

Сегодня вам очень повезло, этим утром вы примите обеты Махаяны, чтобы достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Если вы примите обеты с мотивацией приносить пользу всем живым существам, то накопленные вами добродетели не истратятся до самого достижения вами состояния будды. Чтобы принять такие обеты, вам сначала нужно породить правильную мотивацию. Это нужно делать не просто вкратце подумав о нескольких положениях, вам необходимо все учение Ламрим в сжатой форме, и уже на его основе нужно возвращать мотивацию. Сейчас я вам объясню, каким образом породить правильную мотивацию.

Думайте так: «С безначальных времен и по сегодняшний день я многократно перерождался. Я рождался человеком, был в аду, рождался животным и богом. Иногда был королем. Но ни одна из предыдущих жизней не была более значимой, чем та, которой я обладаю сейчас. Это моя драгоценная человеческая жизнь. Благодаря ей, я встретился с Учителем Махаяны. Я повстречал Духовного Наставника – Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Если я искренне положусь на него, то получу восемь преимуществ. Если я нарушу преданность Учителю, то обрету восемь недостатков. Я буду очень осторожно вверять себя Гуру, понимая восемь преимуществ. Я разовью чистую преданность Учителю, то есть веру и уважение. Видеть Духовного Наставника Буддой очень важно для меня, потому что в этом для меня большие преимущества и нет никаких недостатков. Здесь нет никакой опасности. Я буду воспринимать всех моих Учителей Буддами. Во-первых, у меня нет причин думать, что мой Гуру не Будда. С другой стороны, есть много причин, по которым имеет смысл видеть в нем Будду. Поэтому я буду смотреть на него как на Будду, замечать только его благие качества и не буду обращать внимания на его недостатки. Даже если я их увижу, то преобразую их в еще большую веру».

Если вы станете думать таким образом, то будете медитировать на преданность Учителю в краткой форме: «Доброта Гуру невероятна, он добрее, чем все будды. Многие будды приходили в этот мир, но не могли мне помочь. Благодаря доброте моего Учителя, у меня открылись глаза. Это он мне их открыл. Гуру благословил мой ум и указал мне путь, о котором я ничего не знал. Теперь мой ум немножко укротился. Учитель как отец заботится обо мне жизнь за жизнью. Он как солнце рассеивает тьму моего неведения. Как луна он умиротворяет мой ум. Его доброта невероятна. Поэтому с чистой преданностью Гуру я сделаю эту драгоценную человеческую жизнь значимой. Учитель, пожалуйста, благословите меня познать эту драгоценную человеческую жизнь как драгоценную. Благословите меня, пожалуйста, осознать значимость этой драгоценной человеческой жизни. Несмотря на то, что раньше я получал драгоценную человеческую жизнь, я не понимал ее драгоценности. Я также не мог понять ее значимости, и это сокровище драгоценной человеческой жизни я использовал как обычный камень. Из-за того, что я не понимал редкости драгоценной человеческой жизни, я откладывал ее использование. Хотя я получал эту лодку драгоценной человеческой жизни, все же полностью отдавался поиску временного счастья. Несмотря на то, что после этого я ее искал, мне не удавалось ее найти – она исчезала. Пусть сегодня такое со мной не произойдет. Пусть, используя эту лодку драгоценной человеческой жизни, я смогу пересечь океан сансары. Эта драгоценная человеческая жизнь не просто редка, она проходит очень быстро. Во-первых, любое рождение заканчивается смертью. Однажды я обязательно расстанусь с этой драгоценной человеческой жизнью. Во-вторых, она может меня оставить в любой момент, потому что для смерти существует много условий, а для жизни очень мало. Будды и бодхисаттвы, благословите меня, пока она со мной, извлечь из нее суть. Когда я расстанусь с драгоценной человеческой жизнью, ничто – ни друзья, ни богатство, ни собственность, даже мое тело – не сможет мне помочь. Я покину все это подобно тому, как волосок удаляется из куска масла. Я уйду один и ничего не смогу забрать с собой. Поэтому, будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня повернуть мой ум к Дхарме через памятование о непостоянстве и смерти. Пусть мой ум никогда не разлучается с

этим памятованием. Пусть каждый день я буду трижды вспоминать о непостоянстве и смерти. Тогда моя жизнь станет значимой».

Вот так кратко надо думать. В этом вся сущность Ламрима, которая объяснялась на этом и на прошлом ретрите.

«После этого моя жизнь не закончится. В соответствии с созданной мною кармой я приму рождение либо в низших мирах, либо в высших. Если проявится моя негативная карма и я приму рождение в низших мирах, то испытаю невероятные страдания. Есть горячие и холодные ады. Страдания горячего ада невероятны: мое тело сливается с огнем. Как больно даже просто сунуть палец в огонь! В горячем аду огонь целиком охватывает тело на многие кальпы. Там невероятные страдания. Это результат тяжелой негативной кармы десяти неблагих деяний. Тяжелая негативная карма тела, речи и ума становится причиной рождения в аду. Очень сильный гнев, оскорбление людей, убийство живых существ и испытывание большой радости после совершения этих поступков – причина рождения в аду. Во многих предыдущих жизнях я создавал такую карму.

В холодном аду страдания так же велики. Мое тело полностью охвачено холодом. Это ужасно больно. Это все также результат причин, которые я создал, результат причинения вреда другим, результат очень сильных негативных эмоций. Результатом негативных эмоций средней силы будет рождение в мире голодных духов. Я не смогу найти даже крошку еды, не смогу сделать так, чтобы хотя бы немного пищи попало ко мне в рот и желудок. Я постоянно буду страдать от голода. У меня будут маленькие ножки и очень большой желудок. Страдания от холода и жары также будут невыносимы. Все это очень опасно. Страдания мира животных – это тоже крайний вид страданий». Поэтому думайте о страданиях трех низших миров. Развивайте веру в Будду, Дхарму и Сангху. Они смогут вас защитить от падения в низшие миры.

«Да помогут мне сильная вера в Будду, Дхарму и Сангху и страх перед низшими мирами развить прибежище в моем сердце. Но не только это. Какое бы действие я ни совершал, пусть оно будет основываться на законе кармы. Когда я причиняю вред другим, то этим всегда причиняю вред и себе самому. С сегодняшнего дня и до достижения состояния будды пусть я никогда не буду причинять вред другим. Когда я помогаю другим – это всегда помогает и им, и мне. Поэтому с сегодняшнего дня и до достижения состояния будды, пусть у меня всегда будет возможность помогать другим. Поэтому вначале моей основной практикой (посредством принятия прибежища) станет непричинение вреда другим, ненакопление негативной кармы, накопление богатства добродетелей. Чтобы освободиться от сансары, да смогу я укротить свой ум. Пусть мой ум всегда желает освободиться от омрачений посредством понимания того, что сансара обладает природой страдания, посредством понимания, что омрачения являются основной причиной страдания. Пусть я приступлю к практике пути. Чтобы породить путь в своем уме, я возьму за основу три вида практики: практику нравственности – пусть я сохраню нравственность в чистоте; чтобы освободиться от сансары, да смогу я практиковать концентрацию; благодаря концентрации, да смогу я тренировать мудрость, постигающую пустоту. Если я один освобожусь от сансары, это хорошо. Но если все живые существа будут продолжать страдать в сансаре, какая польза от счастья одного человека? Все живые существа были ко мне невероятно добры, и все они страдают в низших мирах, испытывая невыносимую боль. Они страдают от омрачений. Да смогу я достичь состояния будды, чтобы освободить всех живых существ от страданий низших миров и от страданий от омрачений. Пусть жизнь за жизнью я смогу приносить им пользу. Для этой цели я принимаю сегодня махаянские обеты. Пусть они станут причиной счастья для всех живых существ. Пусть, благодаря этим обетам, я жизнь за жизнью буду помнить о бодхичитте, об учении Ламрим. Пусть, благодаря этим обетам, у

меня жизнь за жизнью будет все больше потенциала помогать живым существам. Во время голода пусть я буду пищей и накормлю всех живых существ. Когда живые существа будут страдать от болезней, да превращусь я в лекарство и освобожу их от страданий. Что бы ни было нужно живым существам, да стану я этим объектом. Пусть я стану мостом для того, кто хочет перейти реку, проводником, кому нужен проводник, слугой, кому нужен слуга. Пока длится пространство и пока есть живые существа, да буду я вместе с ними и освобожу их от страданий». С подобным посвящением, подобной мотивацией вы должны принимать обеты Махаяны.

Теперь сделайте три простирания с мыслью, что я – Авалокитешвара. Над моей головой – Его Святейшество Далай-лама в форме Будды Шакьямуни. Затем поставьте одно колено на землю и повторяйте за мной. Слова, которые вы будете произносить, означают следующее. «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, услышите меня. Для того чтобы исполнить все свои желания: освободиться от сансары, избавить ум от омрачений, помочь живым существам, освободить их от страданий голода и болезней, развить совершенную бодхичитту – все Татхагаты и архаты прошлого брали обеты Махаяны. И я, по имени такой-то, до завтрашнего рассвета принимаю обеты Махаяны для блага всех живых существ. Чтобы освободить их от страданий, чтобы достичь состояния будды, я беру эти обеты».

Сейчас я буду произносить эти слова на тибетском языке, а вы повторяйте за мной. В конце третьего повторения почувствуйте, что получили чистые обеты Махаяны. Из рта Будды, из моего рта чистые обеты Махаяны входят к вам в рот и остаются в вашем сердце. Они останутся там до завтрашнего рассвета. Пока эти обеты там, какие бы позитивные действия вы ни совершали, их сила возрастет в миллион раз.

Сегодня, после того, как вы примите обеты Махаяны, ваша жизнь будет не просто драгоценной человеческой жизнью, а очень мощной драгоценной человеческой жизнью. После принятия махаянских обетов каждый миг вашей драгоценной человеческой жизни очень значим. Если каждое мгновение вы будете повторять мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, она увеличится во много раз. Поэтому не теряйте время. Сегодня вместо того чтобы разговаривать, больше читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Думайте так: «Когда мне сегодня будет холодно или жарко, пусть таким образом я освобожусь от кармы рождения в аду. Сегодня, в силу того, что я буду есть только один раз и не слишком много, пусть это очистит меня от негативной кармы рождения в мире голодных духов. Поскольку сегодня я не буду слишком много говорить, не буду предаваться пустой болтовне, пусть это станет причиной моего освобождения от рождения в мире животных». С такой мотивацией повторяйте за мной.

Итак, восемь обетов: не убивать; не воровать; не вступать в сексуальный контакт; не лгать; не принимать алкоголь и веществ, которые оупляют ум; не сидеть на высоком месте. Это значит, что в уме надо занимать всегда низшее положение. Будьте скромными. Не есть пищу в неположенное время. Сегодня один раз примите пищу до 14:00. И не ешьте мясо. Пища должна быть вегетарианской. Не носите украшений, не пойте песен, не танцуйте.

Это обеты. Держите их в чистоте до завтрашнего рассвета. Самое лучшее сегодня – не говорить слишком много. Если это возможно, то читайте мантры, практикуйте, а если не можете, то просто спите. Вы можете купаться, в этом нет ничего плохого. Читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Представляйте Байкал нектаром, который очищает вас от негативной кармы. Помните, что вы приняли обеты Махаяны, напоминайте себе об этом постоянно. Будьте счастливы.