

# Лама Сопа Ринпоче

## ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ПРОБЛЕМ В РАДОСТЬ

Комментарий на сочинение Жигме Тенпей Ньимы, Додрубчен Ринпоче

### "Использование страдания и радости на пути к Просветлению"

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

В октябре 1987 года в Новозеландском Махамудра-центре лама Тубтен Сопа Ринпоче дал комментарий на короткий текст "Использование страдания и радости на пути к Просветлению", посвященный вопросам преобразования ума.

Составленный крупным учителем школы Ньингма тибетского буддизма Третьим Додрубчен Ринпоче по имени Жигме Тенпей Ньима (1865—1926), этот текст сводит воедино практические рекомендации различных учений Махаяны, в особенности из работ двух величайших буддийских мастеров Индии — "Ратнамалы" (Драгоценное ожерелье), Нагарджуны и "Бодхичарьяаватары" (Введение в практику бодхисаттвы) Шантидэвы.

Учения, известные под названием "Преобразование ума", были принесены в Тибет великим учителем Атишей в десятом веке. Они стали основной практикой его последователей, образовавших знаменитую школу Кадампа, и до настоящего времени остаются главной темой медитации всех йогов Махаяны.

Преобразование ума (тиб. ло-чжонг) является наиболее мощным и эффективным методом развития бодхичитты, альтруистического сострадания бодхисаттвы. Бодхисаттвы обучаются полностью отказываться от эгоизма, заботиться лишь о других, работать для их блага и вести их к высшему счастью просветления.

В своей книге лама Сопа Ринпоче излагает один аспект преобразования ума, а именно: преобразование проблем в радость. За основу им были взяты первая часть книги Жигме Тенпей Ньимы, а также раздел ло-чжонг книги Пабонки Ринпоче "Освобождение на ладони вашей руки". Ринпоче с простотой и силой объясняет причины жизненных проблем и, поскольку их нельзя избежать, указывает, как увидеть в них благоприятные факторы и постепенно обратить их в радость, ведущую на путь просветления.

Биография ламы Сопа Ринпоче есть в предисловии к книге "The Door to Satisfaction: The Heart Advice of a Tibetan Buddhist Master". Эта книга является расширенным учением о преобразовании ума, которое Ринпоче давал в 1990 году. Здесь мы приведем только краткий очерк: Ринпоче родился в 1946 году в местности Солу Кумбу в Непале. В возрасте трех лет он был признан перерождением великого мастера медитации этого региона по имени Лаудо-лама. Ринпоче принял монашество и получил образование в монастырях Непала и Тибета.

В 1959 году Ринпоче прибыл в Индию и продолжил свое обучение в лагере беженцев в Букса Дуар на севере Индии. Вскоре после этого он стал учиться у ламы Тубтен Еше, оставаясь с ним в качестве ближайшего ученика.

Сам Ринпоче стал учить в 1970 году, когда провел первый медитационный курс для европейцев в монастыре Копан, основанном возле Будханат в долине Катманду. Вместе с ламой Еше он был приглашен на Запад своими всё возрастающими по числу учениками, и вскоре стал регулярно путешествовать и учить по всему миру.

Он оставался вместе с ламой Еше вплоть до ухода последнего из мира в марте 1984 года. Два года спустя перерожденец ламы Еше, Тензин Осэл Ринпоче, родившийся у испанских родителей, был официально признан Его Святейшеством Далай-ламой.

В настоящее время лама Сопа Ринпоче является духовным главой Фонда сохранения традиций

Махаяны (ФСТМ). Такое название дано ламой Еше объединению Дхарма-центров и прочих учреждений, основанных учениками этих двух лам в Азии, Европе, Америке, Австралии и Новой Зеландии. В настоящее время эта организация включает в себя более шестидесяти таких центров.

Ринпоче постоянно посещает центры, даруя Учение и осуществляя руководство тысячами своих учеников. Сам он является прекрасным примером реализации учения, демонстрируя все качества бодхисаттвы в своей неустанной и сострадательной работе на благо других.

"Преобразование проблем в радость" является исправленным изданием книги "Transforming Problems", впервые опубликованной в 1988 году. Мы сердечно благодарим за помощь в создании этой книги Гермеса Брандта, Дона Брауна, Мерри Колон, Роя Фразера, Роджера Кунсанга, Тима Мак-Нейла, Конни Миллер, Кая Минера, Ника Рибуша, Ингеборг Сандберг, Сибиллу Шлесингер, Сару Трешер и Салли Вальтер.

Многие читатели уже ощутили в жизни, какую помощь им оказала книга "Превращение проблем". Мы надеемся, что новое исправленное издание позволит еще большему числу людей осознать источник своих трудностей и преобразовать их в радость.

Алиса Камерон

Робина Куртин

Гонконг

Ноябрь 1992 г.

## **1. ЦЕЛЬ ЖИЗНИ**

Свое драгоценное человеческое тело вы имеете для того, чтобы служить всем прочим живым существам.

### **Драгоценное человеческое тело**

Смысл обладания нашим драгоценным человеческим телом состоит не просто в том, чтобы обрести счастье для себя, но чтобы устранить страдания всех прочих существ и сделать их счастливыми. Это и есть цель человеческого существования. Это замечательное человеческое тело, наделенное восемью свободами и десятью богатствами у нас есть для того, чтобы служить прочим живым существам.

Счастье — это то, чего желают все, а чего все не желают — так это страданий. Счастье, в котором нуждаются все люди, — не просто временное счастье; в чем они действительно нуждаются — это абсолютное счастье, несравненное счастье просветления. Например, когда люди идут в магазин, они стараются купить наилучшие вещи, которые станут служить как можно дольше; подобным же образом каждый желает продолжительного, высшего счастья. Каждый желает обрести то, что, по их мнению, является высшим счастьем, согласно их собственному пониманию Дхармы и уровню притязаний.

Единственная причина, по которой кто-либо может не желать достичь просветления, состоит в недостатке у него мудрости Дхармы. На самом деле всякий, кто повстречался с Дхармой и знает о существовании таких вещей, как освобождение от пут кармы и заблуждений, а также о несравненном счастье, состоящем в пресечении всех помрачений и в полной реализации всех своих возможностей, желает обрести это.

Таким образом, все существа желают достичь несравненного счастья просветления, и величайшее благо, которое можно предложить им, состоит в том, чтобы вести их к этому состоянию. Для достижения этого они должны следовать пути просветления, поэтому необходимо указать им этот путь. Чтобы указать путь другим, вы должны быть способны полно и точно видеть все мельчайшие аспекты их ума. Поскольку живые существа имеют разнообразные типы и уровни умственных способностей, им должны быть продемонстрированы различные методы движения к просветлению. Поэтому вы должны без малейших заблуждений знать все эти разнообразные методы.

Только всеведущий ум знает все отдельные типы и уровни умственных способностей живых существ, а также все методы, необходимые для помощи им. Вот почему вы сами должны достичь просветления, состояния всеведения.

## Преобразование ума в традиции махаяны

Для того, чтобы достичь всеведения, вы должны следовать по пути к нему. Вам следует в полноте практиковать постепенный путь к просветлению, называемый лам-рим, который содержит в себе суть всей полноты Дхармы, восьмидесяти четырех тысяч учений Будды. Поскольку мы живем сейчас в смутное время, во времена великого упадка, когда пять помрачений получили большое распространение, существует множество препятствий для практики Дхармы. И хотя можно встретить Дхарму, вы столкнетесь со множеством сложностей, затрудняющих продолжение и завершение вашей практики, поскольку внутренние и внешние препятствия сыплются дождем.

Чтобы преуспеть в слушании, размышлении и медитации на постепенном пути к просветлению для блага всех живых существ, следует практиковать махаянское учение о преобразовании ума. Это значит использовать все встречающиеся трудности для продвижения на пути к просветлению. Вместо того, чтобы стать для вас помехой, трудности могут помочь вам развить ум и продолжать практику. Вы не сможете завершить практику Дхармы без упражнения в преобразовании ума. Вот почему я и решил объяснить вам короткий текст, написанный Додрубченом Ринпоче, "Использование страдания и радости на пути к Просветлению".

Существуют различные ламримовские медитации, которые могут быть применены, когда вы сталкиваетесь с проблемами. Эти краткие советы основываются на "Драгоценном ожерелье" Нагарджуны и "Бодхиচারьяватаре" Шантидэвы. Высоко продвинувшийся лама школы Ньингма Додрубчен Ринпоче Жигме Тенпей Ньима, чей просветленный ум достиг очень высокой степени реализации тантрического учения, также прекрасно знал учение Цонкапы. Настоящее учение не содержит чего-либо, что бы не содержалось в таких хорошо известных работах, как "Семичленная тренировка ума" геше Чекавы и в "Восемь стихов" Лангри Тангпы\*, или в других учениях о преобразовании ума; однако способ, которым Жигме Тенпей Ньима применяет практики лам-рима к переживанию проблем и затруднений, несколько отличен.

---

\* См. русский перевод М. Кожевниковой в журнале "Нартанг Бюллетень", №7, 1993, с.4-10.

В этом методе практики преобразования ума выделяются два аспекта: использование страданий на пути к просветлению и использование счастья на пути к просветлению. Здесь я буду говорить о том, как использовать страдания, или трудности, на пути к просветлению.

## 2. РАЗВИТИЕ ИНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОБЛЕМАМ

Любовное отношение к трудностям должно возникать само собой, как возникает любовь к мороженому или к музыке.

В наше время упадка страдания с особой силой овладевают людьми, принося много проблем и несчастий. Это происходит оттого, что их слабый ум не способен распознать то благо, которое они могут получить от своих трудностей и бед, и увидеть во всем этом причины счастья. Люди не способны не только распознать это, но и упражнять ум в этом распознавании.

Вместо того, чтобы рассматривать вред, причиняемый вам существами или обстоятельствами, как страдание, вы должны выработать привычку распознавания в нем благоприятных факторов, причин вашего счастья. Начинайте с попытки увидеть благо в небольшом вреде, починенном вам, и постепенно, по мере того, как вы выработаете привычку делать это, вы сможете даже серьезные проблемы видеть как благо и даже станете получать удовольствие от них как от чего-то необходимого для вашего счастья. Всё, что приносит беспокойство вы увидите как необходимость. Обычно такие условия считаются вредоносными и нежелательными, но вы научитесь видеть в них условие вашего счастья.

Практика преобразования ума не поможет вам избавиться от трудностей, но позволит использовать их для тренировки ума на постепенном пути к просветлению. Это не означает, что вы перестанете испытывать вред со стороны недоброжелателей или от болезней, теперь или в будущем. Они просто перестанут вас беспокоить. Эти проблемы будут не в состоянии нарушить вашу практику Дхармы, повредить вашим достижениям или реализации на пути к просветлению. На самом деле они не только перестанут вызывать беспокойство, но даже помогут вам развить свой ум и продолжать практику

Дхармы.

Как могут трудности способствовать практике Дхармы? Следует упражнять ум в двух направлениях. Во-первых, надо избавиться от мысли о полном отвращении к страданиям и, во-вторых, — породить мысль о счастье переживания трудностей. Когда вы добьетесь успеха и действительно ощутите счастье от того, что у вас есть проблемы, они перестанут быть препятствиями для движения по пути к просветлению.

### **Видеть одни лишь трудности — ошибочно**

Все мы испытываем вредоносные влияния как от живых существ, так и со стороны неодушевленных предметов, например стихий. До тех пор, пока в нашем уме существует привычное отношение к переживаниям подобного рода как к проблемам, мы будем обнаруживать всё больше и больше мешающих нам существ и внешних условий. Малейшее, самое незначительное событие окажется способным причинить нашей душе большую боль, и мы очень быстро станем приходить в состояние гнева. Главным корнем проблем является наш собственный ум, одержимый сильным эгоизмом.

До тех пор, пока мы всё воспринимаем как проблемы, всё способно причинить огромное неудобство, даже такая малость, как слегка остывшая пища. Незначительные отклонения в манере поведения или в одежде других людей, не вполне соответствующие нашим собственным представлениям, становятся причиной большой душевной боли. Если человек или животное разбудит нас среди ночи шумом, мы страшно рассердимся. И весь следующий день станем жаловаться на это: "О, я не спал всю прошлую ночь от того-то и от того-то." Недостаток сна становится невероятной проблемой и невероятным страданием.

Если такое крошечное и незначительное существо, как блоха, бежит по вашей ноге и кусает вас в то время, когда вы спите или медитируете, это также становится невероятной проблемой. Некоторые европейцы тратят тысячи долларов, чтобы добраться до Катманду, но, проведя там всего лишь одну ночь, не могут выдержать дискомфорта и возвращаются в Европу на следующий же день.

Ум по своей природе склонен к определенному образу видения вещей. Благодаря привычке видеть проблему в каждой мельчайшей вещи, которая не соответствует в точности нашим эгоистическим представлениям, мы возводим эти мелочи в степень глобальных проблем. Если даже небольшое страдание мы видим как большую трудность, которая приводит нас в состояние раздражения, то наш ум постоянно будет погружен в тяжелые, мрачные мысли. И окажется крайне трудно переносить любые проблемы. Всё вокруг станет враждебным. Всё, что мы воспринимаем чувствами, не удовлетворяет нас: всё, что мы слышим, видим, вкушаем, обоняем и трогаем, делает нас несчастными. Ум преувеличивает наши трудности, и жизнь наполняется раздражительностью, подавленностью, мнительностью и нервными срывами. Мы постоянно погружены в горестные мысли и не способны испытывать счастье в течение одного дня или даже одного часа.

Нет возможности испытывать счастье, если нет ничего, что вы любите, ничего, что вас удовлетворяет. Что бы вы ни задумали, куда бы вы ни пошли, всё делает вас несчастными.

Не понимая, что вы сами причина этого, что ваш ум уже приобрел привычку думать таким образом, вы видите во внешних вещах — в других существах и в элементах неживой природы — источник своих проблем. По мере того, как вы укрепляетесь в мысли, что проблемы приходят извне, от живых существ и материальных предметов, ваш гнев усиливается. Как огонь разгорается всё сильнее, когда вы вливаете в него масло, так же увеличиваются ваш гнев и негативная карма; гнев становится непереносимым, а негативная карма всё тяжелее. Вы приходите в негодование от всего, что предстоит вашему восприятию, будь то домашняя обстановка или окружающие люди. Это состояние известно под названием "все явления становятся врагами."

То, что великий йог Миларепа изображается держащим правую руку возле уха в мудре (жесте) слушания, означает, что всё существующее является ему в виде совета или учения. Для великих йогов все явления приходят не как враги, — напротив, все они являются им как друзья. Перестав быть помехой, всё становится благотворным. Для великого йога все является в форме блаженства, в форме пустоты.

### **Как увидеть пользу трудностей**

Если вы помните о пользе проблем и применяете их к махаянской практике преобразования мышления, они становятся для вас желанными. Из вредоносных они превращаются в добрые и полезные.

Нет смысла расстраиваться или раздражаться из-за трудностей, сколько бы их ни было. Если вы находитесь в скверных, нежелательных условиях, очень важно снова и снова размышлять о том, как вредно относиться к ним как к проблемам и раздражаться из-за них. В этом нет пользы. Просто нет никакой необходимости видеть в них трудности.

С некоторыми ситуациями вы можете справиться, а другие вынуждены терпеть. Например, совершенно неважно, насколько вы огорчены тем, что ваш дом сделан не из золота, — всё равно вы бессильны превратить в золото свои кирпичи. Неважно, насколько вы огорчены тем, что земля — это не небо, — вы не способны превратить землю в небо. И нет смысла беспокоиться о подобных вещах. Неважно, как сильно вы огорчены своими проблемами или раздражены всякими мелочами в других людях, здесь нет совершенно никакого повода для беспокойства.

Как объясняет Шантидэва в своей "Бодхичарьяаватаре", если проблема может быть разрешена, нет особого смысла расстраиваться из-за нее. Не стоит сердиться или впадать в депрессию. А если проблема состоит в чем-то, что не может быть изменено, то также бессмысленно становиться несчастным или испытывать неприязнь к этому. Независимо от того, что происходит, злость и подавленность не имеют смысла.

Что бы ни происходило, всегда думайте: "Это — подходящие, благоприятные условия." Например, когда кто-то бывает укушен змеей, вырезание плоти вокруг места укуса можно рассматривать как благоприятную, хотя и болезненную, процедуру. Ее нельзя считать вредной, поскольку это сохраняет жизнь. Согласно воззрениям тибетской медицины, когда болезнь, коренящаяся внутри тела, демонстрирует внешние проявления, считается, что больному стало лучше. Болезнь выходит из тела, вместо того, чтобы оставаться внутри, разрастаться всё больше и оставаться там надолго, — это считается хорошим знаком. Это болезненно, и, тем не менее, считается благом.

Рассматривать зло, наносимое вам живыми существами и миром неодушевленных предметов, в качестве помех — неправильно. Думайте снова и снова обо всех затруднениях, которые вы испытали в жизни, и о негативных результатах того, что вы видели в них проблемы. А затем решите: "Отныне, какие бы проблемы я ни встретил, я не стану из-за них раздражаться. Никакие затруднения я не стану считать проблемами. Я буду видеть только их пользу." Иметь такую смелую, решительную установку очень важно.

С такой мотивацией старайтесь тренировать свой ум до тех пор, пока не станете подобны опытному наезднику. Хотя он может отвлекаться, но, тем не менее, способен управлять лошадью без усилий и, чем бы он ни занимался, он не падает и не подвергает свою жизнь опасности. Он всегда способен усидеть в седле, поскольку его тело само реагирует на все движения лошади. Подобно этому, когда вы встретите неблагоприятные условия и затруднения, то немедленно и без всяких усилий со своей стороны признаете в них только добро. Любовное отношение к проблемам будет возникать у вас само собой, как возникает любовь к мороженому или к музыке. Когда тот, кто очень любит музыку, слышит ее, приятное чувство возникает естественным образом, без каких-либо рассуждений.

Вы станете счастливы, встречая нежелательные для себя обстоятельства, вы автоматически будете видеть в них добро. Во время хулы, бедности, трудностей, неудачи, болезни и даже смерти ничто не сможет потревожить ваш ум. Вы будете счастливы непрерывно. Без усилий, естественно, вы станете осознавать полезность проблем. И чем больше благ вы в них увидите, тем с большим счастьем будете переживать трудности в своей жизни.

Упражняя в этом свой ум и обретая привычку не видеть проблем в проблемах, вы добьетесь того, что даже серьезные трудности ума и тела будут так легко переноситься, что у вас перестанут возникать с ними какие-либо сложности. Проблемы станут радостными, как свет, и мягкими, как хлопок.

### **Как увидеть в трудностях радость**

Очень важно хорошенько подготовиться ещё до того, как вы в действительности столкнетесь с неблагоприятными обстоятельствами, поскольку бывает довольно сложно немедленно обратить их во благо. Если же проделать предварительную подготовку, то, когда возникнут действительно серьезные проблемы, вы с легкостью сможете применить лам-римовские медитации преобразования мышления,

с которыми уже предварительно хорошо познакомились.

Для того, чтобы преобразовать проблемы в радость, недостаточно просто увидеть, что они помогают в вашей практике совершенствования. Вы должны ясно осознать, что ваши трудности являются действительно необходимым условием практики, и получать от этого продолжительную, стабильную радость.

В сложные периоды жизни думайте о том, что ваши проблемы оказывают вам огромное благодеяние, позволяя достичь сиюминутного счастья, а также счастья в будущих жизнях, освобождения и абсолютного счастья просветления. Хотя трудности могут быть тяжелы и невыносимы, в то же время они могут оказаться наиболее радостным из всего, что у вас есть, поскольку творят вам непрерывное благодеяние.

Если перестать думать о том, как вам не нравятся трудности, и полюбить их, — вы станете счастливы. На этом пути вы будете способны продолжать вашу практику без чувства подавленности и уныния. Думая так снова и снова, тренируйте свой ум; делайте его радостным.

Тогда, благодаря твердой вере в то, что столкновение с трудностями есть радость, если вы и будете иметь проблемы, это станет незаметным для вашего восприятия. Они перестанут беспокоить ваш ум, и вы сможете с легкостью переносить их. В результате вы сможете преодолеть болезни и прочие трудности вашей жизни, такие как наличие врагов, или злых духов, которые, как вы считаете, мешают вашему счастью или практике Дхармы. Всё это вы сможете преодолеть. Хотя они и будут продолжать делать то, что делали, но уже не смогут влиять на вас и нанести вред вашему уму.

До тех пор, пока вы видите нечто как проблему и позволяете ей вызывать в вас раздражение, вы заставляете эту проблему беспокоить ваш ум. Когда это происходит, вы не в состоянии преобразовать данное страдание в путь Махаяны. Если же вы способны использовать страдания на пути Махаяны, то трудности позволят вам улучшить свою карму и станут причиной радости. Однако это должно стать результатом вашего собственного опыта.

Конечно, вы не сможете неожиданно столкнуться с большой бедой и немедленно преобразовать ее в махаянский путь. Сперва тренируйте ум в том, чтобы преобразовывать небольшие страдания, в соответствии с вашими способностями; затем, при встрече с большими проблемами или бедствиями — даже с наиболее страшным из всех событий, со смертью — вы сможете соединить их с благом и использовать на пути Махаяны.

Короче говоря, тренируйте ум в том, чтобы видеть прекрасное во всех проблемах. Для того, чтобы трудности стали вам желанными, прекратите рассматривать их недостатки. Приложите все усилия к тому, чтобы видеть положительные стороны и преимущества трудностей. Является жизненная ситуация прекрасной или нет, зависит от того, каким образом ваш ум воспринимает и интерпретирует ее. Это вы выбираете, наклеить на ваш опыт ярлык "прекрасное" или "трудность". И то и другое полностью зависит от вашего ума и вашей интерпретации.

Ваши переживания изменятся в зависимости от того, как вы измените свои мысли. Когда, много лет назад, я был в Пещере Лаудо, непосредственно перед тем, как преподать Шестой курс медитации в Копане, я обнаружил текст, называемый "Открытие двери Дхармы: начальная стадия тренировки ума на постепенном пути к Просветлению." Это был единственный текст общего характера, найденный мною там, среди многочисленных рукописей с текстами посвящений школы Ньингма и практик, посвященных отдельным божествам.

Мне пришлось много прочитать в этом тексте относительно вреда негативных мыслей, связанных с восемью мирскими дхармами. После этого, когда местные жители приносили мне подношения, — например, тарелку риса и пшеницы с несколькими монетами сверху, что, согласно местным обычаям, называется мандалой, — я бывал очень испуган этим, поскольку постиг опасность таких подношений; я боялся тогда приобрести репутацию и славу. Страх был в моем сердце: в то время я пытался практиковать Дхарму.

И вот — теперь я полностью погрузился в болото мирских забот!

### **3. РАДОСТЬ И СТРАДАНИЕ СОТВОРЕНА ВАШИМ УМОМ**

Радость и страдание зависят от вашего ума, от вашей интерпретации. Они не приходят извне, от других. Всё счастье и все страдания созданы вами, вашим собственным умом.

## **Кончик желания**

В учении упоминается, что "всё существующее держится на кончике желания". Всё счастье и все страдания держатся на желании. Тяжелейшие страдания адских миров и высшее счастье просветления проистекают из вашего собственного ума.

Все действия тела, речи и ума, кроме некоторых исключительных поступков (тех, что совершаются по отношению к Будде, Дхарме и Сангхе), являются несовершенными и имеют своим результатом только страдание, поскольку они выполняются с заботой о мирском, с желанием счастья только в этой жизни.

Все действия тела, речи и ума, совершаемые с желанием счастья, превосходящего пределы настоящей жизни, но с мыслью о счастье в будущих жизнях, являются благими и становятся причиной счастья. Благодаря таким поступкам человек может обрести счастье в будущих жизнях. Все действия тела, речи и ума, совершаемые с желанием достичь освобождения от пут кармы и отрицательных эмоций являются благими и становятся причиной освобождения. А все действия тела, речи и ума, совершаемые с желанием обрести просветление для блага всех живых существ, являются не только благими, но становятся причиной просветления. Имея такое отношение к миру, вы не только постоянно совершаете одни лишь благие поступки, но все ваши действия становятся также причиной достижения всеведения, которое есть несравненное счастье.

Вот почему в учении Будды говорится, что всё существующее держится на кончике желания. Всё целиком зависит от ума. И временное, и даже абсолютное счастье полностью зависит от вашего желания, от вашего ума. Каково желание, таков и результат. Все страдания — результат сансарического желания счастья только в этой жизни, которое на самом деле не может быть обретено. Желание освобождения порождает освобождение. Желание достижения всеведения порождает всеведение. Вот почему и страдания сансары, и абсолютное счастье именно таковы, каково ваше желание, каков ваш ум.

Оглянитесь на свою жизнь и вы на собственном опыте убедитесь, что счастье и страдания зависят от вашего ума и от вашей интерпретации. Они не приходят извне, от других. Всё ваше счастье и все ваши страдания созданы вами, вашим собственным умом.

Счастье и страдание полностью зависят от вашего собственного ума. Например, вы можете испытывать страдания, следуя гневу, или быть счастливым, развивая в себе любовь, сострадание и терпение. Ваши страдание и счастье являются результатом того, как вы заботитесь о своем уме в повседневной жизни. Совершенно очевидно, что страдание и счастье не созданы для вас другими людьми или такими существами, как Бог или Будда. Вы сами являетесь творцом своего счастья и страданий.

## **Счастье и страдание есть проявления пустоты**

Обнаружив пользу страданий, вы начинаете считать их благом. Затем они на самом деле видятся вам благом, и это делает вас счастливым. Это счастье зависит от вашего понимания пользы трудностей и того, что вы решили считать ситуацию благоприятной. Затем вы начинаете думать: "Это не проблема. Я не страдаю, я счастлив." Это счастье целиком приходит из вашего собственного ума — нет совершенно никакого счастья, которое существовало бы вовне. Счастье, которое существует, как кажется, само по себе — пусто; оно существует в зависимости от природы чувства и мысли, которые называют его таковым. Итак, счастье есть проявление пустоты.

И то же самое со страданием. Если вы не думаете о пользе трудностей, но видите в них только помехи, вы считаете их реальными проблемами. Имея такое чувство, вы отмечаете: "Это проблема". Как вы назвали это в своем ощущении, так оно затем и является вам. Вы назвали это проблемой, и оно явилось вам как проблема. Поскольку проблема просто приписана данному переживанию вашими мыслями, то, хотя и кажется, что она существует сама по себе, на самом деле она абсолютно пуста. Теперь вы можете видеть, что страдания тоже есть проявление пустоты.

Если вы обратитесь взором на свое "Я", или "эго", то вам покажется, что оно существует само по себе; вы приписываете истинное существование своему Я, скандхам. Даже хотя и существует мысль, которая навешивает ярлык "Я", помимо скандх, которым это Я приписывается, Я не существует. Также и без мысли, навешивающей ярлык "Я" на скандхи, даже если эти скандхи, являющиеся основой для

Я, и существуют, само Я всё равно не существует.

Вы можете видеть, что мысль просто приписывает свойства Я обыкновенным проявлениям скандх. И различным видам деятельности скандх мысль приписывает: "Я сижу", "Я слушаю учение", "Я медитирую". Ваш ум просто приписывает свойства "Я" скандхам, выполняющим различные действия сидения, слушания, медитирования. На самом деле, существующее и выполняющее все эти действия Я просто приписано мыслью этим скандхам, не более. Способ существования Я несколько не выходит за эти рамки. На самом деле, Я — это просто то, что мысль приписывает скандхам.

Тем не менее, хотя "Я" — просто ярлык, навешенный мыслью, кажется, что оно существует само по себе. Это "Я", про которое кажется, что оно не просто приписано мыслью скандхам, но существует само по себе, абсолютно пусто. Я — это просто ярлык. Хотя оно и видится существующим само по себе, это полностью галлюцинация. Даже мельчайший атом истинного бытия не присутствует в Я, которое просто приписано скандхам.

Это независимое Я, существующее по своей собственной природе, на самом деле пусто. В действительности "Я", существующее в скандхах, выполняющее различные виды деятельности, переживающее сансару и способное достичь просветления посредством практики Дхармы, не что иное, как то, что приписано мыслью скандхам.

Теперь вы можете ясно увидеть, что все проявления Я, благодаря которым оно кажется существующим, всего лишь галлюцинация. Следует отказаться от представления о Я как об объекте, существующем иначе, чем простое обозначение.

Его Святейшество Трижанг Ринпоче, покойный наставник Его Святейшества Далай-ламы, объяснял, что суеверные мысли просто прилагают ярлык к каждому хорошему и плохому переживанию, которое на самом деле есть всего лишь результат причин и условий. Безусловно, тот ярлык, который вы приложите, — и будет казаться существующим сам по себе. В действительности ничто не существует независимо.

С какой стороны вы ни посмотрели бы, вывод состоит в том, что самобытие всех вещей есть пустота. Поэтому нет смысла в привязанности или гнев. Вы должны полностью избавиться от этих отрицательных эмоций.

#### **4. ЧЕМ ПЛОХИ ГНЕВ И ВОЖДЕЛЕНИЕ**

Боль от гнева подобна раскаленным углям в вашем сердце. Вы следуете своим желаниям и не получаете удовлетворения. Вы снова следуете им, и снова не удовлетворены. Вы пытаетесь ещё раз, и снова нет удовлетворения.

##### **Следование гнев**

Опыт повседневной жизни показывает, что душевный покой невозможен, если не контролировать ум, а вместо этого следовать гнев. Однако, если вы применяете медитацию и учение о постепенном пути к просветлению в своей повседневной жизни и контролируете ум посредством выработки терпения, любящей доброты и сострадания, то обретете покой. Это особенно необходимо при наступлении неблагоприятных обстоятельств, вызывающих отрицательные эмоции.

Как только начинает возникать гнев, вы должны немедленно обнаружить это и вспомнить о его вредоносности. Гнев не приносит ни малейшей пользы или удовольствия ни вам, ни другим. Он приносит только вред, делая ваш ум несчастным и всё более и более злобным. Вместе с тем, потакание себе в своей подверженности гнев накладывает отпечаток на ваш ум, так что когда вы в следующий раз столкнетесь с подобными обстоятельствами, гнев возникнет снова. Если, попав в неблагоприятные обстоятельства, вы не практикуете постепенный путь, то каждый раз, когда вы впадаете в гнев, вы накладываете отпечаток на свои душевные свойства, что является предпосылкой для всё большего возникновения гнева в будущем.

Гнев помрачает ум и делает повседневную жизнь несчастной. Это может принести физический вред и даже подвергнуть вашу жизнь опасности. Когда вы гневаетесь, вы сами находитесь в опасности и становитесь несчастным, а также являетесь источником страха и опасности для других. Вы в опасности разрушения своего и чужого счастья и имущества; вы находитесь в великой опасности



причинить вред уму, телу и даже жизни другого существа. Когда ваш гнев становится сильным, вы не можете думать ни о чем, кроме того, как причинить вред. Вы желаете немедленно разрушить объект своего гнева. А когда эта мысль уже возникла, требуется лишь одно мгновение, чтобы повредить и даже убить другое существо. Для этого не требуется много времени — всего лишь одно мгновение.

Гнев день за днем становится причиной всё новых серьезных проблем в нашей жизни и в жизни других; но и за пределами настоящей жизни он продолжает оказывать вредоносное влияние на сотни и сотни ваших жизней в будущем. Уничтожая ваши положительные заслуги, гнев закрывает для вас возможность достичь освобождения и всеведения. Подобно тому, как прекращается жизнь вместе с остановкой биения сердца, так же и гнев, разрушая положительные заслуги, пресекает в вас жизнь освобождения. Без сердца нет жизни; без положительных заслуг нет счастья, нет освобождения, нет несравненного счастья всеведения.

Гнев очень опасен. Нет даже необходимости рассматривать опасность, которую представляет гнев для будущих жизней; просто подумайте о том, какую опасность таит он для настоящей жизни. Ведь даже в этой жизни ваш гнев наносит вред столь многим живым существам.

Противоядием от гнева является терпение. Однако гневающийся ум не может сам культивировать терпение, или размышлять о недостатках гнева; чтобы вспомнить о недостатках гнева или культивировать терпение необходимы совсем другие методы. Вы культивируете терпение, применяя медитацию и учение о постепенном пути к просветлению, и в особенности махаянскую технику преобразования ума. И в вашей жизни немедленно наступают покой, отдохновение и счастье.

Боль от гнева подобна раскаленным углям в вашем сердце. Гнев превращает даже прекрасную личность в нечто безобразное и пугающее. Счастье, покой и красота становятся мраком, отвращением и ужасом. Однако, как только вы начинаете культивировать терпение, гнев прекращается; как только он прекращается, даже ваш облик неожиданно изменяется. Вы становитесь мирным и счастливым, и ваш сердечный, добрый характер делает счастливыми других.

### **Следование вожделению**

Как и с гневом, когда вы следуете вожделению, в вашем сердце не может быть покоя и счастья. Вам всегда чего-то недостает. Если вы рассмотрите свой ум в повседневной жизни, вы увидите, что чего-то постоянно не хватает. И как бы вы ни пытались получить удовольствие от различных мест — живя в городе или в горах, отправившись на море или в прекрасный парк, как бы вы ни пытались получить удовольствие от еды, одежды и всего, что может быть вам доступно на этой земле, вы чувствуете в своем сердце, что вам постоянно чего-то не хватает. Сколько бы вы ни имели друзей и как долго ни радовались их компании, все равно вам будет чего-то не доставать. Вам всё время чего-то недостает в вашем сердце. Вы никогда не бываете по-настоящему счастливы.

Даже когда ваша жизнь полна радостных волнений, внимательно исследовав природу своего ума, вы обнаружите, что вам всё равно чего-то не хватает. Нет полноты счастья. Приглядитесь к своему уму повнимательнее, исследуйте его основательно: "Является это счастье полным, или нет?" Нет, оно не полное. Чего-то недостает.

Вот почему Будда учил, что независимо от того, где вы живете, это место страдания; сколько бы удовольствий вы ни имели, это удовольствия страдания; какой бы друг ни был с вами, этот друг страдание.

Сколько бы вы ни следовали вожделению, вы не получите удовлетворения. Следование вожделению подразумевает получение удовлетворения, но результатом этого всегда является неудовлетворенность. Хотя целью является получение удовлетворения, но, поскольку следование вожделению есть ложный путь, результатом является только неудовлетворенность. Вы следуете своим вожделениям и не получаете удовлетворения. Вы снова следуете им, и снова вы не удовлетворены. Пытаетесь еще раз, и снова нет удовлетворения.

Это напоминает мне историю жизни Элвиса Пресли. Я узнал о его жизни недавно, когда был в Мельбурне. Однажды за завтраком мы посмотрели историю жизни Элвиса Пресли по телевизору. Это было очень интересно. Вся его жизнь является замечательной иллюстрацией к учению лам-рим. И в юности и в зрелом возрасте он любил жизнь, полную удовольствий и волнующих переживаний. В конце своей жизни, почувствовав приближение смерти, он впал в глубокую депрессию. В его последней песне есть такие слова: "Я все время пытался, но так и не смог найти удовлетворение."

Когда он пел на своем последнем концерте, потоки слез текли из его глаз, и тысячи поклонников, слушая его, тоже плакали. Это было его последнее выступление.

Если вы исследуете природу своего ума в тот момент, когда вы следуете своим желаниям, то обнаружите, что там всегда чего-то не хватает. В действительности, следовать своим желаниям — само по себе есть страдание, само по себе есть проблема. В самой природе желания заложено страдание. Неважно, как долго вы следуете своему желанию, вы всё равно не получите удовлетворения. Единственным результатом будет неудовлетворенность. Это величайшее страдание сансары.

Что приносит проблемы и препятствия в нашу жизнь? Что является причиной множества внешних и внутренних препятствий в вашей духовной практике? Что мешает вам достичь успеха в вашей практике Дхармы? Следование своим желаниям без удовлетворения. Слушая новости по радио, читая газеты или смотря телевизор, вы можете увидеть, как много бедствий приносит в человеческую жизнь следование вожделениям, не находящим удовлетворения.

Исследовав природу своего ума, посмотрев на себя внимательно, вы увидите, что, следуя вожделениям, невозможно обрести настоящее счастье. Теряется нечто великое. Ваша жизнь пуста.

На самом деле, как обладание, так и необладание предметом вожделения есть страдание по своей природе. Обладание объектом есть страдание; необладание им также есть страдание. До тех пор, пока вы не проанализировали свой ум, кажется, что обретение желаемого объекта устранил проблему, которая видится в необладании данным объектом вожделения. Действительно, эта проблема исчезнет, но с наличием этого объекта возникнут новые проблемы.

Предыдущая проблема обладания объектом вожделения прекратилась с получением этого объекта. И мы называем "удовольствием" то изменение ощущений, которое возникает, когда одно из шести чувств\* вступает в контакт с объектом вожделения. Однако по мере продолжения контакта между объектом и соответствующим органом чувств рано или поздно наступает момент, когда приятное ощущение становится страданием\*\* и это переживается как непереносимая боль.

---

\* Ум по индийской традиции рассматривается как шестое чувство.

\*\* Такой вид страдания именуется "страданием страданий" — см. глоссарий.

Пока вы не повесите на ощущение ярлык невыносимой проблемы, пока вы не увидите его как страдание, до тех пор вы будете приписывать этому ощущению наименование "удовольствие." Пока вы называете это удовольствием, переживание является вам как удовольствие — удовольствие, существующее само по себе. Другими словами, хотя ощущение лишь названо "удовольствием", кажется, что это удовольствие существует само по себе.

Таким образом, как долго контакт между чувствами и объектом будет давать вам чувство удовольствия — это только вопрос времени, после чего вы обнаружите его невыносимость. Ваш ум продолжает приписывать данному ощущению наименование "удовольствие", пока вы, наконец, не обнаружите, что на самом деле от него происходит непереносимый дискомфорт и страдание страданий. В действительности, там содержится только страдание.

Когда сансарные скандхи, причиной которых являются карма и заблуждения, встречаются с объектом восприятия, может возникать переживание трех типов. Существует чувство неудовольствия, которое обычно воспринимается как проблема. Затем, существует чувство удовольствия, которое, не будучи должным образом проанализировано, видится как радость, но при правильном рассмотрении которого в нем можно обнаружить только страдание. И наконец, существует нейтральное чувство, не удовольствие и не не-удовольствие, которое по природе своей также является страданием, поскольку сами скандхи заражены семенами кармы и отрицательными эмоциями. Пока вы не освободились от эмоций и от кармы, которые привязывают вас к сансаре, к скандхам, вы будете вынуждены постоянно переживать страдание, поскольку каждое ощущение, возникающее при встрече с объектом восприятия, по своей природе может быть только страданием.

Следование вожделению образует карму, которая накладывает такой отпечаток на ваш ум, что это становится причиной будущего рождения в сансаре. Затем, под влиянием кармы и заблуждений, всеохватывающее страдание опять проникнет в эту новую сансарическую жизнь. И снова вы переживаете страдание страданий; а также мучение от изменений, от непостоянства удовольствий

сансары. Таково продолжительное вредоносное воздействие следования вожделениям. Пока вы следуете вожделениям, вы бесконечно будете испытывать страдания сансары.

Можно сделать вывод, что даже ощущение, которое возникает при контакте с объектом вожделения и которое вы называете "наслаждением", по сути есть только страдание. Когда вы не анализируете природу этого ощущения, то ваш галлюцинирующий ум приписывает наименование "наслаждение" тому чувству, которое по сути есть только страдание. Тогда страдательное переживание кажется вам наслаждением, и вы верите, что оно действительно является наслаждением. Вы привязываетесь к нему, и оно предстает вашему галлюцинирующему уму как чистое, действительно существующее счастье.

Вот как все ваши трудности целиком возникают из вашего собственного ума.

### **Отсечение вожделения**

Когда вы обнаруживаете столько проблем, что они кажутся невыносимы, вы должны понять, что ошибка состоит в следовании своим вожделениям. Как только вы прекратите следовать вожделениям, немедленно все эти трудности исчезнут.

Например, пока вы будете непрерывно думать о том, сколь прекрасно тело некоторого человека, вы не сможете перестать испытывать вожделение. Пока вы продолжаете думать таким образом, всякая попытка прекратить привязанность является утомительной и бессмысленной; в результате ваша привязанность только увеличится. Прекратить вожделение таким путем невозможно.

Ваша мысль преувеличивает привлекательность чужого тела и не в состоянии пресечь эту привязанность. Только другая мысль, понимающая, что природа тела — источник страданий, что оно грязное, уродливое и непостоянное, может пресечь привязанность.

У вас может возникнуть чувство: "Я — единственный человек на свете, у которого есть трудности!" или "Мои проблемы — самые большие на свете!" Такой мрачный взгляд на вещи немедленно прекращается, как только вам удастся отсечь вожделение. Распознав, что корень всех этих огромных проблем лежит в следовании своим вожделениям, вы можете прекратить им следовать, опираясь на целительные средства, а именно на учение постепенного пути. Немедленно наступит покой и огромная удовлетворенность. Немедленно, буквально в ту же секунду. Увидев несовершенство вожделения, вы избавитесь от своих проблем. Вы испытаете удовлетворенность и счастье в своей повседневной жизни и даже обретете освобождение. Отсечение вожделений освободит вас.

В церемонии принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, в молитве прибежища в Сангхе есть такие слова: "Я иду как к прибежищу к наивысшему прекращению привязанностей". Причина того, что особо упоминается именно прекращение привязанности, а не гнева или иных отрицательных эмоций, состоит в том, что все страдания есть результат вожделения. Если вы не отсечете вожделение, ваше сансарическое бытие не будет иметь конца. Прекратив следовать вожделениям, все живые существа могут обрести освобождение от сансары, но не ранее того.

Точно так же, как преувеличение привлекательности другого человека не может прекратить привязанность, видение проблемы в каждом приносимом вам беспокойстве не позволяет прекратить страдание. Чем более трудностей вы видите в страданиях, тем более невыносимыми они становятся. При таком отношении к страданиям их невозможно остановить; это только делает их еще более невыносимыми.

Вместо этого оставьте ум в естественном состоянии. Не думайте о том, что "это проблема, то проблема." Не рассматривая свои трудности как проблемы, оставьте ум в его естественном состоянии. Таким способом вы перестанете видеть проблемы в неблагоприятных условиях жизни.

## **5. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ В ПУТЬ**

Научиться считать нежелательное желанным — одно из самых мощных упражнений в тренировке ума. Это способ преобразовать свои страдания в счастье.

Его Святейшество Триджанг Ринпоче говорил, что в наше упадочническое время особое значение имеет способность преобразовывать неблагоприятные условия существования в Путь к просветлению.

В такие времена возникает столько препятствий для практики Дхармы, что их просто невозможно избежать. Есть некоторые трудности, как, например, болезни, с которыми вы просто вынуждены столкнуться. У нас нет выбора. Поэтому следует научиться преобразовывать эти неблагоприятные условия, создающие препятствия, в благоприятные и даже необходимые. Если вы не в состоянии делать это с любыми встречающимися обстоятельствами, как желательными, так и нежелательными, то подвергаетесь опасности потери Дхармы.

Например, опасность потери Дхармы возникает, если вы вдруг разбогатеете. В учении о тренировке ума сказано:

"Нет ничего хорошего в богатстве; лучше оставаться бедным. Если ты беден и испытываешь трудности, то ты можешь исполнять Учение Будды. Тело нищего — цель Дхармы."

Многие ламы линии преемственности, такие как Миларепа и прочие, достигли просветления, ведя аскетический образ жизни. Прочтя такие строки, вы можете решить, что следует действительно сделаться нищим, но на самом деле имеется в виду вовсе не это. Главное в том, чтобы отсечь мирские заботы, являющиеся основой всех препятствий для завершения практики Дхармы.

В других строках говорится:

"Нет блага в том, чтобы нас восхваляли; лучше быть порицаемым. Нет блага в том, чтобы иметь уют; лучше быть без удобств. Если вы живете в уюте, вы истощаете то благо, которое было накоплено вами в предыдущих жизнях. Ваши трудности — это благословение гуру."

Когда вы обретаеете хорошую репутацию или высокое положение, то снова возникает опасность потери Дхармы. Когда ваше положение становится таким, что может быть названо хорошей, счастливой жизнью, то возникает опасность потери Дхармы. А также, поскольку вы опасаетесь утери этих благоприятных условий существования после того, как обрели их, то опять возникает опасность потери Дхармы. И когда вы встречаетесь с противоположной ситуацией и переживаете период неблагоприятных условий, то и в этом случае возникает опасность потери Дхармы.

Всё это весьма затрудняет практику Дхармы. Если вы потеряете даже малейшую Дхарму, которую вы пытаетесь или желаете практиковать, то ваша жизнь станет весьма убогой. Независимо от того, хороши или плохи условия существования, вы должны научиться преобразовывать их таким образом, чтобы они не смогли повредить вашей практике Дхармы. Ваши трудности помогут вам достичь просветления.

Когда вы сталкиваетесь с проблемой, думайте так: "Это благословение гуру. Это очищает меня, истощая мою дурную карму, и помогает мне упражнять ум с помощью махаянского учения о преобразовании сознания, благодаря которому я могу достичь просветления на благо всех существ. Данная трудность предоставляет мне возможность развития ума".

Ваши страдания не прекратятся, пока вы будете всякую неприятность рассматривать как проблему и делать себя несчастным, снова и снова думая о ней как о трудности. Одна мысль интерпретирует происходящее с вами как проблему; только другая мысль, которая распознает и интерпретирует происходящее как счастье, может прекратить эти страдания ума.

Поэтому, когда возникают проблемы, сохраняйте радостное настроение, видя их благотворное влияние и ту поддержку, которую они оказывают вам в зарождении пути к просветлению в вашем уме. Радуйтесь всякий раз, когда вам встречается препятствие. Немедленно думайте так: "Хотя здесь видится проблема, но на самом деле это не является препятствием для меня. В действительности это помощь, оказываемая мне для моего вступления на Путь к просветлению." Радуйтесь этому и будьте счастливы.

Когда вы сталкиваетесь с неблагоприятными условиями, очень важно уметь применять искусные средства. Говоря другими словами, всегда существует медитация, которую можно соединить с переживаемым вами страданием. Для одной проблемы применяйте один метод, а для другой проблемы — другой. Если вы применяете учение таким образом, то в любом страдании сможете найти преимущество. Все страдания превращаются во благо.

Принятие трудностей взамен отвержения их совсем по-особенному влияет на ум, помогая временно избавиться от чувства беспокойности и страха. Если вы сможете на основании этого соединить ваши проблемы с совершенствованием, связать их с учением лам-рим и использовать для развития трех основных составляющих Пути (отвержение сансары, бодхичитта и пустотность), то все они

станут для вас реальным опытом Дхармы. Сама проблема превратится в причину счастья. Столкновение с трудностями уничтожает предыдущую негативную карму и, превращая любой жизненный опыт в благо, имеет своим результатом счастье.

Усиленно и многократно размышляйте о великом благе, которое приносят вам страдания. Отмечайте каждую возможность для применения искусных средств. Такое отношение к проблемам оказывает схожее благоприятное влияние на выполнение предварительных практик, таких как подношение мандалы, выполнение простираций и медитация бодхичитты. Очень важно в деталях размышлять о благотворности трудностей, поскольку это главный метод выработки все большей любви к неблагоприятным условиям существования. Научиться прозревать желанное в нежелательных ситуациях — одно из самых мощных упражнений по тренировке ума. Это способ преобразовать свои страдания в счастье.

### **Использование трудностей для тренировки ума в отречении**

Трудности как раз и являются той формой учения, которая дает ясное понимание Дхармы отречения от сансары. Здесь вы можете легко и быстро развить отрешенность, поскольку наличие проблем ясно показывает, что сансара по своей природе есть только страдание.

Встречаясь с трудностью, думайте так: "Пока я еще блуждаю в сансаре, не имея свободы и находясь под властью кармы и заблуждений, все испытываемые мною страдания не есть нечто, не заслуженное мною. Такова природа сансары." Когда вы размышляете подобным образом обо всех встречаемых вами проблемах — о падениях во время проведения затворничества, о болезнях, и в особенности о проблемах взаимоотношений с другими людьми, — все страхи и сожаления немедленно исчезают или, по меньшей мере, уменьшаются. Вы начинаете чувствовать себя гораздо менее раздражительным и более мягким. Ваши проблемы перестают казаться непереносимыми или огромными. Из невыносимых они превращаются во вполне сносные.

Затем думайте так: "Если даже эти обычные страдания счастливых сансарических существ кажутся мне невыносимыми, то как же я смогу вынести страдания несчастных сансарических существ?" По сравнению со страданиями существ, живущих в аду, которые терпят тяжелейшие мучения от жара и холода, страдания счастливых сансарических существ столь подобны огромному наслаждению. Даже единая искра адского огня в сто тысяч раз горячее, чем весь огонь на земле, собранный вместе. "Если даже эти незначительные трудности счастливых сансарических существ невыносимы для меня, то, несомненно, я не смогу перенести мучений, существующих в аду." Очень полезно размышлять таким образом о тяжелейших страданиях существ ада.

Сталкиваясь с трудностями, размышляйте о страданиях, существующих в мире людей. Подумайте о тех, чьи проблемы больше и хуже ваших. Некоторые люди имеют не просто болезни, но трудноизлечимые или просто неизлечимые заболевания, такие как рак или СПИД. Подумайте о людях, которые не могут найти работу; о беременных женщинах, оставшихся в одиночестве; о покинутых мужьях и женах; о детях, страдающих от своих родителей; о людях, имеющих проблемы личных отношений; о таких проблемах, как алкоголизм или наркомания. Даже внутри одной семьи существует множество проблем. И каждый человек имеет свою собственную отдельную проблему.

Подумайте также о тех, кто не встретил Дхарму, кто вовсе не способен практиковать Дхарму, чтобы создать причины счастья и избежать причин страдания.

Когда вы подумаете о людях с более значительными трудностями, то ваши собственные проблемы покажутся вам небольшими и вполне сносными — даже приятными. А когда вы сравните их с проблемами, переживаемыми в адских мирах, ваши проблемы покажутся вам настоящим наслаждением. Научившись думать таким образом, вы перестанете пугаться ужасных условий существования. Такое чувство исчезнет.

Затем помыслите в себе: "Эта сансара есть бездонный океан страданий". Слова "эта сансара" не обозначают данное место; они означают пять скандх, которые заражены семенами кармы и заблуждений. Поскольку вы еще не породили в своей душе противоядие, каковым является истинный путь и истинное прекращение страданий, то вы еще и не стерли отпечатки, оставленные кармой и заблуждениями в вашей душе. По причине этих отпечатков и по причине того, что вы не практикуете учение лам-рим, привязанность возникает сразу же, как только вы встречаетесь с объектом вожделения; гнев возникает при встрече с нежелательным объектом и неведение возникает при

встрече с безразличным (нейтральным) объектом.

Эти омрачения возникают прежде всего от того, что вы не устранили их отпечатки посредством соответствующего лекарства; а во-вторых, вы не применяете учение, не медитируете на постепенном пути для того, чтобы добиться контроля над своим умом. Отрицательные эмоции, возникая, становятся мотивацией для кармически обусловленных действий, сложных поступков, которые накладывают свой отпечаток на ваше душевное пространство, что становится причиной будущего сансарического существования. Результатом отрицательных эмоций является не только возникновение скандх, но и накопление дальнейшей негативной кармы. Таким образом скандхи, это сансарическое бытие, становятся связью между этой и следующей жизнью. Пока вы не пресечете карму и отрицательные эмоции, которые привязывают вас к сансаре, эти скандхи будут постоянно переходить из одной жизни в другую.

Не ищите какой-либо внешней сансары; укажите на свои собственные скандхи и скажите: "Именно эта сансара есть бездонный океан страданий". Думая так, развивайте в себе отвращение к сансаре и направьте ум к освобождению. Совместите переживаемые вами трудности с постепенным путем к просветлению, со святой Дхармой. Размышление о том, что сама природа сансары есть страдание, является причиной развития мысли об отречении от сансары. Отвергнув сансару, направьте свой ум к совершенствованию.

Сталкиваясь с трудностью, хорошо также подумать: "Ничего. Эта проблема — просто детская игра." Какие бы беды ни обрушились на вас — даже если кто-нибудь украдет всё ваше имущество: одежду, деньги, всё полностью; даже если у вас начнется сердечный приступ; даже если ваша жена, муж или друзья покинут вас, — думайте: "Ничего, это детская игра, я накопил в прошлом столько негативной кармы, что, конечно, имею проблемы. Поскольку я создал для этого причины, проблемы просто должны появляться. Я сталкиваюсь с результатами моей негативной кармы; это не есть нечто, не заслуженное мною. Поскольку это является природой сансары, то не о чем печалиться. И поскольку я создал гораздо более тяжелую карму, то эти трудности для меня — просто удовольствие. В будущем возникнут гораздо более тяжелые проблемы."

Ожидание более тяжелых проблем в будущем заставляет ваши нынешние трудности казаться меньше. Это психология. В действительности все учения постепенного пути Махаяны о преобразовании мышления — это очень глубокие психологические методы для полного уничтожения самих причин страдания. Когда вы практикуете учение лам-рим, оно не только полностью устраняет карму и отрицательные эмоции, но даже те тончайшие отпечатки, которые они оставляют в вашей душе, — и приводят вас к несравненному счастью просветления. Лам-рим содержит в себе мастерские средства буддийской психологии, которые приводят живых существ к всеведению.

### **Использование трудностей при тренировке ума в принятии прибежища**

Вы можете использовать трудности при тренировке ума в принятии прибежища, в том, чтобы целиком полагаться на Будду, Дхарму и Сангху.

Подумайте обо всех страданиях, которые вы испытывали на протяжении многочисленных жизней. Единственное прибежище, которое не предаст вас, которое дарует вам совершенную защиту — это Три Драгоценности. Итак, думайте: "С какими бы проблемами ни встретился я в своей жизни, я стану полагаться только на Три Драгоценности."

Не только страдания ада, но и все прочие страдания сансары проистекают от истинной причины страдания: неведения и отрицательных эмоций. Как я уже объяснял, отрицательные эмоции служат причиной для совершения поступков, которые накладывают свой отпечаток на сознание, так что снова и снова вы обретаете сансарические скандхи и переживаете страдание. Снова и снова вы переживаете страдания рождения и смерти. Так много кармы было накоплено в течение бесчисленных жизней, и вам еще предстоит встречаться с их последствиями, со скандхами, подверженными воздействию кармы и отрицательных эмоций.

"Существует бесчисленное количество последствий моих поступков, которые я еще не пережил, — целый океан страданий сансары. Кто имеет силу освободить меня от всех этих страданий и от истинных причин страданий? Только Три Драгоценности. А поскольку Три Драгоценности имеют силу полностью освободить меня от сансары, то неужели они не могут освободить меня от тех проблем, которые я имею в настоящий момент? Поэтому, как бы трудна ни была моя жизнь, я не откажусь от

прибежища в Трех Драгоценностях. Сколько бы проблем я ни встретил, я не откажусь от Будды, Дхармы и Сангхи." Так вам следует использовать свои трудности для тренировки ума в принятии прибежища.

### **Использование трудностей для уничтожения гордыни**

Какие бы трудности вам ни встретились, используйте их для уничтожения гордыни. Как я уже объяснял, у вас нет свободы, а поэтому вы постоянно находитесь под влиянием кармы и отрицательных эмоций и вынуждены переживать три типа страданий: всепроникающего страдания обусловленности, мучения изменчивости и мучения от страдания. Помня об этом, размышляйте так: "Я намереваюсь отсечь гордыню, врага, разрушающего многие хорошие качества. Я отсеку эти злые эгоистические мысли, чуждые заботе о других существах."

Когда вы думаете о своих проблемах, гордость не возникает. Как сказано в Бодхичарьяаватаре, переживание страданий устраняет гордыню и вызывает сострадание ко всем, живущим в сансаре. Вы будете также стараться не создавать негативную карму и любить добрые дела.

В учении о тренировке ума говорится:

"Нет блага в том, чтобы вас восхваляли; лучше быть порицаемым. Когда вас восхваляют, возникает гордость. Когда вас порицают, ваши ошибки уносятся прочь."

Другими словами, одно из преимуществ того, чтобы быть порицаемым, состоит в уничтожении гордости. И тогда вы сможете достичь некоторого прогресса.

Чувство гордости возникает, когда вас хвалят. Если позволить гордости возникнуть, то результатом этого будет рождение в таком месте, где нет возможности практиковать Дхарму, либо в семье бедняков, у представителей низшей касты, слепым или в рабстве. Тогда даже при наличии сильного желания у вас будет мало возможностей сделать что-либо для собственного счастья или для счастья других. Вы не сможете добиться успеха.

Главное, если вы позволяете возникать гордости, то не сможете развить свой ум или достоинства. Вы не сможете даже узнать о Дхарме. Как говорили кадампинские геше, если лить воду на что-нибудь совершенно круглое (как мяч или шар), вода не сможет там удержаться. Подобным же образом благие качества не могут пребывать в уме, наполненном гордыней. Также они говорили, что всё учение Будды имеет целью разрушение гордыни.

Один из главных способов контролировать гордость — думать о собственных ошибках. Размышление о своих успехах пробуждает гордость; но когда вы посмотрите на свои ошибки, ваша гордость исчезнет. Думайте, например, о том, как вы невежественны, как мало осведомлены в обширных учениях сутры и тантры. Думайте обо всех открытых вам стадиях Пути, которые вы не освоили полностью. Есть вещи, которые вы будто бы знаете, но вы знаете только слова, не имея реальных достижений. Думайте о своей невежественности в смысле даже простой мирской образованности. Вы не понимаете даже природы своих пяти скандх и органов чувств. Такие размышления помогут вам избавиться от гордости.

### **Благие последствия радости**

Пребывание в радости есть другая важная практика, служащая для предотвращения гордости, зависти и гнева. Когда вы слышите о том, что кто-то достиг успеха, радуйтесь. Вы должны постоянно культивировать со-радование даже в отношении сансарических успехов. Например, если вы услышали о том, что кто-то достиг успехов в бизнесе, следует радоваться. Если вы узнали, что некто — независимо от того, друг это или враг — нашел спутника жизни, снова радуйтесь: "Как это прекрасно, что они обрели счастье, о котором мечтали!" Будьте так рады за них, как радовались бы сами, обретя то, о чем мечтали. Короче говоря, заботьтесь о других так же, как вы заботитесь о себе. Будьте счастливы, когда другие находят счастье, как если бы вы сами обрели его.

Забываясь только о самом себе, вы не сможете обрести счастье, но заботясь о других, как о себе, вы добьетесь того, что оно возникнет само собой. Научившись заботиться о других, вы без рассуждений почувствуете себя счастливым, если кто-то обретет счастье. Когда что-то хорошее случается с другим человеком, вы испытываете счастье естественным образом.

Когда вы видите культуриста с великолепным телом, думайте так: "Как это замечательно, что он имеет такое прекрасное тело, Это результат развития им сострадания и добродетели в предыдущих жизнях." Когда вы видите богатого человека, думайте: "Как прекрасно, что он имеет такую хорошую карму как результат раздачи милостыни и совершения подношений Трем Драгоценностям в предыдущих жизнях." Если кто-то образован более, чем вы, или лучше вас понимает Дхарму, вы также должны радоваться. И если кто-то совершил много затворничеств, в то время как вам не удалось совершить ни одного, порадитесь за него.

Используя все эти возможности для со-радования, вы накопите неисчислимое количество благих заслуг. Если умственные способности другого человека меньше ваших, то, радуясь о накопленной им добродетели, вы накопите даже больше благих заслуг, чем он, — вдвое больше. А если другой имеет более высокий, чем вы, ум, то благодаря радости за него накопите половину от его благих заслуг.

Просто благодаря радованию, без выполнения сложных приготовлений или совершения специальных усилий телом и речью, вы можете обрести невероятное количество благих заслуг. В одну секунду ваши благие заслуги станут безграничны, как небесное пространство. Если вы действительно способны искренне радоваться, то радость является для вас простейшим и вместе с тем наиболее действенным способом накопления добродетели.

Немедленно радуясь, обнаруживая в других положительные качества, вы предотвращаете чувство зависти. Результатом зависти может стать то, что вы попытаетесь воспрепятствовать успеху и счастью других. Но, избегая зависти и культивируя со-радование, вы создаете тем самым причины для обретения успехов в будущем, даже если не имеете их в настоящее время. Радуясь за других, что они имеют возможность интенсивно практиковать Дхарму, совершать затворничества и достигать понимания и реализации, вы создаете тем самым причины того, чтобы самому получить впоследствии такой же опыт.

Гордость и зависть создают препятствия для успеха теперь и в будущем — препятствия не только для практики Дхармы и совершенствования ума, но даже для успеха в мирской деятельности. Со-радование — весьма искусный психологический прием против гордости и зависти, а также очень важная составляющая нашей повседневной жизни. Радость от того, что другие достигли успеха в этой жизни и обрели искомое ими счастье, помогает разрешению многих проблем.

Если вы не культивируете радость и неспособны поставить себя на место другого, то неважно, сколько лет вы владеете этим драгоценным человеческим телом, неважно, сколько здоровья, ума, светской образованности или познания Дхармы вы имеете, все равно в вашей жизни не будет мира и счастья. Именно неспособность к радости делает людей безумными и заставляет их совершать безумные поступки. И тогда, как бы долго вы ни жили, вы безумны. Если вы имеете превосходное человеческое тело и природа Будды находится в вашем сердце, — вы можете принести себе и другим невероятное благо. Но, не применяя подобные практики в своей повседневной жизни, вы сами отсекаете все эти возможности.

### **Использование трудностей для очищения негативной кармы**

Следующая выгода от наличия трудностей состоит в том, что, используя их, вы можете очистить свою негативную карму. Думайте так: "Все мои проблемы проистекают только из моей негативной кармы." Запомните четыре характеристики кармы и приложите их к своим нынешним трудностям: карма закономерна; карма оказывает продолжительное действие; никто не может получить результат, не создав предварительно его причину; однажды возникнув, карма никогда не теряется.

Если, например, вы переживаете неустройство в личных отношениях или потеряли спутника жизни, вспомните о созданной вами негативной карме; вспомните также о том, что вы накопили негативную карму в течение предшествующих жизней: под влиянием любви к самому себе вы должно быть вступали в недозволенные сексуальные связи и этим разрушали гармонические отношения между другими.

Подумайте: "Я создал негативную карму и поэтому я обязательно столкнусь с результатами моих поступков. Причина моих постоянных столкновений с этими проблемами на протяжении столь длительного времени состоит в том, что карма оказывает продолжительное воздействие. Если бы я избегал непозволительных сексуальных связей и прочих негативных поступков в предыдущих жизнях, я не встретился бы с этими проблемами теперь. Моя личная жизнь негармонична, полна ссор и



проблем оттого, что я не воздерживался от неправильных сексуальных отношений в предыдущих жизнях. Если бы в своих предыдущих жизнях я следовал добродетели и морали, моя нынешняя жизнь была бы счастливой и гармоничной. Но поскольку я не создал положительной кармы, то и не имею теперь такого результата."

И хотя может пройти сотня веков, прежде чем эти результаты наступят, накопленная карма никогда не теряется. В должное время и при наступлении подходящих условий она созреет. Поэтому думайте так: "В прошлом я не очистил свою негативную карму посредством четырех противодействующих сил и не применил лекарство, каковым является Путь. Это означает, что я не создал никаких условий для того, чтобы предотвратить свою встречу с плодами этой кармы. Поскольку я ничего не противопоставил своей негативной карме, теперь я переживаю результат этого." Приложите четыре характеристики кармы к своим нынешним проблемам таким образом.

Хорошенько подумав, скажите себе затем так: "Эта проблема учит меня. Она сообщает мне о том, что, если я не люблю саму проблему, то я должен избегать ее причину, безнравственность." В отношении к любой негативной карме, уже накопленной в прошлом, первое, что следует сделать, — это осуществить раскаяние с применением четырех противодействующих сил, а второй важной вещью является воздержание от повторного совершения негативных поступков. И тогда трудности станут весьма полезным способом обучения.

Например, Миларепа после того, как убил множество людей и животных при помощи черной магии, почувствовал: "Я очень злой человек. Я должен покаяться во всех этих поступках и очистить их, а затем практиковать Дхарму." Человек, который учил Миларепу черной магии, посоветовал ему отправиться к Марпе. С сильным желанием практиковать Дхарму Миларепа пошел к Марпе и, в конце концов, достиг просветления в этой жизни.

Есть много подобных историй о людях, которые, встретившись с какой-либо тяжелой проблемой, полностью пресыщались мирской жизнью, отправлялись на поиски гуру, получали учение и затем в одиночестве выполняли затворничество. Практикуя, они обретали три главные составляющие Пути, высокую степень реализации тантры и, наконец, просветление. Такое происходило много раз и со многими людьми: мирянами, монахами и монахинями. Сначала они не имели намерения полностью посвятить свою жизнь Дхарме, но затем столкновение с некоторыми тяжелыми проблемами заставляло их породить полное отречение. Позднее они становились настоящими практиками Дхармы, практикующими, несмотря на множество трудностей, и достигшими очень высокой степени реализации Пути.

Воздерживаться следует не только от создания очень тяжелой негативной кармы; насколько это возможно, воздерживайтесь от совершения даже малейших негативных поступков. Вы ведь желаете не только великой радости, но также и мельчайших удобств, даже во сне. И помимо нежелания крупных проблем, вы не желаете также и малейшего дискомфорта; вы не желаете даже неприятных сновидений. Поэтому следует избегать даже малейшей негативной кармы.

### **Как трудности побуждают к обретению добродетелей**

Еще одна польза от проблем состоит в том, что благодаря им вы начинаете любить добродетель. "Жалкие условия существования побуждают вас практиковать добродетель." Его Святейшество Триджанг Ринпоче однажды сказал, что существование трудностей предупреждает вас о том, что, если вы не любите страдания, то должны избегать дурных деяний, очистить предыдущую негативную карму и постараться накопить благие заслуги. Сталкиваясь с трудностью, вы на самом деле желаете счастья. Отсутствие его состоит именно в том, что у вас имеется данная проблема. Подумайте: "Если я желаю счастья, то есть отсутствия данной трудности, я должен создать причины для этого." Таким образом вы можете учиться на всех своих повседневных трудностях. Они побуждают вас творить благо, которое является причиной счастья.

Если ваша жизнь свободна от трудностей, вы будете постоянно отвлекаться от практики Дхармы своим комфортным существованием и даже не вспомните о ней. Такие проблемы, как ложные обвинения или страдания от болезней и потерь, заставляют вас возненавидеть сансару и начать практиковать совершенствование.

Пока вы любите даже малейший комфорт, вам не удастся стяжать не только обширные благие заслуги, но даже малейшее совершенство. Если вы имеете возможность накапливать добродетель

хотя бы при совершении четырех основных типов действий (в процессе еды, питья, сидения и сна), вам следует использовать ее. Например, когда вы едите или пьете, используйте возможность для накопления благих заслуг посредством совершения подношения вашей еды и питья Трем Драгоценностям. Насколько можете, заботьтесь обо всех существах, о людях и животных, окружающих вас, с добрым сердцем и старайтесь принести им пользу, оказывая ту помощь, в которой они нуждаются. Давайте им всякую вещь, которая может сделать их счастливыми; даже несколько теплых слов или интересный разговор, приносящий благо их уму, отодвигают их проблемы и делают их счастливыми. Используйте каждую возможность, каждое движение вашего тела, речи и ума для продвижения по пути самосовершенствования.

### **Использование трудностей для упражнения ума в сострадании и любящей доброте**

Наличие трудностей дает вам также возможность упражнять ум в сострадательности. Только безумец может не счесть это хорошим делом. Даже люди, не признающие теории кармы и перерождений, согласны в том, что очень хорошо иметь сострадание.

Подумайте о многих существах, чьи трудности подобны вашим, а также и о тех, у кого гораздо более серьезные проблемы. А если они даже имеют такие же проблемы, то могут видеть их гораздо более тяжелыми или иметь помимо них множество других проблем.

Подумайте: "Точно так же, как я желаю счастья и не хочу страданий, любой другой тоже желает счастья и не желает страдания. Мы в этом совершенно схожи. Как будет замечательно, если все эти существа освободятся от всех своих страданий!" На основе такого безмерного сострадания зародите в себе великую сострадательную мысль: "Именно я освобожу их от всех их страданий." Используйте таким образом свои проблемы для тренировки ума в великой сострадательности.

Когда другие люди не уважают вас или плохо к вам относятся, очень полезно вспоминать следующие строки из Бодхиচারьяаватары:

"Моя карма побуждает меня обрести этот вред. Но не навредил ли я сам этому существу, ввергнув его в глубины ада?"

Шантидэва говорит, что определенные люди вредят вам оттого, что вы в прошлых жизнях установили с ними связь, нанеся им вред. Эта карма в свою очередь заставляет их вредить вам в настоящей жизни. Вредя вам, они вынуждены тем самым создавать неблагоприятную карму, и эта новая карма низвергает их в глубины ада. Вынуждая их создавать эту негативную карму, вы действительно отправляете их в ад.

Если вы вспомните эти строки в тот момент, когда кто-то создает для вас проблемы, то тогда не останется никакой возможности для возникновения гнева. Вместо этого, без вашего выбора, само собой, возникнет сострадание к ним. И, поскольку вы побуждаетесь к действию состраданием, в вас возникает желание помочь им посредством тела, речи и ума, а не принести огорчение. Вашим желанием становится успокоить их ум, предотвратить создание новой негативной кармы и помочь очистить ту негативную карму, которую они уже накопили.

Точно так же вы можете использовать ваши трудности для упражнения ума в любящей доброте. Когда у вас есть проблемы, вы лишены временного и абсолютного счастья. Вспомните обо всех живых существах, также лишенных временного и абсолютного счастья. И вы и они совершенно одинаковы в своем желании счастья. Подумайте: "Как было бы замечательно, если бы все живые существа были счастливы". И породите не только одну безмерную любящую доброту, но также и великую любящую доброту: "Я создам причину их счастья".

## **6. ПЕРЕЖИВАНИЕ СВОИХ ТРУДНОСТЕЙ РАДИ ДРУГИХ**

Пусть каждое нежелательное событие переживается вами для блага всех живых существ.

### **Использование трудностей для порождения бодхичитты и разрушения эгоизма**

Трудности дают благую возможность развивать бодхичитту, так что вы начинаете чувствовать чужие страдания невыносимыми для себя. Практиковать бодхичитту, уметь поставить себя на место другого,

означает отвергать себя и заботиться о других более, нежели о себе.

Великий бодхисаттва Шантидэва сказал в Бодхичарьяаватаре, что, не будучи в состоянии поставить себя на место другого, вы не только не достигнете просветления, но не сможете быть счастливыми даже в сансаре. Забудьте о будущих жизнях — даже в этой жизни вам не достичь успеха. Как бы сильно вы ни желали счастья в повседневной жизни, вам не обрести его, пока вы не разовьете в себе доброту. Без доброго сердца вы никогда не будете иметь мира.

Практика бодхичитты существует не только для тех, кто ищет просветления или счастья в будущих жизнях; она также и для тех, кто ничего не знает о перерождении и карме или не верит в них. Добродетель имеет своим результатом счастье, а отсутствие добродетели — страдание. Все люди в мире желают счастья и не желают страдания. Даже если в их цели входит всего лишь достижение счастья в этой жизни — и только своего собственного счастья, а не счастья других, — всё равно они должны воспитывать в себе доброе сердце, бодхичитту. Это значит — ставить себя на место другого: отвергать себя и заботиться о других.

И хотя бодхисаттва также может сталкиваться с трудностями в результате своей негативной кармы предыдущих жизней, он делает переживание этих проблем благом для всех существ. И тогда трудности превращаются в счастье; вместо того, чтобы становиться ужасными условиями существования, они становятся благоприятными условиями; вместо того, чтобы стать причиной несчастной жизни, они становятся причиной счастливой жизни.

Практикуя отвержение самого себя и заботясь о других, вы можете переживать свои трудности для всеобщего блага. И от этого ваша жизнь станет счастливой. Проблемы более не беспокоят вас; они помогают следовать по постепенному пути к просветлению.

Для того, чтобы достичь просветления на благо всех живых существ, вы должны уничтожить своего врага — эгоистические мысли, которые являются величайшим врагом как вашего успеха, так и успехов всех прочих живых существ.

Следование эгоизму приносит только проблемы, неудачи и дисгармонию. Чем сильнее ваш эгоизм, тем сильнее ваши чувства гнева, зависти, привязанности и неудовлетворенности. Чем более вы эгоистичны, чем больше ваша привязанность и неудовлетворенность, тем больше трудностей будет у вас в повседневной жизни.

Ваш эгоистический ум желает, чтобы вы оказались самым лучшим. Он желает, чтобы вы имели наилучшую репутацию и наилучшее здоровье, а другие были бы беднее и слабее вас. Он желает, чтобы вы были впереди всех. Ваш эгоистический ум желает, чтобы вы преуспевали, а остальные терпели неудачу. Однако, когда ваши эгоистические желания не исполняются, немедленно возникают зависть, гнев, злонамеренность, сильная привязанность и другие отрицательные эмоции. Под влиянием этих отрицательных эмоций вы совершаете разнообразные дурные поступки и накапливаете негативную карму. И кроме того, что вы не имеете даже временного счастья по причине накопленной негативной кармы, в будущих жизнях вы также будете испытывать мучения от страданий.

Чем меньше ваша способность поставить себя на место другого и чем сильнее ваш эгоизм, тем больше помех вы будете видеть со стороны живых существ и неодушевленных предметов. Чем больше вы заботитесь о себе и обеспокоены проблемами своего собственного счастья — "У меня такая проблема, у меня всякая проблема. Когда же я, наконец, стану счастлив?" — тем больше беспокойства и неприятностей вы будете получать и тем больше проблем вы будете видеть во всем этом.

Главное, что необходимо всякий раз при возникновении проблемы, — это немедленно вспомнить, что она возникает по причине вашего эгоистического ума, что она принесена вашими самодовольными мыслями. Каждый раз, сталкиваясь с трудностью, вы должны стараться распознать этот ее источник и пути развития. Пока вы будете возлагать всю вину на ваше окружение, вы не сможете обрести счастье. На самом деле все жизненные трудности происходят из эгоистических мыслей; все проблемы есть результат негативной кармы, накопленной в прошлом благодаря вашему эгоизму. Под влиянием своего эгоизма вы допустили возникновение отрицательных эмоций, которые, в свою очередь, стали причиной негативной кармы. Проблемы, переживаемые вами в настоящей жизни, относятся не только к прошлой негативной карме, накопленной под влиянием эгоистических мыслей. Они являются также результатом вашего нынешнего эгоизма.

Среди пяти сил, о которых говорится в работе, называемой "Семичленная тренировка ума", одной из самых важных является способность возлагать всю вину на свои эгоистические мысли. Тем самым вы развиваете отвращение к эгоистическим мыслям, усматривая в них своих врагов. Вместо того, чтобы сливаться с эгоистическими мыслями воедино, вы отделяетесь от них, и тогда вся ваша ежедневная деятельность становится чистой Дхармой.

В какие бы сложные обстоятельства вы ни попадали, возложите всю вину за это на свои эгоистические мысли. Думайте о том, что все ваши трудности — это проявление порочности эгоизма. Более того, оплатите своему эгоизму всеми проблемами и неприятностями, которые он доставил. Используйте свои трудности как оружие против эгоизма. Если вы способны использовать все свои проблемы для уничтожения эгоизма, и в особенности те из них, которых вы не можете избежать, то все эти проблемы на самом деле превратятся в Дхарму.

Переживание собственных трудностей на благо других, умение поставить себя на место другого — в этом заключается практика бодхичитты. Несомненно, это наиболее искусный метод обширного накопления благих заслуг и величайшего очищения. Однако, если вы не в состоянии выполнять эту практику, то оплатите своему эгоизму всеми своими неприятностями для того, чтобы разрушить его. И тогда всякая встреченная вами трудность станет чистой Дхармой. Переживание проблем станет лекарством от эгоизма, и это наилучший способ практиковать Дхарму. Использование своих жизненных трудностей таким образом становится добродетелью. Если даже кто-то не полагается на Будду, Дхарму и Сангху и не верит в учение о карме, но использует свои трудности для разрушения эгоизма, он практикует чистую Дхарму.

Возложите всю вину на ваш эгоизм. Вместо того, чтобы думать: "Это моя проблема", думайте о том, что это проблема вашего эгоизма, а затем уничтожьте свой эгоизм, оплатив ему этой самой проблемой. Особенно полезно использовать для уничтожения эгоизма страх возникновения плохого мнения о вас и критики в ваш адрес. Тогда страхи, сожаления и мнительность не смогут возникнуть. Это глубокий психологический прием, который ударяет по источнику всех ваших проблем, по вашему эгоизму, и уничтожает его.

В жизни есть много проблем, которые вы вынуждены терпеть, с которыми вам приходится встречаться снова и снова или с которыми вам придется научиться жить постоянно: некоторые заболевания, перемены настроения, паралич, вредоносные воздействия духов, дефекты органов чувств, наличие нетрудоспособных детей. Некоторые люди постоянно подвергаются нападкам и избиениям со стороны своих пьющих мужей и жен. Когда они дома — всегда ссора и драка. Все время их совместного пребывания проходит в ругани. Они не расходятся, но живут в постоянном отсутствии счастья и гармонии. Вы можете оказаться в ловушке ситуации такого рода, не имея силы что-либо изменить и не имея возможности ее избежать. Тогда лучшее, что вы можете сделать, — это подумать: "Все эти проблемы принесены мне моим эгоизмом." Припишите все эти проблемы своему эгоизму. А затем примите решение переживать все свои трудности ради других. Это наиболее отважная и могущественная из всех возможных практик.

Думайте так: "Причина того, что я до сих пор не свободен от этих проблем, состоит в том, что с безначальных времен я заботился о себе и пренебрегал другими. Отныне всю мою дальнейшую жизнь я буду возвращать в себе бодхичитту. Я буду проявлять заботу о других, являющуюся источником всяческого счастья." Если вы перемените свое отношение и вместо того, чтобы заботиться о себе, станете заботиться о других, все ваши трудности прекратятся. Все неприятности исчезнут просто с переменой вашего отношения. Одна лишь эта практика, при которой вы встаете на место другого, избавит вас от всех неприятностей и жизненных проблем.

### **Отдавание и принятие**

Когда вы встречаетесь с трудностями, применяйте практику тонглен (отдавание и принятие) из махаянского учения о преобразовании ума. Примите все страдания других существ в свое сердце и отдайте им собственное тело, имущество, счастье и благие заслуги. Поскольку многие существа имеют те же трудности, что и вы, примите на себя их переживание каждой отдельной проблемы, равно как и все их страдания и причины страданий. Таким способом вы сможете переживать свои трудности ради других.

Думая о том, что вы переживаете трудности ради прочих живых существ, вы преобразуете свое переживание в благие качества. Поскольку вы переживаете свои проблемы ради тех людей, которые

имеют подобные вашим, а также иные проблемы, ваш опыт становится великим очищением и средством для обширного накопления благих заслуг. И как бесчисленны существа, ради которых вы переживаете страдания, так же безгранично станет и количество накопленного вами блага.

### **Превращение болезней в путь**

В другом учении о преобразовании ума говорится: "Болезни — метла, выметающая прочь всю негативную карму и омрачения." Заболев, вы можете почувствовать себя счастливым, размышляя так: "Та негативная карма, которую я накопил в прошлом и с которой я обязательно должен был встретиться, созрела в этом теле и в настоящей жизни. Если бы этого не произошло, мне пришлось бы переживать результаты негативной кармы в течении бесчисленных жизней в низших сферах бытия." Думая так, позвольте себе жить со спокойным и счастливым сердцем. Ничто не угнетает и не печалит вас. Поскольку ваш ум ровен и спокоен, внешние условия не приносят вам волнений, и вы можете продолжать практику Дхармы.

Также думайте: "В прошлом я практиковал тонг-лен, то есть принятие на себя страданий других и дарование им моего тела, имущества, счастья и добродетелей. Теперь я получил их страдания, отрицательную карму и омрачения, — значит, я достиг успеха. Мои желания исполнились." Думая так, развивайте переживание счастья.

Пабонгка Дечен Ньинпо советовал при усилении болезни думать так: "Моя болезнь означает, что я достиг успехов в своей практике тонг-лен. Используя свои трудности в практике отдавания и принятия, я накопил безмерное количество добродетели, являющейся причиной счастья, и совершил большое очищение. Если бы я теперь выздоровел, то потерял бы тем самым возможность практиковать Дхарму таким образом. Я тогда не имел бы возможности применять искусные средства практики тонг-лен, позволяющей мне накапливать безграничную добродетель и очищать омрачения. Какая это удача для меня, что мои трудности не прекратились! Без этих проблем я стал бы совершенно пассивным. И вряд ли я стал бы практиковать какое-либо очищение или накапливать добродетели." Как я уже упоминал ранее, не думайте, что одно только данное страдание других созрело в вас, но что также в вас вызревают все страдания других существ. "Я обрел нынешние страдания всех существ, а также все будущие их страдания, которые они будут иметь до конца сансары. Ради них я переживаю все эти страдания." Его Святейшество Триджанг Ринпоче говорил, что мы должны постоянно думать так: "Как это замечательно, что я действительно способен ныне взять на себя страдания живых существ!" Радуйтесь этому и будьте счастливы. Практикуя тонг-лен таким образом, полностью забывая себя ради других, вы сможете достичь уровня практики монашествовавшего ученика Кунпанга Драг-гьена, который полностью избавился от проказы с помощью практики отдавания и принятия.

Выполняя усиленное медитативное затворничество по практике преобразования ума, в перерывах между медитациями вы должны обращаться к гуру — Трем Драгоценностям с просьбой о возникновении у вас способности использовать ваши страдания на пути Махаяны. Когда ваши умственные способности несколько возрастут, сделайте подношение Трем Драгоценностям, Хранителям учения и вредоносным духам с просьбой об обретении вами страданий и трудностей всех живых существ. Просите духов нанести весь вред, такой как болезни и неудачи, вам, а не другим. Просите о том, чтобы пережить всё это зло вместо других.

В учении о преобразовании ума говорится:

"Одержимость духами — это видоизмененное проявление Победоносных. Страдание — проявление пустоты".

Когда вас беспокоят духи и вы переживаете днем и ночью пугающие видения, не думайте о том, что это духи, но вместо этого постарайтесь увидеть в них видоизмененное проявление Будды. Если вы созерцаете в медитации духа как божество (йидама), он не сможет навредить вам. Принятие зла, приносимого духами, как видоизмененного проявления Победоносных означает то, что духи не смогут повредить вашей практике, поэтому вы можете быть счастливы. Это один из способов защитить себя.

Если же отрицательные эмоции возникают бесконтрольно или вы уже создали негативную карму в результате нарушения обетов или пренебрежения советами гуру, используйте преобразование ума. Думайте: "Выполняя практику тонг-лен я просил о том, чтобы получить все нежелательные переживания других существ. И вот моя молитва была услышана. Я получил все горести других и

переживаю это ради них."

Затем молитесь так: "Пусть эта негативная карма станет выражением негативной кармы всех тех, кто нарушил три вида обетов и тем самым отсек себе корень освобождения, а также тех, кто не следуют указаниям своих учителей. Пусть эта негативная карма выражает всё, что нежелательно для других существ. Пусть лишь я один обрету все причины и все следствия страданий; пусть все прочие существа будут освобождены от всей этой негативной кармы и от ее последствий!"

Если, например, вы пропустили свою обязательную ежедневную медитацию, применяйте технику преобразования мышления таким образом: "Пусть негативная карма от этого моего нарушения обетов станет выражением всех проблем остальных живых существ. Пусть я испытаю вместо них последствия этой кармы на себе!" Каждое нежелательное событие переживайте ради всех живых существ.

## **7. СЕРДЕЧНЫЙ СОВЕТ**

Не стоит даже пытаться искать счастья вовне; вы только изнурите себя страданием, без удовлетворения, без конца.

### **Сила доброго сердца**

Применение даже одной техники из махаянского учения о преобразовании ума является лучшей защитой. Например, вы можете применить строки из текста Подношение Учителю (Лама чопа):

"О, святой гуру, исполненный сострадания, молю тебя, благослови меня, чтобы я смог взять на себя все кармические долги, омрачения и страдания всех без исключения живых существ, а также посвятить им мое собственное тело и добродетели. И да смогу я так привести всех существ к просветлению!"

Если вы сможете хотя бы только эти строки применить к каждой своей жизненной ситуации, вы тем самым будете постоянно порождать бодхичитту, отвергать самого себя и заботиться о других.

Практика бодхичитты — ваша лучшая защита. Это лучше, чем провести каждую свою жизнь в течение многих сотен веков, учась защищаться при помощи каратэ. Реализация бодхичитты несравненна.

Пока вы не изменили свой ум, всегда найдутся враги, способные навредить вам. Если в вашем распоряжении будет больше атомных бомб, чем атомов на Земле, все равно вы не сможете уничтожить свои или чужие заблуждения. Бессмысленно обладание даже таким количеством бомб, которое может заполнить всё небесное пространство. Вместо того, чтобы обеспечить защиту, они могут принести только зло. Сила этого множества атомных бомб совершенно ничтожна по сравнению с силой доброго сердца. Если бы все люди в мире обладали бодхичиттой, мы смогли бы распрощаться с ружьями, бомбами, армией и полицией. Лама Еще часто говорил: "Ешьте яблоко в день и уйдут доктора; если доброе сердце каждый день — уйдут враги."

Если, вместо того, чтобы тратить все силы на развитие вооружений, государства направили бы свои усилия на развитие ума и доброго сердца, исчезла бы опасность вооруженного вторжения. Если бы все силы каждого человека, живущего в стране, были направлены на совершенствование своего сердца, то опасность завоевания была бы предотвращена по причине возросшей силы добросердечия.

Независимо от того, насколько развиты в стране её вооруженные силы, никогда не может быть полной уверенности в том, что все враги побеждены навсегда. Нет гарантии, что страна, имеющая самую мощную военную силу, будет всегда победоносной. Окончательный успех может прийти только тогда, когда все усилия в этой стране будут направлены на развитие ума и добросердечия, при полном разделении ответственности за это всеми ее гражданами. Все проблемы проистекают из отсутствия таких усилий.

Вместо того, чтобы тратить миллионы долларов на оборону, лучше было бы использовать эти деньги на обширные общественные нужды. Они могут быть использованы на разрешение насущных социальных проблем в обществе, на то, чтобы сделать жизнь людей в стране максимально удобной.

Посмотрите, например, на то, что делают китайцы в Тибете. Я никогда не был в Китае; однако в

Тибете я бывал дважды. Куда бы вы ни поехали в Тибете, кажется, что китайцы направили все свои усилия на развитие вооружений. Это напоминает мне то, как медитирующий направляет каждое свое усилие на то, чтобы достичь реализации в практике постепенного Пути: он ест, пьет и одевается с намерением практиковать лам-рим. Всё, что он делает, служит одной цели — развить ум, достичь просветления на благо всех существ.

Подобным же образом, куда бы вы ни пошли в Тибете — за исключением некоторых высококлассных отелей для иностранных туристов, — везде вы увидите полное сосредоточение усилий на развитии вооруженных сил. Всё сфокусировано только на этом. Суть Тибета — его горы, его красота — уничтожается ради развития вооруженных сил. Главной целью такого развития является достижение превосходства над другими, но при этом каким-то образом получается так, что счастье самих китайцев тоже приносится в жертву. Жизнь китайцев в Тибете полностью сосредоточена на подавлении других, и область социального обеспечения, предназначенная для того, чтобы сделать их жизнь удобной и счастливой, совершенно не развивается.

Пока мы находились в Ксининге, возле монастыря Кумбум в Амдо, где родился лама Цонкапа, я ни разу не видел, чтобы жители этого города были счастливы. Все китайцы, которых я встречал там, были несчастны; я не видел ни одного счастливого лица. Путешествуя там и наблюдая людей, я пришел к заключению, что там даже одного счастливого человека найти невозможно.

### **Какую пользу приносит учение о преобразовании ума**

Когда вы целиком и полностью решитесь практиковать махаянское учение о преобразовании ума, которое учит, как использовать свои счастье и страдания на пути махаяны, вы начнете заботиться о других и полностью посвятите себя тому, чтобы самому пережить все их страдания. Вот когда начинается настоящее счастье. Когда вы проживаете свою жизнь, избегая эгоистических мыслей, вы постоянно пребываете в счастье. Что бы ни случилось, как бы ни менялись условия вашей жизни, вы счастливы.

Упражнение в преобразовании ума делает ум легким и гибким, и в вас появляется великодушие. Вас не так просто вывести из себя, и другие люди находят удовольствие в общении с вами. Ваше сердце наполняется счастьем и отвагой. Куда бы вы ни пошли, днем и ночью в вашем уме уверенность, и вы пребываете в состоянии постоянного счастья. Исчезают препятствия для практики Дхармы, и все неблагоприятные условия превращаются в благоприятные. Всё вокруг видится как доброе знамение, и вы всегда довольны, спокойны и счастливы.

В наше время всеобщей деградации нет лучших успехов, нет лучшей защиты, чем практика преобразования ума. Выполняя эту практику и не позволяя себе раздражаться на трудности, вы внезапно обнаружите себя освободившимся от всех проблем, как разоружившаяся армия. В результате вы можете даже внезапно исцелиться от тяжелого заболевания.

Когда вы практикуете преобразование ума, нет таких живых существ или неодушевленных предметов, которые могли бы нанести вам вред. Даже умирая, вы можете применять преобразование мышления и практиковать тонг-лен. Сострадательный человек — тот, кто способен, умирая, заботиться о других. Этим он оказывает поддержку и самому себе. Если, умирая, вы практикуете тонг-лен с бодхичиттой в сердце, вы не сможете переродиться в низших мирах. Это просто невозможно. Безо всяких проблем и с совершенной радостью в сердце вы как нечто само собой разумеющееся примете смерть, как нечто, совершающееся для блага всех живых существ.

Практикуя таким образом, будьте постоянно свободны. Это и имеется в виду под медитативной стадией пути бодхисаттвы, называемой "все дхармы пронизаны блаженством."

### **Сердечный совет**

Мудрец, видящий, что счастье и страдание полностью зависят от настроения ума, ищет счастья только в своей собственной душе, а не в чем-то внешнем. В уме заложены все причины счастья. Это можно ясно видеть на примере практики преобразования ума, особенно когда вы используете страдания на Пути к просветлению. Когда вы не думаете о полезности трудностей — о возможности соединения своих проблем с техникой преобразования ума и использования их на пути Махаяны — но, напротив, думаете только о сложностях из-за проблемы, вы тем самым навешиваете на свои трудности ярлык

проблемы, и тогда они, действительно, становятся для вас проблемами. Таким образом ваш ум создает ваши проблемы.

Таков один из способов описать, почему причина трудностей находится в вашем уме, каким образом проблемы проистекают из вашего ума. Вы поступаете подобным образом, когда размышляете о пользе трудностей и используете их на Пути Махаяны. Когда вы устраняете отвращение к трудностям и порождаете симпатию к ним, ваши проблемы являются вам как нечто прекрасное и исполненное блага.

Всякое переживаемое вами счастье приходит из вашего собственного ума. Начиная от малейшего удовольствия, которое вы испытываете, когда в жару вас обдувает прохладный ветерок, и вплоть до самого состояния просветления всё счастье приходит из вашего собственного ума, выработано на вашей внутренней фабрике.

В вашем уме находятся причины всего. Поскольку мысли, находящиеся в вашем уме, являются причиной вашего счастья, ищите счастье в уме. Искать счастье в своем уме — это основной пункт всей Дхармы, учений Будды, и практика преобразования мышления является наиболее ясным и искусным способом искать счастье внутри себя.

Ваше счастье не зависит от чего-либо внешнего, от того, критикуют вас или нет, и злятся ли кто-нибудь на вас. Если кто-то зол на вас, посмотрите на него с состраданием и вы увидите, какого сожаления он достоин. Если вы посмотрите на него с любовью, то почувствуете в своем сердце огромную теплоту к нему, увидев его красоту. Преобразуя ум, вы сможете увидеть этого человека невероятно любимым, самым дорогим человеком в вашей жизни, более драгоценным, чем миллионы долларов и горы алмазов. Среди всех прочих людей он дороже всех, самый добрый.

Независимо от того, какое зло может причинить вам кто-либо своим телом, речью или умом, используя преобразование ума, вы увидите, что все его действия представляют собой только невероятную пользу для развития вашего сознания, и это понимание сделает вас счастливым. Вы ясно увидите, что это счастье приходит из вашего собственного ума; оно не зависит от того, как поступают другие по отношению к вам или что они о вас думают.

То, что видится вам проблемой, исходит из вашего ума; то, что вы видите, как радость, также исходит из вашего ума. Ваше счастье не зависит от чего-либо внешнего.

Глупцы ищут счастье снаружи, бегая туда-сюда, занятые этим ожиданием. Если вы ищете счастье вовне, вы не сможете быть свободным, постоянно будете иметь трудности, никогда не обретете полного удовлетворения. Вы не сможете довести до конца никакое дело, не сможете видеть вещи ясно, окажетесь неспособным вынести верное суждение. У вас всегда будет слишком много проблем, а также опасностей от врагов или грабителей. Вам будет чрезвычайно трудно обрести полную удовлетворенность или полный успех.

Жигмед Тенпей Ньима приводит следующий пример: "Сколько бы ворон ни вскармливало птенца кукушки от самого его рождения, кукушонок никогда не станет вороной."

И точно так же, не стоит даже пытаться искать счастья вовне; вы только изнурите себя страданием, без удовлетворения, без конца.

Жигмед Тенпей Ньима так заканчивает свое объяснение методов использования страданий на Пути к просветлению: "Таков мой сердечный совет, сводящий воедино сотни различных подходов." Другими словами, многие сотни разнообразных советов о том, как практиковать Дхарму, были сведены в этот сердечный совет о том, как использовать страдания на махаянском Пути к просветлению.

Возможно, вы не узнали из этого учения ничего нового для себя. Однако, если вы примените его на практике, вы получите легко заметную и немедленную пользу. Если же вы не станете пытаться выполнять практику в соответствии с этим советом, то даже при наличии в вашем уме целой библиотеки учений по преобразованию ума ваши проблемы все равно останутся с вами.

Махаянское учение о преобразовании мышления — это наиболее могущественный способ превратить жизненные проблемы в счастье. Старайтесь применять его на практике так часто, как только возможно. Это — самое главное.

## ГЛОССАРИЙ



Атиша (982–1054 г.). Известный буддийский учитель Индии, пришедший в Тибет для возрождения буддизма, основатель школы Кадампа. Его сочинение, "Светильник на Пути к Просветлению"\*, является основой лам-рима.

---

\* Русский перевод А. Кугявичуса опубликован изд-вом "Нартанг" в журнале "Нартанг Бюллетень" №4 (22) за 1994 г.

Благие заслуги. Положительная энергия, накопленная в уме благодаря добрым деяниям тела, речи и ума.

Блуждающие существа. Другой термин для обозначения живых существ, блуждающих от рождения к рождению в шести областях сансары.

Бодхисаттва. Тот, кто развил в себе бодхичитту.

Бодхичитта. Альтруистическое намерение достичь просветления с целью привести к Просветлению всех живых существ.

Будда. Существо, достигшее полной пробужденности или просветления.

Восемь мирских дхарм. Мирские заботы, которые обычно служат мотивами поступков простых людей: (1) чувство счастья при получении чего-либо; (2) чувство печали при неполучении чего-либо; (3) желание иметь счастье; (4) нежелание печали; (5) желание славы; (6) нежелание бесславия; (7) желание хвалы; (8) нежелание хулы.

Восемь свобод. Восемь состояний, свобода от которых называется совершенным человеческим рождением: (1) родиться в аду; (2) родиться в области голодных духов; (3) родиться в мире животных; (4) родиться в варварской стране; (5) родиться в мире богов-долгожителей; (6) придерживаться ложных воззрений; (7) родиться в темный период, когда нет Будды; (8) родиться с несовершенными умственными или физическими способностями.

Всепроникающее обусловленное страдание. Наиболее тонкое из трех типов страданий, оно лежит в самой природе пяти скандх, зараженных кармой и заблуждениями.

Геше. Дословно "благой духовный друг", является также титулом, даваемым наиболее значительным фигурам линии преемственности школы Кадампа; ныне — докторское звание, предоставляемое тем, которые прошли усиленное обучение и выдержали экзамены в монастырских университетах школы Гелугпа.

Десять богатств. Десять качеств, характеризующих совершенное человеческое рождение: (1) родиться человеком; (2) родиться в стране, в которой проповедана Дхарма; (3) родиться с полным набором умственных и физических возможностей; (4) быть свободным от пяти чрезвычайных проступков\*; (5) иметь веру в учение Будды; (6) родиться в то время, когда пришел Будда; (7) когда учение его преподается; (8) когда учителя еще живы; (9) когда еще существуют последователи учения; (10) иметь необходимые условия для практики Дхармы.

---

\* К их числу относятся убийство отца, матери или святого архата, внесение раздора в Сангху и ранение Будды (убить Будду невозможно).

Драгоценное человеческое тело. Труднодостижимое рождение в человеческом облике, характеризуемое восемью свободами и десятью богатствами, представляет собой идеальные условия для практики Дхармы и достижения просветления.

Дхарма. Учение Будды.

Живые существа. Все существа, населяющие шесть сфер сансары и не достигшие еще просветления.

Заблуждения. Этим словом, следуя терминологии, введенной Джефффри Гопкинсом, здесь переводится тибетский термин *nyon-mongs* (санскритский "клеша"). В русских переводах чаще он передается как "омрачения", "скверны", "аффекты" или остается без перевода. Три коренными заблуждениями являются неведение, гнев и вождение. Также см. отрицательные эмоции.

Йоги. Тот, кто преуспел в практике медитации.

Карма. Буквально "действия" (санскрит.). По закону причинно-следственной связи благие действия тела, речи и ума приводят к счастью, а неблагие — к страданию.

Копан. Монастырь, основанный в 1970 году ламой Еше и ламой Сопа Ринпоче возле города Будханатха в долине Катманду в Непале.

Лам-рим. См. постепенный Путь к просветлению.

Лама (санскр.: гуру) — духовный учитель. Дословно значит "весомый", в смысле основательного постижения Дхармы.

Лама Цонкапа. (1357–1419). Глубоко почитаемый учитель, основатель школы Гелугпа тибетского буддизма, являющийся воплощением Маджушри — Будды Мудрости.

Мандапа. [Здесь:] символическое изображение Вселенной, подносимой учителю или Будде.

Марпа (1012–1099). Великий тибетский переводчик буддийского канона; один из основоположников школы Кагью и коренной учитель Миларепа.

Махаяна. Великая Колесница; путь бодхисаттв, ищущих просветления всех живых существ.

Миларепа (1040–1123). Великий тибетский йог и поэт, достигший полного просветления в течение одной жизни; один из основоположников школы Кагью.

Мучение изменчивости. То, что обычно считается приятным, но по причине своей изменчивой природы рано или поздно превратится в страдание.

Мучение страданий. Обычное переживание, сопровождающее боль, неудобства и несчастье.

Нагарджуна. Великий индийский святой и ученый, живший приблизительно 400 лет спустя после кончины Будды; провозвестник Срединного пути, изложивший абсолютное значение учения Будды о пустоте.

Низшие сферы бытия. Три области в круговороте бытия, характеризующиеся наибольшими страданиями: область ада, область голодных духов и мир животных. См. также сансара.

Ньингма. Наиболее древняя из четырех школ тибетского буддизма; остальные три школы носят названия Сакия, Кагью и Гелуг.

Освобождение. Состояние полной свободы от кармы и заблуждений являющихся причиной сансары; нирвана.

Отречение. Состояние ума, ни на секунду не имеющего ни малейшей привязанности к радостям сансары.

Отрицательные эмоции. См. заблуждения.

Очищение. Устранение или стирание из ума негативной кармы и ее следов.

Пабонка Дечен Ньингпо (1871–1941). Влиятельный и могущественный лама школы Гелугпа, Пабонка Ринпоче был коренным учителем Триджанга Ринпоче, наставника Его Святейшества Далай-ламы.

Пещера Лаудо. Пещера в области Соду Кумбу в Непале, где Лаудо-лама жил и медитировал много лет. Лама Сопы Ринпоче известен как перевоплощение Лаудо-ламы.

Постепенный Путь к просветлению (тиб.: лам-рим). Постепенный Путь, впервые представленный в Тибете работой Атиши "Светильник на Пути к Просветлению," это способ последовательного, поэтапного продвижения в практике учения Будды.

Прибежище. Опора на Будду, Дхарму и Сангху как на водителей на Пути к просветлению.

Просветление. Полная пробужденность; состояние будды; всеведение; высшая цель практики буддиста Махаяны, достигаемая тогда, когда устранены все причины ограниченности и достигнуто развитие всех положительных свойств личности; состояние, характеризующееся абсолютным состраданием, совершенством и мудростью.

Пустота. Отсутствие абсолютного начала во всех явлениях, или собственной, независимой причины их существования.

Пять сил (энергии): (1) энергия выбора: способность установить положительную мотивацию; (2)

энергия привыкания: постоянное упражнение в выработке бодхичитты; (3) энергия благого семени: усиление бодхичитты; (4) энергия раскаяния: отвержение эгоизма, источника всех проблем; (5) энергия устремленности: посвящение всех своих благих заслуг пробуждению бодхичитты.

Пять факторов упадка. Сокращение продолжительности жизни, ложные воззрения, наличие отрицательных эмоций, развращенность живых существ и неблагоприятный временной период.

Сангха. Третий объект прибежища; абсолютную Сангху составляют святые (арья) — те личности, которые полностью постигли пустотность; в относительную Сангху входят принявшие обеты монахи и монахини.

Сансара. Круговорот бытия, включающий шесть сфер: нижние сферы жителей ада, голодных духов и животных и верхние сферы людей, полубогов и богов. Все существа безначально скитаются в сансаре, умирая и рождаясь в одной или другой из этих шести сфер.

Скандхи. Составные части психофизической природы человека; личность составлена из пяти скандх: формы, ощущений, различающей, сознания и движущих факторов.

Сутра. Собственные беседы Будды; записанный текст, а также учения и практики, содержащиеся в нем.

Тантра. Тайные учения Будды; записанный текст, а также учения и практики, содержащиеся в нем.

Тонг-лен (отдавание и принятие). Махаянская техника медитации, при которой созерцается принятие на себя всех страданий и причин страданий всех живых существ и отдавание другим всего собственного блага, имущества и счастья.

Три вида обетов. Обеты пратимокши, или индивидуального освобождения, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты.

Три Драгоценности. Будда, Дхарма и Сангха.

Триджанг Ринпоче (1901–1981). Младший наставник Его Святейшества Далай-ламы и коренной гуру ламы Тубтена Еше и ламы Тубтена Сопа Ринпоче.

Четыре благородные истины. Тема первой проповеди Будды: истина о страдании, истина о причинах страдания, истина о прекращении страдания и истина о пути, ведущем к прекращению страдания.

Четыре противостоящие силы. Очищая негативную карму, человек применяет следующие четыре силы: (1) силу основания; (2) силу раскаяния; (3) силу целительных средств; (4) силу решимости никогда не повторять данный поступок.

Шантидэва (685–763). Великий индийский ученый и бодхисаттва, автор Бодхиচারьяватары ("Введение на Путь Бодхисаттвы"), одного из основных текстов Махаяны.

Перевод С. Гуссейна



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

