

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, на благословении Белой Тары. Для того чтобы получить благословение Белой Тары, вначале очень важно породить правильную мотивацию. Правильная мотивация очень важна с моей стороны и также очень важна с вашей стороны. Благословение Белой Тары очень сильно зависит не только от Духовного Наставника, но также и от вас. Я могу привести такой пример: если я буду лить нектар благословения, но при этом сосуд вашего ума расположен неправильно, скажем, перевернут, то в этом случае нектар не попадет внутрь. Поэтому мне со своей стороны очень важно даровать вам нектар благословения, лить этот нектар на вас. А вам с вашей стороны очень важно правильно расположить сосуд вашего ума. И, кроме этого, также важно, чтобы он не был грязным. А чтобы правильно расположить сосуд своего ума, нужно иметь веру. Если у вас нет веры в то, о чем я сегодня говорю, в то, что я сегодня буду делать, это означает, что ваш сосуд ума будет перевернут, и в него ничего не попадет.

Далее, даже если сосуд вашего ума расположен правильно, если у вас есть вера, но при этом вы заботитесь о счастье только этой жизни, то можно сказать, что это не совсем правильная мотивация, поэтому сосуд вашего ума не будет особо чистым. Ваша мотивация должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ. «Белая Тара, пожалуйста, благословите меня и всех живых существ на то, чтобы наши тело, речь и ум стали более позитивными, более добрыми», – в этом состоит главное благословение. Побочное следствие – это здоровье вашего тела, устранение препятствий в вашей жизни, это все происходит само собой, – все это вторичные вещи. Лучшая мотивация для получения благословения Белой Тары – это когда вы думаете: «Для принесения блага всем живым существам, пусть я достигну состояния будды». Ваш ум должен быть сильно побуждаем любовью и состраданием, и вы думаете: «Для принесения блага всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. И с этой целью сегодня я получаю благословение Белой Тары. Благодаря такой связи с Белой Тарой, пусть я однажды смогу достичь состояния будды на благо всех живых существ. Жизнь за жизнью, пусть я никогда не разлучаюсь с бодхичиттой и пусть, в первую очередь, я стану бодхисаттвой, а затем буддой». Если у вас есть такая мотивация, то преимущество будет состоять в том, что, где бы вы ни рождались, с самых юных лет вас будет направлять Тара в облике обычного человека – и в этом состоит преимущество такой мотивации.

Чтобы получить благословение Белой Тары, для начала вам нужно принять обет прибежища. Это очень важно для получения благословения Белой Тары – принять обет прибежища. Причина состоит в том, что когда вы получаете благословение Белой Тары, тантрическое благословение дает вам определенную силу. И для того чтобы вы не использовали эту силу неправильно, не злоупотребили этой силой, в первую очередь очень важно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это то, что вы обещаете, что никогда не будете вредить ни одному живому существу. И ту силу, которую вы обретете благодаря практике тантры, начитыванию мантр, вы никогда не используете во вред кому-то. В буддизме это строго запрещено. С того момента, как вы принимаете обет не вредить другим, даже во время сна вы продолжаете накапливать заслуги. А вред может исходить от ваших тела, речи и ума. На уровне тела существует три вредоносных действия, их вам нужно остановить. Ваша речь может совершать четыре вредоносных действия, также старайтесь остановить их. На уровне ума также есть три вредоносных действия. Как можно сильнее старайтесь пресечь все эти действия.

Теперь, критерий нарушения обета прибежища. Если вы создали какую-то негативную карму и порадовались этому, например, подумали: «Я произнес такие-то слова, и ему (или ей) стало от них очень больно. Как же хорошо!» Если вы вот так порадовались этому, тогда вы нарушили обет прибежища. Но если по привычке вы сказали что-то плохое, а затем сразу же пожалели об этом, подумали: «Зачем я все это сказал?!» – то в этом случае вы не

нарушите обет прибежища. Здесь будет небольшая негативная карма, но не будет нарушения обета прибежища. Если вы сразу же разовьете сожаление, то это ослабит вашу негативную карму. Каждый раз, когда вы замечаете, что делаете что-то нехорошее, сразу же пожалейте об этом, и это сделает слабее вашу негативную карму. А если вы радуетесь, то вы делаете этот кармический отпечаток еще сильнее. Например, если вы в огонь подольете бензина, то от этого огонь разгорится еще ярче. Это все равно, что радоваться созданной негативной карме. Если загорелся огонь, но вы сразу же пожалели об этом – это означает, что вы залили его водой и поэтому, хотя там будет небольшой негативный результат, то есть некоторый огонь все еще будет, определённый вред от этого будет, но при этом вы все равно остановите этот огонь.

Визуализируйте здесь на алтаре Белую Тару и меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Затем, когда я буду произносить слова обета прибежища, повторяйте их за мной. В этот момент вы говорите: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. А я со своей стороны, в качестве обязанности обещаю изо всех сил стараться не вредить другим». Если вы примите этот обет, то окажетесь под защитой Будды, Дхармы и Сангхи. Например, если в этом доме есть сигнал сети Wi-Fi, то для того чтобы принять этот сигнал сети Wi-Fi на ваш телефон, вам нужен пароль. Если вы правильно наберете пароль, то получите информацию. И точно также защита Будды, благословение Будды здесь уже присутствует, но только те, кто правильно введет пароль, то есть примет обет прибежища, смогут получить все это. Также важно развитие веры, прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, – благодаря этому вы на сто процентов получите благословение. Что касается всех современных изобретений, то они очень во многом основаны на естественных механизмах, которые существовали задолго до этого.

Например, телевизор с множеством каналов, – это очень похоже на то, как в своем уме по мере развития сосредоточения, после развития шаматхи появляется ясновидение. И чем больше ваше сосредоточение, тем все больше и больше различных миров вы видите с помощью ясновидения, – это подобно множеству каналов телевизора. Все, что мы создаем, основано на каких-то естественных природных механизмах, у которых мы учимся и создаем нечто подобное в современных технологиях. Здесь, если вы верите в Будду, Дхарму и Сангху, то в этом нет ничего опасного. Я расскажу вам один анекдот, это не шутка, это реальное событие, которое произошло в прошлом. В России, в коммунистические времена однажды один учитель вывел детей на улицу и сказал: «Дети, мы сейчас все прокричим, что бога не существует». И все дети закричали: «Бог, тебя не существует! Мы не верим в тебя!» Один еврейский восьмилетний мальчик ничего не сказал. И учитель спросил у него: «Почему ты ничего не сказал?» Мальчик ответил: «Если бога нет, то какой смысл тогда говорить: «Бог, тебя не существует! Я не верю в тебя»? Но в том случае, если бог есть, то я не хотел бы портить с ним отношения».

Таким образом, существует божество или нет, для вас это может быть вероятность пятьдесят на пятьдесят. Но для тех, кто больше понимает Дхарму, может быть, есть семьдесят процентов веры в то, что существует бог, божества. Если вы в это верите, а в действительности этого не существует, то здесь нет никакого кошмара. Верить во что-то хорошее всегда имеет в себе преимущества, даже если этого на самом деле не существует. Но если вы не верите, а в действительности такие божества существуют, и вы можете обрести невероятное благо, тем самым вы потеряете такой золотой шанс. В отношении веры вам тоже не во всех ситуациях нужно сразу же во что-то верить, поскольку если вам грозит опасность что-то потерять, тогда вам нужно быть осторожным. Например, если я вам скажу, что мой банковский счет очень хорош и если вы переведёте туда деньги, то через месяц они удвоятся в количестве, тогда вам нужно быть очень осторожными. Здесь есть опасность, что

вы потеряете все свои деньги. Но с тем, с чем вам нужно проявлять осторожность, вы не проявляете осторожности. В прошлом, когда я приехал в Россию, я думал, что люди здесь мыслят очень логически, но затем позже я понял, что это не совсем так. Если есть что-то, что им нравится, тогда они очень легко в это верят. Даже если кто-то говорит: «Пожалуйста, не верь в это», они все равно говорят: «Нет, нет, я в это буду верить», – как бараны. Ну, где же здесь логика? Поэтому в России так много людей потеряли деньги из-за «МММ». Если у вас есть какое-то здравомыслие, какая-то логика, как же вы сможете вложить деньги в компанию «МММ»? Если они говорят, что вернут деньги в таком приумноженном количестве, то почему тогда они сами не вкладывают туда деньги и себя не делают богатыми? Если они действительно будут возвращать деньги в таком количестве, то они сами быстро обанкротятся. А сейчас, здесь вам очень важно породить веру в Белую Тару, потому что у вас есть основание для веры. Оно состоит в том, что перед вашим приходом я провел призывание божества, поэтому, хотя вы его не видите, но божество на сто процентов присутствует здесь.

Далее, в дополнение к вере очень важно иметь чистое видение. В повседневной жизни очень важно иметь чистое видение. А что такое чистое видение? Это сохранение позитивного настроения. Куда бы вы ни отправились, натренируйте свой ум таким образом, чтобы вначале вы видели достоинства других людей. А мы обычно поступаем наоборот: вначале мы замечаем все недостатки других людей, а затем нам очень трудно разглядеть какие-то достоинства. Это неправильный подход. Куда бы вы ни отправились, всегда смотрите с позитивным настроением и тогда вы сможете поучиться даже у маленьких детей. Что касается чистого видения здесь, то для вас очень важно воспринимать это помещение не обычным, а визуализировать здесь мандалу Белой Тары.

Мандала – это резиденция божества. Это такой дворец с четырьмя воротами, со ступеньками к воротам. Восточные ворота – белого цвета, юг – желтого цвета, запад – красного цвета и север – зеленого цвета, а центр – синего цвета. Это наши пять совокупностей. Когда вы их очищаете, то они также предстают в качестве мандалы. В центре мандалы визуализируйте две Белые Тары. Главное божество – Белая Тара, которое я сюда призвал, находится на алтаре, визуализируйте её размером с человеческий рост. И меня также с особой целью визуализируйте в облике Белой Тары, как помощника Белой Тары. И сами почувствуйте, что находитесь внутри этой мандалы Белой Тары. Просто визуализировать, что вы находитесь внутри этой мандалы Белой Тары и также имеете видение божества Белой Тары – для вас это лучшая защита. И также вы таким образом устанавливаете связь с Белой Тарой жизнь за жизнью.

А теперь, вначале примите обет прибежища. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ», повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте, как белый свет исходит из рта Белой Тары на алтаре, из рта Будды над моей головой и из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет прибежища. И этот обет не вредит другим, который в виде белого света остается в вашем сердце, – для вас это лучшая защита. В настоящий момент вы не понимаете его ценности, но это защита. Этот обет прибежища будет оставаться в вашем сердце в виде белого света, пока вы не нарушите этот обет. Если вы кому-то навредите и порадуетесь этому, – в этот момент он исчезнет. Но если вы кому-то навредили по случайности, а потом сразу же пожалели об этом, в этом случае обет прибежища остается в вашем сердце и ровно столько он будет защищать вас. И теперь, даже если вы попадете в аварию с другими людьми, как-то на машине разобьетесь, все равно вы увидите, что произойдет чудо, – вы себе ничего не повредите. Такие чудеса на самом деле есть.

Большое количество подобных историй происходило в Тибете. Я могу сказать на примере своего отца, когда он бежал из Тибета, то китайские солдаты стреляли в него из оружия. Можно сказать, что вся его одежда была пробита, в дырках, но, тем не менее, ни одна пуля не пронзила его тело. Я сам видел эту одежду, сам видел множество дыр на ней и могу сказать, что касается тела моего отца, то там было три отметины, три пятна от того, что горячие раскаленные пули прикасались к телу, но ни одна пуля не пронзила его. Китайские солдаты были коммунистами и не верили в буддизм, но при этом они просили у тибетцев благословленный шнурок, чтобы защитить себя. Потому что они видели, что они стреляли в людей и при этом пули не пробивали их тела, и поэтому они чувствовали, что им тоже нужна такая защита, чтобы не умирать. Лучший благословленный шнурок – невидимый, это обет прибежища.

И так, с сильной решимостью скажите: «С этого момента я изо всех сил буду стараться не вредить ни одному живому существу». Всем сердцем примите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Скажите: «Пожалуйста, защищайте меня не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью». Тогда вы будете под защитой – как маленький ребенок с каким-то надежным человеком, куда бы он ни направился, он везде находится под защитой. Поэтому вначале самая мощная практика – это практика прибежища. А теперь соедините руки и с большой радостью принимайте обет прибежища. Также со своей стороны обещайте, что изо всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу: «Если я по привычке сделаю такое, то сразу же пожалею об этом и никогда не порадуюсь». На третий раз белый свет исходит из наших ртов и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как обет прибежища.

Теперь, для того чтобы получить благословение Белой Тары, одного лишь обета прибежища недостаточно, также вам нужно принять обет бодхичитты. И главный обет бодхичитты – это вы обещаете, что изо всех сил будете стараться помогать другим. Это главный обет бодхичитты. А причина, по которой нам следует помогать другим, состоит в том, что если вы помогаете другим, косвенно вы помогаете сами себе. В дополнение к несовершению негативной кармы вы обещаете, что будете изо всех сил стараться создавать десять позитивных карм. Каждый день, как только можете, старайтесь создавать эти десять позитивных карм. Вместо убийства каждый день старайтесь сохранять жизнь. Вместо воровства каждый день старайтесь практиковать щедрость. Но щедрость не означает, что вы обязательно должны кому-то что-то отдать. Внутри мысленно вы можете практиковать даяние любви – это желание счастья всем живым существам. Это высший вид щедрости – даяние любви. Вы желаете от всего сердца: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть их желания исполнятся. Пусть они станут добрее. Пусть они освободятся от болезни омрачений». Это безупречное счастье. Если вы желаете им этого каждый день, то в этом состоит практика щедрости. С другой стороны, это также любовь, развитие любви. Вместо прелюбодеяния контролируйте свои тело, речь и ум. Вместо лжи каждый день изо всех сил старайтесь говорить правду. В некоторых ситуациях, когда эта правда является неуместной, то не говорите правду. Но в большинстве случаев, если правда полезна для других, то всегда говорите правду. Вместо клеветы всегда говорите что-то такое, чтобы люди обретали гармонию. Вместо грубых слов, наоборот, произносите мягкие приятные слова, уважительные. Вместо пустословия говорите что-нибудь значимое. Три позитивные кармы вашего ума: вместо алчности, вместо нездоровых желаний развивайте здоровые желания. Это желание обрести счастье в будущей жизни, желание обрести безупречно здоровое состояние ума и желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вместо нездоровых желаний развивайте такие здоровые желания. Далее, злонамеренность. Когда вы принимали обет прибежища, то обещали, что не будете иметь злонамеренности, а вместо злонамеренности, когда вы принимаете обет бодхичитты, обещайте, что будете стараться развивать любовь и сострадание. Вы всегда будете возвращать больше любви и сострадания

вместо злонамеренности и всегда желать счастья другим. Вместо ложных взглядов вы будете стараться развивать правильное воззрение, стараться все глубже и глубже понимать учение, философию.

Итак, вы это обещаете, обещаете, что изо всех сил будете стараться создавать эти десять позитивных карм. Поэтому, вам вначале нужно немного прилагать усилия, чтобы пресекать всё негативное и подталкивать себя к продвижению по пути освобождения, по белому пути. Что касается черного пути, то поскольку он устремлен вниз, то по нему очень легко скатиться вниз. Также там очень много радуг, очень много сладкого яда. Но если вы продвигаетесь всё дальше, то там все больше и больше несчастья. А на белом пути, поскольку он направлен немного вверх, поэтому идти по нему нелегко, и там нет никакого сладкого яда, нет всяких радуг. Но если вы пойдете по нему все дальше и дальше, то будете становиться все счастливее и счастливее. Сегодня вы даете такое обещание: «Это будет непросто, но я обещаю, что буду стараться идти по этому белому пути, пути к освобождению. Это путь освобождения, путь достижения состояния просветления на благо всех живых существ.

И никогда не отказывайтесь от желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это должно являться вашей целью. Если у вас есть такая цель, то я с полной уверенностью могу сказать, что жизнь за жизнью вы будете становиться всё более и более счастливыми. Большинство существ страдают из-за того, что у них очень неправильные, плохие цели, цели, связанные только с этой жизнью. Они не видят ничего за рамками этой жизни. Эти цели связаны со славой, репутацией, с обретением денег, – для них это самое главное и ради этого они готовы на все. Но, в конце концов, они не обретают, ни славы, ни репутации, никаких денег. Деньги подобны льду, если кусок льда вы сжимаете в ладони, а затем разжимаете ее, то там уже ничего не осталось. Все наше мирское богатство, имущество является таким ненадежным. Будда говорил, что это подобно росе на траве, если восходит солнце, то эта роса испаряется. Сейчас многие бизнесмены понимают, что им повезло, что их компании не рухнули, не обанкротились. Потому что есть очень много внешних факторов, из-за которых может произойти крушение компании. И они беспокоятся, что же произойдет в будущем, потому что все это нестабильно, зависит от большого количества факторов. Если какие-то внешние факторы меняются, то все это начинает содрогаться.

Я это передал вам в очень простой форме, что все благополучие у вас в этой жизни подобно дому изо льда. Кажется, что он прочный, кажется таким сияющим, но он создан из воды. Пока температура сохраняется отрицательной, этот дом будет стоять прочно, но стоит только температуре возрасти, и он весь превратится в воду. Даже наше тело нам не принадлежит и однажды подобно льду, ледяному дому оно тоже у нас исчезнет. А что является самым надежным? Это качества ума. Как я говорил вам – это десять добродетелей, и если вы их создаете, то в этом случае вы сможете нести их с собой жизнь за жизнью – и это настоящее богатство. Самый надежный банк – это не государственный банк в Литве, Америке, – все они тоже зависят от большого количества факторов, эти банки могут рухнуть в любой момент. Самый надежный банк – это ваш ум. В самом надежном банке вашего ума могут пребывать миллионы и миллионы отпечатков позитивной кармы, и при этом они не будут смешиваться друг с другом. Также там могут присутствовать миллионы отпечатков негативной кармы без какого-либо смешения. И это естественный, природный закон. Вам нужно использовать банк своего ума и очищаться от отпечатков негативной кармы, чтобы ваших долгов в банке становилось меньше. Каждый день делайте вклады определенных отпечатков позитивной кармы добродетели. И таким образом в банке вашего ума появится невероятное богатство вашего ума. В этом случае человек называется «добродетельным». Это человек с добродетелью, и что бы он ни пожелал, у него все исполняется спонтанно.

Мой Духовный Наставник говорил: «Человек без ног не может прийти в то место, куда бы он хотел прийти. И точно также человек, не имеющий заслуг, и в мирской области ничего не может достичь, и в духовной области тоже ничего не достигнет, потому что у него нет множества заслуг. А если у человека высокие заслуги, то у него есть ноги заслуг. И тогда и в мирской области, и в духовной области везде, где угодно, он достигнет успеха». Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши желания осуществлялись, то для вас самое главное – это накапливать заслуги. Некоторые люди думают: «Вот, этот бизнесмен очень умный», но он не такой уж умный, он такой же, как вы. Он не очень умный. На самом деле, не такой уж он особо и умный, но благодаря удаче, благодаря заслугам, которые он накопил в прошлой жизни, он добился успеха. Это придало ему уверенности и стало казаться, что он более умный. Такая уверенность делает человека в десять раз лучше, чем другие люди. У вас есть такой же потенциал ума, но если вы терпите какую-то неудачу, то начинаете себя считать глупым. В этом случае вы теряете уверенность в себе, и тогда вы не можете, как полагается, использовать потенциал своего ума.

А теперь соедините руки. Пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим, будете создавать десять позитивных карм и накапливать богатство заслуг. Ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Думайте так: «Ради этой цели мне необходимо накопить невероятные заслуги». Сколько бы вы заслуг ни накопили, вам все время нужно говорить себе, что этого мало, потому что вы накапливаете эти заслуги ради счастья всех живых существ, поэтому их очень мало. Поэтому, если вам выпадает шанс накопить даже маленькие заслуги, с радостью накапливайте их, потому что это шанс принести благо всем живым существам.

Теперь соедините руки. Теперь вы приближаетесь к бодхисаттве и однажды, благодаря этому обету бодхичитты вы на самом деле станете бодхисаттвой – источником счастья для всех живых существ, станете сыном или дочерью Будды. Когда вы развиваете спонтанную бодхичитту, то становитесь объектом уважения всех людей и всех богов. Теперь повторяйте за мной. Белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как обет бодхичитты. И в конце помолитесь так, как молился Шантидева: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я останусь вместе с ними и буду освобождать их от страданий. Где бы я ни родился, пусть я получу рождение с потенциалом быть источником счастья для всех живых существ». Если вы станете источником счастья для других, то, во-первых, вы сами станете счастливыми, а затем счастливыми станут и другие люди. Молитесь таким образом. Теперь повторяйте за мной.

Благодаря тому, что вы приняли этот обет бодхичитты, однажды он станет вашей основой для достижения высоких реализаций. Для некоторых людей это, может быть, произойдет через тысячу лет, а для кого-то через миллион лет. Когда вы достигнете высоких реализаций, то с помощью ясновидения вы проверите, как вышло так, что вы достигли высоких реализаций, какая основа вам помогла в этом? Что было поворотным моментом? И тогда с помощью ясновидения вы исследуете это и увидите, что тысячу лет назад или, может быть, миллион лет назад в стране Литве, в городе Вильнюсе, в таком-то месте вы приняли обет бодхичитты. Вы приняли обет прибежища и обет бодхичитты и чисто держали эти обеты. Благодаря этому все ваши другие практики постепенно становились все успешнее и успешнее, вы очищались от негативной кармы, накапливали богатство добродетелей и так постепенно развивались, и теперь стали арьей, обрели прямое познание пустоты. Так происходит всегда.

Также во времена Будды многие из учеников Будды, получив от него учение, достигали высоких реализаций. Причина этого состояла в том, что большое количество жизней тому

назад они также получали учение, – они заложили этот фундамент и затем родились во времена Будды и достигли высоких реализаций. Если вы будете практиковать более интенсивно, то вам нужно понимать, что существует миллиард разных вселенных. И в некоторых вселенных Будда в настоящий момент достиг состояния просветления, а где-то Будда дает учение. И благодаря вашей интенсивной практике вы можете обрести шанс переродиться в таком мире, где Будда дает учение, получить учение и достичь высоких реализаций. Поэтому буддизм сохраняет большой оптимизм. Даже если этот мир из-за какой-то ядерной бомбы разлетится на части, все равно существует множество вселенных, миллиарды и миллиарды вселенных. Даже если у вас плохое здоровье, слабые почки, вы все равно можете сохранять большой оптимизм, что вы вновь можете обрести другую жизнь с очень здоровыми почками.

Есть история о том, как один русский пьяница, который полностью разрушил свою печень, услышал о буддийских реинкарнациях, о будущих жизнях. Он сказал: «О, буддизм – это интересная религия. Я смогу обрести новую печень. После смерти я смогу обрести новое тело с новой печенью». Но это, действительно, правда, здесь нет причины унывать. Если вы не верите в будущую жизнь, то, например, если вы теряете свою печень, то это кошмар. Что вы далее будете делать? Но если вы верите в будущую жизнь, то вы верите, что сможете обрести еще более хорошее тело, даже если ваша печень не работает, почки не работают, вы все равно сможете умирать с оптимизмом. Группа врачей исследовала такой феномен, что если люди не верят в будущую жизнь, то в момент смерти они сильно паникуют. У них возникает такое ощущение, как будто сейчас они исчезнут. Врачи исследовали это явление и пришли к выводу, что если люди даже не являются буддистами, но верят в будущую жизнь, то они умирают очень спокойно, умиротворенно, веря в то, что сейчас обретут новое тело. Поэтому очень важно иметь оптимизм.

Какое бы плохое условие вы ни встретили, не думайте: «Это кошмар. Я больше не хочу жить». Вам нужно понимать, что для этого есть решение и, кроме того, жизнь прекрасна. Например, у вас возникло какое-то плохое условие, скажем, плохая погода. Вы не можете этого изменить. Вам остается только один вариант – изменить свое отношение к плохой погоде. Так, например, думайте, что дождь – это хорошо, потому что, если идет дождь, то очень много всего вырастает, созревает, и благодаря изменению вашего отношения к плохой погоде вам это начинает нравиться. Если солнечно, то тоже хорошо, потому что от солнца тоже очень многое созревает. Люди могут выходить на пикник и так далее, порадоваться этому. Если идет снег, то тоже очень хорошо, – люди могут играть со снегом. Вам нужно учиться любить любое время года. Также, плохие люди или хорошие люди, – вам нужно стараться любить их всех.

Вы любите только хороших людей, которые говорят о вас что-то хорошее, а плохих людей вы не любите, но это неправильно. Те люди, которые являются хорошими, говорят о вас что-то хорошее, как-то вас поддерживают. Это очень хорошо. Но с другой стороны, если люди нехорошие и как-то критикуют вас, отзываются плохо – это тоже для вас хорошо. Это придаст вам силу ума. Это бесплатная ментальная сауна. Может быть, некомфортно, но очень полезно. Я могу сказать, что среди людей есть люди разного уровня. Низший уровень – если другие люди любят этого человека, а он в ответ их не любит, это самый низший уровень. Этот человек неспособен никого любить, даже если его любят другие, в ответ он полюбить не может. Далее, второй уровень людей – если его любят другие люди, он любит их в ответ. Он любит только тех, кто любит его. Он немного лучше. Третий уровень – он любит не только тех, кто любит его, но любит даже тех, кто его не любит. Это третий уровень. Четвертый уровень людей – это очень трудно, этот человек также любит не только тех, кто любит его, а любит и тех, кто его не любит. Внутри он любит их всех, но при этом он также знает, что, если человек ведет себя неправильно, каким образом внутри

оставаться добрым, но при этом остановить его в создании плохих поступков. Так может только мудрый человек. Не ругать других – это не так трудно. Вы можете так себя натренировать и не ругать других. А что трудно, – это с добрым сердцем, с любовью и состраданием начать ругать тех людей, которым это необходимо, ругать их с добротой. Это очень трудно.

Например, если вы в плохом настроении, то вы легко можете отругать своих детей, а если вы в хорошем настроении, если у вас есть любовь и сострадание, то даже если дети ведут себя плохо, вы их не ругаете, – это ошибка. Иногда вам нужно знать, когда отругать, а когда не отругать. Если человек делает что-то неправильно, то из чувств любви и сострадания его отругать просто необходимо, поэтому есть очень много тонких ошибок. Иногда брань тоже не подходит, потому, что если человек очень слаб, то для него такие средства не являются подходящими, поэтому нужно овладеть большим количеством информации. Вам нужны знания, информация. Тогда ваши действия становятся искусными действиями. Поэтому в буддизме нет такого, что вы обязательно должны совершать какие-то действия. Действия зависят от ситуации. Всегда нужно быть добрым, но действовать согласно ситуации.

А теперь просьба о благословении тела Белой Тары. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, также меня в облике Белой Тары, Из нашей области рта исходят белый свет и нектар, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Сегодня для вас золотой шанс очиститься от большого количества отпечатков негативной кармы, которую вы создали в прошлых жизнях. Это прямая причина ваших страданий. Это как токсины в вашем теле. Также думайте, что ваши болезни тоже очищаются. И все препятствия устраняются. Теперь выполняйте эту визуализацию. Верьте в то, что такое на самом деле происходит, просто вы не видите этого. Чем сильнее ваша вера, тем более мощное вы получите благословение.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи Будды. И чтобы очиститься от отпечатков негативной кармы, важно присутствие четырех противоядий. Первое противоядие – это сожаление, это очень важно. Второе противоядие – вера в силу божества. Третье – правильная визуализация того, о чем я говорю. Чувствуйте, что ваша негативная карма очищается. Думайте, что вся эта негативная карма выходит из вашего тела в виде крови, гноя, скорпионов, змей и всяких нечистот. Далее, четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Это лучший профилактический способ решения ваших проблем. А теперь выполняйте эту визуализацию.

Теперь, просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходят синий свет и нектар, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают в ваш ум семя ума Будды. И поскольку Тара – это божество активности, то в конце загадайте одно мирское желание. Поскольку мы живем в материальном мире, одного ментального развития недостаточно. Что касается нашего ума, его развития, то он очень сильно зависит от нашего тела. Чтобы наше тело было здоровым, чтобы мы смогли выжить в этом мире, нам необходим источник материального дохода. Например, попросите Тару о даровании вам какого-то стабильного источника дохода, вы можете попросить о каких-то



мирских вещах. Это на ваше усмотрение. Загадайте какое-нибудь одно мирское желание, не два. А теперь соедините руки. Также вам нужно понимать, что оно не исполнится сразу же, но постепенно оно обязательно исполнится, но при этом вам со своей стороны нужно что-то делать для исполнения этого желания. Вы должны сами создавать причины, а божества помогут вам с созданием условий. Как я уже говорил вам, причины вашего счастья за вас никто не создаст, а что касается условий для его проявления, то совершенно безупречные условия вам помогут создать божества, будды. Теперь выполняйте эту визуализацию.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из наших трех областей: области рта, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом и укрепляют благословение ваших тела, речи и ума. И также укрепляют семена тела, речи и ума Будды в вашем уме. Это последнее благословение, визуализируйте его как следует. Старайтесь получить его как можно больше, как духовного бензина. Это правда.

Однажды один человек сказал мне, что он сам не является буддистом, он бизнесмен. Но его жена является моей ученицей. И он сказал: «Каждый раз, когда она получает ваши учения, два месяца она очень хорошая. Так происходило не один раз. Так происходило многократно. Я проверил, действительно, два месяца она очень хорошая, а затем постепенно становится все хуже и хуже. Теперь Вы приехали, и я очень рад, теперь она станет хорошим человеком». И когда он сказал мне подобное, я задумался, почему же такое происходит? И затем понял, что на самом деле духовное учение, благословение подобны духовному бензину. У неё такое хранилище, что вмещает бензина на два месяца и через два месяца он у неё заканчивается. Если у человека хранилище больше, то он может становиться хорошим на три месяца или на четыре месяца. У вас в Литве должны быть большие запасы, потому что в Литву я приезжаю один раз в год. В другие города России я приезжаю по два раза в год и поэтому говорю, чтобы они старались накопить этого бензина на шесть месяцев, чтобы его хватило до моего следующего приезда. Ваше хранилище должно быть больше, потому что я приезжаю в Литву один раз в год. Поэтому постарайтесь удостовериться, что духовного бензина вам хватит на целый год. Поэтому хорошо сосредоточьтесь и подумайте, что вам необходимо бензин сохранять целый год и поэтому с большей силой визуализируйте. Это состояние вашего ума, чем сильнее вы визуализируете это, чем сильнее развиваете чувство, тем больше вы получаете бензина.

Пример может быть такой: вы вечером подумали о том, что вам обязательно на следующее утро нужно проснуться в шесть утра. В этом случае это происходит естественным образом, как бы срабатывает ваш утренний ментальный будильник, и вы просыпаетесь ровно в шесть часов. Я так пробовал делать, но не могу сказать, что это каждый раз срабатывало. Например, если по-настоящему ожидать какое-то серьезное событие – перелет на самолете, в этом случае, действительно, в шесть часов или в пять часов тридцать минут или в пять часов ровно вам может даже присниться такой будильник, что на будильнике пять часов утра и, действительно, будет пять часов утра. Если вы серьезно хотите проснуться, то в этом случае на самом деле появится такой будильник, и вы проснетесь. А если вы не очень серьезно настроены, то, наверное, такого не произойдет.

Поэтому в духовной практике, в духовном развитии очень важно быть серьезным. Вас никто не принуждает, вы пришли сюда по собственной воле. Поэтому, чтобы не тратить мое время, чтобы не тратить ваше время, если вы во что-то верите, верьте искренне. Вас здесь никто не заставляет. Поэтому искренность очень важна. Если вы что-то делаете искренне, тогда вы на самом деле получите результат, а если, как говорят в России: «Ни рыба, ни

мясо», тогда это не будет особо эффективным. Если вы не духовный человек и не материалист, то лучше быть материалистом. Просто пейте пиво, наслаждайтесь, хотя бы в этой жизни вы будете счастливы. На одну жизнь вы будете счастливы, а следующие жизни не имеют значения. А если вы не духовный человек и не материалист, то вы и в этой жизни несчастливы и не создаете правильных причин счастья на будущую жизнь, поэтому это будет пустой тратой времени. Теперь выполняйте визуализацию с такой сильной мотивацией: «Я накоплю очень много духовного бензина на целый год, чтобы мой ум спонтанно был настроен в позитивном направлении».

А сейчас передача мантр. Для того чтобы обрести силу мантры, очень важно, чтобы присутствовало четыре фактора. Первый фактор – передача мантры. Если у вас нет передачи мантры, сколько бы вы ни начитывали мантр – это будет подобно тому, как вы выжимаете песок, так вы не сможете выжать масла. Что касается передачи мантр, то также вам необходима передача мантры от подлинного Духовного Наставника, который сам является держателем непрерывной линии преемственности мантры. Тогда у вас будет первый фактор. Миларепа говорил, что если вы выжимаете песок, то не сможете выжать масла и точно также, если вы начитываете мантры, не получив передачи, то не извлечете силу мантр. А если вы выжимаете семена кунжута, то сможете выжать масло. И точно также, если начитываете мантры с передачей, то сможете обрести силу мантр.

Второй фактор для силы мантры – это доброе сердце. Для любой буддийской практики, в особенности для практики Махаяны, корень – это любовь и сострадание. Будда говорил: «Когда вы прекращаете дышать, то прекращается ваша жизненная сила, и точно также, когда вы прекращаете дыхание любви и сострадания, то жизненная сила Махаяны погибает в вашем уме». Поэтому для практика Махаяны самый корень практики – это любовь и сострадание. Поэтому раньше, если кто-то хотел стать учеником Атиши, то Атиша никогда не интересовался, умный этот человек или неумный, имеет ли какие-либо степени, богатый или нет. У него был только один вопрос: «Человек, который хочет стать моим учеником, является добрым или нет? Если он добрый, даже если он не умеет читать и писать, – я начну его учить. Бедный он или низшего сословия, значения не имеет. Самое главное, чтобы он был добрым». И так же как для Атиши, для меня очень важно, чтобы мои ученики были добрыми. Если вы ленивые – это не страшно. Если немного хулиганы – это не страшно. Самое главное – вы должны быть добрыми. Если вы ведете себя, как будто джентльмены – очень красиво разговариваете, а внутри думаете что-то очень плохое, у вас очень эгоистичные мысли, нет никакой заботы о других, всех стараетесь использовать ради какого-то своего собственного преимущества, то я постараюсь держаться на очень большом расстоянии от таких людей.

С самого раннего возраста мне не нравились такие люди, которые говорят очень красиво, а внутри какие-то очень плохие, нехорошие люди. Наоборот, мне нравились такие, что даже если хулиганы, но очень добрые внутри. Если внутри есть доброта, даже если чуть-чуть хулиганят, не страшно. Если немного ленивые, тоже не страшно. Вы тоже думайте, что доброта – это самое главное, доброта очень важна. Когда вы делаете вдох, помните о любви и сострадании. Когда вы делаете вдох, принимайте страдания всех живых существ и думайте: «Пусть никто из живых существ не страдает». А когда делаете выдох, отдавайте всем живым существам всё свое счастье: «Пусть все живые существа пребывают в состоянии безупречного счастья, с умом полностью свободным от омрачений». Дыхание должно быть таким и это называется «дыхательная йога тонглен». Я чаще всего стараюсь заниматься такой практикой. Это очень полезно. В результате вы сами станете счастливее. Как я уже говорил вам, любят вас другие люди или нет – не имеет значения. Есть большое количество будд и бодхисаттв, которые все время вас любят. Я не бодхисаттва, но вы все являетесь объектами моей любви и сострадания.

Каждое утро я желаю: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть все освободятся от страданий». И вы все также входите в их число, являетесь также объектами моей любви и сострадания. Но вы особого преимущества не обретаєте от этого. Вы так не говорите: «Вот, сегодня геше Тинлей нас не любит, поэтому мы несчастливы». Люблю я вас или нет, вы напрямую не обретаєте определенных преимуществ, только косвенно вы обретаєте определенное благо, но если вы любите других, тогда это невероятное благо. Поэтому никогда не думайте, что если вы любите других, то оказываете им какую-то большую услугу. Наоборот, большую услугу вы оказываете самим себе. Если вас любят, то вы совершенно точно обязательно должны любить их в ответ, но даже если кто-то вас не любит, вы все равно должны любить их. Если человек нейтрально к вам относится, то вам нужно любить его, а если кто-то вас ненавидит, то, наоборот, вам нужно еще больше любить такого человека, потому что вы обретете преимущество от этого. Затем постепенно, постепенно у вас появится иммунитет невосприимчивости в отношении того, что люди о вас говорят, что они о вас думают. Тогда это будет очень спокойное состояние. Это невероятная иммунная система. Так мы говорим об иммунитете, например, если мы не заболеваем гриппом, то говорим, что у нас хороший иммунитет.

Но грипп не так опасен. Просто, может быть, немножко дискомфортно в носу, но омрачения очень опасны. Если другие люди как-то плохо на вас реагируют, и у вас возникают омрачения, это означает, что у вас нет хорошего иммунитета. Таким образом, если вы развиваете сильные любовь и сострадание, то, как бы ни реагировали на вас другие люди, в ответ вы всегда будете испытывать только любовь и сострадание, и даже ваше здоровье станет совершенно другим. Здесь у меня есть некоторый опыт, и поэтому я говорю об этом вам, и это буддийские чудеса. Это делает ваш ум таким динамичным, что с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, ваш ум всегда остается спокойным, умиротворенным и ваш покой находится в ваших руках – это настоящее чудо.

Когда я впервые приехал в Россию, то я заболел и оказался в больнице. При этом я не знал русского языка, но в больнице оставался очень спокойным и умиротворенным. В моей комнате соседом был один азербайджанский мужчина. Он все время видел, что я смеюсь, улыбаюсь, и как-то он спросил меня: «Почему ты все время улыбаешься? Чего хорошего здесь в больнице?» Я ему на плохом русском ответил: «Когда ты болеешь, то больница для тебя – самое лучшее место. Здесь заботятся о твоём здоровье. Ты здесь как царь. Если тебе что-то нужно, ты звонишь в звонок и приходит медсестра. Здесь они заботятся о твоём здоровье, а если у тебя много денег и ты живешь в пятизвездочном отеле, то люди заботятся о твоих деньгах, но при этом не заботятся о твоём здоровье, не кормят тебя правильной едой, не дают тебе лекарство в правильное время». И он мне сказал: «Да, да, точно». На следующий день я шел по коридору и увидел, как он разговаривает с группой русских людей. Он вел себя так, как будто это его собственное понимание. Он сказал: «Вот, когда вы болеете, лучшее место – это больница». И то, что я говорил ему, он говорил другим людям, те соглашались и отвечали: «Да, да. Действительно так». Хорошо, что я об этом ему сказал, это несколько изменило образ мышления этих людей, и они начали получать удовольствие, находясь в больнице.

Третий фактор обретения силы мантры – это вера в силу мантры. Чем сильнее ваша вера в силу мантры, тем более мощной становится мантра. Так же и в вашей повседневной жизни, если у вас сильна вера в ваши благие качества, то ваши качества тоже становятся сильнее. Все опытные тренеры скажут: «Не теряй веру в свой потенциал». Вера очень важна. Вера в силу мантры, вера в себя, вера в то, что я способен на все хорошее, что я способен устранить все омрачения из своего ума. Что касается меня и Будды, то наша мощь одинакова и никогда не думайте, что Будда – это какое-то другое существо, что Будда где-то высоко, а вы

находитесь очень низко, что он является создателем. Не думайте таким образом, а думайте, что ваш потенциал одинаков, такой же, как у Будды, и однажды вы сможете стать таким же. Что касается надмирских богов в буддизме, то говорится, что вначале они были такими же, как и мы – обычными людьми, а затем стали надмирскими существами посредством тренировки. С точки зрения потенциала у нас совершенно одинаковый потенциал. Поэтому не падайте духом, если видите людей, которые находятся выше вас, и также не чувствуйте высокомерие к тем, кто занимает более низкое положение. Вам нужно понимать, что мы все обладаем одинаковым потенциалом, нет никакой разницы.

Далее, четвертый фактор – это отсутствие блуждания. Вам нужно начитывать мантры с однонаправленной концентрацией. Сейчас я скажу вам, в чем состоит ваша практика. В повседневной жизни читайте ежедневную молитву и когда дойдете до места начитывания мантр, то первый фактор у вас будет – это передача мантры, затем второй – это доброе сердце. Далее, развеите веру в божество, четвертое – однонаправлено сосредоточьтесь на божестве и далее начитывайте мантру соответствующего божества, например: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» или «ОМ ТАРЕ ТУ ТАРЕ ТУРЕ СОХА» – мантру Тары, и визуализируйте белый свет, который очищает вас, благословляет. Это то, что мы только что делали с вами. Это ваша медитация. Перед вами визуализируйте божество размером с человека и начитывайте мантры с визуализацией белого цвета, который очищает вас и всех живых существ, также благословляет вас, как мы только что это делали. И начитывайте мантру, например, «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» или мантру Манджушри для возрастания мудрости – «ОМ АРА ПАЦА НАДИ», или мантру Тары. Каждый день делайте это десять или двадцать минут, на ваше усмотрение. А затем читайте посвящение заслуг. Если вы будете делать это каждый день, то вы обретете три преимущества. Первое – вы за короткое время очистите очень много отпечатков негативной кармы. Второе – вы накопите, благодаря этой практике очень большие заслуги. Третье – ваша концентрация станет лучше. Это станет очень хорошей подготовкой для развития шаматхи. Потому что перед собой вы визуализируете божество размером с человека, далее свет и нектар, которые очищают вас и благословляют, затем снова визуализируете божество, – ваш ум движется, но в рамках одного канала.

Но, что касается такой тренировки, то позже, когда вы начнете развивать шаматху, вам нужно будет перед собой визуализировать Будду маленького размера, с большой палец вашей руки и сосредоточенно пребывать только на этом объекте. Пребывать на одном объекте будет очень трудно, потому что ваш ум очень привык блуждать по сторонам. Поэтому вначале для вас очень важно провести такую тренировку, чтобы ваш ум в этой медитации перемещался в рамках одного канала. Это улучшит ваше сосредоточение и станет лучшей подготовкой к развитию шаматхи. Четвертое преимущество – каждый день вы будете получать благословение будд и божеств. Если вы все время будете заниматься этой практикой, то я могу сказать вам, что у вас почти не будет депрессии. Ваш иммунитет будет все сильнее и сильнее, и какие бы ситуации ни возникали во внешнем мире, что бы люди про вас ни говорили, чаще всего ваш ум будет оставаться спокойным и умиротворенным. Этот внутренний ментальный иммунитет намного важнее, чем физический иммунитет. Если у вас есть ментальный иммунитет, то физический иммунитет появится сам собой. В наши дни доктора говорят, что в медицине нет какого-то лекарства для укрепления иммунитета. Они посредством анализа пришли к выводу, что, чем сильнее вы развиваете чувства любви и сострадания, тем также крепче становится ваш физический иммунитет.

Теперь соедините руки. Итак, если сравнивать физический иммунитет и ментальный иммунитет, то вам нужно понять, что ментальный иммунитет намного важнее. Если у вас крепкий внутренний ментальный иммунитет, то в этом случае, что бы люди о вас ни говорили, как бы они ни реагировали, это не сможет беспокоить ваш ум. Ваш ум будет

оставаться очень умиротворенным, – это означает крепкий ментальный иммунитет. Это практика терпения. Терпение не означает, что вы себя уговариваете: «Я не должен злиться! Я не должен злиться!» Терпение означает – что бы ни происходило, это не беспокоит ваш ум. Это называется «терпением».

Первая мантра Белой Тары для долгой жизни. Визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой Тары. Из наших ртов происходит передача мантры в виде белого света и проникает через ваш рот, и остается в вашем сердце как передача мантры.

Мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни.

Мантра Авалокитешвары для возрастания вашей любви и сострадания.

Мантра Манджушри для возрастания мудрости.

Мантра Ваджрапани для возрастания вашего могущества.

Теперь мантра Будды Медицины для здорового тела.

Теперь мантра Будды Шакьямуни для здорового ума.

Мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру Йоги.

Мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Теперь, в качестве платы за мое учение, вам нужно принять обет не употреблять алкоголь. Это тибетская традиция: в прошлом Духовные Наставники никогда не просили учеников о какой-либо материальной плате. Но и бесплатно они учение не давали. Поэтому плата – это ваше принятие обета не употреблять алкоголь и это будет вашей платой за мои учения. А если вы хотите сделать мне новогодний подарок, то вдобавок к этому пообещайте, что не будете курить. Для меня это будет лучшим подарком. Причина в том, что я люблю вас. Например, если вы скажете своим родителям, что вы приняли обет не пить алкоголь и не курить и что это мой подарок для вас, то они очень обрадуются этому, потому что они любят вас. Если вы скажете своему соседу, который особо-то вас не любит: «Мой для тебя новогодний подарок – это обещание, что я не буду пить и курить», – он подумает: «Что это за подарок такой?» Потому что у него нет особой любви к вам. Поэтому для тех людей, которые любят вас – это лучший подарок.

Что касается божеств, то им не нужны какие-то ваши подарки на рождество. Для них лучший подарок – ваше обещание не пить и не курить. Сегодня здесь по-настоящему присутствует божество – Белая Тара, поэтому скажите: «У меня для вас нет других подношений, только такое подношение как обеты не пить и не курить». Это станет на самом деле самым лучшим подношением. Тара скажет: «Мне не нужны другие подарки. Это самый лучший подарок, который я хотела бы от вас получить». Тара, она как миллиардер, невероятно богата. Ничего материального ей не нужно. Для божеств все материальные объекты – как детские игрушки. Какие им нужны подарки? Это ваше обещание, что вы будете становиться лучше, не будете пить, не будете курить, это и для них, и для меня – самый лучший подарок. Также пообещайте, что будете заниматься практикой десять или двадцать минут в день, и это станет лучшим подарком и для меня, и для божеств. Каждый день возвращайте любовь и сострадание, и тогда вы станете такими же, как Тара – по-настоящему внутренне богатыми. Это такое невероятное внутреннее богатство, и вы станете источником счастья для многих других живых существ. Здесь оптимизм очень важен. Однажды вы станете бодхисаттвой, а далее вы станете буддой на благо всех живых существ. Это только вопрос времени.

Теперь соедините руки. Если вы хотите сделать мне подарок, то также примите обет не курить. Зачем вам курить? Наши города достаточно загрязненные, здесь очень много выхлопных газов. Если еще вдобавок к этому дышать каким-то дымом, то какая от этого польза? Я избавляю вас от истязаний, это не удовольствие, это скорее истязание. Теперь соедините руки. Сейчас визуализируйте на алтаре Белую Тару, также меня в облике Белой

Тары, над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Его Святейшество тоже здесь присутствует. Вы его не видите, но он присутствует здесь. Каждый раз, когда я передаю учение, я обращаюсь с просьбой к Его Святейшеству: «Пожалуйста, прибудьте сюда и через мое тело передавайте учение этим людям». Повторяйте за мной тибетские слова, которые означают: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и не курить». Сюда также входят и всевозможные наркотики, никогда даже не прикасайтесь к ним. «Также я не буду курить. И буду держать этот обет чисто, насколько могу». И на третий раз, когда я щелкну пальцами, изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет и проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь и также не курить.

А сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте, как Белая Тара размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру. И с этого момента ваше тело становится храмом, где пребывает живая статуя.

Итак, благословение закончено, завтра я уезжаю. И до нашей новой встречи в следующем году будьте добрыми и будьте счастливыми. Практикуйте двадцать четыре часа в сутки, то есть не вредите другим. Держите обет не вредить другим. Это вы можете делать двадцать четыре часа в сутки. Также будьте оптимистами. И каждый раз, когда вы дышите, вспоминайте о любви и сострадании. И сделайте свой ум настолько сильным, чтобы покой вашего ума не могли разрушить внешние ситуации. Будьте сильными, будьте оптимистами и позже никто не сможет лишить вас покоя вашего ума. Всего вам наилучшего в вашей практике. Я также молюсь об успехе в вашем ментальном развитии. И теперь все вместе на литовском языке прочитаем посвящение заслуг.