

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на благословении Манджушри. Как обычно, вначале очень важно породить правильную мотивацию. Когда вы получаете благословение Манджушри, одной лишь мотивации укротить свой ум недостаточно. Вам необходимо развить альтруистическую мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ. Думайте так: «С этой целью я получаю благословение Манджушри», – тогда вы получите мощное благословение. Манджушри – это божество мудрости. Когда мы полагаемся на такое божество, оно помогает нам увеличить, взрастить мудрость.

Чтобы было проведено благословение Манджушри, очень важно пройти две процедуры подготовки: одну со стороны Духовного Наставника, вторую со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника перед вашим приходом я уже провел особый ритуал призывания божества. С вашей стороны развитие правильной мотивации и подношение мандалы уже закончено. Теперь для вас важен третий момент – получать благословение с чистым видением. В повседневной жизни также очень важно сохранять чистое видение, а чистое видение означает иметь позитивный настрой.

Как поступают позитивно настроенные люди? Куда бы они ни отправились, в первую очередь они видят все хорошее, а плохого не замечают – это позитивные люди. Это очень правильно. Многие, кто настроен негативно, вначале видят все плохое и только постепенно, еле-еле начинают замечать что-то хорошее. Это очень плохая человеческая черта. Когда вы были маленькими, вы не были такими. Когда вам было два-три года, у вас было очень чистое видение, как у Лунтика. Вы видели только хорошее. Затем постепенно под влиянием общества вы начали видеть что-то нехорошее в других людях, какие-то их ошибки, недостатки. Затем вы начали думать, что если будете говорить что-то нехорошее о других, тем самым как-то возвысите себя, но это неправильно. Почему одни люди говорят другим плохие вещи? Они думают: «Если я скажу, что он такой и такой, из-за этого я буду чуть-чуть выше него». Это неправильно. Это такая система соперничества, которая есть в школах. Например, если в вашем классе самый хороший ученик заболел, то тогда вы выходите на первую позицию. Поэтому вы думаете: «Когда кому-то плохо, мне выгодно». Это неправильно. Из-за такой системы это произошло с вами, затем вы начали думать, что вся жизнь устроена таким же образом, но это неправильно.

В области развития ума нет победителей и проигравших. Если другие люди обретают преимущества, то и вы тоже получаете преимущества. Если среди учеников в Петербурге кто-то один станет бодхисаттвой, то не происходит такого, что вы говорите: «Он стал бодхисаттвой, теперь наша ситуация безнадежна. Он на первом месте, он первый бодхисаттва. Все, второе место никто не заметит», – это все ориентация эго. Если один становится бодхисаттвой, то и у вас есть хороший шанс стать бодхисаттвой, поскольку вы получаете хорошее влияние с его стороны. Это знать полезно, потому что мы с детства привыкали к такой системе соперничества и забыли систему нашей жизни. Вы думали одинаково. Сейчас студенчество закончилось, сейчас вы взрослые люди, образ мысли чуть другой. Самое первое место – это не главное. Все счастливы, у всех здоровый ум – это самое главное. Быть первым или вторым – эта детская игра закончилась. Сейчас важно свой ум сделать здоровым, и другим людям помочь получить здоровый ум, всем вместе стать лучше. Вот так надо думать.

Вам нужно заменить свой образ мышления. В первую очередь очень важно видеть достоинства других людей. Я живу таким образом, стараюсь видеть хорошие качества в других, нет такого человека, который не обладал бы хорошими качествами. У самого худшего человека все равно есть что-то хорошее. Если вы уважаете других, то кто обретает благо? Вы сами обретаете благо. В нашей жизни очень трудно уважать других и это большая ошибка. Если вы уважаете других, то благодаря этому уважению возникает гармония. Благодаря уважению к чувствам других, вы никогда не будете говорить плохо о других.

Что касается уровня вашей семьи, вашей страны, международного уровня, то благодаря взаимоуважению возникает мир на нашей планете. На уровне семьи, когда муж и жена уважают друг друга, гармония устанавливается автоматически. В семьях, где муж и жена не уважают друг друга, это происходит из-за того, что они видят недостатки друг друга. Если вы спросите у мужа, какие недостатки есть у его жены, то он сразу перечислит целый список. Если это молодожены, то возможно, что муж скажет: «Нет, моя жена безупречна». Это в начале. Потом через год, два года он начинает запоминать все ее ошибки, недостатки и накапливается целый список. Также это относится и к жене. Из-за того, что они видят недостатки друг друга, они не могут уважать друг друга. Когда нет уважения, нет и гармонии. А если муж и жена смотрят на достоинства друг друга и уважают друг друга, тогда устанавливается гармония. Когда есть гармония, тогда, даже если все что у них есть – это кусок хлеба, они поделятся им друг с другом и будут жить очень мирно. Это самая вкусная еда.

Я видел такое своими глазами, когда мои папа и мама пришли беженцами из Тибета в Индию. Наш дом был очень бедный, иногда у нас был только хлеб, но я никогда не чувствовал, что у нас проблемы. Мы были так счастливы! Мы жили в скромном доме, но моя мама содержала все в чистоте, дом был скромный, но чистый. Там были благовония, фото Будды, дом был как храм. Кусок хлеба делили между собой и кушали. Я сейчас вспоминаю, это была самая вкусная еда. Почему? Одно следует из другого. Когда в семье муж и жена гnevаются друг на друга, друг друга не уважают, наступает дисгармония. Тогда счастья нет даже с большим полным столом русской еды. Покоя нашему уму не даст красивая еда, водка или красивый дом. Это состояние внутри. Когда вы внутри уважаете друг друга, тогда наступает гармония. Тогда, даже если вы надеваете простую одежду, кушаете простую еду, вы самый счастливый! Это на сто процентов. Я говорю не как религиозный человек, а как человек.

Все это возникает, благодаря уважению друг к другу. Если вы меня спросите, почему у вас нет спокойного ума, то причина этому одна – неуважение. Вы не уважаете других. Почему вы не уважаете других? Потому что вы еле-еле можете увидеть хорошие качества у других людей. Это причина. Сегодня пообещайте, что будете сохранять позитивный настрой, и в первую очередь будете смотреть только на достоинства других людей. Это выгодно вам самим, а ошибки других людей вас не касаются. Они сами с ними справятся. Также вас не должны шокировать ошибки других людей, потому что вы не святые. У вас есть точно такие же ошибки, как и у них. Вы ведете себя так, будто вы святой: «А, у него такая привязанность», – но у вас всех есть эта привязанность. «Они так гnevаются», – но вы тоже гневаетесь. Вас должны шокировать ваши собственные омрачения и не должны шокировать омрачения других – это мой совет для вас. Я так живу в соответствии с советом Далай-ламы. Это по-настоящему полезно. Вы тоже так живите. Это называется буддийской практикой. Вы думаете, что буддийская практика означает – строго сидеть, читать мантры. Это не главное. Главное – менять образ мышления, делать себя добрым, чистым человеком. Это буддийская практика, это христианская практика. Разницы нет. Буддийская доброта, христианская доброта – таких понятий нет. Самое главное, что все эти религии были созданы ради здорового ума людей. Это цель религии. Нельзя разделять: это буддист, это христианин – это ошибка религии. Если я попытаюсь всех вас сделать буддистами – это тоже ошибка. Поэтому Далай-лама всегда мне говорит: «Не обращай людей в буддизм. Даруй им учение, помогай им становиться более хорошими людьми». Это правда. Благодаря этому между религиями будет гармония.

Вдобавок к такому позитивному настрою вам необходимо сейчас здесь породить такое чистое видение, при котором это помещение вы воспринимаете не обычным, а мандалой

Манджушри. Если вы визуализируете себя внутри мандалы, то для вас это очень, очень большая удача. Потому что в настоящий момент я уже визуализировал мандалу и то, что здесь находится божество, и если вы тоже будете визуализировать это, у этого будет основа. Это один лучших способов защиты от всевозможных препятствий в вашей жизни.

Мандала – это резиденция, дворец, который имеет четыре входа. То, что мы видим на рисунке, – это плоская мандала, но если посмотреть на нее в трехмерном виде, то она представляет собой дворец, как храм. Он имеет четыре входа: восточные ворота белого цвета, южные ворота жёлтого цвета, западные ворота — красные и северные ворота — зеленые, внутри дворец синего цвета. Внутри вам нужно визуализировать двоих Манджушри. Один главный Манджушри – это Будда Шакьямуни в облике божества мудрости, также визуализируйте меня в облике Манджушри, как помощника. Для тех, кто получал посвящение, себя визуализируйте как божеств – это тоже важный момент чистого видения. Те, кто не получал посвящения, визуализируйте себя очень чистыми людьми: ваше тело не обычное человеческое, а очень чистое – тело мирского бога, и ваш ум также очень чистый. С таким чистым видением вначале примите обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то всего существует шесть обетов. Есть три обета с точки зрения ограничений и три обета с точки зрения следования. Они нетрудные.

Первый обет, связанный с ограничением. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то не принимайте прибежище в мирских богах, в особенности во вредоносных духах. Потому что они сами не свободны от сансары и не могут помочь вам. Поэтому в таких шаманских духах – сабдаках не принимайте прибежище, иначе постепенно вы станете их жертвами. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то ваш ограничивающий обет состоит в том, что вы не должны вредить другим. Это главный обет. Он самый трудный. Поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, то ваш обет ограничения – это не находиться в компании вредоносных людей. В наши дни самые вредоносные люди – это террористы. Если вы общаетесь в их компании, то постепенно тоже попадете под их влияние. Что касается террористов, тех людей, которые настроены очень ненормально и хотят вредить обществу, держитесь от них на дистанции. Среди тибетцев мы говорим, что если вы водитесь с хорошей компанией, с хорошими друзьями, то вы всегда вкусно покусаете, у вас будут вкусные напитки, а если водитесь в дурной компании, тогда вас побьют. Потому что дурная компания без драк и ругани не бывает. Если вы в дурной компании, то вам тоже достанется. Другая причина состоит в том, что в плохой компании вы сможете поддаться дурному влиянию намного легче, а хорошему влиянию поддаться труднее.

Я расскажу вам один анекдот. Жили два попугая. Один умел разговаривать очень красиво, вежливо, а другой говорил очень грубо. Хозяин попугая, который говорил грубо, обратился к хозяину вежливого попугая с просьбой разрешить его попугаю пожить с тем попугаем в течение одной недели, чтобы он мог научиться вежливым словам. Тот согласился. Через неделю хозяева увидели, что вместо того чтобы грубый попугай научился вежливым словам, наоборот, вежливый попугай начал говорить очень грубо. Это показывает, что дурное влияние распространяется очень легко, а хорошее влияние очень трудно. Поэтому вам в вашей жизни очень важно, чтобы вас окружали хорошие, добрые люди, это окажет на вас влияние. Это не потому, что вы не любите плохих людей, просто какое-то время вам нужно держаться от них на дистанции. Как, например, доктор надевает маску, чтобы не заболеть, но это не означает, что он не заботится о своих пациентах.

Затем, три обета с точки зрения следования. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то ваш обет следования такой: если у вас есть изображение Будды, то вы воспринимаете его как Будду, относитесь с уважением. Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то

любые наставления по Дхарме, если они содержатся в какой-то книге или на какой-то бумаге – никогда не кладите их на пол, а всегда кладите их на высокое место. Это обет с точки зрения принятия прибежища в Дхарме. Если вы с уважением относитесь к книге по Дхарме, не кладете ее на пол, в этом случае ваша мудрость также будет возрастать. Это относится не только к книгам по Дхарме, но и к любым книгам, в которых есть определенная полезная информация, очень важно уважать их. Когда вы были студентами, учились в университете, вы клали книги на пол, сидели на них – это тоже неправильно. Когда на полу холодно, вы книгу кладете вниз на пол, потом вы на ней сидите – это неправильно. Вам очень важно относиться с уважением к таким текстам, потому что это источник знаний, источник мудрости. Поскольку вы принимаете обет прибежища в Сангхе, то ваш обет следования: кто бы ни носил одежду монаха или монахини – уважайте их. Хотя эти отдельные люди могут не иметь высоких реализаций, но их одежда – это одежда Будды. Они символизируют Сангху. Это относится не только к Сангхе, но и ко всем живым существам, относитесь ко всем с уважением, и сами вы от этого будите иметь только одни преимущества.

Когда вы уважаете других, это является противоядием от вашего высокомерия. Ваше высокомерие – ваш худший враг. Высокомерие делает вас слепыми, глупыми. Когда вы высокомерны, и у вас что-то болит, вам трудно, но вы думаете: «Никому не скажу, никого просить не буду». Так думать глупо, это высокомерие. У вас что-то болит, вам нужна поддержка людей, а вы думаете: «Умру, но не попрошу помощи», – это глупость. В вашей жизни вы должны с радостью принимать помощь от других людей и также с радостью помогать им. Когда вам трудно, вы зовете своих друзей: «Мне трудно. Можешь помочь?» – вам легко, и им легко. Потом вы будете вспоминать: «А, когда у меня было трудное время, они мне помогали. Это моя ответственность – вернуть им доброту». Вы делаете добро, а они вам его возвращают. Вот такая жизнь – делать добро друг другу. Тогда в следующей вашей жизни благодаря этому механизму вы будете помогать друг другу, это будет сохраняться жизнь за жизнью. Это очень важный механизм.

В нашем мире разгорается множество конфликтов, идут войны. Это происходит не только в этой жизни, но и в прошлых жизнях они также конфликтовали, вредили друг другу. Из-за этого механизма причинения вреда друг другу проявляются их отпечатки негативной кармы, и жизнь за жизнью они продолжают друг другу вредить. Вам очень важно в вашей жизни перестать вредить другим и начать помогать другим, тогда вы создадите очень важный, полезный механизм, благодаря которому в следующей жизни с самого раннего возраста вы будете окружены теми людьми, которые вам помогают.

Я говорю по своему опыту, в моей жизни везде, куда бы я ни попал, были хорошие люди. Они мне рады помогать, я тоже рад, что они помогают. Потому что я понимаю: «А, в моей прошлой жизни я что-то делал правильно». Это логика. Если в каком-то месте растут желтые цветы, то логически вы можете заключить, что перед этими желтыми цветами в этом месте находились семена желтых цветов. А эти семена возникли от желтых цветов, которые существовали до этого, поэтому вы логически можете сказать, что до этого там росли желтые цветы. Это называется умозаключением о причине по результату. С помощью буддийских умозаключений по результату доказывается наличие прошлых жизней и будущих жизней. Также используя умозаключение по результату, в буддизме доказывается, что у наших прошлых жизней нет начала. Ученые используют такое же умозаключение по результату, и на основе связи причины и результата они говорят, что наша вселенная возникла из какой-то предшествующей вселенной, а у той также была предыдущая вселенная, у них нет начала. Подобная причина приводит к подобному результату – это закон природы. Например, семя желтого цветка приводит к такому результату, как желтый цветок. Потому что таков закон природы. Хорошие действия дают хорошие результаты,

потому что таков закон природы, закон кармы. Итак, я хотел сказать, что если у вас хорошие друзья, и вы помогаете друг другу, то благодаря этому, когда у вас хорошая компания, вы жизнь за жизнью будете продолжать помогать друг другу. Вы так будете создавать очень хорошую атмосферу.

Теперь, чтобы принять обет прибежища, в первую очередь визуализируйте Манджушри на алтаре и меня также в облике Манджушри. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Примите эти шесть обетов и среди них главный обет – это обет не вредить другим. Пообещайте, что изо всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу. Когда вы будете повторять за мной, 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, остается в вашем сердце в качестве чистого обета прибежища. Поскольку это обет не вредить другим, то никто другой не сможет навредить вам, таков природный механизм. В особенности вредоносные духи не смогут вам навредить. Также он защитит вас от преждевременной смерти.

Вам нужно понимать, что в наши дни умирает множество людей, при этом многие из них умирают преждевременно. Может существовать две причины смерти. Первый случай, когда гаснет пламя масляного светильника – это если полностью заканчивается масло. Это естественно. Это можно назвать естественной смертью. Что касается преждевременной смерти, когда мы рассматриваем в качестве примера масляный светильник, то масло в нем все еще есть, но из-за какого-то внешнего условия, например, из-за порыва ветра, он гаснет. Это как преждевременная смерть. Ваш жизненный срок еще не закончен, но из-за встречи с каким-то плохим условием у вас наступает смерть. Поскольку вы принимаете обет прибежища, то такой преждевременной смерти с вами уже не случится. Вероятность будет очень маленькая. Если у вас в уме нет обета прибежища, тогда есть большой шанс умереть преждевременно, и в этом состоит большое преимущество принятия обета прибежища.

Следующее преимущество в том, что вы устанавливаете связь с Буддой, Дхармой и Сангхой на период жизнь за жизнью. Будда, Дхарма и Сангха, божества обладают невероятным могуществом, чтобы помочь нам, но при этом мы не обретаем особого блага. Почему так происходит? Например, если в этом здании есть сигнал wi-fi, а ваш телефон не подключен к этой сети wi-fi, то вы не получаете никакой информации, никакого блага. Те телефоны, которые имеют подключение, получают информацию. Точно также, что касается божеств и их деятельности, то они являются вездесущими, как этот wi-fi. Таким же образом вам нужно понимать, что благословение божеств, их невероятный позитивный способ помощи нам присутствует повсюду. Чтобы нам получить это благо, нам необходимо иметь подключение, чтобы телефон нашего ума был подключен к их сети wi-fi. Речь идет об обете прибежища. Когда вы получаете обет прибежища, то на сто процентов вы подключаетесь. Вы уже не как другие люди, вы получаете больше информации, в этом есть выгода, защищенность, ваш ум спокоен, счастлив, потому что wi-fi включен. Потом ваши желания потихоньку, потихоньку исполняются, вы будете видеть много чудес. Чудеса есть. Многие думают: «Буддизм не верит в чудеса». В буддизме нет веры в такие чудеса, которые не зависят от причины. Когда обыватели говорят о чудесах, то это, как будто бы, что-то чудесное, возникающее без причины. Но таких чудес не существует. Есть такие чудеса, которые выходят за рамки представления обычных людей, но при этом они имеют определенные причины. Такие чудеса существуют. Через чтение большого количества мантр, медитацию возможно лечение от рака. Это чудеса. Я знаю одну бабушку из Агинска, которой врач сказал, что у нее рак и через шесть месяцев она умрет. Она не пила лекарств, занималась практикой с включенным wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи. У нее было прибежище, она читала мантры, и так через шесть месяцев она не умерла. После этого она поехала в Читу посмотреть, что скажет врач. Врач сказал: «Мы допустили ошибку, у вас нет рака». Они были поражены, не

могли в это поверить, как же такое возможно, поэтому решили, что произошла ошибка в диагностике. Обыватели думают, что это чудеса, но на самом деле здесь тоже есть определенная связь тонких причин и следствий. Это можно назвать чудесами с точки зрения того, что это находится за рамками представлений обычных людей. Все это может произойти, если телефон вашего ума подключен к сети wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи.

Раньше нелегко было это объяснять. Сейчас из-за этой системы я думаю: «О, как хорошо. Очень хороший пример». Вы думаете: «Если Будда нас любит, почему он всем не помогает?» Включенный сигнал wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи есть везде. Почему его все не получают? Потому что у вашего телефона нет связи. Поэтому, если логически подумать, то становится понятно. А теперь вы собираетесь установить подключение с сетью wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи, чтобы этот сигнал, эта связь у вас оставались жизнь за жизнью. Но как только вы нарушаете обет прибежища, тем самым разрывается ваша связь. Итак, старайтесь изо всех сил не вредить ни одному живому существу, и это ваш обет. Если вы кому-то навредили и затем сразу же пожалели об этом, тогда эта связь не разрывается. Если вы сразу же пожалели, это все равно, что вы сразу же вновь установили это подключение. Сожаление очень важно.

Как вы можете полностью разорвать эту связь? Если вы кому-то навредите, а затем вместо сожаления наоборот порадуетесь и скажете: «Как хорошо, что я навредил ему». Если вам приятно, что вы кого-то долго ругали, и он стал весь красный, тогда связь прекратилась, ум становится тупым, вы не получаете благословение. Вы думаете: «Почему я несчастлив? Что-то мне неприятно», – потому что связь с благословением закончилась. Когда у вас будет хорошая связь, то рано утром, когда откроете глаза, вы будете счастливы, спокойны. Это на сто процентов так. Вам не нужно, чтобы кто-то сделал вам подарок, чтобы вы стали счастливы. Утром, когда вы открыли глаза, когда подключаетесь к wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи, вы сразу устанавливаете связь. Вы счастливы на сто процентов. Я вам говорю это по своему опыту, такое чувство есть, я его получаю. Поэтому для покоя ума не нужно, чтобы кто-то дарил подарок, вы можете быть счастливыми без этого, если установите хороший сигнал связи с Буддой, Дхармой и Сангхой. Это очень стабильно, потому что не зависит от другой причины. Когда ваше счастье зависит от другой причины, но этой другой причины вдруг нет, то и счастья тоже нет.

Теперь соедините руки, сейчас вы бесплатно установите связь с сетью wi-fi Будды, Дхармы и Сангхи. Итак, с большой радостью повторяйте за мной. На третий раз белый свет исходит из наших ртов и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как обет прибежища. Почувствуйте: «С этого момента я встаю под защиту Будды, Дхармы и Сангхи, я попадаю в их надежные руки. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Я со своей стороны буду стараться не вредить ни одному живому существу, и это мое обещание». С этого момента, какое бы счастье вы ни обрели, все время думайте, что вы обрели это благодаря доброте Будды, Дхармы и Сангхи. Тогда вы получите больше блага.

Я расскажу вам одну историю о ламе Цонкапе. Когда лама Цонкапа из восточной части Тибета направлялся в Лхасу, он был высоко реализованным человеком, но при этом очень скромным. Он шел по дороге в одиночестве, затем ему встретились торговцы, которые ехали на лошадях. Они решили помочь ему, посадили на лошадь и забрали с собой в Лхасу. Когда лама Цонкапа приехал в Лхасу, он сложил руки и сказал: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей я в полной безопасности доехал в Лхасу». Торговцам это не понравилось: «Мы ему помогали, а теперь он говорит, что добрался в Лхасу благодаря доброте Трех Драгоценностей». Они сказали: «Ну, посмотрим, как он поступит на обратном пути». Когда лама Цонкапа возвращался обратно, они опять проезжали мимо, увидели его, просто помахали рукой и сказали: «До свидания!» Они подумали так: «Ну, ваши Три

Драгоценности помогут вам», – и уехали. Затем они остановились в одном месте на ночлег, приготовили себе еду и увидели ламу Цонкапу. Они думали, что он – простой монах. Они спросили его: «Как вы добрались сюда?» – он сказал: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей я в полной безопасности добрался сюда». Они подумали, что это не простой человек, если он говорит о Трех Драгоценностях, когда ему помогают, и когда не помогают, тоже говорит о них. Они спросили у него: «А кто вы?» Он ответил: «Я лама Цонкапа». Они сразу же начали делать простирания: «О, мы не знали, что вы лама Цонкапа!» Они уступили ему лучшее место, накормили его.

Эта история показывает нам, что нам нужно поступать таким же образом, когда у нас появляется какое-то счастье, мы также должны говорить, что обрели это благодаря доброте Трех Драгоценностей, и тогда они смогут помогать вам больше. У них есть невероятный потенциал. Но чтобы они помогли вам, с вашей стороны нужно верить в это. Будда сказал: «Если вы в меня на сто процентов верите, то я могу вам на сто процентов помочь. Если вы в меня на пятьдесят процентов верите, то я могу помочь вам на пятьдесят процентов. Если вы на ноль процентов верите, то я вам ничем помочь не могу». Это правда. В Европе самые лучшие психологи говорят: «Когда человек в меня верит, я могу помочь. Когда он не готов меня слушать, то я ничего не могу сделать». Это опытный эксперимент. Для вас нет ничего трудного в том, чтобы верить таким святым людям, они никогда вас не обманут. Вам нужно сохранять определенный скепсис в отношении таких людей, как аферисты. Зачем же вам быть скептически настроенными в отношении святых людей?

Когда надо верить, вам бывает очень трудно: «Нет. Я очень логичный. Без логики я не верю». Я сначала думал, что, наверное, русские люди очень логичные. Потом я увидел, что всех жизнь обманула. Где же была ваша логика? Если вы говорите, что без логики ни во что не верите, тогда вас никто не может обмануть. Вас сколько раз обманывали, где ваша логика была в это время? Когда вам предлагают что-то полезное, вы говорите: «Нет, я должен знать, как это поможет». Когда вам грозит опасность, даже ваши брат, сестра, папа, мама говорят: «Осторожно! Тебя обманут», – вы говорите: «Нет». Где ваша логика в это время? Поэтому, русские, не говорите: «Я очень логичный человек». Когда вам нравится что-то, вам логика не нужна, она пропадает. Когда что-то не нравится, тогда логика вам нужна. Когда происходит что-то приятное, вам логика не нужна, потому что вашему эго все нравится. Когда вашему эго неприятно, тогда вы говорите: «Мне нужна логичность». Поэтому я открываю ваш секрет, вашим омрачениям нечего ответить. Если вы будете говорить таким образом со своими омрачениями, то у ваших омрачений не будет ответа, они будут сидеть тихо. Для вас очень важно ментально поддерживать связь с Тремя Драгоценностями и думать, что обретаете что-то благодаря их благословию, благодаря их доброте, и тогда они все больше и больше смогут помогать вам.

Теперь обет бодхичитты. Для получения благословения Манджушри одного лишь обета прибежища недостаточно, также нужно принять обет бодхичитты. Существует два обета бодхичитты. Один из них – это обет вдохновенной бодхичитты, а второй – это обет деятельной бодхичитты. Что такое обет вдохновенной бодхичитты? Здесь вам необходимо понимать, что самый лучший для вас способ помочь всем живым существам – это реализовать весь свой потенциал и устранить все свои ограничения. Думайте так: «Чтобы помочь всем живым существам, в настоящий момент у меня нет соответствующего потенциала, хотя я хочу им помогать, но сейчас пока не могу. Поэтому самый лучший способ для меня – это реализовать весь свой потенциал и устранить все ограничения». Никогда не оставляйте желание достичь состояния будды на благо всех живых существ под влиянием сильных любви и сострадания. Когда вы говорите, что никогда не откажетесь от желания достичь состояния будды на благо всех живых существ – это обет вдохновенной бодхичитты. В этом состоит смысл вашей жизни. Если вы исследуете это логически, то обнаружите, что это по-настоящему очень значимо. Это имеет смысл для вас и имеет смысл

для других, если вы достигнете состояния будды на благо всех живых существ. Если вы удерживаете это в качестве смысла вашей жизни, то это будет самым значимым смыслом. В противном случае все ваше обычное обывательское мышление – это не смысл жизни.

Я расскажу вам анекдот. Один человек лежал под банановым деревом на пляже и ел банан. Он был русским человеком. Затем к нему подошел американский бизнесмен в галстук, посмотрел на него и сказал: «Ты впустую тратишь свое время». Русский человек спросил: «Что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов, собери их и продай», тот спросил: «А что будет дальше?» – «Тогда ты сможешь купить себе машину, наймешь больше людей, больше соберешь бананов и больше продашь». Человек спросил: «И что дальше?» – американец ответил: «Ну, вот когда у тебя будет много денег, то ты сможешь спокойно отдыхать, лежа под банановым деревом, и есть банан». Человек под пальмой сказал: «Но ведь это то, что я сейчас делаю».

Американский мужчина надевает галстук, едет в офис, но, в конце концов, какова его цель? Кушать бананы. Сначала он должен поработать, потом отдыхать. Немцы говорят: «Работать, работать, работать, потом отдыхать». Русские говорят: «Отдыхать, потом работать». Те и другие неправы, но если спросить у меня, кто умнее, немец или русский, то я скажу, конечно, русский умнее. Он отдыхает. Хотя он не выполнил никакой работы, но он хорошо отдохнул. С точки зрения Дхармы всю свою жизнь заниматься какой-то незначительной работой, совершенно не отдыхать, какой в этом смысл? Если вы не развиваете свой ум, тогда никакая работа не имеет смысла. Если вы не укрощаете свой ум, тогда это не является значимым. Смысл нашей жизни в том, чтобы сделать нашу жизнь значимой, и не только для себя, но и для других. Лучший способ сделать свою жизнь значимой для всех живых существ – это достичь состояния будды. Тогда, где бы вы ни потребовались живым существам, вы действительно сможете там присутствовать и приносить им благо. Если бы я сказал такое этому русскому человеку, который ел банан, то он бы согласился: «Да, действительно, это правильно».

У вас есть такая драгоценная человеческая жизнь, поэтому заниматься только тем, что кушать бананы и отдыхать – это пустая трата времени. У вас ум еще нездоров, в нем много омрачений, развивайте ум. Полностью развивайте ум, и в результате не только вы будете счастливы, вы будете источником счастья для многих живых существ. Это смысл жизни. Если это послушают русские мужчины, они будут активны. Они умные, они все время что-то делают, но в результате все равно несчастливы, поэтому они отдыхают. Когда русские мужчины, настоящие русские мужчины, слышат такие вещи, они говорят: «Да, правильно. Надо развивать ум», – так они поймут смысл жизни и станут активными.

Поэтому сегодня, когда вы принимаете обеты Махаяны и бодхичитты, вы понимаете, в чем состоит смысл вашей жизни, и говорите также, что никогда не откажетесь от смысла вашей жизни – достичь состояния будды на благо всех живых существ: «Чтобы жизнь за жизнью я мог быть источником счастья для всех живых существ». Когда вы станете источником счастья для других, вы сами первыми станете счастливыми – это преимущество для вас. Вам не нужно будет думать о собственном счастье. Если человек стал источником вреда для других, то в первую очередь он сам становится несчастным. Он злится, гневается, вредит другим людям. Он сам несчастлив, и потом делает других тоже несчастливыми. У тех, кто является источником страдания для других людей, счастья нет, это на сто процентов. Это буддийская логика. Тот, кто является источником счастья для других, сам будет счастлив. Поэтому Шантидева сказал: «Если вы бросите огненный шар в других людей, то вначале он сожжет вашу руку, а потом сожжет другого человека». Точно также, когда со злым умом вы вредите другим, вначале вы сами себе вредите, а потом вредите другим людям. Это стопроцентная буддийская логика.



Далее, обет деятельной бодхичитты. Здесь вы не только устремляетесь к достижению состояния будды на благо всех живых существ, но также говорите, что приступите к практике шести совершенств. Это на ваше усмотрение. Если вы можете принять оба обета бодхичитты, это очень хорошо, а если не можете взять два, тогда примите первый обет. Теперь повторяйте за мной. Из рта Манджушри на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет бодхичитты. Пусть благодаря этому обету бодхичитты вы все однажды станете бодхисаттвами и станете источниками счастья для всех живых существ. Это врата в Махаяну.

Теперь просьба о благословении тела. Поскольку у вас есть такая цель, то, чтобы достичь этой цели, попросите божество Манджушри даровать вам благословение тела. Тогда вы получите невероятное благословение тела. Итак, повторяйте за мной.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, и меня в облике Манджушри. Из нашей области рта исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает от большого количества негативной кармы, созданной вашим телом, а также благословляет ваше тело и закладывает семя тела будды. Чтобы очиститься от негативных отпечатков, созданных вашим телом, для вас очень важно породить четыре противоядия в вашем уме. Первое – это сожаление. Это очень важно. Без сожаления невозможно провести очищение, поэтому вам нужно развить сожаление. Вы можете развить сожаление, если поймете, каковы последствия от проявления отпечатков негативной кармы. Второе противоядие – это опора. После развития сожаления вы полагаетесь на божество, в особенности на Манджушри и просите: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом». Карма – это как токсины в вашем теле. Когда токсины в вашем теле встречаются с условиями, это приводит к определенному заболеванию, и точно также, когда ваши отпечатки негативной кармы встречаются с условиями, то возникают ваши страдания. Я могу сказать, что все ваши страдания возникают из-за проявления этих отпечатков негативной кармы. Любой цветок, который бы я ни увидел, возник из предыдущего цветка, я это знаю, хотя даже не видел этого предыдущего цветка. Это логическое рассуждение на основе связи причины и следствия. Без причины такое невозможно.

У всего, что вы переживаете в вашей жизни, есть причины. Даже если вы съели один кусок хлеба, это тоже результат одной позитивной кармы. У одной маленькой головной боли тоже есть причина – отпечаток негативной кармы. У всего есть связь. Я не Будда. Если бы Будда здесь присутствовал, то он мог бы говорить еще более детально: у вашего лица такая черта, потому что в одной из прежних жизней вы создали определенную карму, поэтому у вас сейчас большой нос. Ваши глаза такие тоже по такой-то причине. Вы в такое-то время родились, вы ту и эту карму создали, поэтому у вас такие глаза. Все детали можно понятно объяснить. Ученые, когда смотрят ваши анализы, тоже могут сказать, что ваши почки такие, потому что вы кушали определенную пищу. Они умеют читать анализы, но не обладают ясновидением, не понимают истинных причин вашего состояния здоровья. Если Будда посмотрит на вашу ситуацию, то он гораздо более детально сможет рассказать. Очищать отпечатки негативной кармы очень и очень важно.

Далее третье противоядие – это белый свет и нектар, которые вы визуализируете, он очищает вас, это непосредственно само противоядие. Четвертое противоядие – это обещание больше этого не повторять. Итак, сегодня визуализируйте, что здесь находитесь не только вы, но вокруг вас также все ваши друзья, родственники, думайте, что вокруг вас все живые существа. И здесь вы, как ведущий молитвы, обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите очиститься от этих отпечатков негативной кармы не только мне, но и всем живым

существам». Это напрямую не поможет, но станет для вас более эффективным очищением. Косвенно другие живые существа тоже получают преимущество. Потому что если вы все больше очищаете негативную карму, то по мере этого приближаетесь к состоянию будды, а если вы становитесь ближе к состоянию будды, то и они тоже получают благо от этого. Это буддийская логика. Здесь нет каких-либо предрассудков, все основано на железной логике. Это наука об уме.

Итак, теперь соедините руки. Вера тоже очень важна. Хотя вы не видите божества Манджушри, тем не менее, думайте, что божество Манджушри по-настоящему присутствует здесь, свет и нектар по-настоящему исходят, так вы на сто процентов получите благо. В конце думайте о том, что ваши болезни тоже все очищаются.

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 исходят красный свет и нектар и наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданное вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи будды. Также помните об этих четырех противоядиях и в конце выработайте решимость, что больше не будете повторять негативную карму речи. Как минимум, две недели ваша речь должна оставаться очень чистой, сохраняйте речь в чистоте. Выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области сердца исходят синий свет и нектар и наполняют ваше тело, и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают семя ума будды. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце почувствуйте, что вы обретаете сиддхи мудрости. Сиддхи божества Манджушри – это мудрость. Вам здесь нужно визуализировать, как большое количество божеств Манджушри растворяются в вашем теле. Некоторые божества Манджушри очень большие, размером с гору, другие человеческого размера, некоторые маленькие, размером с зернышко. Все они растворяются в вас, в вашем сердце. Вместе с тем почувствуйте, как ваша мудрость возрастает. Если возрастает ваша мудрость, то ваше неведение становится слабее. Лучший способ устранить неведение – это развивать мудрость. Просите божество Манджушри: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я смог развить мудрость, основанную на медитации – это випашьяна. Чтобы развить випашьяну, пусть я смогу развить шаматху. Пожалуйста, благословите меня. Это то, о чем я хотел попросить вас». Ничего мирского не загадывайте, тогда это будет значимо.

Когда вы загадываете что-то мирское, это все равно, что вы отдыхаете и едите банан. Работали, работали, построили карьеру, а теперь желаете отдыхать. Вам нужно загадывать, чтобы в вашем уме появилась особая мудрость, чтобы вы смогли развить шаматху. Так вы загадываете хорошую карьеру на период из жизни в жизнь. Это лучшая карьера. Наша мирская карьера нестабильна. Вы учитесь, учитесь, потом думаете: «Если я закончу учиться, потом буду работать, зарплата хорошая будет». Вы думаете о карьере, но это детская карьера. Настоящая карьера – это когда вы развиваете шаматху, а потом развиваете випашьяну. Тогда у вас жизнь за жизнью будет самая стабильная карьера. Тогда вы сами себе хозяин. В другом случае вы можете получить диплом, но не найти работу. Во время кризиса, даже если у вас есть два диплома, работы все равно нет. Это все детская карьера. Настоящая карьера – развивать шаматху, и потом развивать випашьяну, тогда не нужно будет просить кого-то дать вам работу, вы сами себе хозяин.

Будда говорил, что вы являетесь хозяином сами себе, что вы – наставники сами себе. Вначале получайте учение от вашего внешнего Духовного Наставника, чтобы пробудить

своего внутреннего духовного наставника. Когда у вас в уме зарождается випашьяна, то таким образом пробуждается ваш внутренний духовный наставник. Тогда ваша жизнь будет очень стабильной. Тогда неведению не останется места. Когда ваш внутренний учитель – мудрость познания пустоты откроется, тогда неведению не будет места. Когда неведению места нет, тогда омрачениям тоже места нет. Так постепенно вы достигнете состояния безупречного счастья, что называется пресечением омрачений, безупречно здоровым состоянием ума. Это называется нирваной. Если говорить о нирване простым языком, то безупречно здоровое состояние ума называется нирваной. Итак, сегодня попросите об этом.

Теперь, просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Это последнее благословение. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, 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, наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение тела, речи и ума. Итак, это последнее благословение, постарайтесь получить его как можно больше. Это как духовный бензин. Когда бензин заканчивается, то с этого момента вы начинаете становиться немного хуже.

А теперь, я дам вам передачу мантр. Чтобы мантры имели эффект, важно, чтобы присутствовало четыре фактора. Первый – это передача мантры. Если у вас нет передачи мантры, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, это не будет эффективным. Даже если вы получаете передачу, но получаете ее от такого человека, который сам не является держателем чистой линии преемственности, то мантры не будут эффективными. Второй фактор – это не только передача, вам необходимо также иметь доброе сердце. Когда вы начитываете мантры, всегда читайте их с добрым сердцем, тогда мантры будут иметь силу. Третье – это вера. Чем четче и сильнее ваша вера в мантру, тем более мощными становятся мантры. Четвертое – вам нужно начитывать мантры с однонаправленным сосредоточением. Шантидева говорил: «Если вы начитываете мантры и выполняете длительные ретриты, но при этом ваш ум блуждает по сторонам, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно». Это означает, что это не принесет особого блага. Поэтому очень важно сосредоточиться однонаправлено.

Когда вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ», не нужно смотреть по сторонам. Когда читаете «ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ», не обязательно делать это с четками. Вы сидите прямо, читаете молитву, перед собой представляете Будду, Авалокитешвару, потом читаете «ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ», визуализируете, как свет и нектар исходят от Авалокитешвары, очищают вас и благословляют. Вот такую концентрацию развивайте. Это медитация. Это самая простая медитация, но самая эффективная. Мантры читайте каждый день. Вначале читайте молитву, потом мантру «ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ», визуализируйте, что Авалокитешвара благословляет вас. Потом читайте мантру Тары, Тара тоже вас благословляет.

Если вы будете поступать таким образом каждый день, то обретете невероятные преимущества, четыре вида преимуществ. Во-первых, благодаря такой практике, такой медитации вы очистите большое количество отпечатков негативной кармы. Второе, благодаря такой медитации вы накопите очень большие заслуги. Третье, благодаря такой визуализации, вы получите невероятные благословения будд и божеств. Четвертое, это поможет вам развить сосредоточение. Одна практика приносит вам четыре преимущества. Великие мастера прошлого так учили своих учеников. В первую очередь они передавали им такую простую медитацию, а не давали сразу же практику ясного света. Практика иллюзорного тела – это все потом, а вначале нужна такая практика. Занимайтесь такой

практикой каждый день, и тогда я могу с уверенностью на сто процентов сказать, что за год ваш ум изменится. Затем, в будущем, если вы приступите к развитию шаматхи, то сможете спокойно сосредоточиться на маленьком объекте размером с большой палец вашей руки, на Будде. Иначе, если вы не можете сосредоточиться на большом образе человеческого размера, визуализировать свет и нектар, то сосредоточиться на маленьком образе вам будет еще труднее.

Первое – это передача мантры Манджушри для возрастания вашей мудрости. Визуализируйте, как в виде белого света передача мантры исходит из рта Манджушри на алтаре, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача мантры.

Далее мантра Авалокитешвары для возрастания ваших любви и сострадания.

Теперь мантра Ваджрапани для возрастания вашего могущества.

Теперь мантра Белой Тары для увеличения продолжительности вашей жизни.

Теперь мантра Зеленой Тары для возрастания вашей удачи.

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела.

Теперь мантра Будды Шакьямуни для вашего здорового ума.

Далее мантра ламы Цонкапы для вашей практики Гуру-йоги.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Итак, на этом передача мантр закончена. В качестве платы за мое учение мне не нужна материальная плата, мне нужна от вас такая оплата, что вы не будете употреблять алкоголь. Это для меня самая лучшая плата. Почему? Например, если вы скажете своим родителям, что перестали употреблять алкоголь, то это будет лучшим подарком вашим родителям. Потому что ваши родители любят вас. А если вы скажете своему соседу, что дали такой обет не употреблять алкоголь, он вам ответит: «Ну и что?» Потому что он не любит вас. В моем случае, поскольку я люблю вас, то ваш лучший подарок для меня – это ваше обещание, что вы не будете употреблять алкоголь. Это традиция моего Духовного Наставника. Когда мои Духовные Учителя давали учение, то в конце они говорили, что лучшей платой за обучение будет обещание перестать употреблять алкоголь, обещание становиться более хорошим человеком, обещание пресекать все дурные привычки. Я думал, что мои Духовные Учителя настолько добры, что даже просят плату ради моего блага. И я решил, что в будущем, когда я стану духовным наставником, тоже буду поступать таким же образом, даже плату просить ради блага других, меня по-настоящему очень трогали эти действия моих Духовных Учителей. Если вы в будущем будете поступать таким же образом, то по-настоящему возрастут духовные ценности.

Если бы я давал благословение ради денег, то когда мне давали бы больше подношений, я говорил бы: «О, какой хороший ученик!» Это упадок. Это реально разрушает буддизм. Учитель не должен радоваться денежным подношениям. Учитель должен радоваться, когда ученик становится добрым, становится лучше. Если ученик бедный, но добрый, развивает ум, то его надо ставить на самое первое место. Богатого ученика сажать рядом – это упадок. Если духовный человек больше внимания уделяет богатым людям, а бедным людям меньше

внимания – это разрушает буддизм. Помните об этом. В будущем, когда вы станете духовными учителями, тоже следуйте такой традиции.

Те, кто раньше уже принимал такой обет, снова примите этот обет не употреблять алкоголь. Если вы делаете это впервые, то визуализируйте, что сегодня вы принимаете такой обет не принимать алкоголь. Не только алкоголь, но и наркотики. Обещайте, что вы никогда не будете их принимать. Далее, третье. Эти первые два – это как ваша плата, а третье – это как подарок. Это обет не курить. Если вы также дадите обет, что не будете курить, это будет лучшим для меня подарком, а первые два – это не подарок, это ваша плата за обучение. Вы должны мне.

Итак, соедините руки. Визуализируйте на алтаре Манджушри, меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда вы будете повторять за мной, эти слова означают следующее: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня. Я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь, наркотики и не курить, и буду чисто соблюдать эти обеты». На третий раз, когда вы повторите за мной, и когда я щелкну пальцами, визуализируйте, как 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 обетов не употреблять алкоголь, наркотики и не курить. Этот белый свет, который будет оставаться в вашем сердце, совершенно точно сделает так, что у вас появится аллергия на алкоголь и курение.

Алкоголь, наркотики, курение, даже на запах вы будете говорить: «Фу!» – голова болеть будет. Вот такая есть способность. Это чудеса! Один мужчина-алкоголик в Сочи принял такой обет и потом совсем перестал пить. Он мне потом сказал: «Я не буддист, я хотел бросить пить, но не мог. Потом я пришел к Вам, дал обещание. Сейчас у меня вообще нет трудностей с этим». Это так хорошо! Наши христианские братья и сестры, если буддийское учение вам помогает бросить употреблять алкоголь, я рад. Вам не обязательно становиться буддистами. Самое главное – быть хорошим человеком. Итак, соедините руки и с сильной решимостью повторяйте за мной. Даже те люди, которые очень сильно зависят от алкоголя, могут остановить эту дурную привычку, а вы совершенно точно сможете это. Вы не алкоголики, но иногда вы думаете, что если немножко выпить, то ничего страшного, но так, по чуть-чуть, вы можете стать алкоголиками. А теперь повторяйте за мной с высоким 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. Теперь вы не пьете, не курите, и ваше тело становится по-настоящему чистым храмом. Как ваш храм может оставаться чистым, если вы пьете, курите, держитесь дурных привычек? Потихоньку все дурные привычки уменьшаются. Это нетрудно. Тогда вы будете счастливы, и все вокруг вас будут счастливы. Это практика. Если вы не избавляетесь ни от одной дурной привычки, а день и ночь начитываете мантры, какой смысл в этом? Если вы ни одной дурной привычки не убираете, а день и ночь смотрите на ясный свет и говорите: «Я стал буддой», – это не ясный свет.

Итак, благословение окончено, завтра я уезжаю. До нашей новой встречи в следующий раз чисто соблюдайте обеты. Теперь у вас уже очень много обетов: обет не вредить другим, обет помогать другим. Итак, из всех сил старайтесь помогать другим, также из всех сил старайтесь не вредить другим, это ваша практика. Будьте счастливы и делайте счастливыми других. Не обязательно просыпаться рано утром и заниматься какой-то странной

медитацией. Занимайтесь простой медитацией, как я только что вам объяснял. Перед собой визуализируйте божество, начитывайте мантры, визуализируйте свет и нектар, который вас очищает, благословляет. Вначале это для вас правильная доза медитации.

Это самая лучшая доза. Без Учителя вы можете читать книги, но делать медитацию без Учителя опасно. Это похоже на то, как пойти в аптеку и посмотреть на витрину: «А, это красное лекарство я еще не пробовал!» Вы примите это лекарство и будете болеть. Вначале читайте книги. Вы, русские, не читаете книги серьезно, видите, что-то написано и сразу думаете: «А, такую медитацию я раньше не делал. Это будет специальная, особая медитация», – выполняете так, как написано, потом говорите: «О, такое ощущение, что волосы встали дыбом». Это опасно! С медитацией шутить нельзя, ее можно делать, только когда Учитель дает ее вам. Тогда вам нужно заниматься.

Важно знать дозу, слишком много медитации тоже не надо. Когда придет время, я вам скажу: «Сейчас надо больше медитировать», – а пока слушайте учение, думайте, мораль и этику развивайте, будьте веселыми, счастливыми, пойте песни. Если смотрите телевизор, то в этом нет ничего страшного, но смотрите полезные программы, которые делают вас добрыми. Программы, которые вводят вас в гнев, сразу надо переключать и думать: «Мне неинтересно». А программы, которые делают вас добрыми, надо иногда смотреть, чуть-чуть плакать можно. Это тоже медитация, потому что ваш ум привыкает к позитивному способу мышления.

Итак, увидимся с вами в следующий раз через шесть месяцев. Я также молюсь о том, чтобы в вашей духовной практике не было препятствий, чтобы как можно скорее вы стали бодхисатвами, чтобы достигли реализаций шаматхи, випашьяны, и тогда достичь состояния будды уже будет не очень трудно. Тогда уже недалеко. Тогда и ясный свет, и иллюзорное тело для вас будут реалистичны. Вам необходима основа для практики ясного света. Например, если вы хотите использовать атомную энергию, то, просто потеряв два камня друг о друга, вы не извлечете атомную энергию. Если ученые увидят вас при этом, то будут смеяться над вами. Для этого нужна серьезная основа, атомная энергия – это не шутка, вам потребуется хорошая база, контроль, если вы не умеете управлять процессом, то возникнет радиация вокруг, люди начнут умирать. Это тонкая энергия. Ясный свет – это самый тонкий ум, еще тоньше, чем атомная энергия. Могущество ясного света еще сильнее, чем у атомной энергии. Это не шутка.

Вы, русские, говорите: «Ясный свет, ясный свет». Я устал от этих слов, это нелегко. С грубым умом нельзя нормально заниматься практикой, очень сложно получить реализации. Развить тонкий ум очень сложно, для него требуется очень большой фундамент. Без такого фундамента, о котором я рассказал вчера: отречения, бодхичитты, шаматхи, мудрости познания пустоты – без этого вы не сможете контролировать ясный свет.

Это мой совет для вас. Занимайтесь практикой реалистично и не делайте ничего нереалистичного. Нас, русских, часто интересует такой нереалистичный бизнес – это ошибка. Все хотят чего-то глобального, большого, а маленького не хотят. Все говорят о кризисе, потому что не хотят построить маленький бизнес, хотят большой. За это время можно было бы развить маленькое дело, но все хотят сразу большое, а кризис им не позволяет. Для большого дела нужен большой капитал, а такого нет. Поэтому лучше вкладывать средства в маленький бизнес, потом можно расширяться. Как бизнес начинается с маленького, а потом расширяется, расширяется, точно также нужно заниматься практикой, развивающей ум. Немножко развиваете, потом чуть-чуть расширяетесь. Тогда вы практичный человек.