

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть на благословении Белой Тары. Для проведения благословения Белой Тары очень важно провести две процедуры. Одну со стороны Духовного Наставника, а другую со стороны учеников. Для Духовного Наставника, чтобы даровать благословение Белой Тары, в первую очередь очень важно провести определенную процедуру подготовки, призывания божества, проведения особого ритуала. Я это уже сделал. А теперь со стороны учеников для получения благословения Белой Тары необходимо подготовить сосуд вашего ума.

Здесь мы можем рассмотреть следующую аналогию. Для того, чтобы даровать нектар благословения, в первую очередь Духовный Наставник должен подготовить сосуд, полный нектара, во-вторых, вам с вашей стороны нужно правильно подготовить чашу вашего ума. Если чаша вашего ума перевернута, то, сколько бы я ни лил нектара благословения, внутрь ничего не попадет. Поэтому вам необходимо расположить чашу вашего ума правильным образом, не вверх дном. А что такое перевернутая чаша ума? Это отсутствие веры. А также, даже если у вас есть вера, но вы не сосредоточились на том, о чем я для вас говорю, и ваш ум спит или где-то блуждает по сторонам. Это называется перевернутая чаша ума. Поэтому с сильной верой в божество Белую Тару вам также необходимо правильно сосредоточиться, не отвлекаясь умом, не блуждая по сторонам. И тогда вы расположите чашу вашего ума правильным образом.

Но только правильного расположения чаши ума недостаточно. Кроме этого, она должна быть чистой внутри. Ваш ум должен быть свободен от восьми мирских забот. Если вы получаете благословение с заботой только об этой жизни, когда вы думаете, что хотели бы обрести счастье в этой жизни или разбогатеть, обрести побольше имущества в этой жизни, то в этом случае вы побуждаемы мирскими заботами, и тогда чаша вашего ума является загрязненной.

Для получения благословения Белой Тары вашей минимальной мотивацией должна быть забота о вашем благополучии в будущей жизни. При этом к тем, кто заботится о счастье в будущей жизни, счастье этой жизни приходит само. Также важно позаботиться о том, чтобы сделать свой ум безупречно здоровым, и тогда он будет счастливым жизнь за жизнью. Итак, нам необходимо думать не только о счастье в будущей жизни, но также необходимо заботиться об укрощении ума, о полном оздоровлении нашего ума. И эта цель для нас достижима. Например, если кто-то вас спросит, в чем заключается смысл жизни, то вы должны ответить, что смысл жизни в совершенно здоровом состоянии ума, в чистом состоянии ума. Если вы сделаете свой ум чистым, в этом и заключается смысл жизни. Тогда и вы станете счастливыми, и также станут счастливыми другие люди. А если ваш ум не чист, загрязнен, то, во-первых, вы сами становитесь несчастливы, а затем также не даете другим людям жить в покое.

Поскольку благословение Белой Тары происходит из учения Махаяны, а в рамках Махаяны – это самая суть махаянского учения, практика тантры, поэтому вам необходимо для получения благословения развить махаянскую мотивацию. Являетесь вы последователями Махаяны или нет, зависит от вашей цели. Если вы хотите достичь только индивидуального, собственного умиротворения, то ваш подход – это подход Хинаяны. А если вы не заботитесь об освобождении от сансары, а просто хотите быть немного счастливы из жизни в жизнь, то в этом случае ваша позиция не относится ни к Хинаяне, ни к Махаяне. Вы просто следуете пути, на котором в течение нескольких жизней вы будете счастливы. Хинаяна – это путь, который указывает нам, как освободиться от сансары. Поэтому, если вас не интересует освобождение от сансары, то вы не идете и по пути Хинаяны. Тогда, как же вы можете являться последователями Махаяны? Последователь Махаяны означает, что вначале вы должны пожелать себе обретения ума, полностью свободного от омрачений. Затем также и

всем живым существам вы сможете пожелать такого безупречного счастья. И чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести к безупречному счастью, уму полностью свободному от омрачений, ради этого да смогу я достичь состояния будды.

Если у вас порождается такая, хотя бы искусственная мотивация, вы являетесь последователями Махаяны. Если она у вас стала спонтанной, то вы превратились в бодхисаттву. В этом случае вы вступили на первый путь, путь накопления. Итак, вам необходима хотя бы искусственная мотивация такого характера, когда вы думаете: «Да смогу я всех живых существ избавить от страданий, привести к безупречному счастью, и ради этого пусть я достигну состояния будды. С этой целью я сегодня получаю благословение Белой Тары». А не ради славы или репутации, не ради временного счастья, не для обретения богатства, имущества, а только ради достижения состояния будды на благо всех живых существ сегодня я получаю благословение Белой Тары. Белая Тара, пожалуйста, благословите меня, чтобы жизнь за жизнью я продолжал этот путь и в конце концов достиг состояния будды на благо всех существ. Тогда, если вы получите благословение, это станет самым важным актом в вашей жизни.

Итак, вы сегодня совершите очень важный акт. Спустя несколько жизней вы обернетесь назад, посмотрите и увидите, что этот момент сегодня для вас был поворотным моментом. Например, если этот стакан с водой полностью заполнен и затем я добавлю еще одну каплю воды, то уже какая-то часть воды перельется через край. Может показаться, что вот это переливание воды через край произошло только из-за последней капли. В действительности к этому привела не последняя капля воды. Благодаря тому, что в этом стакане когда-то появилась первая капля воды, далее, когда туда попала вторая капля, воды уже стало больше. И благодаря тому, что когда-то в этом стакане появилась первая капля воды, в конце концов эта ситуация дошла до того, что последняя капля воды привела к переливанию через край. И также в будущем, когда вы будете медитировать, использовать особую технику и достигните какой-либо высокой реализации, может быть вы подумаете, что именно эта техника привела к такой реализации. Неправильно! Эта техника – только последняя капля воды. Скажем, если точно такую же технику будут использовать другие люди, не имеющие основы, то в этом случае с ними ничего не произойдет, то есть такого переливания воды через край не случится.

И вот скажем в будущем, когда вы будете медитировать и достигните какой-либо реализации, затем вы подумаете, как же получилось, что вы ее достигли? Вы посмотрите, заглянете в прошлое и с помощью ясновидения сможете увидеть, что в таком-то году, много жизней тому назад, в городе Санкт-Петербурге я получил учение по четырем благородным истинам, получил благословение Белой Тары. В этот момент я развил сильную, очень искреннюю мотивацию: да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Благодаря тому, что я немного, в общем понял учение по четырем благородным истинам, я понял, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Далее от всего сердца я пожелал достичь состояния будды на благо всех живых существ, и благодаря этому я в силу получения благословения Белой Тары далее из жизни в жизнь рождался с особыми способностями и сегодня достиг реализации. Поэтому, что касается поворотного момента, если сегодня, здесь вы разовьете такую сильную, искреннюю мотивацию, то это и будет поворотной точкой в вашей жизни.

Далее, третий момент – нужно получать благословение Белой Тары с чистым видением. Что такое чистое видение? Чистое видение – это когда то, что вы воспринимаете своими глазами, органами зрения, вы оставляете как нейтральное восприятие. Потому что ваши глаза видят только загрязненный мир. А ментальным сознанием из сферы пустоты визуализируйте мандалу и божество. Итак, вы в большей степени сосредоточитесь на

объекте ментального сознания, на мандале. И далее, если такой объект вы будете визуализировать снова и снова, то он может материализоваться. Это явление называется «чокьи кече». Если йогин длительное время медитирует и визуализирует перед собой скелет, то далее, благодаря этой визуализации, этот скелет перед ним материализуется в качестве объекта чокьи кече. Для ученых, для науки это нечто новое, но такое тоже существует. Итак, для зрительного сознания это просто обычный дом, а что касается ментального сознания, то здесь вы визуализируете мандалу божества вместе с божеством. В будущем, когда вы обретете видение божеств, вы сможете их видеть не с помощью своих органов зрения, а с помощью ментального сознания. После шаматхи, когда вы разовьете высокий уровень сосредоточения, если говорить о нашем ментальном сознании, то оно способно познавать, не опираясь на органы чувств, и тогда оно может познавать то, что находится на очень большом удалении.

В настоящий момент то, что вы познаете зрительным сознанием, вы познаете через зрительные органы, через глаза, и глаза эти очень слабые. Ваше зрительное сознание познает только то, что отражается в ваших глазах, а что не отражается, вы познать не можете, даже если объект находится к вам очень близко. Например, тот объект, который находится под этой тканью, располагается к вам очень близко, но он не может отразиться в ваших зрительных органах, и поэтому вы не можете его познать. Поэтому, когда сознание познает только через органы чувств, через глаза, уши, нос и тому подобное, в этом случае сознание очень ограничено в своем познании. А посредством шаматхи вы можете полностью контролировать свое сосредоточение и можете полностью концентрироваться на любом выбранном объекте. И тогда ментальным сознанием вы обретете возможность видеть объекты напрямую, без использования органов чувств, вам будет достаточно сосредоточиться на любом объекте, и вы сразу же его увидите. Если говорить о первом уровне ясновидения, то оно выглядит следующим образом. Вы не сразу видите все вокруг. Вы специально выбираете, например, хотите увидеть город Москву, на такой-то улице стоит такой-то дом, такая-то квартира. Вы на этом сосредоточились, и затем постепенно у вас появляется видение, что там происходит. Но для того, чтобы проверить, не выдумка ли то, что вы увидите, что это действительно ясновидение, вы можете позвонить своему другу и спросить у него: «Вчера в такое-то время пил ли ты чай из такого-то стакана?» Если он подтвердит, это означает, что это подлинное ясновидение. Это некоторый уровень, самый первый уровень ясновидения. С помощью шаматхи такое возможно.

В настоящий момент, когда вы порождаете чистое видение, это тоже тренировка для развития ясновидения. Без использования органов чувств вы с помощью своего ментального сознания сосредотачиваетесь и визуализируете мандалу, божество. В этом случае вы тренируетесь, чтобы далее с помощью ментального сознания без органов чувств, напрямую воспринимать явления. Обыватели думают, что ясновидение – это какие-то чудеса, но на самом деле это случай, когда своим ментальным сознанием без использования органов чувств вы способны воспринимать явления напрямую.

Итак, визуализируйте божество, визуализируйте мандалу, очень красивый дворец, внутри две Белые Тары. Это подготовка для благословения Белой Тары. Это обычная подготовка. А теперь необычная подготовка для получения благословения Белой Тары. Вначале вам нужно принять обет прибежища. Что касается обета прибежища, поскольку мы принимаем прибежище в Будде, то первый ваш обет – это не принимать прибежище в мирских богах или духах. Обет прибежища – это не что-то сложное, потому что это обет, связанный с неделанием. Если бы вы принимали обет что-то делать каждый день, то в какой-то момент вы могли бы об этом забыть. Здесь вы принимаете обет неделания, невыполнения определенных действий. Поэтому, если у вас плохая память, и вы забыли, то может быть даже еще лучше.

Если вам что-то нужно делать, и вы забыли, то вы думаете: «О, что мне делать, я забыл!» Здесь не надо делать. Вы забыли, как хорошо! Вы не делали. Поскольку я вам сказал, что не надо делать, и вы не делаете, то это правильно. Обеты неделания очень простые, а людям кажется, что очень трудно соблюдать эти обеты. Итак, ваш первый обет, поскольку вы принимаете прибежище в Будде, – это не принимать прибежище в мирских духах, во вредоносных духах. Это очень опасно! Держитесь на расстоянии. Черная магия и тому подобное – такие вещи вообще не нужны. Кто-то будет говорить: «О, там такой сильный дух, черная магия, потом у вас будет хорошее здоровье», – скажите: «Не-не-не, мне не нужно. У меня и так в уме достаточно черного, новое черное мне не нужно. У меня достаточно черного ума. Его надо лечить. Зачем мне другой черный ум?» Это вам не нужно.

Вы и так достаточно опасны. Поэтому вам не нужно еще что-то более опасное, чтобы сделать вас еще опаснее. Думайте так: «Я достаточно опасен. Когда мой дух встает, я опасен, глаза красные, дым идет, я всем не даю спокойно жить. Зачем мне нужен еще другой злой дух? Мне не нужно. У меня достаточно злого духа здесь, в моем уме». От таких вещей держитесь на расстоянии. Если кто-то вам скажет, что нужно провести какой-то специальный ритуал, вызвать злого духа, что он вам поможет, вы совершенно не верьте в это. Потому что небольшая помощь может появиться, но этот злой дух больше вам навредит.

Второй обет, поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то ваш главный обет – не вредить ни одному живому существу. Итак, принимайте себя в качестве примера. И если вы не можете помочь другим, как же вы можете им вредить? У всех достаточно своих проблем. Зачем нам создавать им еще большие проблемы? Это здравомыслие. Если я не могу помочь, то я никому даже плохого слова не скажу, я привык так поступать, и это очень полезно. Вы тоже так делайте и будете совсем безопасным человеком.

И третье, поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, то ваш обет – это не водиться в компании дурных людей. От тех людей, которые придерживаются ложных взглядов, негативного мышления, держитесь на расстоянии. Потому что дурному влиянию вы можете поддаться намного легче, чем хорошему. Как в истории о попугае. У одного человека жил попугай, который говорил очень вежливо. А у второго человека, его друга, тоже жил попугай, который все время ругался. И вот второй человек обратился к первому и попросил: «Пожалуйста, разрешите моему попугаю пожить какое-то время с вашим попугаем, чтобы он научился у вашего попугая красивый речи». Тот сказал: «Хорошо, пусть недельку поживут вместе». И затем, через неделю, когда попугаев развели по клеткам, вместо того, чтобы этому грубому попугаю научиться вежливой речи, наоборот, вежливый попугай начал ругаться. Это показывает, что вы очень легко можете поддаться дурному влиянию, даже если считаете себя сильными людьми. Поэтому с самого начала от злонамеренных людей держитесь на расстоянии.

Итак, таковы ваши три обета. И далее также обращайтесь с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Я также буду следовать пути ненасилия, по которому следовал Будда. Это моя практика». Вы обещаете, что приступите к выполнению четырех актов ненасилия. Это ваша практика. Я следую этим четырем актам ненасилия, и это очень полезно. Для меня это одна из главных практик. Будда говорил, что мои настоящие последователи – это те, кто следует четырем актам ненасилия, а остальные не являются моими подлинными последователями, даже если они говорят: «Я практик Махаяны» или «Я практик Ваджраяны». Если они даже не следуют четырем актам ненасилия, как они могут являться практиками Махаяны? Они даже не последователи Будды. Будда сам следовал четырем актам ненасилия и далее указал этот путь своему ученику Ангулимале.

Я расскажу вам одну историю, чтобы вы поняли, насколько важны эти четыре акта ненасилия. Ангулимала встретил ложного духовного наставника, и тот сказал ему: «Тебе необходимо убить тысячу человек, отрезать им пальцы и сделать из них четки, тогда ты достигнешь особых сиддхи». Так он убил девятьсот девяносто девять человек, и ему до полного количества оставалось убить только одного. Тут он увидел идущего по дороге Будду и погнался за ним. Он бежал за Буддой, а Будда удалялся от него, хотя просто медленно шел пешком, и тот никак не мог догнать Будду. И он закричал: «Остановитесь!» Будда сказал: «Я остановился давным-давно. Это ты не остановился, ты все бежишь». Бежишь, целую жизнь бежишь-бежишь. Я давно остановился. Я остановился очень давно и пребываю в покое. Это означает, что Будда перестал гнаться за негативными эмоциями. Это интересно! Каждое слово интересно. Ты еще продолжаешь бежать. Ты так и продолжаешь гнаться за негативными эмоциями.

Будда спросил у него: «Чего тебе нужно?» Ангулимала ответил: «Я хочу вас убить» – «Что тебе это даст?» – «Если я вас убью, я отрежу вам палец, насажу его на четки, у меня появятся четки из тысячи пальцев, и благодаря этому я достигну особых реализаций, сиддхи». Будда сказал: «Это очень странно. Чтобы, причиняя вред другим, кто-то достиг хорошего результата, это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Это противоречит закону природы. Это невозможно. Если ты хочешь хорошего результата, то хороший результат возникает из хорошей причины, не причинения вреда другим».

Итак, когда Будда дал определенное учение, Ангулимала начал понимать свои ошибки. Он сделал простирание перед Буддой и попросил: «Пожалуйста, разрешите мне стать вашим учеником. Я хотел бы следовать вашему пути. Я допустил очень большую ошибку». Будда его принял в ученики и передал ему учение о четырех актах ненасилия. Будда сказал: «Для тебя первый акт ненасилия: если на тебя злятся, никогда не злись в ответ. Это первый акт ненасилия. Далее второй акт ненасилия: если тебя ругают, не ругай в ответ. Третий: если тебя критикуют, не критикуй в ответ. И четвертый: даже если тебя бьют, не бей в ответ. Таковы четыре акта ненасилия. А теперь строго им следуй. И невозможно, чтобы ты не добился хорошего результата». Однажды Ангулимала захотел проверить, как у него обстоят дела с практикой четырех актов ненасилия. Он специально отправился в то место, где в прошлом навредил большому количеству людей. Он знал, что будет нелегко, но захотел проверить, какова его практика. Он поехал в то место. Когда люди увидели Ангулималу, они говорили: «О, это Ангулимала! Он раньше убивал наших детей, родственников». Когда люди узнали его, они на него накинулись и начали бить. Он сидел смиренно, сложив руки.

Он помнил, что говорил Будда: «Если на меня злятся, не нужно злиться в ответ. Если меня ругают, я не буду ругать в ответ. Если меня критикуют, я не буду критиковать в ответ. Даже если меня будут бить, я не буду бить в ответ». Итак, он сказал: «Мне очень жаль. Я действительно жалею о том, что вас очень сильно огорчил в прошлом», и он повторял только это: «Извините». Среди этих людей был один пожилой мудрый человек. Он закричал: «Остановитесь, остановитесь, что же вы делаете? Посмотрите на этого человека. Ангулимала, который в прошлом вам вредил, исчез, его нет уже давным-давно. Это новый человек, рожденный из учения Будды. Взгляните на него, вы гневаетесь на него, ругаете его, критикуете, бьете, а он в ответ наоборот желает вам счастья. Посмотрите, насколько он спокоен. Как же вы можете так с ним поступать, ведь это святой человек, рожденный из учения Будды». Итак, они все сказали: «Простите нас». Ангулимала говорил: «Нет, нет, это вы меня простите». И все начали его спрашивать: «Как же так, как такой дикий человек, как вы, стал таким особенным, святым человеком? Как это произошло? Пожалуйста, разделите с нами то учение, которое вам передал Будда». И тогда Ангулимала дал им учение по четырем актам ненасилия. Он сказал: «Я строго ему слеую и день за днем становлюсь

все счастливее и счастливее. Я ни на кого не держу обиды в своем уме, всех сразу же прощаю. И мой ум стал более здоровым».

Когда у вас неприятности, вы сразу кричите: «Он так сказал, они так сказали». Всю ночь думаете, не спите. Конечно, так вы сами себе делаете хуже. Если же сразу забывать плохие слова, прощать, то вы будете спать спокойно. Гнев – это самоистязание, зачем себя мучить? Вообще не нужно держать обиды, нужно сразу прощать. Чем больше вы получаете учение по четырем благородным истинам, тем легче это будет для вас. Таким образом, это учение начал распространять не только Будда, но также и все его ученики, для которых это учение было очень полезным.

Итак, я занимаюсь этой практикой. Она для меня очень полезна, и я хотел бы поделиться ею с вами. Вы также с сегодняшнего дня искренне следуйте этой практике. В моем уме, даже если посмотреть в микроскоп, нет ни одной обиды. Я сразу забываю обидные слова, это все в прошлом, но я всегда помню то хорошее, доброе, что мне сделали люди. Даже самое маленькое доброе дело, даже если это просто стакан воды, который мне дали, когда я хотел пить, я не забуду через десять или двадцать лет. Я скажу: «Ага, двадцать лет назад, когда я хотел пить, вы дали мне стакан воды. Я еще не забыл». Вот такие качества вам надо развивать и сразу забывать все плохое, что вам делают люди. Почему так? Вам это выгодно. А вы как поступаете? Вы сразу забываете то хорошее, что вам делают, а если люди поступают чуть-чуть неправильно, вот это вы не забываете никогда. Например, если каждый месяц вам кто-то дарит подарок, и однажды вы не получили этого подарка, то вы возмущаетесь: «Почему ты не дал мне подарка?» Это наглость. Надо говорить «спасибо», когда вам делают что-то хорошее, а если не делают, то ничего страшного. Так ваш образ мышления изменится, и это будет очень важно, это ваша практика.

Если кто-то на вас злится, не надо злиться в ответ. Сохраняйте спокойствие. Думайте так: «Жалко, он стал ненормальным». Почему люди говорят что-то плохое? Нормальные люди плохо говорить не будут. Будды, бодхисаттвы не будут плохо говорить, потому что они нормальные. Только ненормальные, омраченные люди будут говорить что-то плохое, злое. Потому что они больны омрачениями. Это болезнь омрачений. Вам надо думать так: «Как жалко! Сам человек не плохой, он болен. Это болезнь ума. Это самое страшное. Болезни тела – это плохо, но болезни ума еще хуже». Когда вы так думаете, то даже капли злости у вас не будет. Это буддийская практика.

Сегодня вам нужно пообещать, что вы приступите к четырем актам ненасилия. Соедините руки. Визуализируйте здесь присутствие Будды, и что Будда очень счастлив. А также Будда очень доволен моей деятельностью, потому что я рассказываю для вас очень важные вещи, и для вас очень подходящие. Если бы сам Будда здесь давал учение, то он дал бы вам точно такое же учение. Поэтому он будет рад на сто процентов, я это знаю. Он скажет: «Тинлей, ты чуть-чуть хулиган, но сегодня молодец. Я во всем с тобой согласен. Ты ленивый, неправильно практикой занимаешься, но сегодня молодец. Такому большому количеству людей ты показываешь правильный путь. Молодец!» Так что я не всегда плохой.

Визуализируйте здесь на алтаре Белую Тару. И также меня в облике Белой Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ, повторяйте за мной. Эти слова означают: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Я не только принимаю в Вас прибежище, но буду соблюдать обеты прибежища. Кроме этого, я также буду практиковать четыре акта ненасилия, вступлю на путь ненасилия, по которому прошли великие мастера прошлого. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». И на третий раз, когда я щелкну пальцами, визуализируйте, что изо рта Белой Тары на алтаре исходит белый свет.

Также белый свет исходит изо рта Будды над моей головой, из моего рта, и проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета прибежища и обета следовать четырем актам ненасилия.

Далее искренне этому следуйте. Если вы вот-вот разозлились в ответ на чей-то гнев, остановитесь и в этот момент подумайте: «Нет, нет, я пообещал не отвечать гневом на гнев и следовать актам ненасилия». Вам нужно напоминать себе об этом. Вначале это будет трудно, но все это вопрос привычки. Если вы натренируетесь, то, когда человек будет на вас гневаться, вы уже не будете злиться в ответ, наоборот, вы будете испытывать любовь и сострадание. Вы будете чувствовать к нему сострадание, потому что он в этот момент ненормальный. Вы будете видеть этого человека как ненормального, и вам будет его жалко. Он несчастлив. Когда вы так думаете, вам вообще не будет больно от его слов. Вы будете думать: «Жалко, что я могу сделать, чтобы в его уме стало меньше гнева? Что я могу сделать? Только показывать ему любовь, сострадание. Только так я могу помочь».

Теперь соедините руки. Передача обета.

Далее, для получения благословения Белой Тары принятия одного обета прибежища недостаточно, вам также нужно принять обет бодхичитты. Что касается обета бодхичитты, то в первую очередь вам необходимо развить такое состояние ума, как желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Проанализируйте это со всех сторон и придите к выводу, что достижение состояния будды на благо всех живых существ – это лучшая цель вашей жизни. С безначальных времен и до сих пор нет таких действий, каких бы мы ни совершали, мы уже переделали все, что только было можно. Мы занимались всем, кроме практики Дхармы. Чистой практикой Дхармы мы не занимались, а все остальное мы уже попробовали. Мы практиковали Дхарму, но эта практика была наполовину Дхармой, а на половину не Дхармой. А чистой практикой мы не занимались.

Почему мы не получили хорошего результата? Одна наша стратегическая ошибка – у нас не было высокого видения. Мы были очень ограничены в своем видении, и поэтому, чем бы мы ни занимались, это не давало никакого хорошего результата. Что бы вы ни делали с ограниченным взглядом, результат тоже будет очень ограниченный. Поэтому такое видение играет очень важную роль в нашей жизни. В буддизме говорится, что нам в жизни необходимо высшее видение. У нас нет такого высшего видения. Это видение должно быть самым высоким, но при этом необходимо готовиться к худшему. И это очень интересный совет.

У гроссмейстера, когда он играет в шахматы, видение связано с намерением поставить мат. Он не собирается ограничиваться какими-то маленькими результатами, но при этом он готовится к худшему. Его видение – поставить мат, и ради этого он может пожертвовать даже ферзем. И таким же образом в нашей жизни мат – это достижение состояния будды на благо всех живых существ. Это настоящий шах и мат, и ради такого шаха и мата вы готовы пожертвовать всем, чем угодно. Гроссмейстер может пожертвовать даже ферзем, когда знает, что через десять ходов, благодаря этому, он сможет поставить мат, если сейчас пожертвует ферзем. Он говорит: «Забери моего ферзя», – это называется «гамбит». Он не говорит, что это кошмар, а смеется: «Бери-бери, ничего страшного!» – а потом ставит мат.

Для бодхисаттв такие практики, как щедрость и другие практики – это гамбит, их видение – это стремление достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вам нужно знать, что шахматную игру придумал буддийский монах. Черные фигуры – это негативные состояния ума, а белые – это позитивные состояния ума. Почему у белых фигур есть преимущество темпа? Потому что они обладают прочной основой. У черных фигур, негативных состояний ума нет достоверной основы, поэтому они отстают на один ход. И так,

если у вас белые фигуры, то у вас есть такое преимущество, что вы можете быть на шаг впереди. Благодаря этому вы можете создать преимущество темпа. Если у вас есть преимущество в темпе, то вы можете диктовать свою игру. В настоящий момент негативные эмоции диктуют нам свои условия. Почему? Потому что мы являемся плохими шахматистами и отстаем в нашей партии, поэтому находимся под их диктатурой. У черных сейчас преимущество в темпе.

Итак, вы думаете: «Я хотел бы достичь состояния будды ради блага всех живых существ и никогда не оставлю этого желания. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, жизнь за жизнью напоминайте мне об этом, для меня это главный смысл жизни. Это мой смысл жизни. Ничто другое не относится к смыслу моей жизни».

Однажды один русский мужчина лежал на пляже под банановым деревом, отдыхал и ел банан. К нему подошел американский бизнесмен с галстуком и спросил у него: «Зачем ты впустую тратишь свое время?» Тот спросил: «А чем мне нужно заниматься?» Американский бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов, собери их и продай» – «И что будет дальше?» – «Тогда, если ты заработаешь деньги, ты сможешь нанять автомобиль, нанять побольше работников, больше соберешь бананов и больше продашь», – «И что будет дальше?» – «В конце концов ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом, есть банан и отдыхать». Тот сказал: «Но это то, что я сейчас и делаю». Поэтому русские люди всегда отдыхают, а немцы работают-работают, а потом отдыхают. Но в этом нет большого смысла. Если в нашем уме нет Дхармы, то, работать или не работать – разницы нет. Итак, если у этого русского спросить: Зачем ты впустую тратишь свою жизнь? Ты обладаешь невероятным потенциалом ума, но у тебя есть большое количество опасных умственных болезней, и если ты сейчас от них не исцелишься, то будешь страдать жизнь за жизнью. Кроме этого, мы все – живые существа являемся членами одной семьи, и все живые существа страдают от болезни омрачений. Поэтому, если ты реализуешь весь свой потенциал, устранишь все ограничения, то жизнь за жизнью сможешь помогать им исцеляться от болезни омрачений». Тогда этот русский молодой человек на сто процентов скажет: «Да, я не буду так сидеть, я буду заниматься практикой». Потому что он понимает, что это настоящий смысл жизни. Но если человек не понимает, в чем состоит настоящий смысл жизни, то он будет думать, что главное – это собрать побольше бананов, продать их, а потом лежать под деревом и отдыхать. Потому что именно так поступали его родители, он видит, что они всю жизнь работают-работают. Но что же в конце концов они обретают? Ничего. Даже если его родители профессора, врачи или инженеры, все равно у всех одинаковые проблемы. Даже если молодой человек станет инженером, все равно останутся проблемы. Поэтому молодые люди теряют интерес к жизни, потому что они не знают, в чем смысл их жизни. И тогда им нужно объяснить, что смысл жизни в том, чтобы развивать свой ум, лечить болезни омрачений, болезни ума. И не только себе. У вас есть ответственность – помогать всем живым существам. Они болеют, и у них нет такого шанса, золотого шанса. Потому что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, а у других живых существ такой драгоценности нет, поэтому на вас лежит ответственность за всех живых существ, им нужно помогать. Тогда этот молодой человек задумается: «Да, наверно», и потом, после размышления поймет: «Да, точно, это смысл моей жизни. Остальное – не мой смысл жизни».

И далее скажите: «Больше я никогда не оставлю такого смысла жизни из жизни в жизнь». Это называется обет бодхичитты. Когда у вас в жизни появилось такое видение, даже во время сна вы будете накапливать очень большие заслуги. И тогда вам не нужно будет просить будд и бодхисаттв защищать вас. Они должны будут защищать вас, потому что вы перед собой поставили такую невероятную благую цель – стать источником счастья для всех



живых существ. Поэтому, даже если вы попросите: «Не защищайте меня», – у них не останется выбора, они должны будут вас защищать.

Итак, сегодня, поскольку вы развиваете такое драгоценное состояние ума и принимаете обет бодхичитты, благодаря этому сегодня вы рождаетесь как сын или дочь благородной семьи. Вы рождаетесь как сын или дочь царя Чакравартина. Благодаря тому, что вы принимаете такой обет с сильной решимостью его соблюдать, отсюда вы выйдете другим человеком. Например, когда я иду по дороге, то я на сто процентов знаю, что вокруг много разных духов. Но когда вы выйдете после принятия такого обета, эти духи далеко-далеко будут видеть ваше тело как огромный свет, и они преисполнятся к вам уважением, и не потому, что вы станете каким-то особым человеком, а потому, что вы развиваете такое невероятное состояние ума: «Ради блага всех живых существ, пусть я стану буддой, и потом я стану источником счастья для всех живых существ, жизнь за жизнью». Они видят в вас источник счастья, и они счастливы, поэтому они будут вас уважать. Это я могу вам сказать на сто процентов.

Итак, соедините руки. Повторяйте слова за мной. И на третий раз визуализируйте, как белый свет исходит из рта Будды над моей головой, из рта Тары на алтаре, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как обет бодхичитты. И далее попросите: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, напоминайте мне об этом обете бодхичитты жизнь за жизнью. Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ как можно скорее. И пусть жизнь за жизнью я буду источником счастья для всех живых существ. Пусть, кто бы ни услышал мое имя, для него это будет значимо. Кто бы меня ни увидел, пусть для него это будет иметь смысл. Кто бы ни ругал меня, ни критиковал, пусть для него это тоже будет значимо. Пусть в ответ я смогу приносить им счастье из жизни в жизнь, пусть я не буду ни малейшим источником страдания ни для одного живого существа, пусть я буду источником невероятного счастья для всех живых существ», – такой должна быть ваша молитва.

Так молился Шантидева: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я останусь вместе с ними и буду освобождать их от страданий». Это молитва бодхисаттвы, и вам нужно молиться таким же образом. Это любимая молитва и моего Наставника Его Святейшества Далай-ламы, и также моя любимая молитва. Она должна стать также и вашей любимой молитвой. Молитесь не так: «Пусть у меня будет счастье, пусть я не буду болеть, а сосед пусть болеет, ничего страшного», – это детская молитва, тогда лучше вообще не читать молитвы. Молиться надо так: «Пока живые существа живут, пока есть страдание, пусть я буду вместе с ними, пусть я буду брать на себя их страдания». Тогда вы герой.

Теперь соедините руки. Передача обета.

Сегодня, благодаря такому драгоценному состоянию ума, вы стали объектом уважения не только для всех людей, но также и для многих нечеловеческих существ. С точки зрения мудрости, можно сказать, что ваша мудрость не слишком высока. Но тем не менее, если вас оценивать по чистому состоянию ума, благодаря развитию такой доброты и желания достичь состояния будды на благо всех живых существ, вы превосходите даже арьев и архатов Хинаяны. То есть вы их превосходите с точки зрения этого чистого, доброго состояния ума.

Теперь просьба о благословении тела.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба исходит белый свет и

нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, также благословляет ваше тело и закладывает семя тела Будды. Что касается очищения и получения благословения, то это нужно делать с мотивацией любви и сострадания: «Чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. Препятствия к достижению состояния будды – это мои отпечатки негативной кармы, а также мои омрачения. Божества, пожалуйста помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы». С омрачениями они так помочь не могут, вам самим нужно очищаться от омрачений, а отпечатки негативной кармы божества могут помочь вам очищать. В отношении омрачений, божества могут дать вам учение о том, как убирать омрачения из своего ума, но вам нужно делать это самим. Итак, думайте таким образом: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы, а также благословите мое тело и также помогите мне устранить всевозможные болезни, препятствия, мешающие достижению состояния будды. Все это ради блага всех живых существ, чтобы жизнь за жизнью я вел их к безупречному счастью, чтобы я мог избавлять их от всепроникающего страдания и омрачений». Теперь выполняйте эту визуализацию. Тогда это будет настоящее благословение.

Теперь просьба о благословении речи.

Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, также визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, также благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Теперь выполняйте эту визуализацию с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Визуализируйте, что все они находятся вокруг вас.

Теперь просьба о благословении ума.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Тару на алтаре и меня в облике Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело, и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом. Также он благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды. Поскольку Тара – это божество активности, в конце загадайте одно мирское желание. Потому что для практики Дхармы вам необходимо здоровое тело. Если ваше тело будет больное, то вы не сможете долго прожить в этом мире, и ваша драгоценная человеческая жизнь может быстро исчезнуть. Думайте так: «Эта драгоценная человеческая жизнь – невероятный золотой шанс для развития ума. И моя цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Для того, чтобы поддерживать свою драгоценную человеческую жизнь, пусть я буду обладать здоровым телом». Здоровое тело играет очень важную роль. Поэтому Будда в облике Будды Медицины обучал обретению хорошего физического здоровья. Будда объяснял, каким образом использовать всевозможные корни деревьев и различных трав, и каким образом готовить специальные лекарства, которые могли бы укреплять работу органов нашего тела. Если мы будем жить долго, то сможем более эффективно заниматься развитием ума. Вы желаете иметь здоровое тело не просто ради удовольствия, а для развития ума. Для здорового тела также очень важно питаться здоровой пищей. Поэтому важно не только лекарство, но также здоровое питание.

Ваше тело является следствием того, что вы едите. А чтобы покупать здоровую еду, также необходимы деньги. Итак, вам деньги нужны не для развлечений, а для того, чтобы поддержать свою драгоценную человеческую жизнь, чтобы обладать здоровым телом, питаться здоровой пищей. Поэтому вам нужен определенный источник дохода. И чтобы помогать другим, вам также нужен определенный источник дохода, поэтому нет ничего дурного в том, чтобы зарабатывать хорошие деньги. Если это делать с эгоистичным умом,

если вы считаете деньги объектом счастья и хотите только сами получать от них удовольствие, то это неправильно. Но если вы заботитесь о счастье других, то в этом ничего плохого нет.

Имея здоровое тело, вы сможете помогать другим, и также вам нужен источник дохода. Чтобы вам на ум никогда не приходили мысли, что деньги – это в жизни самое главное, вам с самого начала необходимо иметь определенные сбережения. Почему люди думают, что деньги – это самое главное? Сначала они не заботятся о деньгах, но потом нужно покупать лекарства для себя, для детей, платить за квартиру. И человек думает: «Все, я читал мантры – мне это не помогло, деньги – это самое главное». Почему так происходит? Из-за ошибки в стратегии. Мне ни на одну секунду не приходит в голову, что деньги – это самое главное. Потому что я с самого начала имею достаточно денег в запасе. Поэтому мне на ум никогда не приходит, что деньги – это самое главное.

Поэтому мой для вас совет: всегда имейте определенные финансовые сбережения на трудные времена в будущем. Не используйте полностью всех своих денег. Что касается людей в Америке и Европе, то они могут использовать даже завтрашние деньги. Они берут деньги в кредит, думая, что отдадут, когда получают зарплату, это завтрашние деньги. Завтрашние деньги тратить сегодня – это кошмар. Вы, русские, тоже берете деньги в кредит, покупаете машину. Откуда возьмутся деньги? Из будущей зарплаты. Но будет ли завтра работа или нет? Это неточно. Поэтому в Америке многие люди, думая, что у них есть работа и рассчитывая рассчитаться с банком из будущей зарплаты, берут кредиты, покупают дом, машину, но потом теряют работу, банк забирает их дом, машину, и люди остаются без дома. Итак, использовать завтрашние деньги сегодня – это большая ошибка. Наоборот, если у вас есть сегодня лишние деньги, то нужно немножко откладывать на трудные времена в будущем. Тогда вы никогда не подумаете, что деньги – это самое главное.

Теперь соедините руки. Итак, Тара – это божество активности. Поэтому в конце загадайте любое мирское желание. И Белая Тара поможет его осуществить. Но вначале проведите очищение негативной кармы ума, а в конце загадывайте желание.

А теперь просьба о благословении тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом, и укрепляют благословение тела, речи и ума. Постарайтесь этого благословения, как духовного бензина, накопить на год.

Я к вам снова приеду через год. Я буду находиться в длительном ретрите и постараюсь добиться собственного развития. И когда я стану немного лучше, то далее постараюсь стать более полезным для вас. Чем больше я развиваюсь, тем больше смогу принести пользы для вас. Вы тоже, чем больше развиваетесь, тем более полезны для других. Всегда поступайте так: помогайте другим, развивайтесь сами и потом продолжайте помогать более эффективно. Вот такой нужен баланс. А без развития, если вы сразу будете стремиться помогать другим, это будет детская помощь, так вы особо никому не поможете. Поэтому, когда живым существам нужна помощь – помогайте, но больший упор делайте на собственное развитие. Вы стремитесь к собственному развитию ради блага всех живых существ, из жизни в жизнь ваши способности будут все сильнее и сильнее, и так вы сможете помогать больше.

Это наша цель – стать буддой и помогать живым существам, но даже если я не будда, все равно я могу чуть-чуть помогать людям. Вы думаете: «Я стану буддой, моя цель – помогать живым существам. Пока я не будда, но я тоже могу чуть-чуть помогать людям. Как хорошо! Я совершаю действия Будды, помогаю людям». Как помогать? Не деньгами, не подарками, а мудростью, я могу делиться мудростью с другими. Это самая лучшая помощь. Если вы даете деньги, то можете иногда даже навредить людям. Они получают легкие деньги и думают: «Ага, зачем работать, лучше я получу легкие деньги», – и люди будут пассивными.

Поэтому самая лучшая помощь людям – это делиться вашей мудростью, и ради этого надо развивать мудрость. Когда вы развиваете мудрость, сколько бы вы ни делились мудростью, ваша мудрость меньше не станет. А если вы захотите поделиться деньгами, даже если у вас есть семь миллиардов долларов, то в нашем мире живут семь миллиардов человек, и, если вы дадите каждому человеку по одному доллару, ваши деньги закончатся, а особой помощи вы этим не окажете. Даже семь миллиардов долларов особо не помогают, а если вы будете делиться мудростью, то, сколько бы вы ни делились ею, вашей мудрости становится только больше. Тогда вы подумаете: «Ага, сейчас я понял, как надо помогать – делиться мудростью, давать людям мудрые советы». Если человек поступает неправильно, надо дать мудрый совет, а послушает человек или нет, – это в его руках. Если я не дам совет – это моя ошибка, а если вы не слушаете меня – это ваша ошибка. Поэтому моя ответственность – дать вам совет. Я даю вам совет, но дальше это зависит от вас, это в ваших руках.

Теперь я дам вам передачу мантр. В чем состоит цель мантр? Когда ваша цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, вы не сможете достичь этой цели в силу лишь одного вашего желания. В первую очередь вам нужно накопить невероятно большие заслуги. Если, например, вы практикуете щедрость, то вам не хватит вашего богатства, чтобы особо практиковать щедрость, и кроме этого, таким образом вы не накопите больших заслуг и другим тоже особо не поможете. Поэтому для накопления больших заслуг за короткое время в тантрах объясняется одна из техник, такая, как начитывание мантр. И если начитывание мантр у вас сочетается с четырьмя факторами, то начитывание мантр становится очень мощной практикой накопления больших заслуг.

Первый фактор – это передача мантры. Если вы не получите передачу мантры, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, это будет все равно, что пытаться из песка выжать масло. Вы не сможете этого сделать. Итак, очень важно вначале получить передачу мантры от вашего подлинного Духовного Наставника, который сам является держателем непрерывной линии передачи мантр.

Следующий, второй фактор – это доброе состояние ума. Если вы начитываете мантры, получив передачу, и с добрым сердцем, то мантры станут еще мощнее. Что такое доброта? Чтобы всех живых существ избавить от страданий, привести к безупречному счастью, пусть я смогу достичь состояния будды. Такое состояние ума является наивысшим. Если с этой целью вы начитываете мантры, то это наивысшее доброе состояние ума. Оно называется бодхичитта. Таким образом, вам нужно начитывать мантры с очень добрым состоянием, с бодхичиттой.

Следующее, третье – это вера. Вдобавок к этому, если у вас невероятно сильна вера в силу мантр, то могут произойти даже чудеса. Итак, у вас есть передача мантры, вы с чистым умом читаете эту мантру, и кроме того, вам нужно сильно верить в силу мантры. Эта мантра невероятно сильная, сам Будда в форме Будды Ваджрадхары дал эту передачу. Если вы читаете мантру искренне, с чистым сердцем, с очень сильной верой и после этого дуete на рану или язву на вашей руке, то язва может подсохнуть, раньше было такое.

Чтобы получить такой результат, очень важна вера в могущество мантры. Например, если вы начитываете по утрам мантру Будды Медицины и далее дуете на воду, которую готовите для себя в стакане, и затем пьете эту воду, то это сможет исцелить вас от большого количества болезней. Будда в форме Будды Медицины дал передачу такой мантры. В тибетской медицине объясняется лечение не только с помощью лекарств, но и с помощью медитации, с помощью начитывания мантр. Это тоже излагается в текстах по тибетской медицине. Итак, очень важна вера. Сегодня я также дам вам передачу мантры Будды Медицины.

Итак, каждый день наливайте стакан воды, начитывайте мантру Будды Медицины, дуйте на эту воду и далее пейте ее как нектар. Благодаря этому совершенно точно ваш иммунитет станет крепче, а также вы сможете исцелиться от множества болезней, от которых вы не можете вылечиться с помощью лекарств.

Далее, четвертый фактор. Даже если у вас есть вера, но при этом ваш ум блуждает по сторонам, то это ошибка. Ваше сосредоточение должно быть однонаправленным. Шантидева в «Руководстве пути бодхисаттвы» говорит: «Длительные ретриты, длительное начитывание мантр при блуждающем по сторонам уме, как говорил Татхагата, бессмысленны». Поэтому, какой бы практикой вы ни занимались, вам нужно сосредотачиваться однонаправленно.

Сегодня я дам вам ежедневную практику, это ваше ментальное лекарство. Я его вам передаю, и далее принимайте его каждый день. Каждый день читайте ежедневную молитву, которую мы читали перед благословением, и когда дойдете до места начитывания мантр, тогда, например, начитывайте мантру Авалокитешвары: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, визуализируйте перед собой Авалокитешвару человеческого размера и начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Сначала визуализируйте белый свет, который очищает вас, далее красный свет, далее синий свет. Затем поменяйте Авалокитешвару на божество Тару и начитывайте мантру Тары. Мантру какого бы божества вы ни захотели начитывать, визуализируйте это божество перед собой и начитывайте его мантру, а в конце посвятите заслуги. Это практика медитации. Если такой медитацией вы будете заниматься каждый день, то получите четыре преимущества.

Первое – вы сможете накопить очень большие заслуги за короткое время. Второе – каждый день вы будете очищать невероятное количество негативной кармы, и таким образом будете все ближе и ближе приближаться к состоянию Будды. Третье – благодаря такой медитации вы будете получать невероятное благословение будд и божеств. И четвертое – благодаря такой медитации каждый день вы будете развивать свое сосредоточение, и так будет улучшаться ваша визуализация. Тогда в будущем, когда вы будете визуализировать перед собой Будду размером с большой палец, то гораздо легче сможете сосредоточиться на нем. И это произойдет благодаря такой основополагающей практике.

Теперь передача мантр. Визуализируйте, как она исходит из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце, как передача.

Передача мантр: мантра Белой Тары для долгой жизни, мантра Зеленой Тары для успеха в вашей жизни, мантра Авалокитешвары для возрастания ваших любви и сострадания, мантра Манджушри для возрастания вашей мудрости, мантра Ваджрапани для возрастания вашего могущества, мантра Будды Медицины для здорового тела, мантра Будды Шакьямни для здорового ума, мантра ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги, мантра Его Святейшества Далай-ламы.

Теперь, куда бы я ни поехал, я везде передаю обет не употреблять алкоголь. Это плата за мое учение. В тибетской традиции духовные учителя никогда за учение не просили материальной платы. Они запрашивали плату, но духовную. И это обещание, что вы не будете пить алкоголь. Устраните одну из своих дурных привычек, и тогда вы сможете побороть свои омрачения. Если вы не можете справиться даже с одной дурной привычкой, как же вы сможете побороть свои омрачения? Это будет совершенно невозможно. Итак, для того чтобы биться со своими омрачениями, ваша первая тренировка – это необходимость побороть вашу первую дурную привычку, принять обет не употреблять алкоголь. Например, если я скажу вам, что алкоголь вредит вашему здоровью, то вас это не убедит. Вы все знаете, что алкоголь вреден, но продолжаете его пить. Но я также скажу, что это очень вредно не только для физического здоровья, но и для здоровья вашего ума, и кроме того, это очень плохой пример для молодого поколения. Мы похожи на обезьян, как поступает старшее поколение, точно так же начинают вести себя и дети. Поэтому, чтобы советовать своим детям не пить алкоголь, вы в первую очередь сами перестаньте его пить.

Итак, когда есть множество оснований, тогда вы можете сказать: «Теперь я действительно перестану пить алкоголь. Кроме этого, сегодня я избавлюсь от этой дурной привычки, чтобы в будущем суметь побороть свои омрачения». Тогда ваша решимость станет очень сильной. Тогда вы герой. Шантидева говорил: «Убивать внешних врагов – это совершенно не героизм. Это все равно, что убивать покойников». Потому что, даже если вы их не убьете, рано или поздно они умрут, они не вечные. Поэтому это похоже на убийство трупов. Но убить своих внутренних врагов, свои омрачения – это настоящий героизм. Потому что, если вы их не уничтожите, сами собой они не умрут, никогда. Это ваши враги с безначального времени и до настоящего момента. Это для вас самые страшные враги, и если вы их уничтожите, то станете настоящими героями.

Поэтому я хотел бы, чтобы вы стали героями. Не болтунами, а действительно героями в своих поступках. И поэтому вначале избавьтесь от этой своей дурной привычки. Это ваш первый шаг в вашей практике Дхармы. Кто хочет также сделать мне подарок, то лучший подарок для меня – это обещание, что вы не будете курить. Это действительно правда, для меня это лучший подарок. Например, если вы скажете какому-то человеку, который вас не любит, что перестали употреблять алкоголь, бросили курить, то он спросит: «Ну и что?» А если вы скажете об этом своей матери, отцу: «Мой вам подарок на день рождения – это мое обещание, что я больше не буду употреблять алкоголь, не буду курить», – они скажут вам: «Большое спасибо, это самый лучший подарок». Таким же образом я обещал своему Учителю, Далай-ламе, что всегда буду помогать живым существам. Поэтому, когда вы у меня берете такой обет, для меня это очень хороший подарок. Я скажу, как ваши родители: «О, мне не надо большего подарка». Если вы хотите сделать хороший подарок на день рождения своему мужу или жене, то материальный подарок – это какой-то детский подарок. В этот момент скажите: «Я избавляюсь от такой-то и такой-то дурной привычки. И это мой подарок тебе на день рождения». Ваш супруг будет так рад! Если жена скажет: «Все, с сегодняшнего дня я не буду вредной. Это мой подарок», то муж будет очень рад: «О, как хорошо! Мне не надо никакого другого подарка». Если муж скажет: «Я с сегодняшнего дня не буду вредным, я тебе обещаю. Я буду хорошим мужем. Это мой подарок», то жена скажет: «Мне ничего другого не надо». Что нужно женщинам? Чтобы муж был надежным человеком до конца жизни. Многие думают, что трудно понять, что нужно женщинам, но их понять очень легко. Им нужны теплые слова: «Я всегда буду о тебе заботиться, всегда буду с тобой». Все, даже не надо говорить: «Купи, что хочешь», она скажет: «Нет, ничего больше не надо». Когда у женщины ум спокоен, когда она уверена, что муж ее на сто процентов любит, – все, ей больше ничего не надо. Что в этом трудного? Вы показываете свою любовь. Это мой совет. Потому что раньше говорили, что женская психология непонятна, но

женская психология очень понятна. Им очень много не нужно. Самое главное – одно теплое слово. Их легко обмануть: сказать чуть-чуть теплые слова, они будут так рады, на седьмом небе! А если вы искренне говорите, то это настоящий подарок. Зачем обманывать людей? Говорите искренне, и они будут на седьмом небе. Это тоже действие бодхисаттвы. Сначала делайте счастливыми своих близких людей, а потом расширяйте свою любовь на всех живых существ. Если вы говорите, что любите всех живых существ, а свою жену ругаете, даже бьете, то так поступают только трусы.

А теперь соедините руки. Визуализируйте на алтаре Тару и меня в облике Тары. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. Они означают следующее: «Будды и бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня. Я по имени такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь, наркотики и не курить». Если это для вас возможно, также примите обет не курить. «Я буду чисто его соблюдать». И на третий раз, когда я щелкну пальцем, в этот момент визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Белой Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта, и проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь, наркотики, и также, если можно, не курить. Теперь повторяйте за мной.

Передача обета.

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

Итак, благословение Белой Тары окончено. Завтра я уезжаю. До нашей новой встречи в следующем году будьте счастливы и будьте добрыми. Ваша практика – быть счастливыми и делать счастливыми других. Также выполняйте ту практику, которую я вам передал, занимайтесь медитацией, начитывайте мантры. Итак, увидимся с вами в следующем году. А сейчас после посвящения заслуг председатель Санкт-Петербургского буддийского центра произнесет несколько слов.

Я также забыл упомянуть такой момент, что в ретрите по шаматхе в этом году будет участвовать двадцать один человек, среди которых есть один представитель из Санкт-Петербурга. Я хотел бы, чтобы он встал. Если он разовьет шаматху, то это во многом облегчит этот процесс и для других людей. То есть у вас появится такая храбрость: если он смог развить шаматху, то почему же я на это не буду способен?