

Я очень рад вас всех здесь видеть в мой последний день в Санкт-Петербурге. Лама Цонкапа говорил: «Размышляя о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти, вы уменьшите привязанность к этой жизни». Очень важно понимать, что драгоценная человеческая жизнь, которой мы обладаем, очень значима. Если мы используем нашу драгоценную человеческую жизнь только для того, чтобы искать еду, одежду, то мы не сильно отличаемся от животных, поскольку они тоже способны на это. Мы обладаем особым мозгом с невероятным потенциалом, поэтому нам необходимо использовать эту драгоценную человеческую жизнь для того, чтобы развивать благие качества ума, и это то, чего невозможно осуществить во множестве других рождений. Развитие благих качеств ума, устранение всех ограничений и реализация всего благого потенциала — это является чем-то очень важным в нашей жизни. Если мы используем нашу драгоценную человеческую жизнь для устранения омрачений и для реализации нашего потенциала, так мы извлекаем самую суть нашей драгоценной человеческой жизни.

Лама Цонкапа говорил: «Когда вы поймете значимость драгоценной человеческой жизни, вы не будете тратить драгоценную человеческую жизнь на пустую, бессмысленную деятельность». Все наши мирские дела на самом деле подобны тому, как взбалтывают воду и получают в результате пузыри. Но сколько бы вы ни взбалтывали воду, что в конце концов вы получите? Только пузыри и никакого смысла не извлечете. Что бы вы ни делали, всё, что в конце вы обретете, это просто какие-то приятные слова для вашего слуха. Если говорить о любых мирских делах, то в конце концов то, что вы услышите: «Ты — молодец», но это вам особо ничем не поможет.

Однажды один певец спел царю песню. Он спел очень красивую песню, царю она очень понравилась, и царь сказал ему: «Я одарю тебя золотом». Певец очень обрадовался и спел еще одну песню еще громче. Царь сказал: «Я наделю тебя имуществом». Тот снова спел еще одну песню. Царь сказал: «Я одарю тебя деньгами». Так он закончил, далее отправился домой и рассказал своей жене: «Вот, сегодня я царю спел несколько песен, и он сказал, что одарит меня золотом, подарит имущество и деньги». Жена очень обрадовалась, оба начали прыгать от радости. Прошел один день, два дня, прошла целая неделя, но они так ничего и не получили. Они ждали всего этого. Тогда певец снова пришел к царю и сказал: «Вот, неделю назад я спел для вас песни», царь кивнул, сказал: «Да-да, я помню», — «Вы пообещали, что подарите мне золото, собственность, деньги. Я так ничего и не получил». Царь сказала ему: «Не говори о принятии и отдаче. В тот момент ты порадовал мои уши, и я тоже порадовал твои уши». Вот это мирские дела.

Всю свою жизнь вы чем-то занимаетесь, и что слышите в конце, когда вам исполняется восемьдесят или девяносто лет? Вы слышите слова на подобие «Ты — молодец», но никакого смысла вы не извлекаете. Это хорошо, но большинство людей даже не услышат: «Ты — молодец», а наоборот услышат: «Ты во всем виноват». Поэтому не тратьте впустую свою драгоценную человеческую жизнь, как этот певец. Все наши мирские дела подобны этому, в конце концов с вами ничего не остается. На сто процентов мы умрем, момент смерти не определён, и в момент смерти вся мирская деятельность, которую мы считаем важной, теряет всякое значение. Сейчас вы думаете, что что-то очень важно, но в один прекрасный день поймёте, что это так неважно: «Это так неважно, а я думал, что это важно. Что было важно? Развитие ума, но я его не развивал. Делать ум здоровым — это очень важно, но я этого не делал». Тогда, если в этот момент вы так подумаете, уже будет слишком поздно. Если вы не развиваете свой ум, то отправитесь в следующую жизнь с пустыми руками. Если вы гонитесь за богатством и имуществом, за славой и репутацией, то во временном отношении вы не будете счастливы, и в конце тоже не станете счастливыми. Это всё равно, что гнаться за радугой. Нет ни одного человека, который на самом деле

поймал бы радугу. Все люди занимаются бизнесом, но в конце концов ничего нет, в следующую жизнь они уходят с пустыми руками.

Миларепа сказал: «Когда я увидел, как умирают царь и нищий, я понял, что у богатства и имущества нет никакой сущности. Царь ушел, не забрав с собой ни единого объекта, ни одной принадлежащей ему вещи, а нищий не смог забрать с собой в следующую жизнь даже чашу для подаяния. Если бы у них были благие качества ума, то они смогли бы забрать их с собой, ничего из остального вы не заберете». В настоящий момент, это понять еще не поздно. И если вы это поймете, то придете к выводу: «В моей жизни самое главное — это развитие ума, укрощение ума и некоторое оздоровление ума». Если вы сделаете свой ум немного здоровым, то сразу же в этой жизни вы станете счастливы. Даже если все что у вас есть — это кусок хлеба, вы разделите этот кусок хлеба со своим спутником жизни и будете жить спокойно.

Я это видел своими глазами, мои папа и мама бежали из Тибета. Когда мы жили в Индии, иногда у нас был только хлеб, другой еды не было, но мы делились этим хлебом. Я сейчас понимаю, что это были самые счастливые дни. Папа шутил во время разговора, мы говорили: «Сейчас у нас такой хлеб», мы делились хлебом, жалоб не было. Когда ум здоровый, кушая кусок хлеба, вы будете очень счастливы. Сейчас в Питере на столе у людей так много разной еды, но ум больной: «Он так сказал, они так сказали, он так жаловался, эти виноваты», в уме кипит гнев, зависть, от такого количества еды счастья все равно нет. Даже в этой жизни вы не становитесь счастливыми, если не делаете свой ум здоровым. Я не говорю вам, что вам не нужен источник дохода для выживания. Он вам необходим, но самое главное — это здоровый ум. Вы можете заниматься бизнесом для того, чтобы жить, но не для того, чтобы стать очень богатым человеком.

В нашем мире много людей, которые занимаются бизнесом. Вначале они говорили: «О, нужен источник денег», потом: «Я хочу стать крутым бизнесменом, я хочу иметь самый крутой бизнес». Это иллюзия. Тогда, чем бы они ни обладали, им всегда этого мало. Итак, срединный путь — вам нужен источник денег, но при этом не нужно считать эти деньги объектом счастья. Сегодня развейте такую мотивацию: «Для своего благополучия не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью, необходимо развивать свой ум, сделать его более здоровым, укротить свой ум». Это по-разному называется, но смысл один и тот же. Укрощение ума означает контроль ума. У нас нет контроля над своим умом, но мы стараемся контролировать других — это большая ошибка. Если все будут контролировать свои умы, то автоматически в нашем мире установится мир.

Если, скажем, в одной семье — муж, жена, дети будут контролировать свои умы, то эта семья будет очень счастливой. Конфликты возникают из-за того, что муж старается контролировать жену, жена старается взять под контроль мужа, появляется мужской шовинизм, женский шовинизм и конфликт. Если у вас есть хоть какая-то малейшая мысль, что вам нужно контролировать других, это ошибочно. Во-первых, всех вы контролировать не можете — это невозможно. Но даже если вы устанавливаете такой контроль, что он вам дает? А контролировать себя, обрести полный контроль над собой, во-первых, возможно, и результат от этого просто невероятен. Контролируйте свой ум таким образом, чтобы он не оказывался под влиянием негативных эмоций. Когда наш ум всё время пребывает в позитивном состоянии, это самый лучший контроль. Если вас интересует контроль, то развейте именно этот контроль, и это то, чего можно добиться с помощью шахматки. Это лучший способ сделать себя счастливым и также сделать счастливыми всех окружающих вас людей.

Далее, второе — когда говорится «здоровый ум», то речь идет с точки зрения омрачений как болезни. Здесь говорится о здоровом уме. Наш ум несчастен из-за того, что страдает от болезни омрачений. И с этой точки зрения, устранив болезнь омрачений из нашего ума, мы обретаем безупречное счастье. С этой точки зрения Будда объяснял, как достичь совершенного счастья посредством утраты. В нашем мире мы никогда не слышали о таком, что безупречного счастья можно достичь посредством утраты. Вы можете подумать: «Как же это возможно?» Это полностью превосходит наш образ мышления. В шахматах это называется «гамбит». Вы отдаете коня, а в конце ставите шах и мат. В шахматах известно, что посредством определенных жертв можно достичь самого лучшего результата. Но это касается не только игры на доске. В буддизме говорится, что безупречное счастье, ум, полностью свободный от омрачений, совершенно спокойный ум вы не сможете обрести посредством обнаружения чего-то во внешнем мире. Если, например, вы молитесь богу, и в какой-то момент бог говорит вам: «Хорошо, теперь я одарю тебя спокойствием ума», — такое невозможно. Сидеть в строгой позе и читать мантры божества для спокойного ума — это тоже иллюзия. Безупречного ментального покоя, умиротворения вы достигаете посредством утраты. Утраты чего? Утраты беспокоящих факторов, которые не дают нашему уму пребывать в покое. Это очень логично. Наш ум не может пребывать в покое не из-за того, что у нас чего-то нет.

«Я несчастлива, потому что у меня нет мужа», — неправильно. «Я несчастлива, потому что у меня толстое тело», — неправильно. «Я несчастлива, потому что у меня работы нет», — тоже неправильно. Все причины, которые вы называете, неправильные. Поэтому, если вы спросите меня: «Почему я несчастлива?» Ответ: «Потому что потому». И так, если вы спросите меня: «Почему же я несчастлив?» — я вам скажу: «Потому что вы не утратили внутренние беспокоящие факторы». Это главная причина. Если вы сделаете так, что внутренние беспокоящие факторы станут немного слабее, не верьте мне сразу, вначале попробуйте, сделайте немного слабее ваш гнев, зависть, ваше эго сделайте немного слабее. «Я самый главный», — так не думайте, а думайте: «Нет, ты — не самый главный, пожалуйста, не говори так», — чуть-чуть так делайте. Когда ваши дети говорят: «Папа, я самый главный», вы говорите им: «Так не думай». Почему вы сами себе так сказать не можете? Когда видите, что дети говорят: «Я самый умный, я самый крутой», вы знаете, что от этого дети будут страдать, поэтому вы им говорите: «Так не говори, так не думай». Тогда, почему вы сами себе этот совет не даете?

Мы видим, что когда у других людей большое эго, это некрасиво, но мы не видим, что в отношении самих себя наше большое эго — это некрасиво. В нашей человеческой жизни, чтобы увидеть чужую ошибку, есть большие глаза, а свою ошибку увидеть зеркала нет. Это ошибка. Когда вы видите у других людей, что они делают ошибку, точно такая же ошибка есть и у вас, у ваше эго: «Я самый главный». Скажите своему эго: «Нет, это очень некрасиво, пожалуйста, так не говори». Эго говорит: «Я такой сякой, я такой умный», — скажите ему: «О, тебе должно быть стыдно! Так не говори». Сами себя ругайте, и тогда сразу ум будет спокойным. Нирваны нет где-то там, нирвана внутри нашего ума. Когда все эти внутренние беспокоящие факторы, омрачения полностью убираются — это нирвана в вашем уме. Даже когда вы чуть-чуть так делаете, то сразу становитесь счастливыми, лицо ясное. Если вы немного побьете, придавите свое эго, тем самым вы себе оказываете большую услугу. Когда вы говорите: «Я, я, я, я самый главный», — вы вредите себе.

Итак, вам нужно полностью устранить эти внутренние беспокоящие факторы, омрачения из вашего ума, нужно утратить их, и так вы сможете обрести безупречное счастье. Поэтому в буддийской практике нет соперничества. Если бы у нас был всего один объект счастья, вот он, скажем, стоял бы здесь на столе, то вы все соперничали бы друг с другом, потому что счастливым бы стал только тот, кто первый обретет этот объект. У меня в руке есть объект, и я говорю: «Самому лучшему ученику я его дам», тогда вы все друг друга будете толкать,

но получить его сможет только один, а кто опоздал, тот не получает. Такого нет. Вам не нужно меня догонять и забирать это, вам в своем уме нужно потерять.

Что касается утраты омрачений, то здесь нет никакого соревнования. Если ваш друг утратит омрачения, то для вас это очень хорошо. Будет один опытный ученик, который получил опыт, сделав омрачения меньше. Думайте так: «Если он смог, почему я не смогу?» Если из двух толстых подруг одна чуть-чуть позанимается спортом и потеряет вес, для другой подруги это пример, она подумает: «Как хорошо! Я тоже так буду». В развитии ума нет никакого соревнования, кто бы ни достиг реализации — это будет очень полезно также и для других людей, для их вдохновения.

Когда Будда вернулся в свое царство после шестилетней уединенной медитации в лесу, он встретил своего брата Девадатту, который все время очень завидовал Будде, очень злился на Будду. Девадатта взглянул на Будду, Будда был одет в очень простую, бедную одежду, и Девадатта сказал: «Ты оставил царство, отправился в лес, а теперь посмотри на себя: простая накидка, нет никаких туфель на ногах, посмотри на своих друзей, они выглядят также как бомжи. Что же ты обрел от этой уединенной медитации в лесу?» Будда ответил: «Я ничего не обрел», тот спросил: «А зачем же ты тогда отправлялся в уединение?» Будда сказал: «Я отправлялся туда, чтобы что-то утратить». Девадатта спросил: «Но что же ты утратил?» Будда сказал: «Я потерял гнев, я потерял зависть, я потерял высокомерие, я потерял сомнение, я потерял депрессию, поэтому я всегда пребываю в покое». Девадатте нечего было сказать на это. Для нас это очень полезно. Когда я слушал это, мне это очень понравилось.

Когда вы занимаетесь буддийской практикой, медитируете, не думайте, что вы вот-вот что-то обретете, это именно ваше эго хочет что-то обрести и стать таким особенным и сверхъестественным. Вы это делаете для утраты. Чтобы утратить гнев, утратить зависть, утратить все негативные эмоции из своего ума, и тогда вы обретете безупречный покой своего ума. Но также вам нужно понимать, что сами собой они не уйдут. Как говорил Шантидева: «Наши омрачения, если не применить от них противоядия, сами собой никогда не уйдут. Если бы они могли исчезнуть сами собой, то с безначальных времен и по сей день давным-давно они бы уже исчезли». Поэтому, если мы не применим противоядия, то сами собой они наш ум не покинут, поэтому нам необходимо найти такое противоядие от омрачений в нашем уме.

Итак, думайте: «Сегодня для утраты всех омрачений я получаю благословение Манджушри». Если сегодня вы попросите божество Манджушри: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я полностью утратил все омрачения, чтобы они исчезли из моего ума», эта молитва — самая лучшая молитва, которую раньше вы никогда не возносили. Во многих христианских храмах, во многих буддийских храмах, мусульманских храмах, когда люди молятся, о чем они молятся? Большинство из этих молитв одинаковы. В буддийском храме, в христианском храме, в исламском храме разницы нет, говорят о боге, абстрактном боге, что где-то бог сидит и ему говорят: «Мне это надо, это надо. Почему я тебя давно просил об этом, но до сих пор не получил?» «Мне внучка нужна», некоторые говорят: «Мне муж нужен», кто-то говорит: «Дождь нужен», кто-то говорит: «Дождь не нужен». Поэтому, если бы я был богом, то у меня в голове всё перепуталось бы. Кто-то говорит: «Пожалуйста, дождя не надо, потому что мне что-то нужно сушить», другой говорит: «Пожалуйста, мне дождь нужен, потому что у меня там картошка, если дождя не будет, то картошки не будет». Если бы я был богом, о, это было бы очень трудно! Вот такие просьбы: «Это надо, это надо», но ни один человек не приходит в храм просить: «Божества, корень всех моих проблем — омрачения. Я прошу вас, пожалуйста, помогите мне потерять все мои омрачения. Чтобы не только я, но и все живые существа избавились от болезни омрачений,

тогда они будут пребывать в покое. Это моя к вам просьба». Если там есть божества, то они все придут к вам и скажут: «Да, обязательно, мы вам поможем. Но первый шаг вам нужно сделать самим. Мы на сто процентов вам поможем, но первый шаг нужно сделать вам». Сын говорит маме: «Мама, я хочу стать великим ученым», мама отвечает: «Да, пожалуйста, я рада. Я помогу, но первый шаг тебе самому нужно сделать. Учиться надо». Таким образом, самый первый шаг нам нужно сделать самим. Тогда вы сможете увидеть даже чудеса и то, что божества на самом деле нам помогают.

Теперь, для дарования благословения Манджушри очень важно провести две процедуры: одну со стороны Духовного Наставника, вторую со стороны учеников. Со стороны Духовного Наставника — это до вашего прихода проведение особого ритуала, призвание божества, я это уже сделал. Теперь, с вашей стороны, чтобы получить полное благословение, вам нужно правильно расположить чашу вашего ума. Если чаша вашего ума перевернута, то, сколько бы я ни лил нектар благословения, внутрь ничего не попадет, потому что чаша вашего ума перевернута вверх дном. Что это означает? Это означает отсутствие веры, когда у вас нет веры и также вы не сосредоточены на том, о чем я говорю. Или спите или думаете о чем-то другом — это называется перевернутой чашей вашего ума. Чтобы получить благословение, вам в первую очередь нужно правильно расположить чашу вашего ума, это означает развить веру и также внимательно слушать слова, которые я произношу. А также визуализировать то, о чем я буду говорить, тогда вы получите благословение.

Тот уровень благословения, который вы получите, зависит от уровня той веры, которой вы обладаете. Ну, минимум десять процентов благословения вы получите, потому что, если бы у вас не было десяти процентов веры, вы бы сюда не пришли. Вас никто сюда не заставлял приходить, и это означает, что благодаря десятипроцентной вере вы приехали сюда. А если ваша вера на пятьдесят процентов, то и благословение вы получите на пятьдесят процентов, если вера на восемьдесят процентов, то и благословение вы получите на восемьдесят процентов. Ну, а что касается стопроцентной веры, то я думаю, что её нет ни у одного из вас. Но вера даже на восемьдесят процентов — это очень хорошо. Когда вы практикуете Дхарму, и далее, когда вы получаете результат, то сможете развить стопроцентную веру.

Вначале у меня была восьмидесятипроцентная вера в отношении лекарства, о котором говорили «это полезно», и которое мне дал врач. Потом я его принимал, принимал, и оно меня по-настоящему вылечило, тогда я в него на сто процентов поверил. Это правильно. Точно также, в то учение, которое я вам даю, у вас есть восьмидесятипроцентная вера, потому что вы видите, что логических противоречий нет, оно очень логично. Потом вы занимаетесь практикой, омрачений у вас становится меньше, позитивные состояния ума становятся сильнее и сильнее, и ваша вера становится все сильнее и сильнее. И когда вы получите результат, то скажете, что учение Будды — это настоящий нектар.

Например, если говорить о сигнале сети vi-fi, то я никогда не видел этого сигнала. Люди говорили об этом, я думал и на восемьдесят процентов склонялся, что такой сигнал существует, потому что они объясняли это очень логично. Затем на своем телефоне я постарался установить подключение к этой сети vi-fi и это правда, когда я подключился, то я получил всю информацию. Если сигнал сети слабый, то и информацию я получаю в очень малом количестве, очень медленно. А если сигнал сети vi-fi сильный, то и информация приходит намного быстрее. Поэтому на собственном опыте, если кто-то будет говорить, что сигнала сети vi-fi не существует, я посмеюсь, потому что я на сто процентов знаю, что этот сигнал существует. Если кто-то спросит: «Ну, где же этот сигнал?» — я скажу: «Я не могу его показать, не все можно увидеть глазами, но я точно знаю, что он существует». Точно

также функции нашего ума, будущие жизни, прошлые жизни глазами не увидеть, но они на сто процентов существуют.

Есть множество таких вещей, о которых ученые ничего не знают, например, некоторые ученые говорят, что науке известно только три процента феноменов. Как же мы можем говорить: «Этого не существует, поскольку науке это неизвестно», — это глупо. Они знают только три процента. Существует множество таких явлений, о которых ученые ничего не знают, и поэтому, если мы говорим, что чего-то не существует, потому что это неизвестно науке, — это очень узкий образ мышления.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, если вы получаете благословение с сильной верой, то получите очень мощное благословение. Далее, второе — даже если чаша вашего ума расположена правильно, но если она грязная, то вы также не получите благословение. Это неправильная мотивация. Например, получать благословение с мотивацией кому-то навредить, — это полностью неправильно. В этом случае вы пришли в полностью неподходящее место. Например, если вы хотите навести на кого-то порчу и для этого пришли получить благословение Манджушри, в этом случае вы пришли в совершенно неправильное место. Если вы пришли получить благословение Манджушри с целью обрести какую-то определенную силу и кому-то навредить, то я могу сказать, что благодаря благословию Манджушри, даже если какая-то маленькая вредоносная сила у вас была, она исчезнет. То есть вы пришли в неподходящее место.

А если вы пришли сюда для развития вашего ума и для того, чтобы стать источником счастья для других, тогда вы пришли в подходящее место. Если вы хотите обладать такой белой силой, чтобы, куда бы вы ни отправлялись, вы везде несли счастье, тогда вы пришли в правильное место. Манджушри — это источник белой силы. Если кто-то хочет обладать черной силой, то эта белая сила уничтожит даже вашу маленькую черную силу. Поэтому, если вы не хотите потерять вашу черную силу, вам лучше уйти сейчас. А если вы хотите обладать белой силой, чтобы ваш ум стал более здоровым, и чтобы вы стали источниками счастья для других, тогда вы пришли в самое лучшее место. Ваша мотивация должна быть такой, что вы желаете счастья даже своему врагу: «Пусть он на меня злится, взамен я хочу сделать его счастливым. Он не виноват, его омрачения виноваты. Он много раз был моей мамой, он не плохой». Так ваш враг станет вашим лучшим другом. Это победа.

Настоящая победа — это когда у вас есть такая любовь, что ваш худший враг становится вашим лучшим другом, тогда это по-настоящему победа. А не таким образом, как в одном анекдоте. Один сосед подарил шоколадку соседскому ребенку, а своему ребенку не дал. Отец однажды сказал своему ребенку: «Если на тебя кто-то начинает злиться, говорит тебе что-то плохое — подари ему шоколадку. Если снова скажет что-то плохое, снова подари шоколадку». Ребенок спросил: «Ну, а что же в итоге?» Отец сказал: «До тех пор, пока он не заболит диабетом, продолжай дарить ему шоколад». Это неправильно. Это очень плохая мотивация — так с улыбкой дарить шоколад, и как сказал отец, пока он не заболит диабетом, продолжать дарить. Это неправильно. Что вам нужно делать? До тех пор, пока он не станет вашим другом, вам нужно проявлять к нему свою любовь. Но даже если все не смогут стать вашими друзьями в этой жизни, сделайте такое посвящение, чтобы в следующей жизни вы стали лучшими друзьями. Это будет настоящая победа.

Теперь соедините руки. Чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь вам нужно принять обеты прибежища. И главный обет прибежища — это обет не вредить другим. Это самый главный обет. Почему нам нужно принять обет, что мы не будем вредить ни одному живому существу? Потому что вы не хотите страдать. Если вы не хотите страдать, то не создавайте причины страдания. Что такое причина ваших страданий? Это

причинение вреда другим. Когда вы вредите другим, эти действия не исчезают, не оставив информации в вашем уме. Каждое позитивное или негативное действие, которое вы совершаете, оставляют в вашем уме определенную информацию, оставляют отпечаток, и он называется кармическим отпечатком.

Ученые в наши дни понимают, что какую бы пищу вы ни принимали, информация об этой пище хранится у вас в теле на клеточном уровне, это тонкий механизм. Вы не заболите мгновенно, но эта информация будет храниться у вас в теле на клеточном уровне, и если вы питаетесь вредной едой, то однажды у вас заболят печень, почки. Откуда это взялось? Потому что каждый день было неправильное питание. Этого никто не создавал, это естественный механизм нашего тела. Поэтому все ученые говорят, что наше тело является следствием того, что мы едим. Также и Будда сказал: «Я не создавал закон кармы. Это закон природы, я просто открыл его. Любое действие, любой поступок, который мы совершаем, не исчезает, не оставив информации в нашем уме. Каждое негативное действие остается в нашем уме в форме негативного отпечатка, и когда он встречается с условиями, то из-за него возникают все страдания». Такова реальность. Верите вы в это или нет, это на ваше усмотрение, но такова реальность. Поэтому Будда говорил, что наша жизнь является следствием того, что мы делаем, следствием наших мыслей. Если у вас больше здоровых мыслей, то и ваша жизнь будет более здоровой, более умиротворенной. А если больше негативных мыслей, то будет больше негатива, больше страданий. Итак, никто не создает ваше счастье и ваши страдания. Все это является творением вашего собственного ума.

Когда у вас возникают проблемы, вы не можете обвинять в этом бога. Обвинять во всем нужно вас самих. Сегодня пообещайте, что из всех сил будете стараться не вредить ни одному живому существу, и также будете осуществлять четыре акта ненасилия. Если на вас будут злиться, то пообещайте, что никогда не будете злиться в ответ: «Я из всех сил буду стараться не отвечать гневом на гнев. Если меня будут ругать, то я из всех сил буду стараться не ругать в ответ. Если за спиной будут критиковать, я никогда не буду критиковать в ответ. Даже если меня будут бить, я не буду бить в ответ». Это четыре акта ненасилия. Будда говорил: «Все, кто хотят следовать мне, должны следовать этим четырем актам ненасилия. Тогда вы по-настоящему будете моими последователями, а в противном случае, если вы просто называете себя буддистами, то это бессмысленно».

Сейчас, когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной, и в этот момент визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри и над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни, из наших ртов исходит белый свет, и проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в виде обета не причинения вреда другим, а также обета не совершать четыре акта ненасилия. С этого момента, с сегодняшнего дня пообещайте, что вы вступаете на путь ненасилия. Тогда сегодня вы закрываете двери к своим страданиям и открываете дверь к счастью. Теперь соедините руки.

Я очень рад, что сделал группу людей безобидными людьми, не причиняющими вреда, это очень хорошо. Принять обет — это очень хорошо, но соблюдать его каждый день — это даже еще важнее. Если вас кто-то ругает, и вы вот-вот ответите этому человеку, то в этот момент остановите себя, и это ваша практика. Если ваш муж говорит что-то грубое и вы ему не отвечаете — это ваша практика.

Однажды одна женщина пришла к психотерапевту. Она сказала этому психотерапевту: «Мой муж часто злится и становится всё хуже и хуже. Что мне с этим сделать?» Психотерапевт на это сказал: «Каждый раз, когда ваш муж будет злиться, пейте эту жидкость». Прошла неделя, вторая. Ситуация начала нормализоваться, становиться лучше. Это очень удивило женщину. Она подумала: «Ну, что же это за особая такая жидкость? Это

какая-то волшебная жидкость — я её пью, а у моего мужа гнева меньше становится. Это интересно». Она снова пришла к психотерапевту и попросила: «А можно мне еще такой жидкости, она просто чудесна. Что это за такая жидкость, каждый раз, когда я её пью, гнева у моего мужа становится всё меньше и меньше? Как вообще такое возможно?» Он сказал: «Это не какая-то особенная жидкость. Это просто вода». Она спросила: «Ну, почему тогда она помогает? Я всё время пью воду, это ничем не помогает, а вот эта жидкость помогает», — «Просто вы пьете её в правильное время, поэтому она помогает». Она спросила: «Но, как же так?» Терапевт сказал: «Когда ваш муж начинает злиться, вы начинаете пить эту жидкость и ему не отвечаете, то есть вы не подливаете бензина. Как же он может становиться хуже?» Поэтому ему стыдно становится. Когда он злится — она пьет, ничего не говорит. Она так пьёт, а потом ему стыдно становится. С женой тоже, если жена злится, то муж тоже пусть пьет воду.

Что это означает? Здесь раскрывается следующий механизм: если на зло вы отвечаете злом, то зла становится только больше. Гнев на гнев — гнева больше. Поэтому, в чем механизм? Жидкость не обязательно пить, нужно не отвечать. Этот психотерапевт изучал буддийскую философию, и поэтому он знает, что если злом отвечать на зло, то ситуация будет становиться только хуже, поэтому он пришел к выводу, что самое лучшее в это время — это пить воду. Но в вашем случае нет необходимости пить воду, произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ. Он или она вас ругают, а вы говорите: «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ», потом спросите: «Устал?» Если нет, то скажите: «Давай дальше, пожалуйста», но не отвечайте. Таков механизм. Если вы отвечаете, то ситуацию в вашей семье делаете только хуже. Также и своим соседям никогда не отвечайте. Думайте таким образом: «Если кто-то говорит плохое, как он может быть нормальным?» Нормальные люди такие страшные вещи говорить не будут. В это время, когда вам говорят неправильные, страшные вещи, он или она — ненормальны. Когда вы неправильные вещи говорите, вы тоже — ненормальные. Но мы всегда ненормальными не бываем, а только тогда, когда сильны омрачения. Поэтому думайте так: «Мой сосед сегодня ненормальный, поэтому много неправильных вещей говорит». Вам это должно в одно ухо влететь, в другое вылететь. На следующее утро скажите: «Здравствуй!» и тогда ему будет стыдно.

Всегда отвечайте на гнев, на любые негативные эмоции только любовью, и это ваше обещание, ваша практика. Но если кто-то заходит слишком далеко, то существует закон, вы не должны развращать другого человека. Вам нужно действовать также согласно ситуации, не позволяйте другим садиться вам на шею.

Однажды один царь спросил у Будды: «Будда, ваш совет не отвечать злом на зло хорош, но я — царь. Если я не буду реагировать, то другие противники станут наглыми и уничтожат гармонию в моем царстве. Что же мне делать?» Это практичный вопрос. Будда ответил: «Много эонов тому назад жил один очень опасный змей, и он вредил одной деревне. Жители этой деревни нашли одного мудреца и попросили этого мудреца усмирить этого змея. Этот мудрец усмирил этого змея и передал ему обет не вредить другим. Далее, этот змей держал обет не вредить другим. Спустя год, когда мудрец снова пришел и увидел этого змея, то обнаружил, что тот очень ослаб. Мудрец спросил у него: «Ну, почему же ты стал таким слабым?» Этот змей сказал: «Поскольку я взял у вас обет не вредить другим и перестал причинять вред жителям этой деревни, то все жители этой деревни начали издеваться надо мной, унижать меня, дети напрыгивали на мое тело, поэтому я ослаб». Этот мудрец сказал ему: «Я передал тебе обет не вредить другим, но я не давал тебе обета не пугать их». На это царь сказал: «Большое спасибо, я получил ответ». Вот такой ответ нужен. Головой думайте, и вы сразу поймете, что сегодня это ваш ответ. Вы тоже думаете: «О, Геше Ла, если я совсем не буду отвечать, тогда они сядут мне на шею. Что тогда будет дальше?» Пугать можно. Иногда вы также можете ударить человека, если другие не понимают человеческого языка,

то вам нужно разговаривать с ними на их языке. Тогда все очень легко — это как шахматная партия.

Наша жизнь — это шахматная игра, и если вы знаете, как с обеих сторон соблюдать баланс, то у вас не возникнет проблем. Я этот обет не вредить другим чисто держу, вообще трудностей нет. Когда я был маленьким, плохие дети меня боялись, внутри я добрый, но плохие дети меня боялись. Я говорил: «Ты больше не будешь так делать, я тебя не пушу», и они меня боялись, но слабые дети меня вообще не боялись, потому что я всегда их защищал. Плохие дети меня боялись, потому что я не разрешал им делать вреда, но я не дрался, я чуть-чуть пугал. Меня этому никто не учил, но с раннего возраста я знал, как соблюдать баланс. А когда я услышал это учение, я был поражен: «Да, действительно, это правда, это на самом деле работает». Когда я был маленьким, я был хулиганистым мальчиком, не очень послушным. Наш учитель всегда называл меня плохим мальчиком, потому что я всегда садился в последнем ряду. Я не хотел вести себя так, как будто я хороший мальчик.

Теперь принятие обета бодхичитты. И главный обет бодхичитты — это обещание, что вы изо всех сил будете стараться помогать другим. Причина в том, что если вы помогаете другим, то косвенно вы помогаете самим себе. Главный обет бодхичитты — это в уме развить такое желание: «Да смогу я достичь состояния будды на благо всех живых существ». И это лучший способ помочь всем живым существам. А иначе, если вы просто делитесь с кем-то деньгами или едой, так вы им особо не поможете. Даже если у вас есть семь миллиардов долларов, а на Земле живет семь миллиардов людей, если каждому из них вы отдадите по доллару, то, чем вы им поможете? «Я заработаю деньги, я помогу всем людям», но людей семь миллиардов, и всем нужно помогать. Если один доллар дать одному человеку, то никакой особой помощи не будет. Если, чтобы помочь другим, вы пытаетесь разбогатеть, то так вы им особо не поможете, а если вы думаете: «Для принесения блага всем живым существам, пусть я достигну состояния будды и тогда я смогу стать источником счастья для всех живых существ жизнь за жизнью», вы реализуете весь свой благой потенциал, устраните все ограничения, тогда чем вы можете им помочь? Вы сможете поделиться с ними той мудростью, которой обладаете. Эта мудрость — не просто какие-то теоретические знания, в этом подлинная мудрость, которая помогла вам устранить все свои омрачения, реализовать весь потенциал своего ума. И у вас есть стопроцентная убежденность, что эта мудрость сможет помочь всем живым существам. Если вы делитесь этой мудростью с другими, то чем больше вы ею делитесь, от этого она у вас никогда не убудет.

У меня есть немножко мудрости, и двадцать четыре года в России я ею делился, но моя мудрость меньше не стала, наоборот, все больше и больше становится. Если бы я в России все двадцать четыре года деньги давал, то я давно стал бы бомжом. Денег бы не было, они бы закончились. Поэтому лучший способ помочь другим — это не отдать им что-то материальное, а лучший способ — это делиться с ними мудростью, знаниями, это самое лучшее. Поэтому сегодня пообещайте: «Я никогда не оставлю желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Настоящий смысл моей жизни — достичь состояния будды на благо всех живых существ». Состояние будды означает ваш ум, в котором реализован весь потенциал и устранены все ограничения, и это состояние просветления. Тогда вы на практике сможете приносить благо всем живым существам, сможете эманировать бесчисленное множество тел и помогать живым существам во множестве вселенных. Такие просветленные существа существуют, и они известны как божества. Иногда они являются в облике Манджушри и приносят благо, иногда в облике Авалокитешвары, а иногда приходят как Духовный Наставник и приносят благо живым существам.

Итак, скажите: «Я никогда не оставляю такого желания бодхичитты — желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, и пожалуйста, напоминайте мне об этом жизнь за жизнью, я всегда хотел бы двигаться в этом направлении». В момент смерти не бойтесь, молитесь следующим образом: «Где бы я ни родился, пусть я смогу принять рождение в том месте, где живым существам нужна моя помощь, в том месте, где я смог бы встретить Духовного Наставника Махаяны и полностью развивать свой ум. Чтобы я смог стать источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь, и это моя молитва». Если вы умрете с таким состоянием ума, то для вас невозможно будет родиться в низших мирах. И вам не нужно будет просить божеств приблизиться к вам, если вы развиваете такое состояние ума, то они сами как пчелы слетятся на мед. Божества, защитники Дхармы заполнят ваш дом, когда у вас есть такое чистое состояние ума — желание приносить благо всем живым существам. А враг для вашего чистого состояния ума — это гнев. Поэтому всегда будьте осторожны со своим гневом, нет ничего опаснее вашего гнева. Не бойтесь никаких внешних злых духов, не бойтесь никаких людей, а больше всего бойтесь своего гнева — это самый худший враг в вашей жизни. Теперь повторяйте за мной, и в этот момент белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как обет бодхичитты.

Теперь вы стали не только безобидными, но также стали источниками счастья для всех живых существ. Это ваше драгоценное состояние ума, желание достичь состояния будды на благо всех живых существ — это объект уважения. Все святые существа, высоко реализованные, когда увидят у вас такое качество, то все будут вас уважать, и в этом случае вы достойны уважения. А когда это святое состояние ума у вас исчезнет, то вы потеряете объект уважения.

Теперь просьба о благословении тела. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре и также меня в облике Манджушри, и то, что из нашей области лба исходят белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, а также закладывает семя тела будды. Также думайте, что в этот момент очищаются все ваши болезни.

Чтобы очиститься от отпечатков негативной кармы, которые были созданы в вашей прошлой жизни, очень важно, чтобы в вашем уме присутствовало четыре противоядия. Эти отпечатки негативной кармы — как токсины в вашем теле, они являются прямыми причинами ваших страданий. И поэтому четыре противоядия, первое из которых — это сожаление о негативной карме, созданной вашим телом. Второе — опора на божество. Только вы не можете провести очищение, вы просите божество: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы», с сильным сожалением. Третье — правильно визуализируйте то, о чем я говорю: визуализируйте белый свет и нектар, который исходит от божества, наполняет ваше тело и очищает негативную карму вашего тела. Четвертое — решимость больше такого не повторять.

Хотя вы не видите света и нектара, исходящего от божества, но он на самом деле существует и вам нужно думать, что он действительно есть, так же, как сигнал vi-fi. Если вы подключитесь к нему, то получите благо. Если вы не подключитесь, если у вас нет веры, то у вас не будет подключения. В будущем, когда будет иметь место очищение, когда вы разовьете шаматху и очистите большое количество отпечатков негативной кармы, то здесь вы сможете перед собой увидеть настоящего Манджушри, пребывающего на алтаре. И вы сможете увидеть, как из его лба исходит свет в вашу сторону, в направлении каждого из вас, одинаково ко всем, разницы нет. На сто процентов, если вы будете заниматься практикой правильно, то в будущем вы сможете увидеть это напрямую. А без шаматхи обрести прямое

видение божества почти невозможно, поэтому очень важна шаматха. Поэтому, если вы хотите обрести прямое видение божества, то вам нужно развить шаматху, если хотите развить спонтанную бодхичхиту, то нужно достичь шаматхи, если хотите обрести мудрость, напрямую познающую пустоту, то нужно развить шаматху, поэтому шаматха — это как главный источник всех реализаций. Вам нужно научиться тому, как развивать шаматху и понять полную систему. А иначе, если вы какую-то маленькую технику медитации почерпнули в одном месте, другую позаимствовали в другом месте, это вам ничем не поможет.

Когда вы болеете и принимаете то одно лекарство, то другое, вам это не поможет, вам нужен полный курс. Вам необходимо пройти полный курс, и каждый день регулярно принимать лекарства, тогда вы получите результат. В наши дни ваша ситуация такова, что приезжает один мастер, передает вам какую-то одну технику, далее приезжает другой мастер, передает вам другую технику, и если эти техники противоречат друг другу, то вы начинаете думать, что буддизм противоречив. Вы начинаете думать, что есть противоречия между школами Гелуг, Кагью, Ньингма, Сакья, но противоречий нет. Этот мастер, который пришёл от имени Сакья, если это настоящая Сакья, то это учение Ламрим, полная система тантры, все одинаково. Если настоящая Кагью — одинаково. Все тантрические учения, которые были от ламы Цонкапы — это учение Марпы. Наропа, Тилопа, все махасиддхи отсюда пришли. Разницы нет, все одинаково.

Если вместо того, чтобы помочь вам с выздоровлением ума, кто-то передает вам яд сектанства, когда вы начинаете говорить: «Я — Гелуг. Я — Кагью. Я — Ньингма» и так далее, «Мы — самые лучшие, другие хуже, другие не важны». В таком случае это яд. Зачем тогда вообще становиться буддистом? Теперь соедините руки и выполняйте эту визуализацию.

Теперь просьба о благословении речи. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри и что из нашей области горла исходят красный свет и нектар и наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи Будды. Хотя вы не видите света и нектара, но верьте, что такое действительно происходит, тогда вы обретете только преимущества. Раньше я думал, что русские люди настроены очень логически, если они не понимают оснований, то не верят. Потому что они очень много задают таких вопросов: «Почему это?» Но затем я увидел, что очень многие люди потеряли свои деньги в компании «МММ» и я подумал: «Ну где же их логика?» Когда свои последние деньги вы кладете в чужой банк, где же ваша логика? Если они обещают вернуть в три раза больше, чем вы даете, то эта фирма «МММ» будет банкротом. Где тут логика? Это обман, явно это обман.

Итак, где же ваша логика? Когда у вас есть привязанность, в этот момент ваша логика не работает. Вы слепы, говорите: «Так и есть». А если что-то для вас полезно, то вы к этому не привязаны. А если привязанности нет, то вы как-то еле-еле соглашаетесь и говорите: «Ну хорошо, сегодня я соглашусь на это». Как будто вы мне оказываете большую услугу: «Ладно, геше Тинлей, ради Вас я согласна». Вы верите или не верите, мне какая разница? Вам полезно. Вы ничего не потеряете, если верите, что присутствует такое божество и из него исходит свет и нектар, наполняет вас, очищает, вы получите только преимущества. Теперь соедините руки, с такой сильной верой в то, что это существует и действительно происходит, вы получите больше благословения. Пожалейте о вашей негативной карме, созданной вашей речью, положитесь на божество, визуализируйте то, о чем я говорю, полностью очистите негативную карму вашей речи и далее развеите решимость, что больше вы такого не повторите. Или подумайте, что изо всех сил постараетесь больше такого не повторять.

Итак, вы очистили большое количество негативной кармы, созданной вашей речью.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я также буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, и то, что из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляет ваш ум и закладывает в ваш ум семя ума Будды. И поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце попросите о даровании сиддхи мудрости. В этот момент визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри, некоторые размером с большую гору, есть другие размером с человека и совсем маленькие – размером с зернышко, все они растворяются в вас, и ваша мудрость возрастает. Это лучший способ сделать вас все более и более мудрыми. А когда вы становитесь мудрее, ваши омрачения ослабевают. Когда вы глупеете, омрачения становятся сильнее. А когда вы глупеете? Когда пьете водку. Поэтому Будда говорил: «Мои последователи, не пейте даже капли алкоголя». Теперь выполняйте визуализацию

Теперь просьба о даровании благословения тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, также визуализируйте Маджушри на алтаре и меня в облике Манджушри, из наших трех областей: из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные, синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, а также укрепляют благословение тела, речи и ума. Итак, это последнее благословение – визуализируйте как следует. Визуализируйте так, чтобы этого благословения у вас было накоплено на шесть месяцев, затем через шесть месяцев я снова к вам приеду. Это невидимый духовный бензин.

Один человек – бизнесмен сказал мне, что сам не является буддистом, но его жена моя ученица. Итак, он сказал, что это повторяется не один раз, а много раз, что каждый раз, когда я приезжаю, и его жена получает мое учение, она становится лучше. Далее он сказал, что спустя два месяца она постепенно становится все хуже и хуже, и он сказал: «Вы приехали снова, я этому очень рад!» Я задумался, почему же через два месяца она становится все хуже и хуже? И понял, что у нее бензин заканчивается. И тогда я понял, что существует такой духовный бензин, и вот у неё он заканчивается через два месяца, и я прошу вас постарайтесь, насколько можете, заправиться таким духовным бензином, чтобы вам его хватало на шесть месяцев, чтобы вы не мучили своих близких. Теперь соедините руки.

Вам нужно вести себя так, что даже если вы умрете, чтобы ваш муж не плакал. Я расскажу вам один анекдот. Был один мужчина буддист, у него умерла жена, он сидел и плакал. К нему подошел другой человек и спросил у него: «Почему ты плачешь? Ты же буддист, ты веришь в перерождения». Он сказал: «Ну, вот поэтому я плачу. Мы снова с ней встретимся». Поэтому я бы хотел, чтобы вы вели себя таким образом, что если вы умрете, чтобы ваш муж радовался, понимал, что есть перерождения и что вы снова встретитесь в будущем. Он будет радоваться: «О, опять увидимся!» Если он будет плакать, то это знак — вы плохая жена. Это просто шутка.

В первую очередь я дам вам передачу мантр. Мантра в виде белого света исходит из рта Манджушри, из моего рта и проникая через ваш рот остается в вашем сердце как передача мантры. Вам нужно понимать, что начитывание мантры — это лучший способ накопить большие заслуги за короткое время. Здесь есть определенная система и это также медитация. Чтобы извлечь силу мантры важно, чтобы присутствовало четыре фактора.

Первый фактор — это получение мантры от вашего Духовного Наставника, который является держателем непрерывной линии преемственности. Второй фактор — начитывание мантры с добрым состоянием ума, это очень важный фактор. Если вы начитываете мантры без доброты в вашем уме, то это становится пустословием. Добросердечие — это корень всей буддийской практики: «Я начитываю эти мантры для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, и чтобы стать источником счастья для всех живых существ. И пусть это начитывание мантры станет причиной счастья для всех живых существ». Второй фактор — доброта, очень важен.

Третий фактор — вера в могущество мантры. Если у вас сильна вера в могущество мантры, то вы сможете увидеть даже чудеса. С помощью начитывания мантры вы сможете исцелиться от множества болезней, от которых нельзя исцелиться с помощью средств современной медицины. Четвертое — однонаправленная концентрация. Если вы начитываете мантры, а ваш ум блуждает по сторонам, то вы не извлечете силу мантр. Поэтому, что вам нужно сделать? Вначале прочтите ежедневную молитву, далее перед собой визуализируйте божество. Далее начитывайте мантру, если это мантра любви и сострадания, то начитывайте ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и представляйте, что от божества исходит свет и нектар, который очищает вас, благословляет. Итак, с сильными чувствами любви и сострадания, с сильными чувствами любви и веры, не позволяя уму блуждать по сторонам, выполняйте такую визуализацию, и это также является медитацией. Это самая простая медитация, которой вы могли бы заниматься в самом начале. И не один день, а каждый день занимайтесь такой медитацией.

Перед собой визуализируйте божество размером с человека и затем постепенно, когда вы захотите развивать шаматху, то сможете визуализировать божество размером с большой палец. Если вы не можете визуализировать божество размером с человека, то как же вы сможете визуализировать его маленьким, размером с большой палец и развивать шаматху — это невозможно. Итак, смотрите на изображение Будды или божества, визуализируйте его перед собой, и сама эта визуализация становится причиной того, чтобы в будущем вы обрели прямое видение божества. Когда вы занимаетесь какой-то практикой, то вам нужно знать полный её механизм, тогда это будет интересно.

У такой медитации есть четыре преимущества. Первое — очищается множество негативной кармы. Второе — накапливаются очень большие заслуги. Третье — развивается ваше сосредоточение. Поскольку вы не позволяете уму блуждать по сторонам, это помогает вам в развитии концентрации. Четвертое — вы получаете невероятное благословение божества каждый день. Если вы занимаетесь этой практикой каждый день, то каждый день вы получаете невероятное благословение божества. В этом состоят четыре главных преимущества. Поэтому, если вы хотите заниматься медитацией, то занимайтесь такой медитацией. Вначале занимайтесь простой, но эффективной медитацией. Это очень важно. Сразу же перепрыгивать к какой-то тантрической медитации — очень опасно. Теперь соедините руки и визуализируйте как передача мантр в виде белого света исходит из наших ртов, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце.

Теперь, как обычно, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. И это плата за мое учение. В прошлые времена по традиции духовные учителя никогда не запрашивали материальной платы, а всё время просили о духовной плате. Если мое учение для вас полезно, то самая лучшая ваша плата — сегодня примите обет, что вообще не будете употреблять алкоголь. Употребление алкоголя вредит не только вашему телу, вы знаете об этом. Вы подаете дурной пример молодому поколению. И это очень опасно. Если вы не жалеете себя, то вам нужно пожалеть ваших детей. Я прошу вас, дети будут действовать так

же, как действуют их родители. Если вы сами не пьете, то тем самым поощряете и ваших детей также никогда не пить. Следующая причина — для развития ума. Если вы хотите развивать свой ум, то вам нужно делать свой ум мудрее, а не глупее. А если вы пьете алкоголь, то делаете себя более глупым. Как же вы сможете развивать свой ум? И поэтому по трем причинам, не только ради здоровья своего тела, но также, чтобы подавать хороший пример своим детям и ради здоровья вашего ума примите обет не употреблять алкоголь. Тогда это хорошее основание, очень сильный аргумент, чтобы действительно перестать употреблять алкоголь. А если вы также сможете пообещать, что не будете курить, то для меня это станет лучшим подарком.

Теперь соедините руки. Визуализируйте здесь на алтаре Манджушри и меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, их смысл следующий: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста послушайте меня. Я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь, наркотики и также не курить, и буду чисто его соблюдать». Когда на третий раз я щёлкну пальцами, тогда изо рта Манджушри на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет и проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь, наркотики и не курить.

Этот обет будет защищать вас от употребления алкоголя и так далее. Повторяйте за мной с сильным воодушевлением, не бойтесь. Для тех из вас, кто раньше уже принимал такой обет, чувствуйте, что сегодня он становится еще сильнее. Я приезжаю каждые шесть месяцев и каждый раз передаю такой обет, поэтому не переживайте. Это мой вызов для вас. Пока вы полностью не бросите курить и употреблять алкоголь, я продолжу передавать вам эти обеты. Теперь повторяйте за мной.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрея, визуализируйте как божество 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 ваше тело становится храмом и в нем пребывает живая статуя, поэтому, если вы будете курить или пить — это будет нехорошо.

Итак, завтра я уезжаю и до нашей новой встречи будьте счастливы и будьте добрыми. Ваша практика — быть счастливыми и также делать счастливыми других. Будьте позитивными и делайте позитивными других, и в этом ваша практика. Всё время улыбайтесь. И не отвечайте злом на зло. На зло отвечайте улыбкой. Если ваш начальник вас ругает, то улыбнитесь ему. Также в отношениях между мужем и женой никогда не реагируйте негативно, всегда на какое-то негативное проявление реагируйте позитивно — это самая лучшая победа.

Желаю вам всего самого лучшего и успеха в развитии ума. Чему я учил вас эти четыре дня, применяйте в своей повседневной жизни. Старайтесь делать себя всё более и более хорошим человеком, и тогда я буду приезжать и передавать все более и более глубокие учения. А иначе, если вы не практикуете, то какой смысл передавать вам высокие учения, они никакой пользы не принесут.