



365 ИЗБРАННЫХ УЧЕНИЙ

КЕНЧЕН ТРАНГУ РИНПОЧЕ



365

ИЗБРАННЫХ БЕСЕД И УЧЕНИЙ

Достопочтенного
Кенчена Трангу Ринпоче



Под редакцией Ачарьи Дечена Пунцока

Оглавление

Предисловие редактора
Примечание переводчика

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Декабрь

Библиография

Глоссарий

Благодарность

Авторские права

Предисловие редактора

Цель данной книги — передать сущность буддийских учений, предлагая практическую мудрость для своей повседневной жизни словами достопочтенного Кенчена Трангу Ринпоче. Вдохновляющие учения Ринпоче просты для понимания и весьма содержательны, при своей краткости. Публикуемая книга поможет нам улучшить состояние своего ума и обрести внутренний покой.

Сегодня люди чрезвычайно заняты и сталкиваются с бесконечными проблемами. Единственный способ по-настоящему избавиться от страданий — практиковать Дхарму. Для этого, мы должны полагаться на подлинное руководство. Кенчен Трангу Ринпоче был одним из немногих по-настоящему мудрых и выдающихся ученых нашего времени. Он давал учение более чем в 25 странах и, в частности, был одним из самых признанных мастеров медитации Махамудра. Он повлиял на жизнь учеников по всему миру благодаря своему сострадательному присутствию, обширным знаниям и умению делать даже сложные учения доступными для всех практикующих. Он был личным учителем четырех главных Ринпоче Карма Кагью: Его Преосвященства

Шамара Ринпоче, Его Преосвященства Ситу Ринпоче, Его Преосвященства Джамгона Конгтрула Ринпоче и Его Преосвященства Гьялцаба Ринпоче. Благодаря своим обширным знаниям Дхармы, Ринпоче был назначен Его Святейшеством Далай-Ламой XIV личным наставником Его Святейшества Семнадцатого Гьялванга Кармапы и получил титул Йонгдзин (почетный титул наставника Его Святейшества). Благодаря публикуемым кратким учениям Ринпоче мы можем извлечь пользу из его мудрости, занимаясь своими повседневными делами.

Я смиренно предлагаю вашему вниманию 365 коротких учений Кьябдже Йонгдзина Кенчена Трангу Ринпоче, которые предназначены для частого обдумывания и практики, и в конечном итоге принесут радость благодаря усердию. Я надеюсь, что вы испытаете высшее счастье и мудрость и, в конце концов, исполните все свои добрые желания.

Прошу прощения за любые ошибки, которые я допустил при составлении данного издания.

Ачарья Дечен Пунцок

Намо Будда

1 июля 2023 г.

Примечание переводчика

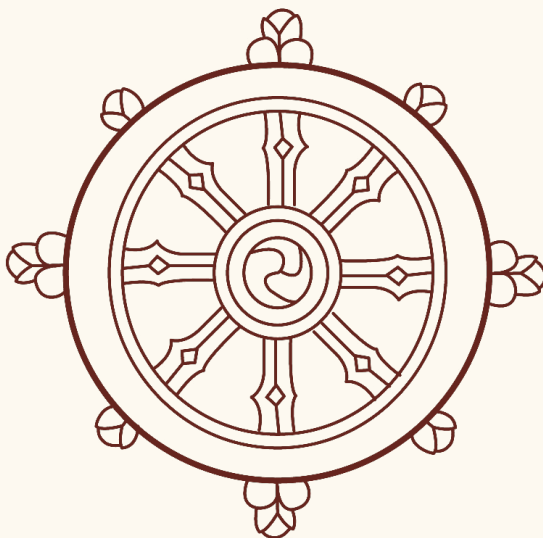
Данное издание представляет собой выдержки из обширной коллекции учений Ринпоче, ранее переведенных на английский язык рядом высококвалифицированных переводчиков. Однако некоторые учения редактор заново перевел с тибетского. Поскольку у переводчиков свои предпочтения в переводе тибетских терминов на русский (например, «бодхичитта» вместо «пробуждение ума»), в этом сборнике сделаны незначительные замены слов для унификации, при этом сохраняя верность смыслу. Более подробную информацию об употреблении см. в глоссарии.

«Пожалуйста, старайтесь слушать учения с чистым намерением, которое очень важно не только при внимании учения, но и во все остальное время. Таким образом, мы согласовываем свой ум с Дхармой».

– Кенчен Трангу Ринпоче
Из книги «*The Middle-way Meditation Instructions:
Developing Compassion through Wisdom*»

ЯНВАРЬ

ВАЖНОСТЬ ВЕРЫ, ПРЕДАННОСТИ И
ХОРОШЕЙ МОТИВАЦИИ



Январь 1

**Важна чистая мотивация при изучении и практике
Дхармы.**

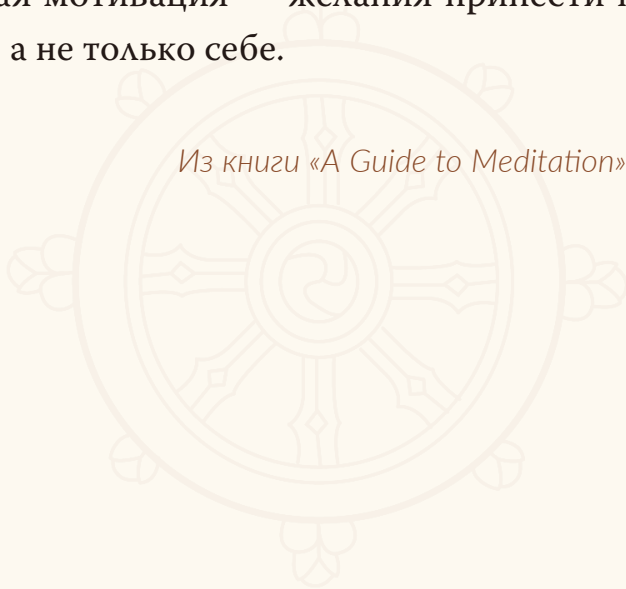
*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice
for Mahamudra Meditators», стр. 3*



Январь 2

Общим для всей практики медитации является верная мотивация — желания принести пользу всем, а не только себе.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 4



Январь 3

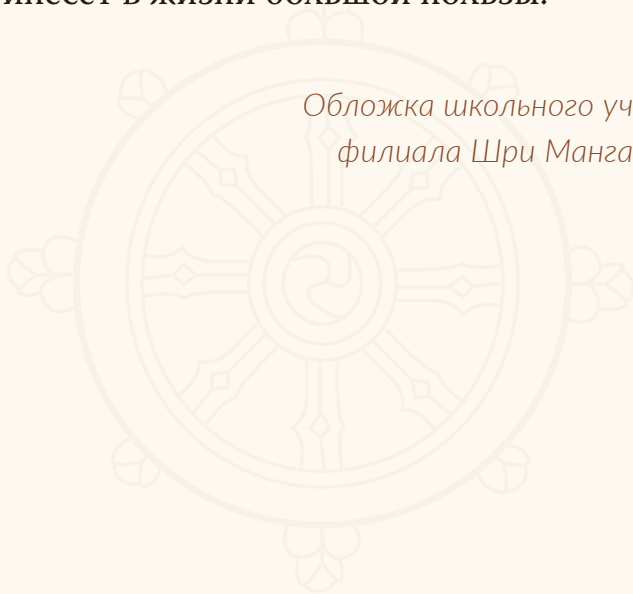
Нет ничего плохого в том, что мы практикуем из желания быть счастливыми и свободными от страданий и болезней, но такой тип мотивации более ограничен. Нам необходимо практиковать с более широкой мотивацией и стремиться принести пользу всем живым существам.

Из книги «Жить в счастье: практической руководство людям старшего возраста», стр. 51

Январь 4

Без сострадания и верной мотивации образование не принесет в жизни большой пользы.

*Обложка школьного учебника
филиала Шри Мангал Девип*



Январь 5

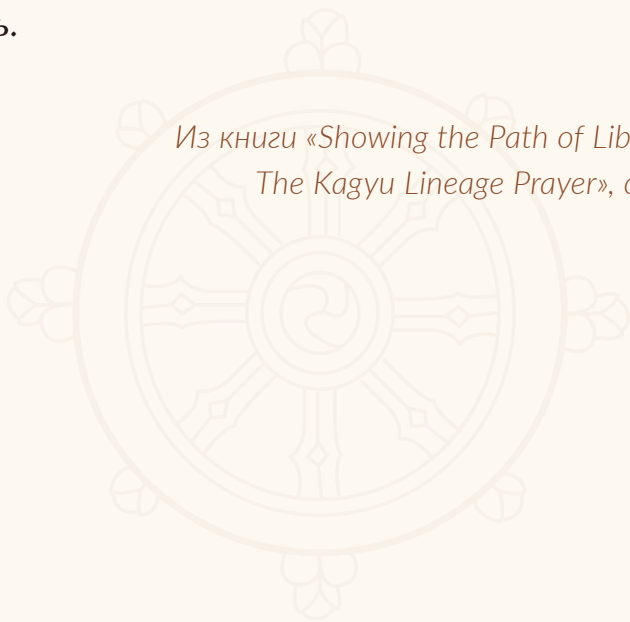
Вера и преданность подобны кольцу, к которому притягиваются сострадание и благословения Будды, вытаскивающие нас из круговорота сансары. Как бы много сострадания ни проявляли будды, без преданности ничего не получится.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 5

Январь 6

**Основой практики Махамудры является предан-
ность.**

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 30*



Январь 7

Бодхичитта — это, по сути, чистая мотивация, но это не всё. Она не должна оставаться просто мотивацией, а должна быть воплощена в практику. Путь к практике с чистой мотивацией — это практика шести парамит.



*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation, стр. 198*

Январь 8

В буддийской традиции, когда мы слушаем учения, мотивация имеет первостепенное значение. Причина в том, что если мотивация чиста, то и действия тела и речи естественным образом станут чистыми. Если же мотивация нечиста, то и действия естественным образом станут нечистыми. Поэтому чистая мотивация и её коррекция важны.

Из книги «Essential Practice», стр. 31

Январь 9

В чём заключается чистая мотивация, нам необходимая? Ум, стремящийся к высшему пробуждению ради всех живых существ, является высшей из всех мотиваций; поэтому, пожалуйста, пробудите именно такое стремление.

Из книги «Essential Practice», стр. 31

Январь 10

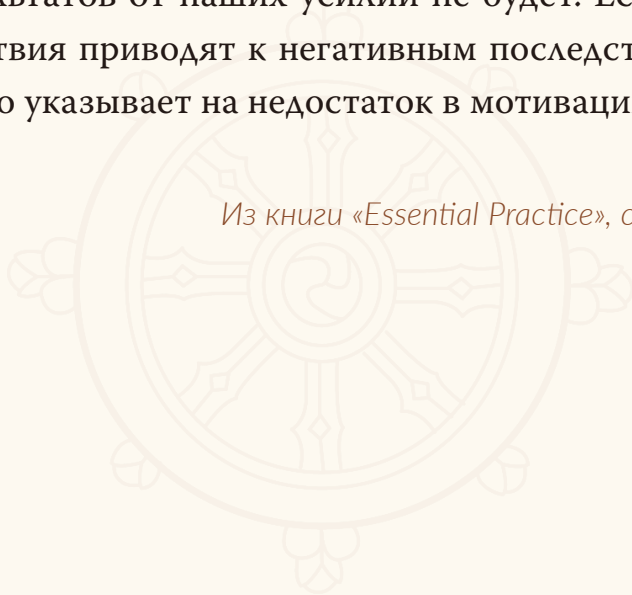
В целом, согласно буддийской философии, если мы исправляем свою мотивацию в самом начале, то и поведение становится чистым и правильным. Если же мы не исправим мотивацию с самого начала, то и поведение не сможет стать чистым и верным. Именно поэтому нам необходима чистая мотивация.

Из книги «Essential Practice», стр. 65

Январь 11

В целом, если у нас верная мотивация, то и плохих результатов от наших усилий не будет. Если же действия приводят к негативным последствиям, то это указывает на недостаток в мотивации.

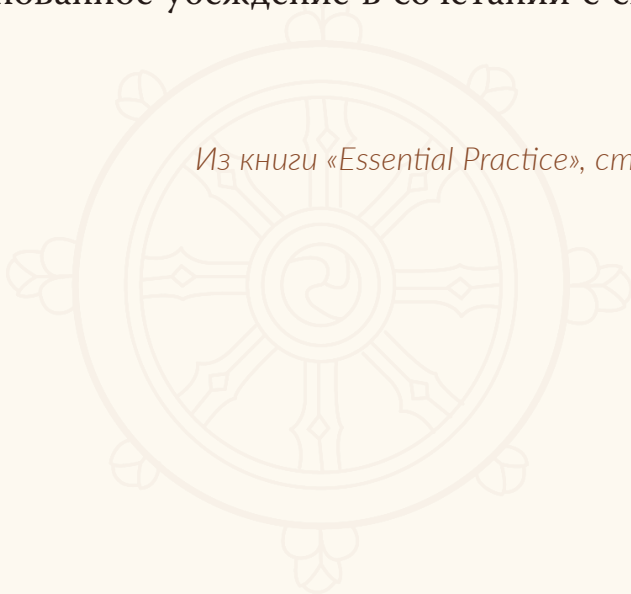
Из книги «Essential Practice», стр. 113



Январь 12

В целом, нам нужна крепкая вера. Вера означает обоснованное убеждение в сочетании с силой духа.

Из книги «Essential Practice», стр. 120



Январь 13

В целом, всегда и во всех делах нужны сострадание и бодхичитта. В частности, когда мы практикуем Дхарму, или только начинаем просить о наставлениях или изучаем Дхарму, если нами движет намерение достичь высшего пробуждения, в будущем наша деятельность послужит причиной достижения состояния Будды и принесет пользу всем живым существам. Вот почему нам необходима чистая мотивация.

Из книги «Essential Practice», стр. 19

Январь 14

С верой мы можем практиковать Дхарму; однако наша вера должна быть крепкой и устойчивой, потому что если она непостоянна, то, скорее всего, мы не сможем завершить свою практику.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 36*

Январь 15

Наша вера может измениться, ослабеть и даже исчезнуть из-за желаний, гнева, страха или глупости. Истинная вера стабильна и неизменна, она неподвластна никаким изменениям, которые могли бы произойти под воздействием вышеупомянутых четырех факторов.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 36-37*

Январь 16

Когда получаете наставления по Дхарме, мотивация при этом чрезвычайно важна. Осознайте, что получаемые наставления являются основой для практики Дхармы, и что она приносит огромную пользу. Эта польза не ограничивается только вами или лишь немногими из вас и немногими другими, но в конечном итоге польза от вашей практики будет всем живым существам во всех пространствах.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 2

Январь 17

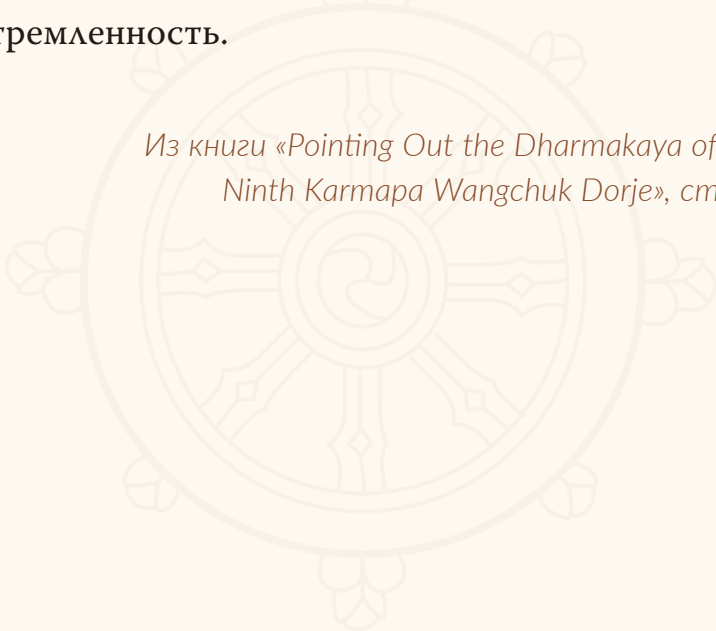
Преданность, которую человек создает или развивает в своем сердце, не приносит непосредственной пользы в практике Махамудры. Преданность, возникающая спонтанно, без какого-либо воздействия на собственные чувства, является наиболее важным видом преданности.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 32*

Январь 18

Самое важное, что делает медитацию эффективной и плодотворной, — это ваша преданность и целеустремленность.

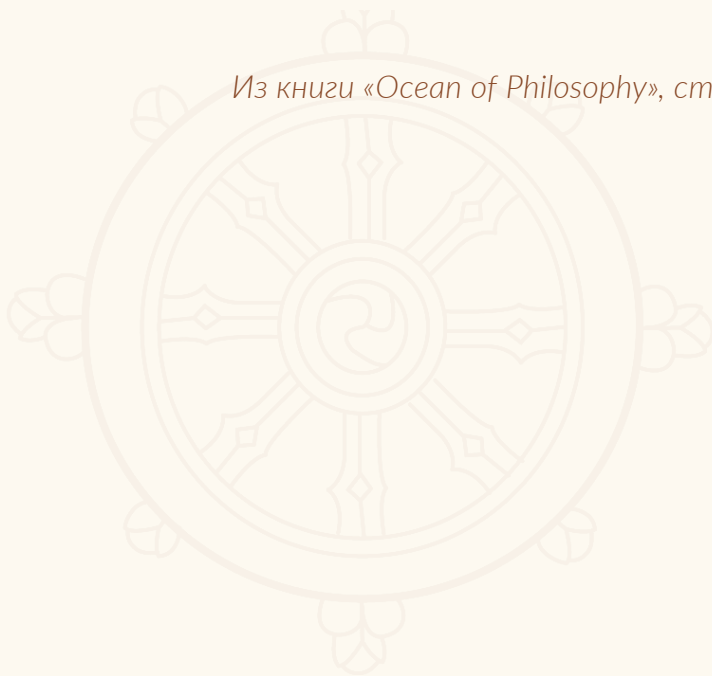
Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 8



Январь 19

Начало медитации — это преданность.

Из книги «Ocean of Philosophy», стр. 81



Январь 20

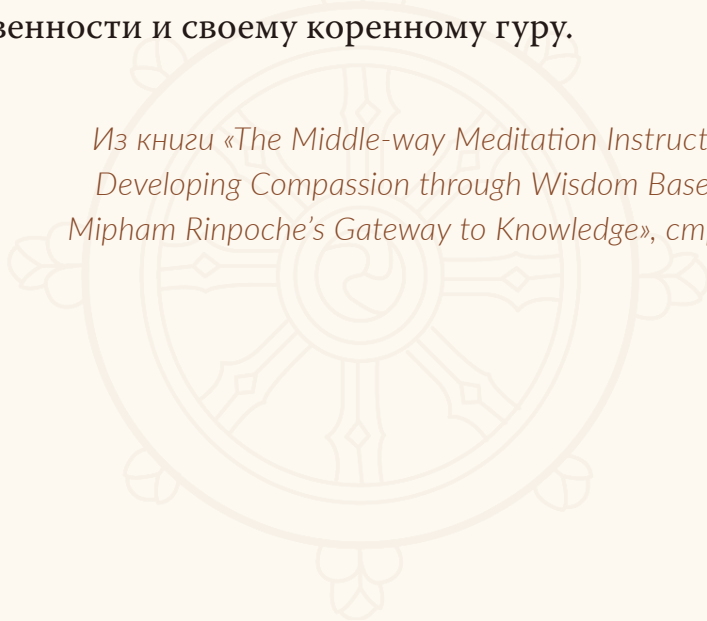
Техники медитации в Ваджраяне, которые я лично использую, основаны на визуализации божества. Эта техника улучшает способность к медитации. Кроме того, метод медитации в Ваджраяне может основываться на преданности, как в практике гуру-йоги, при которой развивается преданность своему гуру.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 50

Январь 21

В развитии медитации очень важна преданность Будде, бодхисаттвам, Дхарме, своей линии преемственности и своему коренному гуру.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 96



Январь 22

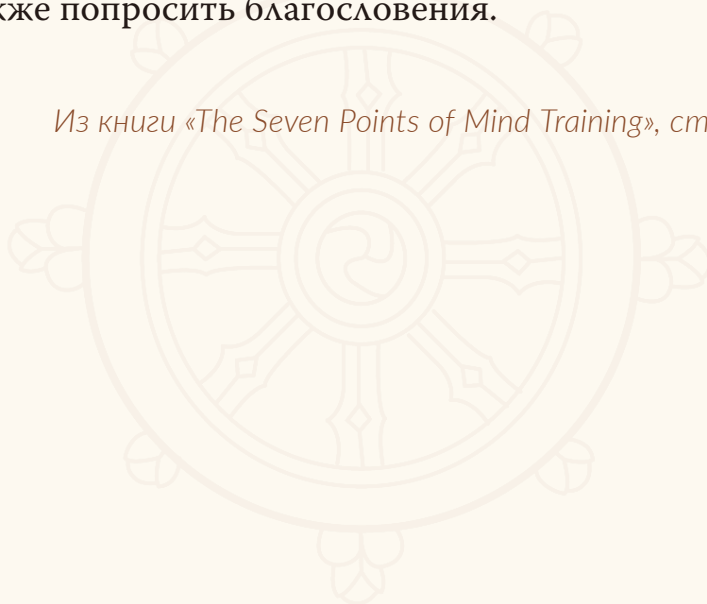
Вера и преданность важны для практики в целом и необходимы для практики медитации в частности. Говорят, что преданность — это ключ к уму. Вера и преданность могут открыть дверь, ведущую к познанию истинной природы ума. Именно поэтому следует убедиться, что в медитации присутствует вера, преданность и благословение.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 97

Январь 23

В начале любой медитативной сессии очень важно вселить в себя глубокую веру и преданность, а также попросить благословения.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 13



Январь 24

Мы должны развивать преданность учителю, преданность Дхарме и преданность практике Дхармы. Преданность крайне важна для медитации. Если человек обладает преданностью, он разовьет сильную убежденность в учении Дхармы. Без преданности человек не сможет развить убежденность.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 51*

Январь 25

Нам очень повезло получить возможность практиковать Дхарму. Возможность практиковать с верой и преданностью, с усердием, энтузиазмом и интересом, без каких-либо сомнений или ложных взглядов, — это большая удача и благодать. Если в будущем ваши обстоятельства будут неблагоприятными, то не унывайте, не впадайте в депрессию и не грустите. Вам всё равно очень повезло. А когда возникнут благоприятные условия, не упускайте возможности, а воспользуйтесь ситуацией и посвятите себя практике.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 179*

Январь 26

Преданность очень важна. Без преданности мы не сможем приступить к практике Дхармы, поддерживать практику Дхармы или достичь результатов практики Дхармы. Без преданности мы будем совершать ошибки. Мы будем думать так же, как и раньше, и наш ум будет направлен вовне. Мы не увидим саму сущность ума.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 52*

Январь 27

Что является нашим главным приоритетом, когда начинаем обучение Ваджраяне и, в частности, практику Махамудры? Прежде всего, большое внимание следует уделять развитию уважения, преданности и глубокого доверия к своему личному учителю, коренному гуру, а также ко всем учителям линии преемственности.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 17

Январь 28

Нам необходимо возвращать веру и преданность в своих первоначальных и коренных учителях, чтобы воспринимать наставления о самадхи. Затем мы должны применять эти наставления в своей собственной практической деятельности.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 19

Январь 29

Для практики стадий созидания и завершения необходимо иметь преданность, веру и чистое или священное мировоззрение. Преданность состоит из двух вещей. Одна из них — интерес или энтузиазм, а другая — уважение. Это означает интерес к Дхарме и энтузиазм по отношению к ней, а также уважение, которое проистекает из понимания её истинности и важности.

*Из книги «A Commentary on the Essence of
Creation and Completion», стр. 54*

Январь 30

Преданность и вера необходимы для углубления своего опыта в медитации. В молитве линии преемственности Кагью говорится: «Преданность — это голова медитации». Если у нас есть голова, то мы можем видеть, слышать, есть, говорить и так далее. Если у нас нет головы, мы мало что можем сделать. Точно так же, если в медитации есть преданность, то медитация улучшится; она станет яснее и устойчивее.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 181

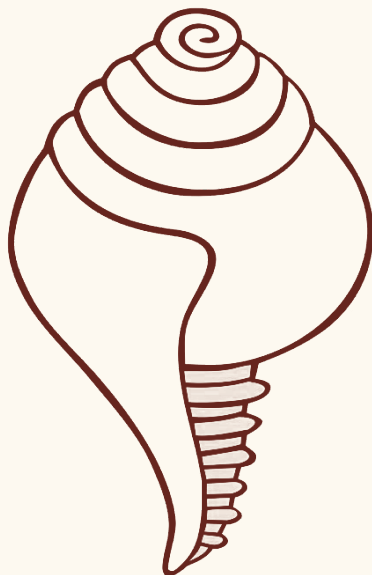
Январь 31

Во всех аспектах и во все времена мотивацию следует считать важной. При слушании Дхармы необходимо развивать свою мотивацию.

Из книги «Essential Practice», стр. 43

ФЕВРАЛЬ

СОСТРАДАНИЕ, ОСОЗНАННОСТЬ,
ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И
ОСТОРОЖНОСТЬ



Февраль 1

Если осознанность и внимательность достаточно развиты, то негативные ментальные расстройства не смогут зародиться и причинить вред, лишив нас накопленной добродетели и навредив практике медитации.

Из книги «The Four Dharmas of Gamropa», стр. 18

Февраль 2

Контролировать свой разум — это полностью наша собственная задача, которую можем решить только сами, проявив немного осознанности и внимательности.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 17



Февраль 3

Осознанность и внимательность важны всегда, и причина тому очень проста. Если они присутствуют, то ошибок не возникнет, а если отсутствуют, то и будут совершаться ошибки.

*Из книги «Looking Directly to Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 190*

Февраль 4

В целом, осознанность означает не забывать об объекте, над которым медитируем. Она удерживает ум на смысле, который обдумываем во время медитации, и поддерживает ясность мышления в процессе медитации.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 191

Февраль 5

Внимательность — это корень осознанности и корень заботы. Если человек постоянно практикует внимательность, то медитация, самадхи и все его благие качества будут расти. Если внимательность снижается, то снижается и уровень медитации вместе с благими качествами.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 193

Февраль 6

Необходимо развивать два качества: любящую доброту и сострадание. Практика любящей доброты основана на желании, чтобы другие были счастливы, и на поиске причин этого счастья. Когда любящая доброта совершенствуется таким образом, практика сострадания становится несложной. Сострадание — это желание, чтобы все были свободны от страданий и их причин.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 102*

Февраль 7

В целом, сострадание — это важнейшее качество, которое очень важно развивать в себе. Нам необходимо развивать сострадание ко всем живым существам без исключения.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 102-103*

Февраль 8

Если бы мы могли удержать в ладони одно качество, представляющее все остальные качества Будды то, это было бы сострадание. Как только проявляется сострадание, автоматически проявляются и все остальные качества Будды.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 110*

Февраль 9

Развитие доброты и сострадания имеет важное значение для практики любой религии или даже любой формы духовности. Развитие любви и сострадания также необходимо для людей, которые не являются религиозными или не считают себя особенно духовными.

Из книги «Cultivating True Compassion: Bodhichitta and the Bodhisattva Vow», стр. 1

Февраль 10

В буддийской традиции любовь понимается как стремление к счастью другого человека. Точно так же сострадание понимается как желание или стремление к тому, чтобы другое живое существо было свободно от страданий.

Из книги «Cultivating True Compassion: Bodhichitta and the Bodhisattva Vow», стр. 4-5

Февраль 11

Как мы можем развивать в себе любовь, доброту и сострадание? Нам нужно избавиться от эгоизма и любить других так, как если бы они были нами самими. В качестве примера можно привести собственный опыт. Когда мы больны, обеспокоены, истощены, стареем или находимся под влиянием невзгод, мы ищем облегчения от страданий. Точно так же другие люди не хотят страдать, но хотят испытывать счастье. Именно поэтому мы не должны причинять вред или боль другим. Вместо этого мы должны быть добры к людям и помогать им обрести счастье.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 41

Февраль 12

Так работает система медитации Срединного пути. Прежде всего, необходима основа, или фундамент, которым является практика сострадания. Затем, когда сострадание достаточно возросло, оно становится бодхичиттой, которую нужно культивировать до тех пор, пока человек не будет готов к медитации на пустоту.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 30

Февраль 13

Сострадание достигая наивысшего уровня, становится бодхичиттой. Это стремление достичь просветления ради всех живых существ. Это понимание того, что все существа прекратят все свои страдания, когда достигнут просветления. Как только сострадание становится полным, оно автоматически превращается в бодхичитту.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 27

Февраль 14

Искреннее сострадание благотворно от начала до конца и не предполагает причинения вреда кому-либо. Его польза зависит от чистоты самого действия. Любое искреннее сострадательное действие никогда не причинит боли или вреда другому человеку. Мы должны развивать правильный вид сострадания.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 27

Февраль 15

Поскольку ум является первостепенным фактором в медитации, свое отношение также очень важно. Именно поэтому Будда учил, что мы должны стремиться развивать альтруистическое отношение, думая больше о других, чем о себе.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 69

Февраль 16

Все хотят одного и того же: быть счастливыми и не страдать. Поэтому было бы совершенно неразумно думать, что мы должны проявлять сострадание к одним людям, а к другим — нет. Мы должны стараться проявлять сострадание ко всем без исключения.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 15

Февраль 17

То, насколько сильно мы испытываем любовь и сострадание к другим, определит, сколько пользы и помощи мы от них получим.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр.17

Февраль 18

Сострадание приносит пользу как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, потому что это единственное, что всегда приносит положительный результат, никогда не приводя к негативным или болезненным последствиям.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge, стр. 18

Февраль 19

Главная цель системы медитации Срединного пути — медитировать для понимания истинной природы явлений и развития убеждения в том, что их природа пуста. Для достижения этого осознания необходимо развить сострадание. Именно поэтому сострадание является предварительной практикой для собственно медитации Срединного пути.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge, стр. 21

Февраль 20

В любой практике медитации важно развивать осознанность, внимательность и осторожность. Прививая эти навыки в своем уме, мы сможем развить их и в бардо. Когда в бардо формируются навыки осознанности, бдительности, осторожности и т.д., проявления бардо становятся менее подавляющими. Поскольку эти проявления будут менее ошеломляющими, мы получим больший контроль над происходящим с нами, включая контроль над своим перерождением. Поэтому осознанность и внимательность чрезвычайно важны.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 14

Февраль 21

Практика осознанности и внимательности подразумевает постоянное наблюдение за своими мыслями и действиями. Нам бывает трудно распознать возникновение таких негативных явлений, как желания, гнев и заблуждения, поэтому необходимо проверять их присутствие при помощи осознанности и внимательности. Быть осторожным означает напоминать себе о необходимости проявлять осмотрительность, когда понимаем, что наши негативные явления возникли. Нам необходимо тщательно поддерживать добродетельную мотивацию.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 26

Февраль 22

В любых обстоятельствах, независимо от того, счастливы мы или грустны, полезно уметь сохранять осознанность, внимательность и осторожность при практике и поддержании медитации.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 180*

Февраль 23

Доброта и сострадание очень важны как в практике Дхармы, так и в повседневной жизни. Доброта — это желание, чтобы живые существа обрели счастье, а сострадание — это желание освободить их от страданий. Как мы можем развивать доброту и сострадание? Нам нужно избавиться от привязанности к себе и любить других так, как если бы они были нами самими.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 40-41

Февраль 24

Главным критерием оценки вашего прогресса является то, насколько уменьшились ваши негативные эмоции и эгоизм, и насколько возросли ваше сострадание, преданность и отречение.

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 113*

Февраль 25

Именно благодаря осознанности мы сможем достичь самадхи. Когда мы практикуем осознанность, мы очень четко понимаем, что происходит во время медитации. Кроме того, между сеансами медитации мы не должны терять нить медитации, поэтому с помощью осознанности мы должны переносить эту силу медитации в свою повседневную жизнь. Наша осознанность должна быть очень устойчивой, ясной и максимально сильной, чтобы мы могли достичь высшей самадхи.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 15

Февраль 26

Очень важно развивать осознанность и внимательность после медитации, чтобы во время работы вы были внимательны и хорошо осознавали то, что делаете. Если пишете письмо, вы сосредотачиваетесь на самом письме, не позволяя своим мыслям отвлекаться на что-то другое. Если разговариваете с кем-то, вы сосредотачиваетесь на этом разговоре и не позволяете своим мыслям блуждать. Таким образом, работа не будет препятствовать развитию осознанности и внимательности.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking directly at the Mind», стр. 29

Февраль 27

Осознанность и внимательность, которые человек испытывает во время медитации и после нее, достигаются с помощью разных техник. Но по сути, они одинаковы с точки зрения осознанности и внимательности.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking directly at the Mind», стр. 30

Февраль 28

Достичь превосходного состояния шаматхи довольно сложно для новичка, потому что ум склонен блуждать. Поэтому нам необходимы как осознанность, так и внимательность.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 104

Февраль 29

Мы не можем понять боль, причиняемую болезнью. По-настоящему понять страдания, связанные с болезнью, мы можем только испытав их на себе. Пережив болезнь, мы сможем лучше развить в себе любовь, доброту и сострадание. Нам следует использовать возможность, предоставленную болезнью, во имя отречения и преданности, и серьезно относиться к своим молитвам и практикам. Если мы будем идти этим путем, нас непременно ждут великие благословения.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 67

МАРТ

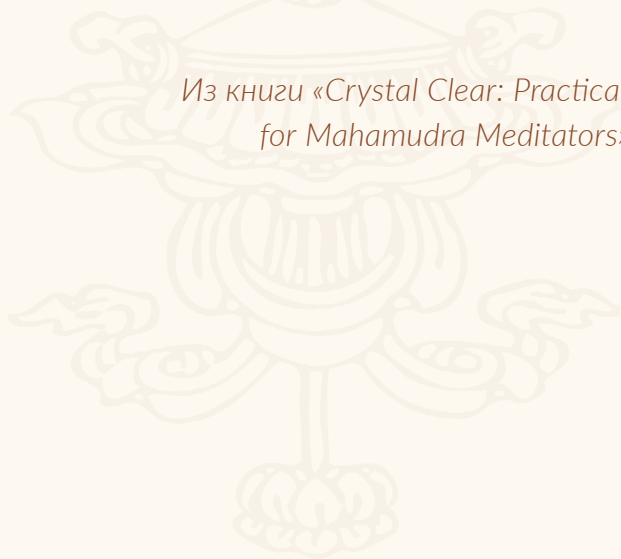
СОВЕТЫ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Март 1

Реализация может происходить разными способами в зависимости от склонностей, взглядов, умственных способностей каждого отдельного человека.

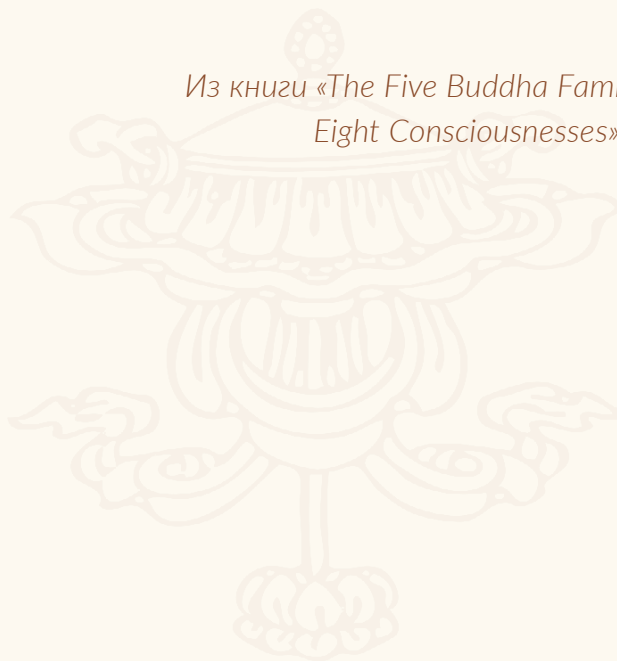
Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», p. 140



Март 2

Когда гнев очищается, воцаряется мир.

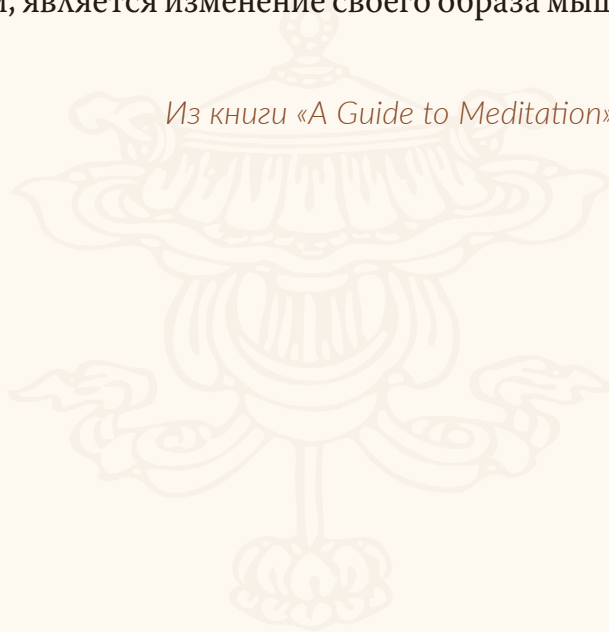
*Из книги «The Five Buddha Families and
Eight Consciousnesses», стр. 5*



Март 3

Отправной точкой для изменения того, что мы делаем, является изменение своего образа мышления.

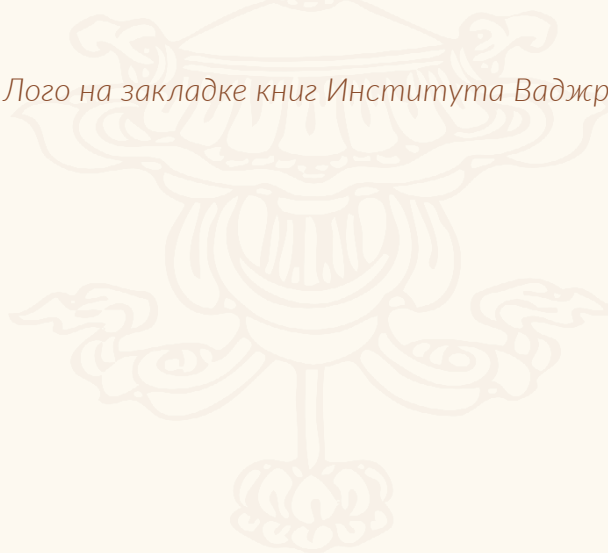
Из книги «A Guide to Meditation», стр. 3



Март 4

Единственный истинный смысл нашего рождения на этой планете — помогать всем живым существам на Земле настолько, насколько это в наших силах.

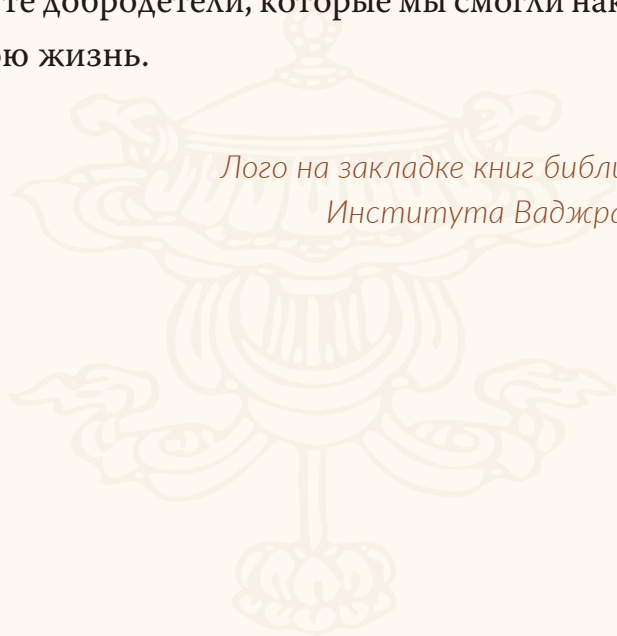
Лого на закладке книг Института Ваджра Видья



Март 5

**Единственное, что помогает нам после смерти,
— это те добродетели, которые мы смогли накопить
за свою жизнь.**

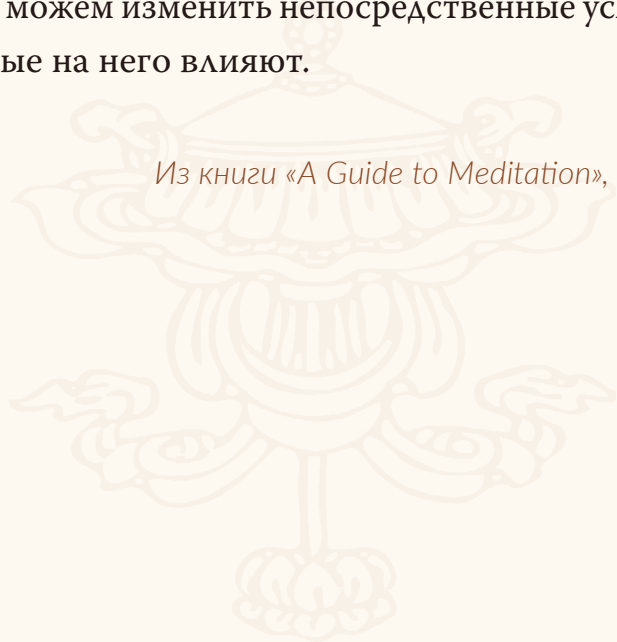
*Лого на закладке книг библиотеки
Института Ваджра Видья*



Март 6

**Мы не можем изменить карму другого человека,
но мы можем изменить непосредственные условия,
которые на него влияют.**

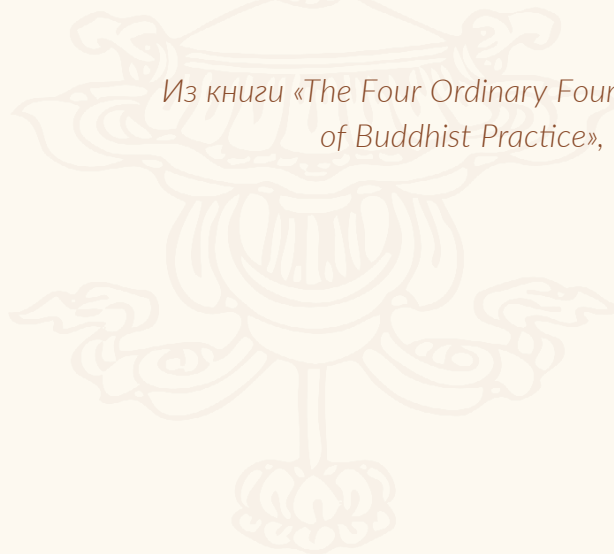
Из книги «A Guide to Meditation», стр. 18



Март 7

Размышления о непостоянстве помогают нам осознать течение времени и стимулируют нашу усердие и эффективность в том, что мы делаем.

Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 50



Март 8

Заботиться о других — значит делать их счастливыми.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 75



Март 9

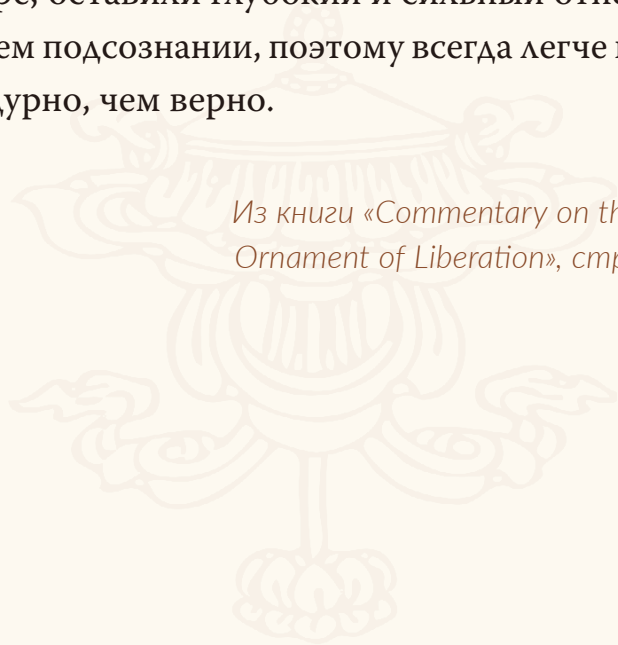
Важно испытывать сожаление по поводу совершённых нами вредных поступков. Само по себе сожаление не является чем-то позитивным, потому что сделанное уже сделано. Но оно важно для будущего, потому что, если сожалеем о содеянном, мы позаботимся о том, чтобы это больше не повторилось.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 16*

Март 10

Вредные привычки, которые мы выработали в сансаре, оставили глубокий и сильный отпечаток в нашем подсознании, поэтому всегда легче поступать дурно, чем верно.

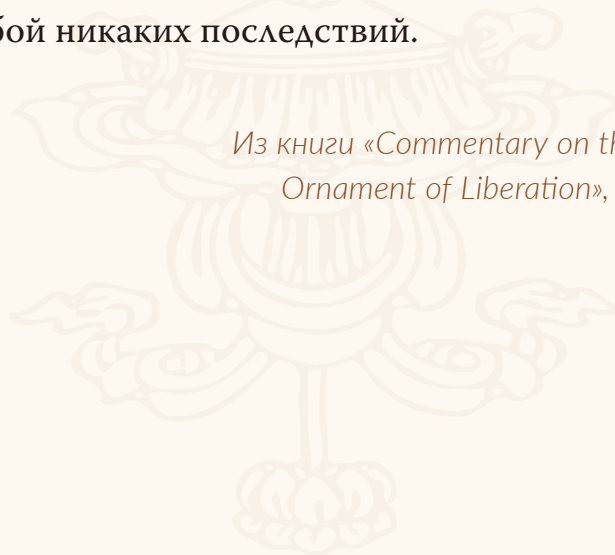
Из книги «Commentary on the Jewel Ornament of Liberation», стр. 42-43



Март 11

Карма никогда не исчерпывается. Все наши действия всегда приносят результат. Мы не можем ожидать, что наши поступки где-то пропадут и не повлекут за собой никаких последствий.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 89*



Март 12

Желание помочь другим обрести счастье и избавиться от страданий — это чувство, которое мы должны испытывать ко всем без исключения.

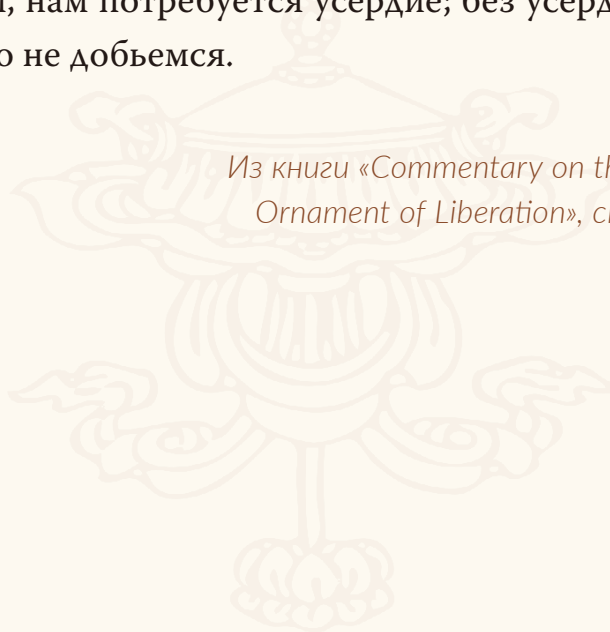
*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 106*



Март 13

Для достижения любых целей, даже в повседневной жизни, нам потребуется усердие; без усердия мы ничего не добьемся.

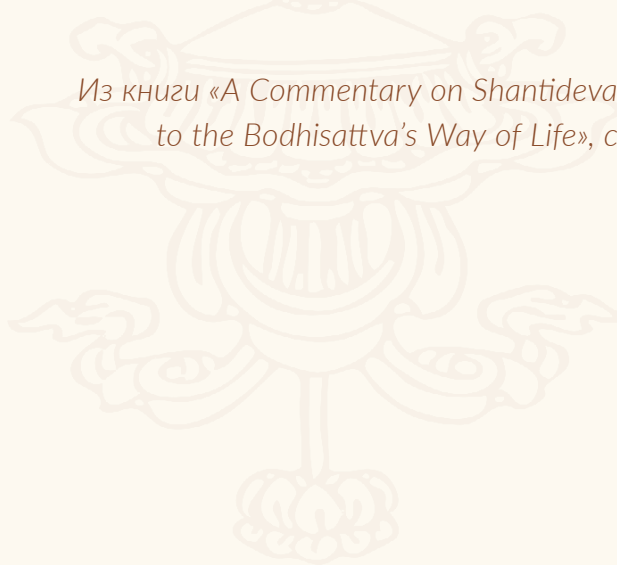
*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 240*



Март 14

Важно не просто молиться или желать, чтобы всё произошло само собой, а изо всех сил стараться создать условия для осуществления своих желаний.

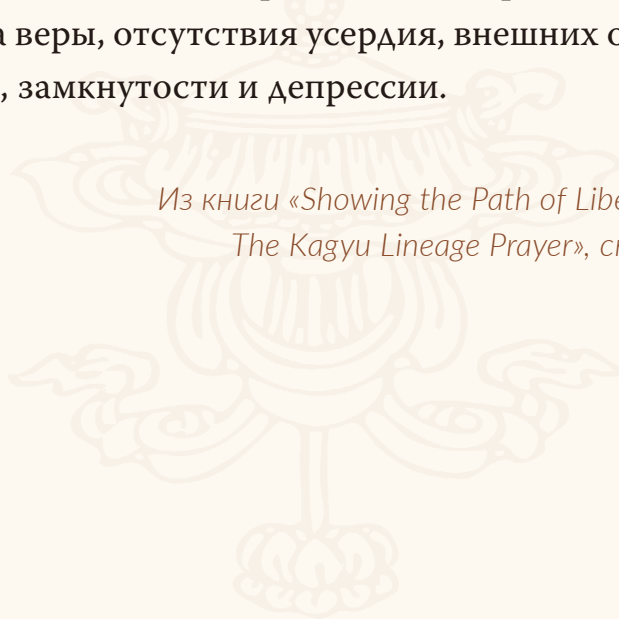
Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 160



Март 15

В целом, при слушании учений Дхармы нам следует отказаться от шести препятствий: гордыни, недостатка веры, отсутствия усердия, внешних отвлечений, замкнутости и депрессии.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 5-6*



Март 16

Самое важное — быть как можно более усердным. Если мы будем практиковать усердно и не столкнёмся с непреодолимыми препятствиями, нам очень повезёт. Невозможно быть слишком усердным в практике Дхармы, невозможно практиковать слишком много. Чем больше практикуете, тем больше она вам поможет.

Из книги «Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 213

Март 17

Сейчас нам необходимо усердно практиковать Дхарму, не отвлекаясь. Преимущество в том, что, когда мы приблизимся к смерти, у нас будет хороший путь, по которому мы сможем идти без каких-либо препятствий.

Из книги «Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What Is Most Important», стр. 38

Март 18

На самом деле, мы обретаем счастье и добрые качества только благодаря другим живым существам; они не являются причиной возникновения страданий. Поэтому, независимо от того, добрые или злые, большие или маленькие живые существа, какими бы они ни были, думайте, что они очень добры к вам. Это усилит вашу любовь к другим.

Из книги «The Heart of the Dharma», стр. 49

Март 19

Когда мы постепенно привыкнем быть бережными и хорошо относиться ко всему, что есть в этом прекрасном мире, это принесет пользу всем. Если же мы не будем бережны и будем бездумно отказываться от вещей и выбрасывать их, это причинит вред.

Из книги «The Heart of the Dharma», стр. 41

Март 20

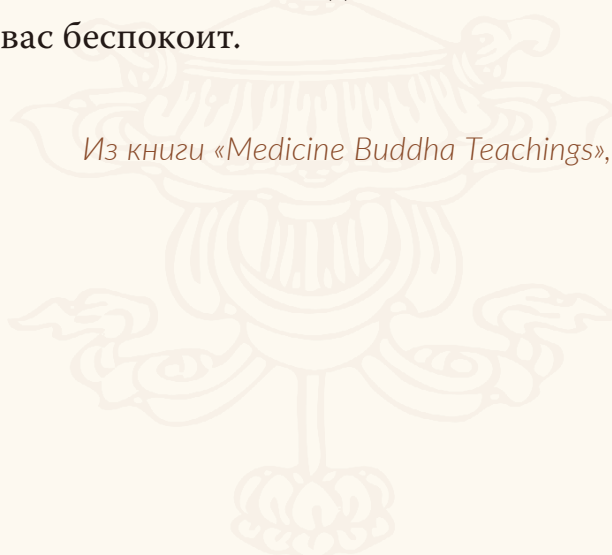
Для пробуждения стремления к бодхичитте необходимо противодействовать препятствиям и неблагоприятным условиям. Лучший способ устранить эти препятствия и неблагоприятные условия — накопление заслуг. Лучший способ накопить заслуги — это практика семи ветвей бодхичитты.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 17

Март 21

Для наиболее эффективного использования нисхождения благословений целесообразно сосредоточить их на том, что в данный момент больше всего вас беспокоит.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 61



Март 22

Всё должно делаться с огромной радостью. Нам нужно получать удовольствие от того, что мы делаем, чтобы никогда не чувствовать, что нам всего достаточно. Мы всегда хотим большего, потому что это действительно доставляет удовольствие.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 96-97

Март 23

Для того чтобы войти в Дхарму, мы должны заниматься слушанием, созерцанием и медитацией. Более того, нам нужен духовный друг, который научит нас медитации и Дхарме. Хороший духовный друг должен быть человеком, которого мы высоко ценим и который может научить нас истинному Пути Дхармы. Поскольку мы имеем дело с людьми, трудно найти того, кто полностью избавился от всех недостатков и развил в себе все положительные качества. Но мы должны искать того, кто способен научить истинному пути и научить ему хорошо.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 93

Март 24

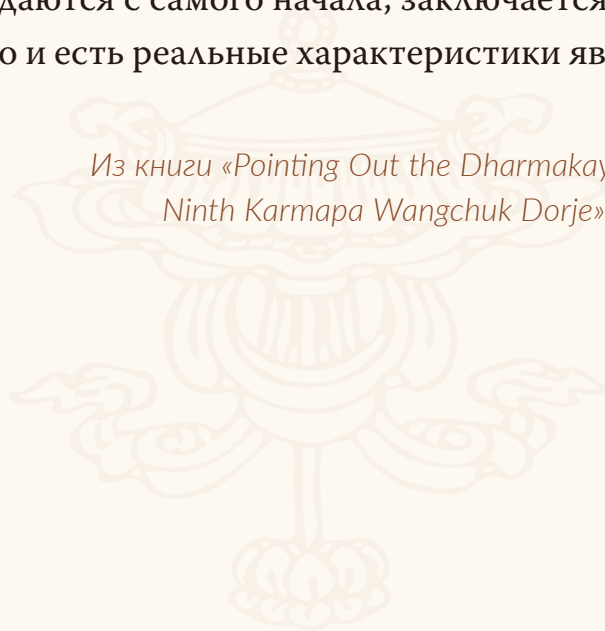
Было бы замечательно, если бы мы могли проявлять такое же усердие, как Миларепа, и практиковать так же, как он. Но и меньшее усердие в практике не является чем-то неправильным. Совершенно нормально практиковать Дхарму столько, сколько мы можем. Какая бы практика Дхармы ни проводилась, она принесет положительный результат и никогда не будет утрачена.

Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 12

Март 25

Причина, по которой непостоянство и бескорыстие преподаются с самого начала, заключается в том, что это и есть реальные характеристики явлений.

Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 11



Март 26

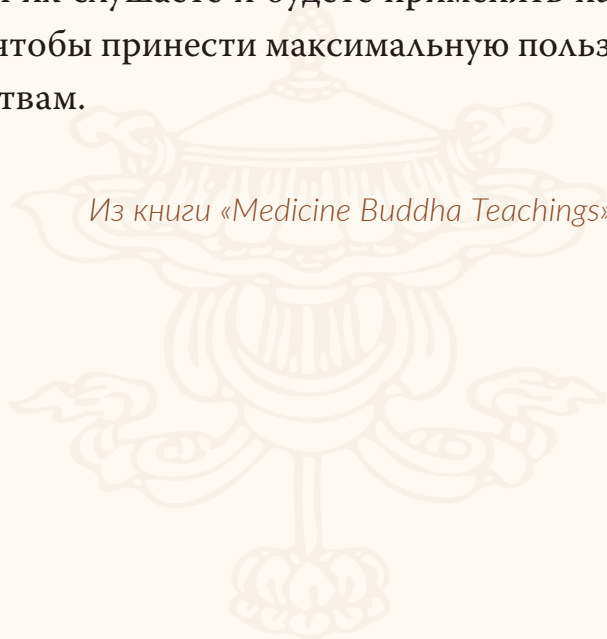
Лучше всего, если рядом с вами в момент смерти будет человек, достаточно хорошо знакомый с процессом умирания, чтобы помочь вам пройти через него, напомнить о том, что произойдет, что облегчит распознавание различных признаков расставания и так далее. В противном случае, крайне важно, чтобы человек или люди, находящиеся рядом с вами, были максимально уравновешенными.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 35

Март 27

Слушая эти учения, пожалуйста, представляйте, что вы их слушаете и будете применять на практике, чтобы принести максимальную пользу всем существам.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 3



Март 28

Если у вас есть уверенность в практике Дхармы, у вас будет и усердие. Практикуя с усердием, вы сможете избавиться от лени, которая является главным препятствием на пути к достижению просветления и опыта.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 48*

Март 29

Посвящение или распределение заслуг — это то, чему мы всегда должны учиться по завершении любой духовной практики. Мы должны представлять, что все добро, которое может возникнуть в результате нашей практики, мы разделяем или распределяем между всеми другими существами на благо всего человечества.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 49

Март 30

Все хотят счастья, такова наша цель. Но мы должны понимать, что сами создаём своё счастье, что у нас есть силы его достичь. Всё, что нам нужно сделать, это создать причины счастья, а это позитивные действия, чтобы у нас был свободный выбор создавать всё будущее счастье, как временное, так и будущее.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 80*

Март 31

Если сидим и размышляем о смерти и бренности, мы неизбежно огорчаемся. Большинство людей считают, что не стоит сидеть и думать о том, что может нас расстроить. Но на самом деле это хорошая идея, потому что если мы сейчас не подумаем о смерти и бренности, однажды они обязательно наступят, и тогда мы будем не готовы. Не зная, что делать и что будет дальше, мы будем испытывать сильные страдания.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 27

АПРЕЛЬ

БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ



Апрель 1

**Истинные признаки успеха – это быть добрее,
внимательнее и сострадательнее.**

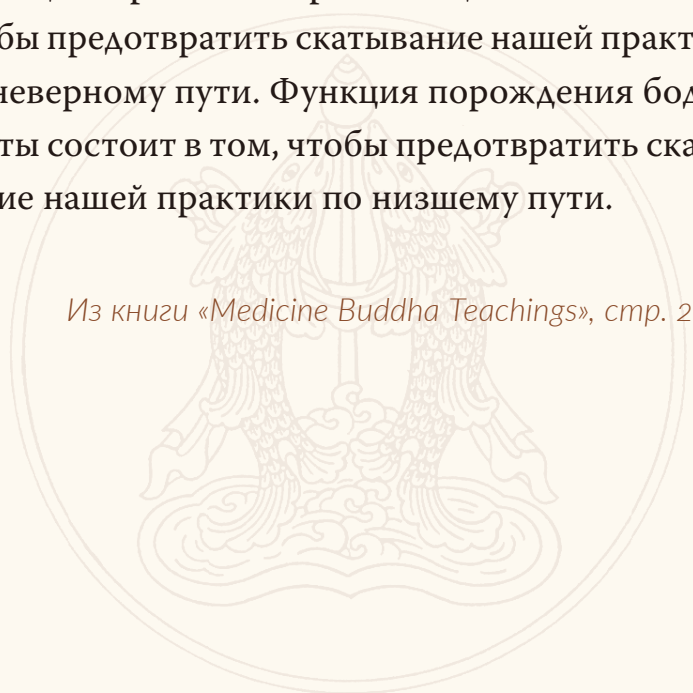
*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 113*



Апрель 2

Функция принятия прибежища состоит в том, чтобы предотвратить скатывание нашей практики по неверному пути. Функция порождения бодхи-читты состоит в том, чтобы предотвратить скатывание нашей практики по низшему пути.

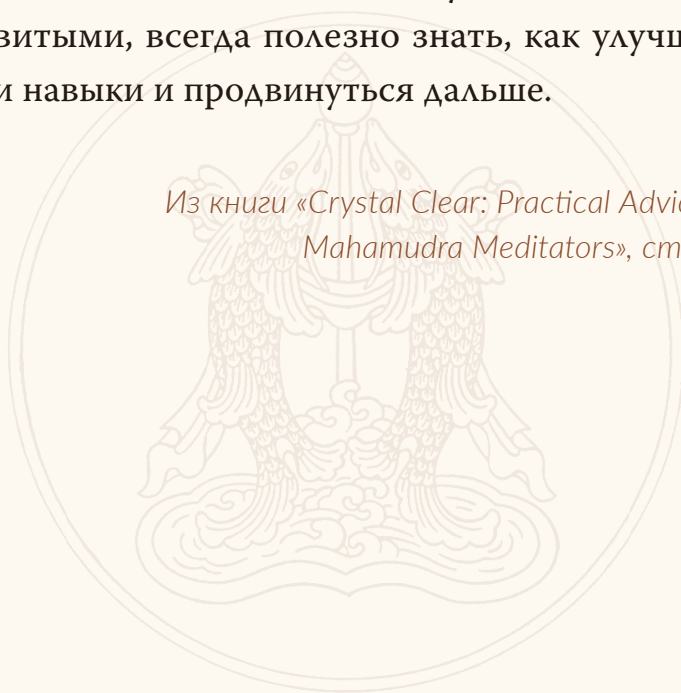
Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 20-23



Апрель 3

Хотя ваш опыт и понимание могут быть достаточно развитыми, всегда полезно знать, как улучшить свои навыки и продвинуться дальше.

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 141*



Апрель 4

Когда эго и гордость отброшены, человек становится достаточно открытым, чтобы действительно принять все знания и качества.

*Из книги «The Five Buddha Families and
Eight Consciousnesses», стр. 6*



Апрель 5

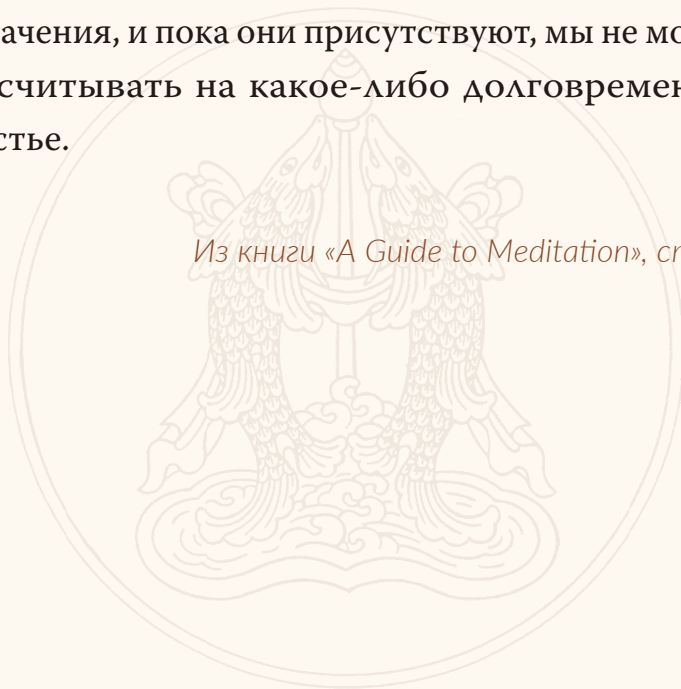
Многие считают, что сдать себя и покончить с собой — это очень просто. Но именно тогда следует задуматься, сможем ли мы переродиться в более счастливом месте после смерти, что на самом деле очень трудно определить. Поэтому мы должны бережно относиться к своему телу. С точки зрения буддизма, наша карма следует за нами и после смерти, и такой она не будет нам на пользу. Вместо этого мы должны правильно использовать драгоценное человеческое рождение для истинной практики дхармы. Это поможет облегчить страдания от болезней и принесет пользу как в этой жизни, так и во всех последующих.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 68

Апрель 6

Корень сансарического существования — это омрачения, и пока они присутствуют, мы не можем рассчитывать на какое-либо долговременное счастье.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 13



Апрель 7

Классификация прибежища имеет два аспекта. Эти два аспекта обусловлены нашей медитацией и качеством нашего отношения. Если мы принимаем прибежище ради собственной выгоды, руководствуясь эгоистичными мотивами, то прибежище является обычным. Если же мы принимаем прибежище ради блага всех других живых существ, которые были нашими родителями в прошлых жизнях, то прибежище является особенным.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 121*

Апрель 8

Когда мы изучаем или практикуем Дхарму, самое важное — это иметь чистую мотивацию. Если у нас чистая мотивация, всё, что мы делаем телом, речью и умом, принесёт свои плоды. Но если наша мотивация нечиста, то даже если то, что мы делаем телом, речью и умом, кажется хорошим со стороны, в конечном итоге это не принесёт плодов.

*Из книги «Vivid Awareness: The Mind
Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 2*

Апрель 9

Корни наших страданий кроются в нашем собственном сознании, а не вовне.

Из книги «Essential Practice», стр. 111



Апрель 10

Такова природа желания, что оно никогда не бывает удовлетворено.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 200*



Апрель 11

Непрерывность реализации зависит от непрерывной преемственности.

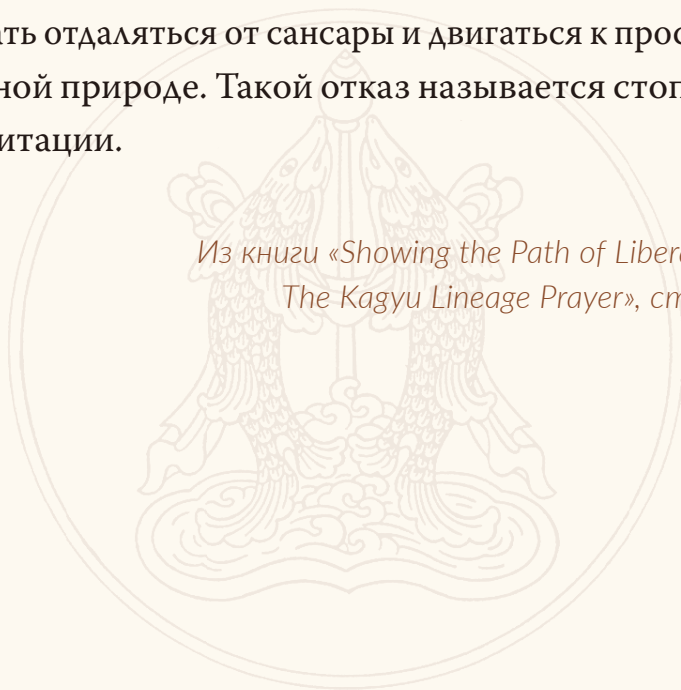
*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 20*



Апрель 12

Только отказавшись от привязанностей, можно начать отдаляться от сансары и двигаться к просветленной природе. Такой отказ называется стопами медитации.

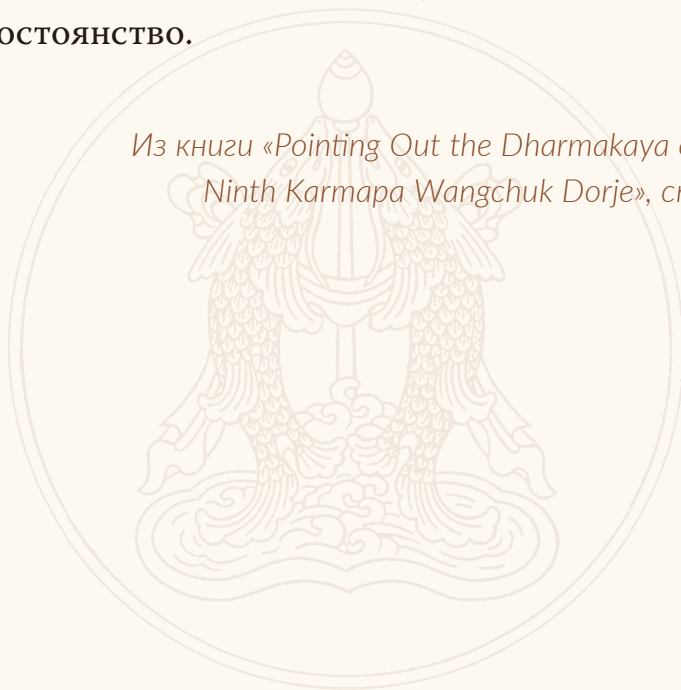
*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 27*



Апрель 13

Главная мысль, отвлекающая ум от сансары, — это непостоянство.

Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 11



Апрель 14

Живые существа одержимы стремлением к собственному счастью, и из-за этого они сами создают себе множество несчастий. С другой стороны, будды, достигшие полного освобождения от сансары, способны защищать и помогать живым существам, обучая их на благо других.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 120

Апрель 15

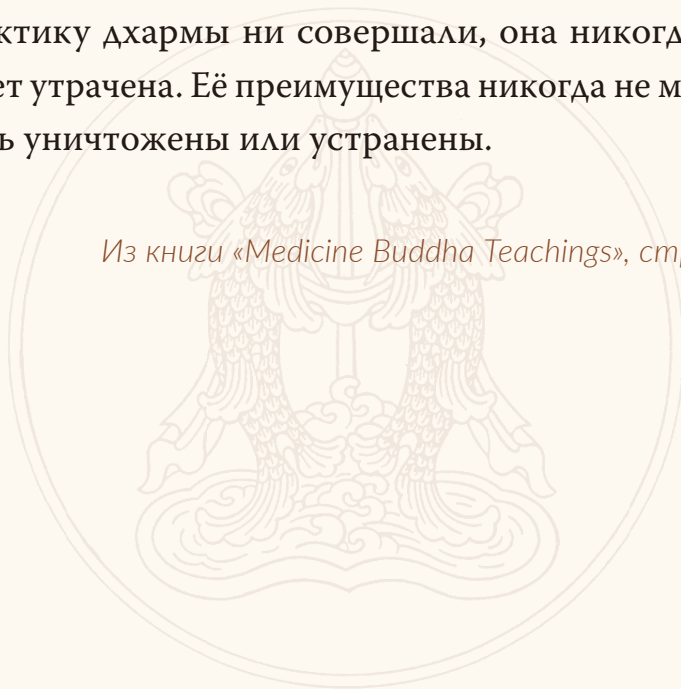
Закон кармы гласит, что всё, что мы переживаем, создано нами самими. Если мы испытываем страдания, мы сами в этом виноваты. Если мы испытываем счастье, мы также сами создали это состояние.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 29

Апрель 16

Какие бы контакты вы ни установили и какую бы практику дхармы ни совершали, она никогда не будет утрачена. Её преимущества никогда не могут быть уничтожены или устранены.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 173



Апрель 17

Закон кармы — это естественный закон причины и следствия. У каждого человека своя карма, которая зависит от его прошлых поступков. Живые существа должны исчерпать свою карму самостоятельно.

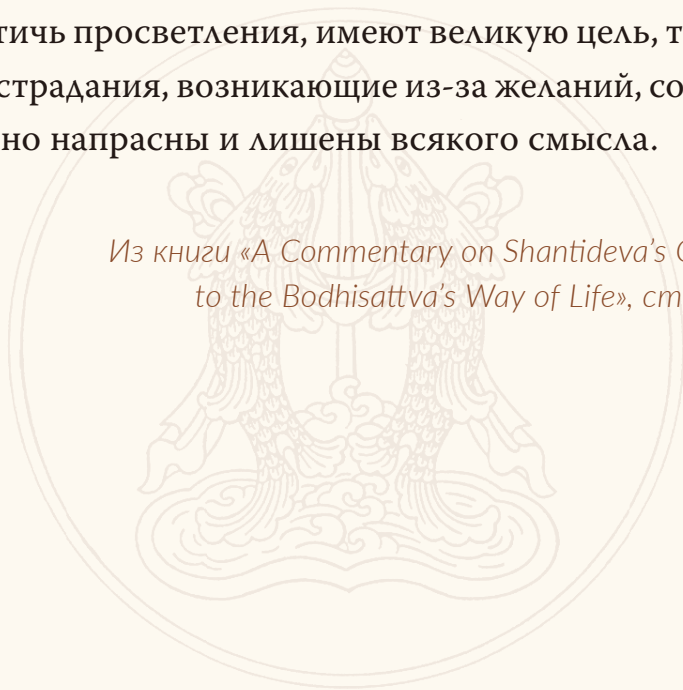
Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 126



Апрель 18

Страдания, которые мы принимаем на себя, чтобы достичь просветления, имеют великую цель, тогда как страдания, возникающие из-за желаний, совершенно напрасны и лишены всякого смысла.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 112



Апрель 19

Вопрос: Будучи начинающим в буддизме, я еще не установил прочную связь с коренным гуру. Как в таком случае практиковать?

Ринпоче: Ну, тот, к кому вы испытываете веру, преданность и уважение, независимо от того, кто это, должен быть вашим объектом прибежища. Именно его вы визуализируете.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 16

Апрель 20

Как правило, наш разум цепляется за собственное «я», и это называется самолюбованием. Это заставляет нас чувствовать себя очень важными, что мы должны быть счастливее других. Плохо ли так думать? В этом нет ничего особенно плохого. Однако, если мы используем других ради собственного счастья, то будем счастливы только мы сами, в то время как другие будут страдать. Построение собственного счастья на чужой боли противоречит практике любящей доброты и сострадания.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 38

Апрель 21

Самое важное, что нужно понимать о физических усилиях на практике, это то, что долгосрочная перспектива важнее краткосрочной. Не так важно прилагать героические усилия в какой-то день, когда вы измотаны, заставляя себя тренироваться, как важно тренироваться стабильно в течение длительного времени.

*Из книги «A Commentary on the Essence of
Creation and Completion», стр. 116*

Апрель 22

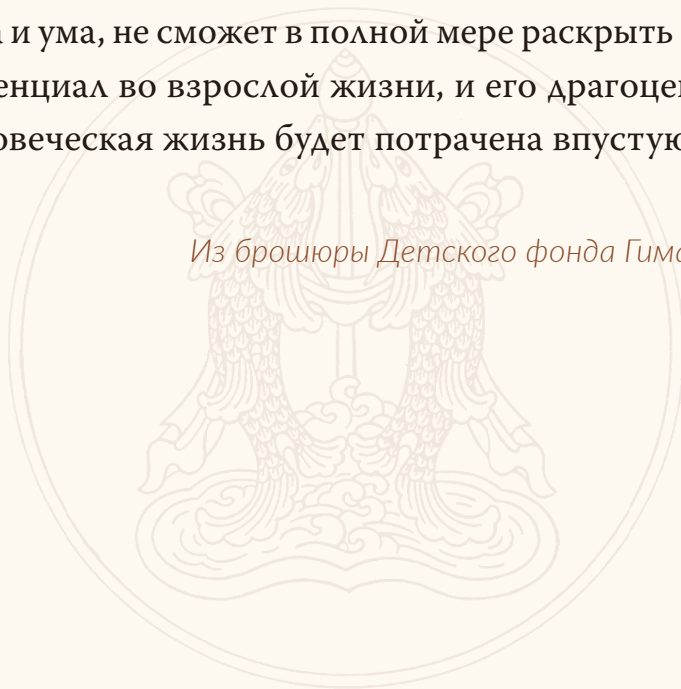
Привязанность может выглядеть очень похожей на любовь, но за ней всегда скрывается ожидание какой-либо награды или выгоды для себя. Из-за этого ожидания это не очень позитивное качество.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 22

Апрель 23

Ребенок, не получающий должного питания для тела и ума, не сможет в полной мере раскрыть свой потенциал во взрослой жизни, и его драгоценная человеческая жизнь будет потрачена впустую.

Из брошюры Детского фонда Гималаев



Апрель 24

**Всё зависит исключительно от нас. Мы можем сами
создать своё счастье, а можем и своё несчастье.**

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 80*



Апрель 25

Будда учил безошибочному пути и дал учение о карме, чтобы показать, как избежать страданий, устранив их причину, и как обрести счастье, создав их причину. Он дал это учение, потому что видел, что каждый хочет испытать счастье и избежать страданий, и мы должны понимать, что сами несем за это ответственность.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 83*

Апрель 26

Когда говорим о Дхарме, мы обычно имеем в виду учения Будды, но на самом деле Дхарма имеет два значения: одно — это священные тексты Дхармы, дошедшие до нас от Будды, а другое — это Дхарма реализации.

Из книги «The Development of Buddhism in India», стр. 15

Апрель 27

Природа всех воспринимаемых явлений — это пустота, абсолютный покой и совершенство. Эта пустота также является ясностью и пространством для безграничных возможностей проявления. Такова природа воспринимающего разума, но мы обычно этого не видим. Наше невежество имеет два аспекта: мы не видим того, что существует на самом деле (пустота), и мы видим того, чего на самом деле не существует (двойственность).

Из книги «A Song for the King», стр. 24

Апрель 28

Можно устранить путаницу во внешнем мире и постичь непосредственный опыт истинной природы. Если бы основа была изначально порочна, мы ничего не смогли бы с этим поделать. Но поскольку сама основа не состоит из путаницы во внешнем мире, наше невежество может быть устранено, и истинная природа может быть постигнута.

Из книги «A Song for the King», стр. 29

Апрель 29

Мы должны понимать, почему мы медитируем. Мы медитируем не просто потому, что это приятно или потому, что хотим получить незабываемые впечатления. И мы не медитируем только потому, что хотим чувствовать себя спокойно и умиротворенно. Мы медитируем, потому что посредством медитации можно полностью избавиться от всех тревожных эмоций. Цель медитации — полное устранение страданий ума. Мы медитируем, потому что наш ум по своей природе способен быть в полном покое, совершенно свободным от тревожных эмоций, а также обладать прекрасной проницательностью и способностью к рассуждению.

Из книги «A Song for the King», стр. 30-31

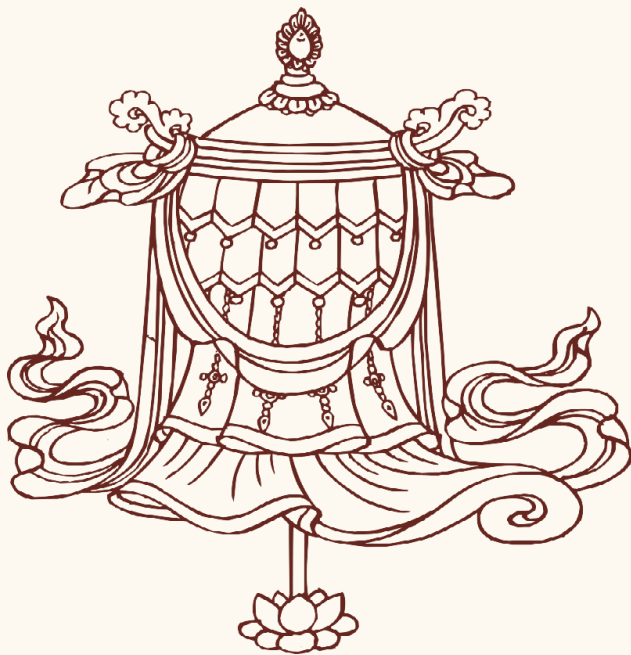
Апрель 30

Поскольку корень счастья для нас самих и для всех живых существ — это бодхичитта, мы никогда не должны забывать об этом. Если мы будем мыслить таким образом и развивать сильную решимость, бодхичитта возникнет у нас в бардо. Мы сможем думать об этом в момент смерти. Тогда, когда мы будем рождаться в следующем воплощении, бодхичитта возникнет естественным образом.

Из книги «The Heart of the Dharma», стр. 73

МАЙ

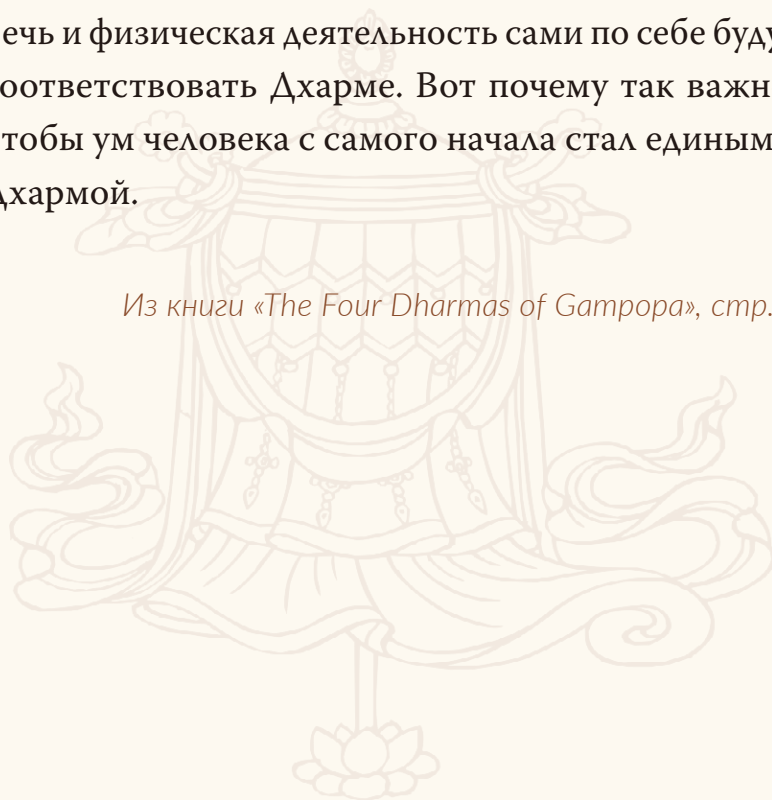
ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ



Май 1

Если ум человека соответствует Дхарме, то его речь и физическая деятельность сами по себе будут соответствовать Дхарме. Вот почему так важно, чтобы ум человека с самого начала стал единым с Дхармой.

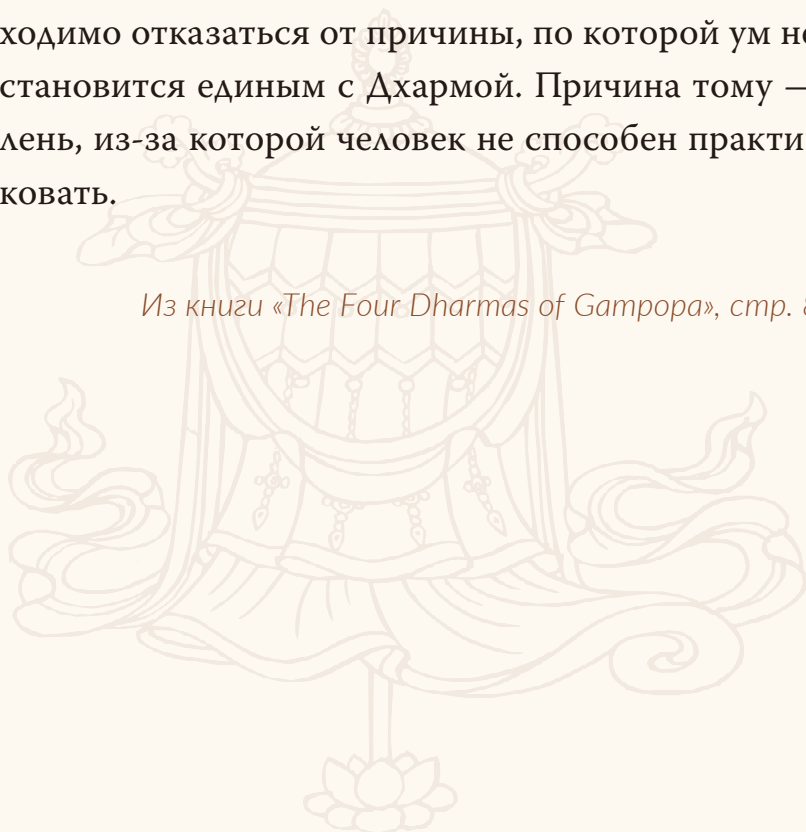
Из книги «The Four Dharmas of Gamropa», стр. 8



Май 2

Для того чтобы ум стал единым с Дхармой, необходимо отказаться от причины, по которой ум не становится единым с Дхармой. Причина тому — лень, из-за которой человек не способен практиковать.

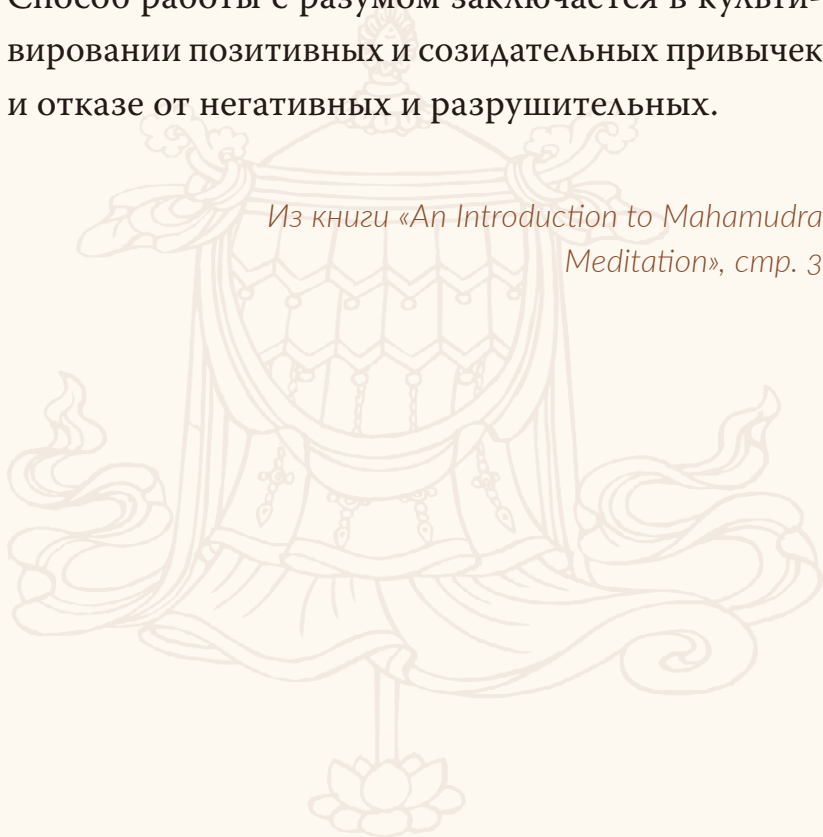
Из книги «The Four Dharmas of Gamropa», стр. 8



Май 3

Способ работы с разумом заключается в культивировании позитивных и созидательных привычек и отказе от негативных и разрушительных.

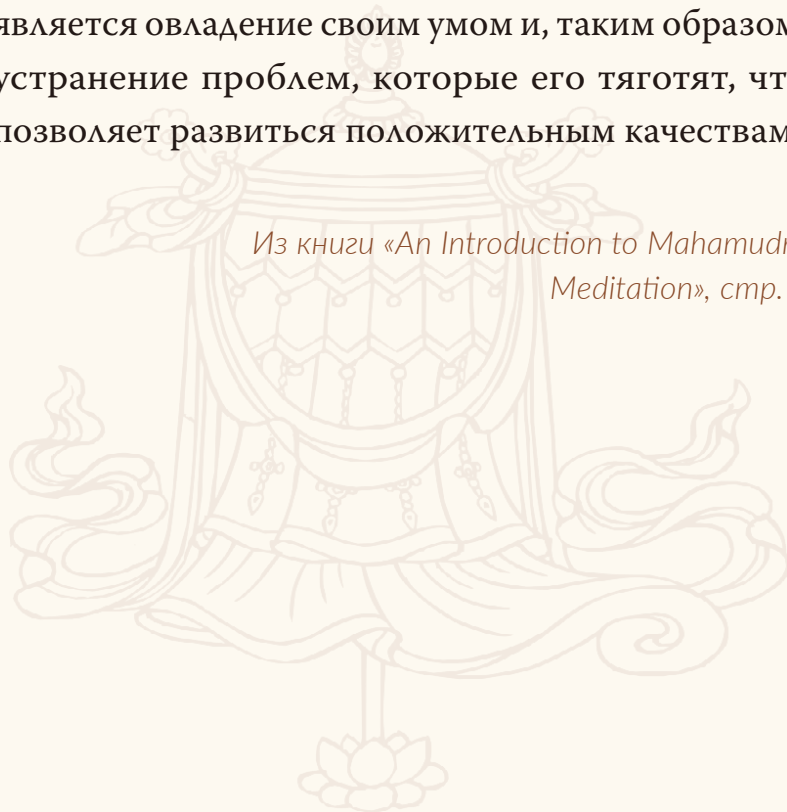
*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 3*



Май 4

По сути, основой всей практики Учения Будды является овладение своим умом и, таким образом, устранение проблем, которые его тяготят, что позволяет развиваться положительным качествам.

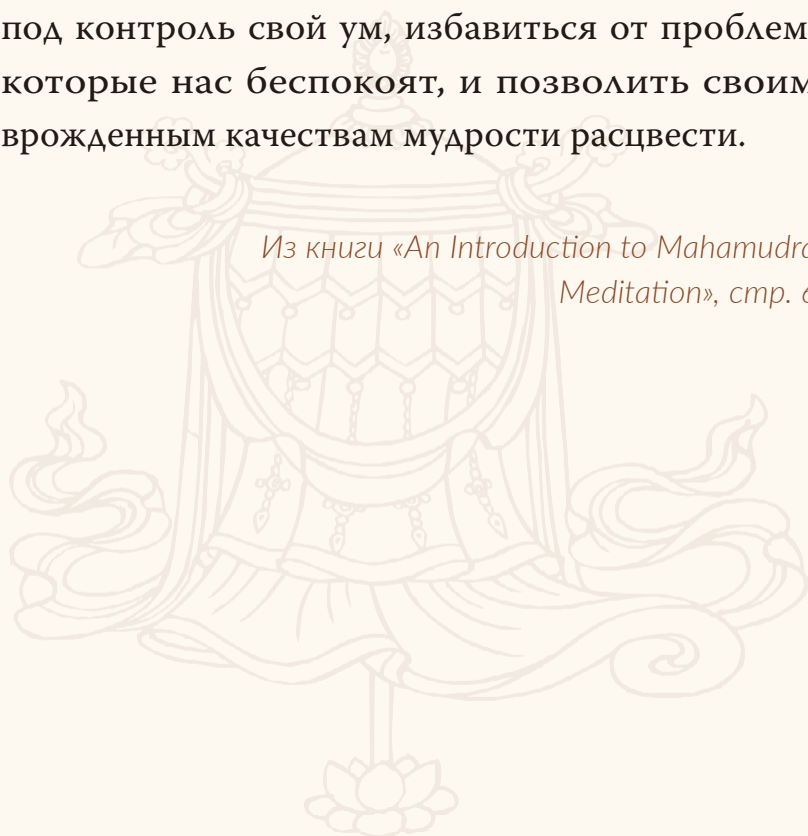
*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 6*



Май 5

Лучший способ позаботиться о себе — это взять под контроль свой ум, избавиться от проблем, которые нас беспокоят, и позволить своим врожденным качествам мудрости расцвести.

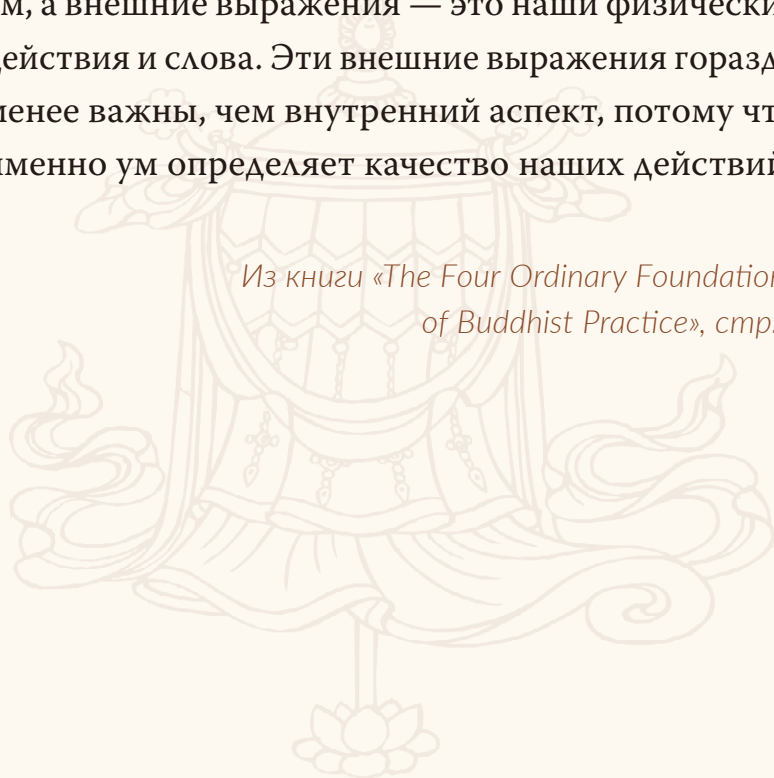
*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 6*



Май 6

Внутреннее выражение нашего бытия — это наш ум, а внешние выражения — это наши физические действия и слова. Эти внешние выражения гораздо менее важны, чем внутренний аспект, потому что именно ум определяет качество наших действий.

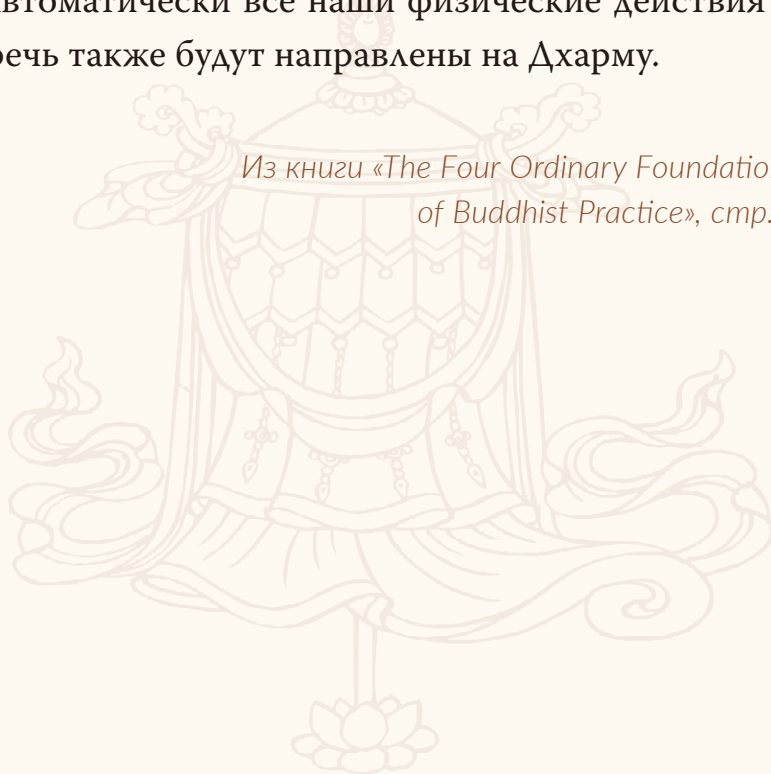
Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 1



Май 7

Если мы сможем обратить свой ум к Дхарме, то автоматически все наши физические действия и речь также будут направлены на Дхарму.

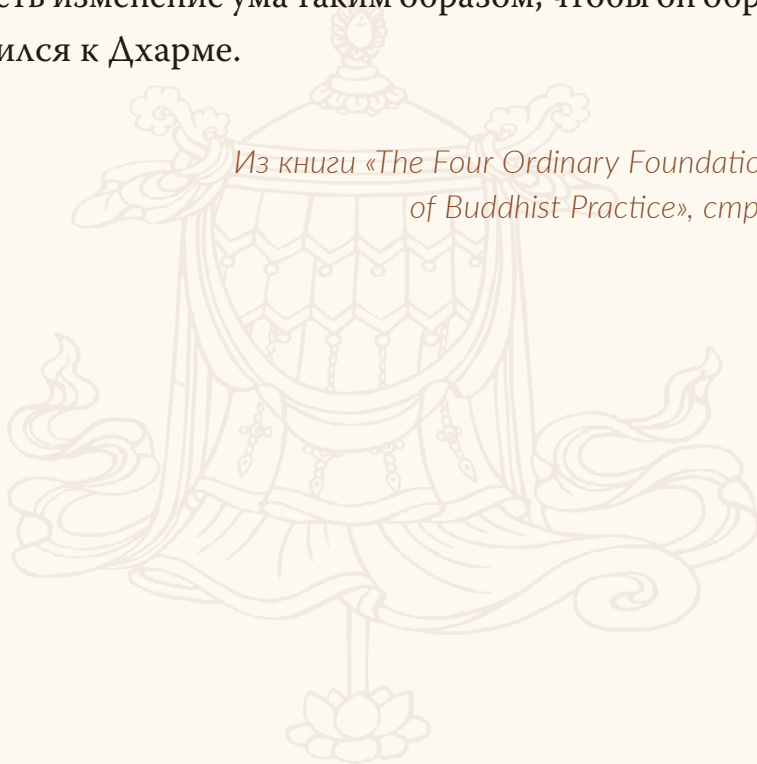
*Из книги «The Four Ordinary Foundations
of Buddhist Practice», стр. 3*



Май 8

Буддийская практика — это работа над умом, то есть изменение ума таким образом, чтобы он обратился к Дхарме.

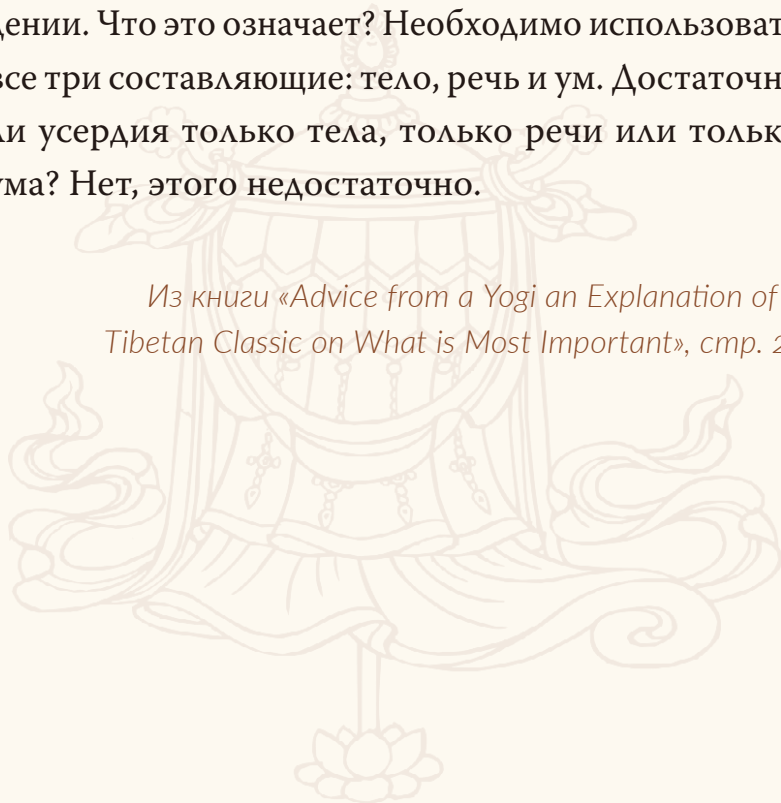
Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 2



Май 9

Стремление к Дхарме означает усердие в её соблюдении. Что это означает? Необходимо использовать все три составляющие: тело, речь и ум. Достаточно ли усердия только тела, только речи или только ума? Нет, этого недостаточно.

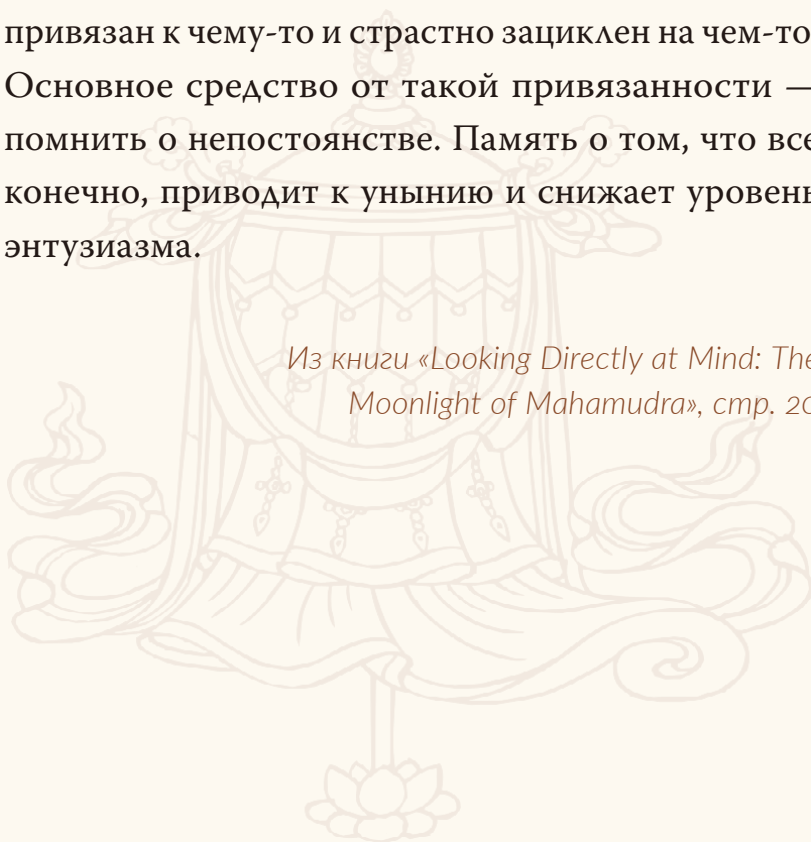
Из книги «Advice from a Yogi an Explanation of a Tibetan Classic on What is Most Important», стр. 27



Май 10

Возбужденный ум — это пример того, как ум сильно привязан к чему-то и страстно зациклен на чем-то. Основное средство от такой привязанности — помнить о непостоянстве. Память о том, что все конечно, приводит к унынию и снижает уровень энтузиазма.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 20



Май 11

Отправной точкой для изменения того, что мы делаем, является изменение своего образа мышления.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 3



Май 12

Самое важное в медитации — это понимание того, как концентрироваться и как расслабляться. Когда ум тяжёл, затуманен и тёмн, тогда важна концентрация. Когда же ум неуправляем, тогда важна релаксация.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 113



Май 13

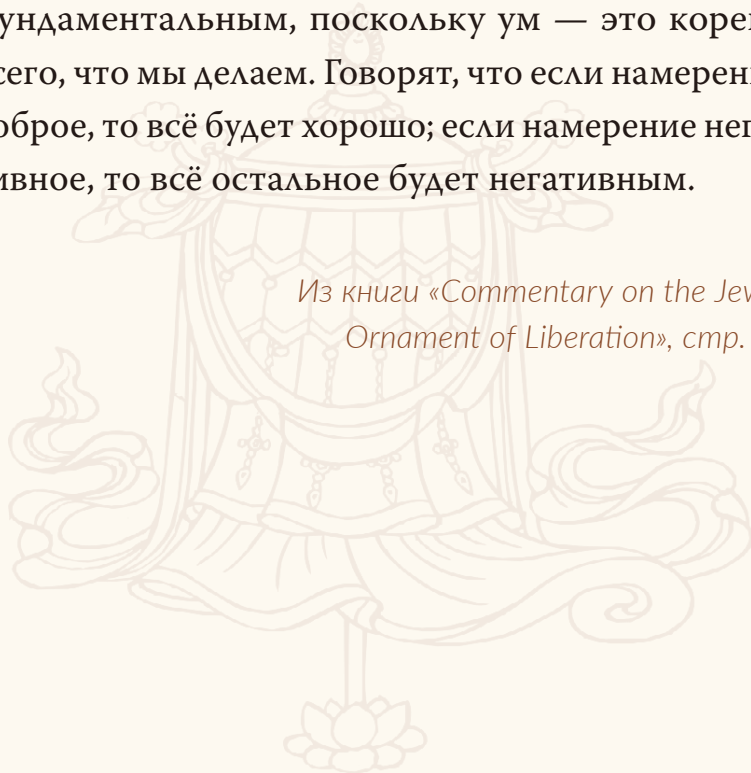
Будда говорил, что усмирение ума очень важно и является самой сутью дхармы. Усмирение ума подразумевает отказ от зла и культивирование добра. Необходимо отказаться от таких страданий, как желания, агрессия, невежество, гордость и зависть, или умиротворить их. Необходимо развивать мудрость, которая ведет к благим качествам и выдающимся атрибутам просветленного человека.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 261*

Май 14

В буддизме ментальный аспект является наиболее фундаментальным, поскольку ум — это корень всего, что мы делаем. Говорят, что если намерение доброе, то всё будет хорошо; если намерение негативное, то всё остальное будет негативным.

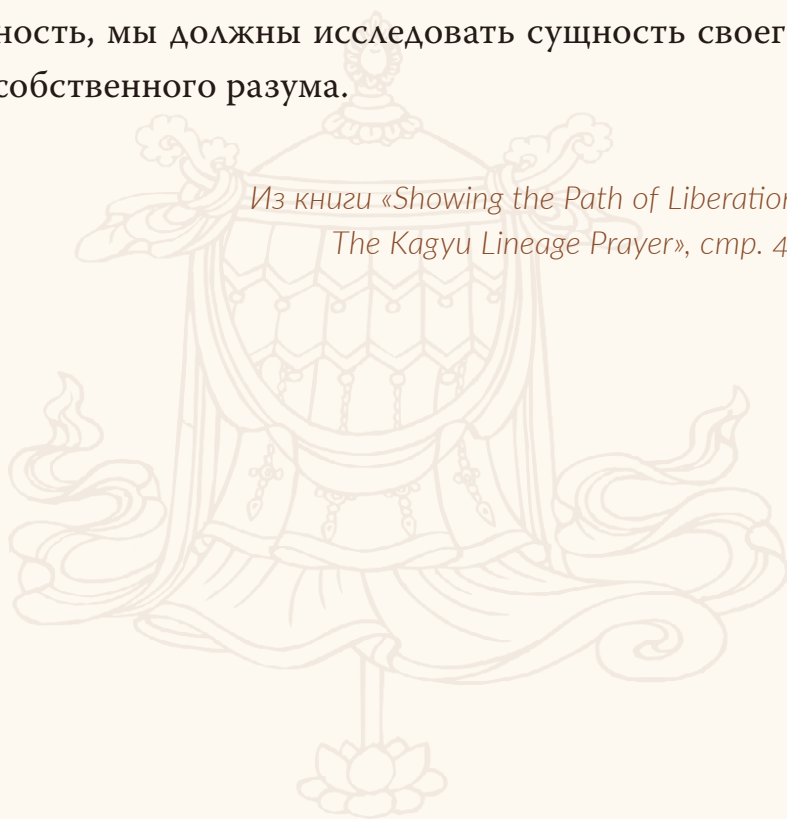
*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 86*



Май 15

Для того чтобы открыть фундаментальную реальность, мы должны исследовать сущность своего собственного разума.

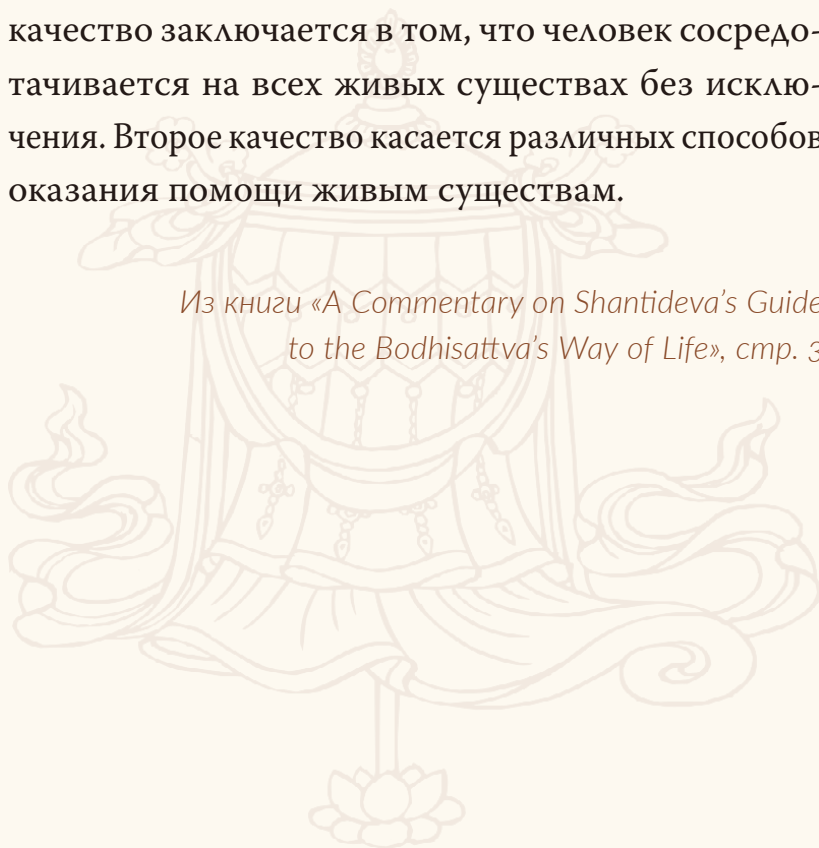
*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 42*



Май 16

Бодхичитта обладает двумя качествами. Первое качество заключается в том, что человек сосредотачивается на всех живых существах без исключения. Второе качество касается различных способов оказания помощи живым существам.

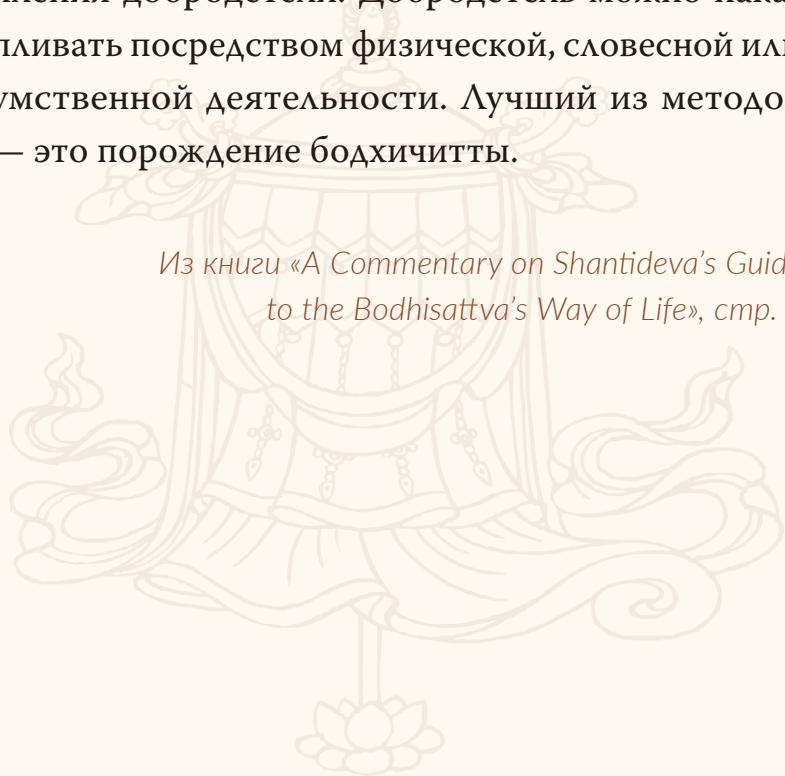
Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 3



Май 17

В целом, существует множество способов накопления добродетели. Добродетель можно накапливать посредством физической, словесной или умственной деятельности. Лучший из методов — это порождение бодхичитты.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 8



Май 18

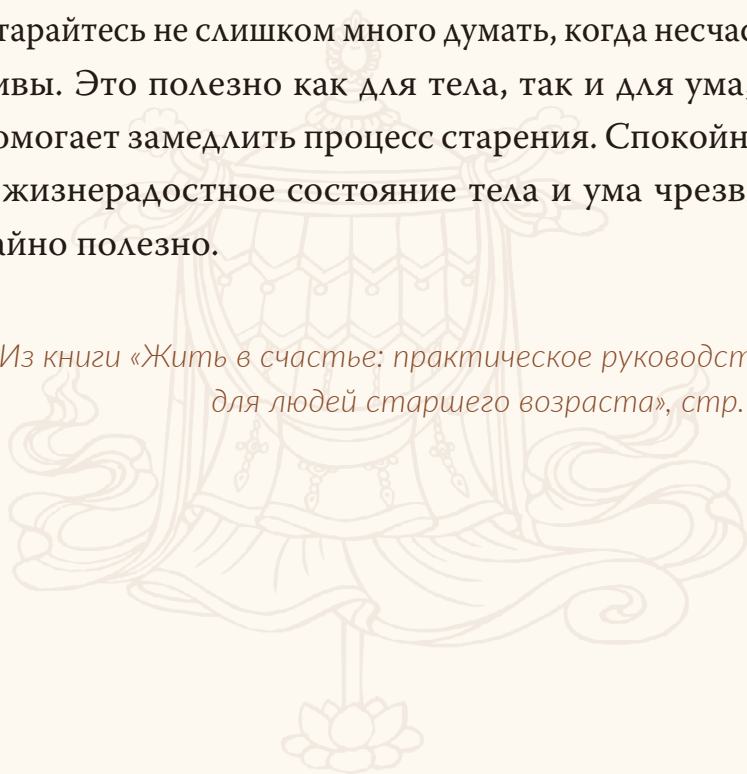
Наш ум — источник всего нашего счастья и всех наших страданий. Если мы сможем контролировать свой ум, если станем его хозяевами, то получим источник своего счастья и нам не нужно будет полагаться на внешние факторы, чтобы быть счастливыми. Если же, наоборот, мы не будем контролировать свой ум, мы всегда будем поддаваться мыслям, негативу, и сколько бы внешних удовольствий у нас ни было, мы никогда не сможем ими насладиться.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 69

Май 19

Сохраняйте бодрое и спокойное настроение. Старайтесь не слишком много думать, когда несчастливы. Это полезно как для тела, так и для ума, и помогает замедлить процесс старения. Спокойное и жизнерадостное состояние тела и ума чрезвычайно полезно.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 23



Май 20

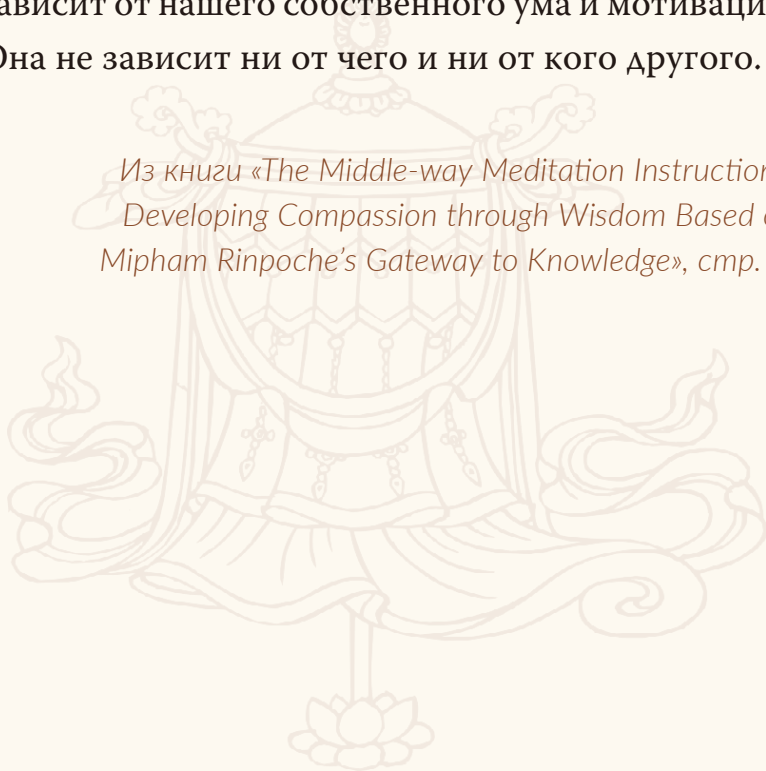
Если человек хочет чего-либо достичь, будь то высшее просветление или правильная медитация, первым необходимым условием является правильное расположение ума. Если настрой ума правильный, то и всё остальное будет достигнуто без усилий. Но если же отношение неправильное, всё остальное тоже пойдёт не так.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 62

Май 21

Реальная польза от практики Дхармы полностью зависит от нашего собственного ума и мотивации. Она не зависит ни от чего и ни от кого другого.

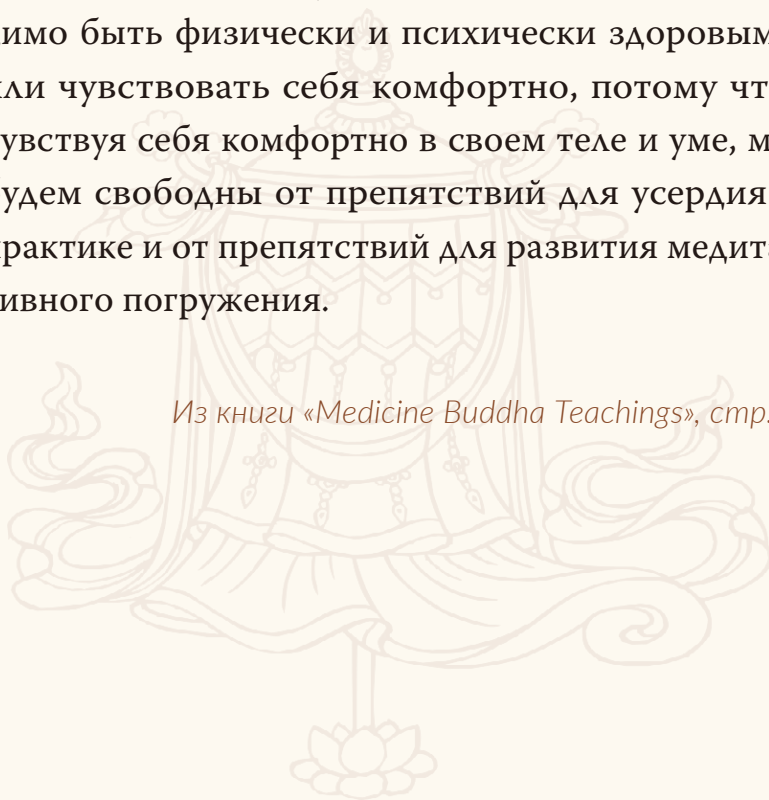
Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 61



Май 22

Для стабильной и глубокой практики нам необходимо быть физически и психически здоровыми или чувствовать себя комфортно, потому что, чувствуя себя комфортно в своем теле и уме, мы будем свободны от препятствий для усердия в практике и от препятствий для развития медитативного погружения.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 2



Май 23

Краткосрочные преимущества медитации заключаются не только в душевном покое, поскольку физическое здоровье в значительной степени зависит и от душевного состояния. Поэтому, если культивировать состояние душевного удовлетворения и покоя, то, как правило, не будем болеть, а если и заболеем, то будем легче выздоравливать. Причина в том, что одним из основных факторов, приводящих к болезням, является психическое возбуждение, которое вызывает соответствующее возбуждение или нарушение каналов и энергий внутри тела.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 3

Май 24

Накопление добродетели означает, что когда мы говорим о практике дхармы, это не просто намерение или идея. Скорее, это означает совершение нечто практическое и реальное с помощью нашего тела, речи и ума. Своим телом, речью и умом мы должны действовать как можно более позитивно. Это и называется «накоплением добродетели».

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 169*



Май 25

Нам необходимо понять внутренний мир ума. Если наш ум пребывает в состоянии душевного спокойствия, то окружающий нас мир будет казаться дворцом Будды, где бы мы ни находились. Без душевного спокойствия мы не будем испытывать удовольствия, даже если живем во дворце из золота и серебра. Если наш ум спокоен и свободен от страха, мы будем воспринимать мир как мирное, спокойное место. Любое удовольствие или боль, которые мы испытываем, — это результат работы нашего собственного ума. Именно поэтому понимание ума является самым важным аспектом нашей жизни.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking directly at the Mind», стр. 21

Май 26

Боль и дискомфорт, которые мы испытываем в повседневной жизни, являются результатом отсутствия контроля над собственным умом. Если мы достигнем шаматхи и випашьяны, наш ум станет независимым, больше не будет находиться под влиянием смятения и тревожных эмоций. Тогда у нас появится сила создать для себя жизнь, приносящую удовольствие.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 26*

Май 27

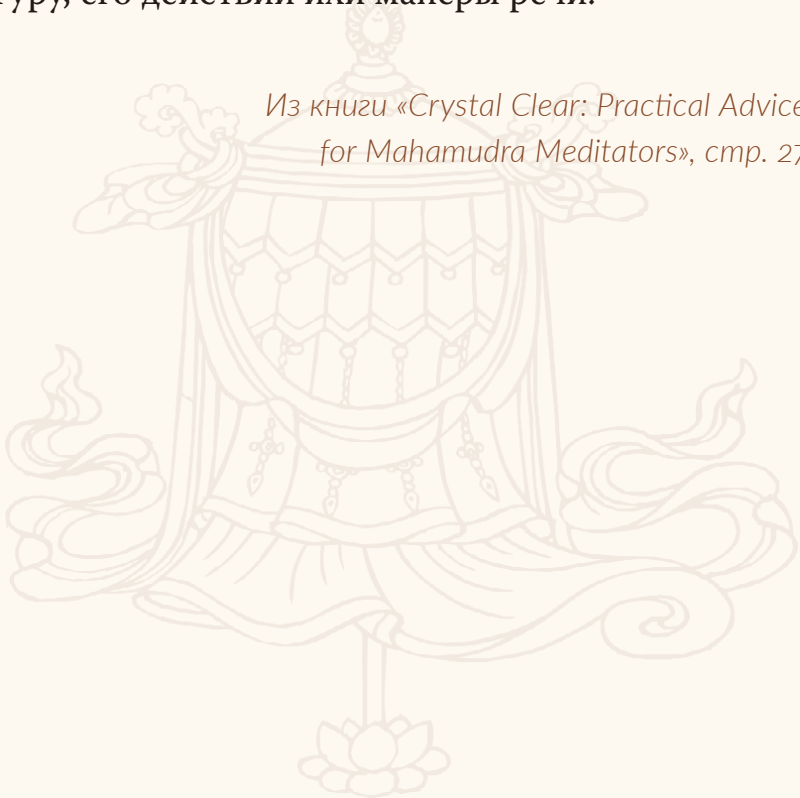
Если мы испытываем радость и энтузиазм по отношению к медитации и не сомневаемся в желании практиковать её, то тяжесть в теле не станет препятствием. Если же мы чувствуем лень и не испытываем сильного желания медитировать, тело будет ощущаться тяжёлым или беспокойным. Тело и ум кажутся отдельными, но на самом деле ум доминирует и может преодолеть состояние тела.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 27*

Май 28

Эффективность учения не зависит от внешности гуру, его действий или манеры речи.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 27



Май 29

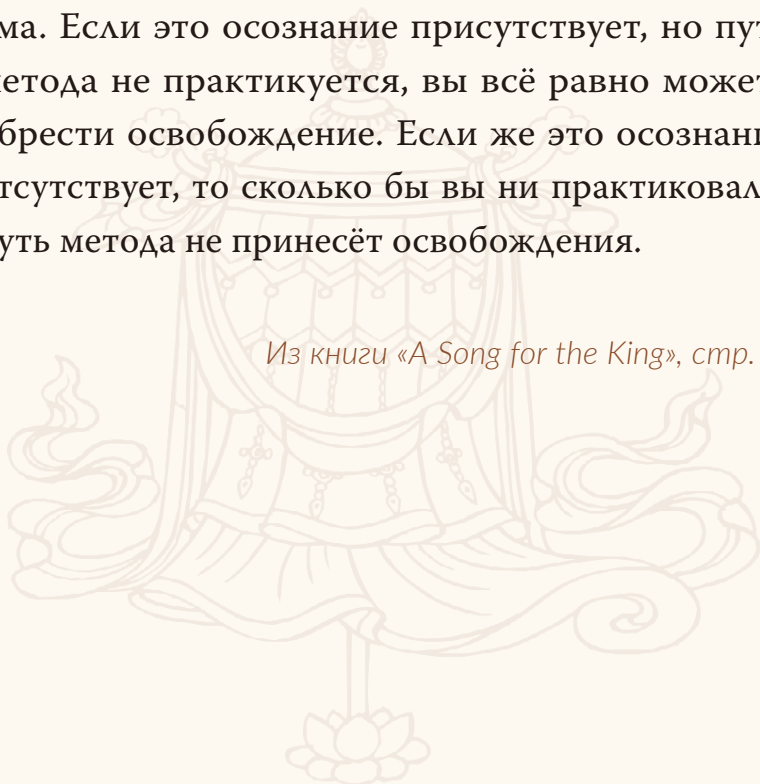
У каждого человека ум имеет две стороны. Существуют чистая сторона ума и нечистая. Нечистая сторона ума называется клеша, или душевным страданием. Если откажетесь от душевных страданий, то все ваши действия, как телесные, так и словесные, автоматически станут дхармическими, или чистыми. Пока не откажетесь от душевных страданий, то какими бы прекрасными ни казались ваши действия, вы никогда не будете счастливы.

*Из книги «A Commentary on the Essence of
Creation and Completion», стр. 51*

Май 30

На самом деле важно осознать природу нашего ума. Если это осознание присутствует, но путь метода не практикуется, вы всё равно можете обрести освобождение. Если же это осознание отсутствует, то сколько бы вы ни практиковали, путь метода не принесёт освобождения.

Из книги «A Song for the King», стр. 81



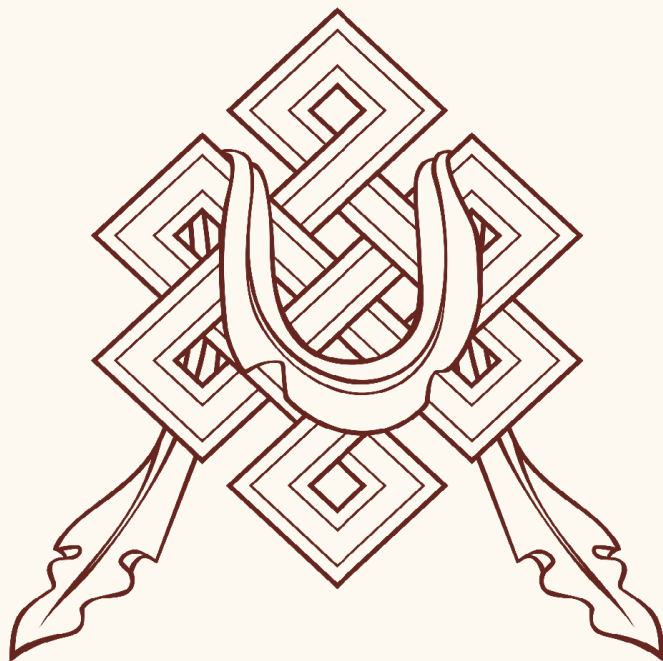
Май 31

Для достижения великих заслуг мы представляем тело ламы сияющим и великолепным. Мы думаем, что лама обладает великой любовью и состраданием ко всем живым существам и желает, чтобы все они были свободны от страданий. Это сострадание и любовь не ограничиваются отдельными личностями, а распространяются на все живые существа. Таким образом, ум ламы естественным образом пребывает в сфере реальности.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 23

ИЮНЬ

ОБЩИЕ УЧЕНИЯ ДХАРМЫ



Июнь 1

Необходимо понимать, что когда учил Будда, он не был великим ученым, стремящимся продемонстрировать определенную философскую точку зрения или учить ради своей славы. Его желанием было представить самую суть глубоких и обширных учений буддизма. По этой причине он давал учения, соответствующие способностям своих учеников. Все его учения, как пространные, так и краткие, были прямым или уместным ответом на развитие учеников, приходивших его слушать.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 1

Июнь 2

Главная практика, позволяющая нам избавиться от привязанности к сансаре, — это медитация на непостоянную природу сансары. Медитируя на непостоянство, мы будем менее склонны вовлекаться в мирские дела.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 25

Июнь 3

Практикуя Дхарму, мы не должны делать это просто как внешнее представление, притворство или театральное представление, где актеры переодеваются в царей и министров, хотя на самом деле они таковыми не являются. Мы должны практиковать Дхарму всем сердцем, телом, речью и умом. Когда мы совершаем добродетельные поступки телом, наш ум также должен присутствовать, работая на благо Дхармы. Когда мы говорим, наш ум должен вкладывать в это смысл. Практика Дхармы всем сердцем очень важна.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 58

Июнь 4

Говорят, что основы даже глубже, чем сама практика, и что польза и развитие, достигаемые в основных практиках, полностью зависят от того, насколько хорошо человек подготовился, освоив эти основы. Существует два вида основ: четыре обычных основы, или четыре мысли, которые направляют ум, и четыре особых основы, или четыре подготовительные практики.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 78-79

Июнь 5

Для нас очень важно привносить на Путь страдания и болезни. Однако очень трудно с самого начала привнести на Путь серьезную болезнь. Мой собственный гуру, говоря о том, как привносить на Путь болезни, просил нас ущипнуть себя и спросить: «Болит?», а затем говорил: «Да, болит. Посмотрите прямо на это болезненное чувство. Как дела? Ну, не так уж и плохо. Боль утихает; вы можете посмотреть прямо на нее». Суть в том, чтобы начать с чего-то малого, а не с крайних страданий.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 244

Июнь 6

Что нам нужно делать, чтобы породить знание? В нашей буддийской традиции мы говорим о трех аспектах знания. Эти три аспекта знания — это знание, возникающее из слушания, знание, возникающее из созерцания, и знание, возникающее из медитации. Мы должны породить все три аспекта.

Из книги «Essential Practice», стр. 23

Июнь 7

В целом, непреходящая природа и способ проявления различны. Конечная природа — это непреходящая природа. Циклическое существование — это способ проявления.

Из книги «Essential Practice», стр. 72

Июнь 8

Самое первое учение Будды заключалось в важности обучения контролю, усмирению и тренировке ума. Это объясняется тем, что Будда с глубоким пониманием и состраданием осознал, что необученный ум является основной причиной страданий и счастья всех живых существ.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 69

Июнь 9

В чём разница между счастьем и радостью? Когда любим других, мы хотим, чтобы они тоже наслаждались счастьем. Когда они наслаждаются счастьем, мы испытываем радость.

Из книги «Essential Practice», стр. 112

Июнь 10

В целом, существует множество медитативных стабилизаций, каждая из которых отличается от других. Однако все они могут быть включены в концепцию спокойного пребывания и проничательности. Мы должны развивать как спокойное пребывание, так и проничательность, поскольку каждая из них играет свою роль. Спокойное пребывание подавляет страдания. Чтобы искоренить страдания, нам необходима проничательность.

Из книги «Essential Practice», стр. 119

Июнь 11

В целом, чтобы что-то сделать, нам нужны две вещи: отсутствие неблагоприятных условий и наличие благоприятных условий для делания.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 30*



Июнь 12

Как правило, когда большинство людей сталкиваются со страданиями или трудностями, они склонны воспринимать это лично, думая, что все проблемы случаются только с ними. Они могут плакать, впадать в депрессию и жалеть себя, или даже подумывать о самоубийстве. Чего они не понимают, так это того, что происходящее с ними — не личное испытание, а то, что переживает каждый. В сансаре это случается со всеми.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 70*

Июнь 13

Корень как желаний, так и гнева — невежество. Невежество означает незнание, непонимание того, что существует на самом деле, и непонимание явлений такими, какие они есть.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 241*

Июнь 14

Когда начинаете практиковать базовую медитацию спокойствия, вы можете обнаружить, что ум ни на мгновение не может оставаться неподвижным. Но это не навсегда. Это изменится по мере практики, и в конце концов вы сможете позволить своему уму отдохнуть, после чего успешно избавитесь от явного беспокойства, вызванного психическими расстройствами или клешами.

Из книги «Teachings on the Practice of Meditation», стр. 4

Июнь 15

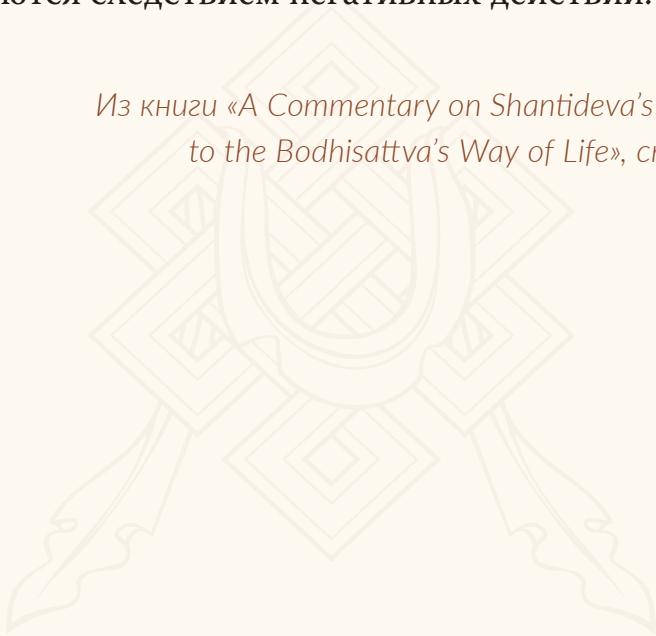
В целом, нам нужно приумножать свою доброжелательность. Когда она возрастет и у нас будет стабильная доброжелательности, мы всегда будем стремиться помочь. Как правило, бывают моменты, когда мы можем помочь страдающим живым существам, и моменты, когда мы не можем. Однако, если у нас есть доброжелательность, то всякий раз, когда у нас будет возможность, мы сможем помочь.

Из книги «The Heart of the Dharma», стр. 30

Июнь 16

Важно распознавать ошибки и недостатки, которые являются следствием негативных действий.

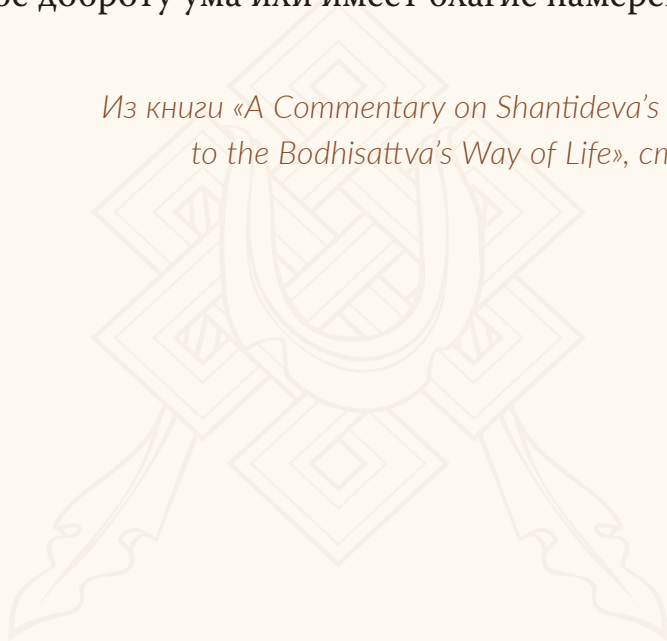
Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 25



Июнь 17

Бодхичитта обычно означает, что человек развил в себе доброту ума или имеет благие намерения.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 30



Июнь 18

Изучение непостоянства действительно поможет быстро обратить наш ум к Дхарме. Как только мы поймем, насколько все меняется, мы осознаем, что не можем позволить себе тратить время впустую.

Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 37

Июнь 19

Необходимо получить уверенность в чём-либо посредством исследования, потому что именно это приводит к пониманию, не оставляющему места для ошибок или сомнений. Иногда можно что-то знать, но если это знание недостаточно ясно и достоверно, могут оставаться сомнения, и эти сомнения могут разрушить первоначальную веру и понимание.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 38

Июнь 20

Хочу подчеркнуть, что важно не воспринимать все то, что я вам рассказываю как данность. Необходимо, чтобы информация действительно оказалась для вас полезной и приносящей реальную пользу. Степень практической пользы информации зависит прежде всего от получения нами благословения линии преемственности, и поэтому, как и в предыдущие два вечера, я начну с чтения традиционной молитвы линии преемственности. Пожалуйста, присоединяйтесь к моей молитве с верой и преданностью.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 42-43

Июнь 21

В буддийской традиции считается, что все явления возникают благодаря двум факторам: первопричине и вторичным условиям. Первопричина — это истинная причина. Вторичные условия способствуют возникновению конкретного явления.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 35

Июнь 22

Изучение Дхармы не всегда дается легко. Возможно столкнуться с финансовыми или иными трудностями. Но изучение и практика Дхармы принесут огромную пользу вам и многим другим людям на протяжении многих поколений.

Из книги «Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 2

Июнь 23

Иногда обнаруживаем, что на пути к практике возникает множество препятствий, нехватка времени и тому подобное, и может дойти до того, что почувствуете, что у вас нет возможности практиковать, по крайней мере, не так много, как хотелось бы. В таких ситуациях не отчаивайтесь. Не позволяйте себе впасть в депрессию из-за временных препятствий в своей практике и всегда помните, что даже простое соприкосновение с Дхармой, даже простое внимание к Дхарме, само по себе является чрезвычайно удачным и полезным событием.

Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 173

Июнь 24

Не всё является кармой. Следует учитывать два фактора: прошлую карму и непосредственные обстоятельства. Такие явления, как физические страдания, богатство или бедность, зависят от прошлой кармы. Другие, например, душевное состояние, в большей степени зависят от обстоятельств, чем от кармы.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 7-8

Июнь 25

В целом, существует два вида бодхичитты: относительная бодхичитта и абсолютная бодхичитта. Обычно учат, что абсолютная бодхичитта важнее относительной. Однако, поскольку мы являемся новичками в учениях по тренировке ума, то учимся, что относительная бодхичитта наиболее важна, в то время как абсолютная бодхичитта упоминается лишь вскользь.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 19

Июнь 26

Как правило, сначала практикуют шаматху-медитацию, в которой ум не вмешивается в возникновение мыслей. Шаматха-медитация позволяет достичь состояния стабильности. В випашьяна-медитации стремятся увидеть, что находится в этом состоянии стабильности. Шаматха-медитация сосредоточена только на самом стабильном состоянии, в то время как випашьяна-медитация направлена на выявление того, что находится в состоянии стабильности.

Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra», стр. 79

Июнь 27

«Руководство по образу жизни бодхисаттвы» предлагает три метода работы с бодхичиттой. Во-первых, в нем обсуждается, как развить бодхичитту, которая еще не зародилась. Во-вторых, как развить бодхичитту после того, как она зародилась. Наконец, оно предлагает метод многократного развития бодхичитты, чтобы предотвратить ее угасание.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 131

Июнь 28

Дхарма Будды приносит мир, который является свободой от желаний, вожделений и всех прочих негативных явлений. Духовная практика Будды принесет мир не только самому человеку, но и другим живым существам.

Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 1

Июнь 29

Если человек обладает глубокими знаниями о пользе бодхичитты, он естественным образом вдохновится на её развитие. Для этого не нужно прилагать усилий. Зная о преимуществах, вытекающих из развития бодхичитты, человек естественным образом, без каких-либо усилий, получит огромное вдохновение для этого.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 8

Июнь 30

Если хотим принять добродетель и отказаться от злодеяний, нам сначала нужно узнать, что такое добродетель, а затем принять её и применять на практике. Точно так же, если мы хотим избавиться от страданий, нам нужно узнать их причину, злодеяния и недобродетель, и отказаться от них.

Из книги «Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 52-53

ИЮЛЬ

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И БАРДО



Июль 1

В настоящее время, в XXI веке, во многих странах наблюдается старение общества и увеличение процента пожилого населения. Хотя справедливо считать, что мышление пожилых людей отличается от остального населения, было бы совершенно бессмысленно полагать, что пожилые больше не нужны, и просто жалеть себя. Почему так происходит? Если внимательно подумать, то возможность дожить до старости — это на самом деле большая удача. Если бы мы умерли молодыми, у нас не было бы шанса дожить до старости.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 11

Июль 2

Возможно, в молодости у нас было не так много времени, чтобы соприкоснуться с Дхармой и практиковать её. Возможно, вам приходилось много работать, чтобы зарабатывать на жизнь и кормить свои семьи. Тем не менее, этот период труда прошёл. Теперь, когда вы постарели и вышли на пенсию, у вас больше возможностей практиковать Дхарму. У вас больше времени, чтобы изучать Дхарму, которая приносит пользу как в нынешней, так и в будущих жизнях. Поэтому нужно действительно воспользоваться этой возможностью и усердно работать над этим. Можно больше читать мантры и совершать больше добрых дел, и особенно усердно практиковать Дхарму! Нам нужно в полной мере использовать такую возможность для практики Дхармы, что обязательно принесёт результаты.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 11-12

Июль 3

Вероятно, достигнув преклонного возраста, вы пережили много взлетов и падений и теперь можете поделиться жизненным опытом с молодыми людьми. Можете рассказать им о своих успехах и неудачах, а также о том, какое отношение к достижениям и трудностям им следует проявлять. Напомните им, чтобы они не поддавались зависти и гордости, наслаждаясь моментами успеха, и не впадали в отчаяние и не поддавались жизненным неудачам. Поощряйте молодежь к самостоятельному мышлению. Как человек старшего поколения, вы обязаны делиться своим ценным опытом. Независимо от того, примут ли они его близко к сердцу или нет, руководствуясь благими намерениями, вы должны поделиться своим опытом со своими детьми или другими молодыми людьми. Воспринимайте добрые советы молодым как свою обязанность.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 12

Июль 4

Теперь, когда наши мирские заботы в этой жизни подходят к концу, мы должны быть благодарны за эту бесценную возможность дожить до преклонного возраста. Мы должны воспринимать старость как нечто чудесное, быть радостными и счастливыми. Все мы похожи в том, что все люди в мире стареют, поэтому мы должны быть благодарны за возможность дожить до глубокой старости! Такой образ мышления полезен не только для нашего тела, но и позволяет нам чувствовать себя более расслабленными в умственном плане. Он приносит огромную пользу как уму, так и телу. Нам нужно часто напоминать себе, как нам повезло обрести драгоценное человеческое тело и заниматься изучением Дхармы.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 13

Июль 5

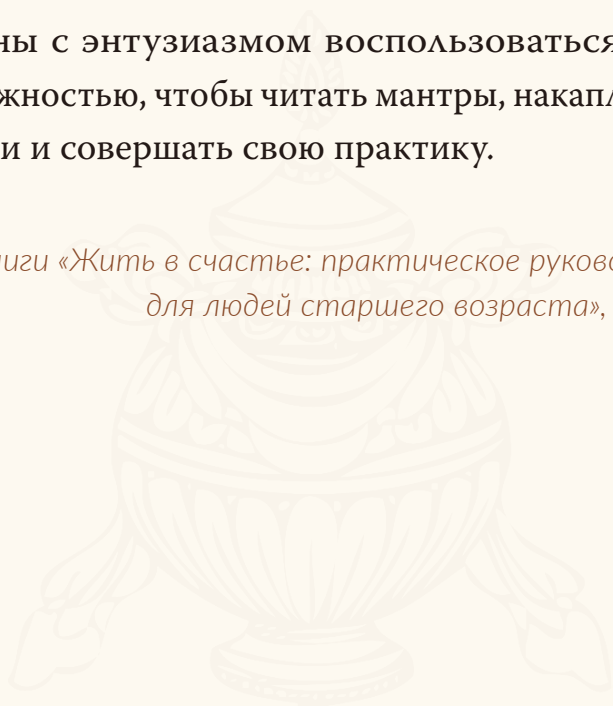
Как же это здорово — стареть! В моём родном городе есть поговорка: «Молодость человека — в пятьдесят». По собственному опыту могу сказать, что это так. Когда мне исполнилось пятьдесят, я не чувствовал себя старым. В шестьдесят я почувствовала себя постаревшим и в семьдесят — постаревшим вполне. Сейчас, когда мне восемьдесят, я ощущаю значительные и быстрые изменения. Как будто я чувствую, как состояние моего тела меняется ежемесячно.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 14

Июль 6

Даже если нам осталось жить всего месяц, мы должны с энтузиазмом воспользоваться этой возможностью, чтобы читать мантры, накапливать заслуги и совершать свою практику.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 17



Июль 7

Нам следует использовать драгоценное время для практики Дхармы. Нам нужно быть оптимистичными и радостными и помнить, что не каждый способен прожить так долго, как мы. Достичь этого непросто, поэтому мы должны ценить процесс старения и давать волю внутренней радости.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 22

Июль 8

Для нас важно верить в карму, причину и результат, потому что эта вера является корнем нашего будущего счастья.

Из книги «Vivid Awareness: The Mind instructions of Khenpo Gangshar», стр. 45



Июль 9

Нам следует практиковать Дхарму. Из всех миров существ только люди способны практиковать её, поэтому нам действительно нужно приложить к этому усилия. Таким образом, мы сможем принести пользу как себе, так и всем другим живым существам. Мы не должны растрачивать жизнь впустую. Это означало бы растрату драгоценного человеческого рождения, которое невероятно трудно получить. Такая возможность не даётся нам легко, поэтому нам действительно нужно ценить её.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 33

Июль 10

Когда обнаруживаем, что мы не можем серьезно относиться к изучению Дхармы, медитация на непостоянство поможет нам осознать необходимость практики Дхармы. Даже начав практику, мы иногда ленимся и не можем сосредоточиться на ней. Медитация на непостоянстве, в свою очередь, побудит нас к большему усердию.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 34

Июль 11

Непостоянство можно классифицировать двумя способами: непостоянство внешнего мира и окружающей среды, а также непостоянство его обитателей. Способ размышления о непостоянстве внешнего мира заключается в наблюдении за изменениями внешних явлений, таких как смена времен года. Мы можем размышлять о непостоянстве живых существ в нем через опыт смерти членов семьи и друзей. Например, некоторые люди умирают в детстве или в юности. Процесс старения и многие события, происходящие в своей собственной жизни, помогут познать непостоянство.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 35-36

Июль 12

Как правило, при физическом дискомфорте и боли в определенной части тела, мы можем визуализировать маленького Будду Медицины в этой области. Визуализируйте нектар, текущий из маленького Будды Медицины, избавляя нас от боли и страданий. Если испытываем душевные страдания, мы можем визуализировать Будду Медицины в своих сердцах, изливающего нектар и позволяющего нам обрести спокойствие и мир.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 57

Июль 13

Становясь старше или болея, мы сталкиваемся со многими страданиями и неудобствами. Именно тогда нам следует задуматься о своем драгоценном человеческом рождении, которое так трудно обрести. Это позволит нам жить более осмысленно, даже если нам осталось жить всего несколько месяцев или лет. Только будучи человеком, мы способны изучать Дхарму, что позволяет нам понимать свой ум и свои страдания, а затем и справляться с ними.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 69

Июль 14

Нам стоит начать готовиться к смерти как можно скорее. Мы должны использовать свое время, чтобы больше слушать учения и практиковать Дхарму. Нам нужно ценить каждую возможность, даже если это просто чтение одной мантры Ом Мани, размышление над устным наставлением или проявление любви и сострадания. В целом, мы должны помнить, что каждый человек без исключения столкнется с болезнями и смертью. Только выбрав правильный подход к страданиям, мы сможем принести пользу.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 73

Июль 15

В наши дни дети, как правило, не проявляют должного внимания к своим стареющим родителям и не заботятся о них. Они также редко поддерживают с ними связь. Дети спешат навестить родителей только тогда, когда те заболевают или случается что-то ужасное. Хуже того, некоторые заботятся исключительно о своем наследстве. Поэтому для детей очень важно проявлять любовь и привязанность к своим родителям и пытаться всегда быть рядом с ними.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 74

Июль 16

Пожилые люди, как правило, более консервативны в своих взглядах. Их раздражительность может ухудшаться, и они могут начать придираться к мелочам. Эти черты характера могут привести к нетерпению их детей или опекунов, но именно в такие моменты нам следует проявлять терпение, проявлять любовь, доброту и сострадание. Таким образом, пожилой человек будет чувствовать себя счастливым, а мы получим возможность накопить свои заслуги.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 75

Июль 17

Больные люди, как правило, эмоционально нестабильны и склонны к гневу. Нам не следует пререкаться или терять самообладание, нужно быть терпеливыми. Мы должны изо всех сил стараться удовлетворить их желания и потребности и сделать их счастливыми. Мы можем молиться и посвящать им свои заслуги. Это лучшее, что мы можем сделать для больных.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 75

Июль 18

В жизни мы часто сталкиваемся с трудностями и неблагоприятными ситуациями. Но не стоит поддаваться отчаянию. Когда нас покидают близкие, мы не должны терять надежду и становиться пессимистами; нам нужно изо всех сил стараться жить дальше. Возможно, на этом пути мы встретим учения Дхарму, и в результате наша жизнь преобразится.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 77

Июль 19

Самоубийство — это ужасное деяние, которое не приносит никакой пользы, а только вред как нам самим, так и окружающим. Пока мы живы, у нас есть шанс прожить прекрасную жизнь. Вместо того чтобы быть недальновидными, мы должны смотреть в будущее.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 78

Июль 20

Мысли, которые возникают перед смертью, чрезвычайно важны. Мы не должны поддаваться таким мыслям, как гнев, гордость и зависть. Вместо этого нам нужно проявлять любовь, сострадание и бодхичитту, что очень полезно для бардо и загробной жизни. Независимо от того, являемся ли мы буддистами или нет, нам необходимо сохранять чистоту ума и наполнять его добродетельными мыслями перед смертью.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 71

Июль 21

Получение наставлений о бардо, или «интервале», а также практика этих наставлений очень важны, особенно потому, что мы родились людьми. Очень важно не только получать такие наставления, но и применять их на практике.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 1

Июль 22

Некоторые люди считают бардо чем-то неважным и придерживаются мнения, что нет смысла думать или беспокоиться о нем. Это ошибочное мнение. Бардо — это то, что мы уже пережили в прошлом и обязательно переживем снова в будущем, поэтому кажется нереалистичным и недостаточным ответом на нашу жизненную ситуацию просто отмахнуться от него как от чего-то, о чем не стоит думать.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 1–2

Июль 23

Переживание бардо не обязательно должно быть таким уж плохим или ужасающим. Оно может быть негативным, но может быть и позитивным. Однако вместо того, чтобы забывать о нём, лучше предотвратить превращение бардо в негативное переживание и способствовать его превращению в позитивное, подготовившись к нему в этой жизни.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 2

Июль 24

Наилучшее отношение к бардо — это решимость сделать все возможное, чтобы бардо стало для вас положительным, а не отрицательным опытом. Это правильное отношение, потому что, применяя эти учения на практике, вы действительно можете определить, что произойдет.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 2

Июль 25

Подобно тому, как явления в этой жизни порождаются состояниями ума, так и явления в бардо и явления в будущих жизнях порождаются им же. Позитивные состояния ума порождают позитивные переживания, а негативные состояния порождают негативные явления или переживания.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 3

Июль 26

Если будете культивировать позитивное состояние ума в этой жизни, то явления или переживания этой жизни, будущих жизней и бардо будут становиться более позитивными. Хотя сможете считать бардо состоянием, над которым вы практически не имеете контроля, на самом деле, если будете культивировать сильное позитивное состояние ума, то сможете получить некоторый контроль над ним.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 3

Июль 27

Очень важно, чтобы в момент смерти вы находились в позитивном настроении. Если на протяжении всей жизни вы большую часть времени проводили в состоянии клеш, то, несомненно, в момент смерти клеши снова дадут о себе знать и определяют ваше будущее. Если же, наоборот, вы посвятили большую часть времени состоянию осознанности, в котором вы устраняли клеши по мере их возникновения, то эта выработанная вами привычка проявится и в момент смерти и соответственно поможет вам. Поэтому необходимо выработать такую привычку осознанности сейчас, пока живы.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 34

Июль 28

Для подготовки к этому этапу бардо необходимо развивать особый вид самадхи, или медитации. В наставлениях махасиддхов прошлого существуют два основных подхода к этому. Они называются «путем умозаключительного достоверного познания» и «путем прямого достоверного познания». Эти два подхода существуют не только как способы работы с бардо, но и как два различных и важных аспекта или стиля практики Дхармы в целом.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 56

Июль 29

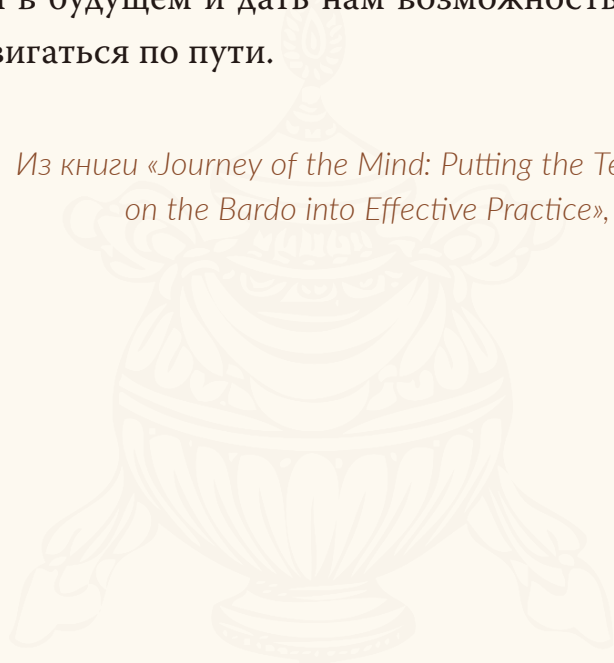
Польза от слушания учений о бардо заключается в том, что они значительно уменьшат страдания, которые испытаете в сансаре в будущем, и, следовательно, значительно увеличат ваше счастье. Польза от простого слушания этих учений не мала и не незначительна, но огромна. Поскольку наставления подлинны и верны в своем описании состояний бардо, они особенно полезны в то время, когда вы находитесь в наибольшей опасности и испытываете наибольший стресс и ужас, другими словами, когда они вам больше всего нужны.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 107

Июль 30

Цель наставлений по бардо — убересть нас от страданий в будущем и дать нам возможность легко продвигаться по пути.

Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 72



Июль 31

Если мы начнем задумываться о непостоянстве сейчас, пока у нас еще есть время найти умелые способы справиться с ним, то позже нас не застанут врасплох. Хотя в краткосрочной перспективе размышления о смерти и непостоянстве могут вызывать дискомфорт, в долгосрочной перспективе они на самом деле избавят нас от больших страданий.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 27

АВГУСТ

ТРЕНИРОВКА УМА



Август 1

Начинать медитировать следует с коротких сессий, но многократных. Главная цель — выработать привычку к медитации.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 9



Август 2

В учениях о тренировке ума практика тонглен является одной из важнейших практик для умирающих. Тонглен практикуется с использованием дыхания в качестве опоры для медитации. Выдыхая, медитируем на то, чтобы послать свое счастье всем живым существам, а вдыхая, медитируем на то, чтобы страдания всех живых существ растворились в наших телах.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 76

Август 3

В жизни мы часто сталкиваемся с трудностями и неблагоприятными ситуациями, но не должны поддаваться отчаянию. Когда нас покидают любимые люди, мы не должны терять надежду и становиться пессимистами, но должны изо всех сил стараться жить дальше. Возможно, на этом пути мы встретим Дхарму, и в результате наша жизнь преобразится. Прошрое уже прошло, а мы должны продолжать жить. Мы не должны быть сломлены горем от потери любимого человека или думать о самоубийстве.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 77–78

Август 4

Стоит иногда на короткое время пережить неприятное чувство, чтобы навсегда избежать страданий и несчастья. Поэтому, хотя размышление о непостоянстве и не самое приятное занятие в мире, оно очень ценно.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 60*

Август 5

Крайне важно не слишком крепко или слишком слабо удерживать ум на привязи осознанности. Если слишком сильно привязываем свой ум к объекту наблюдения, он не остается на месте; вместо этого блуждает, и когда мы возвращаем его, он снова уплывает. С другой стороны, если осознанность слишком свободно, мы забываем, что практикуем медитацию и ум просто блуждает. Поэтому важно практиковать осознанность, не будучи ни слишком напряженными, ни слишком расслабленными.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 37

Август 6

Практика учения зависит только от нас самих, и даже не от присутствия Будды. Только от нас самих зависит, будем ли мы практиковать или нет, и сможем ли мы развить в себе необходимые качества: веру, уважение и преданность, мужество и усердие, а также понимание.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 122*

АВГУСТ 7

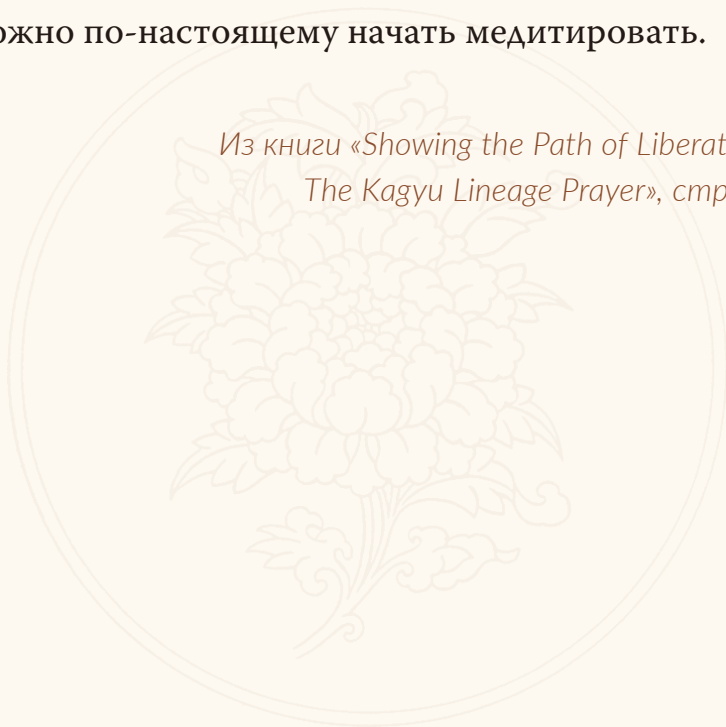
Все хотят счастья, такова цель жизни. Но мы должны понимать, что сами создаём своё счастье и обладаем силой его производить. Всё, что нам нужно сделать, это создать причины счастья позитивными действиями, чтобы у нас был свободный выбор создавать всё будущее счастье, как временное, так и будущее.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 80*

Август 8

**Только отказавшись от привязанности к миру,
можно по-настоящему начать медитировать.**

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 27*



АВГУСТ 9

Чтобы помочь разорвать привязанность к обыденной сансаре, и особенно к этой жизни, четыре напоминания, отвлекающие ум от сансары, преподаются как первый предварительный этап практики Дхармы.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 28*

Август 10

Для развития истинной медитации нам необходимо достичь должного постижения. Для этого нам нужно очиститься от всех вредных действий и омрачений. После этого очищения нам нужно работать над непосредственной причиной достижения медитации. Эта непосредственная причина — накопление большого количества добродетели, позитивной духовной энергии, которая позволит нам развить полное понимание.

Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 24-25

Август 11

Чтобы обрести спокойный ум, не подверженный влиянию тревожных эмоций, нам необходимо сократить желания и избавиться от вожделения. Потому, что большая часть страданий, которые мы испытаем в этой жизни, проистекает из вожделения или желания. Мы должны стремиться избавиться от своих желаний.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 108

Август 12

Развить хорошие качества не так уж сложно, потому что мы можем извлечь из них пользу. Отказаться от негативных качеств тоже не так уж сложно, потому что мы знаем, что они вредны и в конечном итоге приводят к несчастью.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 77

Август 13

Без контроля над своим разумом мы не сможем осуществить свои желания, потому что внутри нас не будет истинной причины для удовлетворения, и в итоге мы будем продолжать страдать.

*Из книги «The Middle-way Meditation Instructions:
Developing Compassion through Wisdom Based on
Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 69*

Август 14

Когда медитируем, не следует думать, что медитация означает принуждение ума к исходным действиям. Медитация — это не смирительная рубашка для ума, а скорее способ максимально расслабиться и спокойно погрузиться в мысли в данный конкретный момент времени.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 66

Август 15

Мир полон страданий, и вы не сможете остановить их, пытаясь усмирить всевозможные негативные силы и препятствия. Что вы можете сделать, так это защитить себя. Эта защита избавит вас от привязанности к собственному «я».

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 32

Август 16

Какую бы Дхарму мы ни практиковали, какой бы тренировкой ума ни занимались в медитации, цель в том, чтобы уменьшить или устранить привязанность к своему «я». Если привязанность не уменьшается, значит, наша практика не работает должным образом. Если мы замечаем, что постоянная мысль о собственной важности уменьшается, это один из признаков того, что тренировка ума работает.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 51

Август 17

Мы не должны практиковать тренировку ума и сострадание только к одному живому существу, игнорируя при этом другие. Тренировка ума и бодхичитта должны применяться ко всем людям и животным без исключения.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 68

Август 18

Вам необходимо укротить свой собственный ум, иначе он попадёт под власть мыслей и клеш. Если ум будет укрощен, он не поддастся их власти, и вы сможете совершать добро и избегать зла.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 25*

Август 19

Возможно ли избежать или отказаться от страданий? Возможно ли отказаться от причины страданий, которой являются тревожные эмоции? Да, возможно. Почему возможно отказаться как от причины тревожных эмоций, так и от вытекающих из них боли и страданий? Возможно, потому что и тревожные эмоции, и чувство страдания лишены какого-либо истинного существования.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 53-54

Август 20

Можно избавиться от тревожных эмоций и чувства страдания, осознав, что их природа пуста и лишена какой-либо субстанциальности. Если бы они были чем-то реальным и конкретным, мы не смогли бы освободиться, но мы можем освободиться, просто потому что по своей природе они лишены какой-либо субстанциальной идентичности.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 55

Август 21

Поскольку всё сводится к уму, мы можем достичь конечного результата. Мы способны отказаться от всей сансары, потому что сансара — это всего лишь ум. Мы способны достичь нирваны, потому что нирвана — это всего лишь ум. Страдания, вызванные желанием и ненавистью, иногда кажутся чем-то незыблемым, от чего мы не можем избавиться. Но если мы посмотрим на их истинную природу, на то, каковы они на самом деле, мы увидим, что они могут исчезнуть. Поскольку у нас есть наставления, мы можем быть уверены, что сможем устранить страдания, вызванные желанием и ненавистью.

Из книги «Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What Is Most Important», p. 85

Август 22

Нам нужно встать на Путь, а войдя на него, мы должны дойти до конца и достичь цели. Просто встать на Путь недостаточно, и для достижения результата мы должны убедиться, что идем по Пути верно и избегаем ошибок.

Из книги «A Song for the King», стр. 79

Август 23

Наиболее распространенной нашей практикой является медитация спокойствия, или шаматха. Необходимость в практике шаматхи заключается в том, что наш ум обычно сильно взволнован мыслями и мы практикуем шаматху для того, чтобы достичь состояния психической стабильности.

*Из книги «A Commentary on the Essence of
Creation and Completion», стр. 90*

Август 24

Во время практики и изучения важно иметь мотивацию, свободную от страданий. Среди различных чистых мотиваций наиболее важной является желание помогать себе и другим. Возможно, у вас уже есть вера, уважение, энтузиазм по отношению к Дхарме и чистая мотивация бодхичитты. Тем не менее, полезно время от времени вспоминать и укреплять эту мотивацию, что помогает уму двигаться к Дхарме, а Дхарме — стать Путем.

Из книги «Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What Is Most Important», стр. 257

Август 25

Чтобы избавиться от душевных страданий, мы должны прежде всего разрушить представление о себе, которое является корнем всех душевных страданий. Невозможно избавиться от душевных страданий, не разрушив представление о себе, которое является их корнем.

Из книги «Essential Practice», стр. 144–145

Август 26

Иногда требуется усердие и усилия. Полезно уметь развивать состояние после медитации, практиковать её во время работы. Важно развивать усердие в медитации, а также уметь продолжать медитировать в повседневной жизни и на работе, что крайне полезно.

*Из книги «On Buddha Essence: A Commentary
on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 145*

Август 27

Получив благословение своего гуру и обретя великую веру и преданность, мы сидим, выпрямив торс, и просто сосредотачиваемся на вдохе и выдохе. Мы не пытаемся регулировать дыхание, а дышим естественно, осознавая выдох и вдох. Мы считаем вдох и выдох как один. Мы не считаем вслух, а просто осознаём происходящее. Считая на четках, мы сосредотачиваемся на вдохе и выдохе до двадцати одного. Мы должны делать так очень осторожно, потому что это считается сосудом для практики шаматхи.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 25

Август 28

Нам необходимо трансформировать свой ум, и, как правило, существует два основных способа сделать это: трансформация ума с помощью относительных методов и с помощью высших методов. Если мы хотим использовать относительные методы, нам нужно избавиться от недоброжелательности и развить доброжелательность. Для этого мы часто практикуем относительную бодхичитту, и в частности, изучаем наставления по тренировке ума лоджонг. Эти наставления помогут нам развить доброжелательность и доброе сердце по отношению к другим. Мы можем использовать эти методы, чтобы устранить недоброжелательность по отношению к другим. Основной метод — это практика медитации «отправки и принятия» (*тонглен*).

Из книги «Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 64

Август 29

В целом, шаматха-медитация — это когда ум сосредоточен в определённом месте и отдыхает там. Но во время практики шаматхи мы также исследуем, как проходит медитация, одновременно осознавая саму шаматху. «Всё ли идёт хорошо? Или нет? Какое противоядие нужно применить?» Эта проверка своего ума во время практики — это анализ.

Из книги «The Essentials of Mahamudra», стр. 64

Август 30

Самое важное в медитации — понять, как концентрироваться и как расслабляться. Напрягая или концентрируя ум, когда это уместно, и расслабляя его, когда это нужно, мы можем развить шаматху, в которой ум отдыхает комфортно и ровно. На этом этапе очень важно не допустить деградации осознанности. Важно, чтобы осознанность была сильной, чтобы ум был расслабленным, но при этом ясным и сосредоточенным.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 110

Август 31

Важно задуматься о причинах, побудивших нас практиковать медитацию, и понять её преимущества. Если поступим таким образом, медитировать станет намного легче, и мы будем медитировать с радостью и удовольствием. Без этого медитация, как правило, становится довольно сложной.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 112*

СЕНТЯБРЬ

ШЕСТЬ ПАРАМИТ И ПЯТЬ КЛЕШ



Сентябрь 1

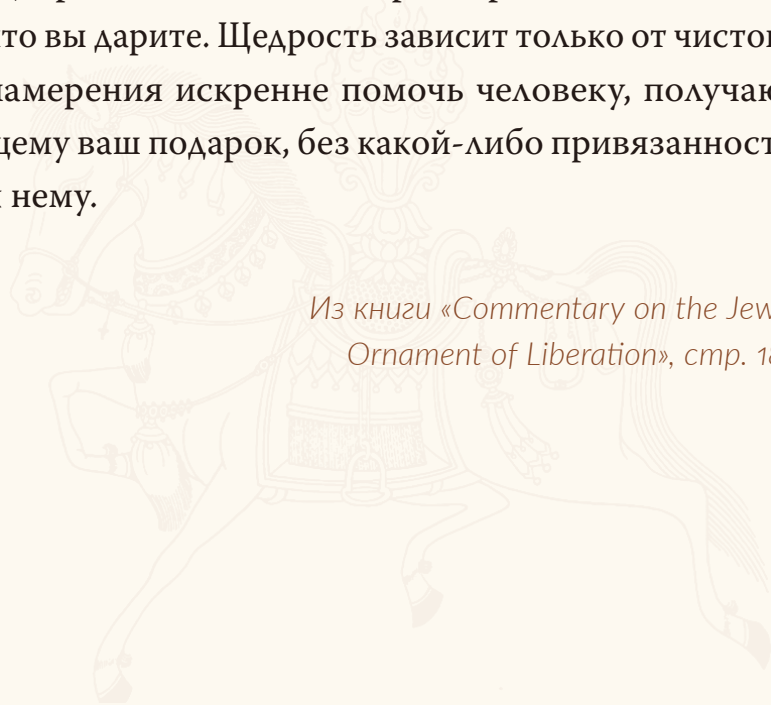
Все парамиты очень полезны, но их польза может быть достигнута только при практике, а способность к практике зависит от усердия. Без усердия мы не сможем достичь мощных и благотворных результатов парамит.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 229*

Сентябрь 2

Щедрость не зависит от размера и качества того, что вы дарите. Щедрость зависит только от чистого намерения искренне помочь человеку, получающему ваш подарок, без какой-либо привязанности к нему.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 189*



Сентябрь 3

Щедрость не связана с внешними явлениями; она внутренняя. Она зависит от нашего мышления. Это состояние души, которое действительно хочет помочь другим, отдавая. Это чувство, что мы действительно хотим помочь другим, отдавая нечто любым возможным способом. Это чувство готовности сделать все возможное, чтобы помочь кому-то, дав все, что нужно. Поэтому, есть ли у нас возможность дать или нет, не так уж важно. Важна чистая мотивация.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 197*

Сентябрь 4

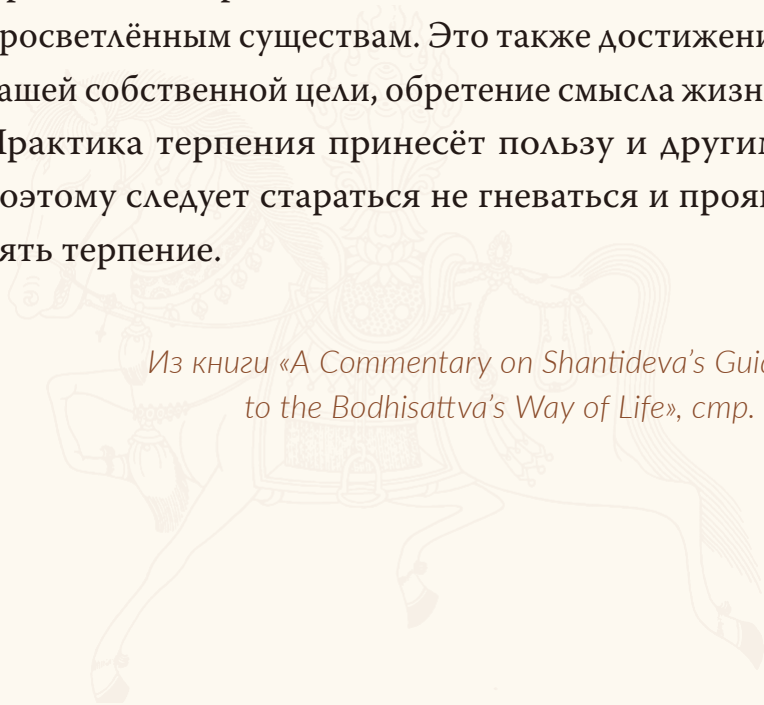
Моральная дисциплина имеет три аспекта: моральная дисциплина отказа от несправедливых поступков, дисциплина накопления добродетельных качеств и дисциплина служения живым существам. Функция первого аспекта дисциплины буддизма заключается в отказе от негативных аспектов своего поведения. Функция второго аспекта заключается в увеличении позитивных качеств в своем существе и в своем поведении. Оба аспекта в первую очередь касаются практикующего. Третий аспект моральной дисциплины связан со служением другим. В конце концов, служение другим — это главная цель дисциплины буддизма.

Из книги «Cultivating True Compassion», стр. 34

Сентябрь 5

Проявление терпения — это великое подношение просветлённым существам. Это также достижение вашей собственной цели, обретение смысла жизни. Практика терпения принесёт пользу и другим, поэтому следует стараться не гневаться и проявлять терпение.

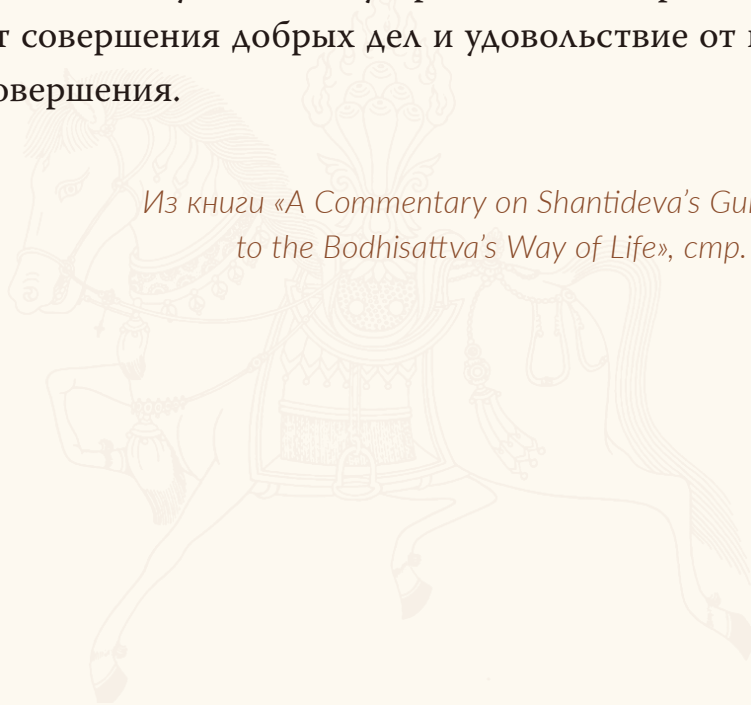
Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 81



Сентябрь 6

В целом, энтузиазм или усердие означают радость от совершения добрых дел и удовольствие от их совершения.

Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 85



Сентябрь 7

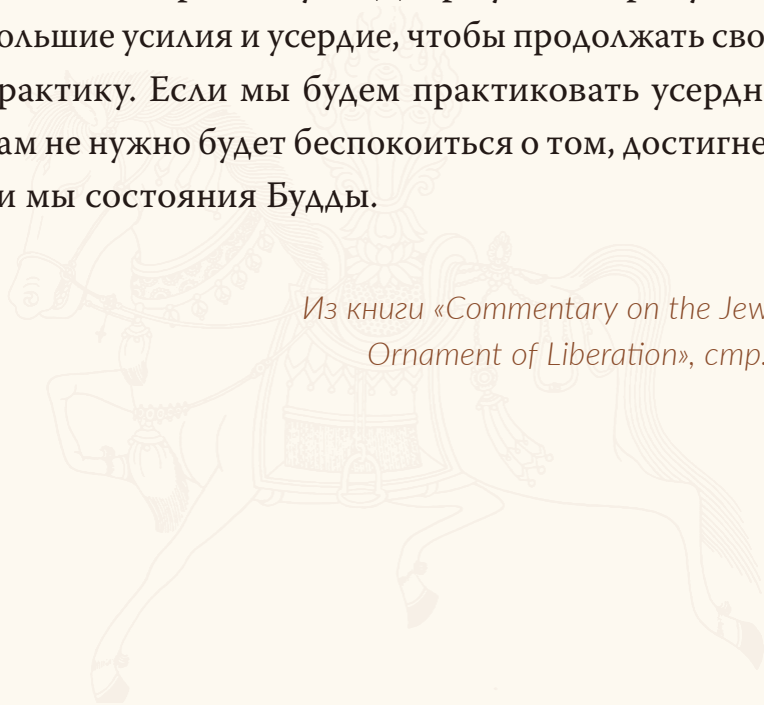
Иногда мы проявляем большое усердие и терпение в мирских делах, но не проявляем того же терпения и усердия в практике Дхармы. Если так, то у нас «ошибочное терпение» и «ошибочное усердие». Другими словами, мы не должны применять хорошие качества к неправильному объекту.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 69

Сентябрь 8

Когда мы практикуем Дхарму, нам требуются большие усилия и усердие, чтобы продолжать свою практику. Если мы будем практиковать усердно, нам не нужно будет беспокоиться о том, достигнем ли мы состояния Будды.

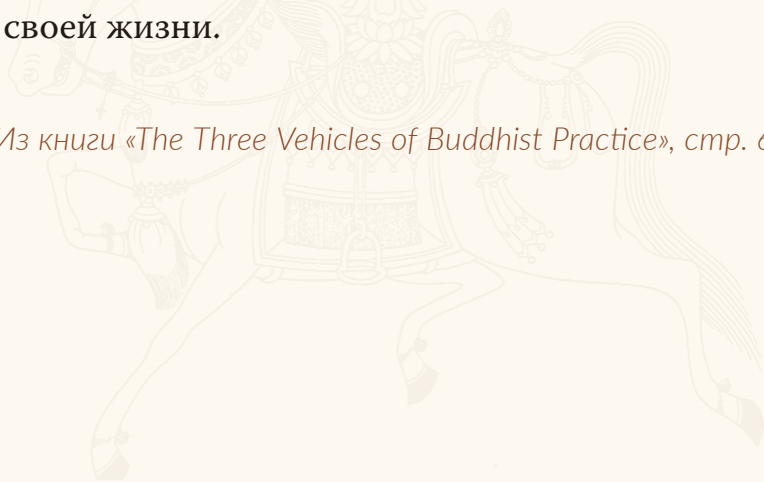
*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 9*



Сентябрь 9

Для того чтобы проявлять щедрость, добродетельное поведение и терпение перед лицом трудностей, нам необходима четвертая парамита — усердие, чтобы реализовать первые три парамиты, усилить их и сделать еще более мощными факторами в своей жизни.

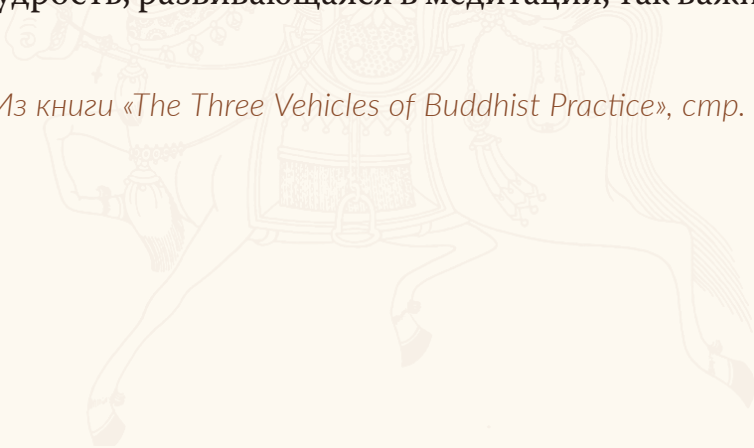
Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 60



Сентябрь 10

Цель медитации — стабилизировать ум и избавиться его от влияния мыслей. Ум успокаивается и находится под контролем. Когда ум успокаивается, мы можем гораздо быстрее и прямее соприкоснуться с реальностью и развивать мудрость. Именно поэтому мудрость, развивающаяся в медитации, так важна.

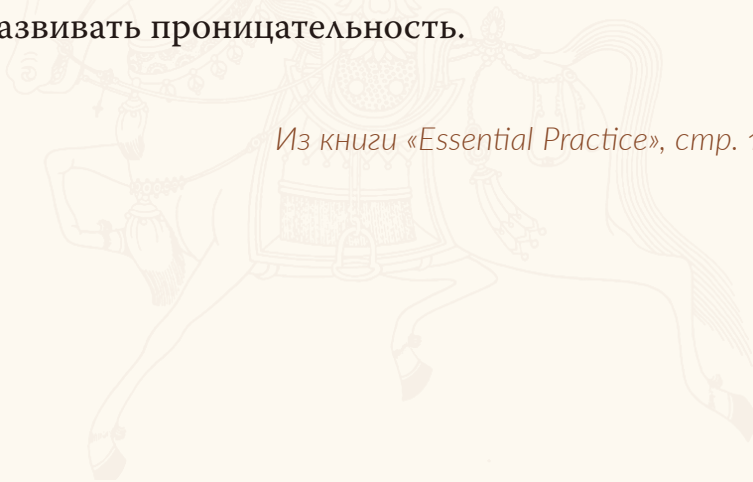
Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 63



Сентябрь 11

Спокойное пребывание стабилизирует ум, но одного лишь спокойного пребывания недостаточно для порождения мудрости. Только мудрость может рассеять мрак, а мудрость рождается только в присутствии пронизательности. Поэтому важно развивать пронизательность.

Из книги «Essential Practice», стр. 143



Сентябрь 12

Практика достижения стабильности ума называется шаматхой, или медитацией спокойствия, а практика достижения ясности ума — випашьяной, или медитацией прозрения. Значение шаматхи заключается в том, что пока ваш ум не находится в покое, ясности ума не будет. Поэтому представляется необходимым практиковать шаматху перед тем, как приступить к практике випашьяны.

*Из книги «A Commentary on the Essence of
Creation and Completion», стр. 117*

Сентябрь 13

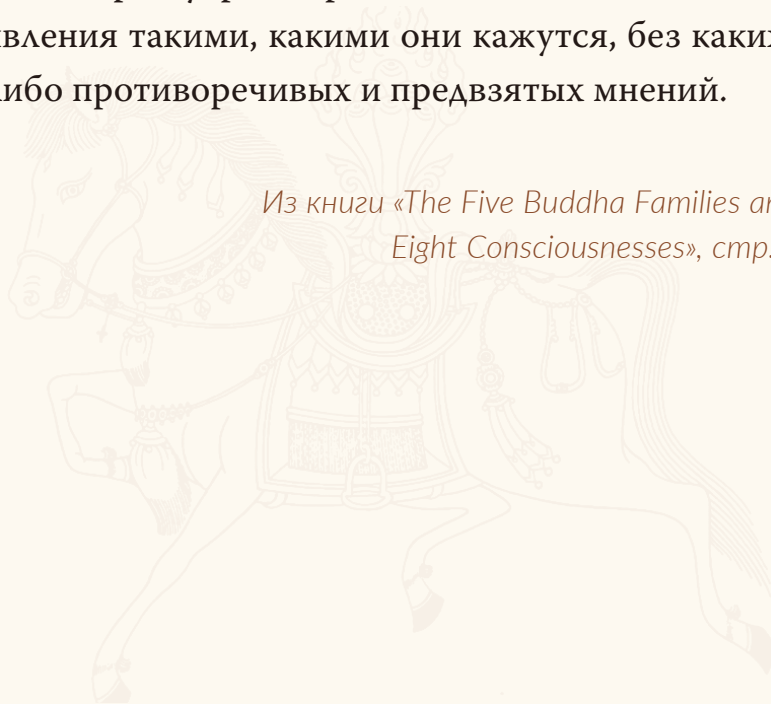
Шестая парамита — это мудрость, или праджня на санскрите. То, сколько счастья мы получаем от мирских вещей, зависит от своего понимания и мудрости. Таким образом, мудрость — это сама основа счастья и радости, определяющая ценность всего остального. В конечном счете, польза, которую мы можем получить, во многом зависит от своей мудрости и понимания. Также способность помогать другим зависит от степени мудрости.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 62

Сентябрь 14

Благодаря мудрости различения, человек познает явления такими, какими они кажутся, без каких-либо противоречивых и предвзятых мнений.

Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 7



Сентябрь 15

Как развить праджню, или проницательность? Простое желание не помогает. Проницательность нельзя развить, просто думая: «Я хочу быть мудрым» или «Я хочу обладать проницательностью». К этому нужно подходить методично, развивая мудрость в три этапа, которые называются «тремя типами проницательности». Эти три этапа — слушание, созерцание и медитация.

Из книги «Cultivating True Compassion», стр. 36

Сентябрь 16

Функция праджни заключается не столько в том, чтобы усилить свое вдохновение или мотивацию к действию, сколько в том, чтобы помочь понять истинную природу явлений, чтобы бы мы могли освободиться от иллюзорного способа восприятия и переживания окружающего мира.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 288*

Сентябрь 17

Крайне важно понимать истинный образ бытия клеша-ума. Поскольку его сущность нейтральна, именно поэтому, несмотря на стремление к «я», возможно временное накопление того, что с точки зрения высшей силы называется «оскверненной добродетелью». Однако от клеша-ума необходимо отказаться, потому что стремление к «я» является корнем всех душевных страданий, от которых, в свою очередь, очевидно, следует отказаться. Отказ от страданий совпадает с отказом от стремления к «я».

*Из книги «Everyday Consciousness and
Buddha-Awakening», стр. 34*

Сентябрь 18

Хотя клеша-ум характеризуется как «ум, наделенный страданиями», это не включает в себя все психические страдания. Желательная привязанность, гнев, вялость или подобные страдания здесь не упоминаются, а только те, которые относятся к категории «привязанности к собственному «я»». Их можно разделить на два вида: привязанность к «я» личности и привязанность к «я» явлений.

*Из книги «Everyday Consciousness and
Buddha-Awakening», стр. 32*

Сентябрь 19

Неведение является корнем негативных эмоций, поэтому, например, гнев возникает только из-за неведения. Агрессивное поведение по отношению к другим происходит лишь потому, что человек не понимает, что гнев принесет боль и горе как ему самому, так и окружающим. Точно так же, гордость, желания и зависть возникают только из-за неведения.

Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 4

Сентябрь 20

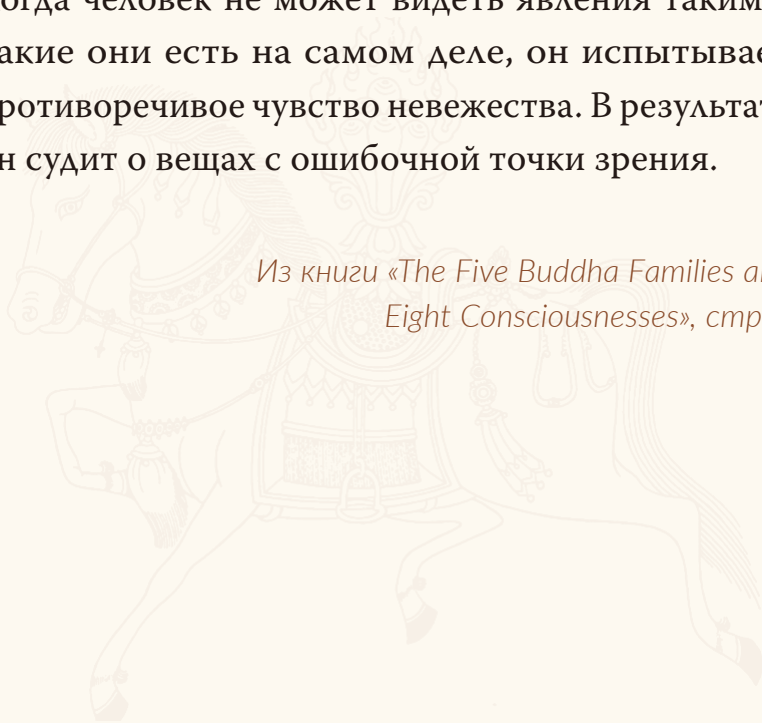
Главные пагубные явления — это жадность, отвращение, заблуждение, гордыня и зависть, которые Будда описал как пять ядов. Когда они возникают, то причиняют боль уму и страдания телу. Они заставляют нас совершать поступки, вредящие нам самим и другим, что приводит к плохим последствиям. Мы теряем контроль над собой из-за этих пагубных явлений, что неизбежно создает множество трудностей и страданий для нас самих и окружающих.

Из книги «Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 182

Сентябрь 21

Когда человек не может видеть явления такими, какие они есть на самом деле, он испытывает противоречивое чувство невежества. В результате он судит о вещах с ошибочной точки зрения.

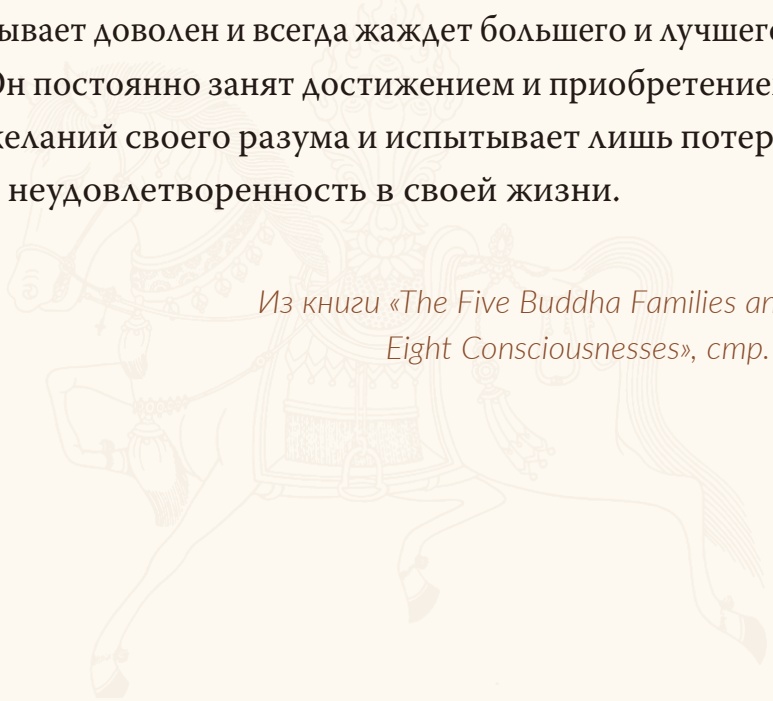
Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 9



Сентябрь 22

Когда человек привязан к вещам, он никогда не бывает доволен и всегда жаждет большего и лучшего. Он постоянно занят достижением и приобретением желаний своего разума и испытывает лишь потери и неудовлетворенность в своей жизни.

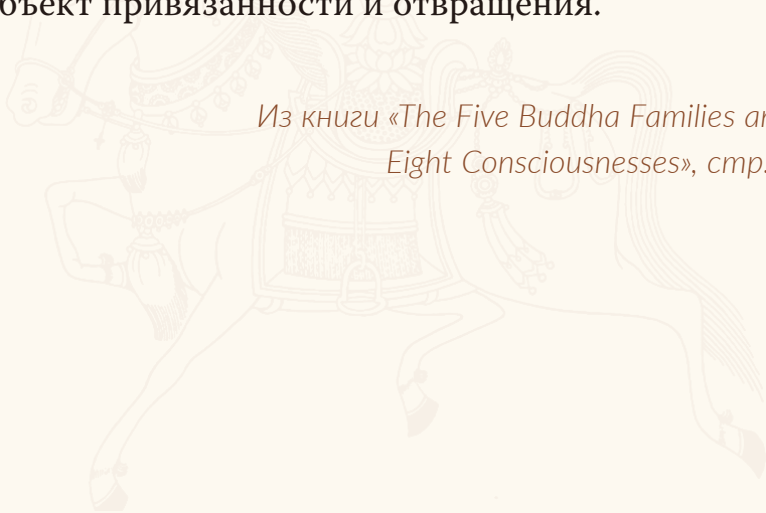
*Из книги «The Five Buddha Families and
Eight Consciousnesses», стр. 3*



Сентябрь 23

Привязанность и отвращение — это негативные эмоции, возникающие из-за непонимания природы явлений такими, какие они есть и какими кажутся. Именно из-за невежества ум принимает и отвергает объект привязанности и отвращения.

Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 7



Сентябрь 24

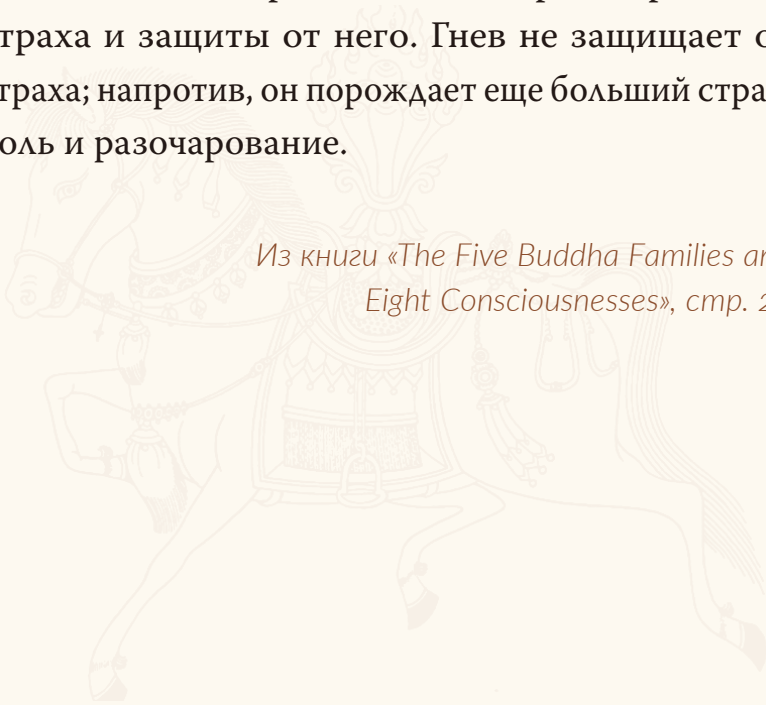
Нет ничего плохого в том, чтобы наслаждаться счастливыми и приятными вещами; само переживание счастья не является чем-то плохим. Плохо то, что мы вовлечены в эти явления и привязаны к ним, потому что такая привязанность порождает страдания. Нам нужно избавиться от привязанности, чего можно достичь, осознав, что природа сансары — это страдание.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», сmp. 75*

Сентябрь 25

Гнев не является решением для предотвращения страха и защиты от него. Гнев не защищает от страха; напротив, он порождает еще больший страх, боль и разочарование.

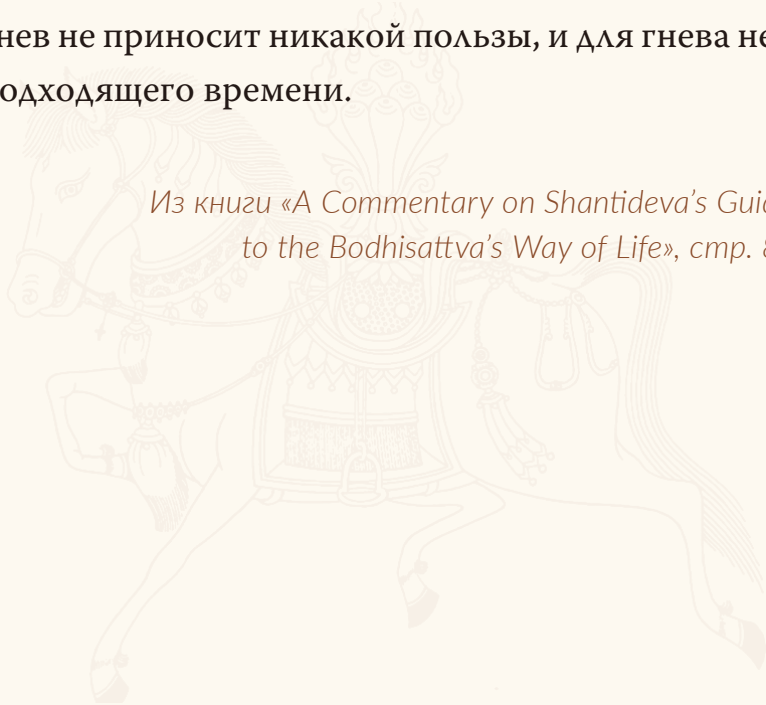
*Из книги «The Five Buddha Families and
Eight Consciousnesses», стр. 20*



Сентябрь 26

**Разве гнев нельзя использовать в благих целях?
Гнев не приносит никакой пользы, и для гнева нет
подходящего времени.**

*Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide
to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 83*



Сентябрь 27

Препятствием для усердия является лень. Существует три вида лени. Первый — это привязанность к совершению нездоровых поступков. Второй вид — это отсутствие желания заниматься духовной практикой. Третий вид лени — это ощущение собственной неспособности чего-либо достичь, когда мы думаем: «Такой, как я, не сможет достичь ничего столь великого, как просветление».

*Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide
to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 86*

Сентябрь 28

Лень мешает нам медитировать, и именно поэтому мы даже не начинаем медитировать. Лень в целом — препятствие на пути к достижению любой цели.

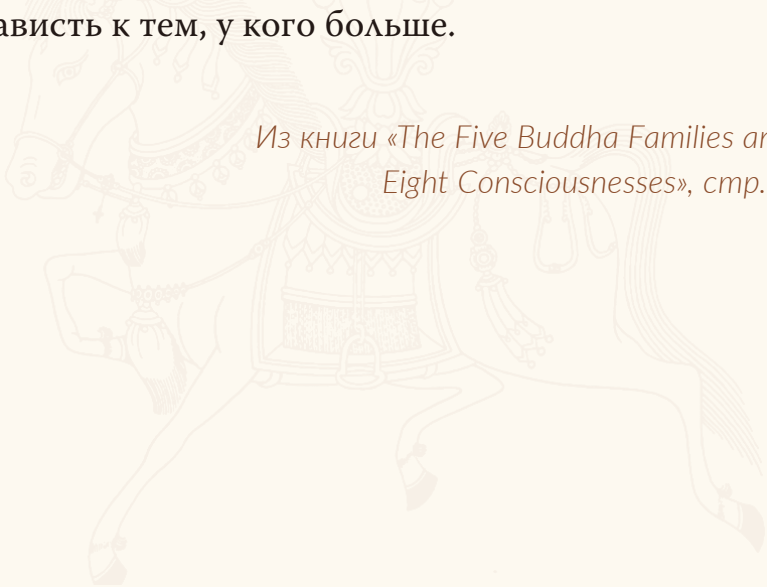
Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 54



Сентябрь 29

Зависть мешает человеку достичь собственного благополучия, в результате чего он испытывает больше страданий и продолжает испытывать зависть к тем, у кого больше.

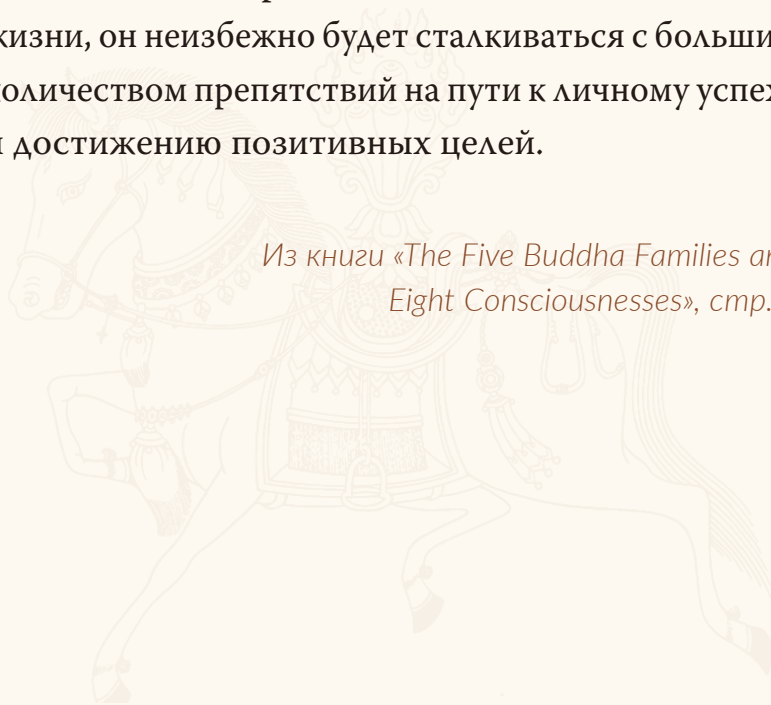
Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 4



Сентябрь 30

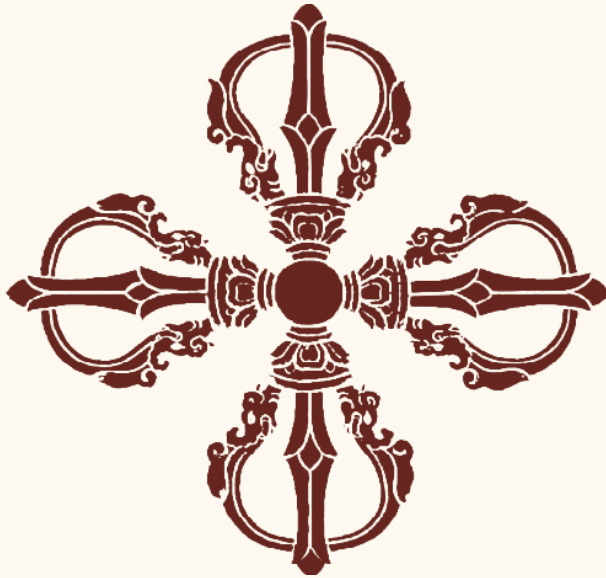
Пока зависть определяет отношение человека к жизни, он неизбежно будет сталкиваться с большим количеством препятствий на пути к личному успеху и достижению позитивных целей.

Из книги «The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses», стр. 4



ОКТЯБРЬ

ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ ДХАРМЫ



Октябрь 1

Практика Дхармы делает человека спокойным и умиротворенным. Мы часто оказываемся во власти страданий. Невежество, гнев, зависть и желания не только причиняют душевные страдания, но и вредны для нашего тела. Ключ к решению этих проблем лежит в практике Дхармы.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 25

Октябрь 2

Не следует думать, что есть один момент для восприятия знаний, а другой — для практики, и что эти две ситуации совершенно разные. Все, чему мы учимся, мы должны стараться применять на практике.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 76

Октябрь 3

Для практики нам необходимо знать реальные методы, правильный способ практики и результаты, которые она дает. Это делает необходимым изучение текстов. Но одного изучения недостаточно; необходимо также сочетать изучение с непосредственной практикой медитации. Если мы будем изучать только тогда, когда нам действительно нужна польза от изучения, мы не получим никакой пользы. Необходимо не только изучать, но и практиковать.

*Из книги «On Buddha Essence: A Commentary
on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 141-142*

Октябрь 4

Если мы будем прилагать все усилия и практиковаться с целенаправленной настойчивостью, то результаты появятся довольно быстро. Если же мы будем практиковаться лишь в разумных пределах, то достигнем сопоставимого прогресса; даже если мы будем практиковаться совсем немного, то получим определенный результат.

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 139*

Октябрь 5

Простая практика хорошего поведения заключается в том, что человек осознает ошибочность негативных поступков и просто воздерживается от них, но при этом практикует позитивные действия.

Из книги «Ten Virtuous Actions», стр. 2



Октябрь 6

Дхарму следует практиковать во всем, что мы делаем, всегда и во всех своих действиях.

*Лого на закладке для книг из библиотеки
Института Ваджра Видья*



Октябрь 7

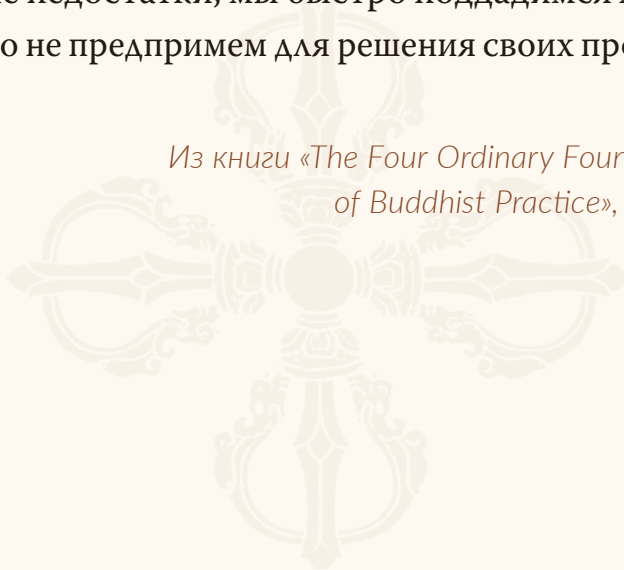
Возможно, мы не сразу сможем всё делать в соответствии с Дхармой, но, по крайней мере, с правильным настроем, постепенно всё улучшится, и в будущем все наши действия будут полностью соответствовать Дхарме.

*Из книги «The Four Ordinary Foundations
of Buddhist Practice», стр. 3*

Октябрь 8

Главная проблема нашей практики — лень. Если мы не будем анализировать себя, чтобы выявить любые недостатки, мы быстро поддадимся лени и ничего не предпримем для решения своих проблем.

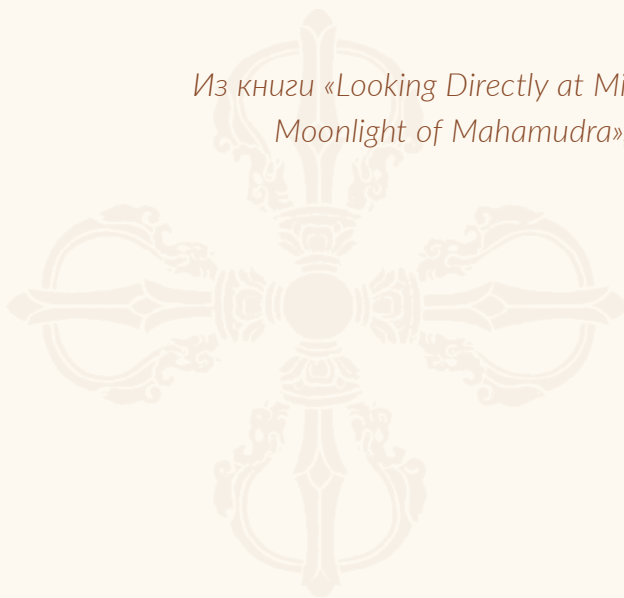
Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 19



Октябрь 9

Если мы много знаем о Дхарме, но не практикуем её, это не приносит большой пользы.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 7*



Октябрь 10

Недостаточно просто создать мотивацию. Мы должны воплотить её в жизнь.

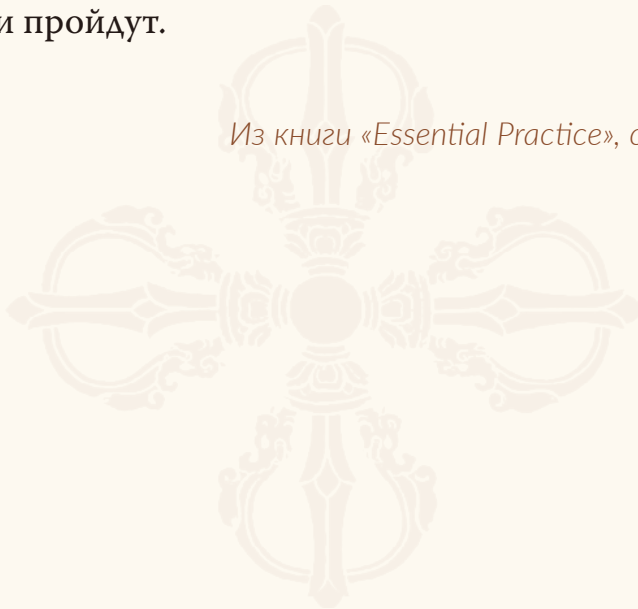
Из книги «Essential Practice», стр. 19



Октябрь 11

Вдохновение и сильное желание практиковаться очень важны. Если у вас есть и то, и другое, трудности пройдут.

Из книги «Essential Practice», стр. 53



Октябрь 12

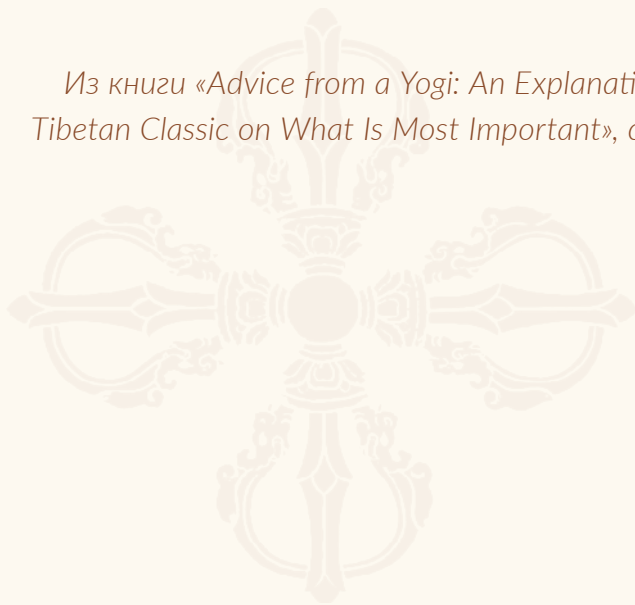
Доброта и любовь достигают совершенства, когда мы перестаём говорить о собственном счастье и заботиться о нём, а начинаем думать только о счастье других. Нам нужно практиковаться, пока мы не достигнем этого уровня.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 101*

Октябрь 13

**Не откладывайте практику Дхармы на потом.
Начните прямо сейчас.**

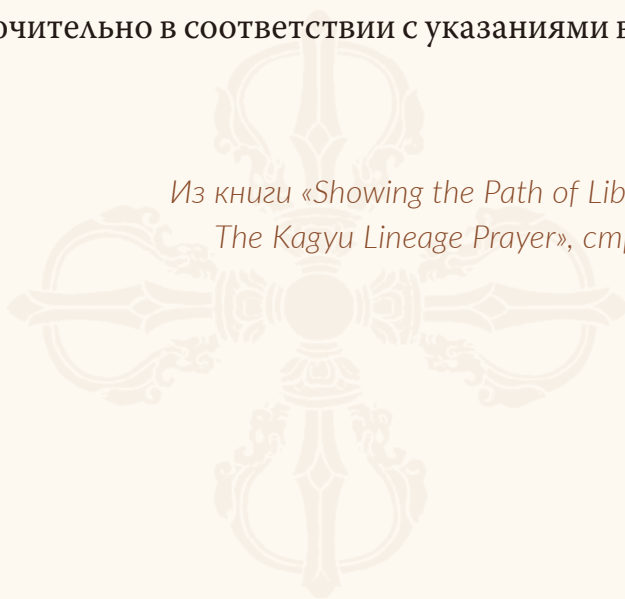
*Из книги «Advice from a Yogi: An Explanation of a
Tibetan Classic on What Is Most Important», стр. 57*



Октябрь 14

Наставления вашего гуру имеют первостепенное значение. Поэтому крайне важно практиковаться исключительно в соответствии с указаниями вашего гуру.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 50-51*



Октябрь 15

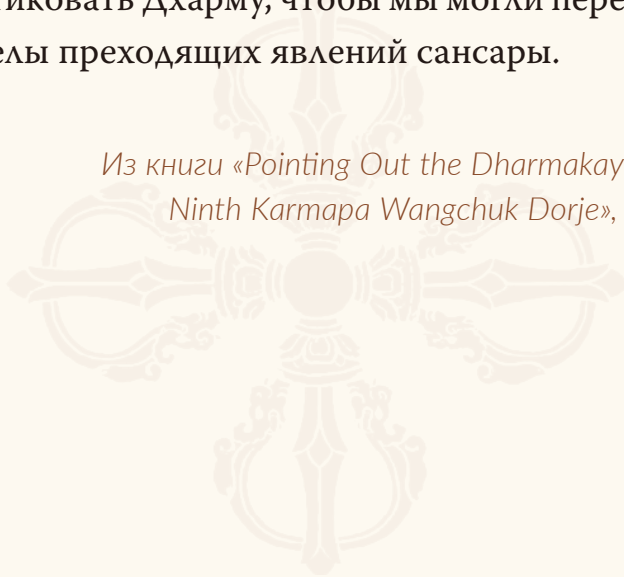
Даже если у вас нет возможности изучать обширные комментарии, это не означает, что вы не можете узнать о медитации и её практике. Существуют очень краткие рассуждения о природе медитации, которые вы можете прочитать, чтобы получить представление о том, как её практиковать.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 51*

Октябрь 16

Продолжительность жизни человека очень коротка. В течение этой короткой жизни крайне важно практиковать Дхарму, чтобы мы могли перейти за пределы преходящих явлений сансары.

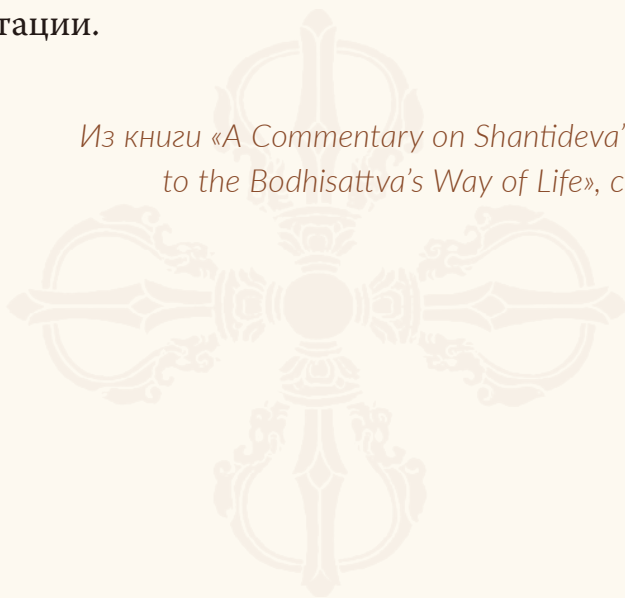
Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 12



Октябрь 17

**Чтобы не поддаваться влиянию тревожных эмоций,
нам необходимо усердно заниматься практикой
медитации.**

*Из книги «A Commentary on Shantideva's Guide
to the Bodhisattva's Way of Life», стр. 101*



Октябрь 18

Цель практики Дхармы — развитие понимания истинной природы явлений. Для полного понимания истинной природы явлений необходимо практиковать медитацию.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 5

Октябрь 19

Практика, основанная на эгоизме, не принесет больших результатов, тогда как все, что основано на чистом намерении бодхичитты, принесет очень большие результаты. Именно поэтому считается, что взгляд на бодхичитту так обширен.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 28

Октябрь 20

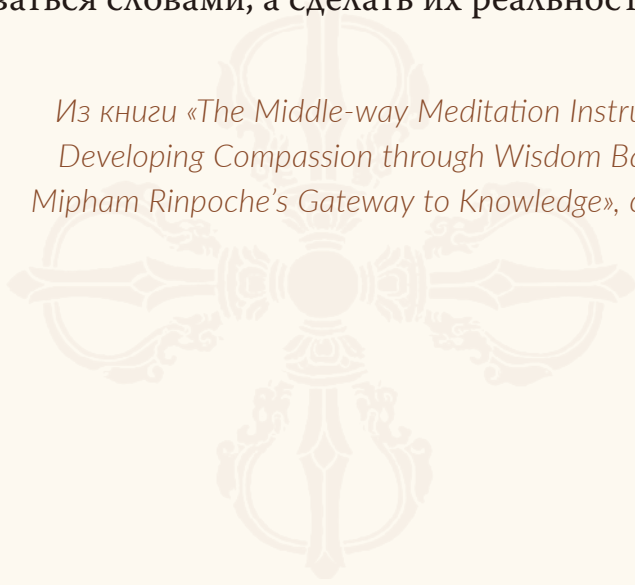
Обычно, когда мы получаем учения, полезно снова и снова обдумывать их и даже переосмысливать, пока мы не поймем их гораздо лучше. Но когда дело доходит до медитации, самое важное — не слушать о ней больше или думать о ней, а испытать её на практике.

*Из книги «The Middle-way Meditation Instructions:
Developing Compassion through Wisdom Based on
Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 73*

Октябрь 21

Нам действительно следует прилагать усилия, чтобы воплощать учения в жизнь, не просто довольствоваться словами, а сделать их реальностью.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 77



Октябрь 22

Мы всегда должны действовать так, чтобы это приносило пользу нам самим и окружающим. Если мы не будем прилагать усилий для практики, то не добьемся никакого прогресса в своем уме. Для самосовершенствования нам необходима практика.

*Из книги «The Middle-way Meditation Instructions:
Developing Compassion through Wisdom Based on
Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 75*

Октябрь 23

Для избавления от страданий сансары иногда необходимо преодолевать трудности и невзгоды в практике Дхармы. Но цель этой практики состоит не в том, чтобы испытать страдания, а в том, чтобы обрести свободу от страданий.

*Из книги «On Buddha Essence: A Commentary
on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 12*

Октябрь 24

В практике идама Ваджраяны мы обычно медитируем, визуализируя себя в образе божества или идама. В практике тренировки ума мы просто видим себя в нашей обычной форме, но на макушке головы мы визуализируем нашего коренного гуру, который является источником всех наших благословений.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 11

Октябрь 25

Мы достигли драгоценного человеческого рождения и соприкоснулись с Дхармой, поэтому обладаем всеми важнейшими элементами, необходимыми для практики. Из всего, что мы можем делать в своей жизни, практика является наиболее важной, потому что только она приносит долговременную пользу.

Из книги «The Seven Points of Mind Training», стр. 69

Октябрь 26

Дхарма предназначена не только для монахов. Для того чтобы установить связь с Дхармой и с мирянами, школа крайне необходима. Я думаю, что Дхарма и образование не противоречат друг другу. Можно хорошо учиться, практикуя Дхарму, и хорошо практиковать Дхарму, одновременно учась. Они не исключают друг друга. Многие считают, что если ты учишься, то должен отказаться от Дхармы, или если ты практикуешь Дхарму, то должен отказаться от образования, но это не так. Я думаю, что если бы было возможно совмещать эти два занятия, то и миряне, юноши и девушки, могли бы установить хорошую связь с Дхармой и получить хорошее образование.

Из «An interview with Very Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche, Vairochana Magazine Vol 2 Issue 8». стр. 39

Октябрь 27

Мир невероятно огромен, и я не думаю, что мы можем сказать, что можем помочь всем. Но я думаю, что Дхарма поможет тем людям, которые её практикуют.

Из «An interview with Very Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche, Vairochana Magazine Vol 2 Issue 8». стр. 39



Октябрь 28

Я считаю, что важно говорить о Дхарме. Мы должны тщательно её изучать, чтобы в будущем рассказывать о ней большему количеству людей. Практика Дхармы делает человека спокойным и умиротворённым. Мы часто оказываемся во власти страданий. Невежество, гнев, зависть и желания не только причиняют душевные страдания, но и вредны для нашего тела. Ключ к решению этих проблем лежит в практике Дхармы.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 25

Октябрь 29

Единственное, что приносит пользу этой жизни, — это Дхарма. Если мы будем хорошо практиковать в этой жизни, это поможет нам переродиться в высших сферах, позволив нам вновь встретиться с Дхармой, или мы сможем переродиться в чистой сфере. Всё это зависит от усердия в нашей практике.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 38

Октябрь 30

Если мы много знаем о Дхарме, но не практикуем её, это не принесёт большой пользы. Практика медитации необходима, потому что у нас много тревожных эмоций. Если мы не будем практиковать, эти тревожные эмоции возникнут и останутся с нами. Одного знания недостаточно.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 7

Октябрь 31

Как нам следует практиковать Дхарму? Будда однажды дал важнейшее учение:

«Не совершайте ни одного неблагого поступка, возвращайте богатство добродетелей, полностью усмирите свой ум».

Это учение Будды. В этом стихе упоминаются три ключевых момента. Первый — это отказ от недобродетелей, второй — накопление добродетелей в максимально возможном количестве. Третий — это усмирение ума и неприятие страданий. Суть Дхармы заключается в отказе от десяти недобродетелей и принятии десяти добродетелей; корень этого — усмирение собственного ума. Поэтому нам необходимо постоянно проверять свой ум, чтобы увидеть, нет ли в нём гнева, зависти, гордыни

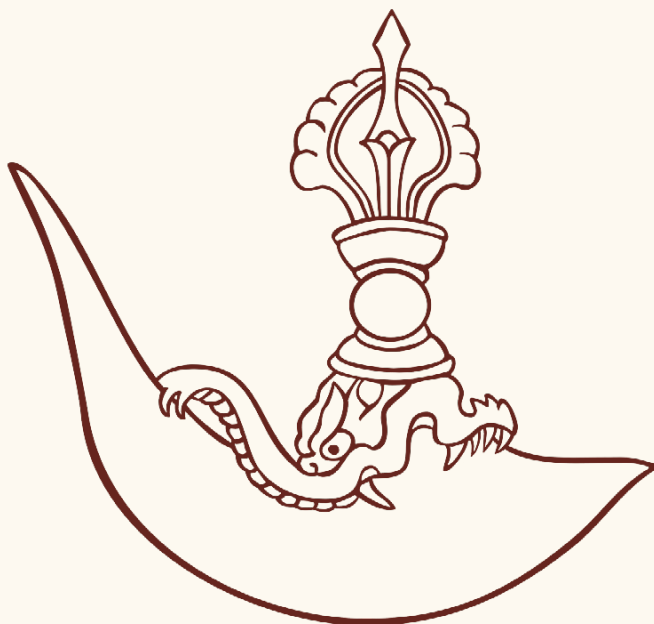
и тому подобного. Для этого нам необходимо обладать осознанностью, внимательностью и осторожностью.

Из книги «Жить в счастье: практическое руководство для людей старшего возраста», стр. 25-26



НОЯБРЬ

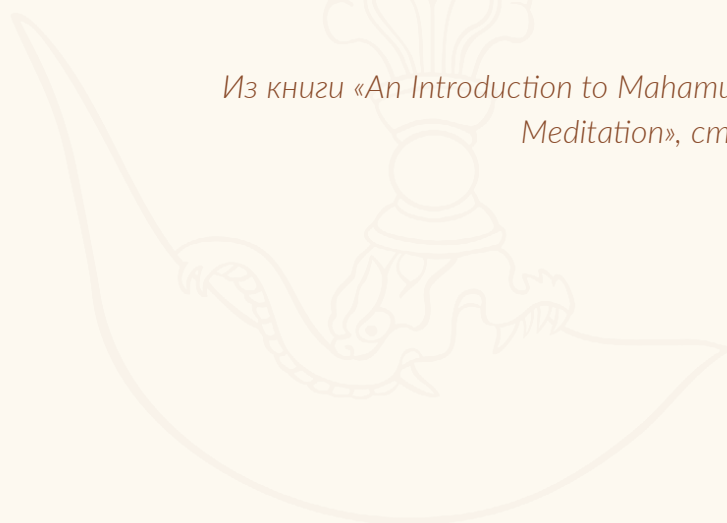
МЕДИТАЦИЯ



Ноябрь 1

Суть нашей жизни заключается в том, что мы должны хорошо относиться к себе. Чтобы действительно хорошо относиться к себе, нам нужно практиковать медитацию.

*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 7*



Ноябрь 2

Медитацию следует начинать с техники шаматха, потому что обычно наш ум не находится в состоянии покоя. Он вечно взволнован сожалением, несчастьем, тревогой и всевозможными мыслями, беспокоящими нас. Поэтому первое, что нам нужно сделать, это успокоить свой ум, чтобы он обрел здоровую стабильность.

*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 11*

Ноябрь 3

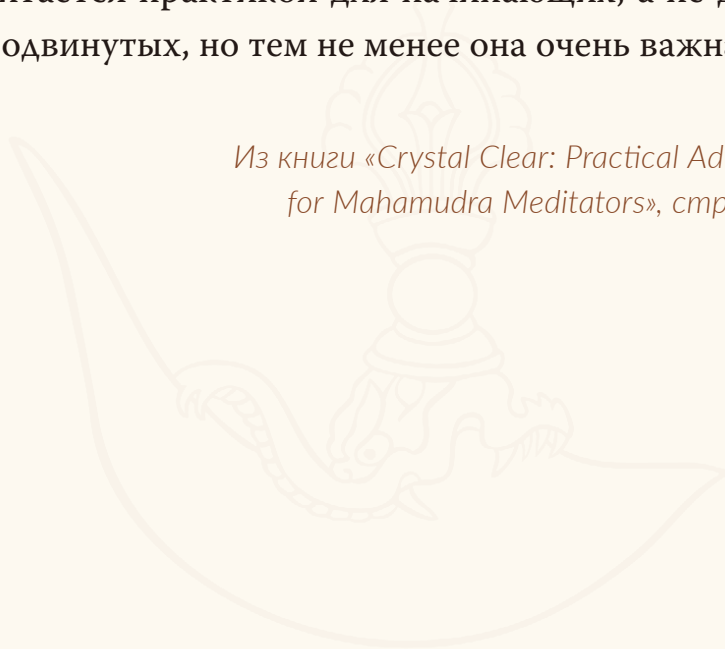
Функция шаматхи заключается в развитии умственной стабильности или спокойствия. Функция випашьяны, или прозрения, состоит в том, чтобы взглянуть на природу ума и, таким образом, увидеть природу явлений.

*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 28*

Ноябрь 4

Эта практика шаматхи, практика спокойствия, считается практикой для начинающих, а не для продвинутых, но тем не менее она очень важна.

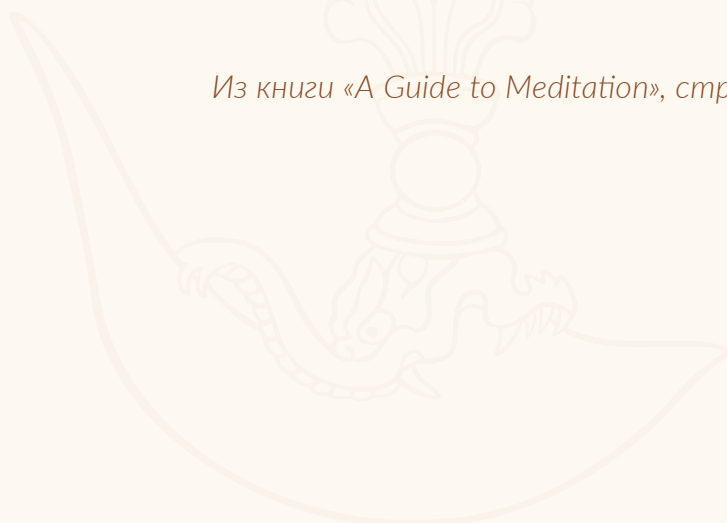
Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 45



Ноябрь 5

В медитации следует избегать следования за мыслями, потому что медитация — это просто оставление явлений такими, какие они есть, без чрезмерного расслабления или напряжения.

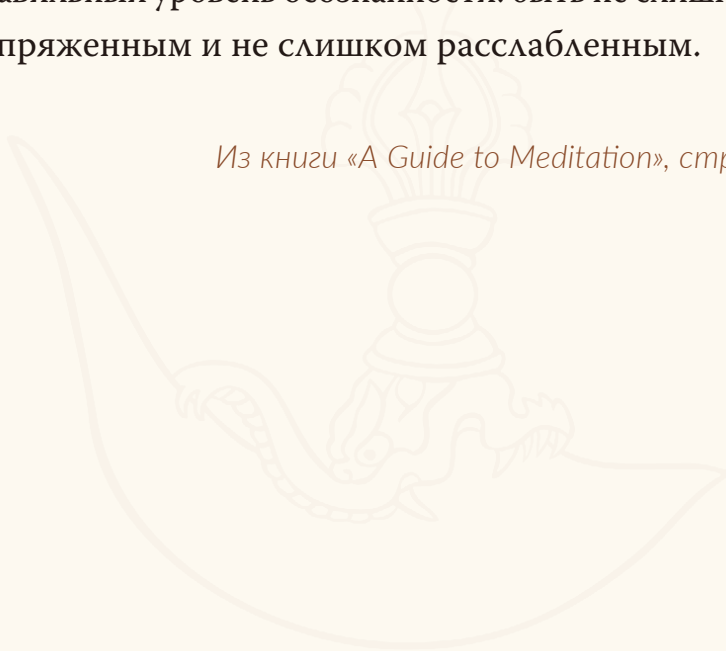
Из книги «A Guide to Meditation», стр. 10



Ноябрь 6

Во время медитации ум должен поддерживать правильный уровень осознанности: быть не слишком напряженным и не слишком расслабленным.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 11



Ноябрь 7

Медитация, прежде всего, поможет нам обрести душевное спокойствие, что приведет к уменьшению количества мыслей. А с уменьшением количества мыслей у нас будет меньше негативных мыслей, что приведет к уменьшению негативных действий.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 13

Ноябрь 8

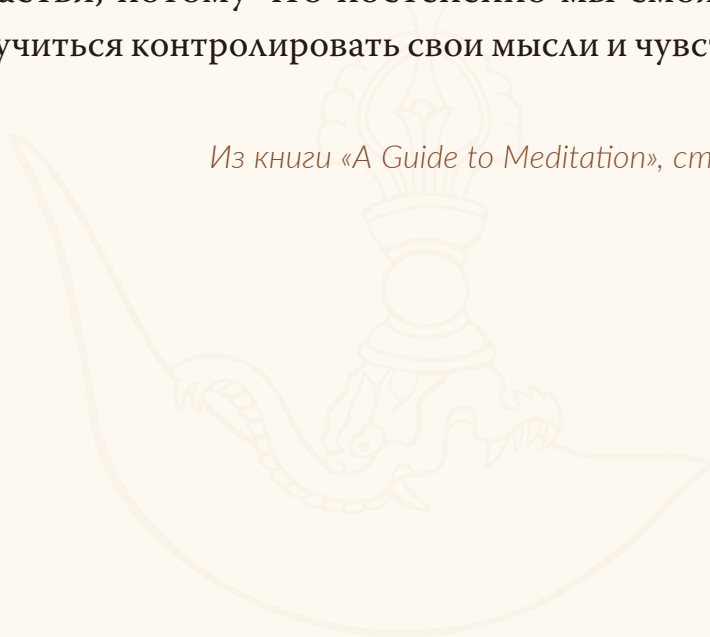
Для развития глубокой медитации прозрения необходимо сначала развить глубокую медитацию спокойствия. Без медитации спокойствия ум просто мечется по всем направлениям, и мы не можем его контролировать. Как только разовьём медитацию спокойствия, мы сможем использовать ум контролируемым образом.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 13

Ноябрь 9

Медитация также принесет огромное чувство счастья, потому что постепенно мы сможем научиться контролировать свои мысли и чувства.

Из книги «A Guide to Meditation», стр. 16



Ноябрь 10

Хотя иногда мы можем поступать позитивно и благочестиво, мы не сможем долго поддерживать такое состояние, если по-настоящему не обратим свой ум к Дхарме. Чтобы обратить свой ум к Дхарме, нам нужно медитировать на четыре способа отвлечения ума от сансары.

Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 53

Ноябрь 11

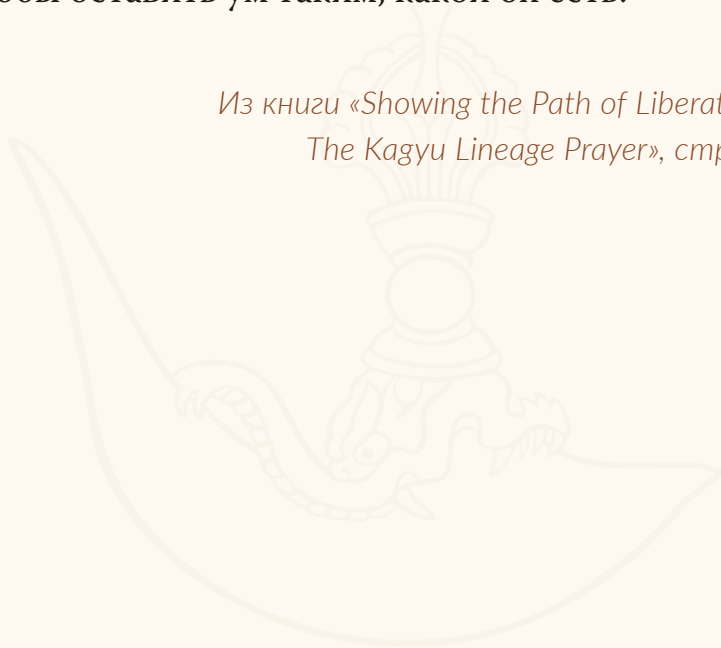
Медитация на непостоянстве полезна на всех этапах практики. Она полезна, когда человек только начинает практиковать Дхарму, поскольку очень быстро направляет ум к Дхарме. Но она также полезна, когда человек уже практикует и попадает под влияние лени, поскольку возобновляет желание практиковать.

Из книги «The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice», стр. 39

Ноябрь 12

**Истинная практика медитации заключается в том,
чтобы оставить ум таким, какой он есть.**

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 12*



Ноябрь 13

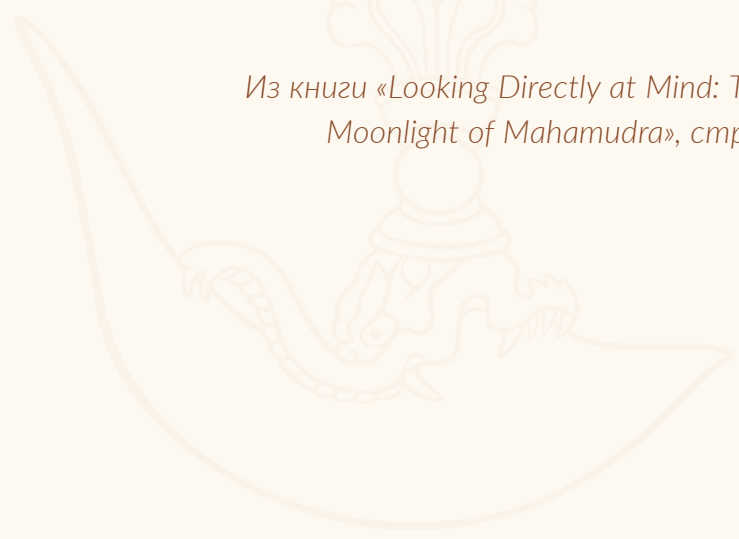
Два главных препятствия на пути к медитации — это вялость и возбуждение. Вялость возникает, когда медитация становится очень вязкой, неясной, слишком насыщенной и полной апатии. Такая сонливость ощущается как тяжесть, и отсутствует ясность. Это первое препятствие к медитации. Второе препятствие — возбуждение, когда наш ум перенасыщен. У нас много мыслей о прошлом или настоящем, поток мыслей настолько силен, что наш ум просто не может успокоиться.

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 95

Ноябрь 14

Когда мы сможем интегрировать медитацию в постмедитацию посредством практики осознанности, тогда работа и медитация перестанут противоречить друг другу.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 9



Ноябрь 15

Мы можем считать, что шаматха и випашьяна — это совершенно обычные медитации, потому что учителя постоянно о них говорят, но на самом деле шаматха и випашьяна — это чрезвычайно важные, ценные и выдающиеся техники медитации.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 11*

Ноябрь 16

Когда мы практикуем медитацию, может возникнуть ясное осознание, но позже мы можем обнаружить, что осознание ослабевает, и тогда мы перестаём наблюдать за объектом наблюдения. В этот момент возникает очень сильная тяжесть или притупление ума, и в нашей медитации нет ясности. Некоторые могут подумать, что это очень хорошая практика шаматхи, но это не так. Если тяжесть не будет устранена, то хорошая медитация становится невозможной.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 113*

Ноябрь 17

Главный метод отказа от того, от чего нужно отказаться, и развитие того, что нужно взрастить, — это медитация. А осознанность и внимательность являются доказательством достижения просветления. В практике медитации есть сам медитативный сеанс, а также постмедитационный, который является следствием медитационного сеанса. Человек поддерживает непрерывность осознанности и внимательности как в медитационном, так и в постмедитационном сеансах. Таким образом, они взаимно приносят пользу.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 261*

Ноябрь 18

Если научимся медитировать на дыхание, которое является постоянным процессом, это очень поможет нам научиться контролировать свои мысли. Существует множество различных техник дыхательной медитации, таких как подсчет вдохов и выдохов, слежение за дыханием и так далее. Все эти техники призваны привести нас к тому, что мы научимся контролировать свой ум. Когда мы обретаем контроль над своим умом, он не выходит из-под нашего контроля.

*Из книги «Commentary on the Jewel
Ornament of Liberation», стр. 259*

Ноябрь 19

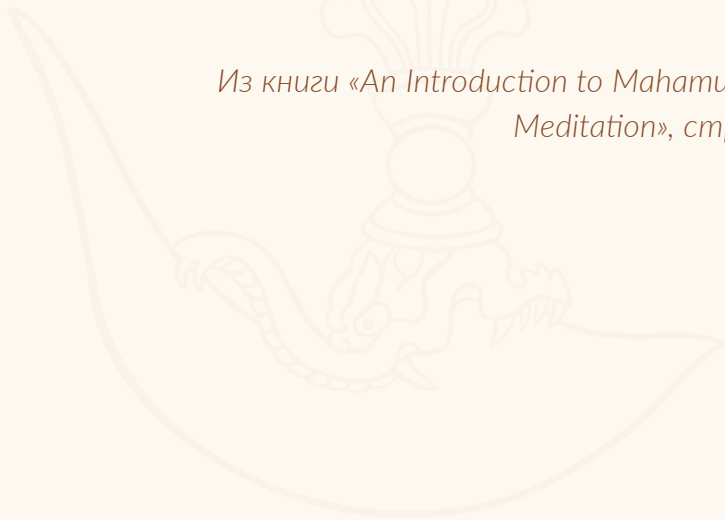
Разница между шаматхой и випашьяной невелика, но лишь незначительное изменение. При практике шаматхи наш ум естественным образом пребывает в состоянии, свободном от множества мыслей и концепций. Благодаря шаматхе мы можем уменьшить тревожные эмоции, но не можем их искоренить. В випашьяне же качество просветления усиливается, и мы осознаём отсутствие у ума какой-либо внутренней природы. Благодаря осознанию состояния просветления и пустоты мы можем отказаться от заблуждений в корне.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 119

Ноябрь 20

Источником двух аспектов пробуждения — избавления от душевных страданий и естественного расцвета благих качеств — является практика медитации.

*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 4*



Ноябрь 21

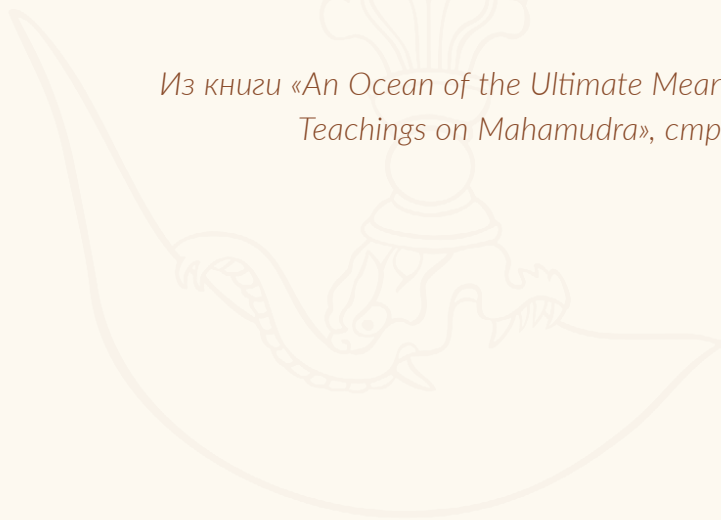
В практике медитации из пятидесяти одного ментального процесса мы используем позитивные ментальные процессы осознанности и внимательности. Мы поддерживаем осознанность и внимательность на протяжении всей медитации: не забываем о медитации и остаемся в курсе происходящего.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 24*

Ноябрь 22

Практика шаматхи приносит огромную пользу как для стабилизации ума, так и для развития медитации прозрения. Поэтому очень важно практиковать медитацию шаматхи.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 40*



Ноябрь 23

Иногда практика медитации проходит успешно, а иногда нет. Порой возникают мысли, клеши и негативные мысли, которые мешают развить стабильность ума. Это указывает на необходимость медитации на непостоянство.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 48*

Ноябрь 24

Именно непостоянство сначала вдохновляет человека на вступление в Дхарму, побуждает его продолжать следовать ей и, наконец, помогает достичь конечного результата. Размышление о непостоянстве может показаться неприятным, но в долгосрочной перспективе оно приносит пользу, поскольку пробуждает в нас усердие для продолжения медитации. Поэтому медитация на непостоянство очень полезна.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 48*

Ноябрь 25

Следует также медитировать над четырьмя способами отвлечения ума от сансары. Это размышления о непостоянстве, о сложности обретения драгоценного человеческого существования, о неизбежности кармы и о сансаре как источнике страданий. Эти медитации побудят вас продолжать практику.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 48*

Ноябрь 26

Иногда, практикуя шаматху и випашьяну, нам может казаться, что между ними нет большой разницы. Различить их бывает сложно. Но состояние шаматхи способно преодолеть, но не устранить загрязнения. В состоянии медитации шаматхи невозможно получить особый опыт. Это понимание достигается посредством практики випашьяны, созерцания ума в состоянии покоя.

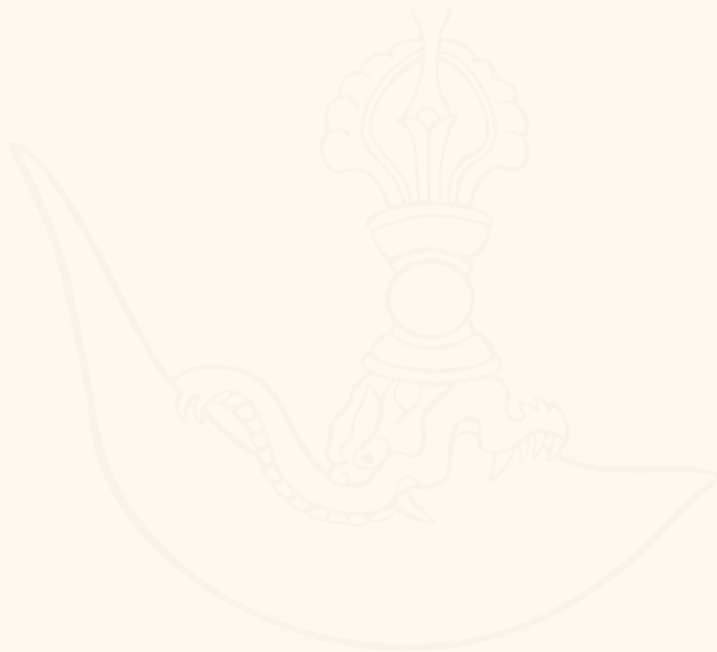
*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 80*

Ноябрь 27

Когда мы начинаем медитировать, важно проводить много коротких сеансов, а не несколько длительных. Поэтому мы стараемся медитировать очень интенсивно, недолго, а затем останавливаемся. Потом делаем перерыв и проводим еще один сеанс медитации. Каждый раз это короткий, интенсивный и ясный сеанс, что ощущается как приятный опыт. Если медитировать слишком долго, это становится утомительным, а ассоциация усталости с медитацией не помогает. Это одна из причин, почему на начальном этапе лучше проводить короткие сеансы. Кроме того, восприятие медитации как приятного опыта вызывает у нас сильное желание повторять её снова и снова. Если мы видим пользу от того, чтобы просто посидеть немного и испытать момент ясности и точности, то мы ценим

**это и хотим повторять все снова и снова, чтобы
довести до совершенства.**

Из книги «The Three Vehicles of Buddhist Practice», стр. 98



Ноябрь 28

Медитировать всего один день гораздо полезнее, чем слушать учения и анализировать их на протяжении веков. Также гораздо важнее медитировать короткое время, чем заниматься обширной, благотворной и полезной деятельностью в течение очень долгого времени.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 8

Ноябрь 29

Если мы не будем сочетать медитацию и постмедитацию, медитация будет одним, а работа — другим, и они будут конфликтовать друг с другом. Мы будем чувствовать, что не можем работать, когда медитируем, и не можем медитировать, когда работаем. Но если мы будем применять практику осознанности и отсутствия отвлекающих факторов во всех наших действиях, работа и медитация будут идти рука об руку. На самом деле, мы обнаружим, что медитация и постмедитация начнут стимулировать друг друга: чем больше мы практикуем медитацию в своих действиях, тем легче нам будет медитировать на подушке для медитации.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 9

Ноябрь 30

Наша главная проблема в том, что у нас много мыслей. В этом случае уместно медитировать на вдохе и выдохе. Эта медитация направлена не на какую-то одну тревожную эмоцию, а на все эмоции и мысли, которые мы постоянно испытываем. Медитируя на дыхание, мы уменьшаем количество мыслей. Это самая известная медитация, и большинство из нас ею пользуется.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 33*

ДЕКАБРЬ

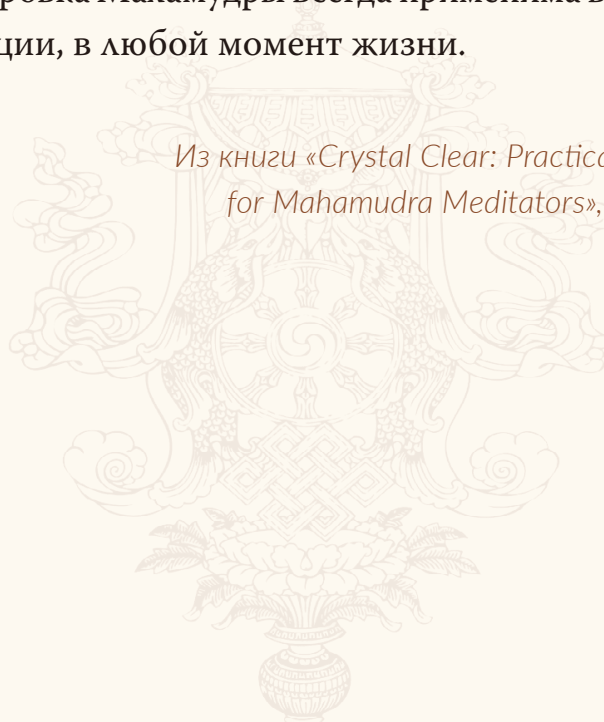
МАХАМУДРА



Декабрь 1

Тренировка Махамудры всегда применима в любой ситуации, в любой момент жизни.

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice
for Mahamudra Meditators», стр. 22*



Декабрь 2

**В конце концов, цель практики Махамудры —
помогать другим.**

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice
for Mahamudra Meditators», стр. 13*



Декабрь 3

Изучая, практикуя и постигая Махамудру, однажды мы сможем успешно и спонтанно действовать на благо других в безграничных возможностях.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 13



Декабрь 4

Для того чтобы усмирить свой ум, необходимо тренировать самадхи как в состоянии медитации, так и в повседневной жизни.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 13



Декабрь 5

Махамудра уникальна тем, что она не только очень эффективна, но и очень проста в применении.

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice
for Mahamudra Meditators», стр. 19*



Декабрь 6

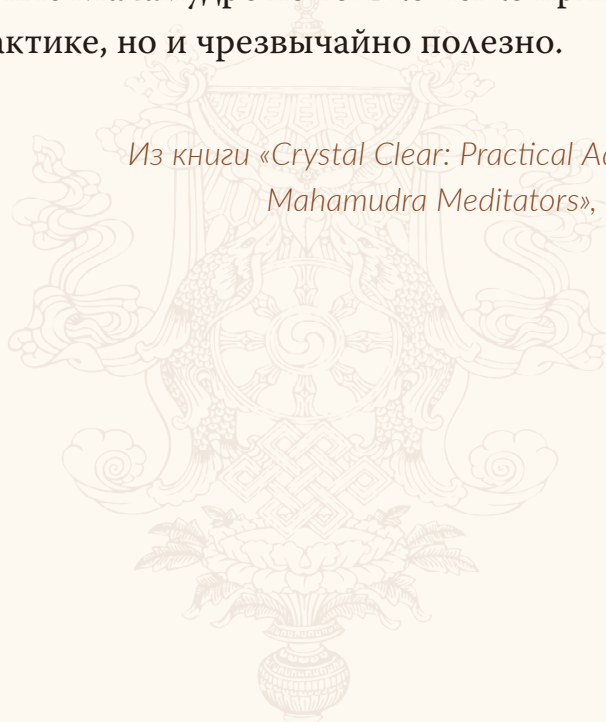
Когда мы говорим о постижении ума как такового, нет никакой разницы между путем сутр и путем Махамудры. В обоих случаях это дхармата, реальность как таковая, которая постигаема. В обоих случаях это постижение самого ума. Разница лишь в скорости этого постижения.

*Из книги «The Essentials of Mahamudra,
Wisdom Publications», стр. 47*

Декабрь 7

**Обучение Махамудре не только легко применять
на практике, но и чрезвычайно полезно.**

*Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for
Mahamudra Meditators», стр. 116*



Декабрь 8

Одно из главных достоинств практики Махамудры заключается в том, что она мирная и мягкая, и в ней нет большой опасности совершить ужасные ошибки или создать ситуацию, которая может нам навредить.

*Из книги «Looking Directly at Mind: The
Moonlight of Mahamudra», стр. 2*



Декабрь 9

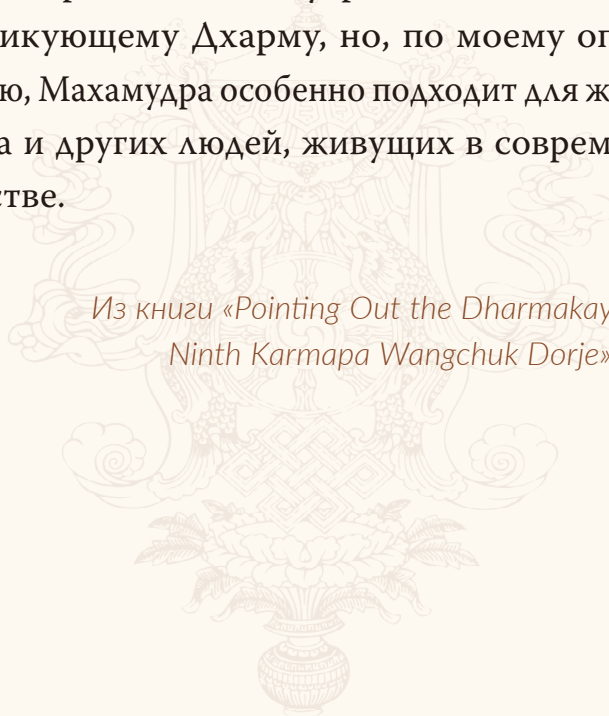
Практика Махамудры свободна от подобных опасностей и сложностей, потому что она сводится к простому наблюдению за своим умом, распознаванию его природы и пребыванию в этом осознании. Наставления Махамудры уникальны и проникают прямо в цель. Если им следовать, нет никакой опасности для тела и ума.

Из книги «Looking Directly at Mind: The Moonlight of Mahamudra», стр. 2

Декабрь 10

В целом, практика Махамудры необходима любому практикующему Дхарму, но, по моему опыту и мнению, Махамудра особенно подходит для жителей Запада и других людей, живущих в современном обществе.

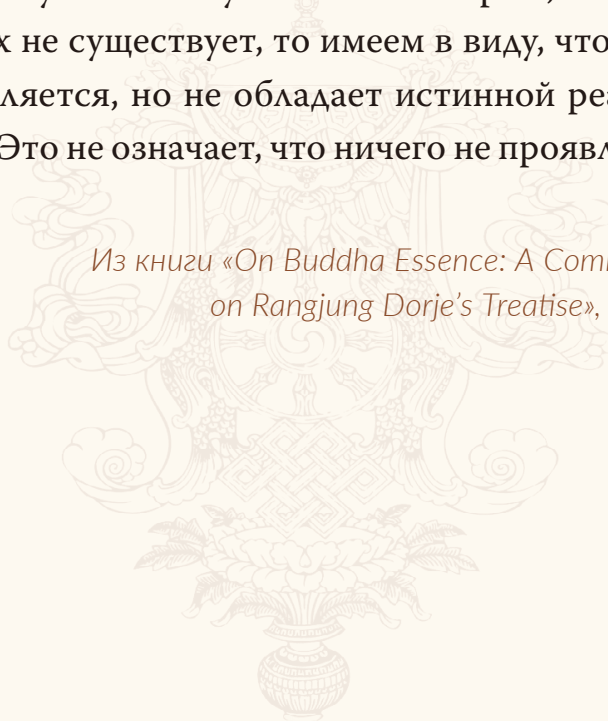
Из книги «Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje», стр. 4



Декабрь 11

Когда в учении о пустоте мы говорим, что пяти скандх не существует, то имеем в виду, что нечто проявляется, но не обладает истинной реальностью. Это не означает, что ничего не проявляется.

Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 42



Декабрь 12

Все явления представляют собой двойственность воспринимающего и воспринимаемого. Они не обладают истинной реальностью и поэтому лишены присущего им существования. Хотя эти явления лишены реальности, они не являются ложными или неправильными, потому что они возникают.

Из книги «On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's Treatise», стр. 46

Декабрь 13

Существуют ли циклическое существование и нирвана с самого начала? И циклическое существование, и нирвана существуют, не имея начала. Нирвана присутствует как истинный фактор. Циклическое существование присутствует как ошибочный фактор. Они различаются тем, что одно истинно, а другое нет, но не различаются по времени.

Из книги «Essential Practice», стр. 73

Декабрь 14

Пустота обычно вызывает в воображении образ небытия, которое мы считаем нежелательным состоянием. Но на самом деле пустота не означает небытие. Она означает, что все эти явления, за которые мы цепляемся и на которых зацикливаемся, сами по себе лишены какого-либо субстанционального существования.

*Из книги «An Introduction to Mahamudra
Meditation», стр. 31*

Декабрь 15

В этой жизни нам не довелось встретиться с Буддой, который вращал колесо Дхармы, но благодаря доброте наших гуру, которых встречали и видели, мы всё ещё можем достичь просветления. С этой точки зрения, наши личные гуру добрее всех тысяч будд этой кальпы, которых мы не смогли увидеть.

*Из книги «Showing the Path of Liberation:
The Kagyu Lineage Prayer», стр. 50*

Декабрь 16

Правильная практика Махамудры заключается в поддержании обычного состояния ума без каких-либо приспособлений.

Из книги «Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators», стр. 97



Декабрь 17

В контексте медитации существует два разных способа интеграции медитации с духовным путем. Первый — это интеграция логического рассуждения с духовным путем. Второй — интеграция непосредственного понимания с духовным путем. На самом деле, наилучшая медитация — это сочетание обоих методов.

*Из книги «The Middle-way Meditation Instructions:
Developing Compassion through Wisdom Based on
Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 59–60*

Декабрь 18

Если не анализируете явления достаточно разумно, вы не сможете придерживаться того, что считаете истиной. Вы не сможете придерживаться этого, потому что вам не хватает критического мышления, чтобы понять, что ваше первоначальное понимание было верным. Именно поэтому необходимо тщательно и внимательно изучать явления, чтобы обрести непоколебимую уверенность и уверенность в том, что то, что вы знаете, действительно является истиной.

Из книги «The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 39

Декабрь 19

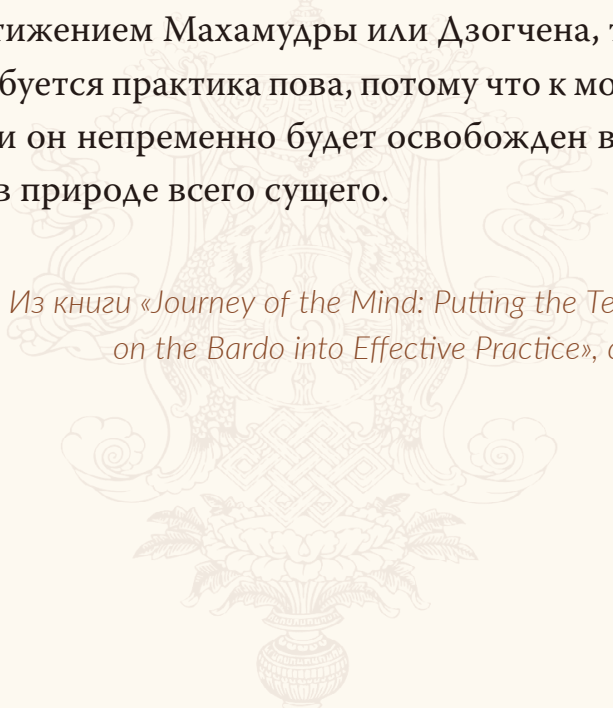
Суть медитации Срединного Пути заключается в медитации на пустоту, которая позволяет нам осознать истинную природу всего сущего. Прежде чем начать практиковать медитацию на пустоту, необходимо практиковать сострадание и бодхи-читту. Необходимо обладать таким правильным отношением и достаточно развить его, чтобы медитация на пустоту стала для нас естественной.

Из книги «The Middle-way Meditation Instruction: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge», стр. 29

Декабрь 20

Если человек обладает превосходной подготовкой и постижением Махамудры или Дзогчена, то ему не требуется практика пова, потому что к моменту смерти он непременно будет освобожден в дхармате, в природе всего сущего.

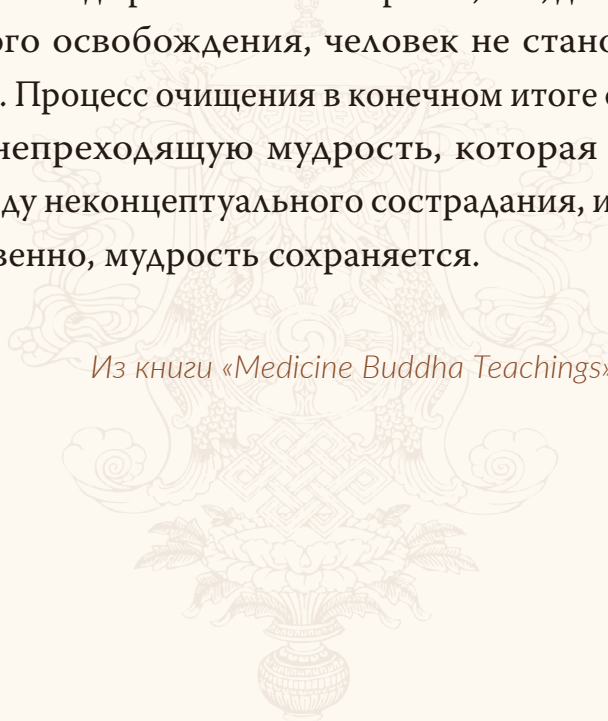
Из книги «Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice», стр. 44



Декабрь 21

В учении Ваджраяны ясно говорится, что, достигнув полного освобождения, человек не становится ничем. Процесс очищения в конечном итоге открывает непреходящую мудрость, которая имеет природу неконцептуального сострадания, и, соответственно, мудрость сохраняется.

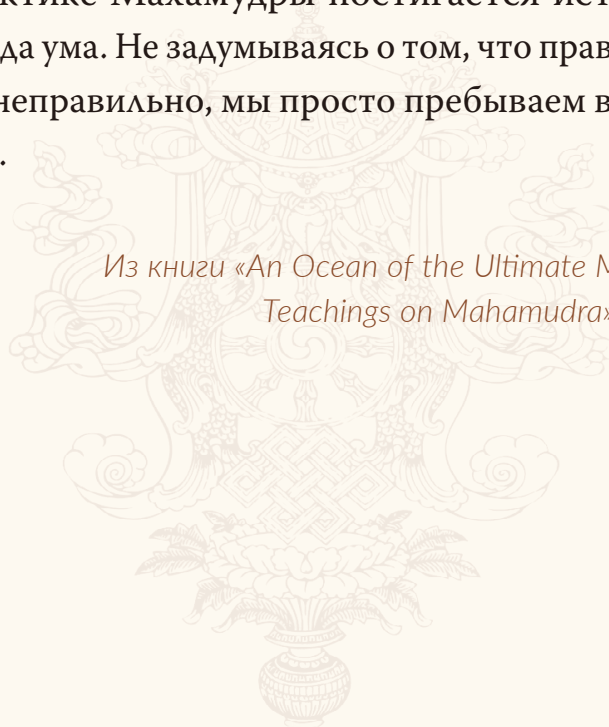
Из книги «Medicine Buddha Teachings», стр. 9



Декабрь 22

В практике Махамудры постигается истинная природа ума. Не задумываясь о том, что правильно, а что неправильно, мы просто пребываем в медитации.

Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra», стр. 9



Декабрь 23

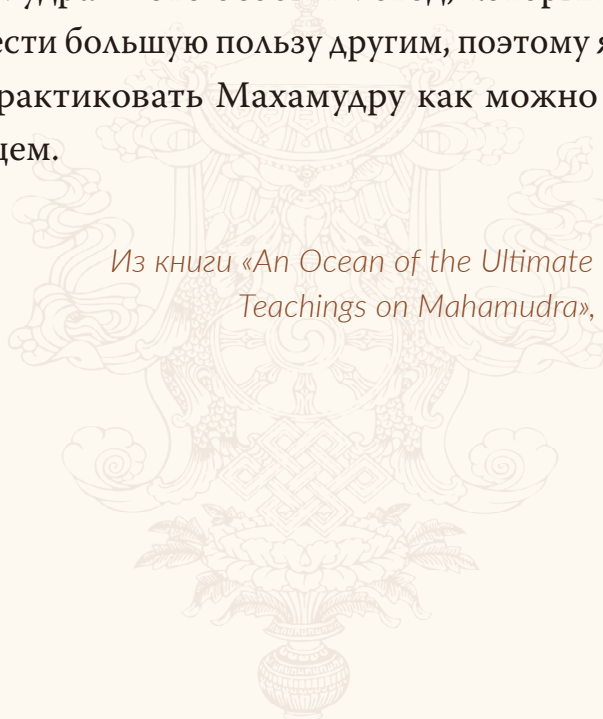
Основная медитация состоит из шаматхи, или медитации спокойствия, и випашьяны, или медитации прозрения. В уме постоянно возникают как радостные, так и грустные мысли. Анализируя их, мы видим, что большинство мыслей — нерадостны. Поэтому уменьшение количества таких мыслей приносит пользу. Практика шаматхи позволяет сделать ум более спокойным и устойчивым.

*Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning:
Teachings on Mahamudra», стр. 13*

Декабрь 24

Махамудра — это особый метод, который может принести большую пользу другим, поэтому я прошу вас практиковать Махамудру как можно чаще в будущем.

Из книги «An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra», стр. 180



Декабрь 25

Система Махамудры учит, что преданность и доверие к своему коренному гуру в сочетании с накоплением заслуг и очищением от омрачений позволяют зародиться самадхи, уникальному пониманию Махамудры, в потоке бытия. Без доверия и веры в своего коренного гуру нет реализации самадхи Махамудры. В этом заключается особый принцип Махамудры.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 18

Декабрь 26

Самое важное в наставлениях по Махамудре — это то, что они являются наставлениями для ума: они говорят нам, как смотреть на свой ум, видеть, каков он и где он находится. Наставления по Дзогчену также дают наставления для ума, рассказывая нам, как смотреть на ум и видеть, каков он. В обеих традициях, Махамудре и Дзогчене, самое важное — это медитация на ум, и обе объясняют причины, по которым мы должны медитировать на ум, и ее преимущества.

*Из книги «Vivid Awareness: The Mind
Instructions of Khenpo Gangshar», стр. 93*

Декабрь 27

Существует множество великих буддийских традиций, и из них учение Махамудры особенно полезно в наше время. Причина, по которой я считаю, что учение Махамудры особенно актуально и полезно сегодня, заключается в том, что мы оказываемся в ситуациях, весьма схожих с теми, в которых оказывались великие последователи Махамудры много веков назад.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 1*

Декабрь 28

При практике Махамудры, если мы установили связь с квалифицированным коренным гуру, крайне важно обращаться к нему с мольбами от всего сердца, представляя его в центре своего сердца. Какова цель обращения к коренному гуру с предельной верой и преданностью? Чтобы получить благословение. Получив благословение, мы можем достичь просветления.

Из книги «Царь Самадхи», стр. 140

Декабрь 29

Лучший способ описать разум как нечто одновременно видимое и пустое — это пример сна. Когда снится слон, является ли слон вашему разуму? Действительно, он является очень отчетливо. Но есть ли слон на самом деле? Нет. Явление слона во сне — это единство видимости и пустоты. Он появляется, но не существует. Он не существует, но он появляется. То же самое происходит со всеми внешними явлениями.

*Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking
Directly at the Mind», стр. 29*

Декабрь 30

Вопрос: Могли бы вы объяснить основные различия между Дзогченом и Махамудрой?

Ответ: Существуют различия в линии передачи знаний и в искусных методах этих двух медитаций. Но если мы говорим именно о том, что они собой представляют, то разницы нет: обе практики ведут к познанию ума таким, каков он есть.

Из книги «Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind», стр. 9

Декабрь 31

Каким бы ни было наше невежество и какие бы многочисленные варианты искаженного восприятия ни существовали, если истинная природа явлений будет осознана, то вся наша путаница может быть устранена, потому что в конечном счете она ложна. Другими словами, осознание истины реальности преодолевает все возможные заблуждения относительно природы реальности.

Из книги «A Song for the King», стр. 33

Библиография

Книги Кенчена Трангу Ринпоче

Crystal Clear: Practical Advice for Mahamudra Meditators.
Rangjung Yeshe Publications, 2003.

Январь 1, Февраль 24, Март 1, Апрель 1, 3, Май 28, Октябрь 4, Ноябрь 4, Декабрь 1, 2, 3, 4, 5, 7, 16

An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra: A Commentary on Wangchuk Dorje's Ngedon Gyamtso. Boulder Colorado: Shambhala Publications, 2004.

Январь 24, 25, 26, Февраль 22, Март 28, Июнь 26, Август 18, Ноябрь 21, 22, 23, 24, 25, 26, Декабрь 22, 23, 24

Essentials of Mahamudra: Looking Directly at the Mind.
Somerville, MA USA: Wisdom Publications, 2004.

Январь 30, Февраль 26, 27, 28, Март 23, Май 25, 26, 27, Август 5, 29, 30, 31, Октябрь 30, Ноябрь 19, 28, 29, 30, Декабрь 6, 27, 29, 30

Essential Practice: Lectures on Kamalashila's Stages of Meditation in Middle Way School. Ithaca New York: Snow Lion Publications, 2002.

Январь 8, 9, 10, 11, 12, 13, 31, Апрель 9, Июнь 6, 7, 9, 10, Август 25, Сентябрь 11, Октябрь 10, 11, Декабрь 13

The Middle-way Meditation Instructions: Developing Compassion through Wisdom Based on Mipham Rinpoche's Gateway to Knowledge. Printed in Boulder: Nammo Buddha Seminar, 2000.

Январь 20, 21, 22, Февраль 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, Апрель 22, Май 18, 20, 21, Июнь 8, 19, Август 12, 13, 14, Сентябрь 28, Октябрь 2, 18, 19, 20, 21, 22, Декабрь 17, 18, 19

Commentary on the Jewel Ornament of Liberation. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal Trust Publications, 2003.

Январь 7, 14, 15, Февраль 6, 7, 8, Март 9, 10, 11, 12, 13, 30, Апрель 7, 10, 24, 25, Май 14, 24, Июнь 11, 12, 13, Август 4, 6, 7, Сентябрь 1, 2, 3, 8, 16, 24, Октябрь 12, Ноябрь 18

Жить в счастье: практическое руководство для практиков старшего возраста. Dharma Ebooks: Thrangu Dharmakara Publications, 2025.

Январь 3, Февраль 11, 21, 23, 29, Март 8, Апрель 5, 20, Май 19, Июль 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, Август 2, 3, Октябрь 1, 28, 29, 31

Showing the Path of Liberation: The Kagyu Lineage Prayer.

Delhi: Sri Satguru Publications, 2002.

Январь 6, 17, Март 15, Апрель 11, 12, Май 15, Август 8, 9
Октябрь 14, 15, Ноябрь 12, Декабрь 15

Looking Directly to Mind: The Moonlight of Mahamudra.

Delhi: Sri Satguru Publications, 2001.

Февраль 3, 4, 5, Май 10, 12, 13, Июнь 5, Октябрь 9, Ноябрь
14, 15, 16, 17, Декабрь 8, 9

*Царь Самадхи. Комментарии к Самадхираджа-сутре и
Песне Лодро Тае.* Шечен, 2003

Январь 27, 28, Март 29, Август 19, 20, Декабрь 25, 28

*A Song for the King, Wisdom Publications, Saraha on
Mahamudra Meditation.* Somerville, Wisdom Publications,
2006.

Апрель 27, 28, 29, Май 30, Август 22, Декабрь 31

*Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into
Effective Practice,* Karma Thekchen Choling, 2007.

Февраль 20, Март 26, Июнь 20, Июль 21, 22, 23, 24, 25, 26,
27, 28, 29, 30, Декабрь 20

Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar.
Boston: Shambhala Publications, 2011.

Март 16, Апрель 8, Июнь 22, 30, Июль 8, Август 28,
Сентябрь 20, Декабрь 26

*On Buddha Essence: A Commentary on Rangjung Dorje's
Treatise.* Boulder Colorado: Shambhala Publications, 2006.

Март 24, Апрель 17, Август 26, Октябрь 3, 23, Декабрь 11, 12

Medicine Buddha Teachings. Ithaca New York: Snow Lion
Publications, 2004.

Март 21, 27, Апрель 16, Июнь 23

Medicine Buddha Teachings. New Zealand: Zhyisil Chokyi
Ghatsal,

Январь 16, Апрель 2, Май 22, Декабрь 21

A Commentary on the Essence of Creation and Completion.
New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal, 2002.

Январь 29, Апрель 21, Май 29, Август 23, Сентябрь 12

The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice. Delhi:
Sri Satguru Publications, 1994.

Март 7, Май 6, 7, 8, Июнь 18, 28, Октябрь 7, 8, Ноябрь 10, 11

Pointing Out the Dharmakaya of the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje. Delhi: Sri Satguru, 2001.

Январь 18, Март 25, Апрель 13, Август 10, Октябрь 16,
Декабрь 10

A Commentary on Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life. Delhi: Sri Satguru, 2002.

Март 14, 20, 22, Апрель 14, 15, 18, Май 16, 17, Июнь 16, 17, 21,
27, 29, Август 11, Сентябрь 5, 6, 26, 27, Октябрь 17

The Seven Points of Mind Training. Delhi: Sri Satguru, 2002.

Январь 23, Март 31, Апрель 19, Май 31, Июнь 24, 25, Июль 31,
Август 15, 16, 17, 27, Сентябрь 7, Октябрь 24, 25

Cultivating True Compassion: Bodhichitta and the Bodhisattva Vow, Based on Atisha's Lamp for the Path of Enlightenment. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publication, 2014. (Originally Namo Buddha Publications, Boulder, Colorado, USA)

Февраль 9, 10, Сентябрь 4, 15

Everyday Consciousness and Buddha-Awakening. Ithaca: Snow Lion Publications, 2002.

Сентябрь 17, 18

The Heart of the Dharma. New York: KTD Publications, 2010.

Март 18, 19, Апрель 30, Июнь 15

Advice from a Yogi: An Explanation of a Tibetan Classic on What is Most Important, Padampa Sangaye's One Hundred Verses. Boulder Colorado: Shambhala Publications, 2015.

Март 17, Май 9, Август 21, 24, Октябрь 13

The Development of Buddhism in India. Delhi: Sri Satguru Publications, 1999.

Апрель 26

The Three Vehicles of Buddhist Practice. Delhi: Sri Satguru Publications, 1995, 1st ed.

Февраль 25, Июнь 1, 2, 3, 4, Сентябрь 9, 10, 13, Ноябрь 13, 27

Teachings on the Practice of Meditation. New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications, 2001.

Май 23, Июнь 14

A Guide to Meditation. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications. (Originally published by Namu Buddha Publication, 2001)

Январь 2, 5, Февраль 2, Март 3, 6, Апрель 6, Май 11, Август 1, Ноябрь 5, 6, 7, 8, 9

The Four Dharmas of Gompopa. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, 2008. (Originally published by Namu Buddha Publication, 1993)

Февраль 1, Май 1, 2

The Five Buddha Families and Eight Consciousnesses. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications (originally published by Namu Buddha Publication, 1992)

Март 2, Апрель 4, Сентябрь 14, 19, 21, 22, 23, 25, 29, 30

An Introduction to Mahamudra Meditation. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, 2012. (Originally published by Namu Buddha Publication, 2001)

Май 3, 4, 5, Ноябрь 1, 2, 3, 20, Декабрь 14

An interview with Very Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche. Vairochana Magazine Vol 2 Issue 8, 2013

Октябрь 26 and 27

Ocean of Philosophy: long life prayer Book of Thrangu Rinpoche. Published under the Editorial Guidance of the 17th Gyalwang Karmapa Urgen Trinley Dorje, The International Kagyu Monlam Organization, 2010.

Январь 19

The Ten Virtuous Actions. Kathmandu: Thrangu Dharmakara Publications, Nepal (originally published by Namu Buddha Publication)

Другие источники:

Обложка учебника филиала школы Shree Mangal Dvip

Январь 4

Закладка из библиотеки Института Ваджра Видья

Март 4, 5, Октябрь 6

Брошюра Детского фонда Гималаев

Апрель 23

Глоссарий

Примечания: Тибетские слова записаны в транслитерации Уайли. Санскритские слова записаны так, как они произносятся.

Абсолютная бодхичитта (тиб. *don dam byang chub kyī sems*). См. **бодхичитта**.

Бардо (санскр. *антарабхья*). Тибетское слово, означающее «промежуточное состояние»: промежуточное состояние между концом одной жизни и перерождением в другую. Бардо также можно разделить на шесть различных уровней: бардо рождения, сновидений, медитации, момента перед смертью, бардо дхарматы и бардо становления.

Благословения (тиб. *byin rlaps*). Считается, что источником благословений являются коренной гуру и родословная. Тибетское слово буквально означает силу менять свой ум: гуру и родословная учат либо устно, либо символически, воздействуя на ученика и изменяя его мышление и восприятие мира.

Бодхисаттва (тиб. *byang chub sems dra*). Существо, принявшее обет достижения состояния Будды ради всех существ.

Бодхичитта (тиб. *byang chub kyi sems*). Буквально, альтруистическое желание пробудиться. Существует два вида бодхичитты: абсолютная бодхичитта, которая представляет собой полностью пробужденный ум, видящий пустоту явлений, и относительная бодхичитта, которая является стремлением практиковать шесть парамит и освободить всех существ от страданий сансары. Существует также два вида относительной бодхичитты: стремящаяся бодхичитта и вовлеченная бодхичитта.

Ваджраяна (тиб. *rdo rje theg pa*). Учения, которые подчеркивают принятие результата как пути путем прямой медитации на собственную природу Будды. Также называется Тайной Мантраяной. Считается, что Ваджраяна предназначена для людей с самыми острыми способностями, поскольку она очень глубока и наделена многими искусными средствами для быстрого и легкого достижения просветления.

Вера (тиб. *dad pa*; санскр. *адхимукти*). Искреннее, чистое качество познания, свободное от страданий. Существует три типа: искренняя вера, например, чувство уважения или удивления, которое человек испытывает, видя изображение

Будды или бодхисаттвы; вера в стремления, то есть сильное желание самому стать подобным Буддам и бодхисаттвам; и вера в убежденности, которая приходит от познания через изучение и опыт.

Виная (тиб. *dul ba*). Раздел учения Будды (Трипитака), посвященный дисциплине и, в частности, обетам монашеского посвящения.

Випашьяна (тиб. *lhag mthong*). Санскритское слово, означающее «медитация прозрения». Медитация, основная цель которой — увидеть природу реальности, осознать правильное понимание.

Внимательность (тиб. *dran pa*; санскр. *смрти*). Способность вспоминать, что следует делать или не делать, или, альтернативно, способность запоминать наставления учителя.

Гампопа (1079-1153 гг.). Один из главных хранителей линии Кагью в Тибете. Ученик Миларепы, он основал первый монастырь Кагью и известен написанием «Драгоценного украшения освобождения».

Джняна (тиб. *Ye shes*). В переводе с тибетского это означает «изначальное осознание». Мудрость, которая видит

природу явлений такой, какая она есть, без каких-либо мыслей или концептуальных наложений.

Дзогчен (санскр. *махасандхи атийога*). Тибетское слово, означающее «Великое Совершенство». Метод медитации на природу ума, наиболее часто ассоциируемый с тибетской традицией Ньингма.

Духовный друг (тиб. *dge ba'i gshes gnyen*, санскр. *каляна-митра*). Синоним слова «духовный учитель».

Дхарма (тиб. *chos*). Это слово имеет два основных значения. В самом широком смысле оно означает всё, что может быть познано, или все виды явлений. В этом тексте термин обозначает осознание Буддой или другим благородным существом природы истины, выражение истины словами и, в более широком смысле, учения буддизма.

Дхармадхату (тиб. *chos kyi dbyings*). Всеобъемлющее пространство, не имеющее происхождения и не имеющее начала, из которого возникают все явления.

Дхармата (тиб. *chos nyid*). Истинная природа явлений, а не явления такими, какими они нам кажутся. Синоним слов «таковость», «истинная природа вещей» и «явления, какими они есть».

Заслуга (тиб. *bsod nams*; санскр. *пуня*). Хорошая карма, энергия, порождаемая позитивными действиями тела, речи и ума.

Защитники Дхармы (тиб. *chö kyong*; санскр. *дхарманала*). Бодхисаттвы или местные духи, принимающие гневную форму, чтобы лучше устранять препятствия и выполнять действия практикующих, призывающих их на помощь.

Идам (санскр. *иштадевата*). Божество, представляющее просветление, в мужской или женской, мирной или гневной форме, соответствующей индивидуальной природе человека. Тантрическое божество, воплощающее качества Будды и практикуемое в Ваджраяне.

Кагью (тиб. *bka' brgyud*). Одна из четырех основных школ буддизма в Тибете. Она была основана Марпой в XI веке и затем передана Гампопе и другим великим мастерам до наших дней. Три другие основные школы — это школы Ньингма, Сакья и Гелугпа.

Кадампа. Одна из главных школ в Тибета, основанная Атишей (993-1054 гг. н. э.).

Кальпа (тиб. *bskal pa*). Великая кальпа, соответствующая циклу формирования и разрушения вселенной, делится на восемьдесят промежуточных кальп. Промежуточная каль-

па состоит из одной малой кальпы, в течение которой продолжительность жизни и т. д. увеличивается, и одной малой кальпы, в течение которой она уменьшается.

Каналы и энергии (тиб. *rtsa rlung*; санскр. *нади-ваю*). Сеть каналов или меридианов в теле и различные типы энергии, протекающие по ним. В продвинутой тантрической практике существуют упражнения, контролирующие движение энергий, но их следует практиковать только с надлежащей передачей и руководством квалифицированного гуру.

Карма (тиб. *las*). Буквально «действие». Неопровержимый закон причины и следствия, например, позитивные действия приносят счастье, а негативные — страдание. Действия каждого живого существа являются причинами, создающими условия для перерождения и обстоятельства в этой жизни.

Лама (тиб. *bla ma*; санскр. *гуру*). Учитель в тибетской традиции, достигший просветления. Ла означает «никто не выше себя» в духовном опыте, а ма означает «проявление сострадания, как у матери». Лама также является титулом, присваиваемым практикующему, прошедшему расширенное обучение.

Лоджонг (тиб. *blo sbyong*). Практика тренировки (*sbyong*) ума (*blo*) и культивирования относительной и абсолютной

бодхичитты с использованием коротких фраз или лозунгов, как учил Атиша в своей «Семиступенчатой тренировке ума» и другие выдающиеся мастера Кадам. Позже многочисленные учения лоджонга были написаны мастерами всех школ.

Мани-мантра. Мантра Авалокитешвары, OM MAṆI PADME HŪM.

Махаяна (тиб. *theg pa chen po*). Буквально «великая колесница». Учения для бодхисаттв, объясняющие путь к достижению состояния Будды. Они подчеркивают сострадание, бодхичитту и пустоту.

Марпа (1012–1097 гг. н.э.). Основатель линии Кагью, известный тем, что совершил три путешествия в Индию и привёз оттуда множество тантрических практик, включая Шесть Йог Наропы, Гухьясамаджу и практики Чакрасамвары. Его учителем был Наропа.

Махамудра (тиб. *phyag rgya chen po*). Буквально «великая печать», означающая, что все явления запечатаны изначально совершенной истинной природой. Эта форма медитации восходит к Сарахе (X век) и передавалась в школе Кагью через Марпу. Эта медитативная передача делает акцент на непосредственном восприятии ума, а не на рациональном анализе. Она также относится к опыту практикующего,

когда он достигает единства пустоты и света, а также воспринимает недвойственность феноменального мира и пустоты.

Махасиддха (тиб. *grub thop chen po*). Практикующий, обладающий глубоким постижением. Маха означает «великий», а сиддха относится к опытному практикующему. Это были, в частности, практикующие Ваджраяну, жившие в Индии между VIII и XII веками и практиковавшие тантру.

Медитация (тиб. *sgom pa*). Буквально «привыкание ума». Она включает в себя сосредоточение ума на объекте созерцания или размышления, или на осознании истинной природы.

Ментальное сознание (тиб. *gid kyi rnam she*). Часто считается шестым сознанием, следующим за пятью чувственными сознаниями. Это сознание, в котором происходит всё мышление.

Миларепа (1040-1123). Великий тибетский йог и поэт, чья биография и духовные песни входят в число самых любимых произведений в тибетском буддизме. Один из ведущих учеников Марпы, он является одним из великих мастеров, положивших начало школе Кагью.

Мудрость (тиб. *shes rab*; санскр. *праджня*). Способность различать дхарму и недхарму. Также может относиться к способности различать пустоту. См. также первозданная мудрость.

Негативные эмоции (тиб. *nyön tonggs pa*; санскр. *клеша*). См. Осквернения.

Нектар (тиб. *bdud rtsi*; санскр. *Амрита*). Благословенное вещество, способное вызывать духовные и негативные действия. Синоним амброзии.

Нирвана (тиб. *mya ngen las das pa*). Санскритское слово, означающее «угасший»: состояние освобождения от сансары, когда все страдания и невзгоды угасли.

Осквернения (тиб. *nyön tong*; санскр. *клеша*). Другое слово для обозначения эмоциональных омрачений (в отличие от интеллектуальных омрачений), которые также переводятся как «страдания» или «тревожные эмоции». Три основные клеши — это страсть или привязанность, агрессия или гнев; и невежество или заблуждение. Пять клеш — это три вышеупомянутые плюс гордость и зависть или ревность.

Основополагающая колесница (санскр. *хинаяна*). Первый свод учений Будды, который подчеркивает Четыре

Благородные Истины и тщательное исследование ума и его смятения. Этот путь также известен как путь Тхеравады и практикуется в основном в Таиланде, Бирме, Камбодже и т. д.

Осознание (тиб. *shes bzhin*; санскр. *сампраджана*). Качество знания того, что происходит в теле, речи или уме в любой данный момент. Осознание также используется как синоним познания или ума (тиб. *rig pa*; санскр. *буддхи*).

Осторожность (тиб. *bag yod*; санскр. *апрамада*). Качество, придающее кармическим причинам и следствиям такое большое значение, что человек старается избегать проступков и в максимально возможной степени практикует добродетель.

Относительная бодхичитта. См. **бодхичитта**.

Относительная истина (тиб. *kun rdzob bden pa*; санскр. *самврити сатья*). Кажущаяся истина, воспринимаемая и принимаемая за истину заблудшим умом.

Парамита (тиб. *pha rol tu phyin pa*). Санскритское слово, означающее «трансценденция»: существует шесть парамит, или шести деяний, составляющих практику пути бодхисаттвы: щедрость, этическая дисциплина, терпение, усердие, концентрация и мудрость. Говорят, что первые пять пара-

мит предназначены для достижения шестой, совершенства мудрости. Парамита буквально означает «ушедший на другой берег», преодолев сансару и достигнув нирваны.

Пова (тиб. *'pho ba*). Ритуал, совершаемый в момент смерти, либо ламой, либо умирающим практикующим, для переноса сознания в поле Будды, где в конечном итоге будет достигнуто просветление. В своей квинтэссенциальной форме он состоит в слиянии с просветленным умом Гуру в момент смерти. Можно также тренироваться в пове при жизни, сочетая ее с практикой долголетия, чтобы полностью применить ее в момент смерти.

Праджня (тиб. *shes rab*). Санскритское слово означает совершенное знание. Способность отличать то, что является дхармой и должно совершаться, от того, что не является дхармой и от чего следует отказаться.

Прибежище: 1. (тиб. *skyabs yul*). Объект, в котором человек принимает прибежище. 2. (тиб. *skyabs 'gro*). Практика принятия прибежища.

Принцип причины и следствия (тиб. *las rgyu 'bras*). Буквально: действие, причина и плод. Процесс, посредством которого каждое действие производит соответствующий эффект. См. **карма**.

Психические факторы (тиб. *sems byung*; санскр. *чаитасика*). Факторы, сопровождающие каждое познание, которое постигает особенности объекта (в отличие от ума или сознания, которое является лишь осознанием сущности объекта). Сюда входят основные аспекты познания, такие как контакт, чувство, представление, память и так далее, а также добродетельные факторы, такие как вера, отрешенность и невозмутимость, коренные загрязнения, такие как желание, гнев и гордость, и вторичные загрязнения, такие как обида, нечестность, вредность.

Пустота (тиб. *stong pa nyid*; санскр. *шуньята*). Также переводится как пустота. Будда учил при втором вращении колеса дхармы, что все внешние явления и все внутренние явления, или концепция «я», не имеют реального существования и, следовательно, «пусты».

Пять скандх. См. агрегаты.

Самадхи (тиб. *ting nge dzin*). Также называется «медитативным погружением» или «однонаправленной медитацией» и является высшей формой медитации, при которой ум пребывает в медитации без каких-либо отвлечений.

Сансара (тиб. *khor ba*). Обусловленное существование, обычное страдание в жизни, возникающее из-за того, что

человек все еще обладает страстью, агрессией и невежеством. Противопоставляется нирване.

Свет (тиб. *od gsal*). Иногда также переводится как ясность. Ясное и познающее присущее уму качество, которое обладает аспектами явного бытия и способностью познавать другие явления. Оно неотделимо от пустоты, которая является природой ума.

Семичастная молитва (тиб. *yen lak bdün pa*; санскр. *сантанга*). Полный метод накопления заслуг посредством семи практик: 1) Поклонение Трем Драгоценностям. 2) Совершение подношений, связанных с телом, речью и умом. 3) Исповедание негативных действий и, таким образом, очищение от недобродетельных привычек. 4) Радость добродетели других. 5) Просьба к буддам учить вечно, вращая колесо Дхармы. 6) Молитва к буддам не уходить в нирвану, а постоянно возвращаться в мир. 7) Посвящать всю свою позитивную деятельность всем живым существам.

Спокойное пребывание (тиб. *zhi gnas*). См. **Шаматха**

Состояние Будды (тиб. *sangs rgyas*). Совершенное и полное просветление, когда существо не пребывает ни в сансаре, ни в нирване. Выражение реализации совершенного просветления, которое характеризует Будду. Достижение состояния Будды — это неотъемлемое право всех существ.

Согласно учению Будды, каждое живое существо уже обладает, или, лучше сказать, уже является природой Будды. Таким образом, состояние Будды нельзя «достичь». Это скорее вопрос переживания изначального совершенства и его реализации в повседневной жизни.

Совокупности, пять (тиб. *phung po nga*; санскр. *скандха*). Буквально «кучи». Составляющие, формирующие физическую и ментальную основу для проекции идеи «я». Первая — форма, которая включает в себя всю материю, состоящую из атомов. Вторая — чувство — приятные, неприятные или нейтральные физические и ментальные ощущения. Третья, концепция, относится к представлениям, которые у нас есть о вещах. Четвертый уровень, формирование, включает в себя все остальные ментальные факторы, такие как контакт, память, вера и другие добродетельные факторы, гнев и другие недобродетельные факторы и так далее. Пятый уровень — это сознание, которое представляет собой простое осознание сущности объекта.

Сострадание (тиб. *snying rje*; санскр. *каруна*). Желание, чтобы существа были свободны от страданий и их причин. В буддизме школы Махаяны высшее сострадание — это совершенно беспристрастное желание привести всех существ к вечной свободе от страданий, к освобождению.

Срединный путь (тиб. *dbu ma'i lam*; санскр. *Мадхьямика*). Учение о пустоте, впервые изложенное Нагарджуной и считающееся основой Тайной Мантраяны. «Середина» означает, что она находится за пределами любых крайностей существования или небытия, вечности или нигилизма.

Страдания (тиб. *nyon tonggs pa*; санскр. *клеши*). Психические явления, такие как желание, отвращение, невежество, гордость, скупость, зависть и т. д., которые мотивируют действия, увековечивающие сансарические страдания.

Сутра (тиб. *mdo*). Экзотерические учения Будды, которые в первую очередь подчеркивают необходимость действовать в соответствии с причинами накопления заслуг, практики ученичества и медитации для достижения результата освобождения или всеведения. Сутры рассматриваются как записанные слова Будды, хотя на самом деле они были записаны лишь спустя много лет после его паринирваны. Обычно они представляют собой диалоги между Буддой и его учениками. Их часто противопоставляют тантрам, которые являются учениями Будды в Ваджраяне, и шастрам, которые представляют собой комментарии к словам Будды.

Тонглен (тиб. *gtong len*). Медитативная практика, провозглашенная Атишей, в которой практикующий мысленно

принимает на себя негативные состояния других и посылает все позитивное другим.

Тренировка ума (тиб. *blo sbyong*). Практика изменения поведения на основе набора афоризмов. Она была привезена в Тибет с Суматры Атишей в XII веке и систематизирована Чекхавой.

Уровни бодхисаттвы (тиб. *byang chup sems dra'i sa*; санскр. *бхуми*). Уровни или стадии, которые проходит бодхисаттва, чтобы достичь просветления. В традиции сутр их десять, а в традиции тантр — тринадцать.

Усердие (тиб. *brtson grus*; санскр. *вирья*). Энтузиазм в отношении практики добродетели.

Четыре основных напоминаний (тиб. *thun mong gi sngon gro bzhi*). Также называемые четырьмя мыслями, направляющими ум к Дхарме, часто выполняются перед любой основной практикой. Это размышления о драгоценном человеческом рождении, непостоянстве и неизбежности смерти, карме и её последствиях, а также о всепроникающем страдании в сансаре. Четыре основы медитации, Четыре общих предварительных этапа.

Шаматха (тиб. *zhi gnas*). Санскритское слово, означающее медитацию спокойствия или мирное пребывание. Вид ме-

дитации, который тренирует ум отдыхать, не отвлекаясь на мысли или внешние явления. (тиб. *she nay*). Синоним слова «мирное пребывание».

Шесть парамит. См. **Парамита.**

Этап завершения (тиб. *rdzogs rim*). В тантрической медитации есть два этапа: этап сотворения и этап завершения. Этап завершения — это метод тантрической медитации, при котором человек растворяет визуализацию и затем пребывает во внутреннем осознании ума.

Этап сотворения (тиб. *bskyed rim*). В Ваджраяне есть два этапа медитации: этап сотворения и этап завершения. На этом этапе визуализация божества строится и поддерживается.

Циклическое существование. См. **сансара**

Благодарность

Я хотел бы выразить свою глубочайшую благодарность людям, благодаря которым стало возможным составление этой книги. Прежде всего, я хотел бы выразить свою глубочайшую благодарность моему уважаемому коренному гуру, достопочтенному (покойному) Кабдже Йонгзину Кенчену Трангу Ринпоче, за предоставленную мне эту великую возможность быть монахом в монастыре Трангу, а также за привилегию учиться в школе общих исследований и монастырском колледже для получения высшего буддийского образования, а также за предоставление всех ресурсов как для жизни, так и для практики Дхармы. В частности, я хотел бы поблагодарить его за множество блаженных учений, переданных более чем в двадцати пяти странах.

Также я хотел бы поблагодарить всех великих переводчиков за перевод тибетских учений Ринпоче на английский язык, и особенно я хотел бы воспользоваться этой возможностью, чтобы выразить свою благодарность и признательность переводчику Кенпо Дэвиду (Кенпо Карма Чопел) за его руководство и помощь во многих отношениях, и за то, что он всегда был добр ко мне.

Кроме того, я хотел бы поблагодарить профессора Стейси за её неизменную поддержку и помощь в составлении «Глоссария» и библиографии, Дмитрия Костюшкина (Карма Лодро Ёсел) за перевод книги на русский язык, Карму Ламо за дизайн обложки и Ачарью Лобсанга Шерпу за оформление книги (верстку), Йеши Дордже и Карму Лодро за разработку открыток с цитатами для социальных сетей.

Наконец, я хотел бы выразить свою благодарность и признательность Кенпо Карма Даве (главе Гонконгского центра Трангу) за спонсорскую поддержку этой книги, благодаря которой она стала доступной широкому кругу читателей.

Пусть все ваши добрые желания исполнятся и вы вскоре достигнете состояния Будды, чтобы помогать всем живым существам.

Авторские права



Издатель: Дечен Пунцок Лама, 2026

2026 © Дечен Пунцок Лама

Все права защищены. Никакая часть этой книги, ни текст, ни иллюстрации, не могут быть воспроизведены в какой-либо форме, электронной или иной, без письменного разрешения Дечен Пунцок и издательства Thrangu Dharmakara Publication.

Контакты: dechenphuntsok204@gmail.com

Первое электронное издание: Февраль 2026 г.

dharmaebooks.org

Перевод с английского: Дмитрий Костюшкин

Дизайн электронного издания: Беата Таши Дролкар

Dharma Ebooks – проект Dharma Treasure, работающий

под редакционным руководством Гьялванга

Кармапы XVII, Огьена Тринлея Дордже

