

Итак, я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы. Чтобы даровать благословение Белой Тары, очень важно провести две процедуры. Одну – со стороны Духовного Наставника, другую – со стороны учеников. Это подготовка. Например, дарование благословения подобно тому, как из сосуда льют нектар. И для того чтобы это сделать, в первую очередь, необходимо подготовить сосуд с нектаром. Далее, после подготовки, чтобы, действительно, даровать вам нектар благословения, очень важно, чтобы чаша вашего ума была правильно подготовлена. Иначе нектар не попадет внутрь.

С моей стороны, перед вашим приходом я провел особый ритуал призывания божества. То есть, провел всю необходимую подготовку для дарования благословения. А теперь, с вашей стороны нужно подготовить чашу вашего ума. Если чаша вашего ума перевернута вверх дном, то какой бы благословенный нектар вам ни лили, внутрь ничего не попадет. А что такое перевернутая чаша вашего ума? Это отсутствие веры. Если у вас нет веры, то, даже если вы находитесь в этом помещении, можно сказать, что чаша вашего ума перевернута вверх дном и внутрь нектар благословения не попадет.

Но, даже если у вас есть вера, но во время благословения вы спите, это также перевернутая чаша, внутрь ничего не попадет. Но, даже если вы не спите, даже если у вас есть вера, но в тот момент, когда я даю вам объяснения, если вы не визуализируете и если ваш ум блуждает по сторонам, то вы не получаете благословения. И поэтому, с вашей стороны очень важно иметь веру, не спать и, кроме этого, визуализировать в точности то, о чем я буду говорить. Тогда вы получите мощное благословение. Далее, другая подготовка чаши вашего ума, – даже если она расположена правильным образом, но она загрязненная, то какой бы нектар ни оказался внутри, он тоже станет грязным.

Поэтому, вам недостаточно только веры, недостаточно визуализаций, кроме этого, вам также нужно иметь правильную мотивацию. Здесь вашей минимальной мотивацией должна быть забота о здоровом уме, с некоторым уровнем понимания того, что «в моей жизни самое главное – это здоровый ум». Я могу сказать, что я являюсь до какой-то степени профессионалом в здоровье ума. Если, например, у вас проблемы с глазами, то вы пришли в неподходящее место, потому что я не знаю, как устроены глаза. Как глаза работают, я не знаю. Для этого есть другие профессионалы. Если у вас болят глаза или вы хотите заработать денег, то, вы пришли в неправильное место. Вам нужно идти в другое место, где вы будете учиться, как заработать деньги. В здоровье тела я не профессионал. Для этого существует много врачей. Если вы пришли за здоровьем ума, которое является самым важным в этой жизни, то, вам, действительно, сюда. Я даю вам учение бесплатно, с этим вам очень повезло. Я даю вам бесплатно концентрацию знаний о том, как надо лечить больной ум. Что самое опасное в вашей болезни, что нужно делать, чтобы вылечиться.

И это мой небольшой для вас подарок. Итак, вы должны развить такую мотивацию: «Сегодня я пришел сюда для обретения здорового ума и хотел бы получить благословение, для того чтобы мой ум стал более здоровым». И когда ваш ум станет немного более здоровым, ровно настолько больше покоя вы обретете в вашей жизни. Если ваш ум становится немного более здоровым, то счастливым становитесь не только вы, но и окружающие вас люди. Лучший подарок для других людей – это сделать себя более хорошим человеком. Это лучший подарок. Вы будете счастливы, и они тоже будут счастливы. Они не захотят с вами расставаться. А если у вас тяжелый характер и очень негативный образ мышления, то, даже ваши родители от вас устанут.

Родители так вас любят, но когда у вас такой ненормальный ум, родители тоже устают. Даже если родители устали о вас, тогда все от вас сбегут. Это будут самые последние люди, которые уходят из вашей жизни. Это потому, что они заботятся о вас больше, чем о себе.

Если вы будете слишком ненормальными, даже ваши родители устанут. А если вы становитесь немного более здоровыми людьми, то для ваших родителей это самый лучший подарок.

Итак, вам сегодня необходимо развить мотивацию не только ради собственного обретения здоровья ума. Думайте так: «Как я хотел бы обрести здоровый ум! Точно также и у всех живых существ есть право обладать здоровым умом. Самые первые – мои близкие люди, их здоровье ума – это самое главное. Мои близкие, мои дети. Если их ум будет здоровым, мои дети не только в этой жизни, а жизнь за жизнью будут счастливыми. Если у моих детей ум будет больным, очень негативным, то, даже, если они станут очень богатыми, все равно, никогда счастливыми не будут». Если ум больной, даже если хороший муж есть, все равно женщина несчастлива. Даже, если хорошая жена есть, все равно из больного ума муж думает, что у него страшная жена. Потому что, ум больной. А когда она уйдет, он поймет, что у него была хорошая жена, но будет поздно.

Откуда это возникло? Больной ум, нездоровый образ мыслей. Когда у вас здоровый ум, даже если у вас очень плохая жена, вы будете думать: «Она неплохая. Понемногу она станет хорошей». Не ищите хорошего партнера, вначале сделайте себя более хорошим человеком, и они тоже станут лучше. Как недавно в Туве много студентов спросили меня: «Геше Ла, как нужно выбирать хорошего мужа, хорошую жену?» Я спросил у девушек: «Какого мужа вы хотели бы?» Они говорили о том, что хотели бы мужа с самыми лучшими качествами. Чтобы он был богатым, умным, добрым, красивым. И мужчины тоже так говорили. Потом я говорю им: «Вы все хотите самое лучшее. Подумайте теперь о себе».

Я спросил у них: «Почему вы не сделаете себя такими людьми?» Если вы себя не сделаете лучше, никто не найдет друг друга. Для женщины такого мужчины не будет. Для мужчины такой женщины не будет. Поэтому, вначале все делают сами себя хорошими, а потом находят друг друга. И поэтому, начинайте с себя, сделайте себя более хорошим человеком и тогда вы найдете хорошего партнера. И думайте так: «Для того чтобы всех живых существ избавить от страданий, привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния Будды. И с этой целью я получаю благословение Белой Тары». Тогда это высшая мотивация. Очень важно иметь такую мотивацию. Это та сила, которая стоит за действиями ваших тела, речи и ума сегодня, когда вы получаете благословение.

Если за вашими действиями есть такая сила, то, в этом случае, все ваши действия становятся золотыми. В моем случае я передаю вам учение, дарую благословение. Если сила, которая стоит за всеми моими действиями, – дарованием учения и благословения, – это эгоистичный ум, тогда эти действия не будут Дхармой, а будут обманом, мошенничеством. Это негативная карма. А если сила за действиями моих тела, речи и ума в то время, когда я даю вам учение, это сострадание, то эта сила сделает мои действия золотыми.

Во-первых, эти действия будут очень полезны для меня. Во-вторых, вы обретете невероятное благо. И я удостоверюсь, что сила, которая стоит за моими действиями – это сострадание. И вы также убедитесь, что та сила, которая стоит за вашим получением благословения, – это сострадание, любовь и сострадание не только к себе, но и ко всем живым существам. И тогда благословение, которое вы сегодня получите, будет для вас настоящим благотворным. И, если говорить о божестве, даже, если бы я не пригласил божество сюда, оно бы совершенно точно появилось бы в этом месте.

Если с моей стороны существует неправильная мотивация, и вы тоже неправильно готовились, то, сколько бы я ни просил: «Пожалуйста, приходите», они, наверное, не придут. Зачем? Здесь все ненормальные люди. Люди еноральные, Учитель, который дает

учение, тоже ненормальный. Они устали, они не придут. Если у вас правильная мотивация – из любви и сострадания, чистый ум, – не ради себя, ради счастья всех живых существ, – даже, если вы не просили божеств приходить, они говорят: «Мы придем». Вы говорите: «Не надо приходить, наверное, вы другим заняты». «Нет, нет, мы обязательно придем». И я на сто процентов могу сказать, что божество здесь присутствует. Просто вы его не видите, но оно здесь есть. Вам нужно понимать, что в нашем мире живут не только люди, но и большое количество существ, которые не имеют формы. Те, кто вредоносный, называются «вредоносными духами». Можете отправиться на кладбище, на сто процентов они существуют. В нашей местности существуют. До этого они были людьми, затем умерли и стали духами.

Если вы до сих пор в это не верите, то можете в час ночи отправиться на кладбище, немножко там побыть, и вы сможете почувствовать их присутствие. Если вы с ними заговорите: «Здравствуйте, как дела?» Вы обязательно услышите ответ. Они там присутствуют. Но если такое существует, то почему не может быть чистых духов, добрых духов? Сейчас научно доказали, например, пять лет назад в одной комнате было слышно, что кто-то играет на пианино. Ученые думали, что, наверное, это неправда. Они все двери закрыли, видеокамеру поставили, потом сделали видеозапись ночью, когда там никого не было. Потом утром пришли, посмотрели запись, там была фортепианная музыка. Откуда это возникло? Потом посмотрели внимательно, эта музыка необычная, совсем другой уровень звука. Это факт, такое существует.

Если это существует, то почему не могут существовать очень чистые, добрые духи? Поэтому, бог есть. Что касается божеств, то, есть мирские божества, надмирские божества, в буддизме проводится большой анализ божеств. Надмирские боги или надмирские духи – это те, кто полностью избавил свой ум от омрачений, реализовал весь потенциал своего ума. И это такие божества, как Тара. Они на самом деле существуют, являются вездесущими. И на всех нас они смотрят как на своих детей.

Они не особо видят в нас, например, буддистов или небуддистов, тибетцев или не тибетцев, а в большей степени они смотрят на нас и видят в нас просто людей. И даже не это самое главное, в основном, они видят в нас просто живых существ. Непросветленных живых существ, обладающих невероятным потенциалом стать просветленными живыми существами. И это наша подлинная идентичность. С безначальных времен и до сих пор мы являемся непросветленными существами, а позже, когда раскроем свой ум, мы можем стать просветленными существами. Тогда, в чем будет состоять наша работа? В том, чтобы помогать другим обычным живым существам стать просветленными живыми существами. Это будет наша работа. И, если у вас будет такая мотивация, божество на сто процентов будет перед вами присутствовать.

Следующая, третья подготовка – это развитие чистого видения. И хотя вы своими глазами видите это помещение, старайтесь на этом не фокусироваться, а больше сосредоточьтесь на объекте вашего ментального сознания. Здесь визуализируйте мандалу. Это дворец Белой Тары. Внутри визуализируйте двух Белых Тар. Для тех, кто раньше получал посвящение, визуализируйте себя божеством. В ином случае визуализируйте себя очень чистым, очень красивым человеком, – красивым и добрым. И это очень важно. Это сделает ваше внутреннее тонкое энергетическое тело соответствующим такой визуализации. Посмотрите, у злого духа даже его тонкое тело очень злое, очень некрасивое. А у доброго духа его тонкое тело очень красивое. Наше тонкое энергетическое тело имеет облик согласно состоянию нашего ума.

В первую очередь, примем обет прибежища. Когда вы принимаете обет прибежища, то всего существует три обета прибежища. Поскольку, вы принимаете прибежище в Будде, первый обет прибежища – это не принимать прибежище в мирских духах, особенно во вредоносных духах. Потому что, если вы примете прибежище в них, для вас это будет вредно, поэтому говорится, что нельзя принимать в них прибежище. Как мама говорит своей маленькой дочери, своим детям: «У незнакомого человека конфету не бери». Потому что, это опасно, потому что незнакомые люди крадут детей. Если вы принимаете прибежище, во всем не надо принимать прибежище. Мирской дух вначале немного вам поможет, но больше будет вредить вам. Поэтому, ради вашего блага в мирском духе прибежище не надо принимать, нужно держать дистанцию. Кто-то оговорит: «У меня есть с таким духом связь, я могу тебя лечить». Нет, не надо так поступать. И это ваш первый обет для вашего блага.

Мама говорит своим маленьким детям: «Дети, когда незнакомые люди вам подарок дают, приглашают куда-то поехать, не надо соглашаться. Потому что это опасно. Из-за этого много детей потерялось». В нашем мире тоже много людей объектом прибежища сделали неправильный объект, и сколько людей из-за этого пострадали. Поэтому, когда вы принимаете прибежище в Будде, ваш обет – не принимать прибежище в мирских богах.

Второй обет, поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то ваш второй обет – не вредить живым существам. Функция Дхармы состоит в том, чтобы защищать живых существ от страданий. Если вы вредите живым существам, то совершаете действие противоречащее Дхарме. Если вредить другим ради буддийского учения, то это противоречие. Это направлено против Дхармы. Это относится к любым живым существам. Кому бы вы ни навредили, действие вреда будет идти вразрез с учением Будды. И поэтому, здесь нет никаких оправданий. Благополучие живых существ важнее религии. Религия ради чего нужна? Ради того, чтобы живые существа были счастливыми. Если религия приносит дисгармонию, беду в общество, такая религия не нужна. Зачем нужны лекарства? Чтобы наше тело здоровым стало. Если лекарство ухудшает здоровье, то, его не нужно принимать. Здесь нужно здравомыслие. Потому что, это не работает.

Будда говорил, что в будущем, когда во имя буддизма будет разгораться все больше и больше конфликтов, то я явлюсь сам и разрушу буддизм. «Я основал буддийскую религию ради человеческого счастья. И если эта религия, – буддизм, не будет помогать, а будет вредить, то такая религия не нужна, я ее уничтожу». Это очень интересно. Поэтому Будда говорил: «Религия нужна ради человеческого счастья. Религия не самое главное. Самое главное – это человеческое счастье. Если человеческая гармония, человеческая дружба живет – это главное. Ради чего нужна религия? Ради гармонии, ради уважения друг к другу».

И поэтому, поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, то вредить любому живому существу – это противоречит прибежищу в Дхарме. Поэтому, дайте обещание, что не будете вредить ни одному живому существу. И третье, поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, Сангха означает «духовное сообщество» или «духовные практики, обладающие высокими реализациями». В этом случае, ваш обет – это не водиться с компанией людей, оказывающих дурное влияние. Особенно держитесь на расстоянии от тех, кто обладает очень деструктивным умом. Потому что, как бы вы ни думали, что не поддадитесь их влиянию, рано или поздно вы, все равно, будете жертвой их влияния.

Если вы стали друзьями с человеком, принимающим наркотики, рано или поздно вы станете наркоманом. Если вы подружились с алкоголиком, рано или поздно вы станете алкоголиком. Итак, если вы водитесь с компанией друзей, которые оказывают дурное влияние, рано или

поздно вы станете таким же, как они. Почерпнуть хорошее влияние очень трудно, поддаться дурному влиянию вы можете очень легко.

На эту тему есть анекдот. Жили-были два попугая. Один из них умел говорить красиво на таком формальном языке, а другой общался очень грубо. И вот, хозяин попугая, который говорил грубо, обратился к хозяину вежливого попугая: «Пожалуйста, разрешите моему попугаю пожить с вашим одну неделю, чтобы он научился у вашего красивым словам». Тот сказал: «Хорошо, пусть поживут вместе». И что случилось через неделю? Вместо того, чтобы грубый попугай научился красивым словам, наоборот, тот попугай, который говорил вежливо, стал говорить очень грубо. Итак, дурному влиянию поддаться очень легко, поэтому очень важно держаться на расстоянии от тех, кто оказывает такое дурное влияние.

И в этом состоит ваш обет. Далее, поскольку вы приняли обеты, далее попросите Будду, Дхарму и Сангху защищать вас жизнь за жизнью, особенно в момент смерти. Это для вас критическая ситуация. Попросите: «Пожалуйста, в этот момент будьте передо мной и помогите мне обрести высокое перерождение, потому что в моей жизни это один из самых критических моментов». Потому что, в этот момент, момент смерти, далее вы с собой ничего забрать не сможете, не сможете взять даже свое тело. Подобно тому, как волосок достают из куска масла, также и вы в одиночестве отправитесь в следующую жизнь.

И что в этот момент самое полезное? Это принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и под их защитой вы на сто процентов обретете высокое перерождение. Итак, даже если у вас много отпечатков негативной кармы и мало отпечатков позитивной кармы, но в момент смерти вы обратитесь с такой просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, сейчас я нахожусь в самом критическом моменте своей жизни, пожалуйста, помогите мне обрести высокое перерождение. Если это возможно, помогите переродиться в чистой земле. А если это невозможно, то помогите родиться как человек, обладающий всеми благоприятными условиями».

Сейчас у вас есть связь с Тарой. Сегодня вы создали эту связь. Во время смерти вам не нужно, чтобы кто-то читал за вас молитвы. Все эти люди, которые придут молитвы читать, они сами себе не могут нормально молитвы читать, как он могут вам читать молитвы? Сейчас очень редко люди нормально читают, себе читать не могут. У вас сейчас возникла связь с Тарой, я даю вам все учение, вам во время смерти ничего больше не нужно. Поставьте рядом фотографию Тары, думайте, что Тара здесь присутствует. Как дочь свою маму видит, так вы видите Тару как свою маму. «Все, мама, я от человеческой жизни устал. Сейчас я хочу в ваш дом. Заберите меня, пожалуйста, если возможно, в Чистую землю. Если не хватит моей кармы, чтобы попасть в Чистую землю, помогите обрести человеческую жизнь, в которой я могу развивать ум и потом стать Буддой ради блага всех живых существ».

Вот эта мольба, сильная мольба. Потом мантру Тары читайте: «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРА СОХА». Это самая лучшая пхова. Это самая лучшая практика пховы – переноса вашего сознания в более высокое перерождение. Попасть в Чистую землю – это непросто. Вы не сможете как-то сразу переродиться в Чистой земле, это совсем нелегко. Но с прибежищем высокое перерождение вы сможете обрести на сто процентов. Итак, сегодня установите такую связь. И далее, что касается момента смерти. Если доктор вам скажет, что через месяц вы умрете, вы скажите: «Очень хорошо, у меня есть еще целый месяц на подготовку».

«О, спасибо большое, что вы заранее мне сказали». Однажды мы все умрем. Максимум тридцать-сорок лет осталось прожить. Если мальчик молодой, ему осталось пятьдесят лет максимум. После пятидесяти лет все люди, которые здесь сидят, мы все можем умереть в

любой день. Нет никаких гарантий, что завтра или послезавтра вы будете еще живы. Каждый день думайте, что вам повезло, – вы не умерли. Потому что, вы в интернете посмотрите, сколько людей умерло вчера ночью, сегодня утром. Среди них много молодых людей, много людей, которые здоровее нас с вами. Врач им сказал: «Вы такой здоровый, вы долго жить будете». А сегодня их уже нет. Никаких гарантий нет, даже если врач говорит: «Ваши легкие здоровы, сердце здорово, все хорошо, вы сто лет проживете». Но гарантий нет, сегодня вы можете умереть. Смерть наступает необязательно от болезни. Сегодня человек здоров, а завтра утром перестал дышать, умер. Так происходит.

Все знают, что умрут, но мы не верим, что можем умереть в любой момент. Этой веры у нас нет. Поэтому мы потеряны в этой жизни. Поэтому ругаемся друг с другом. Если вы знаете, что в любой момент можно умереть, то подумаете: «Наверное, сегодня я свою сестру встречаю в последний раз. Наверное, завтра ее не будет или меня не будет». Отношение совсем другое будет. «О, возможно, это мой последний разговор с моей сестрой». И вы будете с сестрой хорошо разговаривать. Вы будете думать: «Наверное, это последняя встреча с моим братом. Наверное, это моя последняя встреча с мамой и папой, они могут завтра умереть или я могу умереть. Поэтому я буду с ними хорошо разговаривать». Если так думать, то вы будете всегда правильно поступать. Если вы так не думаете, поссоритесь с папой, а завтра он умрет. Вы будете сожалеть: «Почему я вчера по-хорошему с ним не разговаривал?» Вчера я плохо говорил с папой, а сегодня его уже нет. Возникают сожаления. Откуда они возникают? Из концепции постоянства. Вы заблуждаетесь, думая, что всегда будете видеть своих родителей, что, если немного поругаться, ничего страшного. Это может быть ваш самый последний разговор – такая ругань. Всегда надо думать, когда с кем-то видите: «Наверное, это наша последняя встреча». Тогда вы будете разговаривать по-доброму. Когда человек умрет, у вас не будет сожалений. Вы будете думать: «Когда мы вместе жили, все, что я хотел сказать, я говорил. Все нормальные вещи. Ненормально я не разговаривал». Ум будет нормальным, мысли будут нормальными.

А теперь соедините руки. Вы можете умереть в любой момент и с такой практикой прибежища вы можете умирать с полной уверенностью и не бояться. Смерть – это не что-то новое. Много жизней вы умирали. Умрете еще раз, еще одно перерождение получите. Это не конец нашей жизни. Это смена тела. Это как смена дома, квартиры. В момент смерти помолитесь, примите прибежище и помолитесь о том, чтобы обрести высокое перерождение. И тогда я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что вы обретете высокое перерождение. Умирайте с позитивным состоянием ума. С сильными любовью и состраданием ко всем живым существам. «Я умираю, а те, кто остается жить, пусть у них исполнятся все желания. Как это хорошо. Я умираю, они живые. Как плохо завидовать, все это ненормально. Моя жизнь скоро закончится, что я могу поделать. Карма проявилась. Никто не виноват. Я сам не создал карму длинной жизни, а они такую карму создали. Пусть они живут счастливо. Я умираю, а вы все живите. Все мои близкие, даже неблизкие, пусть вы все будете счастливыми, живите в гармонии, пусть все ваши желания исполняются». Так вы станете добрым человеком. Вот, в таком добром состоянии и умирайте. Разницы нет, – буддист, христианин, мусульманин. Если ум человека злой, никакой религии в нем нет.

Теперь соедините руки, повторяйте слова за мной, и в этот момент визуализируйте на алтаре Тару и меня в облике Белой Тары. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда вы будете произносить слова за мной, повторять: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ...», знайте, что, эти слова на санскрите означают: «Я принимаю прибежище в Духовном Наставнике, я принимаю прибежище в Будде, я принимаю прибежище в Дхарме, я принимаю прибежище в Сангхе».

И в третий раз визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Будды над моей головой, изо рта Тары на алтаре, из моего рта. И, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета прибежища. И это создаст между вами и Тарой, и всеми Буддами очень крепкую связь. И после принятия обета прибежища, в любой момент, когда бы вы их ни призвали, они сразу же предстанут перед вами. Потому что у вас установлена связь. В любой сложной ситуации, когда вы чего-то боитесь, не кричите «мама», здесь мама вам не поможет. Мама ничего не может, мама добрая, но у мамы нет сил, чтобы помогать вам. Мама сама еле-еле ходит, как она будет помогать вам? У мамы колени болят, она говорит: «Я тебе всегда помогала, а сейчас у меня нет сил». Нет смысла кричать «мама», лучше звать божеств. Они придут и помогут, они тоже ваши мамы.

Итак, сразу же из вашего сердца должно быть произнесено: «Тара» или «Манджушри», или «Авалокитешвара», пожалуйста, помогите мне». Итак, специально установите с ними связь. Тогда они возьмут на себя ответственность за вас, чтобы защищать вас жизнь за жизнью. И сегодня установите с ними такую связь. Это станет очень хорошей связью.

А теперь, для получения благословения Белой Тары недостаточно принятия одного обета прибежища, также нужно принять обет бодхичитты. И что касается обета бодхичитты, то здесь, в первую очередь, вам в вашей жизни нужно установить для себя цель. И что представляет собой наивысшая цель? Это счастье не только ваше, но и счастье всех живых существ. Какое счастье? Будда говорил, что только нирвана это покой. Что это означает? Высшее счастье – это ум полностью свободный от омрачений. И как только вы обретете такое состояние ума, ваше счастье станет вечным. И такого счастья, – ума полностью свободного от омрачений, – пожелайте не только себе.

Вначале пожелайте его себе, а затем подумайте, что и все другие живые существа тоже нуждаются в таком же счастье. И в каком именно счастье? «Пусть все живые существа избавятся от омрачений и обретут совершенно здоровое состояние ума». Это должно быть нашей целью. «Я приведу их к безупречному счастью, избавлю их от всех страданий. А как же мне осуществить все это?» Это огромная цель. И достичь ее можно следующим образом: в первую очередь, мне нужно самому достичь состояния будды, состояния просветления. Мне необходимо устранить все свои ограничения, реализовать весь свой потенциал. И тогда на практике я смогу всех живых существ вести к безупречно здоровому состоянию ума, полностью свободному от омрачений. И поэтому, думайте так: «Чтобы всех живых существ избавить от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды». И это должно являться вашей целью. Это бодхичитта.

Это самая значимая цель в нашей жизни. И какое бы действие вы ни совершали, пусть сила, стоящая за этим действием будет такой мотивацией. Когда вы говорите: «Пусть все живые существа избавятся от страданий, пусть все они достигнут безупречного счастья. И ради этого, да смогу я достичь состояния будды», – когда с такой мотивацией вы накопите какие-либо заслуги, например, произнесете одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», тогда это станет золотой практикой, – это как золотая монета. А начитывать мантры, для того чтобы вам – одному существу освободиться от сансары – это серебряная монета. А если вы начитываете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», чтобы обрести высокое перерождение в следующей жизни – это бронзовая монета. А если вы начитываете мантры, чтобы в этой жизни вы не болели, чтобы в этой жизни вы встретили хорошего мужа или хорошую жену, чтобы у вас было много денег, чтобы избавиться от проблем этой жизни, от болезней и тому подобного, – если с такой мотивацией вы произносите мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», то это глиняная монета.

Глиняная монета никому не нужна. Итак, когда вы устанавливаете для себя такую мотивацию, – мотивацию бодхичитты, то далее, вы говорите: «Я никогда не оставлю этого желания – достичь состояния будды. Жизнь за жизнью я буду работать ради продвижения в этом направлении. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, напоминайте мне об этом. Это для меня главная цель. И ради этой цели я готов пожертвовать всем чем угодно». Тогда вы становитесь настоящим последователем Махаяны. Итак, соедините руки. И на третий раз, когда вы произнесете слова за мной, 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 бодхичитты.

Чтобы материализовать ваше желание достижения состояния будды на благо всех живых существ одного желания недостаточно, вам нужно приступить к практике. И есть шесть совершенств. Каждый день хотя бы одно совершенство из этих шести вам нужно практиковать. Первое – это практика щедрости. Для практики щедрости вам не обязательно иметь много денег. Однажды, когда один человек встретил Будду, он пожаловался Будде: «Будда, почему я так беден, почему у меня так много проблем?» Будда ему ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он сказал: «Будда, как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим». Будда сказал: «Нет-нет, у тебя есть пять вещей, которые ты мог бы отдавать, но ты их не отдаешь». Тот удивился и спросил: «Что это за пять вещей, которые я мог бы отдать другим?»

И Будда сказал: «Первое, своим лицом ты мог бы улыбаться другим. Но ты не улыбаешься. Ведешь себя так, будто это из-за них все твои проблемы. Нет, эти люди не виноваты в твоих проблемах. Ты сам не был щедрым. Поэтому надо улыбаться». Когда вы видите любого человека, думайте так: «Эти люди были добры ко мне раньше, в будущем без этих людей я не смогу прожить». Сейчас вам надо добра этим людям. На нашей планете без помощи других людей долго не проживете. Без электричества, без воды, что с вами будет? Как вы будете жить?

Когда вы находитесь вместе и немного ругаетесь, это не страшно, когда нет человека – это страшно. И если толкаетесь, ругаете друг друга, это хорошо. Некоторые люди, когда находятся вместе, немного ругаются, – как брат и сестра. Потом, когда они друг с другом расходятся, то говорят: «Да, когда мы были вместе, мы друг друга ругали, но без него мне так плохо». Точно так же и у других, все живые существа одинаковы. Наш ум не совсем здоровый, поэтому бывает тяжело вместе жить. Но когда нет никого рядом, это еще хуже, когда мы зависим друг от друга.

Итак, Будда сказал: «Своим лицом ты мог бы, как минимум, улыбаться другим, но ты не улыбаешься. И это щедрость». Самая настоящая бесплатная щедрость. Когда я впервые приехал в Москву, я ехал в метро в монашеской одежде, а люди на меня удивленно смотрели. Я им улыбался, а они думали: «Что за странный человек?» Кто улыбается, тот нормальный человек. А они думали, что улыбаться – это ненормально. Это неправильный образ мыслей.

Далее, второе, что сказал Будда: «Своим ртом ты мог бы произносить какие-то приятные слова другим, но ты их не произносишь». А вам трудно хорошие слова людям говорить. Даже лайк в Фэйсбуке вам лень поставить. Вы от этого ничего не потеряете, а все равно, ваш ненормальный ум говорит вам, что не хочет ставить лайк, не хочет приятные слова людям говорить. «Ваша одежда красивая, сегодня вы хорошо выглядите». Людям, которые «летают», слишком часто не говорите приятных слов, а то они еще больше летать будут. Ради их блага не надо так поступать. А людям, которые чувствуют себя неважно или чувствуют себя морально ниже, этим людям обязательно надо говорить приятные слова. «О, здравствуйте, как дела, как хорошо выглядите». Они сразу по-другому начнут себя



чувствовать. Делайте это ради их блага. Это щедрость, это очень большая щедрость. Сказать одно приятное слово, это даже большая выгода, чем дать человеку десять тысяч рублей. Больше пользы будет в такой ситуации. Если вы неправильные слова сказали человеку, это может ему очень сильно навредить. Никогда не говорите людям неправильные слова. Говорите всегда правильные слова, нужные, полезные. В свое время.

Далее Будда говорил: «Своими глазами ты мог бы смотреть на живых существ глазами любви и сострадания. Но ты не смотришь на них взглядом любви и сострадания, а смотришь взглядом привязанности и гнева. И так, ты чувствуешь все больше гнева и привязанности. Потому что, ты не смотришь на живых существ глазами любви и сострадания. А как вы можете смотреть на живых существ глазами любви и сострадания? С пониманием того, как им не хватает счастья. Тогда, вы будете желать им счастья, когда вы на них смотрите. Далее, своими глазами смотрите на то, как они страдают. И тогда, вы будете желать им освободиться от страданий».

Чужих страданий мы вообще не видим. На свое маленькое страдание мы смотрим и думаем, что это кошмар. Большое страдание людей мы, вообще, не видим, и это ошибка. Мы должны не этими глазами смотреть, ментальными глазами надо видеть чужое страдание, даже маленькое страдание нужно видеть. А чужие ошибки видеть не нужно. Тогда вы будете чувствовать, что хотите, чтобы никто не страдал.

Итак, как вам не хватает счастья, – вы все время говорите: «У меня нет этого, нет того». Также взгляните, как другим не хватает счастья. Например, в Африке, в средней Африке нет питьевой воды, нет лекарств, нет денег на лекарства, матери болеют, дети болеют. Нет денег, нечего кушать, как жаль. Если вы так посмотрите, то подумаете: «Пусть они так не страдают, пусть они будут всегда счастливы. У меня все есть. Спасибо большое, у меня все есть». Ваши вопросы «почему» у вас исчезнут. Один человек говорил: «Когда у меня не было ботинок, я жаловался. Но затем, когда я увидел человека без ног, все эти жалобы исчезли». Исчезли. Это очень полезно. Сначала он жаловался, что у него нет ботинок. «Почему у меня нет хороших, нормальных ботинок?» Когда он увидел человека без ног, то сказал: «О, у меня есть ноги, даже, если у меня нет ботинок, ничего страшного». Его вопрос «почему» ушел. «Слава богу, у меня есть ноги». Поэтому, необходимо видеть чужое страдание. Потом вы будете его чувствовать. Вам нужно смотреть на то, как другие испытывают страдания. И тогда у вас в уме появится большая чуткость к другим, и вы почувствуете сострадание.

Далее, Будда сказал: «Своим телом, ты мог бы делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Своим сердцем ты мог бы любить других. Но ты их не любишь. Как же ты можешь быть счастлив?» Таким образом, щедрость не означает, что вы должны все свои последние деньги отдать другим. Наоборот, Шантидева говорил: «Не отдавайте своих последних денег. И не давайте тем людям, которые не нуждаются, а давайте только тем, кто, действительно, испытывает нужду».

Если вы даете деньги тем, кто, в действительности, в них не нуждается, то так вы развращаете людей. Когда люди получают деньги без труда, у них возникает привычка: «Аха, работать не буду, и без работы деньги дают». Вы испортите этого человека. Если вы даете много денег детям, вы им вредите. Если люди просто деньги дают, они не помогают, а показывают, какие они щедрые. Если кто-то хочет учиться, а книг нет, на эти деньги можно купить книги, одежду для школы. Будьте немного строгими. Не играйте в игру: «Какой я добрый». Скажите: «Я не добрый человек, я даю деньги только на учебники». Человек по-настоящему добрый внутри. В нужное время дает деньги, это полезно.

Настоящая щедрость – это готовность отдать. «Все, что у меня есть, я готов отдать всем живым существам. Но пока не отдам. Когда придет время, сложится нужная ситуация, я готов отдать все, что им нужно. Если будет очень нужно, я даже отдам свою жизнь. Когда будет нужно отдать мою жизнь для спасения всего уфимского народа, в это время я буду первым человеком, который отдаст свою жизнь для спасения всего уфимского народа». Вот такая готовность должна быть в уме. Тогда вы по-настоящему щедрый и добрый.

Итак, такова щедрость. Есть такая щедрость, как даяние материальных объектов, есть даяние любви. Всегда всем живым существам желайте счастья, и это даяние любви. Далее, даяние Дхармы. Это означает – делиться мудростью с другими. Для этого необязательно сидеть на троне, так или иначе, прямо или косвенно, вы можете как-то давать людям мудрые советы, помогать им, делиться с ними мудростью. Это очень полезное деяние. Разговаривайте о законе Дхармы со своими детьми, своими близкими людьми. Объясняйте им, что неправильно вредить другим, что, тем самым, вы косвенно вредите сами себе. Объясняйте им, что, если вы помогли людям, то, тем самым, вы косвенно помогли себе. Поэтому, всегда помогайте людям, будьте добрыми, и вам никогда не будет плохо. Доброта – это самый правильный путь. В любой трудной ситуации никогда не забывайте о вашей доброте. В конце концов, добрые люди становятся все счастливее и счастливее. Злые люди сначала немного что-то получают, потом все становится хуже и хуже. Такой совет давайте своим друзьям, своим близким. Потом они в вас поверят. Дети очень верят папе маме, когда родители дают им такие советы, это полезно детям. У них мало концепций. Поэтому, если с открытым умом давать детям полезные советы, дети станут добрыми. Они будут счастливы.

Далее, четвертый вид щедрости называется «дарование бесстрашия». Что это означает? Итак, когда жизни какого-либо живого существа грозит опасность, здесь вы спасаете это живое существо от страха. Это даяние бесстрашия. Когда вы видите в лесу тонущее насекомое, и понимаете, что оно сейчас умрет, спасайте его жизнь, – это тоже щедрость. Когда вы видите, что кто-то хочет убить барана, старайтесь отговорить человека: «Пожалуйста, не убивайте, я заплачу деньги за этого барана». Вы платите деньги, спасаете этого барана или курицу. Это огромная заслуга.

Сейчас пока я не могу вам объяснить все остальные из шести совершенств. Но сейчас на данный момент для вашей практики вы можете использовать это одно совершенство – практику щедрости. Это как первый шаг. И это самый легкий шаг. Далее, после этого есть и второе совершенство, далее, третье совершенство, – так постепенно шаг за шагом вы будете их постигать. И когда вы реализуете все шесть совершенств, вы, таким образом, реализуете весь свой благой потенциал и также устранили все ограничения. Это самая сущностная буддийская практика. Так я вам сегодня ее передал, это ваша практика. Итак, каждый раз улыбайтесь.

Далее, поскольку вы приняли прибежище, ваша практика состоит в том, чтобы следовать четырем актам ненасилия. Так, когда вы говорите, что принимаете прибежище в Будде, это означает, что вы следуете Будде, а чему именно вы следуете? Вы следуете тому же, чему следовал сам Будда, когда практиковал Дхарму. А чему следовал Будда? Будда следовал четырем актам ненасилия, пути ненасилия. И посредством вступления на путь ненасилия, вступления на путь Махаяны, Будда достиг состояния будды.

Думайте так: «И я также вначале вступлю на путь ненасилия. Я отвернусь от пути насилия и с этого момента в любой, даже самой трудной для себя ситуации, буду следовать пути ненасилия». Итак, каковы четыре акта ненасилия? Это ваша практика. Первый – если на вас злятся, не злитесь в ответ. Скажите: «В этом состоит мой путь ненасилия. Даже если на меня будут злиться, я не буду злиться в ответ». Далее, второй акт: если вас ругают, не ругайте в

ответ. Позвольте им поругать вас, чтобы у вас эти слова влетали в одно ухо, вылетали из другого, не отвечайте. Не принимайте такого подарка.

Однажды, один человек сказал очень много всего плохого о Будде, проявил агрессию. Будда просто улыбался в ответ. Спокойно стоял, и в ответ на зло злом не отвечал. И этот человек был очень удивлен и спросил у Будды: «Как же вы так можете, ведь я обзывал вас такими дурными словами, проявил столько агрессии, а вы остаетесь спокойным?» Будда ответил: «Если ты даешь мне подарок, а я его не принимаю, то с кем этот подарок останется?» Тот сказал: «Останется со мной». «И точно также, если ты проявляешь в мою сторону агрессию, если обзываешь меня плохими словами, и я всего этого не принимаю, то, с кем оно останется?» Тот сказал: «Останется со мной». «Тогда зачем же мне расстраиваться?»

Почему, если кто-то одно нехорошее слово вам сказал, ваше лицо краснеет? Потому что, вы сразу этот подарок берете. Не только берете, вы его рассматриваете, обнюхиваете. Потом вы становитесь ненормальными. Плохой подарок – это дерьмо. Если вы принимаете дерьмо, то, далее, вы его рассматриваете, – какого оно цвета, какую еду человек поел? Раздумываете: «Оно желтое, какую еду человек кушал? А какую еду ел человек, если дерьмо красное?» Все это ерунда. Здесь не нужно исследовать как ученый, почему он так сказал. Если вы об этом думаете, то вы сошли с ума. Когда вам такое дерьмо дают, откажитесь – «Нет, спасибо, мне не нужно. У меня здесь достаточно дерьма есть. У меня свое дерьмо есть, я хочу отбросить его подальше. Ваше дерьмо мне не нужно». И ваш ум спокоен.

Итак, это очень ясно. Никогда не злитесь в ответ на чужой гнев. Не принимайте такого подарка. Даже если вас ругают, не принимайте их подарка. Наоборот, в ответ любите, испытывайте сострадание. Как? Вы думаете: «Почему он говорит столько плохого обо мне? Потому что его ум ненормальный, если бы его ум был нормальным, он не говорил бы такие ненормальные вещи». Тогда вы знаете, что в такой ситуации он даже может убить себя. «Он ненормальный, очень жаль, пусть его ум станет нормальным. Как это будет хорошо». Вместо гнева вы чувствуете сожаление, сострадание к человеку. «Пусть однажды его глаза откроются, и он поймет, что никто не виноват. Он сам виноват в своих проблемах». Какие причины вы создали, такой результат и получаете, никто не виноват. Если человек однажды это поймет, то никого уже винить не будет, станет немного более нормальным, счастливым. И тогда, вместо гнева вы сможете испытывать сострадание.

Далее, если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Если кто-то у вас за спиной говорит о вас плохо, пусть говорит. Они могут говорить о вас плохо, потому что вам завидуют. Если вас за спиной кто-то критикует, вы можете подумать в этот момент: «Это означает, что у меня чего-то больше, чем у этого человека, поэтому он расстраивается. Жалко». Думайте: «Жалко». Поэтому, в ответ критиковать не надо, не отвечайте на критику.

И далее, как говорил Будда, даже если вас бьют, не бейте в ответ. Существует закон. Если человек слишком неправильно себя ведет, даже если ударит вас сильно, тогда его по закону могут наказать. Есть милиция, есть суд. Раньше закона не было, люди должны были отвечать на это. Сейчас не надо отвечать, закон есть, это легко.

Однажды, один царь сказал Будде: «Будда, ваше учение о четырех актах ненасилия очень хорошее, но я царь. Мне нужно защищать свою страну. Если я буду слишком добрым, слишком мягким, как я смогу защитить свой народ? Существует много плохих людей». И что на это сказал Будда? Будда сказал: «Много эонов тому назад в одном месте жил большой змей и вредил людям. И эти люди пригласили одного мудреца. Этот мудрец усмирил змея и дал ему обет не вредить другим. Змей, далее, держал этот обет не вредить другим. И спустя год, когда мудрец вновь увидел этого змея, змей уже сильно ослаб. И

мудрец спросил у него: «Почему ты стал таким слабым?» И тот ответил: «Потому что я принял обет не вредить другим, и люди начали меня унижать. Они знали, что я им не наврежу. Они знали каждый мой следующий шаг. Меня начали унижать, молодежь, взрослые напрыгивали на мое тело и так унижали». И мудрец ему сказал: «Я дал тебе обет не вредить другим, но я не давал тебе обета не пугать их». Это надо знать.

Итак, вы должны быть добрыми внутри, но другие люди никогда не должны знать, какой будет ваш следующий шаг. Так поступают шахматисты. Каким будет следующий шаг? Он может быть каким угодно, согласно ситуации. Можно пугать, можно останавливать. Слишком далеко идет, останови его, ради его блага. Итак, из сострадания, даже, если вы ударите другого человека, побьете, в этом не будет ничего дурного. Когда здесь говорится «не бейте в ответ», это означает, что если вас из гнева кто-то ударил, вы не должны из гнева бить в ответ. Но из сострадания, чтобы остановить этого человека, если он заходит слишком далеко, можно его ударить. Один удар нос, и он всю жизнь будет хорошим. С мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», один удар может помочь человеку избежать тюрьмы, и он сразу успокоится.

Поэтому буддизм не говорит: «О, я добрый, пусть они поступают, как хотят». Необходимо здравомыслие». Итак, исследуйте цели и также возможные ограничения. Если цель очень большая, а ограничения маленькие, то тогда из сострадания вы можете даже ударить. Только из сострадания, не из гнева. Но это нелегко. Вначале терпите, и только в качестве последнего варианта, можете ударить. А не так, что: «Все, мое терпение закончилось», после этого вы бьете, – не так. Нужно понимать, что хулигану тоже нехорошо. Многим людям он не дает спокойно жить. Поэтому, ради его блага, ради блага других людей, чтобы они жили спокойно, со словами: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» можно сделать один удар, чтобы он успокоился. Когда я был маленьким, я тоже терпел, потом увидел, как хулиган всех детей беспокоит и меня тоже. Потом я думаю: «Надо его ударить один раз, потому что, если не ударить, ему же будет хуже». Один удар – и он успокоился. Все стали счастливы. Мы стали друзьями. Когда я был маленьким, я это понимал. Для меня самое главное – здравомыслие. Никто меня не учил. Я философию не изучал. Потом в книге увидел, там написано такое.

Когда я был ребенком, я дрался не ради того, чтобы что-то приобрести, я всегда защищал слабых людей. Когда били слабых людей, я всегда их защищал. Потом мы все стали друзьями, все хорошо. Я понимаю, иногда надо немного ударить, проявить строгость. Это для них хорошо, полезно, потому что другой язык они не понимают. Если с такими людьми вести себя мягко, они станут еще хуже. Нужно быть строгим, ради ситуации, для их блага.

Итак, мы слишком углубились в учение. Теперь попросим о благословении Белой Тары. Это благословение тела Белой Тары. Это учение – это тоже благословение. Очень хорошее благословение. Теперь вы поняли, как вам можно быть добрыми, но при этом вести себя, как не очень добрый человек. Это очень важно. В нашем мире есть люди очень злые внутри, но которые выглядят так, как будто они святые. Это очень опасно. Вы ведите себя наоборот. Внутри будьте очень чистыми, но играйте, как будто вы недобрый человек. Наоборот надо себя вести. Это очень эффективно. Теперь обратимся с просьбой к Белой Таре.

И сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области лба исходит белый свет и нектар, очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом. Также благословляет ваше тело и закладывает семя тела Будды. Также думайте, что очищаются все ваши болезни. «Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, Тара, пожалуйста помогите мне очиститься от негативной кармы тела и благословите меня» – просите так.

А теперь обратимся с просьбой о даровании благословения речи. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Белую Тару на алтаре, меня в облике Белой Тары. Из нашей области горла исходит красный свет и нектар, он наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью. Благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, также визуализируйте Белую Тару на алтаре и меня в облике Белой Тары. Из нашей области сердца исходит синий свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом. Также думайте о том, что в этот момент очищаются все ваши болезни, всевозможные препятствия. И закладывается семя ума Будды. И поскольку Тара – это божество активности, загадайте одно мирское желание. Теперь выполняйте эту визуализацию. Не думайте, что это желание сразу же исполнится на завтра, но рано или поздно оно исполнится. Даже если вы сажаете семя маленького цветка, он не вырастает у вас завтра, на следующий день. Понадобится какое-то время, но, тем не менее, постепенно он у вас вырастет.

А теперь обратимся с просьбой о даровании благословения тела, речи и ума вместе. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, также визуализируйте Белую Тару на алтаре, 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. И так очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашим телом, речью и умом, а также укрепляют благословение тела, речи и ума.

Это последнее благословение. Визуализируйте, как следует, чтобы накопить его как можно больше. Это духовный бензин. Мы с вами не увидимся в течение одного года, поэтому вам нужно так все визуализировать, чтобы накопить духовного бензина на один год. Я буду находиться в длительном ретрите. И кроме этого, двадцать один человек также будут медитировать со мной для развития шаматхи. Это интенсивная практика развития однонаправленного сосредоточения, развития ума. Из Уфы также есть три человека, которые будут участвовать в интенсивном ретрите по развитию шаматхи.

Я хотел бы, чтобы они встали, чтобы все их увидели. Четыре человека. Вот эта четверка, пожелайте им всего самого лучшего. Для вас это тоже как хорошее вдохновение. Если они смогут развить шаматху, почему вы не сможете развить шаматху? Вы выросли в одном и том же месте, одинаково питались уфимским хлебом, уфимской картошкой. «Если они могут, почему я не могу?» Это вдохновение. Итак, это большая удача, что из Уфы появилось целых четыре кандидата, которые будут развивать шаматху. В Санкт-Петербурге только один человек. Двести шестьдесят человек со всей России хотели бы развивать шаматху. Многие люди хотят заниматься медитацией, но из них есть двести шестьдесят человек кандидатов, – это те, кто, действительно, очень сильно хотят развивать шаматху. И из них мы выбрали двадцать одного человека. Из Уфы оказалось четыре человека. Это меня поразило. Итак, теперь выполняйте визуализацию.

А теперь – передача мантр. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, одна из самых главных практик – это начитывание мантр. Если это начитывание мантр производится с четырьмя факторами, то оно становится очень значимым. Иначе, это просто пустые слова. И первый фактор состоит в том, что вам необходимо иметь чистую передачу мантры. Сегодня я дам вам такую передачу. Первый фактор вам может передать Духовный Наставник. Второй фактор – это доброта. Этот второй фактор вам Духовный Наставник подарить не может, вам самим нужно развить доброе сердце. Итак, с добротой думайте о

счастье всех живых существ. «Чтобы всех живых существ избавить от страданий, привести к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды, – с этой целью я начитываю мантры». Тогда мантры станут очень мощными. Как золотые монеты.

Это настоящие золотые монеты, которые вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Это ваше внутреннее богатство. Я могу сказать с уверенностью на сто процентов: вы их заберете в следующую жизнь. Но, даже и в этой жизни для вас это станет невидимым, но очень мощным богатством. Человек с большими заслугами, даже, если у него нет денег, любую еду кушает, и ему очень вкусно. Человек с маленькими заслугами, даже, если у него много денег, когда что-то кушает, вкуса не чувствует. Делать нечего, счастья нет. Человек с большими заслугами простое платье надевает, – и счастлив. Пустой хлеб кушает, из-за внутреннего богатства хлеб очень вкусный будет.

Куда я ни пойду, всегда рядом добрые люди. Потому что, как говорят русские люди: рыбака рыбака видит издалека. Добрые люди, куда ни пойдут, везде добрых людей собирают. Обманщики, куда ни пойдут, кругом будет обман. Когда вы добрый, ваше окружение такое же, как вы. Поэтому говорят, что по человеку можно судить, зная его друзей. Поэтому доброта очень важна. И жизнь за жизнью она будет приносить вам благо.

Следующее, третий фактор. Это вера. Вера в силу мантры. Когда у вас сильна вера в могущество мантры, то мантра становится еще более мощной. Тогда вы сможете увидеть даже чудеса. А что такое чудеса? Если что-то выходит за пределы обывательского понимания, мы называем это «чудесами», но на самом деле, там есть тонкие причинно-следственные механизмы. Если под чудесами вы имеете в виду что-то, возникающее без причины, то таких чудес не бывает. Буддизм говорит, что чудес не бывает. Когда человек думает, что что-то может возникнуть без причин, он ошибается, такого чуда не бывает. Результат возникает из причин, но они могут быть за пределами человеческого понимания. Вот такие чудеса есть.

И следующий, четвертый фактор – это однонаправленное сосредоточение. Итак, после чтения ежедневной молитвы визуализируйте перед собой божество и начитывайте его мантру. Визуализируйте белый свет и нектар, которые очищают вас и благословляют. И это ваша практика. Это ваша медитация. Это моя рекомендация для вас, здесь нет никакой для вас опасности. Занимайтесь каждый день этой практикой. Такой медитацией занимайтесь каждый день. У нее есть четыре преимущества. Во-первых, вы накопите невероятно большие заслуги за короткое время. Во-вторых, очистите много негативной кармы за короткое время. Третье, вы обретете невероятное благословение будд и божеств, будете получать его каждый день. И четвертое, вы разовьете концентрацию. И так вы заложите фундамент для шаматхи, чтобы в будущем суметь развить шаматху.

Вначале визуализируйте перед собой Тару человеческого роста. Начитывайте ее мантру. Визуализируйте свет и нектар, которые очищают вас и благословляют. Затем, вы сможете гораздо легче визуализировать Тару или Будду размером с большой палец. И так развивать шаматху вам будет легче. А иначе без такого фундамента, если сразу же вы постараетесь визуализировать маленький объект размером с большой палец, это будет совсем нелегко. Теперь повторяйте за мной передачу мантры. Визуализируйте, как в виде белого света она исходит изо рта Тары, из моего рта проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как передача мантры.

Мантра Белой Тары для долгой жизни:

«ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЯ ДЖНЯНА ПУШПЕТРАМ КУРУ СОХА».

Следующая мантра Зеленой Тары для успеха:

«ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА».

Далее, мантра Авалокитешвары для возрастания ваших любви и сострадания:  
«ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Мантра Манджушри для увеличения вашей мудрости:  
«ОМ АРА ПАЦА НАДИ».

Мантра Ваджрапани для возрастания вашего могущества:  
«ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ».

Мантра Будды Медицины для здорового тела:  
«ТАДЪЯТА ОМ БЕКАНЗЕ БЕКАНЗЕ МАХА БЕКАНЗЕ БЕКАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЕ  
СОХА».

Следующая мантра Будды Шакьямуни для здорового ума:  
«ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА».

Далее, мантра Ламы Цонкапы для практики Гуру-йоги:  
«МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМПЕЛ ЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАКПЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП».

Далее, мантра Его Святейшества Далай-ламы:  
«ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ВАГИНДРА СУМАТИ  
ШАСАНА ДАРА САМУДРА ШРИБХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ».

Теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Это не только потому, что это вредит вашему здоровью. Это также нехорошо для вашего ментального здоровья. Главная причина, по которой вы обладаете нездоровым умом – это глупость. Когда вы выпиваете алкоголь, то становитесь еще глупее. Поэтому, для ментального здоровья это очень плохо. Все дела вашей жизни, вашу карьеру разрушает алкоголь, есть множество таких историй. Итак, это вредит не только вашему физическому здоровью, также это нехорошо для вашей карьеры, это также вредно для ума.

В четвертых, это также нехорошо для других людей, – это дурной пример другим людям. Если родители пьют, как же они могут сказать детям, чтобы те не пили алкоголь? Поэтому, чтобы давать советы другим, в первую очередь, вам нужно самим подавать хороший пример. Итак, по этим четырем причинам, сегодня придите к такому заключению: «Я больше не буду употреблять алкоголь. Это для меня первый вызов, я пресеку эту свою первую дурную привычку и, далее, также смогу побороть свои омрачения».

Если человек не может избавиться даже от маленькой дурной привычки, как же он сможет уничтожить все свои омрачения? Итак, для вас это первый вызов. Теперь соедините руки. У вас нет другого выбора. В качестве платы за мое учение вам нужно принять такой обет. В прошлые времена Духовные Учителя никогда не просили материальной платы в Тибете. А всегда просили такой духовной платы. И это обещание, что вы никогда не будете употреблять алкоголь. Итак, наполовину это ваш выбор. А на вторую половину – это моя для вас команда.

Я знаю, вы русские мягко никогда лучше не будете. Вас нужно толкать. Это обязательно надо делать. Русские люди невероятные вещи могут делать. Когда тренер мягкий слабый, то русские спортсмены тоже расслабляются, становятся слабыми, потом ничего не могут толком сделать. Поэтому я посмотрел: в хоккее – очень сильный тренер, русские люди так сильно играют, невероятно играют. Почему? Потому что у них строгий тренер. Потом я понял: с русскими людьми нужно быть строгим. Я с вами мягким не буду, я буду строгим вашим тренером. Выбора нет. Сегодня вы бросаете принимать алкоголь, зачем он вам нужен? Если ваши друзья говорят, что нужно пить алкоголь, вы им говорите: «Извини меня, я обет взял не пить алкоголь». Они будут удивлены: «Как хорошо».

Вам не должно быть стыдно. «Я обещал не пить алкоголь, вы мне помогать должны. Вместо того, чтобы заставлять меня пить, вы мне лучше помогите сдержать обещание». Так надо говорить. И затем, если вы хотите сделать мне подарок, то пообещайте, что вы не будете курить. Это будет для меня подарком. Теперь, соедините руки, визуализируйте на алтаре Тару и меня в облике Тары. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шкаьямуни. И когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. Означают они следующее: «Будды и бодхисаттвы трех времен, послушайте меня. Я, по имени такой-то и такой-то, принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики». Это главный обет. Я знаю, что вы их не употребляете, но примите такой обет, что даже не притронетесь к наркотикам.

И третье, если хотите сделать мне подарок, также пообещайте, что не будете курить. И на третий раз, когда я щелкну пальцами, тогда изо рта Тары на алтаре, изо рта Будды над моей головой, из моего рта исходит белый свет и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета не употреблять алкоголь, наркотики и также не курить. А теперь соедините руки и повторяйте за мной с сильной решимостью. Думайте так: «Это мой первый шаг в борьбе с моими омрачениями. Вначале я устраню свои дурные привычки, а затем уничтожу свои омрачения». Тогда вы – герой. Будьте сильными.

Сейчас, когда я поставлю тормоз на голову Андрея, визуализируйте, как божество Белая Тара 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.

На этом благословение окончено, завтра я уезжаю. И до нашей новой встречи через год будьте добрыми и будьте счастливы. Будьте счастливы, делайте счастливыми других, это ваша простая практика. Улыбайтесь, даже если у вас есть проблемы, улыбайтесь, – у вас нет другого выбора. Одна женщина добилась большого успеха и люди задавали ей вопросы, как у нее все это получилось, ведь у нее есть и дети, есть и множество разных забот. Она ответила: «У меня не было выбора». Поэтому и получилось, что выбора не было. Иногда не иметь выбора – это очень хорошо.

Очень важно принимать то, что вы имеете. Что является самым важным выбором – это способность не умирать и не рождаться под властью омрачений. Это самое главное. Голосовать – это не самое важное. От выборов многое не изменится. Важно внутри делать свой выбор. «Под влиянием омрачений умирать не буду, под влиянием омрачений рождаться не буду. Я свой выбор делаю, – это моя жизнь, я сам буду решать, когда мне умирать. Где родиться я буду решать, а не мои омрачения», – думайте так. Тогда вы сильный человек. Не забывайте об этом. Тогда в вашей жизни произойдут большие перемены. Может быть, сегодня вы слышите для себя новые вещи. Сейчас сделаем посвящение заслуг, а затем председатель буддийского центра произнесет несколько слов