

Приветствую всех! Вижу здесь много своих давних друзей и много новых лиц. Всех приветствую, Таши Делек!

С прошлого года остался незаконченным текст «Тренировка ума по 7 пунктам». Я много размышлял о том, как бы сделать наши встречи наиболее полезными, чтобы это действительно принесло нам благо. Некоторые мысли есть, но я не особо помню, где мы остановились. Да и вы, наверное, тоже не помните. Поэтому давайте пройдем этот текст заново.

Когда я думал о том, какое Учение мне дать здесь, была идея дать разъяснения по главе «Бдительность» Бодхичарьяаватары. И я думаю, что вместе с темой тренировки ума, Лоджонгом, мы будем обращаться к смыслу этой главы, потому что эти две темы сильно взаимосвязаны.

Иногда приходят мне такие мысли (и всем вам, наверное, тоже): некое есть препятствие и трудность в том, что Дхарма, которую мы слушаем, не заходит внутрь нас. То есть мы слушали много Учений, мы слушаем или читаем что-то, и вместе с тем у нас есть ощущение, что мы это уже, конечно, слышали, и что мы это понимаем, и некоторая даже скука возникает. Но в то же время, хотя мы слышали эту тему и знаем её, это нас не изменило. Мы не применили её к нашему сознанию и, соответственно, это не принесло пользы. И таким образом мы становимся невосприимчивы к Дхарме. Это по-тибетски называется «наш ум стал жёстким».

В текстах говорится, что когда ум человека стал таким невосприимчивым, неподатливым Дхарме, то даже если сам Будда будет присутствовать здесь и давать Учение, мы не сможем впитать его, не сможем использовать. Из истории жизни Будды мы знаем, что в его окружении были такие люди. Например, Девадатта – хотя и получал Учение, не мог практиковать его. Не практиковал пользы от этого, соответственно, никакой не получил.

Нам следует разобраться: вот есть Дхарма Будды, Учение. Для чего оно? Для чего оно нам? Для того, чтобы стать здоровым, благополучным, богатым? Если мы действительно так думаем, то мы не понимаем, что такое Дхарма. А это нужно обязательно понять. Конечно, возникает вопрос: зачем же тебе нужна эта Дхарма, зачем делать эти описанные действия, претерпевать различные трудности? Зачем?

Если кратко, то Дхарма нужна, чтобы устранить страдания душевные, страдания ума или сознания. Здесь она работает. И у меня лично есть такой опыт. Думаю, что и вы можете по своему опыту это сказать. Если в нашем сознании есть проблемы, муки и страдания, то применением Дхармы мы можем их ослабить и избавиться от них. Это совершенно точно. Если, например, ко мне придёт кто-то страждущий с вопросом: «Вот у меня есть такие-то душевные страдания. Как мне избавиться от них? Что мне поможет?». Иногда в этом случае может помочь какой-нибудь шабден, то есть ритуал, или начитывание какой-либо мантры. Нельзя сказать, что это не помогает. Но в дополнение к этому я, конечно, спрошу у человека: «Откуда возникают эти страдания? Давай разберёмся». И когда мы выясним источник этих невзгод, тогда мы найдём способы избавления от этого в Учении Будды, и в комментариях, и в примерах из жизни Мастеров Тибета, Индии и т.д. Здесь мы найдём совет, информацию, с чем нужно работать и как избавиться от данной проблемы. И мы вольны использовать эту информацию. Если же мы не будем этого делать – ну, значит, нет. Если мы будем использовать эти способы, которые работали ранее и которые работают, то мы можем избавиться от этих проблем. Если нет – то больше способов я не вижу. Не могу вам дать.

В этом избавлении от душевных страданий с помощью Дхармы есть 3 ступени:

Первое – это слушание, узнавание информации. Мы должны услышать об этих методах от кого-то или прочесть что-либо. То есть получить данную информацию и усвоить её.

Следующий этап – это размышление, или обдумывание полученной информации. Здесь мы должны своим собственным умом увидеть, как это работает, исследовать этот метод, увериться в нём полностью.

И следующий, последний, этап – свыкание, или медитация, потому что однократным или двукратным обдумыванием метода и согласием с этим методом мы не можем избавиться от страданий. Так метод не сможет изменить наш ум. Чтобы действительно наступили какие-либо изменения, нужно снова и снова, регулярно свыкаться с этим состоянием, с этой мыслью, и таким образом перенастраивать свой ум.

Когда мы используем эти три ступени, то в нашем уме появляется некий потенциал избавления от страданий, или изменения своего ума. Если же мы не проходим все эти три стадии изменения ума, то, что бы мы ни изучали, особой пользы не будет.

Вот, например, Дхарма. Мы слышим: «Дхарма Махаяны – знаменитое, прославленное Учение!». И все знают, что сама основа Учения Махаяны – сострадание и Бодхичитта, которая рождается из сострадания. Под Бодхичиттой мы, в общем, подразумеваем принесение пользы другим. И выходит так, что получаем Учения Махаяны, слушаем их, они нравятся, и мы их понимаем. Понимаем, что хорошо и нужно нести благо всем. Но потом Учения заканчиваются и наше взаимодействие с ними тоже заканчивается. То есть выходим за порог – и начинается наша «обычная жизнь» со всеми вытекающими последствиями. Если проиллюстрировать эту ситуацию примером, то это подобно тому, как если бы мы мучались жуткими головными болями, пришли к знаменитому врачу и, добившись консультации у него, рассказали: «У меня голова болит так-то и так-то». Врач бы исследовал и сказал: «Я знаю лекарство и знаю точно, что оно поможет. Я вам его выпишу, и вы должны принимать его по расписанию в течение месяца». Мы выходим от врача с лекарством и... не принимаем это лекарство.

Люди обычно как думают: «Есть монахи, они посвятили свою жизнь Дхарме. Но даже они не раздают всё своё имущество бедным существам. И не видно, чтобы они день и ночь служили существам. А нам-то куда?». Здесь нам нужно понять, что подразумевается под принесением пользы и блага существам. Значит ли это, что я решил приносить пользу людям и прямо сейчас отдаю всё своё имущество? Нет, это не то. Во-первых, что значит принесение блага? Это посвящение своих тела, речи и ума ненанесению вреда. То есть воздержание от причинения вреда другим. Например, все мы знаем три неблагих действия ума: алчность, злонамеренность и неверные воззрения. Что значит ненанесение вреда? Это когда, например, не испытываем радости от того, что нашему врагу плохо. Не произносим слова, которыми хотим уязвить, унижить кого-то. И если мы изо дня в день будем практиковать ненанесение вреда в своём поведении, то это будет настоящая практика буддийского поведения. Если сказать вкратце, когда слушаем какие-либо Учения или о каких-либо практиках, даже если мы не можем поступать так, как нам хотелось бы (то есть в соответствии с этими Учениями), нужно начинать делать это понемногу, по мере своих сил.

Итак, тренировка ума по семи пунктам, или иногда переводится «по семи смыслам», имеет 7 частей. Первый из этих семи пунктом заключён в первой строке: «Сначала изучи предварительные». Здесь подразумеваются все предварительные мысли, усвоение предварительных мыслей и всего того, что подготавливает нас к остальным шести пунктам тренировки ума. То есть всё, что подготовит нас к развитию относительной Бодхичитты – устремлению к Пробуждению на благо существ, и абсолютной Бодхичитты – познанию Пустотности. Все эти предварительные установки и практики все заключены в этой строке.

Тексты эти, как мы в прошлом году разбирали, были составлены по-разному. Сначала была передана практика, а тексты составлялись потом. И поэтому здесь шлоки идут в разном порядке, исходя из определённого смысла и потребности. У нас есть перевод Елинского, здесь идёт: «сначала изучи предварительные, воспринимай все явления как сон». В данном тексте в начале идёт краткое описание линии преемственности: здесь указано, что суть наставлений была передана Серлингпой. В нашем переводе это идёт в конце.

Здесь нужно сказать несколько слов о линии передачи этого Учения. Эта практика была передана геше Чекавой. Его полное имя – Чекава Еше Дордже. И именно Чекава Еше Дордже записал эту практику. Она существовала и передавалась ранее от учителя к ученику. Геше Чекава – первый, кто её собрал, скомпилировал и записал по пунктам. Как она дошла до него? Во-первых, от Атиши. Славный Атиша, который считается воплощением Амитабхи, из Индии прибыл в Тибет. Атиша же получал практики тренировки ума у трёх учителей. И всё, что он получил у своих учителей в Индии, он принёс в Тибет. Главными учителями Атиши считаются три Учителя: Серлингпа, Шантаракшита и Чамбе Налджорпа. Известно, что все эти Учителя зародили Бодхичитту и были великими личностями. Вот такая вот история-легенда. У самого Атиши также было три ученика. Конечно, было много учеников, но главными из них были три. Вместе их называют Кунгогдромсум, это первые слоги их имён: Кхутон, затем Нгок Лекпэй Шераб и Дромтонпа. Эти три ученика до встречи с Атишей жили в Кхаме и были друзьями в Дхарме. Они были учениками ламы Сецумпы. У одного учителя они занимались Праджняпарамитой, Мадхьямакой и санскритом. И после прибытия Атиши в Тибет они переместились в Лхасу. Итак, эту линию передачи Лоджонга Атиша принёс в Тибет и даровал трём главным ученикам. И уже с ламы Дромтомпы пошёл расцвет Учения в Тибете. Он был главным, кто даровал его в Тибете потом. Дромтомпа считается истинным воплощением Авалокитешвары. У Дромтомпы, в свою очередь, было много учеников. Главными из них также были трое: геше Потова, Чекава и Пучунгва. Из этих троих учеников Дромтомпы, линия Лоджонга продолжилась главным образом через Потову, который передал её двум своим ученикам. Их звали Лангри Тангпа Дордже Сэнге и Шарава Йонтен Драк. Это Учение было передано, главным образом, им. Лангри Тангпа Дордже Сэнге написал 8-строчный Лоджонг. Лангри Тангпа был учителем Чекавы, который написал 7-строчный Лоджонг.

Начиная с Джово Атиши и вплоть до Чекавы Еше ДорЧже Учение Лоджонга было тайным, то есть передавалось из уст в ухо от учителя к ученику и не записывалось. Начиная с Чекавы, началось более широкое распространение этой практики. Чекава привёл её в письменный вид, руководствуясь, видимо, потребностями нового времени и других существ.

Как письменная традиция, записанная в 2-х видах, Учение Лоджонг распространялся через 2 линии. Здесь имеется в виду не сам смысл практики, а то, как он записывался – порядок шлок. Линии назывались Джанджампа и Лоджампа, то есть то, что распространялось с севера, и то, что распространялось с юга. В этих линиях могла быть разница в Учителях, то есть в том, кто и кому передавал, и в форме текста (то есть в порядке шлок). В смысле же нет никакой разницы.

Тот текст, по которому мы шли в прошлом году и, соответственно, продолжаем сейчас, составлен согласно традиции, которую советовал принять Чже Цонкапа. Чже Цонкапа не то, чтобы дал указания в комментариях на этот текст, но во время его учений это было ясно сказано, и до нас дошла эта информация через ученика Чже Цонкапы — Хортон Намкха Палва. Этот ученик написал комментарий на семичастный Лоджонг, который переведён на русский язык (по-моему, он называется «Лучи солнечного света»). Это очень ценный текст. Я лично не мог прочесть все, не читал все комментарии, но я их собираю, и у меня на этот текст более 20-ти комментариев. Если коротко сказать, то этот текст посвящён возвращению Бодхичитты и Проникновению в Пустотность, то есть пониманию Пустотности.

Это то, что касается линий передачи. Когда слушаем какие-либо сведения о линии передачи какого-либо учения в качестве какой-то истории или развлекательной информации – это не становится полезным для нашего ума. Когда изучаем линию преемственности, на что мы должны обратить внимание? На то, что эта линия преемственности должна быть чиста, непрерывна, что учителя, предававшие друг другу данные учения достигли высоких духовных реализаций, все они были воплощениями Будды, Бодхисаттвами и так далее, соответственно, линия обладает огромным благословением. Но на что нам благословение? Оно что, поможет нам стать здоровыми, богатыми, красивыми? Это благословение нужно, чтобы усвоить данное Учение. То есть оно помогает произвести в реальности этот обмен себя на других, который есть суть этого учения, и взрастить в себе все эти качества. Кажется, мы уже говорили о смысле слова «благословение», по-тибетски «Чин лаб». «Чин» означает блеск, великолепие; это подобно блеску солнца, причём не просто спокойному сиянию, а яркому излучению; как, может, видели – на тханках рисуют – волнистыми линиями расходятся. То есть это лучи, они прямо горят. Смысл этого – мощный потенциал, сила. И что делает эта сила при восприятии её? Здесь следующая часть слова — «лаб» — это переворот, изменение. То есть это сила, которая меняет что-то. Также «лаб» означает «волна». То есть это то, что переворачивается, то, что катится.

Мощные волны в океане всё время поднимаются и несутся сами по себе. Смысл слова «благословение» (чин лаб) — это сила, которая изменяет нас, переворачивает наше сознание. И, возвращаясь к нашей теме, если мы читаем этот текст, изучаем его, и благодаря этому наш ум трансформируется, меняется к лучшему, это значит, что благословение текста и линии преемственности вошло в нас. Но есть ещё и другое благословение. Например, мы берём Мани Рильбу (пилюли, которые Далай-Лама освящает, и они раздаются) или воду нам раздают после ритуала или посвящения. Это тоже называют благословением. Эти субстанции при должном отношении так и действуют – то есть, например, мы выпиваем воду, которая должна нас очистить, и благодаря этому устраняется какая-либо наша болезнь. Это и есть перемена. Поэтому и называют благословением. Воздействием силы этой субстанции что-то меняется в лучшую сторону. Как это работает я ясно вам сказать не могу. Очень трудно объяснить то, что называется силой, потенциалом. В целом потенциал объясняют так: например, есть магнит, у магнита есть потенция притягивать железо. И вот эта потенция, его свойство, сила притягивания – вот это то, что называется *jmnuh*– сила, энергия. Мы читаем различные практики, ритуалы, молитвы. И, конечно, эта сила в них заключена. Она есть. Что касается какого-либо ритуала или практики, сила и мощь благословения зиждется и трех столпах: субстанция, мантра и самадхи. И вот есть некоторые субстанции, которые используются в тантре, есть мантра, и есть то, что зависит от самого практикующего – это сила его ума, сосредоточения, самадхи. И когда эти три фактора присутствуют в полной мере – странные вещи могут случаться, даже с такими материальными штуками, как камни или земля. Я знаю, что это есть, и я верю в это. Но донести до вас, что это есть и оно так-то и так-то работает – этого я не могу. Но иногда я думаю, что если учёные займутся этим вопросом – изучением таких факторов, как благословение, то может быть они что-то и найдут. Я думаю, можно методами науки проверить. Эксперимент такой провести: когда люди просят, чтобы для них сделали определённую практику, ритуал, и для них делают ритуал, и они испытывают веру и соответственные чувства, то этот ритуал работает. Это мы знаем таким вот житейским опытным путем. И мне кажется, что научными методами можно проверить, что во

время ритуала происходит внутри этого человека, как там всякие атомы, электроны бегают. Мне кажется, что какие-то перемены происходят. Я сам для себя это исследовал доступными для меня способами. Может быть вам это покажется каким-то детским лепетом, пожалуйста, строго не судите и не стыдите меня. Я размышлял и пришел к выводу, что действительно какие-то изменения даже на уровне тела происходят благодаря этому благословию. Я сам страдаю от повышенного давления и постоянно пью лекарства. И вот недавно, хотя строго соблюдаю диету и вроде ничего не нарушал, вдруг у меня поднялось давление. И на протяжении трёх суток я никак не мог понизить. Ничего не помогало. Было 150 на 100, для меня это очень высокое. Были выходные, поликлиника не работала. Вечером я несколько раз замерил давление, чтобы убедиться, что оно высокое. Я такой эксперимент начал: остановил муфту аппарата для измерения давления и стал зарождать гнев. Стал что-то вспоминать и думать всякое, зарождающее гнев. Но сразу гнев зародить не получилось. Не могу вспомнить ничего такого. И нашёл такой способ: подумал о тех, кто хочет нанести вред Его Святейшеству Далай-Ламе, разрушить Дхарму – и так постепенно разгневался. И так верхнее давление дошло до 160, и нижнее стало 110. Это сработало. И теперь надо было приводить всё в обратное состояние. Ибо нижнее давление было уже 125, это было совсем плохо. Поставив такой эксперимент, я уверился в том, что наш ум очень сильно воздействует на наше тело и здоровье. Из этого делаем вывод, что правду говорят в Дхармических текстах о том, что человек, который гневается, становится некрасивым, то есть цвет его лица меняется, и постепенно меняется насовсем. Я сам лично, конечно, не специалист, но Его Святейшество Далай-Лама часто рассказывает об экспериментах, которые проводят учёные по выяснению взаимосвязи между телом и человеком. И они действительно выяснили, что негативные эмоции (страсть, гнев, неведение, зависть и т.д.) приводят к снижению иммунитета, например. Тело теряет способность к самоподдержанию здоровья. Можно уверенно сказать, что вредоносные эмоции, во-первых, замутняют ум, вводят его в неумиротворённое, несчастное состояние, воздействуют на тело, способствуют болезням, укорачивают жизнь. И напротив, зарождение сострадания, любви, и всех благих душевных

качеств способствует тому, что тело становится более здоровым, жизнь более счастливой. Я на сто процентов уверен, что это так.

Что-то мы отделились от темы. Главное, что я хотел сказать – что ум имеет большую связь с телом и действует на состояние тела. Думаю, все согласятся с тем, что если я буду испытывать плохие эмоции, то это повредит моему здоровью. И наоборот. И из этого, как буддисты, мы можем сделать вывод, что наши собственные занятия практикой и медитацией нам самим приносят пользу, так как по ходу этой практики мы зарождаем сострадание, возвращаем Бодхичитту, правильное понимание реальности и т.д. То есть это всё благие мысли. Значит эта практика помогает нам. Но остаётся вопрос: как моя молитва, моя практика может воздействовать на другого? И это мы должны исследовать. То есть если я для кого-то делаю эту практику, как это ему может помочь? Здесь мы должны взрастить уверенность в том, что это работает. Я сам немного об этом знаю, и поэтому буду опираться на учёных. Наиболее явный пример нам дают исследования японских ученых. Они брали два стакана воды и воздействовали на них словами с разным смыслом: одной воде – дурные пожелания, а другой – наоборот: благопожелания, зарождали рядом с ней благое состояние сознания. И при проверке кристаллической структуры воды увидели, что вода, которой посылали благопожелания, имела красивую, стройную кристаллическую решётку. А структура другой воды имела ужасный вид. Мне один знакомый человек в Непале задал вопрос: когда они сидят около озера и играют агрессивную музыку, вода в озере тоже начинает волноваться. Японский ученый, проводивший эксперимент с водой, сам буддист. И он тоже пришёл к такому выводу: если сидит страждущий человек, и монахи (или же другие люди) рядом с ним направят своё сознание на пожелание добра этому человеку, зарождают благие мысли, делают благопожелания и произносят хорошие слова, желают ему добра, здоровья и так далее – это работает. То есть так же, как с той водой, тело и ум человека воспринимают те благие силы, которые направлены на них. Этот учёный сказал так: так как тело человека состоит в основном из воды, и раз уж воду в стакане можно изменить такими благопожеланиями, значит и воду в теле человека можно так же изменить. Один тибетский старик говорил мне, что он сажает и выращивает цветы. Он с ними хорошо, ласково разговаривает, с любовью относится к ним – и эти растения хорошо растут и цветут. Для

нас трудно в это всё стопроцентно поверить, это скрытые от нас феномены. Но нужно зародить хотя бы некоторое доверие к этим вещам. Не отрицать это. Я это говорю не потому, что вы все здесь не верите в такие вещи, как благословение и так далее, или что у вас нет уважения к Дхарме. Нет, совсем не так. Просто я сам задаюсь этими вопросами. Думаю о том, как это работает, как это объяснить. Так как вы все здесь люди взрослые, со своим багажом опыта, без отдельных размышлений и исследований трудно в это всё поверить. И я вам, кажется, рассказывал уже, во время Учения Сакьяпы странную вещь я видел. Прямо перед Ринпоче на почётных местах сидели какие-то спонсоры Учения. То есть люди, так сказать, неслучайные. И вот Сакьяпа давал тантрические посвящения. И, как вы знаете, во время посвящения даются различные субстанции. Подошел монах и налил им воду в руку. Один человек посмотрел украдкой по сторонам и вылил эту воду. Зная менталитет иностранцев, может он думал, что это вода какая-то нестерильная, некипяченая или ещё что-то. Но, во всяком случае, его веры не хватило. То есть получается, у человека не было доверия, веры в то, что вот эта субстанция – благая, она будет благом для него. У него были мысли, что это может повредить его здоровью, например. Мы-то эту воду брали как драгоценность и смешивали с цампой, чтобы послать потом родственником в Тибет, где люди не могут получить это благословение. Я думаю, что вера и доверие очень важны для нас. И поэтому Его Святейшество Далай-Лама, когда даёт публичные Учения для множества людей из разных стран, то есть для широкого круга слушателей, не делает большого упора на объяснение Гуру-Йоги. Это очень важно. Потому что, если Учитель с самого начала начнёт людям, которые не предрасположены к такой форме подачи, говорить: вот, веруйте в Гуру, Гуру это очень важно, к Гуру надо относиться так-то и так-то — у многих это может зародить отторжение к Дхарме в целом. Поэтому Его Святейшество никогда не делает упор на эту тему в обширном кругу. Потому что, если человек не имеет такого обширного понимания Дхармы, очень часто случаются нехорошие вещи с таким верующим. Человек читает где-то, что это твой Гуру, ты его должен видеть как Будду, как Ваджрадхару, слушаться его беспрекословно. Но при этом человек не знает правильного способа опоры на Гуру, тех

свойств, которыми должен обладать Учитель. То есть что должен Учитель, а что должен ученик. Вот этого всего полностью он не знает. Он воспринимает только то, что нужно отдаться и уверовать. И часто бывает, что нехорошие учителя, с дурной мотивацией, используют учеников. И это приводит к трагедии. Его Святейшество Далай-Лама что первым делом даёт ученикам, какую тему? Это 2 Истины. Затем – 4 Истины. И потом уже ученик готов к тому, чтобы зародить ум Прибежища, потом можно говорить о Прибежище. И только тогда постепенно в нём укоренится Путь к Освобождению, то есть некая основа, стержень возникнет. Это не только Его Святейшество говорит в устном Учении, это также есть в его книгах: что нужно двигаться от 2 Истин к пониманию 4 Истин. И это станет основой Пути к Освобождению. Его Святейшество Далай-Лама не придумал это в силу каких-либо обстоятельств, это не какое-то его нововведение. Таков порядок, где одно логически проистекает из другого. Так было принято издревле. Это есть в Абхисамаяаланкаре. Это есть в жизнеописаниях учителей Кадам. Они начинали подведение к Дхарме учеников с объяснения 2-х Истин. Другие начинали подведение с пратитья-самутпады – взаимозависимости. Другие – с объяснения 4 Благородных Истин. Сейчас мы можем это всё почерпнуть из их комментариев. Например, Владыка йогин Дже Гампопа – один из Учителей Кадам – начинал подводить учеников к Дхарме с 2-х Истин (с объяснения Абсолютной и Относительной Истин).

Такой порядок нужен потому, что порядок изложения Пути, начинающейся с опоры на Гуру (то есть Гуру-Йоги) – это порядок для тех, кто руководствуется верой. То есть здесь должна быть вера. Для тех же, кто руководствуется логическими размышлениями, такой подход не будет верным. Именно для них излагается Учение, начинающееся с 2-х Истин (Относительной и Абсолютной), с 4-х Истин, чтобы пришло понимание сути этого, и потом, опираясь на это, человек захотел идти по этому Пути. И уже тут ему нужен Гуру. Иными словами, есть Путь для тех, в ком главное чувство – это вера, и другой Путь для тех, кто склонен к размышлению. И в Большом Ламриме Чже Цонкапы особое внимание уделяется порядку изложения. Он даёт особое объяснение тому, почему он начинает изложение Пути с опоры на Наставника. Во-первых, Геше Потова и многие Учителя Кадам таким образом начинали комментарии к Пути. Важно следовать им. Во-вторых, вера и опора на Благородного Друга является основой возникновения даже малейшего благого качества и основой устранения даже мелкого недостатка, то есть основой обретения любых достоинств и основой избавления от любых пороков. Поэтому Чже Цонкапа начал Ламрим с опоры на Наставника. Таким образом, есть 2 подхода. Итак, мы в начале нашего Учения по Лоджонгу поговорили о линии преемственности этого Учения. То есть эта «Очищенная суть наставлений, превращающая нарастающие волнения пяти вырождений в Путь Пробуждения» была передана Серлингпой.

А сейчас можем начать говорить о 1-ом пункте из 7-ми пунктов, то есть о предварительной подготовке Ума. Это звучит в тексте как одна строка: «Сначала изучи предварительные». Вот в этой строке заключается понимание смерти, непостоянства, драгоценности человеческой жизни, Кармы и много другого. То есть в ней заключено всё, кроме всего остального, описанного в этом тексте: зарождения Относительной и Абсолютной Бодхичитты. И самое первое – памятование о непостоянстве и смерти. Если сможем помнить непрестанно о непостоянстве и смерти, то естественным образом зародится в нас вера, и мы будем заниматься Дхармой. В Ламриме непостоянство и смерть подаются в 4-х частях. В начале объясняется, что нас ждёт, если мы не будем памятовать о непостоянстве и смерти, какие недостатки. Второе – какова польза памятования. Третье – как зародить в себе это памятование. И четвёртое – как медитировать на непостоянство и смерть, как свыкаться с этим. Коротко – тема «непостоянство и смерть» — это смерть. Это понимание и памятование о нашей с вами смерти, и без этого практики Дхармы не получится. Если о смерти не думать, то наша вся Дхарма игрушечная. Например, если в жизни мы ставим какую-либо задачу, мы сегодня делаем что-то для получения результата в будущем, то есть изо дня в день делаем что-либо, думая о будущем. Если бы мы не думали о том, что в будущем у нас могут возникнуть проблемы, нужда, то мы бы и не шевелились. Не было бы причины что-либо делать сегодня. Тот, кто практикует Дхарму, должен вначале бояться смерти, понять, что она точно придёт. И этот страх смерти практикующего Дхарму не похож на страх смерти простого человека. Это не страх смерти обычного человека, который думает: «Ох, я умру, и разлучусь со своими дорогими детишками, с мамой, с папой, страной, имуществом, вот это меня страшит. Я не хочу. Я хочу быть всё время здесь, с ними...». Нет.

Чего боится практик Дхармы? Сейчас я более-менее здоров, я способен совершать какие-либо поступки, способен к этой практике. А что будет со мной в течение, например, 10-ти дней — я не могу предсказать. Я не могу сказать, что я не умру. А если я умру сейчас, в ближайшее время, то нет 100% вероятности, что я обрету хорошее рождение, в котором смогу продолжить практику. В текстах приводятся яркие примеры этого осознания, каким оно должно быть. Есть такой пример: представьте, что вас отправляют какие-то превосходящие силы (босс или кто-либо ещё) в какую-то страшную страну. В такое место, где у вас будет много всевозможных трудностей, много к чему нужно готовиться, опасностей много, и это неизбежно произойдёт. Но когда это произойдёт — неизвестно. То есть вам говорят: будьте всегда наготове. В любой момент вы можете туда отправиться. И вот, представив эту ситуацию, мы как начинаем готовиться?

Мы знаем, что это неизбежно будет, а когда это будет, не знаем. Может быть, завтра. Поэтому мы сразу начинаем какие-то приготовления. Всё, что можем сделать здесь и сейчас, чтобы избежать проблем в будущем, мы делаем. И представим, что мы через неделю должны идти в следующее перерождение с тем багажом, что у нас есть на данный момент. Унести с собой мы можем только свои заслуги, только свою благую карму, то, что движет из рождения в рождение. Здесь, как буддисты, мы признаём, что будущее рождение существует, что оно неизбежно, и есть 2 пути – вниз и вверх. То есть в благие рождения, где есть возможность практиковать, и в рождения, где нет свободы, нет счастья, ничего нет хорошего. И если мы остаёмся с тем, что мы сейчас накопили, и должны умереть в течение, скажем, недели, мы понимаем, что никуда, кроме как в самый нижний мир, мы не пойдём. И вот это страх. Если же так подумать: я в данный момент не помню, где я там был. В тот момент, когда я буду рожден в миру букашек или в аду, я тоже всё равно не буду ничего осознавать. Ну тогда и ладно. Можно расслабиться. И в основном все люди так и относятся к этому: что там будет за порогом смерти — неизвестно. И вообще, всё это сомнительно. Поэтому оставлю-ка я все эти мысли и буду себе жить – поживать. Если так думать, то нет никакой пользы от Дхармы. Но даже в таком случае непризнания и отсутствия озабоченности дальнейшей своей судьбой и перерождениями имеет ли смысл практики Дхарму? – Имеет. Его Святейшество часто об этом говорит, и для этого он предлагает не связывать с религией, с необходимостью веры. Он предлагает методы, которые могут помочь здесь и сейчас сделать жизнь человека более счастливой и качественной. До Далай-Ламы никто из тибетских религиозных учёных и Учителей такого не преподавал, не говорил. То есть Его Святейшество специально для современных людей, которые не верят в данный момент в перерождение и в какие-то отдалённые последствия поступков и так далее, специально вычленил из Учения то, что может быть полезно им здесь и сейчас. И объясняет, как может быть полезно для любого человека развитие любви, сострадания, успокоения ума, даже если он или она не принимает концепцию перерождений и кармы. Если вы не уверены в существовании перерождений и пока не практикуете Дхарму, нацеливаясь на будущие жизни, можно

практиковать всё равно. И можно с помощью этих методов сделать себя счастливее. Можно понять, как это всё работает. Например, если испытываем сострадание, любовь к человеку, с которым мы сейчас общаемся, такое общение намного приятнее, мы чувствуем себя более счастливыми. И это, наверное, каждому понятно. Мы живем в обществе людей. Когда испытываем такие чувства, как гнев, зависть, раздражение от действий других, нам самим тяжелее жить. Поэтому нужно развивать противоположные качества. Я думаю, что очень важно для родителей, которые воспитывают детей, с самого малого возраста объяснять важность эмоций, зарождения благих качеств, это очень важно. Потому что ум маленького ребёнка податлив. Когда рядом есть родители, которые его действительно любят и заботятся о его эмоциональном состоянии, дают ему правильным образом правильные советы, то даже если есть какие-либо дурные предпосылки, он постепенно меняется и подстраивается под это окружение. Когда ребёнок недополучает внимание родителей, он может подстроиться под влияние совсем других людей. И потом все удивляются. Хотя ребёнок – это отдельная личность со своими предпосылками, влияние родителей на детей очень заметно. Как самые близкие люди, родители воздействуют на характер и становление ребёнка. И мы замечаем, что ребёнок тех родителей, которые спокойно, с любовью друг с другом общаются, тоже спокойный и не склонен к проявлению гнева и других подобных качеств. И напротив, ребёнок тех родителей, которые постоянно ссорятся, кричат и поступают с окружающими нехорошо, будет склонен следовать примеру родителей. Накануне своей поездки сюда я ходил по Дхарамсале и увидел кое-что. Я иду по улице, впереди меня идет мужчина и ведёт ребёнка 6-7 лет. И вот они поравнялись с магазином, где продаются всякие игрушки – пистолеты, машинки. Мальчик держит папу за руку, смотрит ему в глаза и говорит: «Папа, мне обязательно нужен пистолет. Очень надо. Купи!». И папа сказал (ну, может быть, это был умелый метод): «Ты что? Зачем тебе пистолет? Ты знаешь, что это такое? Пистолетом же людей убивают! Ты что, собираешься убивать?». Ребенок впал в ступор, задумался и сказал: «Нет».

Мне очень понравилась эта картина. Вот такими умными наставлениями родители могут склонить ребёнка в сторону добра. В основном дети не понимают, что такое смерть и как это, когда кто-то кого-то убивает. Они просто играют. Но отпечатки всё равно закладываются. А тут отец может сказать: «Если твоих маму или папу убьют, каково будет тебе?» и навести ребёнка на определённые мысли.

Возвращаясь к светской этике, для тех, кто не практикует ради будущих перерождений, если смочь воспитать ребёнка в подобном ключе осознания ценности любви и сострадания, то от этого будет огромная польза. И такому человеку, который воспитан в ключе любви и сострадания, даже будет не важно, каков его достаток, будет ли он сильно богат или не очень. Вот эти качества будут всегда с ним, и будут делать его жизнь счастливой. И напротив, если родители воспитывают ребёнка, постоянно ставя перед ним цель стать знаменитым, богатым и успешным (не для того, чтобы помогать другим) – такому человеку придётся трудно.

Давайте вопросы.

Вопрос из зала: «Бывает, что человек слушает агрессивную музыку, металл, например, но его состояние души наоборот умиротворяется. Как быть с этим?».

Ринпоче: «Я думаю, что если это не рождает какую-либо агрессию, гнев, тогда всё нормально. Я, правда, не представляю, что это вы там такое слушаете. Но с другой стороны, Ваш пример, в принципе, понятен. Но если мы, например, сидим дома, в тишине, и вдруг слышим душераздирающий крик, который присутствует в Вашей музыке, у нас же сразу волосы на теле поднимаются. То есть тело отвечает на это. Одно дело, когда мы умом (когда слушаем жёсткую музыку) её жёсть нивелируем, то есть нам в ней что-то нравится.

Но в то же время, на тело это, может быть, как-либо по-другому воздействует, я не знаю даже. Я не знаю ничего научного, поэтому не могу объяснить это. Может здесь есть кто-то с научным знанием и может мне объяснить: если рядом с деревьями одного пола посадить деревья другого пола (то есть и мужские и женские растения), и те, и другие начинают лучше расти. У деревьев же нет такого: «О, вот девочек посадили рядом со мной!». Вроде ума-то у них нету, чтобы радоваться, но они начинают как-то приободряться. Я не знаю, почему вот так».

Вопрос: «Что делать с пьяницей и наркоманом?»

Ринпоче: «Очень трудный вопрос. Потому что мы с ним можем только говорить, если хотим ему помочь. О том, что он неправильно поступает. То есть в какой-то момент мы можем говорить с человеком.

Во всех буддийских трактатах вы видите – любое действие рассматривается с двух сторон: что мы получаем и чего мы лишаемся, какова польза и каков вред. И исходя из этого, мы можем разговаривать с человеком и объяснять что-либо. Это очень важно и продуктивно – все действия и феномены с этой точки зрения рассматривать. Как мы видим, в Ламриме о зарождении каждого состояния или реализации говорится, какова польза этого и каков вред отсутствия этого. Это поддерживает нашу мотивацию.

Человек, подверженный таким вредным привычкам, должен сам подумать, что он имеет с этого. Какова польза отказа от этого и каков вред присутствия этой вредной привычки. То есть если он этого не знает или полностью не осознаёт, или забыл об этом, наше дело ему рассказать, напомнить и оповестить. А его дело обдумывать. А что ещё можно сделать? В принципе, что бы мы ни делали, нужно рассматривать истинную ситуацию, положение вещей. То есть мы должны хорошо знать положение этого человека, почему с ним это происходит, почему это так? Реальное положение вещей очень важно понимать.

Это первое, к чему надо этого человека подвести, и себя также. И вот почему: наверное, вы видели, монахи очень много диспутов проводят. Так вот, они и ищут это истинное положение вещей. Где-то у греческих мудрецов сказано: «Ищи и найдёшь истину». И ещё есть знаменитая фраза из китайской книги: «Чтобы победить врага, надо сначала его очень хорошо узнать».

Для этого мы и изучаем Дхарму. Изучаем, как в нас функционируют все эти омрачения и клеши. Для того, чтобы понять их природу, их характеристики, как они на нас воздействуют, изучить их и потом с ними справиться».

В: неразборчиво

Ринпоче: Если правильно практиковать, то подобной гордыни не должно возникнуть. То есть описанная ситуация показывает, что практика «помогает» возгордиться нам на этом пути. Такого не должно быть. И за этим надо следить. Но в то же время, если я сделал что-либо хорошее, зародил какое-либо благое качество, я понимаю, что я это зародил. И я радуюсь этому. Это не значит, что наши цепляния за «Я» увеличились. Это не гордыня. Это ещё не то.

Его Святейшество Далай-Лама всегда говорит, что мы должны отделять решимость и радость по поводу своей практики от гордыни. Если в нас возникает такое чувство: я — человек, у меня есть качества человека, у меня есть ум, я могу зародить мудрость, могу принести другим пользу. У меня есть руки и ноги, я могу действовать на благо существ, то есть такая решимость и такая мысль – это полезная мысль. Это – не гордыня.

То есть это то, что помогает нам в практике. Здесь нужно понимать эту границу. Если же наше чувство собственного достоинства и понимания своих хороших качеств сопровождается унижением других, то есть думаем: «Я-то молодец, помогу этим жалким существам» — это уже гордыня. Это нехорошо.

Мы можем уловить эту грань.

Как можно отличить самодостаточность и достоинство от гордыни (то есть ущербности)? Например, если нам кто-либо что-либо дает, то есть, когда мы просим какую-либо вещь и нам дают её вежливо, мы её берем – нам приятно. А если нам этот человек швырнет эту вещь, чувствуем некоторую уязвленность. Это значит, что в нас была гордыня. Потому что, в принципе: какая тебе разница, как тебе человек даровал эту вещь?

Мы ждем какого-то уважения и почтения с той стороны, чего-то нам не хватает. Вот если нам не хватает – значит мы не самодостаточны. Вот тут возникает гордыня и её противоположность – самоуничижение.

Ещё такой простой пример приведём. Я почему сказал, что если мы правильно практикуем, то в нас не зародится гордыня и не усилится цепляние за «я»? Потому что если мы с искренней мотивацией делаем какое-либо добро, например, совершаем даяние, то мы не будем ощущать себя выше объекта даяния, не будем ощущать, что делаем огромное одолжение. Потому что знаем, что Будда Шакьямуни, будучи Бодхисаттвой, не то, что мы тут 1000 рублей отдаем – он отдавал свою жизнь, части тела и так далее. Таким образом, нет причины возгордиться.

На этом прервёмся. Слушали внимательно и хорошо, за это вам спасибо. Но Дхарма – это такая штука, один раз услышать мало, нужно снова и снова размышлять. Размышлять снова и снова, и свыкаться. Очень важно!

Приведу плохой пример, из плохой части ума: когда видим какого-либо привлекательного человека противоположного пола, сначала отмечаем про себя: «вот ничего так человек». Потом снова и снова возвращаемся к его или её достоинствам, замечаем и такое, и сякое хорошее качество, и постепенно доходим до того, что не замечаем ни одного плохого качества. И постепенно мы доходим, как говорится в книгах про медитацию на божество, до того, что он или она возникает перед нашим мысленным взором «как во плоти». Это пример из серии плохого. Поэтому важно размышлять снова и снова.

Таким же образом в нас происходит привычная медитация раздражения и гнева. Если кто-либо что-либо нехорошее нам сказал или поступил плохо с нами, мы не можем сразу этого забыть. И чувства наши становятся всё сильнее и сильнее. Надо наоборот, с Дхармой так поступать. И в жизни человека это доходит до абсурда. То есть был нам нанесен какой-либо вред, или укололись, и было нам больно. Концентрируясь на этом, припоминаем все остальные несчастья жизни, припоминаем как вот всем везло, а нам не везло и так далее, и так люди себя доводят до того, что вешаются. Это то, как не надо делать. Мы здесь изучаем Дхарму, поэтому важно поддерживать в себе благой настрой. Очень важно сейчас посвятить заслуги. Поэтому давайте сейчас подумаем и устремим все свои добродетели, которые сегодня накопили, тому, чтобы все другие существа были счастливы. И важно также подумать так: пусть с этого дня я перестану приносить даже малейший вред живым существам. Пусть от меня они никогда не видят плохого, только хорошее. И очень важно с таким пожеланием заканчивать благое действие.