

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Вчера мы говорили о драгоценной человеческой жизни. Неведение, непонимание того, насколько ценной человеческой жизнью вы обладаете, – одна из слабостей, делающих вашу жизнь пустой. Это одна из самых больших ваших ошибок, и для ее устранения необходимо распознать вашу драгоценную человеческую жизнь. Как я уже говорил, в нашем мире живет много людей, и просто человеческая жизнь обыкновенна, в ней нет ничего особенного, она лишь немного лучше жизни животных. Один китайский капитан, услышав в Тибете лекцию ламы о том, что человеческая жизнь редка, сказал: «Этот лама, наверное, никогда не был в Китае. У нас там так много людей». Но тибетский лама говорил не просто о человеческой, а о драгоценной человеческой жизни. А ею в Китае обладают, может быть, сто или двести человек. В Тибете тоже далеко не у всех она есть. Некоторые люди живут в Дхармасале, но у них или нет времени получать учение Его Святейшества Далай-ламы, или нет последней свободы – расположенности к Будде и Дхарме.

Ежедневно проверяйте, драгоценна ли ваша человеческая жизнь в этот день: если в вашей жизни присутствуют восемнадцать характеристик – восемь свобод и десять благих условий, значит, вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Иногда вы недопонимаете и считаете, что драгоценная человеческая жизнь будет у вас до самой смерти, но, на самом деле, она подобна свету, который есть не всегда. Когда у вас уменьшается энтузиазм и интерес к Будде и Дхарме или вами овладевают ложные взгляды, тогда этот свет выключается, и ваша жизнь становится просто человеческой. Когда ваш ум сильно охвачен негативными эмоциями, ваша жизнь также не является драгоценной, потому что в этот момент у вас нет свободы для практики Дхармы и благоприятных условий. Наоборот, у вас возникают благоприятные условия для негативных эмоций.

Нарушение преданности Гуру вообще подобно смерти – в этот момент драгоценная человеческая жизнь исчезает. Ваша жизнь превращается в жизнь животного, но в человеческом теле. В одном из коренных текстов сказано, что после нарушения преданности Учителю, сколько бы вы ни занимались Дхармой, каждое мгновение будете создавать причины для рождения в аду. Поэтому я для вашего блага говорю, что драгоценная человеческая жизнь мощна и значима, ее слишком сложно получить, а нарушение преданности Духовному Наставнику подобно убийству вашей драгоценной человеческой жизни. И наоборот, развивая сильную преданность Гуру, вы укрепляете свою драгоценную человеческую жизнь. А поскольку эта жизнь зависит от вашего тела, то оно тоже становится сильнее. Могу с полной уверенностью сказать, что восемнадцать характеристик также укрепляются. Ваше вдохновение усиливается, и невозможно уже склониться к ложным воззрениям, которые, являясь опасными, могут привести к убийству драгоценной человеческой жизни.

Переходим к десяти благим условиям. Пять из них имеют место с вашей стороны, другие пять являются внешними. Итак, пять условий с вашей стороны. Первое условие – родиться человеком. Вы родились и обрели драгоценную человеческую жизнь. Второе – родиться человеком там, где есть Дхарма. Место, где находится ваш Духовный Наставник, где есть Дхарма-центр, называется центральным. Там гораздо проще найти Дхарму, получить учение, поэтому это благое условие. Третье – иметь здоровые органы. Самый главный орган – это мозг. У всех вас есть большой, хороший, аналитический мозг. Четвертое – не создавать тяжелой негативной кармы. Убийство архата или родителей – большое препятствие для получения учения. Вы не совершаете таких тяжелых преступлений, и это само по себе является благоприятным условием. Пятое – вера в Дхарму.

Шантидева говорил: «В темном небе молния сверкает лишь мгновение. Так же редко у людей возникает вера в Дхарму». Пока эта вера с вами, вы обладаете благим условием, и в

этот момент у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Когда вера исчезает, у вас остается просто человеческая жизнь, потому что не хватает одного благого условия. Из всех благих условий вера в Дхарму – наиважнейшая. Поэтому постоянно подбрасывайте «дрова» – материал учения Ламрим – в тот огонь веры, который у вас есть сейчас, чтобы он не потух. Иногда вера возникает в вас благодаря благословию Учителя. Огонь этой порождающейся веры также необходимо поддерживать «дровами» учения Ламрим. Поэтому вам надо записывать получаемое учение, читать его вновь и вновь и обдумывать. Тогда ваша вера будет становиться сильнее.

Почему в настоящий момент у вас нет энтузиазма, почему вы ленитесь? Потому что та драгоценная человеческая жизнь, которой вы обладаете, слишком слаба. Она подобна жизни маленького ребенка, поэтому может умереть в любой момент. Жаль, если это произойдет раньше, чем умрет ваше хрупкое человеческое тело. Поэтому старайтесь сделать ее сильнее – чаще размышляйте об учении Ламрим. Тогда ваша вера будет усиливаться, драгоценная человеческая жизнь – укрепляться, и энтузиазм начнет возникать в вас сам собой.

Сейчас вам не стоит акцентироваться на медитации на ясный свет и иллюзорное тело, иначе вы огорчите всех будд и бодхисаттв. Ваша драгоценная человеческая жизнь похожа на малыша, едва держащегося на ногах от голода, потому что вы не можете его нормально кормить. А вы говорите: «Я занимаюсь тантрой, у меня есть посвящения, я – Ямантака». От этого нет никакой пользы. Сейчас не время держать большой дамару, колокольчик, ваджру, четки – питайте свою драгоценную человеческую жизнь медитациями на Ламрим. Из размышлений над этим материалом вырастет крепкая вера. Я – не противник тантры, я ее люблю, но вам еще рано заниматься ею.

В некоторых школах бытует мнение, что Лама Цонкапа занимался только сутрой и отрицал тантру. Некоторые нингмапинские мастера говорили, что Гелугпа – это сутра, а не тантра. Но на самом деле, это единство сутры и тантры. Чже Ринпоче учил, что вначале нужно укрепить основу, а учение о шести йогах Наропы, Махамудре, тантре дзогрим пока надо положить на алтарь. Делайте акцент на фундаменте – на трех основах пути, хотя даже за них вам еще рано браться. В настоящий момент вам сложно породить отречение, а бодхичитта, забота о других больше, чем о себе, – вообще вне досягаемости. В первую очередь вам нужно породить веру. Когда ее пламя разгорится в вашем сердце, тогда ваша драгоценная человеческая жизнь станет сильной.

Когда Атиша впервые пришел в Тибет, люди стали его просить о передаче шести йог Наропы, Махамудры, Дзогчен. Но он отвечал: «Я вас прекрасно слышу, только для вас это еще слишком рано. Сначала породите веру». Атиша знал, что в Тибете совсем немногие обладают драгоценной человеческой жизнью. Их вера была слабой, из-за чего и их драгоценная человеческая жизнь была нестабильной. Поэтому мой вам совет – обдумывайте материал Ламрима снова и снова. Тогда огонь вашей веры будет благословлен и разгорится еще больше, ваша драгоценная человеческая жизнь станет сильнее, и любая ваша практика будет эффективна.

Далее – внешние благие условия. Первое. Вы родились в то время, когда пришел Будда. Несмотря на то, что вы родились человеком в этой мировой системе, большую часть времени эта система пребывает в темной кальпе. Светлая кальпа возникает нечасто, и как раз сейчас ее время. Но даже в течение светлой кальпы Будда приходит крайне редко. Вы родились не просто в светлую кальпу, но еще и тогда, когда пришел Будда Шакьямуни – четвертый Будда, который дал учение и сутры и тантры. Не все будды передают учение тантры. Хотя Будда Шакьямуни уже покинул этот мир, сейчас в нашем мире живет второй

Будда – Его Святейшество Далай-лама. Поэтому родиться в то время, когда он жив, – сильнейшее благое условие.

Второе. Вы родились в то время, когда в этом мире есть полное буддийское учение – и сутра и тантра. Кроме того, вы встретились с драгоценным учением Чже Ринпоче – Манджушри в человеческом теле. Оно невероятно – это квинтэссенция сутры и тантры, выстроенная в правильном порядке. Мой Духовный Наставник, Пананг Ринпоче, говорил, что, если это учение искренне практиковать, то уже через три года можно достичь состояния будды. Это все равно что попасть в лучшую больницу мира. Люди, находящиеся в других лечебницах, мечтают оказаться в ней. Там самые эффективные лекарства. Пананг Ринпоче говорил также, что когда существа в Чистых Землях видят, что в нашем мире есть такое драгоценное учение по сутре и тантре, более того, есть комментарий на текст «Лама Чопа», они развивают сильнейшее вдохновение и делают посвящение: «Да смогу я родиться в этом мире, а не в Чистой Земле, чтобы получить такое учение».

Один ученик Панчен-ламы попросил его: «Я хочу сделать посвящение, чтобы родиться в Чистой Земле и вы, пожалуйста, тоже его сделайте». Панчен-лама ответил: «Хорошо, я могу это сделать». Затем ученик обратился к нему еще с одной просьбой: «Пожалуйста, сделайте так, чтобы я родился человеком и встретился с учением Чже Ринпоче». Тогда Панчен-лама сказал: «Я могу сделать посвящение, чтобы ты родился человеком. Но чтобы ты снова встретился с учением Чже Ринпоче – это невероятно сложно». Вы пока не понимаете, насколько особенное это учение. Я уважаю все четыре буддийские школы. Но, сравнивая текст Чже Ринпоче с другими текстами, я вижу большую разницу. Все тексты – хорошие, но его текст – настоящее Слово Будды. Сам Будда пришел в человеческом теле. Даже когда я читаю сутры и сравниваю их с учением Чже Ринпоче, то больше склоняюсь к последнему.

Сутры – не моя основа. Они давались Буддой давно и предназначались для проявления отпечатков тех учеников, которые его слушали. Это другой опыт. Поэтому в то время люди получали реализации. Иногда я думаю, для чего в сутрах одно и то же повторяется многократно. Например, в «Сутре Сердца» говорится: «Нет уха, нет носа, нет глаза и т.д.». Я не понимаю, зачем так много слов, если можно просто сказать, что ничего нет. Во многих сутрах бывают повторения довольно крупных фрагментов, потому что в тот момент Будда делал акцент на другом. И порядок был иной – сейчас его трудно понять. Чже Ринпоче выстроил Ламрим в правильном порядке, собрал все учение Будды и интерпретировал так, чтобы для нас оно имело смысл. Я не говорю, что Чже Ринпоче выше Будды, – они едины. Но вы должны понимать, что вам необычайно повезло встретиться с учением Чже Ринпоче. Не принимайте это как должное. Постоянно молитесь: «Да смогу я жизнь за жизнью встречаться с учением Чже Ринпоче», – это сделает вашу связь сильнее.

Третье. У вас есть Духовный Наставник, который из сострадания дает вам полное учение – Ламрим. Если сжать все восемьдесят четыре тома учения Будды, то получится квинтэссенция – Ламрим. Вам невероятно повезло. Поэтому скажите себе: «У меня есть третье внешнее благое условие».

Четвертое. У вас есть друзья, которые, как и вы, имеют вдохновение получать учение. Поэтому я создаю Дхарма-центры. Без них у вас не будет четвертого благого условия. Если вы будете поодиночке приезжать и слушать учение, а потом уезжать и продолжать жить в одиночестве, ваша вера быстро исчезнет. Поэтому полезно иметь друзей по Дхарме, которые иногда вас немного покритикуют и поучат терпению, а иногда вдохновят. Когда вы ленитесь, они говорят вам: «Давай сделаем вот это». Когда вы группой слушаете наставления, вдохновение у вас возникает легко, и вы хотите практиковать учение. Если бы

я давал вам учение наедине, то в какой-то момент и мне бы наскучило, и вам. А сейчас, благодаря тому, что вокруг вас много друзей, вы оживлены, смеетесь, и я – тоже.

Помимо того, что я даю учение, а вы его слушаете, мы вместе хорошо проводим свободное время – ходим на пикники и т.д. Это особенное время, и вы имеете его благодаря тому, что вокруг вас много друзей. Вы должны понимать, что не только получение учения, но и хорошее времяпрепровождение – это доброта ваших друзей. Также благодаря тому, что вокруг вас много друзей, вы имеете возможность получать подробное учение. Один человек не понимает чего-то одного, другой – чего-то иного, поэтому я детально все объясняю, с разных точек зрения. Таким образом, всегда помните, что получаете такое драгоценное учение благодаря доброте вашего Духовного Наставника и друзей по Дхарме.

Пятое. Когда вы практикуете Дхарму, окружающие поддерживают вас. Это благое условие создается внутри вашей группы друзей. Благодаря этому условию окружающие помогают вам заниматься практикой и уходить в ретрит, когда это необходимо. Это крайне важно. Вы должны понимать, что и человек, находящийся в ретрите, и тот, кто ему помогает, накапливают одинаковые добродетели.

Итак, обдумывая все восемнадцать характеристик таким образом, вы поймете, что в настоящий момент, действительно, обладаете драгоценной человеческой жизнью. Трудно сказать, сколько она будет длиться. Если ваше тело умрет, ваша драгоценная человеческая жизнь исчезнет. Если ваша вера ослабнет, или вы нарушите преданность Гуру, ваша драгоценная человеческая жизнь также погибнет. Если вы уедете далеко от ваших друзей, то одно из благих условий пропадет, то есть вы перестанете обладать всеми восемнадцатью характеристиками, и, как следствие, потеряете свою драгоценную человеческую жизнь. Поэтому скажите себе: «Я обладаю драгоценной человеческой жизнью. Мне нужно заботиться о ее здоровье так же, как я забочусь о здоровье своего тела. Самый лучший способ – это постоянно подпитывать ее верой и преданностью Учителю».

Далее – второй пункт. Значимость драгоценной человеческой жизни. Вы уже подумали о том, насколько ваша человеческая жизнь драгоценна, теперь поразмышляйте, насколько она значима. Как надо проводить эту аналитическую медитацию? В обдумывании значимости есть три пункта: драгоценная человеческая жизнь значима во временном отношении, с точки зрения долговременной перспективы и каждый миг.

С точки зрения буддизма временный смысл драгоценной человеческой жизни – это не получение богатства в этой жизни, а обретение лучшего перерождения. Даже если ваш дом полон бриллиантов, это не спасет вас от падения в низшие миры и не сможет стать причиной более высокого перерождения. Для того чтобы защитить себя от падения в низшие миры и обрести лучшее перерождение надо использовать эту драгоценную человеческую жизнь, тогда она поможет вам. В этом ее временное значение.

В буддизме не говорится о значимости этой кратковременной жизни. Она ненадежна. Смерть может прийти к вам в любой момент. Если вы можете умереть в следующий миг, как можно думать о значимости этой временной жизни? Также неверно полагать, что счастье в этой жизни – не временное. Когда компании создают бизнес-проекты, то, говоря о краткосрочной перспективе, рассчитывают на получение прибыли не ранее, чем через два года, а некоторые – и через пять лет. То есть, хотя они закладывают временную и долгосрочную прибыль, они не думают, что получают какое-то прибавление прямо сейчас. «Сейчас» не считается временным даже в маленьких мирских проектах.

В буддийских проектах самая кратковременная прибыль, о которой можно думать, – это хорошее перерождение. Глупо надеяться, что занятие буддийской практикой сделает вас красивее и моложе в этой жизни. Это невозможно. Каждый год вы стареете, каждый день становитесь некрасивее. Если вы вкладываете деньги в какую-то компанию, и при этом надеетесь сразу же получить прибыль, то вкладываете деньги не туда. Подобно этому, если вы думаете, что с помощью буддизма разбогатеете или перестанете болеть, то есть, если ваша цель связана с заботой об этой жизни, значит, вы пришли не в то место.

Ваше мышление должно быть шире. Вам нужно помнить учение о восьми дебютных ошибках, которое я давал, – это ваша основа для получения наставлений по Ламриму. В этой жизни неважно – хвалят вас или нет. Вы должны радоваться, когда вас критикуют. Похвала делает вас слабым, а критика дает крепость, поэтому она лучше. В этой жизни бедность – не кошмар, а наоборот – хорошо. Но буддизм не запрещает иметь богатство, а говорит, что нельзя привязываться к богатству. Если у вас есть деньги – это хорошо, вы можете помогать другим людям. Но не надо думать, что богатство – это самое главное. Если его нет – еще лучше, вы можете спокойно заниматься практикой Дхармы.

Далее. Временное счастье – это обман, а временное страдание делает вас сильнее, поэтому вы должны ему радоваться. Однако не следует создавать временные страдания – у вас их и так достаточно. Используйте временные страдания для развития ума, чтобы сделать его сильнее. Слава и репутация – это пустые слова, поэтому практиковать Дхарму ради них – бесполезно. Вашим кратковременным интересом должно быть счастье в будущей жизни, а не слава, репутация, богатство, похвала окружающих или временное счастье в этой жизни.

Итак, ваша временная цель – обретение благого перерождения, драгоценной человеческой жизни вновь, встреча с совершенным учением. Она может быть достигнута благодаря драгоценной человеческой жизни, которой вы сейчас обладаете. Вы можете умереть в любой момент. В прошлом году с нами был Борис Дондоков, теперь его нет. Если бы он не создал причины родиться человеком вновь, тогда это было бы ужасно, но он это сделал. Конечной вашей целью является достижение состояния будды, но сначала убедитесь, что в будущей жизни вы вновь обретете драгоценную человеческую жизнь. Скажите себе: «Благодаря драгоценной человеческой жизни, которая у меня есть сейчас, я могу создать причины, чтобы опять обрести драгоценную человеческую жизнь. Так я буду обретать ее снова и снова и однажды достигну состояния будды».

Еще одна ваша временная цель – излечение от болезни омрачений и освобождение от сансары. С точки зрения помощи всем живым существам помощь одному человеку – это тоже временная цель. Если вы освободитесь от омрачений – это, конечно, хорошо, но другие живые существа, которые невероятно добры к вам, страдают. Поэтому бодхисаттвы говорят: «Бесчисленное количество живых существ – моих матерей страдает в сансаре. Так какой смысл только в моем личном счастье – свободе от сансары, от омрачений?»

Полная свобода от омрачений может быть достигнута на основе драгоценной человеческой жизни – благодаря ей за один миг можно накопить множество добродетелей. Позитивная карма подобна долларам. Пока у вас есть эта драгоценная человеческая жизнь, вы имеете возможность печатать миллиарды долларов. Если вы обладаете всеми восемнадцатью характеристиками, ваша драгоценная человеческая жизнь становится невероятной машиной создания благой кармы. Если в этой драгоценной человеческой жизни у вас есть твердая вера в Дхарму, вы можете развить сильную любовь и сострадание. Если вы, желая всем живым существам освободиться от страданий, развиваете сильную любовь и произносите одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», то за один миг накапливаете столько заслуг, что даже Будда их не может исчислить. Будда говорил: «Я могу сосчитать все капли воды в

океане. Но если человек с чистой любовью ко всем живым существам прочтет одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», я не смогу посчитать его добродетели».

Люди, у которых нет драгоценной человеческой жизни, не имеют веры. Как тогда они могут желать счастья всем живым существам или читать мантры ради блага всех живых существ? У них нет возможности накопить такие добродетели. Животные вообще не обладают человеческой жизнью, поэтому даже мантр читать не могут. Вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, поэтому у вас сейчас есть невероятные способности. Даже президент страны или владелец всемирной корпорации не могут накопить столько добродетелей, сколько можете вы. В этом значимость вашей драгоценной человеческой жизни.

Будда говорил: «Я могу сосчитать все камушки горы Меру. Но я не способен исчислить добродетели человека, который с чистой любовью, желая счастья всем живым существам, прочтет одну мантру. Тот, кто читает мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» каждый день по сто раз, будет охраняться всеми защитниками Дхармы, и они будут приходить к нему так же, как пчелы слетаются на мед». Чтобы сделать свою драгоценную человеческую жизнь значимой, каждый день читайте хотя бы сто мантр «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Это займет у вас всего пару минут. Я прошу вас, пожалуйста, хотя бы на две минуты используйте драгоценную человеческую жизнь, которую вы обрели на короткое время.

Для некоторых учеников драгоценная человеческая жизнь длится ровно столько, сколько я нахожусь рядом с ними. Когда я ухожу, их жизнь становится просто человеческой. Когда они встречают меня снова, их жизнь опять становится драгоценной. Поэтому сейчас соедините руки и пообещайте, что каждый день будете читать минимум сто мантр «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Когда вы рядом с Духовным Наставником, читать мантры и медитировать – несложно. Но заниматься практикой Дхармы каждый день – трудно: сталкиваясь даже с небольшими неприятностями, вы тут же все забываете. Поэтому скажите себе: «Какая бы беда ни произошла в моей жизни, каждый день я обязательно буду читать мантры». И еще пообещайте, что, читая мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», внутри вы будете искренне желать счастья всем живым существам. Не повторяйте мантры просто, как попугай.

Сейчас я предам вам мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Затем вы пообещаете, что каждый день будете читать ее по сто раз. От ежедневного чтения этой мантры ваша вера будет становиться сильнее. Вы будете питать свою хрупкую драгоценную человеческую жизнь, и тогда она не умрет. Итак, визуализируйте меня в образе Авалокитешвары. Из моего рта исходит белый свет, попадает к вам в рот и остается в вашем сердце как передача мантры. Почувствуйте, что в это время ваша драгоценная человеческая жизнь становится сильнее.

Пока я не услышал учение о драгоценной человеческой жизни от Пананга Ринпоче, я думал, что достаточно просто родиться с нею, чтобы всю жизнь ею обладать. Но когда я получил это учение, то понял, что моя драгоценная человеческая жизнь нестабильна и может исчезнуть в любой момент. А без опоры на лодку драгоценной человеческой жизни невозможно пересечь океан сансары. Поэтому укрепляйте вашу драгоценную человеческую жизнь ежедневной практикой. Ведь для того чтобы вы могли освободиться от сансары, драгоценная человеческая жизнь, которой вы сейчас обладаете, должна существовать.

Теперь визуализируйте меня как Авалокитешвару, а на моей голове – Будду Шакьямуни. В действительности, это Его Святейшество Далай-лама, это Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг. Они едины. Повторяйте за мной обещание. Эти тибетские слова означают следующее: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, обратите внимание. Сейчас я принимаю обет с

сегодняшнего дня и до самой смерти ежедневно с чистой мотивацией читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» сто раз».

Читайте эту мантру с мыслью: «Пусть мой Учитель живет долго. Моя драгоценная человеческая жизнь сильно зависит от него. Если он будет жив, моя драгоценная человеческая жизнь тоже будет жива. Если он умрет, моя драгоценная человеческая жизнь погибнет. Пусть мой Духовный Наставник станет источником счастья для многих живых существ, для всех его учеников. Тогда их драгоценная человеческая жизнь тоже будет жива». Чтение мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» с такой мотивацией – самая лучшая молитва о долголетию Учителя. А ритуалы подношения – лишь символы, детские игры, мне это не интересно.

Долгая жизнь вашего Учителя – это ваша крепкая вера, гармония, когда вы с каждым разом становитесь все лучше. Сейчас ваша вера слабая: новый Учитель пришел – старого забыли. Я не обижаюсь, честно говорю, если вы уйдете от меня, я никогда обижаться не буду. Если вы становитесь нестабильнее, я думаю, что, наверное, здесь не нужен. Может, в другом месте, в другой вселенной, их много, я больше нужен. У меня нет власти, но я буду молиться: «Да обрету я следующее рождение там, где живым существам нужна моя помощь».

Итак, чтобы укрепить вашу веру, выполняйте данное вами обещание – читайте мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» так, как я объяснил. Тогда и я, как ваш Духовный Наставник, буду жить долго, и даже если вы попросите меня умереть, – не умру. Если вы получали тантрическое посвящение, каждый день читайте текст «Лама Чопа» и делайте акцент на чтении мантр. И в этот момент порождаете сильное чувство любви и желайте счастья всем живым существам. Если у вас нет посвящения, то каждый день читайте эту молитву, и, дойдя до места, где положено читать мантры, делайте акцент на чтение мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Мой вам совет – не принимайте на себя слишком много обязательств, вы даже маленькие обеты не можете правильно соблюдать. Начните с выполнения первого обязательства, которое я вам дал, – ежедневно с чистой мотивацией читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» сто раз. Когда у вас есть время, читайте сначала молитву, а потом мантру, если времени нет, просто читайте «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Это совсем несложно.

Когда мне было лет восемнадцать, я практиковал Ямантаку. Несмотря на молодость, я выполнял свои обязательства даже тогда, когда мы с друзьями шли на дискотеку. Это было легко. Я просил друзей идти чуть впереди, в это время представлял себя Ямантакой, делал практику, а потом присоединялся к ним. Сейчас тоже, когда по телевизору показывают футбол, я стараюсь быстрее закончить практику, чтобы пойти его посмотреть. Когда вы выполните свои обязательства, вам будет радостнее и телевизор смотреть, и чай пить. А просто сидеть перед телевизором целый день быстро наскучит. Поэтому в жизни важно иметь обязательства. Когда вы чувствуете, что они у вас есть, вы себя внутренне дисциплинируете. Это называется нравственностью.

В буддизме первый вид нравственности – непричинение вреда другим. Второй – накопление добродетелей. В этом вам поможет принятие и соблюдение обета ежедневного чтения мантр. Третий – помощь другим. Принимая обет бодхичитты, вы обещаете помогать другим. Как вы можете нарушить это обещание? Когда действительно беспомощные люди искренне просят вас о помощи, и у вас есть сила для этого, а вы из лени, гнева или памятования о каких-то негативных вещах, которые были в прошлом, не помогаете им, то нарушаете обет бодхичитты. Если же людям не нужна помощь, но они из хитрости просят вас помочь, а вы

не помогаете, то обет не будет нарушен. Помогать тем, кому помощь на самом деле не нужна, – неправильно. Поэтому важно исследовать, действительно ли просящие о помощи люди нуждаются в ней.

Мысленно всегда желайте другим счастья. Визуализируйте постоянно, что помогаете другим. Это ваша духовная практика, ваша нравственность. Это очень просто. Сначала перестаньте вредить другим телом, речью и умом. Это главная нравственность. В буддизме нет такой заповеди, как, например, обязательное посещение храма каждую пятницу или субботу, а если вы этого не сделаете, то нарушите нравственность. Буддизм не призывает к самоистязанию – вам не надо жечь свои пальцы или ложиться на горячее железо. Самое главное в буддизме – не вредить другим. Это нравственность. Затем – накапливайте добродетели. Пообещайте себе, что будете накапливать их, как можно больше каждый день. Это тоже нравственность. И всегда будьте готовы помочь другим. Это высшая нравственность.

Если вы не будете соблюдать эти три обета, то, как говорил Шантидева, нет смысла принимать и другие. Самый главный обет – охранять свой ум от омрачений, от вредоносных действий. Это нравственность. Ее должны соблюдать все вне зависимости от того, являются они монахами или нет. Поэтому держите этот обет в чистоте. Это тоже ваша практика. Каждый день вспоминайте, что у вас есть обет Прибежища, обет не вредить другим. Тогда, даже во время сна вы будете накапливать добродетели непричинения вреда другим. Это сила нравственности.

Сейчас все вместе займемся практикой. Визуализируйте себя как Авалокитешвару. Когда будете читать мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», представляйте, как из вашего сердца исходит свет во все десять направлений и, касаясь всех живых существ, избавляет их от страданий и дарует абсолютное счастье – мудрость, познающую пустоту, и бодхичитту. Те, у кого нет посвящений, визуализируйте Авалокитешвару на своей голове и представляйте, как из него исходит свет. Развейте сильное желание: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и обретут абсолютное счастье. Пусть они, как я, встретятся с Духовным Наставником и разовьют сильную преданность ему. Пусть их жизнь станет мощной драгоценной человеческой жизнью».

Вы должны понимать, что у всех вас разные драгоценные человеческие жизни. У одних она – сильная, у других – слабая. У тех, кто получает учение уже давно, у кого есть хорошее понимание Дхармы и сильная вера, драгоценная человеческая жизнь огромна. Поэтому у них даже небольшая практика – очень мощная. Итак, сначала сделайте свою драгоценную человеческую жизнь сильной, тогда через три года сможете достичь состояния будды. Проверьте, есть ли у вас восемнадцать характеристик, какие из них сильны, а какие – нет. Понять, насколько крепка ваша драгоценная человеческая жизнь, можете только вы сами, другие этого знать не могут. Делайте самый большой упор на веру, на развитие преданности Учителю, на понимание Дхармы. Когда вы лучше понимаете Дхарму, ваша драгоценная человеческая жизнь становится мощной.