

Я очень рад всех вас видеть на благословении Манджушри. Для того чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. И, как обычно, для того чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено две подготовки: одна со стороны Духовного Наставника, а вторая – со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника – это перед вашим приходом проведение особого ритуала призывания Божества, – вся эта подготовка уже совершена. Вторая подготовка со стороны учеников – это порождение правильной мотивации, выполнение подношения мандалы. Мандалу вы уже поднесли во время чтения молитвы, а теперь породите правильную мотивацию. И здесь одной лишь мотивации обрести безупречно здоровое состояние ума для вас недостаточно, поскольку благословение Манджушри относится к Ваджраяне, а Ваджраяна – это сущность Махаяны, поэтому очень важно породить махаянскую мотивацию – мотивацию бодхичитты. Ваш ум должен быть сильно побуждаем сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Чтобы на практике стать источником счастья для всех живых существ, чтобы на деле начать приносить благо живым существам, вам необходимо реализовать весь свой благой потенциал, устранить все ограничения, иначе это будет невозможно. И поэтому с таким чувством: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», получайте благословение Манджушри. А это мотивация бодхичитты. С такой мотивацией получайте благословение Манджушри, тогда оно станет очень мощным благословением.

И далее, третий очень важный момент для получения благословения – необходимо сохранить чистое видение. На самом деле в повседневной жизни иметь чистое видение очень важно. Чистое видение заключается в том, что в первую очередь надо стараться видеть достоинства у других людей и не замечать их недостатков – это чистое видение. Итак, кого бы вы ни встретили, в первую очередь старайтесь отметить его благие качества. Но затем, если встает вопрос доверия, то вы в этот момент смотрите также со стороны его слабых мест – надежный этот человек или ненадежный. Ну, а если вы не занимаетесь делами с этим человеком, тогда смотрите только на его достоинства, а что касается его недостатков, то вас это не касается. Это, например, как вы в повседневной жизни ходите на рынок за фруктами. Вы не выискиваете там плохие фрукты, у вас на это нет времени. А что вы делаете? Вы приходите на рынок, берете хорошие фрукты, платите деньги и уходите, а плохие фрукты – это не ваше дело. Вы это сразу видите, когда покупаете фрукты, – вы смотрите, а там подпорченные фрукты, зачем вам надо тратить время на их рассмотрение? Самое главное то, что вам нужны хорошие фрукты, вы их выбираете, платите деньги, и уходите. Вы сразу видите результат. Поэтому вы это понимаете. Вы не пристаёте к продавцу с вопросом: «Почему это там черный фрукт, почему это неправильный фрукт, почему цвет не тот?»

А в нашей жизни вы так не делаете, потому что в жизни сразу эффект не получаете, поэтому вы думаете, что ничего страшного в этом нет. Поэтому в своей жизни берите пример с благих качеств других людей, а что касается их недостатков – это не ваше дело. В семье мужу и жене также очень важно смотреть на достоинства друг друга. Если они замечают благие качества друг у друга, то начинают уважать друг друга. Когда они друг друга уважают, когда женщина уважает своего мужа, то ей ничего не нужно. Многие люди думают: «А, женщине нужна дорогая шуба». Нет, это неправда. Сейчас у меня есть жена. Женщине много дорогих вещей не нужно. Женщине нужно доверие и любовь. Если она чувствует, что ее муж надежный, то ей ничего не надо. Поэтому мужчины, не думайте о шубе, большинству женщин много не надо. Если вы подаете ей хороший пример – когда жена уважает своего мужа, – это счастье, и нам большего не надо. Мужчины тоже так думают. Когда мужчина уважает свою жену, то ей большего не надо – это счастье. Это факт. Поэтому уважение друг к другу возникает благодаря тому, что вы смотрите на достоинства друг друга.

А что касается их недостатков, то вам нужно понимать, что они временные. А благие качества у них присутствуют по природе. Их плохие стороны – это как болезнь, они временные и не являются природой их ума. Эти неблагие негативные стороны не могут у них развиваться до безграничности – это невозможно. А что касается их благих качеств, если они их осваивают, то они могут развиваться до безграничного состояния, поэтому они пребывают в природе ума. Думайте так, это возможно – так думать. Это очень приятно. В повседневной жизни думайте таким образом. Также это относится ко всем религиям – когда вы смотрите на другие религии, уважайте их достоинства. Если мы с уважением относимся друг к другу, то мир и гармония воцаряются сами собой. Когда вы не уважаете друг друга, смотрите на недостатки друг друга, то из-за этого возникают дисгармония и конфликты. На уровне семьи, на уровне нации, страны и на религиозном уровне в том числе. Поэтому очень важно смотреть на достоинства друг друга. Если вы приучите себя к этому, то это настоящему очень мирный образ жизни, динамичный образ жизни. И тогда у вас будет только добрая память. Если вы будете смотреть на недостатки друг друга, то у вас будет очень много злопамятности.

Группа ученых провела такой эксперимент и обнаружила, что те люди, у которых сильна злопамятность, более подвержены болезням. Даже если такие люди с сильной злопамятностью начнут лечиться, то вылечить их будет очень трудно из-за этой сильной злопамятности. Это факты, ученые пришли к такому открытию. Тибетская медицина тоже так говорит, а сейчас и ученые это открыли – это факт. Человек с доброй памятью быстро не заболевает, но даже если заболеет, из-за его доброй памяти на него лекарства быстро действуют, сразу лечат. Откуда появляется эта добрая память? Она возникает благодаря чистому видению. Я сам живу, сохраняя такое чистое видение, но при этом меня не так просто обмануть. Меня обмануть невозможно, хотя я сохраняю чистое видение. Если кто-то что-то говорит – у меня есть логика, я думаю логически. Поэтому обмануть можно, но я о нем плохо не думаю, а это бывает немного ошибочно. Я думаю, что его метод обретения счастья – очень плохой, примитивный. Жаль человека, поэтому я не думаю о том, какой он плохой. Я думаю: «Пусть его глаза откроются». Одновременно с этим я веду себя согласно ситуации, и не веду себя как очень добрый человек.

Однажды один человек из Новосибирска сказал мне, что с того момента, как он стал буддистом, его жена начала его шантажировать. Если он что-то говорил, она ему отвечала: «Ну, ты же буддист». И он уже ничего не мог ей возразить. И вел себя так, как будто он хороший буддист. Это неверное поведение. Так, она зашла слишком далеко, и он спросил у меня: «Геше-ла, что же мне делать?» Я сказал ему: «Скажи своей жене, что ты плохой буддист». И когда она вновь такое сделала, он сказал ей, что он плохой буддист. Она сразу же опустила на землю. Поэтому я говорю вам, что внутри нужно быть очень добрыми, а внешне поступать в соответствии с ситуацией, иначе вы будете глупыми. Мудрая мама внутри очень добрая, но когда дети неправильно себя ведут, она не говорит: «О, дочка (сыночек), я тебя очень люблю, делай что хочешь». Нет, она строго разговаривает. Вот так же нужно в нашем мире себя вести – внутри быть добрым, но ради его блага иногда строго тоже надо себя вести. И тогда вам не составит никакого труда быть добрым человеком. Иногда люди говорят: «Не будь слишком добрым, иначе у тебя возникнут проблемы».

Когда я был ребенком, моя мама всегда очень переживала, что в будущем у меня возникнут проблемы. Она говорила: «Ты слишком добрый, из-за этого у тебя появятся проблемы». Она мне всегда советовала не быть слишком добрым, потому что она думала, что быть слишком добрым – это неправильно. Поэтому она говорила: «Не надо быть слишком добрым, мир жестокий». Я отвечал ей: «Мама, я знаю». Почему она так говорила? Потому что она

думала, что и внешне я буду вести себя так, как будто я очень добрый человек. В этом она видела ошибку, исходя из своего опыта, поэтому она давала мне правильный совет.

Итак, тем не менее, внутри вы можете быть очень добрыми, а внешне поступать в соответствии с ситуацией. Иногда, если вы поругаете человека, это может стать для него очень эффективно, но делать это нужно без гнева, оставаясь внутри добрым. Вы ругаете человека, а внутри вы очень спокойны. Смотрите, когда вы злитесь и ругаетесь, тогда может быть очень неправильный эффект. Потому что у вас ненормальная голова. Вы говорите неэффективные слова. Потом от этого хуже будет. Нужно быть внутри спокойным, говорить без гнева, но, согласно ситуации, ради его блага будьте строгими или даже немного ругайтесь – это будет очень эффективное ругательство. Например, в боксе, когда боксер злится, его удары не достигают цели. Если он не злится, спокойно себя ведет, то с одного удара противник падает. Спокойствие позволяет быть эффективным. Поэтому в любой области внутри сохраняйте спокойствие, доброту, а внешне поступайте в соответствии с ситуацией – это мой совет для вас. Тогда это будет очень эффективно.

Здесь, во время получения благословения Манджушри ваше чистое видение должно состоять в том, что вы визуализируете это помещение не обычным помещением, а мандалой Манджушри. Своими глазами вы продолжаете видеть это обычное помещение, но ментально вы визуализируете мандалу – это прекрасный дворец, резиденция божества. И внутри располагаются два божества. Главное божество – Манджушри пребывает на алтаре, и я также в облике Манджушри, как помощник. Сама визуализация того, что вы находитесь внутри мандалы – для вас это очень хорошая защита. Что бы вы ни видели, все воспринимайте чистым, любые звуки также воспринимайте чистыми, и какие бы мысли ни появлялись у вас в уме, думайте, что это упражнение Дхармакаи. И это очень хороший способ создать такую очень чистую атмосферу вокруг вас. Вначале все появляется в уме, а затем потихоньку материализуется. Когда ваш ум думает о чем-то плохом, о разных бедах, то однажды действительно произойдет беда. Эти ваши мысли о разных бедах как бы приглашают ваши беды. А если вместо этого вы будете думать только обо всем чистом, хорошем, то так вы приглашаете что-то хорошее. Я читал одну научную статью о том, как однажды пациент неправильно понял слова доктора, – он так понял, что у него в животе есть камень, и так поверил в то, что у него действительно в животе есть камень, что постепенно этот камень материализовался. И у него на самом деле появился камень в животе. Так, если наш ум начинает думать, что у нас есть проблемы – здесь проблемы, там проблемы, то у нас совершенно точно появятся проблемы. А если вы визуализируете свет и нектар, начитываете мантры и очищаете все свои болезни, то на сто процентов ваших болезней будет становиться все меньше и меньше. Это можно проверить научно, и ученые будут удивлены, что, не принимая никаких лекарств, вы на самом деле уменьшаете свои болезни. Это можно доказать. Причина заключается в том, что у нашего тела есть способность к самоисцелению. Это невероятные вещи. У нашего тела есть способность к самолечению. Когда вы негативно, неправильно думаете, то вы эту способность закрываете, а когда думаете позитивно, вы эту способность развиваете. Это причина. И поэтому будьте позитивными, сохраняйте чистое видение, это очень важно также и для того, чтобы жить долго.

А 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 вам следует принять такой обет, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите сами себе. И поэтому с этого момента изо всех сил старайтесь никому не вредить. Если вы обретаєте какое-то благо, небольшое преимущество оттого, что причиняете вред другим, на самом деле никогда этого не делайте, потому что это очень большая ошибка. Потому что, если вы поступите так, вы получите небольшое преимущество, но на будущее создадите себе очень большие проблемы. Вредить другим –

это как сладкий яд, он немного сладок, но при этом очень вреден. И сегодня, когда вы принимаете обет прибежища, пообещайте, что вы не будете вредить ни одному живому существу. И когда далее вы будете чисто соблюдать этот обет – не будете никому вредить, это станет также и лучшей защитой для вашей жизни. Тогда никто не сможет наслать на вас порчу. Порча тоже существует. Вы можете этого не знать, но также как в нашем мире есть святые духи, также есть и вредоносные, злые духи. Если люди связаны с вредоносными духами, то они обретают такую силу – вредить другим. А те, кто устанавливает тесную связь со святыми духами, обретают силу помогать другим. Таков механизм. Поскольку есть злые духи, то есть те люди, которые с ними связаны, и в силу этой связи они обретают способность вредить другим, насылая на них порчу. Также нужно понимать, что вредить другим – это проще, чем помогать другим. Такую силу – вредить другим вы можете обрести гораздо легче, чем силу помогать другим. Но я могу вам точно сказать, что если вы чисто будете соблюдать обет не вредить другим, то порча не сможет вам навредить.

Есть одна такая подлинная история. В Индии один тибетец и один индус вместе занялись бизнесом и когда получили прибыль, то индус не поделился этой прибылью честно, поровну. И у них начался спор. Индус сказал, что у меня есть родственник – саду, и я наведу на тебя порчу. Тибетец сказал: «Я не боюсь порчи, но нужно делить выручку поровну». Индус очень сильно разозлился, отправился к своему родственнику саду и попросил навести на тибетца порчу. Затем этот саду сделал куклу, назвал ее именем тибетца и провел ритуал черной магии, – сломал этой кукле ногу и пронзил ее иглой. Такие традиции существуют, может быть, и в Европе, и в России они тоже есть. И саду сказал: «Ну, все, через неделю он сломает себе ногу, пойд и проверь». Индус отправился посмотреть, но оказалось, что спустя неделю тибетец не сломал себе ногу, а спокойно гулял, где хотел. Тогда индус сказал об этом своему родственнику саду, тот снова провел ритуал черной магии, и в этот раз снова пронзил куклу иглой и сломал уже две ноги. Он сказал: «Ну, теперь на сто процентов он сломает себе ногу, невозможно, чтобы этого не произошло. До сих пор я много раз проводил этот ритуал, и ни разу такого не было, чтобы не было результата. Пойди и проверь». Так прошла неделя, но тибетец так и не сломал себе ноги. Индус вернулся к родственнику и сказал, что у тибетца нога так и не сломана. Саду ответил, что такое невозможно, наверное, его кто-то защищает: «Пойди и спроси у него, кто его защищает». Индус пришел к тибетцу и сказал, что со своим родственником саду он наводил на него порчу, и к этому моменту у него уже должна была быть сломана нога, но этого не произошло. Он спросил: «Почему? Кто тебя защищает?» Тибетец ответил, что его никто не защищает. – «Ну, а как же тогда такое возможно, у тебя нога уже должна быть сломана». Тибетец ответил: «Я держу обет не вредить другим – обет прибежища. И поскольку я чисто соблюдаю этот обет, то я тебя не побил, в противном случае я легко мог бы тебя побить. Одного удара достаточно, но этот обет меня держит, поэтому я не могу ударить».

Затем этот индус снова пришел к родственнику саду и сказал, что тибетца никто не защищает, но тот держит обет не вредить другим, он чисто соблюдает этот обет и действительно никому не вредит. Саду сказал на это: «Ну, все, это значит, что мы совершили очень большую ошибку, потому что мы пытались навести порчу на человека, который пообещал, что никому не будет вредить, и кроме этого, он чисто соблюдает этот обет. Теперь эта порча вернется к нам». Это правда. Если вы наводите порчу на чистого, доброго человека, тогда она вернется к вам обратно. Это очень опасно. На слабых людей ваша порча может подействовать, но если там окажется сильный человек, который чисто держит обет, то эта порча вернется к вам обратно, в этом есть опасность. Саду сказал индусу: «Теперь тебе надо пойти и попросить у него прощения, иначе эта порча вернется обратно к нам, и мы ломаем себе ноги». Смотрите – это круг закона кармы. Так, он пришел к тибетцу и сказал: «Пожалуйста, прости нас. Мы наводили на тебя порчу и так далее». Но тибетец ответил: «Это не имеет значения, самое главное – делить выручку по-честному».

После этого они стали хорошими друзьями. Но если бы этот тибетец разозлился на индийца, ударил бы его, то в этом случае он нарушил бы обет прибежища, и в этом случае порча навредила бы ему, он сломал бы себе ноги. Поэтому вам надо знать, когда вы обет держите в чистоте, тогда никто не может вам навредить. А если вы реально злитесь, реально нарушаете обет, то становитесь беззащитными. И поэтому обет прибежища очень важен. Поскольку вы берете обет не вредить другим существам, то божества, защитники Дхармы все время будут вас охранять. Вам не нужно просить их, чтобы они вас защищали, это их ответственность защищать вас, поскольку вы держите обет не вредить другим.

Также вам нужно понимать, что божества сами не проводят таких различий, что одним они помогают, а другим нет. Они одинаково хотят помочь всем, но, что касается тех, кто держит обет, то они устанавливают связь с божествами, и благодаря этой связи божества могут им помочь. Тем, кто вредит и нарушает обет, божества, даже если и хотят им помочь, но не могут. Это как учитель, профессор хочет, чтобы все студенты стали учеными, у него мысли нет, чтобы этот стал ученым, а другой нет. Если ученик хорошо учится, тогда профессор ему помогает. Если ученик не слушает его, спит на лекциях, не учится, тогда он ничего не может сделать. Точно так же и божества. Люди думают, что если я молюсь, то божества мне помогают, а если не молюсь, то не помогают. Это не так. С вашей стороны, если вы инициативны, тогда божества вам помогут. Если вы держите обет в чистоте, то они могут вам помочь, потому что у вас есть с ними связь. И это очень важно знать, иначе и в моем уме возникал такой вопрос: «Почему божества помогают только тем людям, которые соблюдают обет прибежища, а другим не могут помочь? Почему они другим не помогают? Они должны всем одинаково помогать». Потом мой Учитель сказал, что, конечно, божества всем хотят помочь, но у человека, который держит обет в чистоте, есть способность к этой помощи. Например, больной хочет, чтобы врач помогал всем, но если он не принимает вовремя лекарства, ест неправильную еду, то врач скажет: «Я не могу помочь такому человеку», а больной хочет, чтобы врач помогал всем. Просто молиться о помощи – это ненадежно. Я подумал логически: «Да, со стороны божества все одинаковы. Божество хочет помочь всем, но оно может помочь только тем людям, которые держат обет чисто. Тогда возникает сильная связь». Тогда мне стало понятно. Да, это правильно. Сегодня я делаю вас подходящими сосудами, чтобы божества и защитники Дхармы все время могли вас защищать.

Теперь визуализируйте здесь на алтаре Манджушри и меня в облике Манджушри. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ», повторяйте за мной. В этот момент белый свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета прибежища. Вам очень важно породить сильную решимость, что вы из всех сил будете стараться соблюдать этот обет не вредить другим. Мысленно обращайтесь с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». И тогда ваш ум обернется к Будде, Дхарме и Сангхе и те смогут вам помочь. У солнца нет такой мотивации, чтобы одни объекты освещать, а другие объекты не освещать, но, тем не менее, если дверь в ваш дом обращена к северу, то солнечный свет не проникнет в ваш дом. Сегодня вы поворачиваете дверь своего дома в направлении востока, и тогда солнечный свет проникнет туда сам собой. Теперь соедините руки и повторяйте за мной: «НАМО ГУРУБЕ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ».

Поскольку вы приняли обет прибежища, теперь в вашей повседневной жизни одна из главных практик – это соблюдать четыре акта ненасилия. Поскольку вы продвигаетесь по пути, который указал Будда, то это путь ненасилия. Как мы поступаем в повседневной жизни? Мы совершаем нечто совершенно противоположное четырем актам ненасилия. Что

вам нужно сделать – это начать совершать четыре акта ненасилия. Итак, первый акт – если на вас злятся, не злитесь в ответ. Но вы в повседневной жизни поступаете наоборот, если на вас злятся, в ответ вы начинаете злиться еще сильнее. И это неправильный метод. Может быть, этот метод сработает с каким-либо слабым человеком, с одним или двумя, но если вы привыкнете к этому, то из-за этого у вас далее будет все больше и больше проблем. И поэтому, кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ, и это первый акт ненасилия. А как вы можете так поступать, чтобы не злиться в ответ? В первую очередь очень важно понять, что тот человек, который на вас злится, является ненормальным. Это реальность. «Он ненормален, он стал ненормальным, а зачем же мне становиться ненормальным?» – спрашивайте себя об этом. «У меня дома одного ненормального достаточно, зачем же мне тоже становиться ненормальным?» Потому что у нас это в привычке – если муж злится, то жена сразу тоже начинает злиться, это обезьяний характер – один прыгнул, и я тоже прыгаю. Муж разбил один стакан, жена разбила два стакана. Это обезьяний характер, это глупый поступок, потому что завтра стаканов не будет. Поэтому жене надо говорить: «Один ненормальный у нас в семье уже есть, муж стал ненормальным – одного ненормального достаточно, я никогда ненормальной не стану». Если жена стала ненормальной, то муж говорит: «Одного ненормального на семью хватит, я никогда не стану ненормальным». Тогда семья будет счастливой.

И так везде, кто бы на вас ни злился, вам нужно думать, что этот человек ненормальный. Это правда. Кто бы ни разозлился, он ненормален. Итак, это очень важно знать, что этот человек ненормальный. И тогда вы не разозлитесь, а будете испытывать сострадание: «Жаль его, он стал ненормальным, он свои отношения с другими людьми губит, у него будут проблемы». И поэтому первый ваш акт ненасилия – это кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ. Испытывайте только сострадание. Тренируйтесь таким образом – это ваша практика. В настоящий момент для вас это более мощная практика, чем в течение двух часов пытаться заниматься медитацией и медитировать таким странным образом. Вы не знаете, как правильно медитировать в настоящий момент. Это я на сто процентов знаю. Вы не умеете правильно медитировать, потому что вы не знаете пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий и так далее, хотя вы слышали обо всем этом. Но во всех подробностях, на своем опыте вы всего этого еще не распознали. Поэтому ваша медитация – это ерунда, а не медитация. Тело так сидит, ум туда-сюда летает, потом вы думаете, что вошли в контакт с другой Вселенной. Это еще хуже, чем не медитировать вообще. Зачем вам нужен контакт с другой Вселенной? Это очень глупо – злиться, что не можете установить хороший контакт. Зачем вам нужны эти глупости?

Итак, скажите себе: «Никогда не злись. Кто бы на меня ни разозлился, я буду очень строг с собой, и никогда не буду злиться в ответ. И это мое обещание, это моя практика. Это вызов для меня». Вот такой вызов вам надо принять. Думайте так: «Кто бы на меня ни злился, я никогда в ответ злиться не буду. Это для меня вызов». Тогда вы каждый день будете сильнее и сильнее. Сразу спокойным станете. Когда гнев не приходит в ваш ум, то ум становится очень счастливым. Кто нарушает покой вашего ума? Ваш гнев. Так зачем надо пускать его туда? Это больной ум. Очень опасный ум. Также есть такой момент, что это сожжет многие кальпы накопленных заслуг. Например, если огонь начинает сжигать какую-то вашу красивую вещь, которая вам нравится, вы сразу же защищаете ее. Вы не позволите ей сгореть и даже приблизиться к огню. И также огонь гнева сжигает заслуги, накопленные в течение многих жизней. Эти заслуги являются прямой причиной вашего счастья. У вас так мало заслуг, потом вы еще злитесь, и они сгорают. Очень жаль. Поэтому вам нужно сказать себе: «Если я не позволю себе разозлиться, то окажу себе очень большую услугу, а не этому человеку». Иногда вы можете сказать: «Я не разозлюсь ради тебя, но не поступай так». Делайте это ради самих себя, ради своего блага. Но и он тоже обретет благо от этого. Итак, это первый акт – никогда не злиться, если кто-то злится на вас.

Далее, второе – если вас ругают, не ругайтесь в ответ. И это второй акт ненасилия. Когда муж ворчит, то жена не отвечает, спокойно сидит. Когда жена ворчит, муж тоже не отвечает. Он думает, что она стала ненормальной. Не принимайте это всерьез. Спрашивайте в этом случае: «Ты еще не устал?» – «Нет, не устал», – «Тогда, пожалуйста, у тебя есть человеческое право говорить, что хочется. Но для тебя это бесполезно». Поэтому, кто бы ни говорил о вас что-то плохое, никогда не отвечайте на это. И это второй акт ненасилия. Будда и все его последователи именно таким путем достигали всех реализаций. И это нравственность, это этика. Если на вас злятся – вы не злитесь в ответ, если вас ругают – вы не ругаетесь в ответ. И тогда вы по-настоящему следуете по пути, указанному Буддой. Поэтому никогда не ругайте в ответ, кто бы ни ругал вас. Если они заходят слишком далеко, то поступайте согласно ситуации, но не злитесь в ответ. Без гнева вам надо постараться как-то остановить этого человека.

Однажды во времена Будды один царь сказал Будде: «Все, чему Вы учите, это очень хорошо, но если я буду следовать этому пути ненасилия, то, как же я смогу защищать свою страну?» Будда ему ответил на это притчей. Давным-давно жил один мудрец. В одной деревне тогда жила одна очень опасная змея, которая вредила многим людям. И жители этой деревни обратились к этому мудрецу с просьбой усмирить змею. Это была очень большая змея, огромная. И этот мудрец с помощью своей доброты усмирил эту змею. Он попросил ее соблюдать обет непричинения вреда другим. И змея дала это обещание, что не будет вредить другим. Так же, как и вы тоже приняли этот обет. Так прошло два года. Этот мудрец вновь встретил эту змею и увидел, что она стала уже очень слабой и находится в плачевном состоянии. Мудрец спросил у нее: «Почему ты так ослабла?» Змея ответила: «Теперь, поскольку я приняла этот обет не вредить другим, то люди в этой деревне все время швыряют в меня камни, прыгают на меня, играют мной и так далее». Мудрец тогда сказал ей: «Я передал тебе обет не вредить другим. Но я не просил тебя не пугать их. Почему же ты не можешь испугать их?»

Поэтому очень важно соблюдать баланс. Внутри надо иметь чистый ум, никому не вредить, но иногда надо немного строго разговаривать с людьми. Иногда необходимо немного припугнуть, если люди неправильно поступают. Это мне очень понравилось. Это баланс. Доброта не означает, что вы позволяете людям делать все, что они захотят. Внутри можно быть очень добрым, но иногда ситуация требует, чтобы и внутри стать также строгим. Пугать тоже надо. Так поступает наш президент Владимир Путин – иногда вот так пугать тоже надо. Америка слишком далеко зашла, это правда. Везде она лезет. Я буддийский монах, это некрасиво так говорить, но иногда это правильно. Итак, внутри будьте добрыми, но никогда не вредите людям, потому что, если вы скажете какое-то резкое слово слабому человеку, то сразу же навредите ему. Это очень большая ошибка.

Но если нехорошие, плохие люди заходят слишком далеко, и вы не останавливаете их, потому что считаете, что держите обет прибежища, то это будет ошибкой. Потому что у вас нет сострадания. Из сострадания вам нужно их остановить, если они заходят слишком далеко. Для вашего блага терпеть очень хорошо, полезно, но для его блага скажите себе: «Я не должен так поступать, мне нужно его остановить». Всегда нужно с двух сторон думать. Поэтому учение Будды – это очень здоровые мысли. Вот это очень актуально сейчас, в двадцать первом веке. Итак, вам очень важно знать, как соблюдать баланс.

Далее, третье – если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. В первую очередь, даже не слушайте, что говорят за вашей спиной, это ерунда. Если кто-то звонит вам и говорит: «А Таня сказала про тебя то-то и то-то», то спросите у него: «А зачем ты мне все это рассказываешь? Ты не мой шпион. Я тебе за это не плачу. Больше такой информации мне не надо». Но вы поступаете наоборот. Каким образом? Вы звоните кому-то и спрашиваете: «А

что про меня сказала Таня? А Люба, что сказала?» Потом ваша подруга рассказывает вам, кто и что про вас говорил. После этого вы сразу впадаете в негативную медитацию: глаза красные, из ушей дым идет. Кто нарушает ваш покой? Это ваш неправильный образ мыслей нарушает ваш покой. Вы спросили у людей, что про вас говорят. То, что люди о вас говорят, и что люди думают – это не главное. Когда ум нормальный, они никогда плохо не скажут, но когда ум ненормальный, они даже себя могут убить. Подумайте в этот момент так: «Моя подруга Таня, когда она нормальная, никогда ничего плохого не скажет. Но когда Таня ненормальная, конечно, она даже может убить саму себя. Это мрачения. Поэтому моя подруга никогда про меня плохо не скажет. Моя подруга сейчас под влиянием злого духа. Поэтому она ненормальная. Поэтому это не Таня сказала, это злой дух сказал».

Поэтому любить надо всегда. Если кто-то за вашей спиной вас критикует, никогда не воспринимайте это серьезно, вам нужно помнить, что то, что возникло из ненормального состояния ума – это злой дух. Это эгоистичный ум, это он говорит все эти глупости. Тогда вы не сможете больше злиться. Поэтому, если кто-то будет говорить плохо о вас, а вы ответите тоже чем-то плохим, этому не будет конца. Это, например, как в горной долине вы слышите: «Ты глупый», и в ответ на это кричите: «Ты тоже глупый», – этому не будет конца. Это тупое поведение. Поэтому, если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Если же это правда, то вам нужно признать: «Это он правильно сказал». Если неправда, то чьи-то слова не имеют значения. Если вы худой, а вам говорят, что вы толстый, то нет смысла на это обижаться. Если же вы толстый, и кто-то говорит, что вы толстый, то какой смысл на это обижаться? Вам правду сказали. «Я толстый, он мне правильно сказал. Зачем мне на это обижаться?» А если вы не толстый, то обижаться – тоже смысла нет. Если вы толстый и вам сказали, что вы толстый, тогда правильно сказали. Тогда меньше кушать надо. Если тебе это не понравилось, надо меньше кушать, он правильно говорит. Зачем злиться? Бывает правда и неправда. Если кто-то говорит правду, то нет смысла злиться. Если кто-то говорит неправду, тоже смысла нет злиться. Это тупой ум, если он злится.

Далее, четвертый акт ненасилия – даже если вас бьют, не бейте в ответ. Влияние омрачений проявляются в том, что они сводят людей с ума. Даже если вас ударили, помните о том, что у вас нет контроля речи, контроля тела, вы не контролируете свои руки. Не провоцируйте людей, не водитесь с таким человеком, который может ударить. Сразу уходите оттуда. Есть закон и он действует. Можете вызвать полицию, и она будет улаживать вопрос по закону. Но не бейте в ответ, иначе даже полиция не сможет вас защитить. Как сказал Будда: «Это правильно». Если вас ударили, а вы ударили в ответ, то полиция скажет: «Я не могу тебя защищать». Если есть закон, и вы не ударили в ответ, тогда завтра у вашего обидчика будут проблемы. И поэтому, даже если вас бьют, никогда не бейте в ответ. Это очень важно.

Я расскажу вам в шутку одну подлинную историю, которая произошла с моим другом в Америке. Он зарабатывал деньги, хотел накопить на то, чтобы провести отпуск в Индии. Он долго там не был, хотел поехать в Индию. Так он копил, копил деньги и однажды к нему подошел один чернокожий. Он начал как-то критиковать его, говорить очень много плохого про него. Тибетец в этот момент чистил снег лопатой. Чернокожий специально так поступал, провоцировал его, чтобы тот допустил какую-то ошибку и чтобы заработать на этом денег. Он не работал, и знал, что если его ударят, то он сразу заработает денег. Он говорил: «Вы, тибетцы, такие-сякие...» Много всякого говорил. Потом, когда он сказал что-то про Далай-ламу, тибетец совсем черным стал, совсем уже ничего не видел. И что он сделал? Он ударил чернокожего в нос. Итак, он ударил чернокожего лопатой по носу, но чернокожий просто сказал «спасибо» и ушел. Назначили на завтра суд. Тибетец пришел в суд и все десять тысяч долларов, которые он заработал на поездку в Индию, все этому чернокожему отдал. Поэтому впоследствии он говорил: «После этого случая я вообще не хочу злиться». Это для него очень хороший урок – один раз разозлился до помрачения, из-за



этого одну ошибку сделал, десять тысяч отдал, потом еще пришлось работать, и в Индию не смог поехать. Поэтому он говорил: «Это для меня очень хороший урок. До этого мой Учитель мне говорил: «Не злись, не злись», – но это для меня было не так эффективно, после этого я понял, что гнев – это очень тупо. Он все счастье разрушает».

Это и для вас тоже очень хороший пример. И поэтому, даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это самый лучший метод. И таким образом, вы сможете решить любую проблему. Таким путем ненасилия вы сможете решать свои проблемы потихоньку, эффективно, но не как-то мгновенно. Это непросто, но это самый эффективный метод. А гневаться, как мы обычно поступаем в повседневной жизни – это очень легко, но при этом очень вредно и делает нашу ситуацию только хуже и хуже. Другого выбора нет, необходимо терпение. Поэтому эти четыре акта ненасилия – это практика терпения. Поэтому Шантидева говорил, что нет добродетели превыше терпения. Терпение – это самый наивысший добродетельный акт.

Теперь, чтобы получить благословение Манджушри, одного лишь обета прибежища для вас недостаточно, вам также нужно принять обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Теперь повторяйте за мной. И сейчас также визуализируйте Манджушри на алтаре, Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни – над моей головой, и меня – также в облике Манджушри. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной и визуализируйте, как белый свет исходит из наших ртов и проникает через ваш рот и остается в вашем сердце, в качестве обета помогать другим.

Теперь, куда бы вы ни отправились, это ваша ответственность – делать что-нибудь хорошее для других. И очень важно быть счастливыми и делиться своим счастьем с другими людьми. Если вы делитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье возрастает от этого. Если вы делитесь проблемами, то ваших проблем становится меньше. Это означает, что если у вас возникла проблема, то вам нужно рассказать об этом своим родственникам, поделиться с друзьями, близкими людьми, – не держите ее внутри. Когда вы рассказали свою проблему кому-то, вам сразу становится легче. Когда возникают проблемы, вы напрягаетесь и сжимаетесь. Когда вы немного счастливы, вы удерживаете это счастье в себе. Это узкий ум. Счастьем делитесь. Когда проблемы возникают, тоже своим друзьям расскажите. Если с друзьями не разговариваете, то с кем вы разговариваете? Если со своими родственниками не разговариваете, то с кем вы разговариваете? «У меня есть такая-то и такая-то проблема, что вы думаете, что надо делать, какой ваш совет?» – это полезно. Не держите эту проблему внутри, сдавливая ее, а очень важно быть открытыми, делиться. И с этого момента, куда бы вы ни отправились, старайтесь делать что-нибудь хорошее для других. По меньшей мере, куда бы вы ни отправились, улыбайтесь. Или, если раскрываете свой рот, то говорите что-нибудь хорошее другим людям. Своим телом тоже делайте что-нибудь хорошее, например, уберите общий коридор и это тоже ваша практика.

Теперь обратимся к Манджушри с просьбой о даровании благословения тела. А сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня – в облике Манджушри. Из нашей области лба исходят белый свет и нектар, они наполняют ваше тело, и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. А также благословляют ваше тело и закладывают семя тела Будды. Также думайте о том, что очищается множество ваших болезней. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной своим телом, первый очень важный фактор – это сожаление. Второй – это опора на божество. Третий – это правильная визуализация того, о чем я говорю вам. И четвертое – это решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Теперь выполняйте эту визуализацию. С сильной верой в то, что такое на самом деле происходит.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня – в облике Манджушри и то, что из нашей области горла исходят красный свет и нектар, они наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, и закладывают семя речи Будды. Теперь выполняйте эту визуализацию. Итак, пожалейте о негативной карме, созданной вашей речью.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Манджушри на алтаре и меня – в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходят синий свет и нектар, они наполняют ваше тело, и очищают большое количество кармы, созданной вашим умом, а также благословляют ваш ум и закладывают семя ума Будды в вашем уме. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри, некоторые размером с большую гору, другие человеческого размера, есть также очень маленькие – размером с зернышко, все они растворяются в вас. Почувствуйте, что вместе с этим вы обретаете сиддхи мудрости. Сиддхи мудрости – это то, что в вашем уме возрастает способность очень ясно и четко мыслить и анализировать, запоминать. А теперь выполняйте визуализацию. Почувствуйте, что благодаря дарованию сиддхи мудрости, ваша мудрость возрастает. Когда возрастает ваша мудрость, вы становитесь мудрыми. А когда вы становитесь мудрыми, то вы всегда будете счастливы. Необязательно интеллект сделает вас счастливым. Разница между интеллектуальной информацией и мудростью состоит в том, что та информация, которая не помогает вам обрести покой ума – это просто интеллектуальное знание. А та информация, те знания, которые приносят вам покой ума, помогают вам развивать свой ум, называется мудростью.

Поэтому есть одна история об одном американском ученом, который однажды приехал в Тибет. Там он встретил группу молодых монахов и завел с ними разговор. Оказалось, что те ничего не знали о таких планетах, как Марс, Юпитер. Он подумал: «Чему же особенно я могу научиться в Тибете? Ведь эти монахи не знают даже самого элементарного о Марсе, Юпитере». И он начал рассказывать им, что вот, мы, американцы первыми побывали на Луне, – те были просто поражены. И один пожилой монах среди них сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Американец ответил: «Да, задавайте любой вопрос». Монах сказал: «Я очень рад, что вы владеете таким большим количеством информации о Марсе, Юпитере, вообще о науке, но можете ли вы назвать среди этих знаний хотя бы одно знание, которое принесло вам покой ума?» Американец встал с открытым ртом и понял, что не может назвать ни одного знания, которое принесло бы ему покой ума. Он сказал: «Нет, у меня нет ни одного такого знания, приносящего покой ума». Тогда пожилой монах спросил его: «Тогда какая же польза от всех этих знаний? Если бизнес не приносит прибыли, то какой смысл в таком бизнесе? И если знания не приносят покой ума, то какой смысл в этих знаниях?» Это очень тонкие вещи. Монах провел очень точное различие между знаниями и мудростью. И этот американский ученый тут же понял, что перед ним не обычный человек и обратился к нему с просьбой: «Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником».

А теперь выполняйте эту визуализацию. Теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. И 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, синие лучи света с нектаром, они наполняют ваше тело, и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Так как это последнее благословение, визуализируйте его как следует. Визуализируйте таким образом, чтобы для вас это превратилось в духовный бензин,

которого у вас хватит на шесть месяцев. Если этот бензин у вас начнет заканчиваться, то вы начнете превращаться в такого немного вредоносного человека. Этот духовный бензин очень важен. А теперь выполняйте визуализацию.

А сейчас я дам вам передачу мантр. Чтобы мантры имели силу, вам нужно понимать, что должно присутствовать четыре фактора. Первый фактор – это передача мантры. Если вы начитываете мантры без передачи, то это бесполезно, это все равно, что пытаться выжать масло из песка. Это невозможно. И поэтому в первую очередь очень важно получить передачу от подлинного мастера, а не от того, кто сам не имеет передачи. Второй фактор – если у вас есть чистая передача мантры, но вы начитываете мантры без доброты, то они не будут иметь эффекта. В особенности, если вы будете начитывать мантры со злыми мыслями, то наоборот это для вас будет нехорошо. И поэтому очень важный фактор – начитывать мантры с добрым состоянием ума. Не обязательно начитывать слишком много мантр, вы можете их читать немного, но при этом с добрым состоянием ума. Так, когда бы вы ни начитывали мантры, начитывайте их с добрым состоянием ума. Это второй фактор. Далее, третье – это вера. Даже если у вас есть доброе сердце, но нет веры в силу мантры, то и сила мантры не будет особо мощной. И так начитывайте мантры с добротой и с очень сильной верой в силу мантры, тогда вы сможете увидеть даже чудеса. Например, если у вас где-нибудь, скажем, на руке есть язва, которая не может никак зажить, начитайте мантру, подуйте на эту язву, и так она засохнет. Сила мантр просто невероятна, и вера в силу мантр очень важна. Если кто-то умирает, кто-то из ваших родственников, то с сильной верой начитывайте мантру, с верой в силу мантры начитывайте мантру. Сразу все в доме и вокруг изменится, ваш болеющий родственник станет спокойнее. Это научно можно доказать. Поэтому, если верить в силу мантры, много чудес можно увидеть.

Что такое чудеса? Это тонкий механизм причинно-следственной взаимосвязи, который не понимают обычные люди, поэтому считают их чудесами. Но в действительности там нет ничего чудесного, все это возникает из своих тонких причин. Если откуда-то из средней Африки, скажем, приедет какой-нибудь человек в большой город и зайдет в магазин, то перед ним входные двери откроются, за ним эти двери сами закроются, и он тоже подумает, что это чудо. Но тут нет никаких чудес. Там есть тонкий механизм, который он понять не может, именно поэтому ему кажется, что это чудеса. Чудеса – это когда обыватели не могут понять всего этого тонкого механизма, но на самом деле там никаких чудес не происходит, это тоже тонкий механизм причинно-следственной взаимосвязи. То, что Миларепа, например, ходил по воде, – в этом тоже есть свой тонкий механизм.

Далее, четвертый фактор, – если вы начитываете мантры, необходимо однонаправленное сосредоточение. Поэтому в повседневной жизни вам нужно заниматься определенной формальной практикой. Читайте ежедневную молитву, и когда вы доходите до места начитывания мантр, сосредоточьтесь, однонаправлено читайте мантру: «ОМ-МА-НИ-ПАД-МЕ-ХУМ, ОМ-МА-НИ-ПАД-МЕ-ХУМ». Визуализируйте белый свет и нектар. Они нисходят на вас, очищают, благословляют, исходят из божества или от Будды. Итак, сосредоточьтесь однонаправлено, это называется «медитацией». Это самая базовая медитация, которую выполняли все великие мастера прошлого. И вы тоже занимайтесь этой медитацией, – в первую очередь, она поможет вам очиститься от негативной кармы. Вам нужно делать эту практику каждый день. Каждый день десять или двадцать минут занимайтесь формальной практикой. И тогда в вашей жизни будет прогресс. Все остальное время выполняйте неформальную практику, о которой я вам говорил. Выполняйте четыре акта ненасилия. Сделайте себя принципиальным человеком. Сделайте свой ум сильным. Когда ваш ум будет становиться сильнее, эта формальная практика у вас пойдет еще лучше. Если формальная практика становится сильнее, то неформальная практика становится еще эффективнее. Так они поддерживают, помогают друг другу. Поэтому я подчеркиваю, что

нужно делать равный упор как на формальные практики, так и на неформальные практики. Не делайте упора только на формальные практики, это было бы неправильно. Но с другой стороны заниматься только неформальной практикой и вообще не выполнять формальные практики – это тоже неправильно. Поэтому важно и то и другое. Очень важен баланс.

Далее, второе – с такой практикой вы накопите большие заслуги. Третье – благодаря этой визуализации у вас улучшится сосредоточение. Четвертое – вы получите благословение божества. И поэтому от одной практики вы приобретаете очень много преимуществ. И это мой совет для вас. Таким образом, когда вы начитываете мантры, читайте их с однонаправленной концентрацией. Шантидева говорил, что если вы длительное время начитываете мантры или выполняете ретрит, но при этом ваш ум блуждает по сторонам, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно. Бессмысленно – это означает, что это не будет иметь такого смысла, который объясняется в текстах. Определенное благо, благодаря простому начитыванию мантр, вы обретете, но большого блага, большого преимущества вы не получите. И поэтому важна однонаправленная концентрация.

Сейчас в первую очередь я передам вам передачу мантру божества мудрости – Манджушри для увеличения вашей мудрости. Визуализируйте, как передача этой мантры исходит из рта Манджушри на алтаре, из моего рта в виде белого света и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце, в качестве передачи мантры: *Ом-А-Ра-Па-Ца-На-Ди*.

А теперь мантра Авалокитешвары для любви и сострадания: *Ом-Ма-Ни-Пад-Ме-Хум*.

Мантра Ваджрапани для возрастания вашей силы: *Ом-Ваджрапани-Хум-Пе*.

Мантра Белой Тары для долгой жизни: *Ом-Таре-Тутаре-Туре-Мама-Аю-Пунья-Джняна-Пушвитрам-Куру-Соха*.

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни: *Ом-Таре-Тутаре-Туре-Соха*.

Мантра Будды Медицины для здорового тела: *Тадьята-Ом-Беганзе-Беганзе-Маха-Беганзе-Беганзе-Рандза-Самут-Гате-Соха*.

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума: *Ом-Муни-Муни-Маха-Муние-Соха*.

Мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру-Йоги: *Миг-Ме-Дзе-Ве-Тер-Чен-Ченрези-Ди-Ме-Кен-Бе-Ванг-Бо-Джамбиян-Ган-Чен-Кей-Бе-Дзугьен-Цонкапа-Лобсан-Даг-Пе-Щавла-Солвадеб*.

А теперь мантра Его Святейшества Далай-ламы: *Ом-А-Гуру-Ваджрадара-Вагиндра-Сумате-Щасана-Дара-Самундра-Шрие-Бхадра-Сарва-Сиди-Хум-Хум*.

А теперь, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь в качестве платы за мое Учение. Такова традиция мастеров прошлого, когда они передавали учение, они не давали его бесплатно. Но при этом они никогда не просили материальной платы за свое учение, а просили духовной платы за учение. Это обещание, что вы будете становиться лучше, и не будете пить спиртное. Это плата за мое учение, а также лучший подарок для меня. Я говорю это совершенно искренне. Зачем вам пить алкоголь? Это не только очень вредно для вашего здоровья, но также очень вредит вашему уму. Основная причина, по которой у нас возникают проблемы, состоит в том, что наш ум не функционирует как полагается. Если вы выпьете алкоголя, то он начинает работать еще хуже.

Есть такой анекдот, как однажды три пьяных человека вышли из бара, остановили такси, сели в машину и назвали адрес. Таксист обернулся, взглянул на них, увидел, что все пьяные, завел двигатель, потом заглушил его и сказал: «Ну, все, мы приехали». Первый пьяный человек сказал «спасибо». Второй тоже сказал «спасибо». А третий дал ему пощечину. Тот подумал: «За что же он меня ударил, наверное, он догадался». И спросил: «За что ты меня ударил?» Тот сказал: «Не веди так быстро, ты чуть не убил нас!» Это очень ясный пример того, что когда вы становитесь пьяными, то становитесь очень глупыми. И это не только вредит вам, но также очень вредно и для других, потому что тем самым вы подаете другим дурной пример. Наше молодое поколение – это как маленькие обезьянки, а вы как старшие обезьяны. Поскольку мы произошли от обезьян, у нас сохраняется обезьяний характер. Обезьяний характер таков, что если старшая обезьяна начинает прыгать, то и молодые тоже вслед за ней начинают прыгать. Поэтому если вы пьете алкоголь, то и другим молодым подаете пример тоже пить алкоголь. Так, если вы сами пьете алкоголь, как вы можете советовать своим детям, чтобы они не пили? Поэтому Будда говорил тем, кто хочет следовать его путем: «Не пейте даже капли алкоголя, потому что это сделает ваш ум очень глупым. Главная причина наших страданий – это глупый ум». И поэтому я прошу вас, пожалуйста, не употребляйте алкоголь. Если вы не жалеете свое тело, то пожалейте свой ум. Если вы не жалеете свой ум, то, пожалуйста, пожалейте других людей. Теперь у вас очень много хороших оснований сделать это не только ради физического здоровья, не только ради здоровья ума, но также и ради других. Четвертое – это также лучший подарок для меня и для божества. То есть, у вас есть очень много хороших оснований сейчас перестать употреблять алкоголь.

Итак, визуализируйте здесь на алтаре Манджушри и меня также в облике Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной, они означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду соблюдать обет в чистоте». Я знаю, что вы не употребляете наркотики, но, тем не менее, примите такой обет, что даже не прикаснетесь к ним. Чтобы в будущем вам не грозила опасность как-то притронуться к наркотикам. И на третий раз, когда вы повторите за мной эти слова, то визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, и, проникая через ваш рот, останется в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и наркотики. И этот белый свет, который останется в вашем сердце, будет для вас защитой и поможет вам не употреблять алкоголь. С ним вам никогда не захочется даже притронуться к алкоголю. В противном случае, если вы сами хотите перестать пить, то это очень сложно сделать, но с таким обетом вы гораздо легче сможете перестать употреблять.

Я могу сказать, что многие люди, у которых была зависимость от алкоголя, с помощью такого обета перестали пить. Итак, с сильной решимостью те, кто принимал обет раньше, почувствуйте, что он у вас становится сильнее, а те, кто впервые принимает этот обет, почувствуйте, что вы его принимаете как нечто новое. И не переживайте, каждый раз два раза в год я буду приезжать к вам и передавать этот обет, и так вы его никогда не нарушите. Ну, и также вы не сможете избежать этого, – каждый раз я буду приезжать к вам и буду передавать вам этот обет не употреблять алкоголь. То есть, у вас нет выбора. Иногда мне нужно быть строгим с вами. С русскими надо быть немного строгим, тогда они лучше будут. Сейчас я понял, что с русским надо быть построже. Но я это делаю ради вашего блага. Я из-за этого ничего не получаю. Ради вашего блага я буду строгим.

Теперь соедините руки. И не бойтесь, вы сейчас совершаете очень хорошее действие, вы должны с радостью делать это. Так вы вносите особый, очень хороший вклад также и в благополучие вашего города. Теперь повторяйте за мной с сильным воодушевлением.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, 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. Сейчас ваше тело превращается в храм, и как же вы можете курить и пить?

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю. До нашей новой встречи будьте добрыми и будьте счастливы. Будьте счастливы, делайте счастливыми других – это ваша практика. Итак, пойте песни, если хотите танцевать, танцуйте, но не пейте алкоголь.

Посвящение заслуг.