

## Принятие махаянских обетов

Как, наверное, уже многие из вас уже знают, когда вы принимаете обеты Махаяны на сутки, вы можете принимать пищу только один раз в день в этот день. Правда, в чае, например, ограничения нет, вы можете пить его и вечером в любой момент сколько хотите. Однако в другое время нельзя пить сок с мякотью и такие вещи, как кефир, например, йогурт. В общем, все то, что может заполнить ваш желудок, запрещено. Один раз в день вы поели, а в другое время либо чай, либо легкий какой-нибудь сок без мякоти. Нет, не надо вообще никакого сока, только чай можно. Русский сок очень хитрый, он может наполнить желудок. Если вы пьете сок, никаких проблем у вас нет в течение целого дня. Должны же вы какие-то трудности и лишения терпеть, связанные с голодом. Так что будьте немножко построже с собой в этот день.

Когда вы будете садиться за свою единственную трапезу завтра, предварительно поставьте на стол все, что вы собираетесь есть. Потому что, как только вы сели, если вдруг потом встали со стула, вы уже не можете опять сесть за стол и продолжить есть. Вы с самого начала и до конца трапезы должны сидеть, не вставая. Но не надо слишком засиживаться тоже за столом, когда вы просто едите и едите и не можете остановиться. В общем, где-то за пол часа. Пол часа – это максимальный период вашей трапезы. Обеты вы дадите такие: не убивать, не воровать, не вступать в сексуальные отношения, не лгать, не принимать алкоголь. Вот пять основных предписаний. Не носить украшений и косметики, оставаться естественным, не приукрашивать себя искусственно и иными словами не обманывать себя. Также воспрещается петь и танцевать, завтра нельзя будет ни петь, ни танцевать. И не сидеть на высоких сиденьях, тронах, вы должны довольствоваться самым низким положением. Вот ваши обеты на один день.

Завтра утром, когда вы примете эти обеты, они останутся с вами до восхода солнца следующего дня. На рассвете следующего дня ваши обеты сами по себе исчезнут, потому что мотивация у вас была ровно на день, на сутки, точнее. И польза от соблюдения этих обетов просто огромная. Когда вы принимаете махаянские обеты, сила вашего намерения должна быть такая: увеличивать заботу о других и уменьшать себялюбие. Также вы это делаете для того, чтобы породить в себе бодхичитту. Вы принимаете обеты для того, чтобы избавить живых существ от голода, от страданий, от войн. Вот с этой целью вы принимаете обеты. Итак, сила намерения очень важна. Что бы вы ни делали, в первую очередь позаботьтесь о правильной силе намерения. И тогда ваши махаянские обеты будут действительно значимы. Завтра утром, когда проснетесь, первым делом вспомните про эти пять сил, сначала вспомните про силу намерения.

А когда вы будете принимать обеты, в это время вы будете практиковать вторую силу, то есть накопление благих заслуг. А затем в течение всего последующего дня вы будете развивать силу привыкания к заботе о других и также весь день практиковать силу умиротворения. То есть, как только в уме возникнет себялюбие, сразу же пресекать его. Силу намерения следует порождать не только утром, но с каждой минутой возобновлять ее в себе, ну не с каждой минутой, но время от времени регулярно вспоминать о ней и укреплять ее. Если вы забыли о силе намерения, вы должны сразу же вспомнить о ней и восстановить ее в уме и применять также силу умиротворения. То есть, как только возникает себялюбие, тут же уничтожать его.

А вечером перед сном вы должны применить силу молитвы, то есть посвятить заслуги от соблюдения этих обетов счастью всех живых существ и порождению двух видов бодхичитты и достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Вот ваши пять сил в действии.

Завтра вы примете махаянские обеты и постарайтесь интегрировать практику этих махаянских обетов с практикой этих пяти сил. Завтра я буду с вами. Если у вас какие-то проблемы, вопросы появятся, вы можете задать мне вопрос. Но в принципе вы должны научиться практиковать в повседневной жизни так же, как завтра: не только завтра, но и в остальные дни своей жизни научиться выполнять подобную же практику пяти сил. Это нелегко, это на самом деле трудно. Но вам придется пройти через эту практику, а иначе никакого духовного прогресса у вас не будет.

Я очень рад, что сегодня вы примете махаянские обеты. В первую очередь очень важно развить в себе силу намерения. И намерение должно быть такое: «Поскольку себялюбие – это корень всех страданий, то, если это возможно, в течение всей жизни и, по крайней мере, сегодня я не позволю себялюбию властвовать над моим умом. И поскольку ум, который заботится о других, это врата во всякое счастье, сегодня я как можно больше буду удерживать и культивировать в себе заботу о других. Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Вот такое должно быть у вас сегодня благое намерение.

И развив в себе его, с ним получайте эти обеты и накапливайте заслуги, делайте свою практику. А это уже вторая сила – сила «белого зерна». И весь день сегодня, как сказал Шантидева, так же, как оберегают рану, находясь в толпе, вы должны оберегать свой ум от всяких негативных воздействий, негативных эмоций. И в первую очередь вы должны сохранять в нем заботу о других.

Вы должны приучать себя к заботе о других. А это третья сила – сила привыкания. Когда вы делаете вдох и выдох, когда вы делаете вдох, вбирайте в себя все страдания живых существ, а на выдохе отдавайте им благо и счастье. Старайтесь сегодня выполнять эту практику почаще. И, если это возможно, читайте строки из Лама-чодпы:

Итак, благородные милосердные Учителя,  
 Благословите меня, чтобы все кармические скверны  
 И страдания моих скитающихся матерей  
 Ныне созрели во мне,  
 И в силу даяния им моих радостей и добродетелей  
 Все живые существа обрели счастье.

Если это возможно, читайте сегодня эти строки наизусть. И все время повторяйте мысленно эти строки, и это будет приучать вас к заботе о других. Вначале, для того чтобы приучить свой ум к этому, очень важно вербально произносить эти драгоценные слова, и тогда ум будет пребывать в таком состоянии. Это третья сила – сила привыкания. По мере того, как ваш ум будет привыкать к заботе о других, в результате вы будете все счастливее и счастливее, и покой сам по себе установится в вашем сердце. Если же вы приучаете себя к себялюбию, к негативным эмоциям, то вы очень глупы, потому что сами делаете себя несчастными. Депрессию и проблемы никто не создает вам извне, вы сами создаете это себе, привыкая к негативным эмоциям и в особенности к себялюбию. Когда вы поймете этот механизм, как работает себялюбие, как работает ум, который заботится о других, то вы поймете, насколько глупо приучать себя к негативным эмоциям и к себялюбию.

Затем, когда вы постепенно приучите себя к заботе о других, если кто-то придет к вам и скажет: «Ты должен наоборот привыкать к себялюбию и негативным эмоциям», - вы скажете: «Нет, это невозможно, это очень трудно для меня сейчас». Потому что эти

негативные эмоции сразу же лишают вас покоя. Забота о других и другие позитивные качества ума и эмоции сразу же вселяют в ваш ум огромный покой и умиротворение, и тем самым вы помогаете успокоиться другим людям. Получив некоторый опыт этого, вы скажете: «Как глупо с моей стороны было не начать приучать свой ум к заботе о других еще много лет назад. Как я мог столько лет, столько времени довольствоваться своим себялюбием?». Итак, сила привыкания – это очень важная сила.

Четвертая сила – это сила умиротворения. Она также очень важна. Необходимо все время проверять свой ум с помощью бдительности. Сила привыкания позволяет нам привыкать к позитивным состояниям ума, позитивным эмоциям. Но сила бдительности позволяет нам проверять, не всплывает ли в уме себялюбие. И, как только вы увидите, что у вас возникает себялюбивый ум, вы ни за что не должны позволить своему себялюбию диктовать свою волю вашим действиям тела и речи, сразу же уничтожьте его. Не позволяйте ему надолго задерживаться в своем уме. Как только вы увидели, что в уме пытается возникнуть себялюбие, сразу же уничтожьте его, искорените его.

Сразу же займитесь практикой принятия и даяния, это очень мощное средство уничтожения себялюбия. Как только у вас зародится себялюбие, подумайте о недостатках, об ущербности себялюбия и затем подумайте, как все живые существа страдают от своего себялюбия, от негативных эмоций, от сансары. И на вдохе примите в себя страдания всех живых существ, а затем на выдохе отдавайте им все счастье, благо и причины счастья. Выполняйте эту дыхательную медитацию - просто на вдохе принимайте на себя все их страдания, а на выдохе отдавайте живым существам все счастье. Это самый сильный молот, с помощью которого вы сможете тут же уничтожить, расколоть свое себялюбие, не позволить ему завладеть вашим умом. Это четвертая сила – сила умиротворения.

Последняя сила – это сила молитвы. Когда вы уже засыпаете вечером, подумайте обо всех позитивных действиях, что вы совершили за день, и посвятите все эти действия порождению бодхичитты. «Рано или поздно да смогу я породить в себе чистую, спонтанную бодхичитту, которую породили в себе все бодхисаттвы, и, благодаря этому, да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ». Такой молитва должна быть. А также читайте следующую молитву:

«Пока существует пространство,  
Пока живые живут,  
Да буду и я вместе с ними  
Страданий рассеивать тьму».

Существует также «Восемь строф преобразования ума». Это очень хорошая молитва. Вы можете использовать ее. После того, как мы завершим комментарии на семь смыслов тренировки ума, я начну давать комментарии на этот текст. А после такой молитвы вы можете спокойно уснуть. И даже во время сна старайтесь не утратить в себе заботу о других и настрой бодхичитты, делая вдохи и выдохи, принимайте на себя страдания живых существ и отдавайте им все свое благо и счастье. Если вы уснете в таком позитивном состоянии ума, то весь ваш сон станет позитивным, благим действием. Это также вид йоги сна. Не думайте, что йога сна – это нечто особенное, мистическое исключительно. Это тоже йога сна, очень мощная йога сна.

Итак, развейте в себе такую мотивацию, мотивацию махаяны: «Ради блага всех живых существ я должен достичь состояния Будды, и с этой целью сегодня я принимаю эти 8 обетов Махаяны». Представьте себе, что сейчас перед вами находятся Будды, божества, бодхисаттвы. Представляйте меня в форме тысячерукого Авалокитешвары. Сначала вам

нужно сделать три постирания для того, чтобы получить обеты. Затем я буду произносить слова, которые вы должны повторять за мной. И слова эти такие: «Все Будды и Бодхисаттвы, обитающие в десяти сторонах света, прошу, вспомните обо мне! Наставник, прошу, вспомни обо мне!

Как в прошлом Татхагаты-архаты-истинно-совершенные-будды, подобно мудрому коню и великому слону, сделали то, что следовало сделать, осуществили труды, сбросили ношу, и затем достигли своей собственной цели, полностью искоренив свои вечно стремящиеся к соединению совокупности, обретя безупречную речь, освобожденный святой ум и освобожденную мудрость, и, ради всех существ, чтобы принести им благо, чтобы освободить их, чтобы избавить их от голода, чтобы избавить их от недугов, чтобы достичь совершенства в тридцать семи дхармах просветления, и чтобы определенно достичь наивысшего результата – чистого, совершенного просветления, приняли Восстанавливающие и Очищающие Обеты, так же и я (здесь вы произносите свое имя), с этого момента и до завтрашнего рассвета, ради всех живых существ, чтобы принести им благо, чтобы освободить их, чтобы избавить их от голода, чтобы избавить их от недугов, чтобы достичь совершенства в тридцать семи дхармах просветления, и чтобы определенно достичь наивысшего результата – чистого, совершенного просветления, принимаю Восстанавливающие и Очищающие обеты».

Итак вот эти слова, перевод которых сейчас был прочитан, мы должны трижды прочесть по-тибетски. В третий раз, когда будете их повторять, вы должны почувствовать, что получили чистые махаянские обеты. Далее мы прочтем молитву о верности обетам. Вот ее перевод.

«Отныне я не стану убивать и не возьму имущества другого. Не нарушу целомудрие и не произнесу ни слова лжи. Не выпью даже капли алкоголя - причины множества пороков. Не сяду на высокое и дорогое ложе или трон. Не стану принимать пищу в неположенное время. Воздержусь от духов, гирлянд и украшений, песен, танцев и так далее.

Подобно Архатам, отказавшись от убийства и прочего, да достигну я быстро наивысшего просветления, избегая недобродетелей, таких, как убийство и прочее.

И да освобожу я из океана сансары живых существ, терзаемых страданиями».

Теперь сделайте три постирания. У кого болят ноги, можете сесть. Теперь повторяйте за мной.

Теперь сядьте. А теперь мы вместе почитаем эту мантру - мантру чистой нравственности.

ОМ АМОГАШИЛА САМБАРА БАРА БАРА МАХА ШУДДА САТТВА ПЭМА БИ БУ  
КИТЕ БЕНДЗА ДАРА ДАРА САМЭНТА АВАЛОКИТЕ ХУМ ПЕ СОХА (21 раз)