

Я очень рад всех вас видеть. Чтобы сделать нашу драгоценную человеческую жизнь значимой, очень важно провести определенную подготовку не только к этой жизни, но и к следующей. Лучший способ подготовки к будущей жизни и благополучию в этой жизни – сделать свой ум здоровым. Если мы делаем свой ум более здоровым, если развиваем благие качества нашего ума, мы заботимся о своем счастье не только в этой жизни, это богатство мы сможем нести с собой жизнь за жизнью. Получая благословение, вы должны быть сосредоточены главным образом на обретении здорового ума. Если ваш ум становится более здоровым, у вас становится меньше омрачений, развиваются благие качества ума, то автоматически улучшается ваше физическое здоровье. К таким открытиям пришел Будда, и в наши дни ученые тоже говорят, что физическое здоровье очень тесно связано с состоянием ума. Если у нас стресс, негативное, нездоровое состояние ума, то и наше тело заболевает. Если наш ум становится более здоровым, более позитивным, менее негативным, это оказывает влияние на наше тело. Сегодня ученые постепенно начинают соглашаться с тем, о чем Будда говорил две с половиной тысячи лет тому назад.

Сегодня, получая благословение Манджушри, главным образом, делайте это ради обретения здорового ума, тогда здоровье тела придет к вам само собой. Эта жизнь не единственная, наше существование бесконечно, нас ждут бесчисленные будущие жизни, и благополучие в них также появится само собой. Что бы вы ни делали, если в конце концов это связано с укрощением вашего ума, с оздоровлением вашего ума, это самые эффективные действия. Какой бы деятельностью вы ни занимались, она может казаться вам очень важной, но если она не связана с укрощением ума, то на самом деле не будет иметь значения. Если вы считаете ее очень важной, это ошибка, она не принесет особой пользы. Если ваши действия связаны с развитием здорового состояния ума, с укрощением вашего ума, то, даже если эти действия очень простые, они очень глубинные и значимые. В шахматах гроссмейстер делает очень простой ход, но все очень точно и четко рассчитывает, и этот ход становится очень эффективным. Точно так же, какое бы простое действие вы ни совершили в повседневной жизни, если оно связано с укрощением вашего ума и принесением счастья всем живым существам, это самое эффективное действие. Это называется «практикой Дхармы».

Практику Дхармы можно осуществлять на физическом уровне, на вербальном уровне и на уровне ума. Если практика Дхармы на физическом уровне не связана с развитием здорового состояния ума, с ментальной Дхармой, то она не будет особо эффективна. На обхождения ступ и простирания способны даже животные. Начитывать мантры может даже попугай. Главная наша практика связана с ментальным уровнем. Как вы можете установить, является ли ваше внутреннее отношение, ваша установка практикой Дхармы? Как говорили мастера Кадампа, что бы вы ни делали, если ваши действия мотивированы только желанием обрести счастье в этой жизни, это не практика Дхармы, а мирская дхарма. Если вы начитываете множество мантр, совершаете обхождения, делаете простирания ради славы, репутации, чтобы потом, например, сказать другим, что вы выполнили сто тысяч простираний, это вовсе не практика Дхармы.

Как минимум, ваша мотивация должна быть связана с обретением счастья в будущей жизни, тогда это становится практикой Дхармы. Жизнь коротка, мы можем умереть в любой момент. Начитывайте мантры ради блага будущей жизни и думайте: «Пусть это станет причиной моего счастья в будущей жизни». Это начальный уровень практики Дхармы. Средний уровень практики Дхармы – когда вы понимаете, что даже если в будущей жизни вы обретете человеческое рождение, все равно это сансара. Если вы начитываете мантры, чтобы освободиться от сансары, чтобы обрести бесконечно здоровое состояние ума, это средний уровень практики. Дхарма высшего уровня, высший уровень практики – это мотивация Махаяны. На основе понимания четырех благородных истин, думая о себе, вы развиваете желание освободиться от сансары и обрести безусловно здоровое состояние ума. Далее, вы

размышляете о четырех благородных истинах, думая, как страдают другие живые существа, и желаете: «Пусть все живые существа будут счастливы, избавятся от страданий и обретут безупречно здоровое состояние ума». Что вы желаете себе, то же вы желаете и другим. Чтобы осуществить это на практике, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести к безупречному счастью, вы желаете достичь состояния будды. Если вы начитывает мантры, получаете благословение ради этой цели, то вы получаете махаянское благословение, это практика Махаяны. Практика Дхармы очень сильно зависит от вашей установки, от вашего образа мышления.

Сегодня, получая благословение Манджушри, думайте: «Ради того, чтобы избавить всех живых существ от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды. Ради этой цели я получаю благословение Манджушри», – это самая лучшая подготовка вашего ума. Это лучшая мотивация, нет мотивации выше. Сделайте это смыслом своей жизни. Цель, для которой вы родились на этой планете, не в том, чтобы жениться или выйти замуж, завести детей. В действительности, в мире очень много детей, мир давно перенаселен. Думать, что смысл вашей жизни – жениться или выйти замуж, родить детей, не имеет особого смысла с точки зрения всей планеты. Если бы на Земле жило лишь несколько человек, было бы нормально думать: «Мне очень важно жениться, выйти замуж, чтобы родить побольше детей, чтобы человеческий род выжил на этой планете».

Получайте благословение Манджушри с альтруистической мотивацией. Для передачи благословения очень важно провести две процедуры: одну со стороны Духовного Наставника, вторую со стороны учеников. С моей стороны, это проведение особого ритуала, – призывание божества, я его уже провел. С вашей стороны, в первую очередь, это порождение правильной мотивации. Я только что объяснил вам, как развить правильную мотивацию. Это когда вы развиваете альтруистическую мотивацию, с заботой о счастье всех живых существ желаете: «Пусть я достигну состояния будды, чтобы быть источником счастья для всех живых существ из жизни в жизнь», это самая лучшая мотивация. Это невероятное желание, и оно для вас практично, реалистично.

Большинство наших желаний – нездоровые или нереалистичные желания. Например, мы думаем, что можем обрести такой-то и такой-то объект и стать счастливыми, но это нереалистично, потому что Будда говорил, что только нирвана – это покой. О каком бы мирском объекте вы ни думали, что, обретя его, станете счастливыми, например, обретете какое-то положение и станете счастливыми, – это иллюзия, это никогда не принесет вам настоящего счастья. Так мотылек, видя пламя масляного светильника, считает его очень привлекательным, объектом счастья, хочет подлететь поближе, заполучить его, но это невозможно, это иллюзия. Когда мы смотрим на мотылька, мы думаем: «Как жаль, что мотылек ведет себя так, он думает, что если научится хорошо летать, то сможет подлететь к пламени, что если подлетит к нему поближе, то станет счастливым», но это иллюзия. Он думает, что нужно обрести крепкие крылья, прикладывает очень много усилий, чтобы подлететь к пламени ближе. Но что произойдет, когда он подлетит? Он сгорит в пламени и умрет. Пламя – не объект счастья, это объект страдания, оно может только жечь живых существ.

Будда говорил, что это относится ко всем объектам в сансаре, которые возникают в силу проявления омраченных отпечатков кармы. В силу проявления загрязненной кармы все это объекты страдания. Будда говорил, что только нирвана, только безупречное состояние ума – настоящий покой, а все остальное – объекты страдания. Когда вы об этом узнаете, нездоровые желания в вашем уме автоматически успокаиваются. Иногда в мою голову тоже приходят ненормальные мысли, я думаю: «Если бы у меня было это, я был бы счастлив», но потом я себя останавливаю, говорю: «Стоп, Будда сказал, что только нирвана – это счастье. А желанный объект – это объект страдания, он принесет другие страдания, зачем он нужен», и

ум сразу успокаивается. Даже у меня, Учителя, из-за старой привычки из прошлой жизни в голове появляются ненормальные мысли, но когда я думаю об учении, мой ум сразу успокаивается. Это практика Дхармы. Вы думаете, что практика Дхармы – это сидеть в правильной позе, закрыть глаза и читать мантры. Практика Дхармы – это порождать здоровые мысли, когда у вас появляются ненормальные мысли, тогда ваш ум успокоится. Потом вы никуда не захотите уезжать, будете счастливы там, где находитесь.

Вам нужно так использовать это учение. Если у вас будет становиться меньше желаний, то будет и меньше проблем. Люди в нашем мире очень заняты, все время куда-то движутся, куда-то бегут, потому что у них очень много нездоровых желаний, которые не дают им спокойно оставаться на одном месте. Ими движут нездоровые желания, поэтому они все время куда-то бегут, все время кого-то обманывают. Достаточно часто сила, стоящая за нашими основными действиями, – это мотивация солгать, эго, гнев, зависть, из-за этого мы не будем счастливы. За любыми действиями нашего тела, нашей речи стоит определенная сила. Вам нужно исследовать, какая это сила – позитивная или негативная. Если это негативная сила, то не соглашайтесь, говорите: «Я этого не сделаю, я не послушаюсь твоей команды». Очень важно знать, что за любым вашим действием есть определенная сила, и важно проверять, негативная это сила или позитивная.

Говоря об этой силе, я сейчас расскажу вам историю, которая произошла во времена Будды. Жил один царь, вначале он создал негативную карму в отношении Будды, а затем пожалел об этом. В знак сожаления он отправил Будде в подарок корону. Ананда поднес эту корону Будде и спросил: «Почему царь не пришел сам, чтобы поднести Вам корону, почему он отправил помощника?» Будда сказал: «Ананда, не говори так. То, что он отправил нам корону, – уже очень большой шаг. Это знак его сожаления, его уважения. Он не пришел сюда сам, потому что его эго ему не позволило». Эго было силой, руководившей действиями царя, оно командовало: «Не ходи туда, ты царь. Ты царь, ты не должен идти сам, достаточно послать корону». За любым действием есть определенная сила, в данном случае эгоизм сказал: «Не ходи». На следующий день Будда сказал: «Я отправлюсь в то царство». Пораженный, Ананда сказал: «Будда, как же Вы можете туда отправиться? Вы – Будда, как Вы можете идти к царю? Что подумают люди, когда увидят, что Вы направляетесь во дворец? Может быть, они подумают, что Вас интересует богатство и прочее». Будда сказал: «Что подумают люди, не имеет значения. Эго царя не позволило ему прийти сюда. Мое сострадание не позволяет мне здесь оставаться, я должен идти». Это очень хорошая история. Сила, стоящая за действиями Будды, – сострадание. Это оно подталкивало Будду: «Отправляйся к царю, поскольку сам он к тебе не придет».

За любым нашим действием стоит определенная сила. Если это позитивная сила, это практика Дхармы. Даже поход к царю с позитивной силой – это практика Дхармы. Если вы идете в кабинет к президенту Владимиру Путину и за вашими действиями стоит сострадание, это практика Дхармы. Если вы делаете обхождения, посещаете храмы с эгоистичной мотивацией, например, чтобы не заболеть, это не практика Дхармы. Если вы медитируете, объявляете людям, что вы находитесь в трехлетнем ретрите, чтобы подчеркнуть, что вы – йогин, особенный человек, это не практика Дхармы. Сейчас люди любят делать фото, размещать на фейсбуке, сообщая, что выполняют медитацию, находятся в ретрите, пишут, что скоро станут йогинами. Просят людей взглянуть на их страничку в сети. Их мотивация – стать особым человеком. Если вы хотите доказать, что вы – особый человек, это не практика Дхармы.

Сегодня я хочу подчеркнуть, что за любым вашим действием есть определенная сила. Все время проверяйте, позитивная она или негативная. Если она негативная, ваше действие полностью бессмысленно, не выполняйте его. Геше Бен был йогиним, жил в горах, и у него был один спонсор. Геше Бен услышал, что завтра к нему придет спонсор, и на следующий день расставил на алтаре очень красивые подношения. После этого геше Бен сел и проверил,

какова была сила, стоящая за этими действиями. Он подумал: «Вчера, позавчера я не делал таких красивых подношений. Сегодня мои подношения очень красивы. Почему это так? Почему сегодня я совершил особые действия, какая сила скрывается за этими действиями?» Он понял: «Ко мне придет спонсор. Если он увидит красивый алтарь, то сделает мне больше подношений. Это мирская дхарма». Он набрал горсть песка, швырнул в свои подношения и сказал: «Это предназначено вам, восемь мирских дхарм». В то время в горах медитировал высокорезализованный йогин, обладающий ясновидением, он поклонился в сторону, где находился геше Бен, и сказал: «Сегодня в Тибете один практик Дхармы швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам». Чистая практика Дхармы – очень большая редкость даже в Тибете, поэтому йогин сказал, что сегодня один практик швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам.

Мы занимаемся практикой, но почему она не очень чистая? Почему множество монахов посвящают монастырю всю свою жизнь, но лишь очень немногие из них занимаются чистой практикой Дхармы. Почему это большая редкость? Из-за неосознавания непостоянства и смерти. Непостоянство и смерть означает, что завтра может произойти все, что угодно. Буду я завтра жив или нет – неизвестно. У нас нет такой осознанности, поэтому ум становится грубым, в нем очень много омрачений, и нам очень трудно чисто практиковать Дхарму. В прошлые времена один ученик спросил своего Духовного Наставника: «Учитель, почему основную часть времени Вы очень спокойны и умиротворены? Как бы люди с Вами ни поступали, в ответ Вы всегда действуете очень спокойно, с сильными чувствами любви и сострадания? Пожалуйста, раскройте свой секрет». Духовный Наставник ответил: «Зачем ты хочешь узнать мои секреты? Лучше я расскажу тебе об одном твоём секрете». Ученик попросил: «Пожалуйста, расскажите, каков мой секрет!» Учитель сказал: «Ты умрешь через семь дней, это твой секрет».

Ученик поверил в это. Он ушел и на эти семь дней стал совершенно другим человеком. Он думал, что через семь дней умрет: «Что бы плохое обо мне ни говорили, для меня это больше не имеет значения». Множество нездоровых желаний исчезло из его ума. Он стал мягче, добрее. На седьмой день он вновь пришел к своему Духовному Наставнику и сказал: «Учитель, сегодня мой последний день, пожалуйста, даруйте мне благословение». Духовный Наставник спросил: «Зачем тебе благословение? Семь дней тому назад я уже дал тебе благословение. Благодаря моему благословию произошли ли в твоей жизни какие-то изменения?» Ученик сказал: «Да-да, после того как вы сказали, что я умру через семь дней, моя жизнь полностью изменилась. Я стал очень мягким и не реагировал на плохих людей». Духовный Наставник ответил ему: «В этом мой секрет. Я всегда думаю, что завтра могу умереть. Если я не умер, для меня это бонус».

Очень правильно думать каждый день, что завтра вы можете умереть, потому что есть очень большая вероятность умереть. Если вы не умрете, это везение. Вы думаете, что если умрете, это кошмар, что вы не должны умирать. У вас есть очень большая вероятность умереть, нет гарантий, что вы выживете. После тридцати лет использования менеджер скажет, что гарантия на ваш «Мерседес» закончилась. Машина сделана из крепкого металла, но после тридцати лет на ее работу нет гарантии. Кто сможет дать гарантию на ваше тело, после того как вы прожили тридцать лет? Если вы прожили сорок лет, вам нужно вспомнить, что ваше тело не из металла. Даже самая лучшая машина, «Мерседес», после тридцати лет использования может сломаться. Вспомните: «Мое тело – не металл, мое сердце очень хрупкое», поэтому как можно получить гарантию, что вы будете живы. Думайте, что в любое время машина может сломаться, точно так же и вы можете умереть в любое время. Если вы не умерли – слава богу! Если человек хочет поехать на старой машине в другой город и доезжает, то говорит: «Слава богу! Машина не сломалась на полпути». Точно так же каждый день, когда вы не умерли, думайте, что это бонус.

Учитель сказал: «Поскольку за всеми моими действиями стоит концепция непостоянства, я на все реагирую очень умиротворенно и не проявляю негативного отношения». Сила, которая стоит за такими действиями, – концепция непостоянства. У всех действий тела, речи и ума за спиной есть сила, негативная или позитивная. Если вы хотите быть движимы позитивной силой, вам может очень сильно помочь концепция непостоянства и смерти, она даст вам невероятную силу. Если у вас есть сила осознания драгоценной человеческой жизни, то вы понимаете, что она невероятно значима, и не хотите ни одной минуты терять впустую, не хотите терять жизнь, проводя время неправильно. Сила, которая за этим стоит, – драгоценная человеческая жизнь. Мастера Кадампа, Миларепа постоянно медитировали в горах, развивали ум. Почему они могли так, а мы не можем? Потому что у них была сила непостоянства и смерти, сила драгоценной человеческой жизни, эти силы не отпускали их из гор, они рады были находиться в горах, у них не было много желаний. Это буддийская психология. Мирская психология чаще рассматривает причины вашей депрессии и то, как обрести временное спокойствие. Нет анализа, какая сила стоит за действиями ваших тела, речи и ума и как создавать эту силу, что является неправильной силой, что есть правильная сила, как создавать правильную силу, как ограничивать силу, которая толкает вас в неправильном направлении. Это делает буддийская психология.

С одной стороны, буддизм – это высочайшая психология, которая исследует, каким образом функционирует наш ум и как сделать его позитивным, создавая за ним очень мощную силу. Если сила, которая стоит за вашими действиями, – это сильные чувства любви и сострадания, то ваша деятельность очень значима. Вы сможете неустанно работать ради блага всех живых существ и совершенно не будете уставать, поскольку за вашими действиями стоит сила любви и сострадания. Это невероятно большая сила. Иногда я совершаю очень много перелетов по России, но я не чувствую усталость, вроде много говорю, но не устаю. Потом я посмотрел, что дает мне силы. Я понял, что те небольшие любовь и сострадание, которыми я обладаю, придают мне сил. Эти чувства любви и сострадания, если кто-то говорит обо мне плохо, позволяют мне просто впускать эти слова в одно ухо и выпускать из другого, меня это не задевает, поскольку у меня есть любовь и сострадание. Если бы моя сила была негативной, эгоистичным умом, я бы не хотел никуда ездить. Я бы думал, что все должны приезжать ко мне. Я Учитель, они должны приехать ко мне, я сам никуда не поеду. Это эгоистичный ум. Тогда слова: «Ваше учение неинтересно» причиняли бы мне очень сильную боль, потому что мною руководила бы эгоистичная сила. То, что относится ко мне, применимо и для вас.

Мой вам совет: нужно менять силу, которая стоит за вашими действиями. Если вы не измените эту силу, то, как бы вы ни меняли свои действия, как бы ни меняли одежду, это ничего не изменит. Даже если вы измените прическу, оденетесь как буддийский монах, ничего не изменится. Ничего не изменит смена имени. Вам нужно менять силу, которая стоит за действиями ваших тела, речи и ума. Если это негативная сила, замените ее на позитивную. Это мой совет. Я говорю так не потому, что прочитал об этом в какой-то книге, я говорю это исходя из собственного опыта и знания, что это на самом деле работает. Об этом не только говорится в книгах, я сам применял эти знания, и они по-настоящему приносят результат. Будда, передавая учение, говорил: «Я передаю не просто теорию. Эти знания я применил сам, получил результат и теперь делюсь ими с другими», такое учение мне очень интересно. Будда говорил: «Это не просто теория, я сам занимался согласно с ней и получил результат, у меня есть опыт, и я говорю на основе своего опыта», – это очень сильно трогает меня. Поэтому я думал, если в будущем я буду давать учение, то хотел бы давать его на основе опыта. Чтобы это не были просто красивые слова. Получив опыт, я смогу сказать, что получил небольшой опыт и это работает так-то, тогда вам это будет более интересно.

Чтобы получить благословение Манджушри, визуализируйте это помещение как мандалу Манджушри. На алтаре визуализируйте главное божество Манджушри и меня в облике Манджушри, как помощника. С такой визуализацией вам нужно получать благословение

Манджушри. Главная цель, с которой вы получаете благословение, состоит в том, что вы хотите изменить силу, которая стоит за действиями ваших тела, речи и ума, хотите негативную силу превратить в позитивную. В этом цель благословения. Благословение означает преобразование. Что преобразуется? Негативная сила, стоящая за действиями наших тела, речи и ума, превращается в позитивную силу, – в этом цель благословения. Каждый раз, когда вы что-то делаете, проверяйте, какая сила стоит за этими действиями, что вас мотивирует. Если вы видите, что это эго, ваша привязанность, гнев, зависть, то говорите: «Нет-нет, я не буду слушаться ваших команд». Если эта сила – сострадание, любовь, говорите: «Я с радостью приму ваши приказы». Как в том случае, когда Будда сказал: «Мое сострадание не позволяет мне оставаться здесь, я должен идти». Это практика Дхармы.

Не обязательно начитывать мантры, какие бы действия вы ни совершали, если за ними позитивная сила, это практика Дхармы. Когда Будда из сострадания отправился к царю, это тоже была практика Дхармы. Цель, с которой вы сегодня пришли сюда, – получить благословение, чтобы стать более позитивными людьми, – это тоже практика Дхармы. Кто-то пришел, чтобы меньше болеть, чтобы установить связь с божеством Манджушри, это тоже хорошо, намного лучше, чем мирская дхарма, это тоже практика Дхармы. Сегодня воскресенье, обычно в воскресенье вы спите долго, но вы сказали себе: «Нет, спать нельзя, вставай, пора ехать», – это практика Дхармы. Вы сделали несколько шагов ради получения благословения, чтобы установить близкую связь с Манджушри, – это тоже практика Дхармы.

В первую очередь вам нужно принять обет прибежища. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Вы обещаете, что будете изо всех сил стараться не вредить ни одному живому существу, всем сердцем будете полагаться на Будду, Дхарму и Сангху. Не полагайтесь на негативные состояния ума, на сансарические объекты, они ненадежны, это заблуждение. Если вы полагаетесь на надежные объекты, то будете счастливы не только в этой жизни, но и из жизни в жизнь. Почему нам нужно на что-то полагаться? Потому что наше счастье тоже не является независимым, мы зависим от других. Наше счастье не зависит от негативных состояний ума, но зависит от позитивных состояний ума. Наши страдания зависят от негативных состояний ума, а наше счастье зависит от позитивных состояний ума, это естественный природный закон причинно-следственной взаимосвязи. С этого момента, если я хочу счастья, то буду полагаться только на позитивные состояния ума. Позитивные состояния ума называются Дхармой. Вы думаете, что Дхарма – это сидеть в правильной позе и получать у кого-то благословение, но Дхарма внутри – ваше позитивное состояние ума. Если ваше позитивное состояние ума развивается все больше и больше, ваша Дхарма становится все крепче и крепче. Спонтанная бодхичитта – это очень сильная Дхарма. Когда ваш ум полностью освободится от омрачений, это третья благородная истина, это настоящая Дхарма, это благородная истина пресечения. Это называется «нирвана», это настоящая Дхарма. Это главный объект прибежища, который находится внутри вас, это состояние вашего ума.

Чтобы обрести состояние ума, полностью свободное от омрачений, нам необходим Будда, который обучил бы нас этому, поэтому принимайте прибежище в Будде как в проводнике на пути. Вы очень полагаетесь на автонавигатор, а на Будду опираетесь меньше. Если вы едете за рулем машины и навигатор командует вам повернуть направо, вы, не сомневаясь, сразу же поворачиваете направо. Если навигатор сказал «направо», надо ехать направо. Вы едете направо и получается, что вы объезжаете пробку. Иногда навигатор ошибается, но большую часть времени он подсказывает правильно, поэтому, если он говорит «направо», вы сразу поворачиваете, думая, что, наверное, там пробка. Таким же образом нам нужно полагаться на Будду. Если Будда говорит не совершать таких-то и таких-то действий, у вас не должно быть вопросов, почему это так. Просто положитесь на него, не делайте этого, поскольку за этим советом должна быть глубокая причина.

Для одного монгольского геше каждое слово Будды было законом. Потому что он видел Будду как самый лучший навигатор. В мире нет навигатора лучше, чем Будда. Он читал буддийскую книгу, в книге говорилось, что монахи не должны сидеть на шкурах животных, он сразу же выхватил из-под себя подстилку и отшвырнул ее. У него не было раздумий, почему Будда так сказал. Как только он прочитал, что монах не может сидеть на подстилке из меха и кожи животных, он сразу же вытащил ее из-под себя и выбросил. Далее, в тексте говорилось, что есть исключение: если монах болен, то ему разрешается сидеть на коже животного. Потом он сказал: «Пожалуйста, Будда, простите меня, у меня больные почки», и он вновь сел на кожаную подстилку. Вам нужно практиковать таким же образом. Сразу же принимайте любое слово Будды как закон, не бойтесь, вы не умрете, Будда никогда не говорил о крайностях. Будда сам говорил: «Не впадайте в крайности, всегда сохраняйте срединный путь, очень важен баланс». Это невероятный Учитель, какие трудности в том, чтобы придерживаться каждого его слова? Он сам говорил, что нельзя впадать в крайности, нельзя быть слишком аскетичным. Он говорит о золотой середине, поэтому, какие трудности следовать каждому его слову? Если бы мой Учитель не был Буддой, был экстремалом, тогда все его слова было бы трудно воспринимать как закон. Если бы он говорил слишком экстремальные вещи, мне бы это не подошло. Наш Учитель Будда всегда говорит, что надо придерживаться золотой середины. Не надо слишком впадать в крайности. Всегда надо держать баланс. Тогда какие есть трудности?

Следовать каждому слову Будды, как закону, – значит принимать прибежище в Будде. Даже если вы не понимаете этого во всех подробностях, следуйте тому, о чем говорил Будда, для вас от этого будут только преимущества. Когда я играю в шахматы, иногда у меня возникают трудности, я советуюсь с компьютером, и он мне советует совершить какой-то ход. Я не думаю, почему он дал мне такой совет, я знаю, что на то есть тонкие причины, я поступаю согласно его рекомендации, и дела сразу становятся лучше. Поэтому я люблю спрашивать совета у компьютера, он говорит, что нужно сделать такой-то ход, я совершаю этот ход, и сразу ситуация становится лучше. Компьютер дает совет, какой совершить ход в сложной ситуации, его совет очень полезен. Будда в миллион раз лучше, чем компьютер. Компьютер тоже допускает ошибки, но он играет намного лучше меня. Я думаю, что если советы компьютера помогают мне в игре, то советы Будды на сто процентов помогут в жизни.

Когда у вас есть какая-то проблема, не ходите к гадалкам, а читайте буддийское учение. Учение Будды в сжатой форме – это Ламрим. Вы можете обратиться к Ламриму: «Пожалуйста, дайте мне совет», откройте книгу, прочитайте какие-либо слова, и вы найдете в них ответ. Когда я был маленький и у меня возникали трудности, я гадал так – просил Ламрим о помощи, потом открывал книгу в случайном месте, читал и получал отличный совет. Там нет никаких крайностей, вам нужно лишь правильно понять слова, которые вы прочитали, и правильно их интерпретировать, соотнести с вашей ситуацией. Здесь пятьдесят процентов зависит от учения Будды, а пятьдесят процентов – от вашего здравомыслия. Используйте свое здравомыслие. Ваше здравомыслие – это очень важно. Если у вас нет здравомыслия, вы следуете только букве учения, это тоже вам не поможет. Вам нужно работать над своим здравомыслием, потом вы будете его объединять с буддийскими советами, и это будет отлично. Для игры в шахматы мне тоже нужно здравомыслие. Компьютер мне дает советы, я их объединяю со своим здравомыслием, я могу ходить лучше и выиграть. Точно так же вам надо использовать свое здравомыслие. Если у вас нет здравомыслия, одни лишь советы компьютера вам тоже не помогут. Нужны два момента: здравомыслие и советы. Вы обладаете невероятным мозгом, который вам нужно использовать, нужно использовать свое здравомыслие.

Соедините руки. Визуализируйте на алтаре Манджушри, меня также в облике Манджушри. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной. Скажите: «Смерть

может наступить в любой момент, и я буду полагаться на Вас, – Будда, Дхарма и Сангха. Я буду строго следовать каждому совету Будды. Я буду использовать свою Дхарму, а ту Дхармы, которой у меня нет, я буду стараться развить. Ту, что развиваю, буду стараться усиливать, развивая все дальше и дальше. Это мой главный объект прибежища. С этого момента я буду полагаться только на позитивные состояния ума, никогда не буду полагаться на негативные состояния ума. Какие бы действия я ни совершал: на физическом уровне, на вербальном уровне, на ментальном уровне – силой, стоящей за ними, будет только Дхарма, никаких негативных состояний ума. Я изо всех сил буду стараться так поступать, это мое обещание Вам, – Будда, Дхарма и Сангха». Это называется «практикой Дхармы». «Когда появится мирская дхарма, возникнет негативная сила, я не буду слушать ее совета. Далее, я принимаю прибежище в Сангхе, это значит, что я буду рассматривать практикующих высокого уровня, имеющих прямое познание пустоты, как пример, буду следовать их примеру. Я буду следовать вам, Сангха, как примеру, а вы, как медсестры, пожалуйста, помогайте мне исцелиться от болезни омрачений».

Вначале практика прибежища – самая мощная практика. Преимущество в том, что даже в этой жизни у вас не будет большого количества болезней, вредоносные духи не смогут вам навредить. Ваши желания будут исполняться постепенно, день за днем, вы станете сильнее. Если в момент смерти просто вспомнить о Будде, Дхарме и Сангхе, то на одну следующую жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах. Благодаря прибежищу в следующей жизни с самого раннего возраста у вас будет очень сильная связь с Буддой и божествами. В бардо благодаря сильному прибежищу, Будда, Дхарма и Сангха все время будут защищать вас, как мать защищает своих детей. Это преимущества прибежища. Если мы не принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, они одни не смогут нас защитить, здесь очень важна такая связь.

Например, сигнал сети Wi-Fi присутствует повсюду, но если ноутбук вашего ума не подключен к этой сети, вы не получаете информации. Мощная сила Будды чем-то похожа на сигнал сети Wi-Fi, но только более мощный, – она охватывает всю вселенную, присутствует повсюду. Наш сигнал Wi-Fi может распространяться на одной горе или в одном доме. Сигнал сети Wi-Fi Будды мощный, вездесущий, и нет такого места, где не было бы этого сигнала. Чтобы получить преимущество, благо, вам необходимо подключиться к этому сигналу. Иначе, даже если вы находитесь совсем рядом с Буддой, вы не получите благословения. Что такое эта связь? Это прибежище. Сегодня развеите сильное прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, чтобы компьютер вашего ума подключился к сигналу сети Wi-Fi Будды, получил благословение. В прошлые времена объяснять это было трудно, теперь, благодаря таким примерам, можно легко это вам объяснить.

Я включил бесплатный сигнал сети Wi-Fi Будды, скажите мне «спасибо». Наш ум – как самый сложный, высокого уровня компьютер. Все компьютеры, которые вы обычно видите, просто ничтожны в сравнении с компьютером нашего ума. Что такое учение Будды? Это инструкция, как использовать невероятный компьютер нашего ума. Сегодня я подключаю компьютер вашего ума к сигналу сети Wi-Fi Будды, Дхармы и Сангхи, и ваш компьютер становится более мощным, чем компьютеры других людей, не подключенные к такому сигналу. Если вас спросят, почему компьютер вашего ума такой продвинутой, обладает большим количеством информации в сравнении с другими компьютерами, вы должны сказать, это потому, что он подключен к сигналу сети Wi-Fi Будды, Дхармы и Сангхи. Ваши друзья скажут, что они тоже хотят иметь такое подключение, тогда приглашайте их сюда, я с радостью помогу им.

Вам нужно быть немножко евреями. Если вы устанавливаете такую связь, далее говорите: «Пусть эта связь сохраняется жизнь за жизнью». В области ментального развития вам нужно быть немножко евреями, но вы себя так не ведете. Бодхисаттвы ведут себя так, сколько бы у

них ни было реализаций, они говорят: «Мало, я хочу еще больше реализаций». Мы, мирские люди, о развитии ума говорим: «Мне достаточно». У бодхисаттв огромные реализации, они говорят: «Мало, я хочу еще больше реализаций», потому что это реально возможно, поэтому здесь нужно проявлять небольшую жадность, говорить: «Я хочу еще больше». В мирской сфере надо говорить: «Мне достаточно». Вы же, наоборот, про материальные вещи говорите, что вам мало, вы хотите все больше и больше, а про духовное развитие говорите: «Все, достаточно», это неправильный образ мыслей. Соедините руки. Передача обета прибежища.

На третий раз, когда вы будете повторять слова за мной, визуализируйте, как белый свет исходит из рта Манджушри на алтаре, из рта Будды над моей головой, из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета прибежища – обета не вредить ни одному живому существу. Также попросите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». Это ваша связь.

Обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – никогда не оставлять желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Думайте: «В этом заключается смысл моей жизни». Какое бы действие вы ни совершали, оно должно быть движимо бодхичиттой. Думайте, что делаете это ради достижения состояния будды на благо всех живых существ, побуждаемые великим состраданием. Мне нужно сделать это, чтобы избавиться от страданий всех живых существ. Я совершу это, чтобы привести всех живых существ к безупречному счастью. Давая кому-то из сострадания кусок хлеба, думайте: «Пусть это временно избавит его от страданий голода. Заслуги, которые я накоплю от подношения хлеба, пусть станут причинами достижения мною состояния будды, чтобы я смог избавиться всех живых существ от страданий. Пусть человек, которому я дал кусок хлеба, в будущем, когда я стану буддой, станет моим первым учеником, кому я подарю нектар Дхармы». Если у вас устанавливается связь с бодхисаттвой, для вас это невероятная удача, потому что это решает какую-то вашу временную проблему, а в будущем благодаря этой связи вы станете одним из первых его учеников, который получит нектар Дхармы. Когда Будда был бодхисаттвой, он поднес свое тело в пищу тигрице с тигрятами, сделав такое посвящение: «В будущем, когда я достигну состояния будды, пусть они станут моими первыми учениками». Когда Будда в Варанаси впервые повернул Колесо учения, его первыми учениками стали пять человек, которые в одной из далеких прошлых жизней были этими тиграми.

Соедините руки и пообещайте: «Я никогда не оставлю желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы жизнь за жизнью я вспоминал о своей главной цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это моя главная цель, у меня нет другой цели, кроме этой. Все остальные – мирские временные цели. Если они осуществляются, это хорошо, а если нет – ничего страшного». Муж есть – хорошо, нет – еще лучше. Работа есть – хорошо, если нет – ничего страшного. Все это временно. Мы думаем, что это самое главное. Жена есть – хорошо, нет – еще лучше. Самое главное – стать буддой ради блага всех живых существ, если есть все остальное, это хорошо, если нет – ничего страшного. Все остальное не должно становиться вашей главной целью, вашей мечтой. Из рта Манджушри исходит белый свет, также белый свет исходит из рта Будды над моей головой, из моего рта. Повторяя слова за мной, визуализируйте, как свет входит в ваше сердце и остается там в качестве обета не оставлять желания достичь состояния будды на благо всех живых существ. Передача обета.

Теперь обратимся с просьбой о даровании благословения тела. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике

Манджушри. Из нашей области лба исходят белый свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, благословляют ваше тело и закладывают семя тела будды. Очень важно выполнять такую визуализацию. Сила, которая стоит за этим очищением, – ваше желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Так вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы тела». Это главное препятствие к обретению такого состояния ума. Если вы будете проводить очищение с такой мотивацией, оно станет в миллионы раз мощнее, потому что вы делаете это не ради одного человека, а ради счастья всех живых существ. Нет силы, которая превосходит бы силу мотивации бодхичитты. Каждый раз вспоминайте о мотивации бодхичитты. В трудные времена вспомните о бодхичитте, и вы сразу же станете счастливее. Когда вы счастливы, вспомните о бодхичитте, и станете еще счастливее. Вспомните о бодхичитте в темные времена, и в вашей жизни сразу же появится свет. Если вы вспомните о бодхичитте в светлые времена, то вам станет еще светлее. Это называется «драгоценным сокровищем», нет драгоценного сокровища, превосходящего бодхичитту. Выполняйте визуализацию.

Все препятствия в этой жизни устраним бодхичитта, которая возникает из великих любви и сострадания. Нет более мощной силы, чем великое сострадание, способное решить все ваши проблемы, оно даже может помочь вам исполнить временные желания. Не ищите этого снаружи, любовь и сострадание, бодхичитта – это сокровища, которые находятся прямо у вас внутри, в вашем сердце. Если вы не молитесь внутри, а просто посещаете большие храмы, это бесполезно. Внутренний храм – самый главный. Миларепа однажды спросил у Речунгпы: «Зачем ты хочешь отправиться в паломничество в Индию? Настоящее место паломничества – твое сердце. Там пребывает твой Духовный Наставник в облике Будды Ваджрадара. Нет паломничества выше, чем такое паломничество. Когда вы развиваете в своем сердце любовь и сострадание, бодхичитту, это самое лучшее паломничество. Нет более святого места, чем бодхичитта. Я, Миларепа, все время совершаю такое внутреннее паломничество, поэтому меня не интересуют внешние паломничества». Это золотой совет.

Просьба о даровании благословения речи. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области горла исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, благословляют вашу речь и закладывают семя речи будды. Сила, которая должна стоять за этими действиями, – мотивация любви и сострадания, забота о счастье всех живых существ: «Чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. С этой целью я очищаю сегодня негативную карму речи. Это касается не только меня, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите очистить негативную карму всех живых существ». Если вы будете это делать с альтруистической мотивацией, это станет очень мощным очищением.

Теперь обратимся с просьбой о даровании благословения ума. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из нашей области сердца исходят синий свет и нектар, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, благословляют ваш ум и закладывают семя ума будды. Поскольку Манджушри – божество мудрости, в конце визуализируйте, как вы получаете сиддхи мудрости, то есть представляйте, как множество божеств Манджушри: некоторые размером с большую гору, другие человеческого размера, и очень маленькие, размером с зернышко – все они растворяются в вас, и ваша мудрость

возрастает. Правильно выполняйте эту визуализацию. Это вы тоже делаете для достижения состояния будды на благо всех живых существ. С такой визуализацией ваши желания будут все ближе и ближе к осуществлению. «Благодаря такому желанию, благодаря этой визуализации пусть в будущих жизнях, где бы я ни родился, я смогу спонтанно приносить благо живым существам. Пусть я смогу родиться в том месте, где живым существам нужна моя помощь. Будды и божества, с раннего возраста, пожалуйста, будьте моими Духовными Учителями и направляйте меня к состоянию будды». Это очень значимое желание. Это очень здоровые мысли.

У вас нет таких здоровых мыслей. Если у вас есть такие здоровые мысли и мечты, если вы о них размышляете, вы будете очень счастливы. У вас ночью бессонница, вы думаете о ненормальных вещах: «Он мне это сказал, они мне то сказали, если они скажут мне вот это, то я буду отвечать» – все это ерунда. Должны быть мысли: «Где бы я ни родился, пусть я стану источником счастья для всех живых существ, пусть, когда я буду еще маленьким, будды и божества станут моими Учителями, пусть они меня учат, как развивать хорошие качества ума, как убирать негативные состояния ума. Пусть с юности я стану великим мастером, буду заниматься медитацией, получу реализации, потом я буду давать учение и стану помогать живым существам». У вас должна быть такая мечта. Если она у вас будет, то это просто здорово! Вы так не думаете, вы мечтаете о принце на белом коне, который все еще не приехал. Вы хотите получить сегодня благословение, чтобы завтра за вами приехал принц на белом коне. Это детская мечта, такого не бывает. Ваш принц на белом коне никогда не приедет, не надо на это надеяться. Вы можете стать буддой ради блага всех живых существ, это возможно. Ваш принц на белом коне никогда не приедет. Вы можете стать буддой, это возможно, и это во много раз лучше. Выполняйте визуализацию.

Теперь просьба о даровании благословения тела, речи и ума вместе. Когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри. Из наших трех областей: лба, горла и сердца – одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело, очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Это последнее благословение, визуализируйте, как следует, чтобы благословение сохранилось надолго. Оно подобно внутреннему духовному бензину. Когда духовный бензин у вас заканчивается, вы становитесь более негативными, потому что негативный бензин вы получаете отовсюду. Позитивный бензин вы получаете очень редко, и когда он заканчивается, ваш позитивный ум перестает быть активным, активным становится негативный ум. Здесь тоже есть такой механизм. Выполняйте визуализацию.

Передача мантр. Передача мантры в виде белого света исходит из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце. Для начитывания мантр первый очень важный фактор – получение передачи мантры. Второй важный фактор – начитывание мантр с добрым состоянием ума. Третий – начитывание с верой в силу мантр, тогда мантры станут еще более могущественными. Четвертый фактор – начитывание мантр с однонаправленным сосредоточением, не позволяйте своему уму блуждать по сторонам. В повседневной жизни прочтите ежедневную молитву, а когда дойдете до начитывания мантр, выполняйте медитацию. Это простая медитация, которой занимались все великие мастера прошлых времен. Визуализируйте свет и нектар, которые наполняют, очищают, благословляют вас, и начитывайте мантры. Сила, которая должна стоять за этими действиями, – мотивация бодхичитты. «Я, тот, кто хочет достичь состояния будды на благо всех живых существ, сейчас занимаюсь медитацией для очищения». Не позволяйте уму блуждать, сосредоточьтесь только на процессе визуализации света и нектара, которые очищают и благословляют вас.

Вам нужно заниматься медитацией, которой занимались великие мастера прошлого, тогда вы достигнете подлинных реализаций. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы занимаетесь практикой, которую не выполняли великие мастера прошлого, то достигнете странных реализаций. Будьте осторожны с нью-эйджевскими практиками. Даже некоторые тибетские мастера иногда под именем буддизма излагают какие-то новые техники, которые могут быть опасны. Давать учение, которое они придумали сами, – это очень опасно. Даже великий мастер Шантидева говорил: «У меня нет учения, которого не давали бы великие мастера прошлого. Я извлекаю суть учения ради вашего блага». Нет учения, которое не давали бы великие мастера прошлого. Если кто-то говорит, что открыл нечто новое, будьте очень осторожны, это не будет полезно.

Первое преимущество такой медитации – очищение негативной кармы. Второе – вы накопите большие заслуги. Третье – вы получите невероятное благословение тела, речи и ума Будды. Четвертое – вы разовьете сосредоточение. Так вы заложите фундамент для того, чтобы в будущем практиковать шаматху. Без шаматхи невозможны никакие буддийские реализации. Если кто-то скажет: «У меня нет шаматхи, но есть высокие тантрические реализации», это просто нонсенс. Это просто обман. Лама Цонкапа говорил, что все реализации сутры и тантры необходимо обретать, используя шаматху. Это слова ламы Цонкапы, слова Будды. Будда в одной из сутр говорил, что все реализации возникают на основе шаматхи, что шаматха является основой для всех реализаций. Индуисты достигают мирских реализаций на основе шаматхи. Без шаматхи невозможно даже достижение мирских реализаций. Если вы спросите у подлинного мастера индуизма, можно ли достичь реализаций без шаматхи, он скажет: «Нет, вначале необходимо развить шаматху, а уже потом можно достичь высоких реализаций». В индуизме есть путь мирских реализаций, можно достичь пика сансары, но более высоких реализаций достичь нельзя. Если речь идет об освобождении от сансары, без отречения, без бодхичитты, без мудрости, познающей пустоту, без трех основ пути это невозможно. Вам нужно с помощью шаматхи обрести эти три реализации, тогда можно достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если вы это понимаете, очень хорошо. Тогда в нуттке вашего ума задано правильное направление. Соедините руки.

Мантра Манджушри для возрастания мудрости.

ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ

Мантра Авалокитешвары для возрастания ваших любви и сострадания.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Ваджрапани для увеличения вашего могущества.

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ

Мантра Зеленой Тары для устранения препятствий в вашей жизни.

ОМ ТАРЕ TUTTARE TURE СОХА

Мантра Будды Медицины для здоровья вашего тела.

ТАДЬЯТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНЗДЕ МАХА БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ РАНЗА САМУТ
ГАТЭ СОХА

Мантра Будды Шакьямуни для здорового ума.

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ

ДИМЕ КЕН БЕ ВАН ПО ДЖАМ ПЭЛЪЯН

ГАН ЧЕН КЕМ БЕ ДЗУГЪЕН ЦОНКАПА

ЛОБСАНГ ДРАКПЕ ЩАВЛА СОЛВАДЭП

Мантра Его Святейшества Далай-Ламы.

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДА СУМАТИ ШАСАНА ДАРА САМУНДРА ШРИ
БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Лама Цонкапа – это Манджушри в человеческом теле, который пришел в Тибет и возродил учение Будды во всей чистоте, распространяя его все севернее и севернее. Это один из тех мастеров, о которых дал прямое пророчество Будда Шакьямуни. Есть еще два индийских мастера, прямое пророчество о которых дал сам Будда: Асанга и Нагарджуна. С точки зрения возрождения чистого учения Будды лама Цонкапа проявил большую доброту не только к Тибету, но и к тем странам на севере, где оно далее распространялось. У людей России есть особая связь с ламой Цонкапой – Манджушри в человеческом теле. В действительности это Будда Шакьямуни снова явился в человеческой форме, чтобы приносить благо живым существам. Будда Шакьямуни говорил Ананде: «Ананда, не расстраивайся, я вновь и вновь буду приходить в этот мир для принесения блага живым существам. В будущем, когда я приду в облике Духовного Наставника, постарайтесь узнать меня».

Манджушри – это аспект мудрости Будды, он неотделим от Будды, во время учения он присутствовал рядом с Буддой, получал учение. Давая пророчество о Манджушри, Будда взглянул на него и сказал: «Ты, Манджушри, в будущем переродишься в Тибете под именем Цонкапа, во всей чистоте раскроешь мое учение в Тибете и будешь распространять его все севернее и севернее». Кто такой Манджушри? Он неотделим от самого Будды. Аспект мудрости Будды, явленный в облике божества, называется «Манджушри». Это означает, что сам Будда Шакьямуни в Тибете явился в человеческом облике как лама Цонкапа, в чистоте возродил свое учение и распространял его все севернее и севернее.

Послезавтра день ламы Цонкапы. Для всего Тибета, для Бурятии, Тувы, Калмыкии это особенный день. В Калмыкии его называют Зула. Для них это новый год. Это же относится к Бурятии и Туве. Послезавтра мы проведем подношение цог в центре ламы Цонкапы. Ваш центр – это центр ламы Цонкапы, и мы будем праздновать день ламы Цонкапы, день, когда лама Цонкапа ушел из этого мира. Это двадцать пятый день лунного календаря. Говорится, что в Тибете, когда лама Цонкапа ушел из жизни, люди зажигали масляные светильники, и их пламя было очень ровное, не было ни единого дуновения ветра. Светильники догорали до конца, до полного исчезновения масла. В наши дни в Индии, в Тибете в двадцать пятый день лунного календаря тоже зажигают масляные светильники, и ветра нет. Ветер никогда не тушит светильники, сейчас тоже такое происходит. Это как чудо.

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. С этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Куда бы я ни отправился, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. Вы все его уже принимали, но я вновь его передаю, чтобы вы не нарушили этот обет. Те, кто впервые принимают такой обет, это очень полезно, пожалуйста, примите обет не употреблять алкоголь. Не только ради физического здоровья, это очень важно и для здоровья вашего ума. Также сделайте это ради своих детей, потому что если вы употребляете алкоголь, тем самым, вы косвенно поощряете их употреблять алкоголь. Младшие обезьяны всегда подражают старшим обезьянам, делают то же самое. Ваши дети – как маленькие обезьянки, они все повторяют за взрослыми. С сильной решимостью примите обет никогда не употреблять алкоголь. Если кто-то из вас хочет сделать мне подарок, пожалуйста, также примите обет, что вы не будете курить.

Перед принятием обета вначале визуализируйте вокруг нас всех будд и бодхисаттв, визуализируйте меня в облике Манджушри, над моей головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте за мной. 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 не курить, буду чисто его соблюдать». Повторяйте за мной с сильной решимостью.

Благословение окончено. До нашей новой встречи будьте добрыми людьми и будьте счастливы. Если вы не можете помогать другим, то, по меньшей мере, обещайте, что не будете вредить другим. Если вы не можете сделать других счастливыми, не делайте их несчастными. Если это возможно, будьте счастливы сами и делайте счастливыми других, – это ваша практика. Чтобы делать счастливыми других, в первую очередь, вам самим нужно быть счастливыми, тогда вы сможете делать счастливыми других. Если у вас самих грустное, несчастное лицо, как вы сможете сделать людей счастливыми? Если вы сидите хмурые, вас видят другие и сразу становятся несчастными. Вам нужно быть веселыми, открытыми. Жизнь короткая, живите полной жизнью. Если кто-то вам скажет, что завтра ваш последний день, живите радостно, открыто. Лучше прожить один день полной жизнью, чем жить долго и несчастливо.

Поскольку вы – буддисты, вы знаете, что смерть – не конец вашей жизни, что ваша жизнь продолжится. Это не конец жизни, даже если кто-то скажет вам, что завтра вы умрете, подумайте: «Это не проблема, я снова приму перерождение». Если вы болеете, ничего страшного; больные умирают, но даже здоровые умирают, тогда какая разница? Если бы умирали только больные, а здоровые не умирали, тогда имело бы смысл сказать: «Кошмар, я заболел». Вам нужно думать: «Болеющие умирают, даже не болеющие умирают, в конце концов, все умирают». Но, с другой стороны, лекарства надо пить. Нужно придерживаться золотой середины, я не говорю, что совсем не надо лечиться. Ум должен быть спокоен, но лекарства нужно принимать вовремя. Не надо много думать о болезни. Тогда вы будете счастливы. Не имеет значения, как долго вы живете, самое важное – качество вашей жизни. Даже если вы проживете всего один день, наполненный счастьем, наполненный добром, это лучше несчастливой и грустной жизни длиною в сто лет. Когда вы жалуетесь, ругаете друг друга, если вы живете так сто лет, что в этом хорошего? Если врач говорит, что завтра ваш последний день, пригласите всех в гости, проживите этот день счастливо. Испытайте радость внутри, думайте: «Я хочу стать буддой ради блага всех живых существ, я все равно продолжу существование. Я никогда не брошу живых существ, все они – мои дети, все они –

мои матери. Я всегда буду их любить». Всегда думайте: «Я должен любить всех живых существ. Любовь живых существ ко мне – не главное. Какая разница, любят они меня или не любят? Если я не люблю, это ошибка. Я буду любить всех живых существ. Даже если они меня не любят – ничего страшного, я всегда буду их любить».

Я так живу и очень счастлив. Это в ваших руках. Любовь других людей к вам не в ваших руках. Вы думаете: «Когда же они меня полюбят?», это тупо. Даже если они вас любят, в этом нет ничего полезного. Будды и бодхисаттвы всегда вас любят, но вам нет выгоды от этого. Самое выгодное – когда вы любите всех живых существ. Я так живу и очень счастлив. Вы тоже так делайте. Никогда не думайте, кто меня любит, кто не любит, это детский ум. Не любят – ничего страшного. Когда они были вашей мамой, они вас очень сильно любили, сейчас они ненормальные. Все нормальные люди будут вас любить. Ненормальные люди не любят, потому что они не любят даже себя. У них омраченный ум, они не могут любить себя. Это ненормально. Нормальные люди всегда будут вас любить, поэтому думайте: «Я хочу любить всех живых существ, а любят они меня или нет – не важно». Тогда вы будете по-настоящему счастливы. Это мой маленький секрет.