

Лоджонг 2

Итак, какое бы Учение мы не проходили, какую бы практику мы не делали, сначала очень важно прийти к Прибежищу и зародить Бодхичитту. Ну, с Прибежищем все ясно – если уж мы буддисты, то первейшее дело – прийти к Прибежищу. Если мы не принимаем Прибежище, значит, связь с буддийским Учением не установили. Если мы не зарождаем Бодхичитту, или ум, устремленный к Пробуждению, значит, мы не вступили в ряды Махаяны.

Ещё надо сказать, что если мы не получили посвящение в Тантру, то мы не вступили в колесницу Тантры. И вот эти 3 аспекта называются тремя вратами вхождения - врата вхождения в Учение Будды – это Прибежище, вхождение в Махаяну – зарождение Бодхичитты, вхождение в Тантру – посвящение. И чтобы наша практика была устойчивой, нужно принять, зародить в себе Прибежище, зародить (или воспроизвести снова) установку: «я буду заниматься Дхармой, практиковать ради блага всех живых существ. И в обычной жизни, когда не делаю формально Практики, не буду приносить вреда живым существам. Буду стараться действовать во благо». Вот такая установка правильной мотивации подобно тому, как художник – тханкописец прежде, чем нарисовать контуры Божества, наносит сетку направляющих линий, чтобы не ошибиться потом в пропорциях и окончательном рисунке.

Прибежище и Бодхичитта – это основа всей нашей дальнейшей практики, и основа нашего будущего достижения состояния Будды. И сейчас мы прочтем молитву «Сангье чоцогма» и пожалуйста, зародите в себе такую мысль: «Приняв Прибежище в Трёх Драгоценностях для принесения пользы и блага всем живым существам наилучшим образом, достигну состояния Будды, и для этого буду слушать Учение по Лоджонгу». И с такими мыслями мы произносим молитву «Сангье чоцогма». Вы знаете эту молитву, она простая, всего 4 строчки. Первая – принятия Прибежища, 2-я – зарождения устремления Бодхичитты.

Итак, вчера мы приступили к Семистрочному Лоджонгу и говорили о линии преемственности, то есть вот эти строки (которые в некоторых переводах идут в конце), что это очищенная суть наставлений, превращающая нарастающее волнение пяти вырождений в Путь Пробуждения, была передана Серлингпой. Говорили об этой линии преемственности, о Джово Атише, ламой которого был Серлингпа. И если сказать вкратце, эта линия тренировки ума произошла от Будды Шакьямуни, который передал эти Учения Майтрее, Майтрея – Асанге; от Асанги они перешли Шантидеве; Шантидева их передал 3 Учителям, которые были учителями Атиши. Джово Атиша передал их 3 своим ученикам. Из этих 3 учеников главным, кто дальше передавал Учение, был Дромтонпа. Дромтонпа передал 3 ученикам также. Потова, в свою очередь, передал их 2 ученикам –Лангри Тангпе и Шараве. Шараву далее их передал Чекаве. И вот Геше Чекава – автор данного текста.

Кому передал далее эти Учения Геше Чекава, я не помню, здесь было ещё какое-то звено. Чже Цонкапа получил их от Всеведущего Бутона, Чже Цонкапа передал их в свою очередь Хортон Намкха Палва, своему ученику. И Хортон Намкха Палва написал знаменитый Лоджонг Солнечного Света («Тренировка ума, подобная Солнечному Свету»), перевод на русский которого есть. Это обширный Лоджонг, и он является комментарием на сочинение Чекавы, которое мы сейчас проходим. И может быть в линии передачи были не упомянутые нами ламы, я настолько подробно не знаю линию.

Возможно, возникает вопрос: зачем нам это надо? Какова польза от знания линий преемственности? Когда слышим: такой-то передал такому-то, такой-то такому-то, информация, которую мы получаем, на этом не заканчивается. То есть здесь заключён большой смысл. Это можно сравнить с тем, что у нас есть старинная вещь, которую прадедушка передал дедушке, дед - папе, папа – мне. И вот такова история этой вещи. Линия преемственности значит гораздо больше, чем это. Какой же смысл заключается в линии передачи Учения? Учение было записано Чекавой. Оно передавалось не просто как какая-то запись или информация. Когда Учитель передавал Учение, это означало, что сам этот Учитель реализовал Учение. То есть опираясь именно на эту практику, данный индивид зародил в своем сознании Бодхичитту. Он способен любые обстоятельства, любые внешние и внутренние препятствия преобразовать в радость, в способствующие практике условия. Он достиг этого опираясь на практику Лоджонг. И он передаёт это следующему звену, своему ученику, который, в свою очередь, также практикует и зарождает соответствующие состояния сознания. В какой-то момент Геше Чекава, увидев, что будет полезно записать эту практику, записывает её. Таким образом, передача практики значит гораздо больше, чем передача информации. Если не очень понятно, то можно привести такой пример: это подобно передаче опыта. Например, люди попробовали какие-нибудь плоды и выяснили на своем опыте, что этот плод лечит желудок. И когда болел живот, съедали плод и это помогало в определённой ситуации. И от человека к человеку, от поколения к поколению передается этот опыт. Нам не нужно заново это находить. И, например, наш отец говорит: при этой болезни тебе поможет плод вот этого дерева. И мы принимаем эти знания и можем их использовать.

Свойство практики Лоджонг таково, что она помогает в случае переживания больших трудностей. Какие-либо неблагоприятные обстоятельства, которые нами воспринимаются, и которые в реальности неблагоприятны, страдательны для нас, могут быть обращены на пользу, сделаны благоприятными для нас. Как в практике Гуру-Йоги, есть умелый метод обращения видения духовных недостатков Наставника в средство возвращивания веры, так и здесь, обстоятельства, которые противодействуют нашему духовному развитию, могут быть обращены

на Путь. Ибо когда видим благие качества и достоинства Учителя – здесь кто хочет зародит веру, это очень легко. Но есть методы, позволяющие, даже видя недостатки, с помощью правильного размышления обратить это в то, что усилит нашу веру. И здесь, в практике Лоджонг, так же. Издревле, с тех времён, как мы прозреваем эту линию преемственности, практикующие Лоджонг встречающиеся в жизни противные обстоятельства обращали на пользу своего Пути к Пробуждению.

Это действительно так, но основной массе людей трудно в это поверить. Представим, что есть такое лекарство от головной боли, которое на протяжении 2600 лет помогало всем излечиться. И сейчас здесь у нас это лекарство. Если бы люди на улице услышали об этом, то сюда бы не влезли все желающие купить это лекарство. В этом случае люди верят и бегут, куда им скажут. А здесь мы говорим, что у нас есть такая тренировка ума, такой метод, который позволяет избавляться, превратить неблагоприятные события и обстоятельства в благоприятные. Сделать их путём к достижению состояния Будды. Но мало кто испытывает доверие к таким словам.

У нас более логичный текст, порядок такой, как обычно в мантрах. Сначала - линия преемственности. У переводчика в тексте линия преемственности идет в конце. Но здесь я не нахожу слова о величии Дхармы (это тоже традиционная часть). Здесь одна строчка: «Данное Учение уподобляется ваджре, солнцу, лекарственному дереву». В комментариях ваджра объясняют как алмаз (вы знаете, что слово «ваджра» может разные смыслы нести). Здесь говорится о камне. Ваджрном камне. Значит, это алмаз. Этот текст имеет качества, подобные алмазу. Качества алмаза тройственны: 1-е – его сияние, великолепие перекрывает все остальные драгоценности. Подобно тому, как когда полная луна восходит в небе, свет звезд тускнеет. И даже маленький алмаз дороже остальных камней. 2-е свойство – что даже малая часть этого вещества будет носить название «алмаз». То есть она не перестает быть драгоценной. И 3-е свойство – что даже самый маленький алмаз может устранить страдания, бедность. Здесь, конечно, не ради алмаза это всё говорится, это всё – объяснение ценности Лоджонга на примере ценности алмаза. Скажем кратко: схоже ли Учение Лоджонг с алмазом? Схоже. Потому что, если возьмём даже малую часть этого Учения (то есть не будем практиковать его целиком, а возьмём какой-либо один метод и приложим его на практике) – мы получим невообразимую пользу и устраним множество страданий. Далее идёт сравнение с солнцем, в 3-ей строчке. Оно похоже на сравнение с алмазом. Солнце распространяет свет, тепло без предвзятости, куда его распространять. И это помогает всему живому расти. И даже 1 луч (когда нет всех лучей солнца), падающий в затемнённой комнате на росток, помогает ему расти. И 3-е – уподобление практики Лоджонг лекарственному растению. Это такое дерево, все части которого

обладают целебными свойствами. Данная практика подобна такому растению, она целиком состоит из зарождения относительной и абсолютной Бодхичитты. И даже любая отдельная часть этих методов становится лекарством нашего ума. Величие Дхармы показано 2-мя этими строчками: «Узнай, что это Учение подобно ваджре, подобно солнцу, подобно целебному растению».

Я вот смотрю на вас и вижу по лицам, что вы маленько скучаете. Поэтому я эту всю часть сократил. Но вообще в комментариях более подробно об этом говорить. И Дже Цонкапа говорит, что более подробные размышления полезны для нашего ума. Если коротко сказать, то очень это хорошее и полезное Учение, многим Ламам помогло, и они достигли вот этих результатов. Само Учение очень ценное и даже часть его поможет и вам.

Итак, 1-я строчка уже смысловой части текста – «Сначала изучи предварительные». В этом переводе «Изучи», но смысл здесь не такой. По-тибетски это одно и то же слово: «тренируйся» в предварительных, «практикуй» предварительные. То есть не просто «изучи». И здесь, соответственно, прежде чем мы зародим Бодхичитту и будем это практиковать, нам нужно достичь некоторого уровня в том, что будет это предварять: а именно 1-ой части в том, что касается отречения и т.д. Есть разные способы объяснения этого, разные списки предварительного и степени их практики; но главное, что можно здесь выделить: это опора на наставника, непостоянство и смерть, понимание драгоценности человеческой жизни своей, понимание кармы (плодов и причин) и понимание сансары (то есть зарождение некоторого отречения от сансары).

1-я тема – опора на наставника. Это необходимая, важная тема. Лама на санскрите – Гуру. Существуют различные объяснения этимологии этого слова. Например, Нубпа Ринпоче так объясняет слово Лама: «Ла» - высший, более высокий. Лама – тот, кто может ум ученика вести ко всё более и более высшим качествам. Тот, кто делает ум учеников всё лучше и лучше, выше и выше». Если мы ищем, выбираем Учителя, нужно искать того, кто поможет нам увеличить достоинства в своём уме, стать лучше. Я думаю, что сейчас, в наше время, как пример превосходного учителя по качествам можно привести Его Святейшество Далай Ламу. Мы можем посмотреть на то, как ведёт учеников по пути Его Святейшество Далай Лама. Говорит ли он: «Бейте в барабаны, звоните в колокольчики, мантры побольше читайте, практикуйте религиозные танцы и т.д.!»? – Нет. Он даёт наставления. Например, когда люди собрались на посвящении Калачакры, он открытым текстом сказал, что в данном мероприятии Посвящение Калачакры совсем не главное. Главное – предварительные Учения, ради этого я вас собрал здесь. Опять же, мы не говорим, что само посвящение Калачакры ничего не значит. Сама практика Тантры и посвящение Тантры идёт соответственно знаменитому высказыванию: «Достижения в Тантре

зигдуются на вере». И вот так надо посвящение Тантры получать. Мы верим, что при получении посвящения Тантры происходит то-то и то-то. А без этой веры – вряд ли получим посвящение. И чаще мы слышим от людей, ездивших на посвящение Калачакры, что Его Святейшество дал такой-то совет, дал такое-то учение; я услышал наставление и что-то во мне поменялось. Я действительно получил какую-то новую мысль для себя. А не то, что я выпил водички во время посвящения и всё коренным образом поменялось. Как я вижу, традиционные буддисты (тибетцы, калмыки, буряты, тувинцы, китайцы), верующие такие люди, которые приезжают, когда они получают субстанции посвящения – сразу же они такие довольные, они удовлетворяются этим: Я вот получил, за этим я приехал! В принципе, на этом про опору на Гуру достаточно сказано, и вы, наверное, знаете об этом. И все мы понимаем, что в любом случае нам нужен тот, кто больше знает, кто скажет: лучше тебе делать так, а не так.

Далее идёт размышление о труднонаходимости драгоценного человеческого рождения. Вкратце, вот это драгоценное человеческое тело, которое уже есть у тебя, его очень трудно обрести. То, что ты сейчас имеешь его – наполнено большим смыслом. Если об этом на досуге поразмышлять, то можно понять, что это важно не только в контексте практики Дхармы, а просто даже в обычном мирском смысле. Сейчас, когда наше тело и ум находятся в здравии, в подвластном нам состоянии, и мы можем как-то их использовать на пользу, нужно это делать. Нужно менять свой ум, получать новые знания. У нас есть сознание. И это ценно. Сознание, которое мы можем сейчас как-то трансформировать, как-то его улучшить. Вот это важно.

Наши машина, дом, красота – это всё не имеет большого значения по сравнению с фактом того, что мы можем сделать что-либо со своим сознанием хорошее. Очень часто владение нами какими-либо материальными благами, наша прекрасная недвижимость, прекрасное молодое красивое тело приносят больше проблем, чем радости. Поэтому очень важно подумать о драгоценности этой жизни и прийти к такой установке внутри себя, что пока у меня есть более-менее здоровое тело, пока мой ум тоже относительно в бодром состоянии, я во что бы то ни стало использую эту возможность, чтобы достичь настоящего счастья, чтобы работать с этим умом; узнать, как это делать и использовать на полную эту возможность. Вот это самое время наших здоровья и бодрости мы должны использовать на подготовку к будущему. Так как сейчас у нас относительно благополучная ситуация. А жизнь человека такова, что 100% в ней случаются проблемы. Неслабые проблемы. И это 100% у всех. Не всегда мы будем такими здоровыми. И если мы правильно подготовимся к моменту, когда нас сразят естественные жизненные трудности, то, даже не будучи способными их полностью устранить (так как это невозможно), мы будем готовы встретиться с ними, и будем чувствовать себя гораздо лучше. Например,

посмотрим на военных. Ведь не факт, что за их жизнь какая-либо война случится. Но они усиленно тренируются и держат себя в форме, стреляют, тренируются метко попадать. Может быть, никакой враг и не нападёт на их страну. Но если вдруг что - они готовы дать отпор. Подобно этому, пока сейчас у нас нет никаких больших проблем, мы готовимся и знаем, что мы будем делать, когда это случится. Образ действий человека, который готовился к встрече с врагом, будет отличаться от обычного человека. Он уже отработал эту ситуацию заранее. Поэтому, если мы сейчас подготовимся к будущим неприятностям, то при встрече с ними будем гораздо более спокойны и не будем так выбиты из седла этим. А если просто жить в своё удовольствие, думая: «вот я прекрасен, у меня всё есть, как же хорошо». Потом нам в какой-то момент станет плохо. Мы знаем, что станет. И такому человеку останется только плакать. И в крайнем случае, многие думают о самоубийстве: всё, моя жизнь кончена, что делать. Вспоминаю, как несколько лет назад было видео, как очень богатый китайский предприниматель, видимо, исчерпав свои надежды, попросил снимать себя с противоположного небоскрёба, и с 40-этажного небоскрёба прыгнул вниз. Ну, что сказать. Думаю, что в любой ситуации, даже если она кажется совершенно безысходной, есть методы оставаться живым и что-либо сделать. Таковы были душевные мучения человека, это были страдания его сознания, что он не выдержал и решил, что жить не будет. А вот что происходило у меня на глазах, в нашем монастыре. Был у нас один старший монах - Ген. Здоровый, толстый, очень веселый. Он не особо хорошо учился, не особо знал философию. Поехал он на Учения в Бодхгаю и встретил своего старого знакомого, тоже одного из наших монахов, учителя, который работал в Дхармасале в библиотеке трудов и архивов, и тоже приехал на лекции в Бодхгаю. И ему вдруг сообщили, что его родственник скорострительно скончался. Родственник был молод, ну и вообще не должен был ещё умирать по всем меркам. И этот учитель опечалился настолько глубоко, что ни с кем не разговаривал, не мог есть и впал в депрессию. И все окружающие (то есть друзья, знакомые) боялись к нему подойти. Они говорили какие-то слова утешения, но ничего не помогало. Они просто опустили руки, потому что не знали, что ещё ему сказать. Следили издали, ибо было у них подозрение, что он с ума сойдёт. Он сидел, устремив глаза в точку, не ел, не говорил. И вот наш толстый монах пришёл к нему, зашел в комнату, посмотрел на него и спрашивает: «Эй, у тебя денег немного есть?». Тот говорит: «Да, есть. А что?». А этот ему отвечает: «Ну так а что ты сидишь? Если человек умер, здесь уже ничем не поможешь. Он умер и ничего не сделаешь. Нам важно сейчас действовать. И нужно сделать за него подношения, которые ему могут быть полезны в будущем перерождении». И вот этот наш толстый веселый товарищ, он его как-то вывел с собой, сказал: «Как ты можешь сидеть? Ты что, такой безответственный? У тебя деньги есть, а ты не

идёшь подношения делать за него!», - и они пошли вместе, прошли по монастырям, сделали подношения, заказали молитвы и т.д., и к вечеру они вернулись домой, сделали все дела, и наш толстый Ген говорит: «Ну, мы всё сделали, что могли для него. А теперь кино пошли смотреть». Я был рядом тоже, мы стали его пихать: «Ты чего, у человека такое горе, а ты его тащишь!» А он говорит: «Вот у него умер родственник, родственника уже не вернёшь никакими способами, пойдёт он в кино – он его не вернет, не пойдёт он кино смотреть – тоже не вернёт. Поэтому пошли. Взял его за руку и утащил. И действительно, постепенно этот учитель, у которого родственник умер, хотя в тот момент не было у него никакого настроения что-либо смотреть, но то, что товарищ его расшевелил, не отпускал его в это состояние депрессии, ему очень помогло. И он потом сказал: «Да, это мне помогло. Я мог сойти с ума». И это пример того, что мы можем сильно опечалиться, когда сталкиваемся с этими несчастьями. Всем нам важно быть готовыми к разным вещам, которые неизбежно случаются в жизни. Будь мы сейчас богаты, красивы, здоровы - всё может случиться. И вот таким образом нужно размышлять о своей драгоценной возможности, о своём драгоценном теле и драгоценной человеческой жизни. Драгоценны они потому, что, имея большой потенциал, можем многое осуществить. Какие же цели можем осуществить, имея драгоценное человеческое рождение? Их можно свести к 3 целям. Если всё будет идеально и прекрасно, то достижение состояния Будды, но это трудновато. Если мы этого не достигнем, то нужно хотя бы достичь рождения человеком в будущей жизни. Но если и это не получается, то надо хотя бы быть счастливым в этой жизни. В этой жизни очень мало лет. 20-30 лет как минимум уже прошло. Какой-то остаток остался. Даже если, скажем, 50 лет осталось – на протяжении этих 50 лет какие-то трудности, препятствия в этой жизни будут 100%. И тут вообще не важны наши исходные данные (что сейчас мы, например, богаты, здоровы и красивы). И могу вам назвать эти неизбежные проблемы – это старение и смерть. Это 100% будет со всеми. Ну, конечно, если в 50 лет скончаться, то несильно постареем. А если мы всё-таки будем жить долго, то постареем точно. Это большая проблема. И вот к этому, к старению тела, подготовиться очень трудно. Можно поддерживать тело, физическую форму, здоровье, до какой-то степени. Но вы сами понимаете, что старости всё равно не избежать. То есть главное здесь – подготавливаем своё сознание. Такова драгоценная наша человеческая жизнь.

И что касается смерти и непостоянства. Это смерть. Это о смерти разговор. Очень много об этом говорится в писаниях, и если сказать вкратце, то размышления и смерти даёт нам толчок страха. Мы думаем: «Так, если я умру вот сейчас, в эти дни, что будет со мной? Я же не успел сделать достаточно добра, и сильно пожалею, что умираю сейчас. Значит, я не готов к смерти». Итак, страх смерти – это подготовка к смерти. Он даёт толчок к подготовке к смерти. Через 100 лет в этой

комнате не будет никого из нас. И Геше традиции Кадам, знаменитые своими умелыми методами тренировки ума, делали так: наполняли чем-либо свою одежду и выкладывали её в форме умершего человека. Чтобы самому посмотреть со стороны на это. Вот лежу я. Чтобы возник вот этот момент. И мы можем, конечно, посмеяться над такими методами, видя в этом наивные детские игры, но это не так. Это построено на глубоких знаниях психики человека. Когда мы говорим «труп» (по-тибетски здесь есть еще оттенок ругательства) – мы часто видим это как что-то, что будет сейчас гнить, или уже гниёт. Слово «труп», которого мы боимся, с которым не хотим встречаться, прикасаться к нему, видеть его – где этот труп? Мы несём его на себе. Это и есть мы. Это вот тело – оно и есть труп. До того, как мы напрямую столкнемся, испытаем на себе грубое непостоянство, смерть, в нас уже есть признаки этого сейчас. Далай Лама V писал: «Твои черные волосы, которые стали белыми — вот тебе послание от смерти». Знаки умирания приходят постоянно. Наше тело, которое раньше мы носили прямо и бодро, постепенно сгибается. Иногда смотришь на свои фотографии в молодости и думаешь: я ли это? Как-то естественно получается, что, когда нам говорят: «О, молодо выглядишь, совсем не постарел», - очень радуемся. И наоборот: «Ух, ты постарел», - мы сразу печалимся. Хотя это же непонятно – мы каждый день стареем, и поэтому 100% однажды мы станем трупом. В прекрасных стихах Далай Ламы VII говорится: «Ещё сегодня утром ты с друзьями обсуждал, как поможешь тому-то и тому-то хорошему человеку, как ты навредишь своему врагу, и в это время чувствовал себя бодрым и здоровым, а уже в этот вечер тебя едят грифы и собаки на кладбище». Смерть придёт. Когда - неизвестно. Мы коренным образом неправильно думаем, если думаем, что завтра не умрём. Нет никаких причин так думать. Единственный довод, который мы приводим: «Я же не болею». В Дхарамсале был у меня друг. И днём мы ходили с ним в кафе, сидели, пили чай, говорили. Я уехал в Дели на 3 дня. И мне пришла весть, что он умер. Была у него какая-то болезнь, о которой он и не знал, чувствовал себя нормально, и тут что-то случилось с желудком. Острая ситуация, отвезли в больницу и спасти не смогли. И в этой ситуации, в нашей ситуации, думать: «я хороший, я здоровый, как я красив, у меня всё есть» - это вообще не поможет. И когда умираем, мысли типа: «Ой, у меня же остаётся хозяйство, дом, дети, родственники», - они вообще не имеют смысла. Вообще мало нам осталось, по любым меркам. Даже если кому-то сейчас 30 лет, 50 лет ещё прожить и то сложновато. Если честно, 30-40 лет – и мы умрём. И если в эти 30-40 лет мы будем приносить вред, то это будет бесполезное время. И на своем опыте можем осознать: прошло 30-40 лет нашей жизни. На протяжении этих 30-40 лет мы испытывали разные эмоции, видели недостатки, кого-то критиковали, недолюбливали, осуждали. Это всё было в нашей жизни и крутилось в уме. И кому это помогло? Что из этого для нас вышло? Что хорошего? И если это не принесло ничего

хорошего, только вред, зачем это дальше продолжать? Если и дальше следовать такому образу действий, который признаём непродуктивным, неправильным, то это как-то неадекватно. Например, человек мучается от головных болей, и 30 лет назад он попробовал какое-то лекарство. Мы говорим: «Зачем ты его ешь?». Он отвечает: «Да просто так». Это что, адекватный человек? Вот, например, есть 2 девушки. Одна завидует каким-либо внешним и внутренним качествам другой. Вот ты завидуешь. Поразмыслим даже не с точки зрения Дхармы, а с мирской точки зрения. Твоя зависть как-то затронула предмет зависти? Навредила другой девушке? Как-то изменила её хорошие качества на плохие? Нет. Ничего не случилось. Зачем ты это делаешь? Польза в действиях какова? Если кого-либо не любим, хотим ему всего дурного; сделали какое-то зло и этим навредили человеку. Мы навредили ему, мы сами тоже не были счастливы (то есть мы навредили себе), отсюда следует, что смысла никакого нет в этом действии и в этом чувстве. Для чего же размышляем о непостоянстве и смерти? Чтобы осознать, что жизни мало осталось, вот этих благоприятных обстоятельств мало осталось и поэтому нужно уже сейчас отказаться от вредоносных действий, нужно делать что-либо хорошее. Потому что времени нет. Например, в силу обстоятельств мы должны пожить недельку с неприятным человеком. Мы знаем, что это будет всего неделя. Наверное, мы не будем сильно заморачиваться и обращать внимание на его недостатки, раздражаться. Так как знаем, что надо немножечко потерпеть, и мы разойдёмся, и будем отдельно пребывать. И вот здесь то же самое - времени крайне мало. Все люди и обстоятельства, с которыми свела нас жизнь, - мы будем крайне мало пребывать с ними. Поэтому какой смысл делать всех несчастливими: себя, приносить зло другим, делать их несчастными? Уж лучше расслабиться и пребывать в спокойном, умиротворённом состоянии. Вот такое осознание непостоянства помогает во многих ситуациях. Так как я понимаю, что бы ни длилось, оно непостоянно, оно не будет длиться вечно. Очень много красивых, точных высказываний о непостоянстве, но мы опустим это. Давайте подумаем так: Будда Шакьямуни даровал Учение изначально исходя из мысли о непостоянстве. Извините, не даровал, а начал практиковать Учение, вообще решил стать Буддой и отказаться от мирской жизни. Как вы помните из его жизнеописания, он повстречался с людьми, олицетворившими для него смерть, непостоянство, старение, болезнь. И в сутрах Винаи, когда говорится о последних минутах Будды, его последние слова были о непостоянстве. И так говорится, что всё окружение, все монахи, Ананда, все они собрались вокруг Будды, умоляли его не уходить. Но Будда снял с себя верхнюю часть одеяния, показал им своё тело и сказал: «Смотрите на это тело. Это тело, как всё остальное, непостоянно. И это мои последние слова». И в понимании непостоянства, в Учениях о непостоянстве, непостоянство делят на 2 вида: это грубое и тонкое непостоянства. И смерть, которую мы можем воочию наблюдать, это явление грубого

непостоянства. Ген-ла Гоцампа писал так: «Я смотрю на смену времён года как на книгу, являющую мне непостоянство». Так мы и должны зарождать в себе это ощущение непостоянства. Видим, что утром цветы расцвели, к вечеру они могут уже завянуть. Видим, что утром были облака, а потом они разошлись - и солнце сияет. И всё это – явления непостоянства. И очень странно думать и ощущать себя неким неизменным камнем в этой природе. То есть видим, что всё вокруг меняется – рождается, умирает. А собственное ощущение – как будто мы вечный валун. Геше традиции Кадам много говорили, что размышление и понимание непостоянства – это то, что подстёгивает нас к практике Дхармы. Это то, что вдохновляет нас практиковать. Тело наше год от года стареет, меняется. В этом году наше тело более дряхлое, чем в том и т.д., ну что тут поделаешь? Ну можно, конечно, что-то вмазать в свое тело, где-то как-то сверху подкрашивать. Больше ничего не сделаешь. Там подтянул, то урезал, снова в зеркало смотришь – а оно ведь не останавливается, стареет. Особо смотреть не надо в зеркало. Мы обязательно должны к этому прийти – времени очень мало у меня было, а осталось ещё меньше. И в это время я не хочу делать то, что вредно. Я не хочу злиться, испытывать плохие эмоции, не хочу приносить никому зла. Я хочу делать что-то хорошее. Времени мало, и нужно хорошее делать.

Это я тут всё говорю так. А вот сам-то я о непостоянстве думаю только иногда, и то – не в таком конструктивном ключе. Я как о непостоянстве думаю? Я всё время обещал, что буду заниматься языками (английским, русским). Я собирался. Вспоминаю свои обещания, которые сам себе дал, думаю – надо бы... А потом думаю, ну что там, 53 года уже, скоро умирать...(смех) Мои размышления о непостоянстве на вред направлены (Смех). Мне много друзей говорят, давай, занимайся китайским, английским. Какой-то еще язык обязательно нужно знать. И в голове раскладывается тут же такой план: ну, сейчас мне 53. Чтобы выучить до какой-то степени, нужен год, потом ещё год, когда это всё... можно и не начинать. И если есть выбор – вообще не вспоминать о непостоянстве и смерти или вспоминать о них хоть иногда – то лучше уж иногда. Кажется, что, когда у нас умирает родственник молодой и когда умирает какой-либо в возрасте, уже поживший, – больше жаль молодого. Почему так? Молодость мы воспринимаем так, будто это что-то более прочное, как бы есть некая перспектива – мы надеемся, что человек не умрёт, потому что молодой. А в отношении к старикам вот такое есть – ну, этот человек уже давно живёт, такие чаще умирают. Можно это сравнить с вещью – вот есть вещь, которая очень непрочная, некачественная. И мы знаем, что она может сломаться в любой момент. И есть вещь, о которой думаем, что она не должна сломаться, нам это обещали, и мы сами в этом уверены. И конечно, когда вещь, которая не должна ломаться, ломается, мы больше печалимся по этому поводу. А когда используем что-либо, что склонно ломаться, мы этого ожидаем. И

даже некое чувство удовлетворённости есть – а, да, я покупал и знал, что это на 1 день. Нормально, пусть ломается.

Сегодня мы не успели пройти весь смысл вот этой 1-ой строчки, которая говорила о предварительных практиках перед Лоджонгом. Мы прошли опору на наставника, драгоценность человеческой жизни и размышления о непостоянстве и смерти.

Ну, уже неплохо. Вопросы есть?

Вопрос из зала:

Ринпоче: Если использовать методы Дхармы, то что сможешь сделать за неделю. Если 100% знаешь, что через неделю умрешь, то твоя практика за неделю может стать более продуктивной, чем 3-летняя практика, предположим. В Дхарамсале есть один геше, который сидит в ретрите. Он очень старый. И вот он уже и так в преклонном возрасте, да ещё и заболел. Его отвели в клинику, обследовали и сказали: «У вас рак, вы проживёте не более 3 месяцев». Он со спокойной душой пошёл домой, всё подготовил. Вещей у него было мало, так как он монах. Он сказал, что он кому-нибудь отдаст. Подготовил себе дерево для костра, масло купил, люди время от времени приходили к нему, навещали. И вот уже 3 месяца подходили к концу, а он пребывал в счастливом состоянии. Почему он был таким радостным? Он говорил: «Я всю жизнь сидел в ретритах, старался практиковать. Но эти 3 месяца, когда мне сказали, что я умру, они были наиболее продуктивными из всей моей жизни (в плане практики)». Дхарма – это то, что мы практикуем своим сознанием, это практика со своим умом, и здесь очень важно именно зарождение чувства и сила этого чувства. Когда знаем, что умрём через неделю, наши чувства становятся более сильными и острыми. И поэтому, я думаю, практика будет продуктивной. Например, когда мы должны сдавать экзамен, все знают, что за месяц до экзаменов можно выучить гораздо больше, чем за целый год. Очень подробно всё в Ламриме говорится об этом. Например, думаешь: «Завтра я умру». Или: «Я умру, а может и не умру». Даже если завтра не умру, мысль о том, что завтра умрешь или можешь умереть 99% - она приносит пользу. В Ламриме это описано через такой пример. Мысль о том, что я завтра умру, работает так: мы смотрим на своё богатство, родственников, всё, что «мое», «я», что имеем. Мысль о том, что завтра мы расстанемся с этим, умрём – тут же ослабляет наше цепляние, нашу привязанность. При осознании скорой смерти не зарождается сильной привязанности ни к чему. И, соответственно, если не зарождается привязанности – не зарождается гнев и всё остальное, что из привязанности происходит. То есть сами по себе уменьшаются наши привязанности и гнев, гордыня, которые строятся на этих привязанностях и отвержении. И что случается с нашим умом, когда страсть, ненависть, гнев уменьшены благодаря пониманию непостоянства? Естественным образом мы приходим к тому, что мы свободны делать добро. Мы свободны практиковать добродетель. То есть мы не захвачены всем тем, во что нас ввергают сильные чувства к

происходящему в данный момент, так как мы с этим расстанемся очень скоро, сейчас. И наш ум естественным образом направляется на всё хорошее, на добродетель. И наша добродетель становится чистой. Например, возьмём даяние. Если мы не привязаны к себе и своему: знаем, что расстанемся не сегодня – завтра с нашим телом и со всем-всем-всем, что есть – мы совершаем даяние. Даём нуждающемуся что-либо (вещи, деньги, или ещё что-либо). Даяние загрязняется надеждой на результат и подобными вещами. Соответственно, если не привязанности к ним, так как расстаемся с ними, наше даяние не загрязняется. Нет надежды, что что-либо обретём для себя, так как себя нету, потому что мы умрем, и нас уже не будет. Нам уже безразлично, кто, что подумает о нас, о нашем даянии. Таким образом за нашим даянием нет задней мысли. С пониманием непостоянства какое бы дело мы не делали, оно становится намного чище: и наши действия становятся практикой Дхармы. Наша практика Дхармы может быть номинальной, но она становится настоящей практикой Дхармы, когда нет привязанности к этой жизни. Вы знаете – свобода от 4-х привязанностей. Если знаем, что завтра умрём, то не станем так привязываться к родственникам, к своему окружению. Зачем? Если понимаем временность людей и вещей, то привязываемся гораздо меньше. Например, нам дали попользоваться зонтиком, которым мы воспользуемся в дороге и потом должны где-то оставить. Через несколько дней будем ли мы вспоминать об этом зонтике – какого он был цвета, что это был за зонтик. Он уже в прошлом остался. Не было к нему привязанности, так как знали, что это временное явление. И даже к собственному телу уменьшается привязанность из-за понимания того, что мы это тело оставим, когда умрём. Мы его просто оставим, никак мы его не заберем с собой. И чувствительность тела даже понижается из-за уменьшения привязанности. И это короткий ответ на вопрос. То есть если мы практикуем и приносим пользу другим, и это сопровождается осознанием непостоянства и смерти, наши действия становятся чистыми, мотивация становится чистой. И если после перерождения хотим получать драгоценное человеческое рождение, то с чистой мотивацией, искренне делаем другим добро. Что бы это ни было, мы совершаем любую добродетель. Здесь не нужна спецификация. И поскольку наша мотивация чиста, мы искренни в своих действиях, мы не думаем о том, что о нас скажут, похвалят ли нас другие; будут ли они нас воспевать или искать недостатки в наших действиях, порицать. Это нас совершенно не расстроит, так как мы действовали искренне, от всего сердца. И вот такие благие деяния станут причиной хорошего рождения. Если я преподаю Дхарму, но моя мотивация не чиста, то даже слова о Дхарме не станут с моей стороны даянием Дхармы, практикой Дхармы. Здесь, в чистоте действия, нужно как можно больше отсутствие желания чего-либо для себя. Например, я кому-либо преподаю Дхарму. И мысли типа: «Сейчас я покажу, что я что-то хорошо знаю; знаю лучше, чем

другие. Сейчас скажу умную, интересную вещь – и меня похвалят, обо мне узнают. Люди будут говорить, что я хорошо преподаю Дхарму», - все эти мысли – загрязнения. Это неправильная мотивация. Поговорим ли мы о непостоянстве и смерти, и все что-то отключились. Все, наверное, встали в ступор, так как подумали: «Ну что, если завтра умирать, то что сегодня и вопросы задавать?»

Вопрос: ...

Ринпоче: Такой образ мышления: «всё непостоянно, времени уже нет, ничего не успею, ничего не буду делать» - это лень. Самооправдывающие умопостроения, выливающиеся в бездействие. Это не правильно. Ещё люди вот так думают: «Лишь бы это все быстрее закончилось - может чего нового будет» - это некая бесчувственность. Когда человек думает: «Ну ладно, признаю перерождения. Эта жизнь закончится – перерожусь где-нибудь, без разницы, где. Это же будет другое существо, я не буду помнить, что сделал что-либо плохое. Между нами нет связи». Но если у человека есть вера в перерождение с правильным пониманием, то такого он не подумает. Но если об этом думать в контексте Махаяны, то таких мыслей у нас не должно быть. Сколько в мире слабых, несчастных существ? Мы должны что-то сделать для них. Если человек махаянист, то он подумает: «Даже если могу помочь только 5 существам, пусть больше я сейчас ничего не могу сделать, но я буду это делать». Ради помощи даже малому количеству существ он будет стараться, будет какие-то усилия прилагать. У него будет решимость и отсутствие лени в этом. Например, если ты отец и у тебя есть 5 детей, если в какой-то момент ты скажешь, что будешь заниматься только собой, своим счастьем, а с ними – будь, что будет. Это разве отец? Отец ни минуты покоя не оставит себе, не будет оставлять заботу о них никогда. Если ты практикующий человек, который сказал: хочу приносить пользу всем живым существам и в будущем стать Буддой для них – как ты можешь позволить себе в будущем не родиться в благоприятных обстоятельствах, чтобы делать то, что ты решил и хочешь делать? «То есть если я не получу вот это благоприятное для практики рождение – как же я тогда помогу существам?» - вот такая мотивация. Поэтому Его Святейшество Далай Лама в написанной им молитве такие слова говорит: «Пусть я буду действовать на благо существ до скончания пространства. Пусть буду я способен действовать на благо существ». То есть никогда не брошу это, так как пространство бесконечно. Если искренне человек думает: «я хочу вершить благо существам в будущем, в любом состоянии. Если на благо им пойдет моё рождение монахом, пусть я буду монахом. Если я должен быть мирянином – пусть буду мирянином. Если начальником – то начальником. Если обычным человеком или отцом большого семейства – пусть перерожусь в таких обстоятельствах. Лишь бы это приносило пользу существам. Лишь бы я был способен приносить им пользу наилучшим образом. Ради этого я живу и хочу продолжить

перерождения. Здесь уже нет выбора – родиться человеком или нет. Это самое лучшее для практики рождение. Надо родиться человеком. Даже с обыденной точки зрения: человек, который всё время только о себе думает (этот лучший кусок должен достаться мне, всё самое хорошее должно достаться мне, я самый лучший, честный, моё мнение самое правильное) – такой человек вообще порицаем; про него говорят: «эгоист», – такой человек никогда не будет способен стать счастливым. Такой человек, даже если бы в мире божеств переродился и жил с божествами, идеально к нему относящимися, он всё равно бы с ними ссорился. Потому что такой эгоцентричный человек считает, что все должны следовать его ожиданиям и поступать в соответствии с его точкой зрения. Но этого он не дожидается. На нас если посмотреть, у нас даже носы разные. Где уж там про ум говорить, ум тем более совершенно разный. И это важно понимать.

Вопрос:

Ринпоче: Да, если мы не Ген Цонпава, про которого я рассказывал, то мы беспокоиться начинаем, бегать. Ты много про завещание рассказывал и всё такое. Но, думаю, не стоит такими вещами сильно заморачиваться, особенно, если нет никакой конфликтной ситуации – то это можно оставить. Легко заказать молитвы, чтобы кто-либо за тебя помолился – это дело 5 минут. Надо заранее готовиться, за неделю не успеешь.

Вопрос: ...

Ринпоче: Если такая ситуация возникла, если человек не готовился и вообще никакого отношения к духовным вещам не имеет, может таким людям и не говорить, что они через месяц умрут? Если знаем человека и видим, что не на пользу это ему пойдет, может лучше даже и скрыть. Пусть он спокойно умрёт, для себя неожиданно. Некоторых даже вопрос «Сколько вам лет?» вводит в непонятное состояние. «Ай-ай, мне 18». Если посмотреть, то это очень странно. Твои года, ты их прожил. Чего стесняться и беспокоиться. У людей отношение к собственному возрасту очень чувствительное. Где-то на западе кто-то пытался бабушке уступить место. Бабушка возмутилась, что ей намекают на её немощь, старость. Сам внутри себя не можешь принять – того, что ты постарел. С внешней стороны ничего сделать не можешь. То есть тебе приходится с палочкой ходить. И внутри совершенно к этому не готов. Такому человеку скажи, что ты умрешь.

Посвящение заслуг.

Очень важно посвящение заслуг делать всегда. Сегодня проходили практику Лоджонг, говорили о подготовке ума к зарождению Бодхичитты и т.д.

Этим мы накопили очень много добродетели. Давайте посвятим её обширным образом.

Пусть наши сегодняшние благие деяния станут причиной освобождения и пробуждения других существ и нас самих в будущем. Молитвы с

пожеланиями (пусть будет так-то и так-то) похожи на клей, который приклеивает благой потенциал, который мы накопили, к нашей цели. Присоединяет его именно туда. Мы говорим о причинах, которые нужно заложить, чтобы достичь драгоценного человеческого рождения. Здесь 3 фактора: основа – это чистая нравственность, направляющая сила – это молитва (то, что заслуги от нравственности направляет на определенную цель – это чистая молитва о рождении человеком). То, что способствует осуществлению этой цели, – практика 6-ти Парамит. Молитва очень важна, так как по всей видимости наши заслуги могут в силу кармических обстоятельств пойти в другое русло. Если хотим на рождение человеком их посвятить, то надо посвящать. В Ламрине 3 основные причины человеческого рождения указываются: это нравственность, молитва, 6 Парамит. Давайте теперь об этом подумаем.