честно, и завязался спор. Индеец сильно разозлился и сказал тибетцу: «У меня есть родственник саду, он знает, как наводить порчу, я найду на тебя порчу». Тибетец сказал: «Я не боюсь порчи». Итак, тот отправился к саду. Они провели особый ритуал черной магии, сделали своеобразную куклу этого тибетца, затем пронзили иглой ногу этой куклы, сломали ей ногу, прочитали заклинание черной магии. И саду сказал, что всё, через неделю тибетец сломает себе ногу, пойд и проверь. Итак, индеец отправился проверить, но тибетец не сломал ногу. Он просто пел песни и ходил, где хотел. Индеец отправился к саду и сказал: «Тибетец не сломал себе ногу, наоборот, он гуляет, где хочет и распевает песни». Они вновь провели ритуал черной магии, этот саду вновь пронзил куклу иглой, в этот раз он сломал ей две ноги и прочитал еще больше заклинаний черной магии. Он сказал: «Теперь на сто процентов через неделю он сломает себе ногу, потому что всегда, когда я такое провожу, это обязательно имеет эффект, никогда не было по-другому». Чтобы эффекта не было, такого не случилось. Правда, он знал черную магию. Но спустя

неделю тибетец так и не сломал себе ногу. Индиец сказал: «Он так и не сломал себе ногу». Саду сказал: «Ну, такое невозможно. Может быть, его кто-то защищает. Может быть, он знает, что ты наводишь на него порчу. Пойди и спроси у него, кто его защищает». Индиец пришел к тибетцу и сказал: «Я наводил на тебя порчу, к этому моменту у тебя уже должна быть сломана нога. Но у тебя нога не сломана. Кто тебя защищает?» Тибетец сказал: «Меня никто не защищает» – «Как же тогда такое возможно?» Тибетец сказал: «А, наверное, это благодаря обету прибежища. Я держу обет прибежища не вредить другим. Из-за этого обета я тебя не побил, а я легко мог бы побить тебя. Это обет меня держал. Тибетцы очень сильные, я мог тебя убить одним ударом, но этот обет не пускает мою руку. Поэтому ты живой». Так индиец немного испугался, снова отправился к саду и сказал, что его никто не защищает, но он держит обет не вредить другим и чисто его соблюдает. И саду ответил: «Мы совершили очень большую ошибку, мы пытались навести порчу на того, кто пообещал, что никому не будет вредить. Теперь эта порча вернется обратно на нас». Если бы тибетец навредил другим, нарушил свой обет, то эта порча сразу бы подействовала против него. Если бы он ударил, всё – сломал бы ногу. Но он не ударил, он держал обет. Поэтому – как хорошо не вредить другим, это лучшая защита для себя же, такой механизм. Итак, саду сказал: «Теперь тебе нужно отправиться к этому тибетцу и попросить у него прощения, потому что если он тебя не простит, эта порча вернется обратно к нам. Мы будем без ног». Очень опасно – если вы навели порчу на человека, и это сильный человек, который держит обет, то порча вернется к вам, вы сами сломаете ногу. Это закон. Но что касается этих людей, которые наводят порчу, то жизнь за жизнью этот результат будет возвращаться к ним самим. Они могут знать о таком быстром возвращении, но о долговременном возвращении они не знают. Если бы они знали о таком долгосрочном возвращении, о действии кармы, тогда они никогда не насылали бы порчу. А как они знают о быстром возвращении порчи? Потому что у них есть опыт.

Итак, индиец пришел к тибетцу и сказал: «Пожалуйста, прости нас». Тибетец сказал: «Я тебя прощаю, но самое главное, дели прибыль поровну, честно». И после этого они стали хорошими друзьями. Главное – поступать честно. Они честно занимались бизнесом, делили честно прибыль, поэтому все больше и больше расширяли бизнес, и обоим было хорошо. Даже в бизнесе, если присутствует обман, партнеры поступают нечестно, то все будущие дороги закрываются. Если честно работать, то сначала бывает трудно, но потом будет все лучше и лучше. Это мой совет молодым людям. Итак, не нарушайте этот обет, и тогда ничто не сможет вам навредить, а если вы его нарушите, тогда вам грозит опасность от порчи.

Теперь соедините руки и повторяйте за мной с очень сильной верой и сильной решимостью, что с этого момента я буду стараться изо всех сил не вредить ни одному живому существу. И также скажите: «Я даю обещание, что не буду вредить другим, но вы, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью».

Теперь вы пообещали, что пойдете по пути ненасилия. В своей жизни, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, никогда не вступайте на путь насилия, всегда следуйте путем ненасилия. Вам в жизни необходимо совершать четыре акта ненасилия, это ваша практика. В повседневной жизни вам нужно совершать эти четыре акта ненасилия. И первый из них: если на вас кто-то злится, не злитесь в ответ. Это ваш первый акт ненасилия. Зачем же злиться, если кто-то злится на вас? Если кто-то злится, то этот человек стал ненормальным. Так, если вы скажете: «Он стал ненормальным, поэтому я тоже стану ненормальным», – это нелогично. «Он выпил водки и стал пьяным, и я тоже буду пить водку», – это неправильно, это обезьяньи мысли. Поэтому, когда муж злится, а жена говорит: «Я тоже буду злиться», – это глупо.

У вас дома одного ненормального достаточно, зачем вам нужны двое ненормальных? Поэтому думайте таким образом: если кто-либо разозлится на вас, вам нужно понимать, что этот человек ненормален. И это правда, проверьте это – кто бы ни разозлился, он будет говорить очень много всего странного. Лицо красное, из головы дым идет, совсем ненормальный. Когда он открывает рот, то говорит очень ненормальные вещи, потому что он сам ненормальный. Ненормальный человек, конечно, будет говорить ненормальные вещи. Такие люди иногда сами себя убивают. Это стопроцентное доказательство: кто злится, тот ненормальный, вам надо это понимать и сказать себе: «О, он ненормальный, мне надо помочь ему стать нормальным». Поэтому, если на вас кто-то злится, вам наоборот надо успокоить гнев этого человека, это ваша практика. И не провоцируйте его, чтобы ситуация стала еще хуже. Он и так стал глупым, а если вы еще его провоцируете, то ему будет еще хуже, надо его пожалеть. И поэтому, если кто-то разозлился, то вам очень важно с любовью проявить заботу об этом человеке, это ваша практика.

Если на вас кто-то злится, то у вас есть два способа поступить с этим. Первый – это улыбнуться. Кто бы на вас ни разозлился, улыбка – это лучший инструмент. Просто улыбка! Второй инструмент для того, чтобы не создавать новых проблем – это молчание. Улыбка и молчание. Не говорите слишком много. Улыбка и молчание. Если они что-то говорят, скажите: «Да-да, ты прав». Когда пьяный человек говорит: «Это черное», то зачем же спорить с ним? Пьяный говорит: «Это черное». Скажите: «Да-да, правильно, это черное». Всё, закончили. Не спорьте, потому что они ненормальные. Если человек говорит, что белое – это черное, это ненормальный человек, поэтому не допускайте мысли спорить с ним, потом хуже будет. Говорите, что это черное: «Правильно, это черное, спи, спи». Когда ваша жена или муж стали ненормальными, скажите: «Ты прав, спи, спи». А потом, завтра утром, покажи ему стакан: «Вчера ты сказал, что это черный стакан. Он черный или нет? Еще посмотри». Он скажет: «Нет, он не черный». Вот так всегда надо, нужен баланс.

Всегда «да-да-да говорить» – это испортит их. Завтра утром, когда они будут нормальными, тогда скажите: «Ты вчера так сказал, я ничего не ответила, потому что ты был ненормальным, сейчас ты стал чуть-чуть нормальным, поэтому я скажу тебе, что это не черный, а белый стакан». Да-да. Тогда будет эффект. Женщины, так надо поступать. Если вы хотите стать сильными, когда ночью мужчина что-то говорит пьяный или в омраченном состоянии, ничего ему не отвечайте, а утром скажите немного слов, тогда муж будет вас уважать. Для мужчины самое приятное, когда он уважает свою жену. Это его счастье. Женщине много подарков не нужно. Нужно правильно поступать, и если мужчина её уважает, то для женщины это самое большое счастье! Многие мужчины думают: «Моей жене нужна дорогая шуба». Нет, ей это не нужно. Ей нужно, чтобы муж был добрым, чтобы она его уважала. Тогда она всегда будет говорить: «Я могу всю жизнь сидеть рядом с мужем, которого уважаю».

А откуда приходит уважение? Если вы правильно поступили, когда она злилась, не отвечали, улыбались, были спокойны, назавтра завели правильный разговор. Иногда можно чуть-чуть отругать, сильно не надо ругать, а чуть-чуть можно, сказать: «Так поступать неправильно», надо быть чуть-чуть строгим. Тогда женщина очень счастлива будет. Многие психологи говорят, что трудно понять, о чем думает женщина. Нет, я сейчас понимаю, женщину понять очень просто. Почему женщины непонятны? Они понятны, когда могут доверять своему мужу, больше им ничего не надо. Даже если у вас будет на обед только кусок хлеба, женщина будет счастлива. А вот когда мужчина ненадежный, сегодня говорит одно, а завтра другое, то даже дорогой подарок не даст женщине счастья. Это мой анализ.

Второй акт ненасилия: если вас ругают, никогда не ругайте в ответ. Когда мужчина злится, его омрачения кипят, он ругается, женщине никогда не надо отвечать. Он ненормальный.

Также, когда ваша жена находится под влиянием омрачений, ругается, вы не отвечайте, она ненормальная. Скажите: «Ты устала? Не устала? Хорошо, продолжай. Если ты сама себе хочешь сделать хуже, давай – это твой выбор». Потом они чуть-чуть бояться будут. Поэтому, если они вас ругают, никогда не ругайте в ответ, это ваша практика. Это нетрудно, и это очень полезно. Моментально в вашей семье все будет спокойно и счастливо. Вам не нужна психотерапия, чтобы понять, что надо делать в вашей семье. Все эти советы Будда дал уже давно. Когда кто-то злится – не злитесь в ответ, ругается – не ругайтесь в ответ. Сразу в семье наступит гармония.

И далее, третья ваша практика: кто бы за вашей спиной вас ни критиковал, никогда не критикуйте в ответ, даже не замечайте этого, и никогда не спрашивайте у людей, что о вас говорят другие. Иначе вы глупы, вы не сможете сохранить покой. Даже если кто-то рассказывает вам: «Твоя подруга Таня говорит про тебя то-то и то-то», – вам нужно ответить: «В первую очередь вы не мой шпион, почему вы мне все это рассказываете? Больше такого мне не говорите». Вам нужно думать так, что в первую очередь я не уверен, действительно говорила обо мне такое моя подруга Таня или нет. То есть с самого начала не делайте вывода, что она сказала это. И второе, даже если она сказала это, если бы она была в нормальном состоянии, то невозможно, чтобы она это сказала. На сто процентов она была в ненормальном состоянии, и поэтому так сказала. Но если она ненормальная, то способна в этом состоянии даже убить себя. Поэтому у вас и мысли нет злиться на Таню. Жалко её. Если она сказала такое, то, наверное, была несчастлива – сразу туда-сюда ушло. Тогда вам не надо говорить: «Бог, пожалуйста, помоги, забери мои несчастья, дай мне покой». Вам самим надо убирать свои несчастья. А в отношении покоя вы сами думаете много ерунды, а потом просите: «Бог, дай мне покой». Как он может дать вам покой? Вам самим не надо думать ерунду, слушать ерунду, смотреть на ерунду. Смотрите на правильные вещи.

И четвертый ваш акт ненасилия: даже если вас ударят, не бейте в ответ. Это четвертый акт ненасилия. Но если они заходят слишком далеко, то есть конституция. Вам нужно поступать согласно закону, но не бейте в ответ. Ударит – ладно, завтра мой адвокат к тебе придет, до свидания. Потом он будет бояться, скажет: «Пожалуйста, я больше так не буду» – «Нет, адвокат с тобой разговаривать будет». Ругать не надо, ничего не надо делать. Итак, пообещайте, что будете так поступать. Я сам так поступаю, выше этого нет, это как в шахматах – важен дебютный ход. Эти четыре акта – четыре дебютных хода. Если вы будете делать эти ходы, то в шахматах вашей жизни будет совсем другая динамика. Но если вы допустили ошибку в дебюте, сколько бы вы ни думали, будет все хуже и хуже. Поэтому шахматный дебют очень важен. Также эти четыре акта ненасилия – это очень важный дебют в вашей жизни. И шахматная игра вашей жизни сразу же становится очень спокойной.

А теперь соедините руки. Сейчас – обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Итак, визуализируйте на алтаре Манджушри и меня в облики Манджушри. Над моей головой Его Святейшества Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить слова на тибетском языке, это слова принятия обета бодхичитты, повторяйте их за мной. В этот момент белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Итак, пообещайте: «Куда бы я ни отправился, я везде буду делать что-либо хорошее для других. Не буду делать все ради собственного блага, но также буду стараться помогать другим. Если я не могу позаботиться о других больше чем о себе, то как минимум я буду одинаково заботиться о себе и о других. Я и другие одинаково важны. Я никогда не буду думать, что я важнее других». Никогда не думайте, что вы самый главный. Тогда в вашей семье будет счастье. Почему в семье между мужем, женой, детьми нет гармонии? Потому что муж думает: «Я муж, я самый главный». Жена думает: «Я жена, поэтому я самая главная». Дети

думают: «Я ребенок, поэтому я самый главный». В такой семье даже телевизор не могут смотреть вместе. Папа говорит, что футбол надо смотреть. Мама говорит, что надо смотреть «Дом два», сын говорит, что ему нужна музыка. Поэтому они один телевизор не могут смотреть, все думают: «Я главный». Их лечить надо. Итак, у вас дома должна быть демократия. Если кто-то начинает что-то такое говорить, то вам нужно ответить: «Хорошо, мы будем смотреть то, что хочет смотреть большинство». Итак, пообещайте, что никогда не будете думать, что вы – самый главный, это очень важно. Когда вы думаете, что я – не самый главный, все одинаковы, какая это свобода! Раньше, когда я был глуп, я тоже думал, что я самый главный. Поэтому, куда бы я ни поехал, мне что-то было неудобно. Кто-то на меня смотрел, а мне приходили мысли: «Что они обо мне думают?» Так вы сами себя сажаете в тюрьму. Когда я одевался, то целый час смотрелся в зеркало, проверял – правильно ли я оделся. Это глупо. Сейчас мой ум чуть-чуть меняется. Я думаю, что все важны, все одинаковы. Тогда свобода! Кого бы я ни увидел, для меня разницы нет. Владимир Путин или очень простой человек – для меня разницы нет, мы все одинаково важны.

«О, это президент, а это простой человек», – такого нет, для меня все одинаковы. Это счастье! Я не думаю, что Владимир Путин выше меня, и также я не думаю, что этот человек, который выполняет простую работу, ниже меня, мы все одинаковы. Мы все одинаковые люди, у всех есть гражданство России. И не только в России, мы все в мире одинаковы. Находясь здесь, я не думаю о том, что я тибетец, а вы омские. Такого нет. Также я не различаю, кто буддист, а кто не буддист. Я не думаю о том, чтобы все стали буддистами, таких мыслей у меня нет. Я хочу, чтобы вы стали добрыми, хорошими людьми, мне этого достаточно, это лучше, чем быть фанатиком буддизма. О фанатиках буддизма я думаю: «Зачем они буддисты?» Я правду говорю, если я вижу фанатиков буддизма, я думаю: «Зачем этот человек стал буддистом? Пока в нашем буддизме нет такого позора. Но если будет больше таких фанатиков, это будет позор для буддизма». Под именем буддизма начнут разгораться конфликты, это позор. Поэтому, когда я вижу фанатиков буддизма, я думаю, что лучше бы они не были буддистами. Поэтому я хочу, чтобы буддистов было меньше, меньше будет позора. Больше буддистов – больше позора. Очень важно так думать. Это очень полезно. Мы все одинаковы, я не главный. Быть таким открытым человеком – какое это счастье! Вы никогда не будете чувствовать себя в одиночестве, что с вами никто не разговаривает. Если у вас такой открытый ум, то вы понимаете, что даже насекомые – это тоже живые существа. В нашем теле огромное количество насекомых, как можно думать, что я одиночка? Миллионы живых существ в теле, а он говорит: «Я одинок». Сколько в вашем теле живых существ! Поэтому не думайте, что вы одиноки. В вашем теле живут миллионы и миллионы других живых существ.

А теперь соедините руки и пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Пообещайте, что никогда не будете думать, что вы самый главный. Если вы подумаете: «Я самый главный. Ради собственного блага я буду использовать других», – вот тогда вы нарушите обет бодхичитты. Никогда не злоупотребляйте, не используйте других людей из-за своего эгоистичного ума. Этим вы вредите себе и вредите им тоже. Это очень глупый ум. И также никогда не старайтесь контролировать других. Скажите: «Я никогда не буду контролировать других. Вместо этого я буду контролировать самого себя». Тогда вы идете правильным путем. Во-первых, невозможно контролировать других. Как вы сможете все время их контролировать? Это невозможно. И всеми управлять также невозможно. Контролировать вы можете себя и это возможно. Даже если вы будете контролировать других, что вы получите от этого? Большой выгоды нет. Но если вы будете контролировать себя, то это невероятно благотворно. Это невероятное благо для вас. Поэтому пообещайте, что не будете никогда контролировать других, а будете контролировать самих себя.

«Куда бы я ни отправился, пусть я буду источником счастья для всех живых существ. Чтобы освободить живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды. От этого желания я никогда не откажусь, от желания достичь состояния будды на благо всех живых существ», – думайте так. Теперь повторяйте за мной текст передачи обета бодхичитты с очень радостным состоянием ума. Большое вам спасибо за такое обещание. Если один человек станет таким безвредным и источником счастья для других, то какое влияние мы сможем оказать на всю страну Россию!

Теперь просьба о благословении тела Манджушри. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды. Также думайте, что ваши болезни тоже очищаются. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной телом, очень важно применить четыре противоядия. И первое противоядие – это сожаление. Чем сильнее ваше сожаление, тем лучше вы сможете очистить отпечатки негативной кармы. Далее, второе противоядие – это опора на божество. В одиночку вы не можете очистить отпечатки негативной кармы. Вам нужно просить божество: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». Но и божество одно тоже не может вас очистить. Если у вас нет сожаления, то божество не сможет очистить вашу негативную карму. Поэтому очень важно, чтобы этот процесс шел с двух сторон.

Итак, в буддизме говорится, что вам необходимо проявлять инициативу, но одновременно с этим также полагаться и на божество, поскольку без его благословения, без руководства невозможно достичь состояния будды. Поэтому буддизм – это не атеизм, буддизм – это религия. Некоторые говорят, что буддизм – это не религия, но это неправильно. Некоторые говорят, что в буддизме нет веры в бога. Это нонсенс. Буддисты верят в бога, и существует такой подробный анализ божеств. Есть мирские боги, есть надмирские боги. Среди надмирских богов есть божества четырех классов тантры, существует множество надмирских богов. Поэтому говорить, что буддисты не верят в бога – это ерунда. Но в буддизме нет веры в бога-творца всего вокруг, вот в такого бога буддисты не верят. Вам нужно знать это.

Далее, третье противоядие – это визуализация белого света и нектара, которые вас очищают. И четвертое противоядие – это решимость больше таких негативных действий не повторять. Если будут присутствовать все эти четыре противоядия или четыре фактора, то нет такой негативной кармы, которая не может быть очищена. Теперь выполняйте эту визуализацию. Почувствуйте, что по-настоящему исходит белый свет и нектар, просто вы его не видите. Также вокруг себя визуализируйте всех живых существ. Это также очень важно. Визуализируйте близких вам людей, которые уже ушли из жизни или которые еще живы, они тоже вас окружают. Поскольку у вас с ними есть кармическая связь, то благодаря такой визуализации это тоже принесет им определенную пользу.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляет вашу речь и закладывает семя речи будды. Теперь выполняйте эту визуализацию с сильной верой. Если ваша вера стопроцентная, то вы получите стопроцентное благословение. Если у вас пятьдесят процентов веры, то и благословение вы получите тоже на пятьдесят процентов. Это зависит от веры.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, также визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, также благословляет ваш ум и закладывает семя ума будды. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, в конце попросите о даровании сиддхи мудрости. Сиддхи означает определенную духовную силу. То есть сиддхи мудрости – это особая духовная сила, которая помогает увеличить вашу мудрость. Также если говорить о памяти, то ваша память станет лучше. С точки зрения анализа – ваш ум сможет проводить более глубокий анализ. Это сиддхи мудрости. И поскольку вы обращаетесь с такой просьбой, то визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри разного размера, некоторые величиной с большую гору, другие человеческого размера, есть также и маленькие, размером с зернышко, все они растворяются в вас. Все они растворяются в вашей сердечной чакре, и в это время почувствуйте, что возрастает ваша мудрость. Итак, выполняйте эту визуализацию. И скажите: «Если моя мудрость возрастет, я использую эту мудрость на благо живых существ».

Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру, звонить в колокольчик, также визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. 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, а также укрепляют благословение тела, речи и ума и закладывают семена тела, речи и ума будды. Итак, это последнее благословение. Визуализируйте его как следует. Старайтесь как можно больше получить такого духовного бензина, чтобы вам его хватило на шесть месяцев. Когда этот бензин начнет заканчиваться, вы начнете становиться все хуже и хуже. Теперь выполняйте эту визуализацию.

А сейчас я дам вам передачу мантр. Чтобы обрести силу мантры, когда вы начитываете мантры, очень важно, чтобы присутствовало четыре фактора. Первый фактор – это передача мантры. Если у вас нет передачи мантры, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, они не будут иметь эффекта. Итак, первое – это получение мантры от вашего Духовного Наставника, который является держателем чистой линии. Далее, второй фактор, когда вы начитываете мантры, даже если у вас есть передача, но нет доброго состояния ума, то мантры не будут иметь эффекта. И поэтому второй очень важный фактор – вам нужно начитывать мантры с очень добрым состоянием ума и тогда вы увидите эффект. Теперь, третий фактор – это вера. Если вы начитываете мантры с верой и с добрым сердцем, то они будут еще сильнее. Поэтому третий фактор – это вера, вера в силу мантры. Если у вас есть сильная вера в силу мантры, то, например, где-нибудь на теле у вас может быть язва, вы начитаете эту мантру, подуете на язву, и она засохнет. Такое по-настоящему происходило в Тибете в прошлые времена, и также в Бурятии, Туве, Калмыкии. Когда очень добрый человек с сильной верой начитывает мантру, то сила мантры творит чудеса, такие чудеса могут быть. Так, вы можете начитать мантру, подуть на воду, выпить эту воду как нектар, и она поможет вам исцелиться от множества болезней.

Четвертый фактор – если вы начитываете мантры с однонаправленным сосредоточением, то они будут еще мощнее. Поэтому, когда вы начитываете мантры и при этом смотрите по сторонам, это неправильно. Когда вы читаете мантры, это должно быть как медитация, это ваша практика. Каждый день начитывайте сто мантр Авалокитешвары, сто мантр Манджушри ОМ АРА ПАЦА НАДИ. То есть у вас должна быть такая самодисциплина, тренируйтесь. Сто мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – это одна или полторы минуты. Что в этом трудного? У вас же есть четыре часа времени сидеть в интернете. А двадцать минут, полтора часа, тридцать минут заниматься практикой – почему не можете? Не правда, что у

у вас нет времени на практику, у вас есть очень много времени на ерунду. Это потому, что у вас нет самодисциплины. И поэтому очень важно читать ежедневную молитву, и когда вы доходите до места начитывания мантр, здесь займитесь медитацией. То, что вы визуализировали сейчас, используйте это в своей практике. Перед собой визуализируйте Авалокитешвару. Начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и визуализируйте свет и нектар, который вас очищает и благословляет. И удостоверьтесь, что присутствует четыре фактора. Передачу вы сейчас получите. Я сейчас вам дам передачу, и вам не нужно будет думать о передаче. О чем вам нужно будет думать, так это о добром сердце. Удостоверьтесь, что вы обладаете добрым сердцем. Затем – вера в силу мантры. Четвертое – однонаправленное сосредоточение. Не позволяйте уму блуждать по сторонам. Начитывайте: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это подлинная медитация, которую выполняли все высокие мастера прошлого, и очень простая практика. Простая, но эффективная. Почему? Потому что когда вы занимаетесь такой практикой, в первую очередь вы накапливаете большие заслуги. Второе – вы очищаете большое количество отпечатков негативной кармы. Третье – вы получаете невероятно мощное благословение. Четвертое – это помогает вам развить сосредоточение. Это как медитация. Это медитация, потому что вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления. И не позволяйте своему уму как-то отклоняться к негативному мышлению. Это медитация. Затем, внимательность ваша тоже улучшается. То есть это одна практика, которая имеет так много результатов! И так каждый день заниматься практикой – это гораздо важнее, чем, например, пять часов выполнять практику, а затем вообще ее не делать.

Никогда не делайте слишком много. Делайте немного, но каждый день. Это будет эффективно. Каждый день читайте молитву, потом мантры, потом пейте чай, смотрите телевизор – это счастье! Практикой надо заниматься, это развивает самоконтроль. Это плата за мое учение. Вам нужно пообещать это. Каждый день начитывайте мантры и вы получите невероятное благо. Если у вас нет четок, то постарайтесь раздобыть четки. И эти четки будут напоминать вам, например, что сегодня ты еще не выполнил практику. Поэтому четки надо держать в руках, посмотрел – а, практика. И так, если вы увидите четки у себя на руке, вспомните о практике. Но вы все время держите в руках мобильный телефон, и все время помните про интернет. Что вам сейчас пришло, что отвечать – это пустая трата времени.

Теперь передача мантр. Если каждый день вы будете выполнять практику, которую я вам сейчас передал, то ваша жизнь обретет смысл. Каждый день очень важно выполнять какое-то количество формальной практики. То, что я вам объяснял, это неформальная практика, она очень полезна, но также важно выполнять формальную практику. Каждый день вы будете чуть-чуть заниматься, и потом в один прекрасный день с уверенностью скажете: «А, результат на сто процентов есть», и депрессии у вас уже никогда не будет. Я сам это вижу на примере моих учеников. Сначала у них очень сильная депрессия, они спрашивают: «Геше-ла, что делать?» Я говорю: «Это сразу вылечить невозможно». Потом они занимаются практикой каждый день, и сейчас они такие радостные, у них вообще нет депрессии! Я много знаю таких учеников. Даже в очень тяжелой ситуации они улыбаются, спокойны. Потому что внутри накопили чуть-чуть богатства. Почему возникает депрессия? От внутренней бедности. Ни одной заслуги нет, поэтому депрессия.

Очищайте негативную карму, копите внутренние заслуги, развивайте хорошие качества, когда богатства внутри будет чуть-чуть больше, вы будете очень счастливы. Тогда даже чай без молока пить очень вкусно, если у вас внутри есть богатство. Кусок хлеба покажется очень вкусным. А когда у вас заканчиваются заслуги, в тарелке очень богатая еда, но вкуса нет – это не так, это не так. Поэтому вкус тоже зависит от состояния ума. Кто-то кормил Будду очень невкусной едой. Но когда Будда кушал, это было очень вкусно. Ананда спросил у Будды: «Будда, как вы можете такое кушать, это очень невкусно!» Будда сказал: «Нет, у

меня очень вкусно. Если не веришь, попробуй». Остатки еды он дал Ананде. Ананда попробовал – очень вкусно. Он сказал: «Как такое возможно?» Будда сказал, что это очень зависит от состояния ума. Одни вещи – для кого-то это кошмар, а для кого-то это не кошмар, это зависит от нашего ума.

Теперь я дам вам передачу мантр, и вам нужно будет использовать их каждый день. Первая – это мантра Манджушри для увеличения мудрости. Когда вы будете повторять за мной, визуализируйте, как мантра в виде белого света исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача мантры:  
ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Мантра Авалокитешвары для увеличения ваших любви и сострадания:  
ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы:  
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Белой Тары для увеличения продолжительности вашей жизни:  
ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШТРИМ КУРУЕ СОХА

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни:  
ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА

Мантра Будды Медицины для здорового тела:  
ТАДЬЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ РАНДЗА САМУТ ГАТЕ СОХА

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

Не нужно все мантры начитывать по сто раз, но ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ читайте минимум сто раз каждый день. Также очень важно читать мантру ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА для успеха в вашей жизни также сто раз – для успеха в вашей духовной практике, для успеха в мирской жизни. Итак, очень важно читать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и мантру Тары каждый день по сто раз. Минимум по сто раз. Если начитываете больше, очень хорошо. И здесь вам нужно взять такое обязательство на себя. Это очень полезно, это называется самодисциплиной. Когда мне было пятнадцать или шестнадцать лет, я принял на себя такие обязательства. И когда я шел с друзьями на дискотеку, я говорил друзьям: «Вы идите вперед, а я пойду за вами». Так я шел за ними и выполнял практику. Они шли впереди, а я позади них занимался практикой. Потом я чувствовал себя очень спокойно. Я думал, что если не пойду, то мои друзья обидятся, а если пойду, то не смогу заниматься практикой. Поэтому я говорил им: «Идите чуть-чуть вперед, у меня есть дела». Они знали, что я своей практикой занимаюсь, и они мне не мешали. А когда я заканчивал свою практику, мы вместе разговаривали, шутили, шли вместе.

Вы тоже так делайте. Обещания надо держать, это счастье. После того, как вы выполните практику, совсем другое настроение, вы счастливы! Когда я был молодым, я ходил на дискотеку, но никогда не пил. Я и своим друзьям говорил: «Не надо пить, зачем?» Поэтому наша группа была очень счастливой. Вся группа вместе, мы не пили. Мы танцевали, смеялись, уходили не слишком поздно. После двенадцати оставаться на дискотеке нехорошо. В двенадцать мы возвращались домой. Это мой совет для вас.

Теперь мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП

Теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИБХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь, что является платой за мое учение. Мне за мое учение не нужна материальная плата. А такой обет не употреблять алкоголь – это плата за мое учение. Для вас это очень полезно. В вашей жизни один из самых худших врагов – это алкоголь. Когда у вас возникают какие-то проблемы, и вы полагаетесь на алкоголь, то проблемы становятся еще хуже. То, каким образом алкоголь вредит вашему телу, вы все прекрасно знаете, мне не нужно об этом говорить. Но это также очень вредно для вашего ума. Наш ум не работает правильно. Чуть-чуть правильно работает, но в нем много ошибок. Из-за этого у нас возникают проблемы. Но если вы примите алкоголь, то ум полностью перестает работать. Поэтому я всех вас хотел бы попросить принять такой обет не употреблять алкоголь, большинство из вас раньше уже его принимали, но примите его снова, чтобы соблюдать его чисто. Итак, мой вызов заключается в том, что до тех пор, пока вы не перестанете употреблять алкоголь, я продолжу передавать вам обет не употреблять алкоголь. Это мой вызов.

И вам также нужно придерживаться такого вызова. «До тех пор пока живые существа не избавятся от страданий, я всегда буду помогать живым существам», – это вызов бодхисаттвы. И для того, чтобы принять обет не употреблять алкоголь, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Над моей головой его святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить тибетские слова, они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду чисто соблюдать этот обет». Что касается наркотиков, то это само собой разумеется, даже не притрагивайтесь к наркотикам. С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, не притрагивайтесь к наркотикам, они вам не помогут. И это ваше обещание.

А теперь соедините руки. На третий раз, когда вы повторите эти слова, я щелкну пальцами, визуализируйте в этот момент, как белый свет исходит из наших ртов и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета. Этот обет защитит вас от употребления алкоголя. С этого момента, если у вас есть зависимость от алкоголя, вам не будет нравиться даже запах алкоголя.

И теперь с сильной решимостью повторяйте за мной. Для вас это очень полезно. Не бойтесь, когда делаете что-то хорошее. Если ваши друзья попросят вас выпить, скажите им: «Я держу обет не употреблять алкоголь, я с вами попью сока. Я вас уважаю, я попью сока». Этот человек поймет вас. И постепенно вы сможете оказывать влияние также и на них. Теперь с сильной решимостью повторяйте за мной. Это лучший подарок для меня. Если вы хотите дать мне подарок, это самый лучший подарок, мне не нужны никакие подарки. Манджушри, Будде не нужны от вас никакие материальные подарки, у них есть все. Но такой подарок сделает их очень счастливыми. Если вы приносите в храм молоко, колбасу,

что-то там делаете, то они не так рады. Но этот обет – это самый лучший подарок, самое лучшее подношение для них. Теперь с сильной решимостью повторяйте за мной.

Большое вам спасибо за такой очень красивый подарок. Сейчас, когда я поставлю тормоз на голову Андрею, визуализируйте, как Манджушри размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю, и до нашей новой встречи будьте счастливы и делайте счастливыми других. Это ваша неформальная практика. Будьте добрыми и помогайте другим становиться добрыми. Это тоже ваша практика. И каждый день, что касается вашей формальной практики, десять – двадцать минут начитывайте мантры. Это ваша формальная практика. Каждый день занимайтесь ею, и вы сможете почувствовать силу практики. Тогда я на сто процентов могу сказать вам, что вы никогда не будете испытывать депрессию. С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, вы будете просто смеяться и улыбаться. Итак, куда бы вы ни отправились, улыбайтесь и не говорите слишком много, больше молчите. До свидания.