

Далее идут слова: «Три предмета поддерживай нераздельными» (можно перевести «пребывай с Тремя нераздельными»). Одно из объяснений таково: здесь под тремя подразумеваются тело, речь и ум. Первое – наше тело. Оно должно быть неразлучно с практикой Добродетели. То есть те благие действия, которые совершаем телом (простирая, обходя) – от всего этого мы не должны отдаляться и отделяться. Здесь слово «не отделяйся». Глагол «будь нераздельным». Сейчас проходим часть наставлений, что надлежит совершать. Свою речь не отделяй от добродетельных слов, молитв, мантр и так далее. И ум не разделяй с любовью и состраданием. Итак, три неразделения, три неразлучности: неразлучности тела, речи и ума с благими поступками, словами, мыслями. Вот так мы и живём. Вроде практикуем Дхарму (во всяком случае так хотим и думаем, что практикуем). Но если, например, ведём машину, стоим в пробках, уходит на это 2-3 часа. Почему бы в это время не почитать мантру? Это не отразится на нашем вождении, время мы не потеряем. Выходит, что мы не тратим много усилий на практику. То есть на самом деле не практикуем так уж интенсивно. Но при этом надеемся на получение результата. Итак, если кто-либо настроен на практику Дхармы, то это надо вводить в свои повседневные привычки, свыкаться с этим. Хотя бы мантры читать, например. А то, что ум следует не разлучать с любовью и состраданием – это очень важно. Практика тренировки Ума – Лоджонг – это то, что мы практикуем и применяем изо дня в день. Это то, что можем практиковать в пути, в самолете, в машине, в повседневной жизни. В любой ситуации.

И далее «Тренируй беспристрастно на каждом поле» - здесь переведено., то есть на каждом объекте. Относительно каждого из объектов. Будь то живые объекты или неживые объекты – мы должны быть беспристрастны. Например, живые объекты. Мы не должны руководствоваться в практике и в действиях относительно них привязанностью и отвращением. То есть привязанностью к тем, кто помогал нам, или тем, кого любим, и отвращением к нашим недругам. То есть должны стараться относиться к объектам беспристрастно. Например, любим собачек – будем помогать собачкам. А кошек не любим. Таким образом в уме существует предвзятое отношение. Это отношение надо уничтожить. Тренировка должна быть глубокой и всеохватывающей. Здесь говорится, что мы должны уметь обратить любые обстоятельства в Путь. Превратить их в то, что способствует продвижению

на Пути, в благоприятное обстоятельство. Здесь подразумеваются внешние обстоятельства (неуравновешенность стихий, то есть непогода, жара и остальные проявления материального мира, которые могут в нас вызывать различные эмоции – раздражение и так далее). Вот этого быть не должно. Все неблагоприятные обстоятельства мы должны суметь обратить в благоприятные. А так как цель наша – тренировка ума – способствующими тренировке ума. Слово «глубокое» означает, что должны практиковать искренне, из глубины ума и души, не на словах.

И далее: «Всегда медитируй на то, что неизбежно здесь». Но здесь другой комментарий, соответственно, и перевод будет другой. И здесь: «Всегда медитируй на особенных». То есть на тех, на кого стоит особенно обратить внимание в практике, и в отношении кого следует зарождать любовь и сострадание. Это наши враги. Общим словом это в текстах называется «враги», «недрузи». Но это общий смысл. Объяснение здесь обширное. Например, это те люди, к которым мы уже в силу каких-либо прежних отпечатков не чувствуем расположения. Бывает так, что не чувствуем к ним любви и всё. Казалось бы, без всяких причин. Затем – это те, кто нам нанесли вред действиями или речами. Затем те, которым мы сделали благо, а они отвечают злом. Их следует особо в практике выделять. И работать над отношением к ним. Здесь это не выделяется, но сюда же относятся проявления четырёх стихий. Не поступки живых существ, а все внешние материальные феномены, которые приносят нам неудобства, недовольство и так далее. Эти чувства должны быть нами распознаны и с ними должна быть проведена работа по тренировке ума, так как это внутреннее недовольство может накапливаться и выливаться в разные формы. То есть над каждым своим чувством неудовлетворенности, недовольства, огорчённости внешними обстоятельствами надо работать и их трансформировать. Вот такой пример могу дать для объяснения, что такое «всегда медитируй на особенное»: например, человек дал обещание Учителю, что он не будет курить. Может быть ему нелегко сдерживать это обещание, но бывают опасные ситуации, например, когда общается с теми, кто курит, и в такой компании вращается. Вот это особенный момент, когда он должен быть осторожен. То есть здесь он должен проявить особую бдительность. Вот еще пример: мы здесь слушаем учение по тренировке ума, Лоджонг. Хотим тренировать свой ум. Но там, куда мы пойдём после учения (например, дома) есть

живые существа, которые могут вывести нас из этого благостного состояния. Может возникнуть ссора, спор. Вот это и есть особенный объект, особенное обстоятельство, в котором мы должны быть бдительны. Мы должны быть морально готовы к тому, что хотим практиковать Лоджонг, и вот сейчас возникнут эти обстоятельства. И собираемся практиковать. Иначе получится, что хотим что-либо практиковать согласно с тем, что сказано, но не применяем этого на практике, и сразу же сила наших пониманий и осознание теряются. Нужно есть пищу, пока она горяча. То есть надо брать понятные нами наставления и стараться применять их сразу же, воплощать их в жизнь. Иначе получается, что мы где-то что-то читаем, слушаем, соглашаемся... но возникает ситуация – и поступаем привычным образом. Через некоторое время раскаиваемся, опять возвращаемся на то же место... Надо стараться, чтобы сила практики не терялась. Если поступаем вопреки нашей практике, то надо раскаяться и сразу же очистить это.

И далее: «Не будь зависим от внешних факторов». Здесь имеются в виду факторы, которые способствуют практике Дхармы. Хорошо, если у нас есть материальная база, место для уединения, все нас поддерживают. Это всё способствующие практике Дхармы факторы. Но если чего-то из этого нет, например, вокруг всё время много людей, - мы не должны расхолаживаться и говорить: «у меня нет возможности практиковать – нет тишины и уединения. Я не могу практиковать». Это самооправдание. Ты сам себя лишаешь вдохновения. Нужно быть способным справиться с такими обстоятельствами и обратить их на пользу практике. Вкратце, практик Лоджонга способен все обстоятельства обратить на Путь. У него нет такого понятия, как неблагоприятные обстоятельства. Но если есть благоприятные, которые не надо обращать – это хорошо. Если нет – то всё, что кажется вредным, обернём в пользу. Многие люди думают: заниматься практикой Дхармы хорошо, но это надо делать в горах, в уединении. Например, для практики однонаправленной концентрации (шаматхи) – это хороший вариант. Так как в уединённом месте нет посторонних звуков, которые могут отвлекать. Но, например, зарождение отречения легче, когда находимся среди людей, в круговороте жизни, так как здесь мы всё это наблюдаем, и есть основа для зарождения отречения. Для зарождения отречения полезно созерцать, видеть перед собой то, относительно чего зарождаем отречение. То есть отречение – это

отвращение от сансары, нежелание сансары. Оно основано на опечаленности тем, как это есть, этим положением вещей. Чтобы такая опечаленность зародилась, мы должны увидеть и узнать, как оно есть. То есть то, как живые существа пребывают в сансаре, как мы пребываем в сансаре, как это всё происходит. И когда с гор спускаешься в деревню, видишь это перед собой: как люди под влиянием клеш совершают разные действия, как изо дня в день гонятся за средствами к существованию, и так проходит вся жизнь. Строят козни друг другу и так далее, таким образом наблюдаем обычную жизнь, и это становится основой зарождения отречения. Без этого понимания и созерцания отречение неоткуда взять. Если человек не знает, как справиться с неблагоприятными условиями и обстоятельствами, ему очень трудно в жизни. Например, мы поступили в очень хороший институт, который расположен в стране, где холодно, и у нас нет средств, чтобы обеспечить себя комфортом при этой холодной погоде. Есть такие случаи, когда человек бросает из-за этого учёбу. Хотя эта учёба могла стать основой всей его жизни. Это происходит, так как внешнее обстоятельство (холодный климат) стало превалирующим. Он не смог сделать его безразличным для себя и тем более не смог обратить его в Путь. И даже на житейском уровне можно справиться с этим обстоятельством, подумав об отдалённой перспективе. Что мне терпеть этот климат 5 лет. Зато потом у меня будет хорошая база на всю жизнь. Это обучение поможет найти хорошую работу. Таким образом пользы гораздо больше. И поэтому не буду обращать внимание на погоду. Других людей этот климат не напрягает так сильно - они могут нормально учиться. Значит и я могу. Почему бы и мне не перестать беспокоиться по этому поводу? И с другой стороны – это может быть благоприятным фактором. Такая погода способствует бодрости ума. Когда прохладно – ум бодрый и живой. Пусть у меня дома не очень тепло, но это поможет учиться, так как буду чувствовать себя не сонным.

Следующая строка: «В этот раз практикой важное». Здесь говорится, что надо использовать ту возможность, что мы имеем сейчас. Сейчас – это наше данное, это рождение. Мы можем сказать, что наши бессчётные предыдущие рождения не были очень полезны для нашего развития, посмотрев на то, каков наш ум сейчас, каковы свойства нашего сознания. И сразу понятно, что мы не так уж много времени посвящаем практике. И вот теперь, в этой жизни, когда у меня есть восемь

свобод и десять благих условий, есть драгоценная человеческая жизнь, есть наставления, есть Учителя, которые дают наставления и объяснения, есть все условия для практики – вот сейчас самое время практиковать главное. Главное здесь, когда выбираем между собой и другими, - главными будут другие. Все другие живые существа. Их мы теперь будем ставить во главу угла. Будущая наша жизнь главнее, чем настоящая. Буду практиковать ради будущей жизни. Между объяснением Дхармы и практикой выберу практику. Между исследованием Дхармы, опираясь на слово (авторитетное свидетельство) и анализ; между тем, что я вывел из изучения Дхармы и упадеша Наставника выберу упадешу Наставника. Таким образом здесь несколько видов того, что называется главным. Когда говорим об упадеше Наставника или устных наставлениях, надо понимать, что это такое. А то много существует разных кривотолков. Некоторые думают, что это наставления Учителя, которые он дал лично тебе, и которые можно не исследовать с помощью авторитетного слова и логики. И практиковать только это наставление. Это ошибка. В любом случае оно должно быть исследовано с помощью авторитетного слова и логики. Зачем? Чтобы самому понять, сделать свои выводы. Если мы действительно непредвзято исследовали слово Будды с помощью этих двух, исследовали какое-то писание, наставления Учителя (которые подразумеваются как упадеша), и оно противоречит результатам нашего исследования, тогда эти наставления мы не можем принять. Например, Абхисама-аламкара - она сама по себе упадеша. Даже в её названии присутствует «упадеша шастра»: Абхисама-аламкара упадеша шастра. Эта упадеша – изустное наставление, разъяснение замысла, который вкладывал Будда в Сутру Праджняпарамиты. Именно это подразумевается под упадешами, а не то, что какой-либо прославленный Учитель написал своей рукой два-три слова лично для меня и вручил мне. И теперь я практикую только это. И очень горжусь этим. Это не упадеша. Это то, что раздувает наше эго. Я не говорю, что только у вас такое представление есть. Это у многих. Люди думают, что упадеша – это какое-то краткое сущностное наставление, которое тебе лично даёт твой Учитель, и который самим фактом, что он тебе дал, поможет тебе не сегодня – завтра достичь Просветления, постичь Пустоту, выздороветь от всех болезней, стать бессмертным и так далее. Это не так. Думаю, многие, когда представляют великого Учителя,

представляют его как старца лет 60-ти, странно выглядящего в одеждах, с дредами, похожего на индийского садху... Но нет такого чудесного Учителя или чудесного наставления, которое может одновременно исправить нас, освободить от страданий. Даже Будда сказал: «Страдания живого существа мановением руки невозможно устранить». Тем более каким-то другим людям, Учителям. На работе я набираю текст для книг Учения Его Святейшества, и набирал такую фразу: «В один день ко мне пришло осознание, что, если я сам о себе не позабочусь, не буду практиковать, - никто не защитит меня – ни Будда, ни Линг Ринпоче». (Линг Ринпоче – один из коренных наставников Далай-ламы). И мне было даже как-то неловко печатать такие речи о таких людях. Что даже Далай-ламе приходят такие мысли. В комментарии Нагарджуны на Гухьясамаджу говорится: «Упадеша – это те слова, которые могут тебе помочь, продвинуть тебя на Пути, когда ты их практикуешь». Это не значит, что эти слова должны быть переданы от Учителя к ученику изустно, и не записаны, так как они такие ценные (я не буду их записывать, чтобы поднять цену себе в глазах других людей. Если запишу, их размножат, и они станут обычными). Нет. Это не так. Такое восприятие ведёт к тому, что люди вообще перестают изучать Дхарму и изучать коренные тексты, так как они начинают считать, что для практики достаточно нескольких слов одного Учителя. И они будут практиковать, не исследуя эти слова. Им нечем исследовать, так как они не изучали слово Будды. Это ошибка. Это ведёт к тому, что мы не изучаем и не исследуем тексты. То есть другого выхода нет. Если мы хотим действительно продвинуться в понимании и практике Дхармы, надо изучать Дхарму, тексты, источники, комментарии. Так как невозможно ничего достичь, основываясь на кратком объяснении кого-то. Как-то к Джово Атише пришёл его ученик, один из геше Кадам. И попросил у него особых наставлений, то есть попросил упадешу. Сказал: «Даруйте мне особую мантру, которая мне поможет. У меня очень много препятствий». Атиша сказал: «Хорошо. Читай «Ом Мани Падме Хум». У геше возникли сомнения, он не был удовлетворён такой упадешей. И он стал Атишу наводить на мысль: «Дайте мне что-то такое, что будет быстро проявлять активность, быстро помогать». Атиша сказал: «Тогда читай Тару». Тара – это воплощение активности. А в сфере устранения препятствий нет ничего лучше Ом Мани Падме Хум. Если страдаем от внешних условий (плохая погода,

стихийные бедствия) я не знаю, как там Мани может помочь. Но если препятствуют люди или другие живые существа (например, духи) мантра Мани на них 100% воздействует. Потому что это Дхарани, это мантра Авалокитешвары. А когда мы молимся Авалокитешваре, мы обращаемся к воплощению сострадания. Мы сами зарождаем в себе сострадание. И тогда нам никто не может принести вред. Я думаю, что человек, у которого есть сострадание или который сейчас медитирует на сострадание – в нём есть особая сила. Есть какая-то сила духа, или сила мысли, которые я даже не знаю, как объяснить. Я думаю, что это полезно вам знать. Я уверен, что эта мантра помогает, и сострадание помогает. И в одной книге недавно подтверждение нашел. И моя вера еще больше укрепилась. У Джово Атиши как-то заболела рука. В это время рядом с ним был один кадампинский геше. И Джово сказал этому геше: «Ты почитай мантру какую-нибудь и подуй мне на руку. Пусть благословение на неё придет». И Атиша сказал: «Я не знаю насчет силы мантры, нет у меня уверенности. Но есть уверенность, что твое доброе отношение и сострадание – это мне поможет». Я думаю, если такой случай был, если сравнить этих двух человек, то Джово Атиша, конечно, превосходил своего ученика во всех достоинствах и постижениях, то есть сострадание у него было больше. Но в данном случае ему помогли любовь и сострадание его ученика. То есть того, у кого меньше сострадания. Поэтому я думаю, что уж тем более тогда, например, нам должно помочь, когда на нас с состраданием подует бхикшу. Или человек с состраданием почитает мантры и подует на неё. Это должно работать, судя по свидетельствам из жизни Джово Атиши. Джово Атиша – великий человек, учёный, йогин своего времени. И все об этом знают. То есть это исторические свидетельства, все знают о его жизни, о таких случаях. И моя вера от этого укрепляется.

И вернёмся к нашему прошлому примеру с рисом (когда японский ученый замочил в трех стаканах рис и зарождал разные чувства к нему, говорил разные слова – хорошие, дурные и просто оставил рис в покое. И в итоге рис, который любили-хвалили не загнил в этой воде). И вот Его Святейшество Далай-лама имеет обширные планы и замыслы о том, как помочь миру. И для нас тоже очень полезно обдумывать его слова. То, каким мир станет в будущем, напрямую зависит от тех молодых людей, которые есть сейчас. И если сейчас мы сможем как-либо изменить

их образ мышления, то будущему поколению они это передадут. Молодёжью, нашим будущим, мы называем, начиная с тех людей, которые сейчас в животе у мамы и заканчивая молодёжью. То, какими они станут, зависит от их отцов и матерей. Из родителей важнее мать. И когда думаю, если мама, пока носит в животе ребёнка, будет зарождавать добрые мысли, доброй настрой, это поможет правильному развитию каналов и нервной системы ребёнка. А насчет внешности и физических свойств – здесь стоит посомневаться насчёт того, что, когда ребенок уже в её животе, мама может воздействовать умом на это. Но то, что она может помочь ему стать добрее в будущем, откорректировать будущий характер, и что ребенок будет здоровее – это точно. И если мы можем помочь человеку, если начитаем мантру и подуем на его больную конечность, зародив сострадание – то уж тем более мать сможет благотворно воздействовать на ребёнка, который так сильно взаимосвязан с ней. И мне кажется, что, если начиная с начальной стадии развития ребенка (где-то через неделю после зачатия), когда начинаются пять стадий развития зародыша, если мать находится в области воздействия каких-то ужасных звуков, или в жизни ее происходит что-либо плохое – ссоры и так далее – думаю, это воздействует даже на физическое развитие этого маленького человека. На развитие его каналов, капель и так далее

И затем в тексте идут такие краткие указания: «Не совершай ошибок». Здесь шесть. Первое – это не проявляй ошибочное терпение. Не в том месте, где надо. Это значит, что проявляем большое терпение и усидчивость в делах, которые посвящены, не тому, чему надо. То есть, например, затаили против кого-либо плохие чувства, и делаем что-либо, чтобы задеть его или навредить ему. И вот сегодня – не доделали, но не обращая внимание на усталость, продолжаем упорно возвращаться к осуществлению замысла мести. То есть это терпение, применяемое там, где этого делать не надо. И наоборот. Где надо – не применяем. Не применяем в практике Дхармы. Немножко постарались и не выдержали этих условий нашей практики, то есть опустили руки и не стали дальше усердствовать. Здесь, наоборот, нужно применять терпение. А в плохих делах терпение не нужно применять. Следующее – это ошибочный интерес. То, чего не нужно делать – это интерес и устремление к действиям, которые не имеют большого смысла. Распыление своих усилий на те действия, которые не принесут большого смысла, и, соответственно,



отсутствие такого интереса к тому, что важно. То есть к практике. Примеров такого ошибочного интереса много, ошибочной озабоченности той целью, которая не нужна. Например, мы знаем жизнеописание Джецуна Миларепа. У него была сестра Пета. Она действительно очень его любила, но у неё было своё понимание смысла жизни. Она видела, в каком, с её точки зрения, плачевном состоянии находится Миларепа, очень его жалела, говорила: «Ну что же ты делаешь, как свою жизнь проводишь! Шёл бы ты в услужение к Бари Лоцаве, и тогда бы ты как сыр в масле катался! Жил бы сыто и в тепле». Это пример ошибочного интереса.

И далее – «Ошибочный вкус», если прямо перевести. Увлечение вкусом не того, чего следовало бы. Объяснение такое: не вкусив как следует вкуса Дхармы, то есть практики слушания, размышления и медитации, увлекаемся пробованием вещей этой жизни. То есть мирских дел. И становимся озабоченными делами Сансары. Например, приходим мы сюда, и здесь тяжело: и я не умею как следует объяснять, и тема не лёгкая, и пребывание здесь может показаться нам трудным. И вместо того, чтобы взять это Учение, которое может помочь нам в этой и будущей жизни (Учение само по себе чистое, смогу я его объяснить или не смогу, это другой уже вопрос), идём развлекаться в клуб, хотя там еще и приплатить за это надо. Если бы мы дали анонс, что тут пребывает знаменитый певец или артист, то тут другое количество людей было бы! Это – ошибочность во вкусе. Ошибочность сострадания – это легко. Это когда люди говорят: «Ой, бедные монахи, всё учатся, не вылазят из комнаты – всё учатся...» или: «Ой, несчастная! Столько простираний сделала, так устала!». Это ошибочное сострадание. Потому что сострадать надо не тут. Не тем сострадать. Сострадать надо человеку, который не может ничего сделать, чтобы вырваться из интересов этой жизни. Голова его забита зарабатыванием – проживанием, зарабатыванием – проживанием. Вот такому человеку нужно сострадать.

И далее: «Быть полезным не должным образом». Это ошибочная забота. Например, человек хочет практиковать Дхарму, у него есть трудности с этим. И мы вместо того, чтобы ему помогать в этом, говорим: «Это трудно, это тебе может быть не нужно. Лучше озаботься своим благосостоянием, благополучием этой жизни. Занимайся чем-нибудь другим». Таким образом перенаправляем его внимание от важного к неважному. Или ещё хуже. Например, говорим: «Наверное тебе трудно.

Не стоит тебе воздерживаться от неблагих деяний. Если надо своровать, то своруй». Это неправильная забота. Встречался я с такими проявлениями. Помню такой случай: как-то пил чай в кафешке, и рядом сидел молодой монах и молодой парень, мирянин. Этот парень делал много обхождений, мантры читал, молился. И этот монах ему говорит: «Чем ты занимаешься? Ты молодой, у тебя вся жизнь впереди. Надо тебе работать, чтобы свой дом был... Ты чего время теряешь сейчас?». Это неправильная забота. Может быть, конечно, они знали друг друга, и он просто шутил. И получается, если человек сам не был уверен в своих действиях, сомневался насчет того, делать ему простирания, или не делать, то, слыша такие расхолаживающие речи от такого авторитетного человека, он может прекратить практику добродетели. Может он и шутил, конечно. Но такие речи: «Если хочешь быть благополучным, как тебе помогут эти простирания и обхождения? Никто из богатых людей своё богатство таким образом не получил...» - такие вот речи отвращают от благих действий.

И следующее – ошибочное сорадование. Здесь тоже легко понять. Сорадование дурному. То есть вместо того, чтобы радоваться другому человеку, у которого хороший уровень сострадания, хорошему человеку, мы радуемся, когда кто-то кого-то удачно обманул, надул, безнаказанно своровал.

И далее: «Будь последовательным в практике», будь регулярен в практике. То есть мы не должны начинать что-либо, прекращать, опять начинать... Практикуем – опять оставляем... Тогда прогресса не достигнем. Здесь опять русский перевод не совпадает с тибетскими текстами. Разные тибетские тексты.

Далее: «Не сомневайся». То есть не оставяй ум в двойственном состоянии сомнения. Сомнения могут быть разного рода. И раз уж решили, что будем практиковать то-то и то-то – мы делаем это. И по пути сомнения отбрасываем.

Далее: «Освобождай себя путём анализа и испытаний». Здесь «освобождай себя» значит освобождать себя от неблагоприятных для практики обстоятельств. Таким образом исследуй их. Анализ – это общее размышление, грубое. А второе – это, можно сказать, размышление и анализ. Более тонкие и подробные размышления о том, что нам препятствует. И с помощью таких размышлений мы избавляемся от факторов, препятствующих практике. Давайте на этом остановимся сегодня.

Вопросы?

Если вопросов нет, продолжаем.

Далее – «Не воспринимай то, что делаешь, слишком серьёзно». Это когда человек подносит себя другим, слишком серьёзно к себе относясь. Напоминает другим, что он-то – медитатор – практикует, такими-то достоинствами обладает. Это делается с подспудным желанием какой-либо отдачи. Желаем получить какую-либо похвалу от других. Вот этого делать не надо. Это очень важно. Вот это очень сложно осуществить в жизни, так как бывает, что мы действительно делаем кому-либо много добра, помогаем. И этот человек отвечает нам злом. И конечно тогда тянет сказать: «Я же столько хорошего сделал. Признай мои заслуги, чем ты мне отвечаешь?». Вот здесь нужно поразмышлять о том, что происходит. Это важно и в контексте практики Дхармы и в обычной жизни. Да, ты хорошо относился к этому человеку, помогал ему. Ты зачем это делал? Чтобы потом он тебе тем же ответил, то есть получить что-то взамен? Если ты искренне хотел принести пользу этому человеку, и поэтому сделал ему хорошее, то ты осуществил свою цель. Что тебе ещё нужно? А если помогал другому в надежде получить воздаяние, то это не такое уж и благое действие. Например, возьмём семью. Жена думает: «Я же ему столько пожертвовала, сделала и то, и то, а он ко мне как относится?». И тут возникает вопрос о чистоте мотивации, о чистоте этой любви и сострадания. То есть ты делала то, что делала, всё хорошее для него. Зачем? Из сострадания к нему, чтобы принести ему благо, как-то помочь, или хотела получить от этого в ответ какую-либо отдачу? У меня, естественно, нет опыта семейной жизни. Но есть опыт отношений учитель-ученик. У меня много учеников, и иногда посещают такие мысли. Например, когда уже месяц ко мне никто не приходит, чтобы забрать одежду в стирку. Я заботился об этих людях 10, 15, 20 лет, как родной отец. И учил их, и готовил, и смотрел за ними. А тут они забывают. Я понимаю, что не злонамеренно. Если я скажу: «Постирай одежду» – они сделают. Но вот нету у них внутри трепетной заботы о моём благополучии. Такие мысли бывают у меня. И Далай-лама часто говорит об этом. Какова твоя мотивация была? Неужели я учил его Дхарме и ухаживал за ним, чтобы он одежду мне стирал? И хорошо, когда мы можем, основываясь на собственном опыте, что-либо изучить и понять. Если

делаем кому-либо что-либо хорошее и получаем в ответ зло, то в уме сразу срабатывает счетчик. Говорим: «Я для него это и это сделал».

И далее: «Не бывай в дурном расположении». Здесь имеется в виду – не раздражайся из-за мелочей, которые в силу обстоятельств кажутся тебе не мелочами. Например, если кто-либо говорит что-либо обидное про нас, что он считает правдой (или не правдой), но мы только вдвоём, то мы одним образом это воспринимаем. Можем даже не обратить внимание и не обидеться совсем. А когда этот человек говорит те же слова, но в толпе народа, то это приобретает совсем другой смысл для нас. Здесь надо не обращать внимание на такие побочные обстоятельства и воспринимать это, как оно есть. То есть это - мелочь. Это не большой фактор для раздражения. И нужно подобное событие использовать как противоядие для своего цепляния за «Я». Как лекарство от самолюбования.

И далее – «Не будь темпераментным». Здесь подразумевается – не будь подвержен охваченностью этими чувствами. Я думаю, что вам это особо грозит. Для вас это особо важно. Когда в жизни случается что-либо приятное – мы сразу такие радостные! Кто-либо похвалил, хорошее сказал про нас – и мы сразу привязываемся к этому ощущению блаженства от такого. Охватывает нас чувство радости сверх меры. И противоположность этому – если произошла подобная мелочь, но неприятная. Сразу падаем духом и сверх меры огорчаемся. То есть таких скачков настроения надо избегать. Многие люди склонны сильно расстраиваться из-за мелочей. Например, как-то было Учение. Приехало много людей из России. И у одной женщины были не до конца сделаны документы. Все уходило на Учения, а ей приходилось дома оставаться, пока не был готов пропуск-разрешение. Ей никак не могли пропуск на Учения оформить. Она уже везде опаздывала, и, хотя у неё были билеты обратно, она очень расстраивалась, она так плакала... И ничто не утешало её. Им помогали наши монахи, и был среди них один, такой высокий. Сейчас он, кажется, уехал в Америку и уже, кажется, не монах. Вот он мне рассказал. В итоге 3 дня потребовалось, и он сделал ей этот пропуск. И эту женщину очень эта ситуация захватила, очень она огорчилась. И потом она случайно увидела его издали на узкой многолюдной улочке. И он знаками показал ей: «Как у тебя, всё хорошо с документами?». Она показала «Ок». Но потом не выдержала, чувства переполнили её, и она побежала по этой улочке,

давай его обнимать... А он засмутился, не знал, что ему делать, так как он высокий такой, она повисла у него на шее, и стоять вот так вот неудобно, и обнимать её тоже он не может в ответ. Вот такая ситуация. Вот такие вот у неё чувства. Что ж тут поделаешь? Бурные, сильные чувства радости. Но проблема в том, что когда мы подвержены таким сильным перепадам чувств, то мы не владеем собой, и наше внутреннее состояние очень нестабильно. Таким образом, любая мелочь может вогнать нас в депрессию. И часто у людей даже лицо меняется в ответ на какие-либо слова. То есть у них на лице написано внутреннее состояние. Но как бы то ни было, пусть у нас лицо поменяется, но внутри мы не должны менять отношение к своим близким и к тем, с кем мы общаемся. И вот это, какую-нибудь обиду, например, не надо в себе держать. Это ненадолго. Оно не останется, оно само по себе проходит быстро. Поэтому не нужно привязываться к этим своим временным состояниям ума. Если в отношениях мы будем копить всё это, затаивать и развивать внутри свои обиды, то бывает, что люди, в зависимости от обстоятельств, ссорятся, говорят разные слова. Но если этого не остаётся в уме, то и ничего страшного. Если это потом не приводит к возрастанию негативного отношения. Если человек внутренне нестабилен и подвержен перепадам настроения, то эта эмоция, это настроение, его захлёстывает, и он не может с ней справиться. И тогда он идет к другу (подруге) и рассказывает о своей супруге или о другом друге и говорит: «Он мне то-то и то-то сказал, то-то сделал!». И конечно, друг (или подруга) поддерживает тебя, он тебе хочет помочь. Он говорит: «Да, он не прав! Ты молодец! Сколько для него сделал, а он!..». И к чему это приводит? Вместо того, чтобы помочь человеку справиться с этими временным состоянием обиды, эта обида поддерживается, подпитывается и приводит к дальнейшему развитию ситуации. Приходит этот человек домой и с новыми аргументами, с новыми силами продолжает ссору. И это приводит к печальным последствиям в итоге. Кому это нужно? Как-то я в кафе разговаривал с одной тибетской девушкой. Я там обедал, а она села рядом со мной за столик. И как проявление культурности я у неё спросил: а ты здесь работаешь (это семейные кафешки, она могла быть женой хозяйина)?». Она сказала: «Да, я невестка этой семьи». И она начала мне рассказывать всё. И кто как относится, и как её не любят, и как её даже несколько раз ударили... И вот в таком сопровождении я ел. А я даже и сказать ничего не

могу. Только сочувственные слова издаю. То есть с незнакомыми людьми я даже не вправе спрашивать: а почему у вас такой конфликт был, почему он тебя ударил, что кто кому сказал... Как-то неправильно будет влезать в это всё. Но в конце концов всё-таки спросил: «А почему ты мне всё это рассказываешь? Мы же совсем незнакомы. Первый раз в жизни встретились». Мне её даже стало как-то жалко. Она ответила «Хотела кому-то рассказать. А рассказать было некому. В семье не могу сказать. А кому-то, даже незнакомому, выскажусь – и мне полегчает». Конечно, очень жаль, что всё у неё так сложилось. Давайте закончим.

Вопросы?

*Вопрос на записи не слышен.*

Ринпоче: Если с точки зрения Дхармы это гнев. То есть досада относится к гневу. Мы как бы раздражаемся на этих людей. Раздражение – это начало гнева. Здесь мы слово «гнев» используем в контексте Учения, Дхармы. Это не совсем то понятие, которое в жизни, в миру. Условием возникновения этого в нашем уме служат другие люди, из-за их действий мы чувствуем раздражение, неудобство. И главное, как Его Святейшество говорит, не позволяй действиям других, движениям их тела, речи и ума, привести в замешательство твой собственный ум. То есть взбаламутить свой собственный ум. То есть они там что-то делают. Может быть они не правы. Не позволяй этому войти внутрь тебя и возмутить твои чувства. Ну да, человек по своей непонятливости не делает того, что должен был бы сделать с нашей точки зрения. Люди по-разному себя ведут, и это ерунда. Если бы человек сто тысяч людей убил бы разом – это да. Этому можно как-то удивиться. Если уж ты практикуешь Дхарму, то при виде непонятливых живых существ зарождается мысль: «Ну, непонятливые живые существа. Жаль их. Жаль, что так вот они живут». То есть заслуживает сострадания ещё то, что они не в состоянии понять, что, например, в метро человеку за ними может понадобится выйти. Это не то чтобы они глупые, а, скорее, они не уделяют внимания чувствам и потребностям других. То есть это заслуживает сострадания. Плохие слова скажу, но бывает, что люди от животных мало чем отличаются. Также кушают, спят, добывают пищу. И так проводят всю жизнь, не задумываясь о других и так далее.

*Вопрос на записи не слышен.*

Ринпоче: Изображения Будды были созданы при его жизни. Возникла такая необходимость создать изображение Будды, так как был царь, который очень хотел получить Учение, но находился очень далеко. Будда не мог ответить ему визитом. В такой ситуации Будда разрешил сделать своё изображение. Были сняты все мерки, и это изображение было послано царю, и оно ему давало Учение. Я не припомню такого, чтобы запрещали изображение. В Тибете был такой обычай: пока Учитель, лама не ушёл (умер), не создавали его тханкописные изображения обычно. Это было не положено. Почему так, не знаю. Вижу, что вам уже скучно. Хорошо, что Учения только один месяц сделали. Если бы полтора– то я бы один здесь себе всё это рассказывал (смех).