

В прошлый раз мы с вами говорили о любви. Теперь поговорим о сострадании. Мы говорили о недостатках и пороках привязанности к себе, озабоченности собой, и о достоинствах альтруизма. Если есть какое-то целостное понимание определённых пунктов нашего текста, может быть даже не обширное, но чёткое понимание простых вещей, то это имеет большой потенциал для развития. Этот способ очень хороший – через рассмотрение недостатков и достоинств чего-либо. Здесь мы не рассматриваем вред и пользу, глядя на кого-то другого, на какие-то абстрактные вещи, которые существуют где-то вне нас. Здесь смотрим на свою собственную жизнь, свой опыт. Забота о себе. «Я был озабочен своим собственным счастьем до сего момента. Полезно ли это было? Что-то хорошее из этого вышло, или я получил один урон от этого?». Потом – с другой стороны: альтруизм, забота о других. «Что из этого проистекает? Хорошо мне будет или плохо?». Если не сможем хорошо осознать и в этом разобраться, в плюсах и минусах, например, альтруистического настроя ума, то не зародится в нас любовь, и мы не сможем правильно совершить этот обмен себя на других. Это очень важно, но если повторять одно и то же снова и снова, то уйдёт слишком много лишнего времени. Если это пока не понятно, значит, не понятно. Простая мысль: «Я до сего момента был озабочен собственным благом, стремился к обретению всего лучшего для себя, для тех, кого я считаю своими близкими. И что из этого вышло? Что в итоге я получил?». Об этом нужно размышлять потихоньку, делать выводы. Для этого даже не надо читать какие-либо комментарии, книжки. Мы можем просто размышлять о своей собственной жизни. Это соответствует тому, что сказано в Бодхисаттва-чарья-аватаре, где прямым текстом сказано: «Посмотрите, к чему пришли обычные существа, заботясь о себе?». Денно и ночью пребывая в сансаре, заботились о себе. И каков результат их действий? И каков результат действий Будды, который руководствовался принесением блага другим. И тогда всё станет ясно. Или посмотрите на Его Святейшество Далай Ламу и на себя, на других обычных существ.

Итак, Тонглен. «Тонг» — это отдача, посылание. Здесь мы отдаём все свои добродетели и их корни несчастным отчаявшимся живым существам. «Лен» - забирание, принятие. Мы забираем все страдания и причины страдания. Это тренировка. Сейчас мы не можем ни отдать, ни принять. Мы тренируемся. Это процесс постепенный. Мы сначала отдаём свои добродетели и счастье, и забираем страдания сначала близких людей, затем переходим к тем, кто нам безразличен, и в итоге мы тренируемся в том, что мы забираем страдания и отдаем счастье врагам.

В этих двух частях мы тренируем два состояния. В отдаче мы практикуем развитие любви. Мысль: как хорошо было бы, если бы эти существа бы счастливы! В забирании их страданий практикуем сострадание: как бы я хотел, чтобы он освободился от страданий!

В принципе, состраданием называют сострадание к одному существу, это тоже сострадание. Но в данном случае, так как мы развиваем установку Махаяны, мы развиваем и называем «состраданием» сострадание ко всем живым существам. И вкратце, сострадание – это мысль о том, чтобы существо, страдающее в данный момент, освободилось от страданий. Мы можем подумать про какого-нибудь богатого успешного человека: «Ну, ему-то точно не нужно моё сострадание!». Да, может быть этот человек не испытывает грубых страданий, испытывает удовлетворение и счастье, связанные с удовлетворением загрязнённых чувств, как и все существа в сансаре. На данном уровне он может чувствовать себя счастливым. Но когда говорим о страданиях в контексте зарождения сострадания Махаяны, мы говорим о страданиях гораздо более глубоких. То есть, в любом случае, как бы ни был счастлив человек на грубом уровне, он находится под влиянием кармы, обуреваем клешами, находится под их властью и является их слугой.

Здесь так же 3 уровня силы чувства сострадания, как и в зарождении любви. Первый уровень – это мысль: «Хорошо бы все существа освободились от страданий». Второй уровень: «Пусть они буду свободны от страданий!». Третий уровень: «Я освобожу их от страданий!». Эти уровни – это не просто что-то, сказанное в книгах, или сказанное Буддой. Это естественным образом возникающая сила мысли, разные степени силы мысли. Это можно отследить на своём опыте. Если видим страдания какого-либо животного или человека, в нас сначала зарождается мысль, чувство: «Как я не хочу, чтобы он страдал. Хорошо было бы, если бы он не страдал». Затем это чувство становится сильнее, и мы думаем: «Пусть же, наконец, кто-то поможет ему, пусть он освободится от этого страдания хоть каким-нибудь способом! Я так хочу, чтобы он не

страдал!». И третий уровень: «Ну что же никто не приходит на помощь? Может, я смогу помочь? Да, я смогу помочь! Я сделаю всё, чтобы помочь ему. Я так хочу, чтобы он не страдал!».

В практике буддийской Дхармы есть три необходимых условия, три метода. Первое — это неизменная вера, от которой никакие доводы и факторы не могут отвлечь. Одного этого, конечно же, не хватает. Одной верой невозможно зародить в себе достоинства этих качеств, которых мы хотим. Следующее, что нужно зародить — это мудрость, исследующую данную Дхарму подобающим образом. То есть нам нужны собственные выводы из размышлений. Правильные размышления. И третье — это непрерывающееся усердие изо дня в день. Усердие в реализации того, мы поняли, во что мы верим. Думаю, эти три фактора очень важны. Я их встретил в одном из комментариев Чже Цонкапы. Я думаю, что вы поняли эти три фактора. Пожалуйста, в уме их отложите: нам нужна вера, мудрость и усердие. Если эти три будут задействованы в нашей практике, то будет прогресс. Медленный, но верный. А если нет — прогресса не будет, возможен даже регресс.

Итак, мы сказали об отдаче и принятии. Затем в тексте говорится: ими следует оседлать дыхание. То есть, они должны двигаться вместе с дыханием. Это — упадеша, особый метод. И какова же необходимость проводить эту практику отдачи/принятие именно с опорой на дыхание, и как это делать? Это нам надо хорошо уяснить.

Какова польза практиковать Тонглен с опорой на дыхание? Польза — в развитии внимательности. Какова польза в развитой устойчивой внимательности или в развитом внимании? Это даст силу любым нашим состояниям и мыслям, они станут гораздо более мощными. Развивается ли эта устойчивость внимания из медитации с опорой на дыхание? Здесь механизм такой: у ума и ветра (праны) — один путь, они двигаются вместе, в связи. Поэтому, когда устанавливаем внимание на дыхание, наш ум также устанавливается на одном месте. Он идёт вместе с дыханием. Но необходимость этой практики состоит в развитии внимания. Здесь мы развиваем любовь и сострадание, для этого концентрируемся.

В пране, в дыхании, есть две фазы: та, которая идёт наружу, и та, которая идёт во внутрь, то есть выдох и вдох. Идущий наружу — выдох, идущий внутрь — вдох. В текстах нет определённых указаний, делать ли вдохи/выдохи ртом или носом. И далее указывается, что вдыхаем/выдыхаем носом, но не указывается, какими ноздрями. То есть здесь тоже есть пространство для интерпретации. Если руководствоваться комментарием «Лучи солнечного света», который написал Хортон Намкха Палва, и который, в свою очередь, записывал слова своего Учителя — Чже Цонкапы, то в этом комментарии говорится о дыхании носом. И уточняется: вдыхание, втягивание — это забирание. Отдача, выдох — посылание вовне. Но во многих других комментариях говорится сначала о выдохе, о медитации на выдох, а потом уже на вдох. Выходит, что сначала мы занимаемся зарождением сострадания, а потом — зарождением любви.

Перевод Тонглен — принятие/отдача. А здесь получается другой порядок. Сначала медитируем на любовь (отдача), потом уже на принятие (сострадание). Во многих других комментариях говорится сначала о принятии, а потом об отдаче. Но Хортон Намкха Палва в своём комментарии говорит об обратном порядке. И я думаю, что это более правильно. Это разъяснение, замысел самого Чже Цонкапы. И всё приходит в соответствие с термином «Тонглен». То есть практика называется Тонглен, где «Тонг» - отдача, а «Лен» - принятие.

Итак, мы обеими ноздрями выдыхаем и вдыхаем. Поскольку нам надо сделать первый выдох в практике, нам же надо вдохнуть что-то? И поэтому моё личное мнение, что можем просто вдохнуть обеими ноздрями, не прикрывать одну (далее в практике объясняется: прикрываешь одну, вдыхаешь другой). Просто вдохнём обеими ноздрями и потом уже будем отдавать. Чтобы отдать, прикрываем пальцем правую ноздрю, и из левой делаем выдох. Здесь говорится «оседлать дыхание». Любовью и состраданием оседлать дыхание. Здесь действительно используется слово «оседлать», как человек скачет на лошади. Лошадью будет дыхание. А тот, кто едет на этом дыхании — оседлавший — это наша мысль о том, что мы отдаём корни добродетели. Всё, что у нас есть хорошего, в виде белого света вместе с дыханием мы отсылаем всем страдающим существам. Итак, мы выдохнули, отдали все свои корни добродетели всем живым существам, и делаем мы это левой ноздрей, прикрыв правую.

Теперь надо сделать вдох. Соответственно, меняем ноздри (левую прикрываем, можно разными способами прикрывать) и делаем вдох правой. Теперь вдыхаем всё плохое, что у существ есть, то есть все клеши, карму, страдания, вдыхаем в виде чёрного дыма, и сгусток этой черноты входит в наше сердце и остаётся здесь.

Ещё есть особое указание, что практику отдачи/принятия сопровождает радость. То есть, когда выдыхаем, отдавая все корни добродетели существам, мы ощущаем, что они действительно обрели счастье. И мы очень радуемся, что совершили эту отдачу. Рады за себя и за других. А когда вдыхаем их страдания и причины страданий, мы ощущаем, что нам удалось освободить их от этих страданий, и этому факту мы также радуемся. То есть дыхание, любовь и сострадание сопровождаются радостью.

Может быть, у нас до этих пор, пока практикуем и представляем, как это делается, не возникло вопроса: как визуализировать у живых существ? То есть мы выдыхаем левой, вдыхаем правой ноздрями, а как они вдыхают/выдыхают всё это? Разъяснения этого я встречал очень редко. Что там объясняется? Мы представляем существ перед собой. Когда из левой ноздри выдыхаем добро, всё это в виде белого света входит в их правую ноздрю, и они обретают это. А всё плохое, их страдания вытягиваются из их левой ноздри и втягиваются в нашу правую. Получается, что они стоят к нам лицом и всё это происходит напрямую.

Ну, вот, в принципе, и вся практика. Можно уже начинать, не осталось каких-либо неясных мест. Может быть, во многих комментариях не указывается, что в какую ноздрю вдыхать/выдыхать, потому что это легко. Это, видимо, не принципиальный вопрос, поэтому не разъясняется. А может быть не указывается, так как можно представлять и обеими ноздрями. То есть не попеременно, а выдох (своего) добра обеими ноздрями, и вдох добра в обе ноздри живых существ. Поэтому не указывается отдельно. Итак, это то, о чём здесь говорится: «Обоими им следует оседлать дыхание». Вы теперь всё про это знаете. Далее – дело за практикой, можете практиковать.

Но и без практики отдачи/принятия есть практики, основанные на дыхании. Есть ещё такая полезная практика: представляем, что с дыханием из нас исходит всё дурное, все загрязнения и недобродетели, когда выдыхаем левой ноздрей. Представляем, что это в виде чёрного дыма исходит из нас. В правую ноздрю вдыхаем благословения Будд и бодхисаттв в виде света, и представляем, что наше тело освободилось от всего плохого и наполнилось светом благословения, что мы отныне совершенно чисты.

Итак, текст называется «Лоджонг из семи пунктов (или смыслов)». Из них мы прошли первый – предварительные практики. В первом пункте говорилось: «Усердствуй в предварительных». Это первый смысл.

Далее – сама основная часть текста, состоящее из развития относительной и абсолютной бодхичитты. Практику относительной бодхичитты мы прошли – это обмен себя на других, практика отдачи и принятия. Мы пропустили строчку: «И начать принятие следует с самого себя». Эта практика трудна. Нам трудно решиться принять на себя всё нехорошее, что есть у существ. Например, кто-то болеет жестокой простудой. Вот он сидит перед нами, и мы представляем, что вся эта болезнь входит в нас. Это может быть трудно. Поэтому объясняется постепенный способ практики. Если не можешь сразу принимать страдания других существ, тогда начни с себя. Попробуй свои страдания принять на себя. Например, завтрашнюю свою болезнь – представь её и «заболевай ей сегодня», то есть возьми её на себя. Представь, что втягиваешь эту болезнь сейчас. Например, мы каждый месяц простужаемся, это регулярно случается. И вот сейчас мы как раз заболели и знаем, что потом тоже будем продолжать вот так регулярно болеть. Давайте сейчас примем на себя ту болезнь, которая будет в следующем месяце, и переживём её сейчас. Постепенно мы станем способны это представить без всякого страха. Сможем представить все свои болезни и страдания будущего года и сейчас их в себя принять. Таким образом мы свыкаемся. Когда это начинает получаться безболезненно, то мы переходим на других существ. Если у нас пока не получается представлять всех существ и их страдания, то сначала представляем друзей и близких, потом незнакомцев, а потом недругов.

По моему мнению, такой порядок описан очень подробно и очень хорошо отточен. Думаю, что можно так практиковать, это будет продуктивно. А если не практиковать – то не практиковать. В поговорке говорится: «Подобно человеку, приехавшему на остров с драгоценностями, который ходит по острову, рассматривает драгоценности и сокровища и возвращается ни с

чем. Взять с собой что-нибудь он забыл». Это грустно. Также и мы – можем всю жизнь слушать всевозможные прекрасные учения, но, подобно этому человеку, остаться ни с чем, если не будем ничего практиковать. Потихоньку мы стареем, а потом уже и смерть пришла. И стоя на пороге смерти нам нечем себя порадовать в результате нашей духовной практики. Ничего хорошего вспомнить не можем, например: я помог кому-то и рад этому! Нам нечем себя порадовать, мы не сделали ничего. Ну, кушали хорошо, ездили в какие-то места, но ничего от этого не осталось. Только это и можем вспомнить. Поэтому геше традиции Кадам говорили: «Особой разницы с животными нет. Как животные живут в хороших условиях: покушали, пошли на водопой, потом сытые лежат на солнышке и им хорошо. Вот и всё». Вот такая жизнь. И если человек так жизнь прожил, то перед смертью у него начинают мысли всякие появляться: «Что со мной будет, когда я умру? А вдруг будущие рождения есть?». Эти приподнявшиеся мысли приходят в голову. Наступает момент отрезвления и страх, волнение. Мы оставляем дом, машину, все скопленные деньги. Что же с нами остаётся? Что можем взять с собой? Вот просмотрено кино под названием «Наша жизнь». Так и будет ощущаться: вот оно прошло. Сколько мы ругались с людьми, побеждали или не побеждали в спорах – всё это не помогло ничему. Привязывались к людям, любили их, но это тоже ничему не помогло. Только потеряли время. Иногда появляются мысли о тщетности и вредности всего этого имущества, почестей, должностей, радостей... Но, к сожалению, это осознание недолго с нами остаётся. Далее говорится: «Относительно трёх ядов, трёх объектов и трёх добродетелей...». Эти строки посвящены периоду между медитациями. Медитацией была практика отдачи/принятия, а эти строки о том, что делать в период между этими медитациями. Три объекта: близкие, незнакомцы и враги.

Я тут кое-то вспомнил. Как-то в Дхарамсале у нас один человек умер. И в процессе умирания он произносил название одного банка. Но так как он уже совсем отходил, дальше он уже ничего не мог сказать. Непонятно, то ли он деньги там хранил, то ли что. И вот произнес название этого банка, он умер. Деньги мы накапливаем и сохраняем, чтобы они нам какую-то пользу и радость принесли. Но, к сожалению, зачастую пользу и радость они не приносят. Далее – три яда. Это три клеши, которые рождаются в нас при взаимодействии с этими тремя объектами. То есть, когда воспринимаем что-то хорошее, тех, кто нам близок, то в нас рождается привязанность. При восприятии врагов – гнев. При восприятии незнакомцев – неведение. Это у нас есть. Мы должны извлечь что-то хорошее из того, что мы имеем. Рождается ли во мне привязанность или гнев? Возможно ли это изменить? Это будет их хорошая часть – то, что это возможно изменить и что-то хорошее из этого получить в итоге. Практикующие Тонглен используют зарождающиеся в них клеши. Например, испытывая страсть, привязанность или гнев, такой человек думает: «Пусть все подобные этим клеши, которые возникают у существ, и все их последствия перейдут на меня! Пусть через вот это бурление гнева или страсти во мне сейчас я испытаю их подобное состояние, и они избавятся от них!». Может быть, мы не очень хорошо это поймём, но здесь присутствует мысль о стремлении, желании освободить существ от страсти. То есть мы стараемся заменить собой поле для возникновения этой страсти. Заменить других собой. Они страдают сейчас от того, что эти клеши в них бушуют и проявляются. Пусть я страдаю от этого, пусть их клеши перейдут на меня! Это и есть развитие сострадания. Мы желаем освобождения существ от страданий, которые приносят в данный момент эти клеши. Таким образом мы собой заменяем для клеш этих существ. И Его Святейшество Далай Лама говорит, что мы молимся и говорим: «Пусть все существа освободятся от страданий!». Освободятся ли они в силу того, что мы этого пожелали? Нет. Но это практика нашего внутреннего состояния. Это развитие нашего ума. Мы зарождаем в себе это желание и сострадание.

Ещё раз, как это работает: например, во мне возник сильный гнев. Тут я вспоминаю о человеке, которого зовут Таши. Он склонен к гневу. Я представляю, что этот гнев, который он испытывает, переходит на меня. Пусть я испытаю этот гнев и все его последствия. Здесь есть желание освободить его от страданий, то есть это – практика сострадания. Тем самым я развиваю сострадание, осваиваю это состояние и желание освободить его от страданий. Очень важно вникнуть в это через свой собственный опыт. Многие говорят: «Что это за практика вообще? Я же в действительности не могу никого освободить от страданий. Эти страдания, они же не забираются, они всё равно есть. Какой смысл мне тут сидеть и переживать?». Его

Святейшество Далай Лама говорит, что бодхисаттвы – это те, кто действительно очень умел в обретении смысла для себя, то есть в получении блага для себя. Потому что настоящее собственное счастье, собственные цели они достигают, творя благо для других. То есть они наилучшим образом достигают собственных целей. Поэтому они очень умелы и продуманы. А мы – дурачки в этом плане. Мы глупыми способами пытаемся достичь своей цели и своего счастья. Мы всё время стремимся к собственному благу и счастью. Как бы мне и то, и то, и это поиметь. Делаем множество усилий для этого, но в итоге остаёмся ни с чем. Получается только хуже. Например, у нас есть возможность помочь другому человеку. Но думаем: «С чего это? Я его не знаю, кто он такой?». И не делаем этого. Лет до 50, предположим, мы усердствуем в обретении благ для себя. И в итоге – ничего. А вот если бы человек практиковал с 20-30 лет, думая о пользе других, то есть руководствовался альтруистическим намерением в жизни, для себя имея лишь необходимое, 100% были бы разительные перемены к лучшему. Вот Махатма Ганди или мать Тереза – за что их все почитают и благодарят? За то, что они жили, посвящая всё своё время и усилия на благо других. Подумайте, утомительно же это было, всё время для себя стараться. Бесполезно. Приходится много суетиться, кого-то как-то подмазывать, польстить кому-то, чтобы что-то получить. В итоге: ну, машина есть, домик. Вот и все плоды суеты. Бывает грустная картина: человек в течение 30 лет никак машину себе не может добыть. Он посвящает этому жизнь. Был один геше традиции Кадам, который до того, как стать геше, был грабителем. Потом в нём зародилось отречение в силу определённых обстоятельств, и он стал монахом и большим мастером. Первую половину жизни он воровал и грабил, а потом стал тем, кому люди сами всё несут. Всё, что можно было дарить в Тибете в древности, всё ему несли. И он сказал: «Раньше я бежал за этим богатством, стремился к нему, а оно всё ускользало от меня. А теперь оно на меня падает, но я от него бегу».

Альтруизм и помощь другим – это очень важно. В итоге наша главная мысль: «Я буду помогать всем живым существам. Хочу отдать им всё своё счастье и добродетели. Хочу освободить их от страданий. И если во мне возникают клеши, если я страдаю от клеш или болезней, пусть эти клеши и болезни я испытываю вместо этих существ, а они пусть освободятся!». Те, кто посвятил свою жизнь и все устремления благу других – у них тоже есть всякие приятные ощущения. Если такой человек есть вкусную пищу, он чувствует вкус. Если одевает одежду – чувствует приятное прикосновение ткани. Ощущает радость от того, что есть крыша над головой. Эти люди – не бесчувственные роботы или камни. Но это не то, для чего они живут, это не цель жизни, не цель повседневных усилий.

Итак, это практика обмена себя на других, которая делается через отдачу и принятие. Отдача и принятие делаются с опорой на дыхание. Это сама практика. А в перерыве между практиками, если у нас возникают какие-либо клеши от взаимодействия с тремя объектами, мы представляем, что испытываем эти омрачения взамен существ. Здесь проводим обмен себя на другого, испытывая на себе клеши других. Помимо этого, я, наверное, не могу яснее объяснить. Нужно прочувствовать вкус этой практики. Если мы пробуем какую-то новую еду, чувствуем вкус. Если это нам нравится, то она становится нашей регулярной пищей. То есть вкус этот надо почувствовать. Не стоит думать: «Это буддийское учение, а я не буддист. Поэтому, зачем мне это?». Не стоит так думать. Хорошо будет, если мы таком случае хотя бы придём к заключению, что здесь говорится о чём-то полезном. Может быть, это работает, это интересная практика. Также, не стоит практиковать, следуя за кем-то. Все пошли – и я пошёл. Куда, зачем они идут? Это неизвестно. Так тоже не надо.

Вопрос: как поступать со всем тем неблагим, что мы забрали у существ.

Ринпоче:

Хороший вопрос! Есть такой способ дальнейших действий: мы перед собой представляем всех лам линии преемственности практики Лоджонг, от них нисходят свет и нектар, которые достигают нашего сердечного сгустка. И подобно тому, как если солнце заглядывает в окно, тьма долго не задерживается. То есть там, где свет, там тьма сразу исчезает. И таким образом исчезает вся эта чернота. Наши все недобродетели и клеши исчезли, и всё то, что мы забрали у существ – тоже. И радуемся. Честно говоря, часть принятия – трудная. Этот момент труден, потому что нет сострадания в достаточной степени. Например, представляешь страдания существ. Этот – бездомный, этот – нищий. Ну, это ещё можно принять. Но когда смотришь на человека с проказой – становится не по себе. И вот представляешь его перед собой, его

конечности, изъеденные язвами, и всё это впитывается в тебя, и твои конечности становятся такими. А своё здоровье отдаёшь ему, и он исцеляется. Смотришь на то, что получилось – и радуешься. Вот такого уровня хорошо бы достичь.

Видел я в поезде ребёнка лет 9, из большой семьи. Мама повела его в туалет. Это богатая индийская семья, мама вся в золоте. Я ехал рядом с ними и видел ребёнка в профиль. Очень милый ребёнок. Я краем глаза только воспринимал эту картину. Ребёнок повернулся, и мой мозг уловил, что что-то не так. Другая половина лица была полностью изуродована, рот сросся с телом. То ли опухоль... Она аж покачивалась. Я чуть дольше взглядом задержался и увидел, что и ребёнок стесняется, и маме не по себе. Иногда я представляю этого мальчика (повторяю – иногда. Я не практик Тонглен) и что его болезнь на меня переходит. И какое-то чувство возникает... что-то тут чешется. Но иногда. Я не могу так. Очень трудно зародить эти мысли, чтобы что-то плохое перешло на это «я», на эти совокупности, на моё тело. Очень оно нам дорого.

Вопрос...

Ринпоче:

Здесь без разницы, всё равно трудно это взять. Да, пусть будет такая мысль. Она сродни сомнениям, что мы в принципе не можем на себя это взять, какой тогда смысл этой практики? Это ж всё равно потом Будда очистит. А когда реально в этом моменте практики находишься, всё равно трудно. Эти мысли обычно приходят потом. В одном моменте присутствует мысль: «Я сейчас беру эти уродства и страдания». Последующие мысли – потом. И вот это уже тяжело, в этот момент.