

Вкратце, как мы медитируем на любовь: мы созерцаем отсутствие у существ счастья, того, что они находятся под властью клеш. Они лишены счастья, иными словами - они страдают.

Следующий аспект – желание освободить их от страданий. Это есть сострадание. Просто так - легко – в нас мысль «хоть бы все существа освободились от страданий!» не зарождается. В начале надо понять и обдумать свои собственные страдания: факт того, что мы страдаем, как мы страдаем и то, что мы находимся под властью омрачений. Таким образом, перед тем как зародить сострадание к другим, мы обращаемся к этапам малой и средней личности Ламрима. В контексте нашей медитации к малой личности относится осознание, что мы можем переродиться в низших мирах, которые наполнены страданием. А мы страдать и испытывать мучения не хотим.

К средней личности относится осознание страдательности, мучительности сансары. Осознание того, что мы находимся и страдаем в сансаре. Этого мы тоже не хотим.

Таким образом, на базе себя вначале распознаём страдания. И затем уже можем перенести это на других. Так же, как я страдаю, так же и бесконечное количество существ в сансаре сейчас страдают. Не вредить другим, потому что, подобно мне, все люди страдают. Так, через понимание своих страданий, мы можем зародить сострадание. Например, человек, который периодически испытывает головную боль, уже знает на своём опыте, что это такое. Его сострадание при виде другого человека, страдающего головной болью, зарождается легко. Слыша «у меня голова болит» - сразу вспоминает свои собственные переживания и сожалеет о том, что другой такую же боль испытывает.

Поэтому в комментарии говорится: «в начале осмысли свои собственные страдания».

Затем медитируй на то, как страдают другие. И потихоньку, если будем регулярно медитировать, сможем зародить эти состояния и понимание. Шантидева в Бодхисаттва-чарья-аватаре говорит: нет ничего, что нельзя было бы достичь свыканием, то есть медитацией. Нет такого качества. Мы не можем очень много времени посвящать деталям. Главное – зародить предположение: похоже, что это так, что это правильно. Одна какая-то зарождённая нами мысль не внесёт каких-либо больших изменений в состояние нашего ума. Нужно эти мысли периодически обдумывать, чтобы их сила, потенциал, энергия поддерживали друг друга. Мы всё время снова и снова возвращаемся к этому предмету, и таким образом наши мысли и состояния меняются. Например, если хотим запомнить текст, то одно прочтение не даст полного запоминания. А если прочтём его раз 50, то уже зазубрим его наизусть. Первое прочтение – это просто прочтение, второе – уже оставляет большой отпечаток в уме. Сила каждого прочтения поддерживает весь процесс и приводит к результату. И таким же образом свыкание ума с чем-то приводит к освоению. Это мы можем видеть на примере тела и тренировки тела. Тело же возможно натренировать. Аналогично мы свыкаемся и тренируемся в развитии какого-либо качества, в данном случае – любви и сострадания. И постепенным свыканием (медитацией) мы приходим к тому, что при воспоминании о том, как страдают существа, начинают непроизвольно течь слёзы.

У меня в Дхарамсале есть один знакомый медитирующий монах. Он как-то читал жизнеописание Далай-ламы VII. За несколько дней он прочёл какую-то часть. И вот в какой-то момент он заплакал и не мог остановиться. В итоге он аж сам испугался. Он хотел остановиться, он уже с другими общался, но всё равно плакал. Вышел из комнаты на улицу, вроде должен был отвлечься, но нет! Продолжал плакать. Он не говорил о своих чувствах, которые возникли при чтении. Но я так думаю: при чтении у него возникла мысль, насколько великим учителем был Далай-ламы VII, какую пользу

принесли его деяния живым существам. Его вера всё время поддерживалась и росла. И вот на каких-то особенно запавших ему в душу словах его прорвало.

Очень важно зародить чувство! Мы все здесь уже не дети, и не следует поступать по-детски: «Все пошли – и я пошёл. Все делают эту практику – и я буду!». Нужно делать всё осознанно. В самой Дхарме нет ни малейшего недостатка или порока, но тот, кто практикует Дхарму, может ошибаться. То, что практика не даёт результатов – это ошибка практикующего.

Итак, мы с вами сейчас на словах относительно трёх объектов, трёх ядов и трёх добродетелей. Наставление заключается в том, чтобы придерживаться этих слов в сердце и во всякой деятельности.

Три объекта: близкие и друзья, нейтральные нам существа и враги. Три яда: страсть, гнев и неведение (то есть эмоции, преобладающие при взаимодействии с тремя объектами). С близкими преобладает страсть, незнакомцами – неведение, а с врагами – гнев. А три добродетели – это отсутствие трёх ядов. К словам «относительно трёх объектов, трёх ядов и трёх добродетелей придерживайся...» есть в комментарии пословное объяснение. Не будем в него углубляться, а то кто-то может заскучать от этого. Но, как бы то ни было, скажу: страсть не надо порождать в себе, гнев и неведение – тоже. Это всё надо устранить. Часто слышу: «Я не могу практиковать, мне же на работу надо, заниматься повседневными делами». Этому посвящены последние строки: «придерживайся в своём сердце этих слов во всякой деятельности». Всякая деятельность в комментарии подразделяется на 4 вида: хождение далеко, прогулка, сон и сидение. Два первых вида отличаются друг от друга тем, что первый – отправляться на далёкое расстояние, а второй – прохаживаться, например, по комнате. Всё это касается относительной Бодхичитты. Абсолютной мы сейчас не касаемся. В комментарии «Лучи солнечного света» абсолютная Бодхичитта – в конце.

Итак, о невозникновении в нас страсти, гнева и неведения во всякой деятельности и в любых обстоятельствах (хождении, сне и сидении). Здесь мы обратимся к Ламриму. Там есть две части.

В Дхарамсале у меня было несколько учеников. Мы проходили с ними Ламрим и Бодхисаттва-чарья-аватару. Но, кажется, это не зародило особых чувств, и они не придали должного внимания тому, о чём сейчас хочу сказать. Я вот думаю о том, как бы мне самому побольше размышлять об этом. Что же нам делать для остановки и отбрасывания страсти, привязанности? Для этого надо продумать некоторые этапы, то есть осуществить предварительную подготовку. Возьмём страсть, которая рождается от созерцания формы. Она рождается от видения приятного объекта. У того, кто видит это красивое, сначала рождается зрительное сознание. Следом рождается мысль, то есть сознание ума: о, это что-то красивое! И эти два вида сознания, которые рождаются при восприятии красивого, несколько не вредны. Это обычное осознание, восприятие. А вот за этим уже возникает страсть, то есть влечение, появляющееся в следующий момент. «Это что-то красивое, мне оно нужно!». За страстью идут все остальные виды ума, они начинают работать на неё, подпитывать её. А за ними всеми идёт человек. Чем сильнее страсть, эта разновидность ума, тем больше она охватывает ум и тем больше приносит в итоге страданий. Всё больше она захватывает в свой круг другие виды ума и всё больше порождает страданий. Мы должны именно этот момент появления страсти поймать и остановить весь дальнейший процесс. В Ламриме говорится о двух образах действия в ситуации, когда мы хотим избавиться от страсти. Получается, на базе органа зрения есть сознание. Оно воспринимает объект. Это зарождает умственное сознание – мысль «этот объект красивый и приятный», а затем возникает страсть. И вот в этот момент бы должны быть осознаны и внимательны. Внимательность даёт нам опору и возможность задержаться, осознать этот момент: «О!

Во мне сейчас будет зарождаться страсть. Это нехорошо. Я не хочу!». Это один метод. Внимательность, или памятование, помогает увидеть момент зарождения страсти и остановиться.

Второй способ относится к самому объекту. Мы обесцениваем для себя этот объект. Мы его, как объект, начинаем рассматривать по-другому.

Из этих двух способов мы видим, почему люди уходят в горы и уединённые места, чтобы достичь чего-либо в практике медитации. Во-первых, там легче успокоить ум, легче избавиться от препятствий, которые мешают нам развить сосредоточение и самадхи. Первое и главное препятствие – рассеянность, блуждание ума. Это сравнивается с колючкой, вонзённой в ум. Мы всё время отвлекаемся, ум блуждает. Отделение от отвлекающих событий и объектов помогает установить ум на объекте. Уединение – это физическое отдаление себя от объектов, которые могут вызвать отвлечение ума, в частности, страсть. То есть в нашем окружении отсутствуют объекты, вызывающие страстное желание, различные мешающие медитации мысли. Нет объекта – нет возникновения и усиления страсти, и ум становится спокойным и более податливым.

Из этих двух способов, где первый – внимательность и бдительность, а второй – удаление от объектов, первый способ является более предпочтительным. Даже если мы встречаемся с этими объектами страсти, гнева и так далее, мы с помощью осознанности и внимательности предотвращаем дальнейшее увеличение наших клеш, предотвращаем их возникновение. Это способ, в котором надо потренироваться. Если чисто физически отделяем себя от объектов страсти, то потом всё равно рано или поздно встретимся с такими объектами и увидим, что страсть всё равно порождается. Такая тренировка внимательности будет полезна в любом случае.

На что похожи эти два способа? Например, есть бедный человек и у него совершенно нет привязанности к Харлей Дэвидсон или Бентли. В его уме нет этой привязанности, так у него даже нет мысли такой: чтобы такое могло произойти, чтобы на него свалилось такое богатство и эта машина стала его целью. То есть он не испытывает привязанности и такова причина этого отсутствия привязанности. Но это не значит, что в нём нет привязанности. Другой человек может себе позволить Бентли, но он из-за действительного отсутствия привязанности эту машину не покупает. Или может даже она у него есть, но привязанности к ней нет. Согласитесь, это разные виды отсутствия привязанности. Если вам сейчас непонятно, то подумайте – поймёте потом.

Это был пример со страстью. Также и с гневом, и с неведением – по два способа борьбы.

Например, есть человек, про которого все говорят: «он очень терпеливый». Но если этому человеку не попался объект гнева из-за того, что он живёт в закрытой спокойной обстановке, тогда нельзя точно сказать, что это не гневливый человек. А когда знаем, что человек в жизни столкнулся с тем, кто или что должно вызвать у него гнев, а он не гневается, тогда видим, что этот человек действительно терпелив. Один кадампинский геше сказал: «Когда у нас всё благополучно, то мы слывём хорошим человеком. А если возникают проблемы, болезни, враги – вот тогда будет видно, практикуем ли мы Дхарму или нет». Если возникают обстоятельства, которые вызывают реакцию, по этой реакции можно судить, действительно ли мы такой хороший и милый человек.

Тибетское слово переводится как «терпение», но не надо его буквально понимать. Например, человек, лишённый терпения, если у него случается передрыга в жизни – тяжёлая болезнь, смерть родственника и так далее – это сразу выбивает его из колеи, он огорчён, плачет, всё из рук падает, и он не может никаких конструктивных действий совершать. А терпение – это способность справляться с обстоятельствами. Это входит

в тибетское понятие терпения. А тот человек, который остаётся спокойным в подобных обстоятельствах, способен справиться с ними – как это по-русски называется? Он тоже переживает, но может отстраниться от переживаний и заниматься тем, что нужно делать. Если умер родственник, он спокойно составляет план: нужно делать то-то и то-то. Если болеет – думает о том, как лечиться. То есть это не выводит его из строя. У всех нас какие-либо проблемы будут. Не сейчас, так в будущем, когда придёт трудный час, если надо поплакать – можно поплакать, конечно. Ну а потом нужно что-то делать. Если человек не способен справиться с потрясением, то он в запой уходит, или вещи ломает и так далее. Гораздо лучше подготовиться заранее, ещё до того, как у нас что-то случилось. В Дхарамсале были у нас знакомые. Они говорили иногда о своих родителях, о своих переживаниях: «Что там с родителями? Может быть, что-то не так, может быть болеют?». Я им говорил: «Какой смысл переживать? Что-то может случиться, да, нужно к этому морально готовиться. Да, мама может заболеть и даже умереть, как и все мы. Могут и оба родителя умереть с перерывом в 7 дней». Мы же загодя готовим себе пищевую базу. Поэтому полезно обдумывать: не сегодня, так завтра у меня будут такие-то проблемы и обстоятельства, и что я буду делать? Обдумав всё заранее, мы будем спокойнее к этому относиться. Это будет яснее на примерах из жизни.

Итак, переходим к третьей части: превращение неблагоприятных обстоятельств в путь к Просветлению.

«Когда мир и его обитатели переполнены пороком, превращай неблагоприятные обстоятельства в путь к Просветлению».

Это особенность Лоджонга. С помощью этой практики можно любые обстоятельства превратить в причину Просветления и счастья. Иногда думаю: у меня нет собственного опыта переживания и хорошей практической подкованности в этом; но посмотрите – в этом тексте всего четыре страницы. Но если мы их усвоим, сделаем своей практикой и претворим их в жизнь, то смысл в нашей жизни будет. Если неблагоприятные обстоятельства и всё, что возникает на пути, превращать в причины и условия Пробуждения и счастья, то такого человека действительно можно назвать умелым. Иногда бывает трудно объяснить житейскими словами и примерами то, что говорится в комментарии. Кратко говоря, неблагоприятные условия обращаем в дружественные, сопутствующие. Например, гнев. Не такой сильный, который охватывает весь наш организм, так как в этот момент трудно вспомнить что-то позитивное. Представим, что в нас зарождается раздражение, лёгкий гнев. В этот момент на задворках нашего ума должна быть мысль: «Сейчас во мне зародился гнев. Это неприятно, это страдание. Другие люди также испытывают подобные страдания». И мы зарождаем к ним сострадание и любовь. Думаем: «Пусть я сейчас переживаю страдания гнева и его последствия. Пусть я переживу их гнев, их страдания гнева и его последствий, так как их количество бесконечно, и они так же страдают, как и я». Таким образом превращаем это возникшее в нас неблагоприятное обстоятельство в виде негативной эмоции – гнева – в сопутствующее условие развития сострадания.

Наш старый пример с моим соотечественником, который в наказание лишился зрения. С нашей точки зрения, это событие должно было вызвать в нём большую нелюбовь к тем, кто это сделал. Но нет! Вместо того, чтобы оставить это как причину гнева, он обернул это на развитие сострадания и сделал сопутствующим условием для своей практики. То есть он воспринял это как помощь. И если бы ему предоставилась возможность убить ослепившего его человека, он бы не стал этого делать. Он бы сказал: «Этот человек был добр ко мне. Я не буду ему мстить, так как то, что он сделал – это наказание – стало толчком к моей практике Дхармы и улучшило меня. Если бы не он, я бы убил много людей и так далее. Получается, он меня спас». Факт ослепления

данный человек превратил в способствующее условие. И Далай-лама говорит так же. Мы не рассматриваем китайцев, захвативших Тибет, как врагов, так как если бы не они, то не было бы того, что мы имеем сейчас: мы увидели мир, можем изучать языки и Дхарма распространяется по всему миру. Случилось то, что случилось, но это стало способствующим фактором.

Того человека ослепили до 1959 года, до прихода китайцев в Тибет. И когда они пришли, они сказали ему: «Давай ты на собрании расскажешь о том, какие нехорошие те, кто тебя так наказал». Но он ответил: «Я не считаю, что они принесли мне зло. Я считаю это очень важным».

Я сам вроде и монах, и лама, и геше. Но если бы мне даже 1 глаз удалили, то я не знаю... Я бы потом этого человека, конечно, не убил бы, но высказал бы много чего в гнев.

Например, нам нагрубят и нахамят. Этот гнев и раздражение будут в нас присутствовать и делать нас несчастными. И вместо того, чтобы пребывать в несчастном состоянии, надо сделать так, чтобы эти обстоятельства и гнев сделали нас счастливыми. Сам гнев по своей сути сделать нас счастливыми не может. Надо работать с обстоятельствами, которые этот гнев зародили. Простая практика: нас кто-то обругал, обидел словами - мы очень обижены и разгневаны. В этот момент нужно подумать: если я этому человеку отвечу таким же образом, он будет несчастен так же, как я сейчас несчастен. Это естественно. Как же это плохо – стараться задеть кого-либо словами, обижать, говорить грубости. Я не буду так делать, потому что я знаю на себе, на своей шкуре, что это очень неприятно и обидно. Я никому не буду говорить таких слов, как этот человек сказал. Получается, что сегодняшняя обида и гнев становятся условием, способствующем устранению гнева в дальнейшем. То есть мы обращаем это на пользу добродетели.

Даже не касаясь слов: с каким человеком нам приятнее взаимодействовать – с тем, кто всем своим лицом выражает гнев, или же с тем, кто улыбается и чьё выражение лица мягкое? Нам приятнее милое выражение лица в отношении нас. Даже такая мелочь, но приятно. Конечно, не все люди показывают эмоции на лице. Многие не склонны улыбаться и демонстрировать милое выражение лица (например, я). Но это не значит, что человек плохой.

Вот что касается обращения неблагоприятных обстоятельств в Путь, в способствующее условие. Вот это – да, настоящая практика!

Часто сталкиваюсь с людьми, которые могут говорить на любые темы, знают всё про устройство мира, про окружающую среду, но при столкновении с проблемами в жизни совершенно теряются и вообще не знают, что делать. Мы с друзьями часто говорим о том, что дети в школе учат множество разных предметов. Но при этом у них совершенно нет знаний о том, как справляться со своими собственными проблемами. Если бы им объясняли, было бы хорошо.

Итак, не забывайте, что во всех этих неблагоприятных обстоятельствах надо быть умелым и изобретательным в их преодолении. Это один из способов: с помощью изменения своего мышления, видения обстоятельств, уметь превращать неблагоприятное в благоприятное. Чтобы заниматься такой практикой, даже буддистом не надо быть, не надо иметь веру в Будду и всё остальное. Это подобно использованию ртути, когда что-то плохое превращается в то, что способствует выздоровлению. Если проглотить чистую ртуть, она станет отравой, но в составе лекарства в сочетании с другими веществами она становится лекарством.

Есть и второй способ обращения неблагоприятных обстоятельств на пользу. Этот второй способ не будет работать, если мы не имеем веры. В тексте далее говорится: «размышляй прямо над каждой из возможностей» и «высочайший метод

сопровождается четырьмя практиками». Высший, наилучший метод с четырьмя практиками – это второй метод.

Первая из этих четырёх практик – накопление заслуг. Способы накопления заслуг: подношения высшим Трём Драгоценностям, и даяние таким, как мы сами, нищим и так далее. Даяние может быть четырёх видов: материальное, любви, Дхармы и бесстрашия. Вторая из четырёх – искреннее раскаяние в совершённых недобродетелях и ошибках, сопровождающееся зарок не совершать их вновь. То есть это раскаяние, которое сопровождается полнотой всех четырёх сил.

Третья практика – зарождение любви и сострадания по отношению к другим (или медитация на любовь и сострадание).

И четвёртая практика – это подношения защитникам: ритуалы, торма и так далее.

Как же эти четыре метода преобразуют неблагоприятные обстоятельства? В принципе, это ясно. Первый способ мы разобрали – это работа со своим пониманием и сознанием. Тут мы некоторого понимания достигли. А вот второй способ, состоящий из четырёх практик, связан с верой и доверием. Например, у меня болит голова. Нужно это обстоятельство обратить в благоприятное. И вот говорится, что надо накапливать заслуги, очищать грехи – и это поможет. Как? Здесь приходится опираться на авторитет слова, по-другому это объяснить не получается. Например, если человек, у которого неделю болела голова, излечивается. Прошла ли головная боль от принятия лекарств или нет – точно никто сказать не может. Может быть, боль прошла, так как когда-то человек накапливал заслуги, делал подношения и так далее. Верующий человек подумает: «В прошлом я практиковал, накопил заслуги, делал добро – и вот, только одну неделю голова болела и прошла». А не особо верующий буддист скажет: «Вот, много делал я ритуалов, а аж целую неделю проболел и даже лекарство не помогло». Мало верующий может сказать: «Эти ритуалы, сколько ни делай, всё равно ничего не помогает». Тот, кто верит, скажет: «Лекарства все пьют-пьют, и не все вылечиваются. Кто болеет, кто выздоравливает. Тоже ничего не понятно. Я не думаю, что это лекарство помогло». В этой ситуации никто рассудить и точно сказать не может.

Откуда же берётся вера, доверие, желание делать ритуалы? Когда те способы, что есть у нас, как у людей, исчерпаны и ничего не получается – тогда обращаемся к божествам за помощью. Как-то мы общались с одним геше. Я сказал: «Что тибетцы, что китайцы – одинаково слепо верующие. Здесь между ними разницы нет». Геше сказал: «Наверное, это так, но слепая вера тибетцев всё-таки лучше». Я спросил, почему. Он объяснил: «Китайские верующие при выборе ламы смотрят только на его известность. Кто-то прослыл воплощением Манджушри, кто-то – эманация Майтреи, и так далее. И вот к нему все в очередь встают, проводят гадание и поступают соответственно результату гадания. Предположим, всё получилось в соответствии с гаданием: торговля растёт и прочее. И человек говорит: «Теперь я действительно вижу – это Манджушри!». Поэтому богатые китайцы дарят в благодарность таким ламам дома, машины. Но у людей проблемы в принципе нескончаемы. И тот богатый предприниматель снова приходит к этому ламе, и тот ему опять гадают. Но, в силу каких-либо кармических обстоятельств, невозможно убрать эти неблагоприятные условия. И тогда этот человек полностью отказывается от этого ламы: «Это шарлатан, он обманывает людей!». Такой слепо верующий начинает говорить всякое: «Наверное, я ему мало заплатил, и он переметнулся на сторону других, и так далее». За всех тибетцев, конечно, невозможно сказать, но в нашей области такого не бывает. Люди говорят: «В прошлый раз гадание показало всё как есть, и это хорошо. Но в этот раз не показало. Наверное, у меня кармы не хватило, или ещё какие-то обстоятельства

вмешались». Но вера у них не пропадает. Это простые, необразованные люди, но они так просто не отказываются.

В общем, будь то тибетцы или китайцы, эта слепая вера не очень хороша и неустойчива. Если такому верующему попадётся человек красноречивый и хитрый, то может нехорошо получиться.

У меня на родине действительно был такой случай, когда китайцы захватили нас, они пришли с политинформацией, что всё это ерунда, нет никаких Трёх Драгоценностей, никакой кармы и так далее. Если верующему человеку приставить пистолет к виску и сказать: «Признай это!» - он не признает. Люди были готовы жизнь отдать, но не сказать даже слов таких. В уме они, конечно, не признавали, что Трёх Драгоценностей не существует, но даже слов таких не могли вымолвить, и их убивали. Итак, жестокая политика не возымела успеха. Тогда приехали очень умные лекторы, которые очень интересно и увлекательно говорили. Людей собирали на эти просвещающие лекции, где им задушевно говорили: «Не надо вам верить в эти сказки. Это ж всё враньё! Вот посмотрите: вы поклоняетесь Будде Шакьямуни. Он был царским сыном. У него была жена, ребёнок. Чем он от вас отличается? Просто историческая личность». Такой лектор рассказывал о Будде с точки зрения тех, кто не признаёт Будду как Будду. Я сам встречал такую интерпретацию в книгах атеистов: что Будда Шакьямуни страдал адами, всякими страданиями, говорил, что нужно хорошо себя вести, делать подношения монахам, а монахи будут делать ритуалы. И тем обеспечил на долгие годы своих последователей. И когда простым людям так говорили, они выходили с собрания, чесали затылки и думали: «О, я не знал, что всё так, оказывается». И эти люди с детства были буддистами, родились в буддийской среде.

Так что вот мы тут собрались, такие все буддисты, но есть вероятность, что в один прекрасный день мы соберём все эти книги и сделаем большой костёр. И у меня есть такие примеры из жизни. Был один из российских буддийских верующих, ходил кору, крутил молитвенное колесо, много таких действий совершал. А потом у него скоропостижно умер ребёнок. И сразу этот человек принёс все свои религиозные вещи монахам, и всё.

В начале, когда человек только становится буддистом, ставит изображения Будды на алтарь, всё это рождает в нём радостные чувства. Но постепенно это становится привычным и уже не так вдохновляет. И вот уже это изображение Будды может валяться где-нибудь. Вот так. Очень важны стабильность и устойчивость.

Вопросы?

Вопрос на записи не слышен

Был в Индии один бхикшу. Он особо не разбирался в текстах, не имел знаний, но славился верой. Монахи говорили: «Его знания малы, но вера очень крепка!». И вот один из монахов проникся верой к этому старенькому монаху и попросил того стать его учителем. На что тот ответил: «Ничего не выйдет. Я ничего не знаю и сказать тебе ничего не могу». Тот, кто просил учения, сказал: «Я всё понял. Я получил Учение. Я понял, что незнание – это слабость ума, это плохо. И что весь упадок и слабость происходят от незнания. Корень упадка и деградации – это неведение». В осознание нами своего незнания, неведения, тупости, когда хотим обратить это в благоприятное обстоятельство, добавляется осознание того, что все существа страдают от этого. Наличие этого неведения в нас – это удручающее, неприятное состояние. Мы ощущаем это как страдание. Соответственно, и существа страдают от этого. Таким образом развиваем сострадание.

Ещё один хитрый метод: например, есть богатый, но тупой человек, который заработал или получил деньги, но который не ощущает себя умным. Ощущает, что у него есть неведение, хочет избавиться от него. И говорит себе: «У меня есть ресурсы. Я хочу

избавиться от неведения, но прямо сейчас я его устранить не могу. Тогда я пушу свои ресурсы на благо других. Например, построю школу, или помогу тому, кто развивается, кто умный. И таким образом посвящу то, что у меня есть, развитию знаний других». Так одно становится причиной другого. Или, например, осознаём, что у нас очень мало любви и сострадания, что нам очень сложно зародить их. Для нас это трудная практика. Таким образом можем понять страдания других существ, лишённых этих качеств. Это же хорошие, драгоценные качества и мы хотим их зародить. И вот мы встречаем существ, лишённых этих качеств, и у нас зарождается сострадание к таким существам. Мы хотим, чтобы у них зародились любовь и сострадание. И это уже любовь. И таким образом неимение этих качеств становится благоприятным обстоятельством для зарождения их в нас. С гордыней так же. Гордыни 7 или 9 видов. Когда в нас зарождается гордыня, осознаём, какими несчастливой она нас делает, и переносим это на других существ. Получается, что гордыня способствует состраданию. Тут есть, о чём подумать. На своём опыте мы знаем, что есть люди, которые, сделав мелочь, очень гордятся этим, смотрят на других свысока. Соответственно, у них портятся отношения с другими. Из этого происходит много неприятных вещей. В Ламрима говорится о методах борьбы с гордыней: разложение на элементы и так далее.

Можно обдумать это через сравнения. Например, у индуистов считается, что звук пребывает вечно, подобен океану. И вот в индуистской литературе описывался разговор учителя и ученика. Учитель сказал: «То, что я тебе говорю – эти звуки подобны воде. А весь звук подобен сосуду. А то, что ты говоришь и знаешь подобно капле в сосуде того, что говорю я». То есть сравни свои знания со знаниями другого или с объёмом этих знаний в целом. Мы можем гордиться своим знанием Дхармы, пониманием каким-то, сравнивая его с теми, кто знает меньше. А ты не сравнивай с теми, кто знает меньше. Сравни с общим объёмом этих знаний. И получится, что вся Дхарма подобна океану, а ты знаешь каплю. И дальше тот же метод сюда прилагаем, размышляя: я склонен к гордости по любому поводу. Осознаём это как клешу, страдание. И если видим это в других, то зарождаем сострадание к ним, так как осознаём это как страдание.

Вы внимательно слушаете, спасибо вам. Я понимаю, что вы устаёте за день, и некоторые засыпают. Ничего страшного. Я чувствую и понимаю, что вы целый день работали, устали, и вечером пришли слушать Дхарму. Раньше я этого не понимал, а теперь понимаю, потому что сам теперь работаю с 9 до 17. И понимаю, каково это – вечером куда-то пойти что-то слушать.

Но со своей стороны тоже не спуская рукава вам тут всё рассказываю. Я днём читаю, готовлюсь. Книги у меня с собой. Можно было проще сделать: здесь есть краткий комментарий, просто идти по комментарию. Но я верю, что, если с мыслью помочь именно вам, донести до вас, я перерабатываю это Учение, думаю, как буду это рассказывать – это поможет. Множество комментариев существует на 7-частный Лоджонг. Среди них есть 4-5, которые я читал. А все, конечно, я не читал. И вот я читаю эти 4-5 комментариев и делаю для вас записи в компьютере. Открываю первый комментарий и вижу, как там всё ясно и понятно. И записываю для памяти. Открываю второй – а там всё ещё яснее и понятнее, и сказано хорошо. Приходится то стирать и записывать вот это. Но время есть, и я думаю, что мы закончим этот текст. И когда закончим, в последний день заново пройдем его, разложим всё по частям, вкратце. Если кто-то хочет и способен его практиковать, то будет очень полезно.

Вначале мы налегали на Ламрим. Я думал: разьясним-ка мы весь Ламрим! Думал пройти небольшой Ламрим. Думал: вот пусть кто-то переведёт, Бем или ещё кто, и мы его пройдем. Но в итоге только начали и дальше не пошли. Ну вот начали мы его с

начала, всё как положено, но потом все сказали: нам нужна шаматха! И забросили мы всё это. А после шаматхи настало время тантры. Тантру тоже серьёзно разъяснить не получается, так как все эти ступени, уровни, земли и так далее. Вы тоже должны высоким уровнем подготовки обладать и много времени на это требуется. Я что-то скомпилировал, взял самое основное, самое полезное. Вот, немножко про тантру. Но когда в объяснениях тантры дошли до темы «обращения страсти в Путь», вот тогда вы все возбудились, стали очень внимательно слушать и спрашивать – очень заинтересовались!

Посвящение заслуг.