

Итак, для того чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Несколько человек попросили меня передать обеты прибежища и бодхичитты. Это очень хорошая мысль. Мы принимаем эти обеты и постоянно их нарушаем. Поэтому принимать обеты снова и снова и держать их в чистоте – это очень важно. В особенности обет бодхичитты после такого учения вы сможете держать более чисто. Поэтому с большой радостью в уме принимайте обет прибежища. В первую очередь я передам вам обет прибежища. Также, когда ученики принимают обеты, это является платой за учение. Настоящая плата за мое учение – это если вы примите обеты и будете держать их в чистоте. Обет прибежища – это обет не вредить другим. Это главный обет прибежища. Зачем вредить другим? Ради собственного маленького преимущества вредить другим – это очень нецивилизованно. Это дикий ум. Если вы не можете помочь другим, то вредить другим – этот очень низкий уровень. Если вы вредите другим, то вы также не уважаете себя. Если у вас есть хотя бы небольшое уважение к себе, то, как вы сможете вредить другим? Это очень низкие поступки. Вредить другим – это самое худшее поведение. Если вы пьете водку и курите, то даже это не является таким плохим как вред, причиняемый другим, вредить другим – это даже хуже, чем пить, или курить. Когда вы пьете водку, вы сами себе делаете хуже, но никому плохо не делаете. Поэтому вредить другим – это гораздо хуже, чем пить водку. Когда пьяный сидишь, это не так плохо, но когда вредишь другим через обман, то это самый низший поступок. Пообещайте: «Я никогда не буду вредить ни одному живому существу. Это мое обещание». И тогда вы закроете двери к своим страданиям. Мастера Кадампы очень ясно говорят в учении лоджонг, что страдания, которые вы испытываете, есть результат причинения вреда другим. Это то, что возникает с самого начала с вашей стороны. Затем это колесо острых кинжалов возвращается к вам, и вы также испытываете страдания. Если вы вредите кому-то один раз, то это колесо острых кинжалов вернется к вам тысячу раз, из-за одного маленького вреда вы сами испытаете вред в тысячу раз больше. Поэтому вредить другим – это самая большая ошибка. Если люди вас обманули, то это небольшая ошибка, это маленькая ошибка, а когда вы обманываете людей, то вы сами себя больше обманываете.

Сегодня породите такую убежденность и дайте обещание: «Я не буду вредить ни одному живому существу. Своим телом я не буду вредить ни одному живому существу. В особенности не буду совершать убийство, воровство, прелюбодеяние. Что касается речи, то я не буду произносить лжи, грубых слов. Я не буду произносить тех речей, которые будут вредить другим». Не обязательно любая ложь является причинением вреда другим. Если для того чтобы принести благо другим, вы произнесете неправду, то это будет даже полезно. А если с вредоносной мотивацией вы произносите ложь, чтобы навредить другим, – вот этого никогда не делайте. Если в уме вы держите сильный гнев, то это тоже нехорошо. Это причинение вреда другим. Не допускайте ненависти к людям. Не нужно ненавидеть людей. Из-за какой-то ситуации немного гнева – это не страшно, но ненависть – это очень опасно.

Итак, визуализируйте меня в облике Авалокитешвары. Над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Его окружают все божества, бодхисаттвы, все защитники Дхармы. Когда я буду произносить: «НАМО ГУРУ, НАМО БУДДАЯ...», повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте, как изо рта Будды над моей головой, из моего рта, изо рта всех божеств и бодхисаттв всего окружения исходит белый свет, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в виде обета не вредить другим. И этот обет не вредить является для вас самой лучшей защитой, он будет защищать вас из жизни в жизнь. Те, кто раньше принимал этот обет, подумайте так, что если у вас этот обет уже пришел в упадок, ослаб, то вы сейчас принимаете его снова, чтобы возродить его и

иметь совершенно чистый обет. Обет становится полным обетом. А если люди раньше не принимали этот обет, то почувствуете, что принимаете обет как нечто новое.

Итак, соедините руки и повторяйте за мной. Очень важно породить сильную решимость: «Да, я обещаю, что не буду вредить ни одному живому существу». Когда вы уже почти навредили кому-то, остановите себя в этот момент и скажите себе: «Я держу обет». Когда комар сидит и кусает вас, и вы только завели руку, чтобы его убить, скажите себе: «Стоп! Обет!» Вот это практика. Вы думаете, что практика – это сидеть в строгой позе, но даже если вы остановили руку, чтобы не убить комара, то это очень сильная практика. Пока для вас такая практика даже сильнее, чем сидеть в строгой позе три часа. Это полезно, здесь есть настоящий результат, вы остановили себя, спасли жизнь. Как только вы почти уже сказали что-то плохое людям, остановите себя: «Стоп, так нельзя». Чуть-чуть сплетни только начали рассказывать: «Стоп, я обещал, я не буду говорить такие вещи». Вот это и есть буддийская практика. Вначале такая практика сильнее других, выше этой практики ничего нет. Этика – это необязательно становится монахом. Просто не допускайте неправильных поступков. Вы сами себе лучше делаете, становитесь лучше. Потом на этой основе можно заниматься медитацией. Тогда будет результат. Когда нравственности нет, этики нет, вы ведете себя как собака, и при этом занимаетесь медитацией, думаете: «Ясный свет, я стал буддой», – все божество скажут: «Как жалко», они будут плакать. Все мастера в прошлом сначала развивали высокую нравственность, этику, внутри развивали богатый ум, здоровые мысли, думали о благе других, а только потом занимались медитацией, и реализации сразу появлялись. А когда у вас эгоистичный ум, вы думаете: «Я, я, я», разными практиками занимаетесь, туммо, иллюзорное тело, ясный свет, что полезного? Пользы нет. Когда в уме нет добрых мыслей, то такая практика – это вода, из нее масло не получишь.

Итак, соедините руки. Породите сильную решимость. И каждый раз, когда вы принимаете обет, ваш обет должен становиться все сильнее и сильнее, а не слабее: «Все, сейчас я обещаю. Я не буду допускать плохих поступков».

Что касается чистого соблюдения обетов, то вам нужно брать пример с духов. Миларепа говорил, что когда человек дает обещание, он это обещание быстро нарушает. У духов очень тяжелый характер, но когда они обещают что-то, когда берут обет, они очень чисто его держат. Они вообще его не нарушают. Мы боимся злых духов, но у них есть одно такое достоинство, что как только они примут обет у своего духовного наставника, то после этого они в совершенной чистоте держат этот обет. Миларепа говорил, что злые духи очень искренние, хотя у них очень тяжелый характер, но как только они примут обет не вредить другим, то после этого они уже никогда не вредят другим. Миларепа говорил, что люди не очень искренни. Наша человеческая жизнь драгоценнее, чем жизнь духов, и поэтому нам необходимо практиковать лучше, чем злые духи. Нам должно быть стыдно. Все будды, божества говорят, что человеческая жизнь очень драгоценна. С помощью нее можно стать буддой, но мы неправильно ее используем.

Помните очень ясно об этом обете не вредить другим. Каждое утро напоминайте себе о том, что у вас есть такой обет не вредить другим. «Я никому даже маленькой боли, даже маленького неудобства не причиню», – это ваша практика. Куда бы вы ни пошли, напоминайте себя: «Я обещал! Если я не могу помогать, то тогда даже маленького неудобства не причиню». Вот так нужно жить. Это моя просьба к вам – никому никогда не вредите. Если вы думаете, что я ваш Духовный Наставник, то это относится к послушанию, что вы слушаетесь слов Духовного Наставника. Помните о четырех актах последователя Будды. Если на вас злятся, то не злитесь в ответ. Это первое. Если злятся, думайте: «Как жалко, он больной. Он болен омрачениями». Зачем отвечать омрачениями? Он несчастливый человек. В ответ никогда не злитесь. Если вас ругают, никогда не ругайте в

ответ. Самое лучшее, просто уйдите из того места, где вас ругают. Когда ругают: все, до свидания. До завтра. Если вас критикуют, то не критикуйте в ответ. Если вам кто-то говорит, что про вас этот человек говорит то-то и то-то, а другой говорит так-то и так-то, не слушайте его, это не должно быть вам интересно. Скажите: «Мне неинтересно, что он говорит или думает. Кто я на самом деле – вот это главное». И далее четвертое, даже если вас бьют, не бейте в ответ. Как Ангулимала, сохраняйте терпение. Не бейте в ответ, это очень хороший шанс для развития ума. Если вы не можете это терпеть, если очень больно, то лучше просто убегите.

Итак, это четыре акта последователей Будды. Это лучшая самооборона. Теперь обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это помогать другим. Мы всю свою жизнь принимаем помощь от других людей, и это наша ответственность помогать другим. Помогать другим – это наша ответственность, потому что мы сами принимаем помощь от других людей. Если бы вы сами никогда не принимали помощи от других, то тогда ладно, вы бы могли не помогать другим. Вы сказали бы: «Я никого и никогда не просил ни об одной вещи. Никто мне не помогал, я все сам делал». Тогда ладно, ты исключение. Тогда ты не должен помогать. Но мы все должны помогать, потому что всю жизнь нам кто-то помогает. Даже когда вы не знаете дороги, вы спрашиваете: «Подскажите, пожалуйста, где то-то и то-то, как нужно проехать?» Они нам проезд подсказывают, помогают. Всю жизнь мы кого-то просим помочь. Нам должно быть стыдно, если мы им не помогаем. Скажите себе: «Я всю жизнь принимал помощь от других, и поэтому моя ответственность – помогать другим. Я не делаю никакого большого дела, это моя ответственность. Я не делаю особенных или святых вещей. Это моя обязанность. Я очень мало помогал», – вот так думают бодхисатвы: «Я еще мало помогал, нужно еще больше помогать. Это моя ответственность». Мать всегда помогает своим детям, но она не думает, что она особенная, что она такая добрая. Она думает, что это ее ответственность помогать своим детям. Вот так же думают бодхисатвы.

Итак, визуализируйте меня в облике Авалокитешвары, божества любви и сострадания. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Они в действительности здесь присутствуют над моей головой. Вы их не видите, но они здесь присутствуют. Российское правительство не выдает визу Его Святейшеству, но Его Святейшество основную часть времени присутствует во время учения. Его тонкое тело российское правительство не может остановить, не может не пустить его сюда. Сейчас здесь над моей головой Его Святейшество в облике Будды Шакьямуни по-настоящему присутствует, поскольку вы приняли обет бодхичитты. Когда вы принимаете обет бодхичитты, он всегда присутствует.

Сейчас, когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной и визуализируйте, как изо рта Будды над моей головой, из моего рта, изо рта всех божеств исходит белый свет, проникает в ваш рот и затем в ваше сердце и остается там в виде обета бодхичитты, в виде обета помогать другим. Сегодня я дам вам обед вдохновенной бодхичитты. Обет вдохновенной бодхичитты состоит не только в том, что вы будете помогать другим, а в том, что вы никогда не откажетесь от стремления к достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Этот обет вы никогда не должны нарушать, не отказываться от него. В любой, даже самой трудной ситуации, если кто-то нападет на вас, будет резать ваше тело, в этом случае думайте, что я никогда не откажусь от обета бодхичитты, ради блага этих живых существ я хочу достичь состояния будды как можно скорее. Иногда может возникнуть трудная ситуация, когда вы скажете, что в отношении этого живого существа я не хочу достигать состояния будды, я не хочу помогать этому человеку. Это очень опасно. Скажите себе: «В любой ситуации, какой бы трудной она ни была, я никогда не оставлю этого обета. Они все это делают из-за их омрачений, и я

стремлюсь к состоянию будды, чтобы избавить их от омрачений. Это ошибка не человека, это ошибка его омрачений. Поэтому я хотел бы избавить их от омрачений. А сами эти люди очень близки по отношению ко мне». В повседневной жизни вам необходимо напоминать себе об этой вдохновенной бодхичитте, о желании достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Поэтому когда вы читаете ежедневную молитву каждый день, она напоминает вам о вашем принятии обета вдохновенной бодхичитты, когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Там есть также слова о развитии бодхичитты: «Я вместе со всеми живыми существами ищем прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, пока все мы ни достигнем просветления. Обретя заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я буддой на благо всем живым существам». Это называется вдохновенной бодхичиттой. Какие бы заслуги вы ни накапливали, от щедрости до других совершенств, посвящайте их на благо всем живым существам. Напоминайте себе об этом каждый день. Это называется вдохновенной бодхичиттой, напоминайте себе об этом и никогда не отказывайтесь от вдохновенной бодхичитты. Это называется обетом вдохновенной бодхичитты, бодхичитты устремления.

Итак, соедините руки. Когда я буду произносить слова, повторяйте их за мной, визуализируйте, как свет исходит из рта Будды над моей головой, из моего рта, из рта всех божеств и проникает в ваш рот, остается в вашем сердце виде обета бодхичитты. И также в чистоте держите этот обет. Основную часть времени держите ума, заботящегося о других, и не удерживайте эгоистичный ум, поскольку он приведет к тому, что вы нарушите обет вдохновенной бодхичитты. Теперь повторяйте за мной с очень сильным устремлением, с сильной уверенностью. «Пусть из жизни в жизнь, где бы я ни родился, я буду источником счастья для всех живых существ. Пусть, что бы я ни делал, это приносит счастье другим. Что бы я ни говорил, пусть это приносит счастье другим. Пусть я спонтанно буду приносить благо другим», – тогда вы становитесь источником счастья для других. Тогда вы драгоценность, исполняющая желания. Теперь повторяйте за мной.

Итак, ваша повседневная практика – из всех вил старайтесь делать людей счастливыми. Чуть-чуть счастливыми. В метро пошли, улыбайтесь. Добрые отношения – это ваша практика. Когда вы едете в метро, уважают вас или не уважают, разницы нет, уважайте их чувства, уважайте как человека. Они не камни. Если вы так будете делать, то сначала вы двух человек уважаете, потом трех, улыбайтесь, и тогда в вагоне будет совсем другая атмосфера. Вот так влияйте друг на друга. Итак, куда бы вы ни отправились, ваша самая мощная практика – это делать людей счастливыми. Для этого вы в первую очередь должны быть сами счастливы. А как вы можете быть счастливыми? Имея большое количество негативных мыслей, вы не можете быть счастливыми. Это невозможно. Вы можете быть счастливыми, придерживаясь позитивных мыслей. Тогда вы будете самыми счастливыми людьми. Вам нужна добрая память. Если у вас в уме добрые, здоровые мысли, то, куда бы вы ни поехали, вы будете смеяться. Вы сами счастливы, и тогда вы можете делать других людей счастливыми.

Для того чтобы делать счастливыми других, вам самим нужно в первую очередь быть счастливыми. А чтобы вам самим стать счастливыми, вам нужно порождать позитивные мысли, сохранять позитивный настрой все время. И эти позитивные мысли возникают благодаря доброй памяти. Поэтому у вас должна быть очень богатая добрая память. Все злые мысли возникают из-за злопамятности. И поэтому если вы хотите сделать свою жизнь счастливой, устраните злую память, а добрую память сделайте сильной. А как вы можете устранить злую память? Через прощение. Поэтому я вас прощу: «Пожалуйста, простите всех живых существ». Это моя просьба к вам. Это плата за мое учение. Я прошу вас: всех, кто делал вам что-то неправильное, а они делали это из-за неведения, пожалуйста, простите их. Это моя просьба к вам: простите всех живых существ. Когда вы полностью очистите всю

злопамятность, у вас не останется никакой обиды на каких-либо живых существ, и от этого ваш ум станет очень счастливым, потому что вы как бы устранили все токсины из вашего ума. Когда у вас много злой памяти, кого бы вы ни увидели, вы вспоминаете: этот человек мне так сказал, а этот мне так сделал два года назад. Поэтому сразу возникают негативные эмоции. Но если вы всех простили, то любой человек для вас – добрая мама, доброе живое существо, и злой памяти нет. «Много жизней она была моей мамой. Сколько раз она мне помогала, сколько раз она жертвовала своей жизнью ради меня. Я должен вернуть ее доброту», – когда у вас будут такие мысли, вы будете самым счастливым человеком. Это очень важно – думать о доброте других и не забывать доброту других живых существ.

Итак, это мои вам советы. Будьте счастливы. И делайте счастливыми других людей. Это ваша главная практика. Куда бы вы ни отправились, никогда не вредите ни одному живому существу, не создавайте ни малейшего дискомфорта. В настоящий момент нет практики выше этой, это самая высокая этика. И когда вы обретаете такую высокую этику, ваш ум становится очень здоровым, на сто процентов здоровым. Тогда, если вы будете медитировать, то на сто процентов вы добьетесь результатов. Если со злым, эгоистичным умом вы начнете медитировать, то ваш ум станет еще хуже. Что касается тех учений мастеров Кадампы, которые вы получили, то я знаю, что во время слушания этого учения ваш ум немного менялся, но для вас очень важно обдумывать это учение снова и снова, чтобы запомнить его, чтобы оно осталось в вашем сердце. Поэтому очень важны Дхарма-центры, очень важно там собираться, вспоминать: «Геше-ла говорил такие-то слова», напоминать друг другу об этом. Также старайтесь интерпретировать это учение все глубже и глубже. Это цель Дхарма-центров. Центры существуют для развития ума, а не для того, чтобы люди просто приходили туда и молились. Сами развивайте свой ум. Буддизм – это наука ума. Итак, старайтесь все время помнить учение, и каждый день старайтесь делать себя немного лучше. Как говорит Его Святейшество Далай-лама: «Я каждый день стараюсь делать себя немного лучше, и вы старайтесь делать себя немного лучше каждый день». Это очень эффективно, это очень полезно, это очень практичный совет, поэтому помните его. Что касается улучшения, то лучше должен становиться ваш внутренний образ мышления, а не внешние действия. Также, когда вы начинаете понимать Дхарму глубже, ваш ум становится лучше. Поэтому убеждайтесь в том, что каждый день ваш ум становится лучше. Тогда пройдет год, и вы скажете: «О, я добился такого большого прогресса». А вы как говорите? «Я столько практики выполняю, столько времени прошло, а я никаких больших результатов не добился». За год больших результатов достичь невозможно, но если каждый день становиться чуть-чуть лучше, то через год это будет очень большим прогрессом. Не думайте, что если вы будете читать молитвы, то вам кто-то даст большие реализации. Такого нет. Каждый день нужно копить небольшой прогресс, тогда будет большой результат.

Это все, что я хотел бы сказать. Как говорил Атиша: «Из-за лени вы останетесь позади». Поэтому развивайте энтузиазм подобно горящему огню. Энтузиазм не подразумевает, что вы в течение трех дней не едите пищу, очень строго практикуете, а затем все бросаете. Это не энтузиазм. Энтузиазм – это каждый день заниматься понемногу, но постоянно. Это называется энтузиазмом. Это вы мне должны пообещать. Есть такая тибетская традиция: «Что бы ни говорил Духовный Наставник, я буду следовать этим словам». Когда я скажу: «Тап-йин-но», вы должны сказать: «Лек-со». Это означает: «Что бы ни сказал Духовный Наставник, я буду поступать в соответствии с этим для развития ума». А если Духовный Наставник скажет что-то, противоречащее Дхарме, то не делайте этого. Здесь говорится о том, что когда Духовный Наставник дает вам советы, не противоречащие Дхарме, то на сто процентов выполняйте их. Лама Цонкапа говорит, что если Духовный Наставник говорит что-то, противоречащее Дхарме, то не теряйте преданность, но при этом не делайте этого, как будто ничего не слышали.

Итак, соедините руки. Сейчас начинается практика преданности Учителю. Я никогда не буду говорить ради собственного блага, я всегда буду говорить только ради вашего блага, это то, чего вы не понимаете в настоящий момент. Не бойтесь меня. Если я скажу что-то, противоречащее Дхарме, то не делайте этого, не слушайте этого, и это не нарушит преданности. Когда я говорю что-то согласно Дхарме, а вы этого не делаете, вот это неправильно. Итак, соедините руки. В уме подумайте: «Вы мой Духовный Наставник, пожалуйста, направляйте меня жизнь за жизнью». Это для меня большая ответственность. Я скажу: «Хорошо, я сделаю это, но и вы поступайте в точном соответствии с тем, что я вам говорю». Вы соглашаетесь и говорите: «Хорошо, мы будем так поступать».

Теперь каждый день старайтесь становиться лучше, не забывайте об этом. Если человеку трудно улыбаться, то старайтесь улыбаться каждый день больше и больше, и тогда вы станете очень улыбчивым человеком. Если кто-то говорит слишком много, то каждый день сокращайте количество произнесенных слов, чтобы говорить умеренно. Люди, как Андрей, которые вообще не говорят, им нужно стараться говорить немного больше. Атиша говорил, что очень важна умеренность. Вообще не говорить – это неправильно, и говорить слишком много – тоже неправильно. Нужно говорить умеренно. Когда мы вместе с Андреем куда-то идем, я его спрашиваю: «Андрей, билет есть?» Он не говорит «да», просто кивает головой. Потом я спрашиваю: «Мой паспорт у тебя?» Он опять кивает головой. Когда Андрей находится рядом с Леной, то Лена говорит слишком много, а Андрей просто кивает головой. Они говорят между собой, но когда я посмотрел со стороны, как это происходит, то Лена постоянно говорит, а Андрей просто кивает головой. Поэтому таким людям как Лена, нужно стараться говорить немного меньше, а таким людям как Андрей, стараться говорить больше. Я все время говорю, что если в компьютере их смешать вместе, то тогда получится умеренная речь. Тогда это будет безупречная умеренность.

Итак, сегодня вы все возвращаетесь домой, отправляйтесь с очень счастливым состоянием ума, потому что у вас в уме есть драгоценное сокровище. Это сокровище никто не может украсть, только эгоистичный ум может его украсть. Своего внутреннего врага, омрачения полностью уничтожьте. И поэтому бойтесь своего внутреннего врага, а не внешних врагов. Итак, до нашей новой встречи будьте счастливы и будьте добрыми.